

# Внимание

Барнаул 2011

Далее 

# Содержание:

- Определение внимания
- Основные функции внимания
- Виды внимания
- Свойства внимания
- Нарушение внимания
- Теории и концепции внимания
- Оценка внимания(тест 1 и тест 2)

Выход



***Внимание*** — это динамическая сторона сознания, психики человека, выражающая степень ее направленности на тот или иной объект, его отдельные стороны и степень сосредоточенности сознания на нем. Это обеспечивает адекватное отражение объекта, он воспринимается более полно, точно и качественно. Внимание обеспечивает также и успешность деятельности. То есть внимание — это процесс и состояние настройки субъекта на восприятие приоритетной информации и выполнение поставленных задач.

[К содержанию](#)

# Основные функции внимания

- 1) отбор значимой, релевантной (соответствующей) информации;
- 2) удержание (сохранение) информации для совершения действия, алгоритм действия;
- 3) регуляция и контроль протекания действия, осуществление автоматизированного действия умственного контроля;
- 4) антиципация.

**Антиципация** (от лат. *anticipation* – предвосхищаю) – способность организма предвосхищать события, приспособляться к ожидаемым раздражителям и ситуациям; представление человеком результатов своего действия еще до его осуществления. В психологии мышления антиципация обозначает представление в сознании человека в схематической форме ответа на какую-либо проблему еще до того, как она будет реально решена. Выделяют пять уровней антиципации: подсознательный, сенсомоторный, перцептивный, представленный, речемыслительный.) (предвосхищение) действительности, предвидение результатов действия, поведения (здесь проявляют себя установки, ожидания, апперцепция).



# Виды внимания

1. По форме деятельности выделяют сенсорно-перцептивное;
2. По ведущему анализатору различают зрительное, слуховое, кинестетическое, вкусовое, обонятельное и другие виды внимания. Например, у зрителя, который смотрит балет, активны зрительное и слуховое внимание, а у дегустатора кофе – преимущественно обонятельное и вкусовое;
3. По направленности различают внешнее (направлено на внешний мир), внутреннее (направлено на ощущения, приходящие изнутри тела) и пограничное внимание (направленное на оценку ощущений с кожи и слизистых оболочек);
4. По степени волевого контроля различают непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Данные виды внимания имеют свои особенности.

[К содержанию](#)

***Сенсорно-перцептивное*** - внимание, когда основным видом деятельности человека является восприятие информации. Это внимание реализуется через работу органов чувств – например, фиксация вратаря на перемещении мяча по полю, или внимание человека, слушающего музыку. Интеллектуальное внимание активизируется при решении мыслительных процессов; двигательное внимание важно при контроле над работой мышечной системы (например, у спортсмена при выполнении сложных движений). Понятно, что некоторые виды деятельности требуют комбинированного внимания. Так, у хирурга при выполнении сложной операции активизируются все три вида внимания).



**Непроизвольное** - вид внимания, при котором отсутствует сознательный выбор направления и регуляции. Оно устанавливается и поддерживается независимо от сознательного намерения человека. В основе него лежат неосознаваемые установки человека. Как правило, кратковременно, быстро переходящее в произвольное. Возникновение непроизвольного внимания может быть вызвано особенностью воздействующего раздражителя, а также обуславливаться соответствием этих раздражителей прошлому опыту или психическому состоянию человека. Иногда непроизвольное внимание может быть полезным, как в работе, так и в быту, оно дает нам возможность своевременно выявить появление раздражителя и принять необходимые меры, и облегчает включение в привычную деятельность. Но в то же время непроизвольное внимание может иметь отрицательное значение для успеха выполняемой деятельности, отвлекая нас от главного в решаемой задаче, снижая продуктивность работы в целом. Например, необычный шум, выкрики и вспышки света во время работы отвлекают наше внимание и мешают сосредоточиться.



