

# **Внимание как универсальный регулятор психической деятельности**



**Внимание - направленность,  
сосредоточенность психической  
деятельности на своем объекте.**

Под направленностью понимается избирательность активности, а сосредоточенность отражает углубление в данную деятельность, концентрацию на ней.

# Физиологическая основа внимания

А. А. Ухтомский

**Феномен доминанты** — то есть принципиальное нарушение равновесия в нервной системе, при котором господствующий очаг возбуждения разгорается, привлекая волны возбуждения из разных источников.

- Описания различных феноменов внимания можно обнаружить в **философских трудах** Августина, Фомы Аквинского, Ш. Бонне, Х. Вольфа, Р. Декарта, И. Канта, Г. Лейбница, Н. Мальбранша, Э. Платнера и др.
- В области **экспериментальной психологии** проблема внимания первоначально решалась в работах классиков психологии сознания — В. Вундта, Т. Рибо, Э. Титченера, Г. Фехнера, У. Джеймса и др.



**П. Я. Гальперин.** Внимание - идеальное, свернутое и автоматизированное действие контроля. Внимание — продукт развития внешней, предметной и развернутой деятельности контроля в форму внутреннюю.

Один из моментов ориентировочной деятельности. Это психическое действие, направленное на содержание образа, мысли, имеющихся в данный конкретный момент.

Теория внимания представляет собой составную часть **теории поэтапного формирования умственных действий.**

Можно выделить этапы процесса формирования действий:

- ориентировочный (сбор информации и т.п.);
- действие, выполняемое во внешнем плане;
- вербализация, словесное проговаривание действия;
- выполнение действия во внутреннем плане, сопровождаемое внутренней речью;
- выполнение действия во внутреннем плане: полная интериоризация.

Потом Гальперин добавил еще один этап, нулевой – создание мотивации.

Внимание понимается Гальпериным как продукт развития внешней, предметной и развернутой деятельности контроля во внутреннюю форму, а средства и способы контроля изначально субъект находит в окружающей среде.

- Первичной формой внимания является непроизвольное внимание. В первые месяцы жизни проявления непроизвольного внимания связаны с врожденным ориентировочным рефлексом.
- В конце первого года жизни происходят качественные изменения. Возникает ориентировочно-исследовательская деятельность как основа для развития произвольного внимания.
- В начале второго года жизни зачатки произвольного внимания проявляются под влиянием речевых инструкций взрослого, направления его взгляда и т.п. Уровень развития детей двух-трех лет тесно связан с уровнем их внимания.
- В четыре-пять лет проявляется способность к произвольному вниманию под влиянием сложной инструкции взрослого.
- В пять-шесть лет возникает элементарная форма произвольного внимания под влиянием самоинструкции, но требуется опора на внешние вспомогательные средства.
- В школьном возрасте происходит дальнейшее развитие внимания. Внимание развивается гетерохронно. В пубертате возможен регресс. Достижение высоких уровней внимания является следствием созревания мозга (примерно к 12 годам). В этом возрасте происходит окончательное формирование лобных долей мозга.

# Виды внимания

- *непроизвольное*
- *произвольное*
- *послепроизвольное.*

**Непроизвольное внимание проявляется без сознательных усилий человека, без заранее сформулированного намерения обратить внимание на какой-либо объект.**

Обусловлено двумя группами факторов:

- группа, связанная с особенностями воздействий (неожиданность, яркость, интенсивность, контрастность, длительность, полвижность);
- группа, связанная с мотивационной сферой человека (потребностями, мотивами, установками; эмоциональная привлекательность объекта).



