

ВНИМАНИЕ

Две точки зрения:

1. внимание — это познавательный психический процесс.
2. внимание связано с волей и деятельностью человека.

В деятельности человека оно выполняет *функцию контроля*.

Направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном называется вниманием

(т. е. выделение из окружения значимых для субъекта конкретных предметов, явлений или выбор определенного рода психической деятельности. В понятие направленности включается также и сохранение деятельности на определенный промежуток времени).

Объектами внимания могут быть предметы, явления, их свойства и отношения, действия, мысли и чувства других людей, а также свой собственный внутренний мир во всей его полноте.

Характеристики внимания

- *Направленность* психической деятельности - выделение из окружения значимых для субъекта конкретных предметов, явлений или выбор определенного рода психической деятельности. В понятие направленности включается также и сохранение деятельности на определенный промежуток времени. Недостаточно только выбрать ту или иную деятельность, чтобы быть внимательным, — надо удержать этот выбор, сохранить его. Например, вы можете легко направить свое внимание на решение определенной задачи, но если вы не сможете сохранить в поле своего внимания объект соответствующей деятельности, то вряд ли вы сможете решить эту задачу.
- *Направленность как поиск, выбор определенного объекта*, проявляется в готовности к действию.
- *Сосредоточенность* - большая или меньшая углубленность в деятельность. Очевидно, что чем сложнее задача, тем большей должна быть интенсивность и напряженность внимания, т. е. требуется большая углубленность. С другой стороны, сосредоточенность связана с отвлечением от всего постороннего. В противном случае, когда вам не удастся отвлечься от постороннего, решение задачи осложняется. Это — состояние поглощённости субъекта определенным предметом, отвлечение от побочных.

Направленность связана с переходом от одного занятия к другому, а сосредоточение — с углубленностью в занятие.

Внимание как отдельный психический процесс не существует

- Данная позиция подтверждается известными анатомо-физиологическими данными, основные из которых следующие:
- 1. Механизм доминанты как физиологический коррелят внимания можно наблюдать на всей поверхности коры головного мозга, независимо от того, проекционные зоны каких конкретных анализаторов в них локализуются. ,
- 2. Ретикулярная формация, работа которой связывается с явлениями внимания, находится на пути нервных импульсов, касающихся практически всех познавательных процессов (неспецифические пути афферентного и эфферентного проведения сенсорной информации).
- 3. Нейроны внимания — клетки-детекторы новизны — можно встретить практически на всей поверхности и в некоторых внутренних структурах головного мозга.
- Вместе с тем все три названных анатомо-физиологических фактора в центральной нервной системе существуют автономно и независимо от отдельных сенсорных анализаторов, что говорит о том, что внимание все же является особым феноменом, не сводимым ко всем остальным.

Одной из характернейших особенностей нашей духовной жизни, писал известный американский психолог Э.Титченер, является тот факт, что, находясь под постоянным наплывом все новых и новых впечатлений, мы отмечаем и замечаем лишь самую малую, ничтожную их часть¹. Только эта часть внешних впечатлений и внутренних ощущений выделяется нашим вниманием, выступает в виде образов, фиксируется памятью, становится содержанием размышлений.

- ¹См.: Титченер Э. Внимание // Хрестоматия по вниманию. — М., 1976.

Внимание человека обладает ПЯТЬЮ ОСНОВНЫМИ СВОЙСТВАМИ

1. *Устойчивость* внимания проявляется в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание. Устойчивость внимания может определяться разными причинами:

- связаны с индивидуальными физиологическими особенностями человека, со свойствами его нервной системы, общим состоянием организма в данный момент времени;
- характеризуют психические состояния (возбужденность, заторможенность и т.п.),
- соотносятся с мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности, его значимостью для личности),
- четвертые — с внешними обстоятельствами осуществления деятельности.

2. *Сосредоточенность внимания* (противоположное качество — рассеянность) проявляется в различиях, которые имеются в степени концентрированности внимания на одних объектах и его отвлечении от других. Человек, к примеру, может сосредоточить свое внимание на чтении какой-нибудь интересной книги, на занятии каким-либо увлекательным делом и не замечать ничего, что происходит вокруг. При этом его внимание может быть сконцентрировано на определенной части читаемого текста, даже на отдельном предложении или слове, а также более или менее распределено по всему тексту. Сосредоточенность внимания иногда называют *концентрацией*, и эти понятия рассматриваются как синонимы.

3. *Переключаемость* внимания понимается как его перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Проявляется в скорости, с которой можно переводить свое внимание с одного объекта на другой, причем такой перевод может быть как произвольным, так и произвольным. Переключаемость внимания, если она происходит на произвольной основе, может свидетельствовать о его неустойчивости, но такую неустойчивость не всегда есть основание рассматривать как отрицательное качество. Она нередко способствует временному отдыху организма, анализатора, сохранению и восстановлению работоспособности нервной системы и организма в целом.

С переключаемостью внимания функционально связаны два разнонаправленных процесса: включение и отвлечение внимания. Первый характеризуется тем, как человек переключает внимание на нечто и полностью сосредоточивается на нем; второй — тем, как осуществляется процесс отвлечения внимания.