# Причины возникновения непроизвольного внимания

- Неожиданность раздражителя
- Относительная сила раздражителя
- Новизна раздражителя
- Движущиеся предметы
- Контрастность предметов или явлений
- Внутреннее состояние человека



***Произвольное*** - это высшая специфическая человеческая форма внимания. Она возникает, когда человек ставит перед собой задачи, сознательные цели, и поэтому неразрывно связана с речью. В условиях затруднений в осуществлении деятельности (не хочу, а надо; ограничение времени; действия отвлекающих раздражителей, дефицит информации, средств, материалов для осуществления деятельности и т.п.) это внимание невозможно без волевой регуляции и использования специальных приемов сосредоточения, поддержания, распределения, переключения внимания. Его иногда называют волевым вниманием. Это внимание, так же как и непроизвольное, тесно связано с чувствами, интересами, установками, жизненным опытом личности. Так продавец должен оказывать внимание каждому человеку, зашедшему в магазин, потому что любой из них может оказаться потенциальным покупателем и приобрести товар. Данный вид внимания может быть усилен за счет ряда факторов: включения в процесс внимания практических действий, и удаления отвлекающих раздражителей.



***Послепроизвольное*** - возникает на основе произвольного, как бы вырастает из него и заключается в сосредоточенности на объекте в силу его ценности, значимости, интереса для личности. При этом сохраняется его сознательная целенаправленность и снимается волевая напряженность. Это внимание не требует усилий. С этим видом внимания связывают наиболее интенсивную и плодотворную умственную деятельность.



Виды внимания	Условия возникновения	Основные характеристики	Механизмы
Непроизвольное	Действие сильного, контрастного или значимого и вызывающего эмоциональный облик раздражителя	Непроизвольное, лёгкость возникновения и переключения	Ориентировочный рефлекс или доминанта, характеризуется более или менее устойчивый интерес личности
Произвольное	Постановка(принятие) задачи	Направленность в соответствии с задачей. Требуется волевых усилий, утомляет	Ведущая роль 2-й сигнальной системы
Послепроизвольное	Вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес	Сохраняется целенаправленность, снимается напряжение	Доминанта, характеризующая возникший в процессе данной деятельности интерес



# Свойства внимания

Направленность на один объект

Направленность на несколько объектов

Избирательность

Концентрация

Устойчивость

Распределение

Переключаемость

Объём

К содержанию

**Объем внимания** - это количество объектов (или их элементов), воспринимаемых одновременно с достаточной ясностью и отчетливостью. Чем больше предметов или их элементов воспринимаются одновременно, тем больше объем внимания и тем более эффективной будет деятельность. Для измерения объема внимания используют специальные приемы и тесты. С возрастом объем внимания расширяется. Объем внимания взрослого человека составляет от четырех до семи объектов одновременно. Однако объем внимания - величина индивидуального, меняющаяся, и классическим показателем объема внимания у детей является цифра  $3 \pm 2$ . Для ребенка дошкольного и младшего школьного возраста каждая буква является отдельным объектом. Объем внимания начинающего читать ребенка очень мал, но по мере овладения техникой чтения приобретения опыта увеличивается и объем внимания, необходимый для беглого чтения. Для увеличения объема внимания необходимы специальные упражнения. Основное условие расширения объема внимания - наличие навыков и умений систематизации, объединения по смыслу, группировки воспринимаемого материала.

***Распределение*** – способность одновременно держать в поле внимания несколько объектов, видов деятельности, воспринимать и осуществлять их в равной степени эффективно. Способность к распределению внимания особенно необходима в условиях одновременного контролирования множества приборов, совершения сотен умственных и сенсорно-моторных действий, например летчиком, оператором и т.д. Высокая степень распределения внимания позволяет человеку осуществлять большой объем разных действий в единицу времени, создает резерв, запас времени. Эта характеристика внимания складывается в результате тренировок и зависит от психического и физического состояния человека.



***Переключаемость*** – перевод внимания с одного объекта на другой, с одних видов действий и деятельности на другие. Это свойство внимания человека проявляется в скорости перевода внимания с одного объекта на другой, в скорости включения внимания в ту или иную деятельность, в быстроте его сосредоточения на новом объекте, в виде действий и скорости отвлечения внимания от предыдущих дел, объектов.





**Концентрация** – удержание внимания на каком-либо объекте. Такое удержание означает выделение «объекта» в качестве некоторой определённости, фигуры, из общего фона. Поскольку наличие внимания означает связь сознания с определённым объектом, его сосредоточенность на нём, с одной стороны, и ясностью и отчетливостью, данностью сознания этого объекта — с другой, постольку можно говорить о степени этой сосредоточенности, то есть о концентрации внимания, что, естественно, будет проявляться в степени ясности и отчётливости этого объекта. Поскольку уровень ясности и отчётливости определяется интенсивностью связи с объектом, или стороной деятельности, постольку концентрированность внимания будет выражать интенсивность этой связи. Таким образом, под концентрацией внимания понимают интенсивность сосредоточения сознания на объекте.