**Произвольное внимание возникает потому, что у человека появляется цель, намерение что-то воспринимать или делать.**

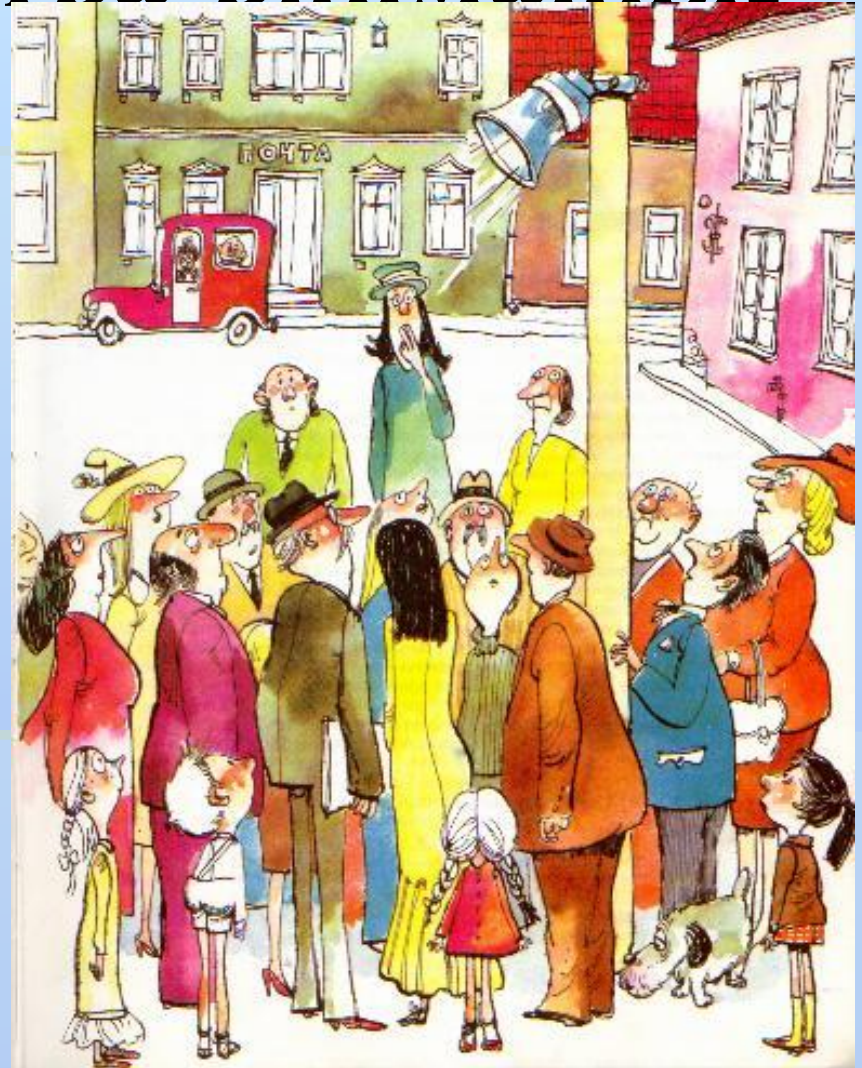
- определяется активностью субъекта,
- является волевой операцией
- имеет опосредованный характер
- по своему происхождению социально

***Послепроизвольное внимание* - возникает после определенных волевых усилий, когда человек как бы «входит», «втягивается» в работу, начинает легко сосредотачиваться на ней (Н. Ф. Добрынин)**

- приходит на смену обычному произвольному вниманию.

# Основные свойства внимания:

- объем,
- избирательность,
- устойчивость,
- концентрация,
- распределение,
- переключение.



- **Объем** — это одно из основных свойств внимания, под которым понимается количество объектов, которые мы можем охватить с достаточной ясностью одновременно.
- Обычно объем внимания взрослого человека равен так называемому числу Миллера:  $7 \pm 2$  объекта.
- Это индивидуальная характеристика, практически не поддающаяся тренировке и развитию.

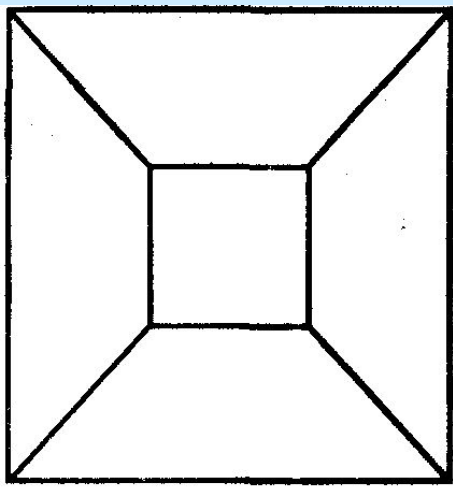
Произвольность регуляции объема внимания при восприятии разрозненных стимулов крайне невелика. Ее возможность повышается при условии осмысленной переработки информации, приводящей к укрупнению и структурированию ее единиц.

