

# Психология

---

## тема Внимание

### *Инструкция*

1. изучить материал лекционного занятия, сделать краткий конспект согласно плана.
2. в учебнике <https://b-ok.cc/book/575716/0dd12c> ознакомиться со схемами 4.10 - 4.11 (стр. 98-101), изучить комментарии, перенести схемы в тетрадь
3. Сделать тезаурус по изученному материалу (основные понятия и термины по теме должны быть записаны в тетрадь)

**КОНТРОЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНСПЕКТОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ  
ВЫБОРОЧНО, ПРАКТИЧЕСКИЕ И ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ  
ВСЕМИ СТУДЕНТАМИ ГРУППЫ**

### **План**

1. Определение внимания.
2. Роль внимания в общении и деятельности человека.
3. Непроизвольное и произвольное внимание.
4. Качества внимания: устойчивость, сосредоточенность, переключаемость, распределение и объем.
5. Правила активизации внимания.

На человека воздействует одновременно огромное число раздражителей. Однако доходят до сознания лишь те из них, которые являются наиболее значимыми. Избирательный, направленный характер психической деятельности человека составляет сущность внимания. Внимание — направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

В отличие от других познавательных процессов внимание своего особого содержания не имеет. Оно проявляется как бы внутри психических процессов и неотделимо от них, характеризуя динамику их протекания. Внимание проявляется во внешних признаках, таких, как мимика, разнообразные движения и т. д. Согласно взглядам *И.М. Сеченова*, внимание человека имеет рефлекторный характер. Развивая это положение, *И.П. Павлов* высказал гипотезу, что внимание связано с возникновением очагов оптимального возбуждения в результате особого ориентировочного рефлекса.

Важный вклад в раскрытие физиологических механизмов внимания внес *А.Л. Ухтомский*. Согласно его представлению, возбуждение распределяется по коре больших полушарий неравномерно и может создавать в ней очаги оптимального возбуждения, которые приобретают доминирующий характер. Точка зрения *И.П. Павлова* и *А.Л. Ухтомского* получила в настоящее время ряд подтверждений в экспериментах с регистрацией биотоков мозга животных и человека.

Современные нейрофизиологические исследования подтвердили ведущую роль корковых механизмов в регуляции внимания. Установлено, что внимание возможно только на основе общего бодрствования коры головного мозга, повышения активности ее деятельности. Некоторые ученые подчеркивают особенно важную роль лобных областей мозга в отборе информации. В настоящее время в мозге обнаружены особые нейроны, получившие название «нейронов

внимания». Важная роль в регуляции внимания принадлежит скоплению нервных клеток, расположенных в стволовой части мозга и получивших название ретикулярной формации.

Ошибочно было бы сводить непроизвольное внимание исключительно к ориентировочной реакции человека. Оно также связано с познавательной деятельностью, с общением и в значительной мере обусловлено потребностями. Согласно точке зрения *П.Я. Гальперина*, непроизвольное внимание, как и произвольное, также есть контроль, Но контроль за тем, что в предмете само бросается в глаза.

Факторы, способствующие привлечению внимания: характер раздражения (сила, новизна, контраст и т. п.); структурная организация деятельности (объединенные объекты воспринимаются легче, чем беспорядочно разбросанные); отношение раздражителя к потребностям (то, что соответствует потребностям, привлечет внимание прежде всего).

Виды внимания и их сравнительные характеристики

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

Качества внимания: или основные свойства внимания – *аттенционные способности*  
*концентрация* — степень сосредоточенности внимания на объекте;  
*объем* — количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно;  
*переключение* — намеренный перенос внимания с одного объекта на другой (осознанность отличает переключение от отвлечения внимания);  
*распределение* — возможность удерживать в сфере внимания одновременно несколько объектов;  
*устойчивость* — длительность сосредоточения внимания на объекте.

Исследования *Б.М. Теплова*, *В.Д. Небылицына* показали, что качества внимания зависят от свойств нервной системы человека. Обнаружилось, что людям со слабой нервной системой дополнительные раздражители мешают сосредоточиться, а с сильной — даже повышают концентрацию внимания. Внимание у разных людей и у одного и того же человека, но в различное время и в разных условиях отличается некоторыми особенностями, или свойствами.

Малоподвижное внимание исключает многочисленные контакты. Неустойчивость и инертность внимания – нежелательные качества для водителя. Низкое распределение внимания и недостаточная наблюдательность не соответствуют профессии педагога.