***Устойчивость*** — это длительность удержания внимания к одному и тому же предмету или деятельности. Устойчивость сохраняется в практической деятельности с предметами, в активной умственной деятельности. Устойчивое внимания сохраняется в работе, которая дает положительные результаты, особенно после преодоления трудностей, что вызывает положительные эмоции, чувство удовлетворения. Показателем устойчивости внимания является высокая продуктивность деятельности в течение относительного длительного времени. Устойчивость внимания характеризуется его длительностью и степенью концентрации.

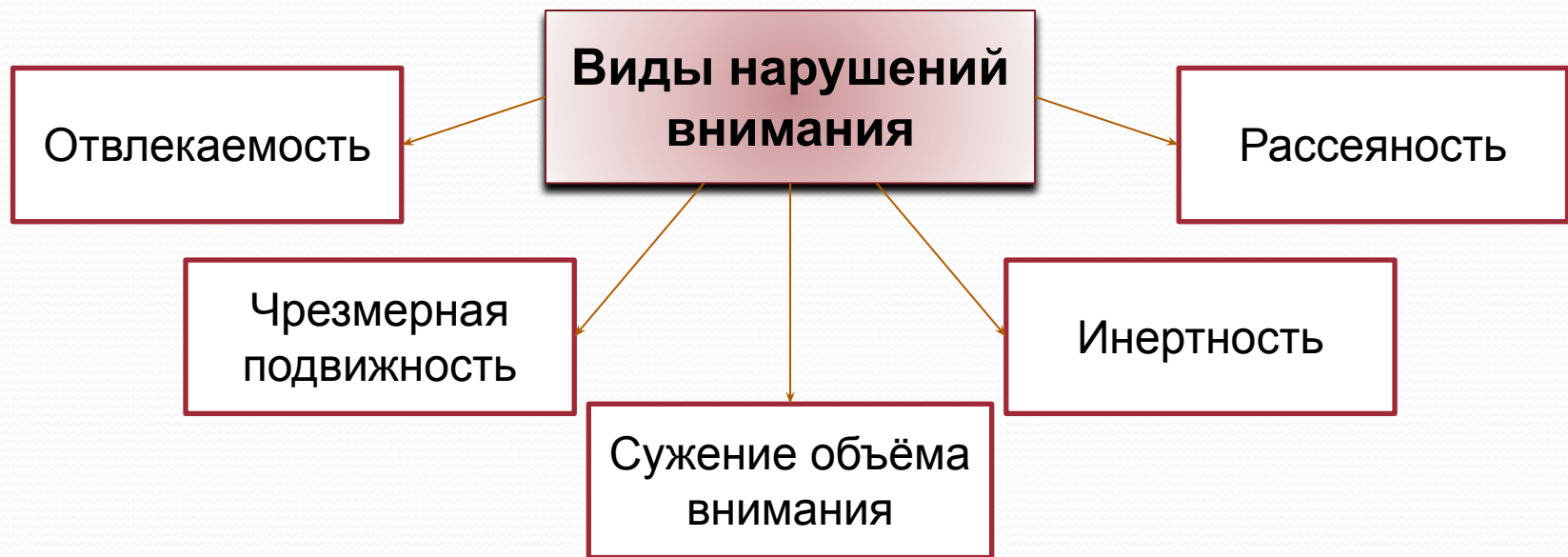


В детском возрасте очень часто отмечается невнимательность. Невнимательность требует коррекции, если перечисленные ниже признаки проявляются у ребенка в течение шести и более месяцев:

- неумение сосредоточиться на деталях, ошибки по невнимательности;
- неспособность удерживать внимание и вслушиваться в обращенную к нему речь;
- частая отвлекаемость на посторонние раздражители;
- беспомощность в доведении задания до конца;
- отрицательное отношение к заданиям, требующим напряжения, забывчивость (ребенок не способен сохранить в памяти инструкцию к заданию на протяжении его выполнения)
- потеря предметов, необходимых для выполнения задания.