- Американский исследователь Дж. Миллер в статье, опубликованной в 1956 г., "Магическое число семь плюс-минус два: некоторые пределы нашей способности обрабатывать информацию" обобщил имевшиеся данные об объеме внимания человека и, связав их с объемом кратковременной памяти, показал, что этот объем определяется не числом слов в предложении, а числом объектов, и обычно равен для счетных объектов  $7 \pm 2$ .

## ■ **Избирательность**

внимания - возможность успешной настройки (при наличии помех) на восприятие информации, относящейся к сознательно поставленной цели.





- **Устойчивость** внимания — это временная характеристика, отражающая продолжительность сосредоточенности психических процессов на одном объекте.
- Условиями устойчивости внимания являются, с одной стороны, особенности объекта (подвижность, изменчивость, сложность), а с другой стороны, особенности субъекта (выраженность и сформированность познавательной мотивации, интересов, уровень активности субъекта, наличие внутренних задач).
- Устойчивость внимания – это динамический процесс, имеющий свои флуктуации (периодические произвольные колебания внимания): микрофлуктуации и макрофлуктуации, связанные с работоспособностью. Макропериод внимания равен - 20 минутам, микропериод – 12 сек.



- **Концентрация** внимания — это степень сосредоточенности сознания на одном объекте, интенсивность направленности сознания на этот объект.
- Это качественная характеристика внимания, отражающая глубину погружения в деятельность.
- А. А. Ухтомский: концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре (является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга).
- Данное свойство внимания оценивается по помехоустойчивости.

Таблица 1. Продолжительность концентрации внимания в соответствии с возрастом

3-4 года	5-6 лет	7-9 лет	10-13 лет	14 лет и старше
5-10 минут	10-15 минут	20-30 минут	30-40 минут	40 минут и больше

- **Распределение** внимания — одновременное внимание к двум или нескольким объектам при одновременном выполнении действий с ними или наблюдении за ними (умение одновременно выполнять две (или более) различные деятельности).
- Данное свойство опирается на субъективно переживаемую способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.
- Есть все основания предполагать, что одновременно протекает только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких обязательно связано с быстрым последовательному переключению с одной на другую.
- Иногда создается впечатление, что человек осуществляет два вида деятельности одновременно. На самом деле в таких случаях один из них настолько автоматизирован, что не требует к себе внимания.



- **Переключаемость** внимания — скорость перехода от одного вида деятельности, объекта, способа действия к другому.
- Перевод внимания с одного на другое всегда сопровождается определенным нервным напряжением, которое реализуется волевым усилием.  
Факторы, влияющие на переключение внимания:
- Особенности предыдущей и последующей деятельности (сложнее дается переключение от легкой деятельности к трудной, от более интересной – к менее интересной, от незавершенной или требующей высокой концентрации – к любой другой).
- Мотивация (значимость деятельности).
- Индивидуальные особенности (ригидность-пластичность нервной системы).



**Рис. 12.1 Свойства внимания**



# Синдром дефицита внимания и гиперактивности.

- Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка.
- Уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы.
- Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.
- Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребёнком в первые месяцы жизни, и т. д. Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики.

## Признаки синдрома дефицита внимания:

- часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах;
- расторможенность (сидит как на иголках, беспокойно вертится на месте);
- легко отвлекается на посторонние стимулы;
- с трудом дожидается своей очереди во время игр или каких-то других занятий;
- на вопросы часто отвечает на задумываясь, не дослушав до конца;
- при выполнении предложенных заданий испытывает трудности, не связанные с недостаточным пониманием или негативным отношением к их выполнению;
- с трудом сохраняет внимание во время выполнения заданий или игр;
- часто переходит от одного незавершенного действия к другому;
- не может играть тихо, спокойно;
- болтливость;
- часто мешает другим;
- часто создается впечатление, что ребенок не слышит обращенной к нему речи;
- часто теряет необходимые мелкие вещи;
- часто совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях.





# Как сосредоточиться в век технологий