4. *Распределение внимания* — способность рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий. Когда речь идет о распределении внимания между разными видами деятельности, это не всегда означает, что они в буквальном смысле слова выполняются параллельно. Создается за счет способности человека быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, успевая возвращаться к продолжению прерванного до того, как наступит забывание. Известно, что память на прерванные, действия способна сохраняться в течение определенного времени. В течение этого периода человек может без труда возвратиться к продолжению прерванной деятельности. Так именно и происходит чаще всего в случаях распределения внимания между несколькими одновременно выполняемыми делами.

Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека. При утомлении, в процессе выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания, область его распределения обычно сужается.

5. *Объем внимания* — это такая его характеристика, которая определяется количеством информации, одновременно способной сохраняться в сфере повышенного внимания (сознания) человека. Численная характеристика среднего объема внимания людей — 7 плюс, минус 2 единиц информации. Она обычно устанавливается посредством опыта, в ходе которого человеку на очень короткое время предъявляется большое количество информации. То, что он за это время успевает заметить, и характеризует его объем внимания. Поскольку экспериментальное определение объема внимания связано с кратковременным запоминанием, то его нередко отождествляют с объемом кратковременной памяти.

Виды внимания

- **Непроизвольное внимание** ”возникает в зависимости от характера самого объекта. К причинам, вызывающим пассивное внимание, относят интенсивность и экстенсивность раздражителя, длительность и прерывистость, зримые изменения объекта. Громкий звук, яркий свет, начало и прекращение движения привлекают внимание помимо нашей воли.

Решающую роль в возникновении внимания имеет не абсолютная, а **относительная сила** раздражителя.

Сильным побудителем непроизвольного внимания является необычность, **новизна предметов и явлений**. Пока не исчерпан элемент новизны, внимание можно удерживать достаточно долго.

- **Произвольное внимание** связано с сознательно поставленными целями, с волевыми усилиями. Мы заставляем себя направить наше внимание на то, что нам надо, на то, что мы должны выполнить. Произвольное внимание есть акт нашей воли; оно предполагает сознание цели и планирование наших действий. Произвольное внимание есть результат сознательной активности субъекта. Оно вызывается и определяется особенностями потребностей, интересов, желаний и чувств субъекта. Иерархия мотивов и целей во многом объясняет и особенности произвольного внимания.

- *Природное внимание* дано человеку с самого его рождения в виде врожденной способности избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны. Основным механизмом, обеспечивающим работу такого внимания, называется ориентировочным рефлексом. Он, как мы уже отмечали, связан с активностью ретикулярной формации и нейронно-детекторов новизны.
- *Социально обусловленное внимание* складывается прижизненно в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, с избирательным сознательным реагированием на объекты.
- *Непосредственное внимание* не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным интересам и потребностям человека. *Опосредствованное внимание* регулируется с помощью специальных средств, например жестов, слов, указательных знаков, предметов.
- *Опосредствованное внимание* регулируется с помощью специальных средств, например жестов, слов, указательных знаков, предметов.
- *Чувственное и интеллектуальное внимание.*

ФУНКЦИИ ВНИМАНИЯ

- Активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы,
- Способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями,
- Обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.
- Вниманием определяется точность и детализация восприятия, прочность и избирательность памяти, направленность и продуктивность мыслительной деятельности — качество и результаты функционирования всей познавательной активности.
- Для перцептивных процессов внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображений.
- Для человеческой памяти внимание выступает как фактор, способный удерживать нужную информацию в кратковременной и оперативной памяти, как обязательное условие перевода запоминаемого материала в хранилища долговременной памяти.
- Для мышления внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи.
- В системе межчеловеческих отношений внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличностных конфликтов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

- Т. Рибо считал, что внимание, независимо от того, является оно ослабленным или усиленным, всегда связано с эмоциями и вызывается ими. Он полагал, что интенсивность и продолжительность такого внимания непосредственно обусловлены интенсивностью и продолжительностью ассоциированных с объектом внимания эмоциональных состояний. Непроизвольное внимание также всецело зависит от аффективных состояний.
- «Случаи глубокого и устойчивого произвольного внимания обнаруживают все признаки неутомимой страсти, постоянно возобновляющейся и постоянно жаждущей удовлетворения».
- Для Т. Рибо было особенно характерно подчеркивание значения физиологических коррелятов психических процессов и состояний. Концепцию Рибо можно назвать психофизиологической.
- Двигательный эффект внимания, по мнению Рибо, состоит в том, что некоторые ощущения, мысли, воспоминания получают особую интенсивность и ясность по сравнению с прочими вследствие того, что вся двигательная активность оказывается сосредоточенной на них. В умении управлять движениями заключается и секрет произвольного внимания. Произвольно восстанавливая движения, связанные с чем-то, мы тем самым обращаем на это наше внимание. Таковы характерные черты *моторной теории внимания*, предложенной Т. Рибо.

Рибо Т. Психология внимания // Хрестоматия по вниманию.