Далее

Под нарушениями внимания понимают негативные изменения направленности, избирательности или устойчивости психической деятельности, отмечающиеся при состоянии утомления или при нарушении нормальной работы мозга (как функциональной, так и органической природы). Насчитывается несколько видов нарушения внимания.



**К содержанию**

***Отвлекаемость*** (отвлечение внимания) -  
непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой либо деятельностью. Отвлекаемость может быть внешней и внутренней. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием раздражителей, при этом произвольное внимание становится непроизвольным. Внутренняя отвлекаемость возникает под влиянием переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и гиперответственности. Внутренняя отвлекаемость объясняется запредельным торможением, развивающимся под влиянием скучной монотонной работы.



***Рассеянность внимания*** - это неспособность сосредоточиться на чем-либо определенном в течении длительного времени. Термин «рассеянность» обозначает поверхностное, «скользящее» внимание. Рассеянность может проявляться:

- в неспособности к сосредоточению;
- в чрезмерной концентрации на одном объекте деятельности;



***Инертность внимания*** - малая подвижность  
внимания, патологическая ее фиксация на  
ограниченном круге представлений и мыслей.



Н.Н. Ланге, анализируя наиболее известные подходы к пониманию природы внимания, объединил существующие теории и концепции внимания в несколько групп.

1. *Внимание как результат двигательного приспособления.*
2. *Внимание как результат ограниченности объёма сознания.*
3. *Внимание как результат эмоции.*
4. *Внимание как результат апперцепции.*
5. *Внимание как особая активная способность духа.*
6. *Внимание как усилие нервной раздражительности.*
7. *Теория нервного подавления.*

[К содержанию](#)



***Внимание как результат двигательного приспособления.*** Приверженцы этого подхода исходят из того, что поскольку человек может произвольно переносить внимание с одного предмета на другой, то внимание невозможно без мышечных движений. Именно мышечные движения обеспечивают приспособление органов чувств к условиям наилучшего восприятия.



***Внимание как результат ограниченности объёма сознания.*** Не объясняя, что понимается под объёмом сознания, И. Герберт и У. Гамильтон считают, что более интенсивные представления в состоянии вытеснить или подавить менее интенсивные.



***Внимание как результат эмоции.*** Эта теория получила наибольшее признание в английской асоциальной психологии. Она основывается на утверждении о зависимости внимания от эмоциональной окраски представления. Например, достаточно хорошо известно следующее высказывание представителя данной точки зрения Дж. Миля: «Иметь приятное или тягостное ощущение или идею и быть к ним внимательным – это одно и то же».



*Внимание как результат апперцепции,* то есть как результат жизненного опыта индивида.



***Внимание как особая активная способность духа.***

Сторонники данной позиции принимают внимание за первичную и активную способность, происхождения которой необъяснимо.



## *Внимание как усилие нервной раздражительности.*

Согласно данной гипотезе, внимание обусловлено увеличением местной раздражительности центральной нервной системы.



***Теория нервного подавления.*** Пытается объяснить основной факт внимания – преобладание одного представления над другими – тем, что один физиологический нервный процесс задерживает или подавляет другие физиологические процессы, результатом чего является факт особой концентрации сознания.



# Оценка объёма динамического внимания

Инструкция: «На таблицах нарисованы цифры от 1 до 25. Необходимо как можно быстрее найти и показать указкой все цифры».

Таблица 1

Таблица 2

Таблица 3

Таблица 4

К содержанию



14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	6
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4



22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8



21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16



9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22



# Оценка переключения внимания

Инструкция: «В таблице 25 чёрных цифр от 1 до 25 и 24 красных цифр от 1 до 24. Нужно показывать и называть чёрные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25, а красные – в убывающем порядке от 24 до 1. необходимо вести счёт попеременно: сначала называть чёрную цифру, потом красную, затем вновь чёрную, а за ней красную до тех пор, пока счёт не будет окончен. Выполнять задание нужно быстро и без ошибок».

[Таблица](#)

[К содержанию](#)

9	17	9	25	20	14	11
4	13	20	22	19	5	3
21	18	6	7	16	23	8
15	2	5	10	16	6	24
4	12	3	21	19	13	14
2	17	24	15	22	1	11
1	18	12	7	10	23	8