Внимание увеличивает продуктивность и качество деятельности. Для приобретений знаний и навыков необходима концентрация внимания на изучаемом содержании и на самом процессе учения. Мысли и образы, попавшие в сферу внимания, хорошо запоминаются, они господствуют в сознании. Во внимание могут попадать предметы, находящиеся как в центре, так и на периферии поля зрения или слуха. Это замечательное свойство внимания демонстрирует

«коктейль-эффект», или «эффект дирижера» - способность в большой компании людей слышать не наиболее громкий разговор, а наиболее важный или тихую фальшивую ноту в большом оркестре и т.п. При длительном удержании внимания человек частично идентифицирует себя с объектом внимания, этот объект приобретает особую ценность и эмоционально окрашивается (чаще положительно, но, возможно, и отрицательно). На деятельность внимание может оказывать не только положительное, но и отрицательное влияние. Вмешательство внимания в хорошо налаженные автоматические действия разрушает их. «Уход» произвольного внимания, развитие послепроизвольного внимания - обязательная составляющая формирования двигательного навыка. Неспособность отвлечься от несущественных деталей, излишняя концентрация внимания может быть помехой принятию решения и общению (неумение не замечать мелочей и чужих недостатков). Чрезмерное произвольное внимание к чувствам и переживаниям может ослаблять и разрушать их.

Наряду с избирательным вниманием существует избирательное невнимание, которое выражается в невосприятии повторяющихся событий: тикания часов, давления одежды, биения сердца и т.д. Под его действие попадают так же банальные мысли, неинтересные тексты, нравоучения и т.д. Состояние отсутствия внимания называется рассеянностью. Рассеянность при выполнении деятельности указывает на то, что человек думает о чем-то другом. Возникают ошибки невнимания - сбой действий, замена одних действий или операций другими. В частности, может происходить разрыв между внешними действиями и внутренними, возникает «пустой взор». Рассеянность может быть действительной, когда субъект «отключен» как от внешних, так и от внутренних сигналов (утомление, засыпание, медитации и т.п.), или мнимой, которая является следствием очень глубокой внутренней концентрации. Выделяют такие виды рассеянности, как поэтическая, профессорская, ученическая, старческая.

С процессом внимания связаны как положительные, так и отрицательные особенности личности. К положительным можно отнести: наблюдательность, собранность, внимательность к другим людям и выполняемым действиям, чуткость, усердие и настойчивость, старательность и прилежание, терпение, аккуратность; к отрицательным: рассеянность, халатность, равнодушие, ветреность, легкомысленность, неряшливость, тревожность и подозрительность.

При непрерывной фиксации и повторении одной и той фразы ее смысл исчезает, наступает пресыщение, вследствие которого человек может прийти до особого состояния «пустоты сознания». Это состояние используется в медитациях (повторение мантр, молитв и т.п.) Пассивное привлечение непроизвольного внимания составляет условие манипулирования сознанием в рекламе, шоу, фокусах и т.п.

Динамика процесса внимания: существует период вработываемости, следовательно, должна быть интеллектуальная разминка, затем наступает пик работоспособности. Через каждые 6 – 10 секунд мозг отключается от приема информации на доли секунды. «Глазные» ошибки, связанные с определенными дефектами восприятия, сохраняются до 9 класса. На юность и зрелость приходится вершина развития внимания.

### Правила активизации внимания

1. Не все отвлечения вредны. Глубокая концентрация сопровождается возбуждением определенных участков головного мозга. Длительное поддержание возбуждения невозможно, так как наступает утомление. Поэтому отвлечения носят характер кратковременного отдыха (5 – 15 минут после каждого часа умственной работы) и усиливают дальнейшую сосредоточенность.
2. Сосредоточенность усиливается действием небольших побочных раздражителей (тихая мелодия).

3. Пики активности: 5, 11, 16, 20, 24 часа по зимнему времени. В эти часы легко достигается концентрация внимания.
4. Необходимо чередование напряжения и расслабления – обязательное условие устойчивости внимания. Переменяя деятельность, достигается оптимальный и максимальный эффект без усталости.

### Упражнения для развития внимания

Упражнение «Пальцы»: «Переплести руки. По команде медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. Прекратить по команде «стоп» (5 – 15 мин).

Упражнение «Созерцание зеленой точки»: из книги вырезается страница с текстом. В центре ставится зеленая точка диаметром 1 – 2 мм. Ежедневно по 10 минут перед сном в течение 3 месяцев нужно смотреть в зеленую точку. Главная задача – борьба с посторонними мыслями, нужно думать только о точке («она круглая, зеленая, нет ничего кроме меня и этой точки»). Смотреть лучше, сидя за столом, поза как при чтении. Руки на столе, ноги не скрещены. Тело расслаблено. После 10 минут закрыть глаза и сразу лечь спать.