

ВНИМАНИЕ

8 класс
биология



ВНИМАНИЕ

- Вниманием называют сосредоточенность сознания на том или ином виде деятельности, объекте или событии.
- Когда у человека напряжено внимание, даже его внешний вид изменяется. У него возникают движения приспособительного характера: он вслушивается, всматривается, стараясь не пропустить ни одной детали, ни одного слова. Посмотрите на слушателей, изображенных на картине Рембрандта "Урок анатомии доктора Тюлпа" (см. рис. 1). Как выразительны их позы!



- Внимание может быть сосредоточено и на собственных мыслях. Глаза глубоко задумавшегося человека нередко устремлены вдаль, так что расположенные рядом предметы не отвлекают от размышлений. Часто происходит задержка дыхания: оно становится более редким.



- Различают непроизвольное и произвольное внимание.
Непроизвольное внимание возникает помимо воли человека. Любой яркий, неожиданный раздражитель, вызывающий ориентировочный рефлекс, становится объектом непроизвольного внимания.



- Обычно непроизвольное внимание длится до тех пор, пока объект сохраняет новизну. С потерей новизны непроизвольное внимание начинает колебаться и легко утрачивается, если вызвавший его объект не вызывает интерес.





Рис. 12.2 Гипотезы внимания



ПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

- проявляется при осуществлении сознательного намерения человека заняться делом, иногда малоинтересным, но необходимым, требующим приложения волевых усилий. Каждый, кто сталкивался с необходимостью выучить сложный и малопривлекательный текст, знает, как трудно усилием воли заставить себя сосредоточиться на нем.



- Но делу можно помочь, если не просто читать текст, а активно работать с ним: составлять план, конспектировать, строить схемы, выявляющие связи между описываемыми событиями или процессами. Неважно, по какой программе вы будете работать, важно, чтобы она существовала и выполнялась пункт за пунктом. Тогда внимание будет устойчивым, а работа продуктивной. Проверить наблюдательность и внимание можно в практической работе.



- Невнимательного человека называют рассеянным. Первая причина рассеянности — слабость произвольного внимания. Любой посторонний раздражитель вызывает ориентировочный рефлекс, и человек отвлекается от основного дела. Вторая причина рассеянности — глубокая сосредоточенность человека на определенном занятии: постороннее раздражение не замечается им, так как оно воздействует на заторможенные в данный момент участки мозга.



Выводы

- Под волей понимают сознательную регуляцию поведения, обеспечивающую преодоление трудностей на пути к цели. Волевое действие может выполнять как побудительную, так и тормозную функцию.



- Эмоции связаны с возможностью (или невозможностью) удовлетворить потребности. Эмоциональные реакции (смех, плач, физиологические сдвиги в работе сердца, гормональной системы) имеют безусловно-рефлекторную природу. Эмоциональные состояния (настроение, волнение, стресс, страсть, аффект и пр.) или благоприятствуют деятельности (стенические эмоции), или нарушают ее (астенические эмоции). Эмоциональные отношения, или чувства в узком смысле (любовь, ненависть, ревность и пр.), всегда направлены на определенный объект и обладают динамикой.



- Вниманием называют сосредоточенность сознания на том или ином виде деятельности, объекте или событии. Различают непроизвольное (возникающее независимо от воли и сознания) и произвольное внимание, которое поддерживается волевым усилием и требует от человека большой затраты энергии. Активная работа с объектом позволяет без напряжения сохранить внимание на длительный срок.