- *Установка, по мнению Д.Н.Узнадзе, напрямую связана с вниманием. (Если человеку дать в руки два одинаковых по объему, но разных по весу шара, то затем он будет по-разному оценивать вес других, одинаковых шаров. Тот из них, который окажется в руке, где раньше находился более легкий шар, на этот раз покажется более тяжелым, и наоборот, хотя два новых шара на самом деле во всех отношениях будут одинаковыми. Говорят, что у человека, обнаруживающего такую иллюзию, сформировалась определенная установка на восприятие веса предметов).*
- Внутренне она и выражает собой состояние внимания человека. Этим объясняется, почему в условиях импульсивного поведения, связанного с отсутствием внимания, у субъекта могут возникать вполне определенные психические состояния, чувства, мысли, образы. «На основе актуальной в каждом данном случае установки в сознании субъекта вырастает ряд психических содержаний, переживаемых им с достаточной степенью ясности и отчетливости для того, чтобы... быть в состоянии ориентироваться в условиях ситуации»¹.
- С понятием установки в теории Узнадзе также связано понятие объективации. Она трактуется как выделение под влиянием установки определенного образа или впечатления, полученного при восприятии окружающей действительности. Этот образ, или впечатление, и становится объектом внимания (отсюда название — «объективация»).

¹Узнадзе Д.Н. Установка у человека // Хрестоматия по вниманию.

Основные положения концепции П.Я.Гальперина:

1. Внимание является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности. Представляет собой психологическое действие, направленное на содержание образа, мысли, другого феномена, имеющегося в данный момент времени в психике человека,
2. По своей функции представляет собой контроль за этим содержанием. В каждом действии человека есть ориентировочная, исполнительская и контрольная части. Эта последняя и представляется вниманием.
3. Деятельность контроля, или внимание, не имеет отдельного, особенного результата.
4. Внимание как самостоятельный, конкретный акт выделяется лишь тогда, когда действие становится не только умственным, но и сокращенным. Не всякий контроль следует рассматривать как внимание. Контроль лишь оценивает действие, в то время как внимание способствует его улучшению.
5. Во внимании контроль осуществляется при помощи критерия, меры, образца, что создает возможность сравнения результатов действия и его уточнения.
6. Произвольное внимание есть планомерно осуществляемое внимание, т.е. форма контроля, выполняемого по заранее составленному плану, образцу.
7. Для того чтобы сформировать новый прием произвольного внимания, нужно наряду с основной деятельностью предложить человеку задание проверить ее ход и результаты, разработать и реализовать соответствующий план.
8. Все известные акты внимания, выполняющие функцию контроля как произвольного, так и непроизвольного, являются результатом формирования новых умственных действий

Гальперин П.Я. К проблеме внимания // Хрестоматия по вниманию

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

- Имеет низшие и высшие формы.
- Историю развития внимания, как и многих других психических функций, пытался проследить Л.С.Выготский в русле своей культурно-исторической концепции их формирования. Писал, что история внимания ребенка есть история развития организованности его поведения, что ключ к генетическому пониманию внимания следует искать не внутри, а вне личности ребенка.
- Произвольное внимание возникает из того, что окружающие ребенка люди «начинают при помощи ряда стимулов и средств направлять внимание ребенка, руководить его вниманием, подчинять его своей власти и этим самым дают в руки ребенка те средства, с помощью которых он впоследствии и сам овладевает своим вниманием». Культурное развитие внимания заключается в том, что при помощи взрослого ребенок усваивает ряд искусственных стимулов-средств (знаков), посредством которых он дальше направляет свое собственное поведение и внимание. Процесс возрастного развития внимания по идеям Л.С.Выготского представил А.Н.Леонтьев.
- С возрастом внимание ребенка улучшается. В школьном возрасте наступает перелом в развитии, который характеризуется тем, что первоначально внешне опосредствованное внимание постепенно превращается во внутренне опосредствованное, и со временем эта последняя форма внимания занимает основное место среди всех его видов. Различия в характеристиках произвольного и непроизвольного внимания возрастают начиная с дошкольного возраста и достигают максимума в школьном возрасте, а затем вновь обнаруживают тенденцию к уравниванию.
- Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев

Основные этапы развития детского внимания

1. Первые недели-месяцы жизни. Появление ориентировочного рефлекса как объективного, врожденного признака произвольного внимания ребенка.
2. Конец первого года жизни. Возникновение ориентировочно-исследовательской деятельности как средства будущего развития произвольного внимания.
3. Начало второго года жизни. Обнаружение зачатков произвольного внимания под влиянием речевых инструкций взрослого, направление взора на названный взрослым предмет.
4. Второй-третий год жизни. Достаточно хорошее развитие указанной выше первоначальной формы произвольного внимания.
5. Четыре с половиной — пять лет. Появление способности направлять внимание под влиянием сложной инструкции взрослого.
6. Пять-шесть лет. Возникновение элементарной формы произвольного внимания под влиянием самоинструкции (с опорой на внешние вспомогательные средства).
7. Школьный возраст. Дальнейшее развитие и совершенствование произвольного внимания, включая волевое.