Внимание.

Понятие о внимании

Все познавательные процессы происходят при наличии внутренней активности человека - внимания. Внимание не имеет своего особого содержания, как другие психические процессы, а проявляется как сосредоточенность и направленность сознания на объекты восприятия, представлений и мышления. Так, внимание обеспечивает качества умственных процессов и является непременным условием всякой деятельности, начиная с самой обыденной, например, как колка дров, кончая с управлением современными космическими кораблями. Значительный вклад в развитие теории внимания был внесен отечественными психологами, как Н.Г. Ланге, А.А. Ухтомский, Н.Ф, Добрынин, С.Л. Рубинштейн и д.р.

Внимание сначала возникает как настороженность, бдительность, готовность к действию по первому сигналу, как мобилизованность на восприятие этого сигнала в интересах действия. Вместе с тем оно уже на этих ранних стадиях означает «заторможенность», которое служит для подготовки к серьезной работе. В дальнейшем идет процесс сосредоточения внимания на восприятие объекта. Внешне изменяется весь облик человека - устремленный взгляд, неподвижная поза и т.д. что означает начало его внутренней деятельности.

Как описывал образно это явление С.Л. Рубинштейн, внимание - это связь сознания с объектом, более или менее тесная, цепкая, в действии, в деятельности она и крепится. А К.Д. Ушинский характеризовал, его как открытую дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира.

По А.А. Ухтомскому физиологической основой внимания является «очаг оптимальной возбудимости» в коре головного мозга, возникновение которого определяется принципом доминанты. И.П. Павлов для наглядности описывает его так: « Если бы можно было видеть сквозь черепную крышку и если бы место больших полушарий с оптимальной возбудимостью светилось. То мы увидали бы на думающем сознательном человеке, как по его большим полушариям передвигается постоянно изменяющееся в форме и величине причудливо- неправильных очертаний светлое пятно, окруженное на всем остальном пространстве полушарий более или менее значительной тенью». (24.С.248)

По закону отрицательной индукции очаг оптимальной возбудимости вызывает торможение в других участках коры. Её заторможенные участки не дают отчетливые образы других раздражителей. Следовательно, на этих участках не идут процессы восприятия и представления. Я только напомню, как возникает доминанта, т.е. господствующий очаг возбуждения по теории А.А. Ухтомского. При множестве раздражителей, действующих на рецепторы в коре головного мозга в данный момент, образуется несколько очагов возбуждения. По закону иррадиации каждый очаг возбуждения имеет тенденцию распространяться (иррадиировать) по всей коре. При этом между отдельными очагами возбуждения возникает «борьба» за доминантство (господство). Один из них более сильный, интенсивный из этой «борьбы» выходит обязательно победителем - доминантой. А остальные становятся тогда субдоминантами (подчиненными). Субдоминанты вливаясь в доминанту усиливают ее или продолжают «борьбу» субдоминантой. В процессе которой субдоминанта может стать доминантой, а доминанта - субдоминантой, т.е. они динамичны в своем развитии.

Сосредоточенность внимания человека на каком-нибудь объекте обычно вызывает и внешние телесные изменения. Например, устремленный глаз, определенный поворот головы, дыхание становиться реже. Вдыхание и выдыхание то укорачивается, то удлиняется. Иногда дыхание задерживается: создается как бы неподвижность всего организма, мышечная система переходит в особое напряженное состояние - в «позу внимания»

Виды внимания

Выделяются по активности субъекта три вида внимания: непроизвольное, произвольное, после произвольное.

Схема18

Внимание

Направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других

По ведущему анализатору:
- Зрительное
- Слуховое
- Осязательное
- Обонятельное
- Вкусовое и др.

По предмету отражения:
- Сенсорно-перцептивные
- Интеллектуальные
- Двигательные

По активности субъекта:
- Непроизвольное
- Произвольное
- Послепроизвольное

Непроизвольное внимание вызывается внешними особенностями раздражителей. Красочность, яркость, сила, величина, подвижность, длительность, внезапность, контрастность предмета, явления, всегда привлекают внимание человека. Оно генетически исходная активность сознания. Первичной физиологической основой непроизвольного внимания являются ориентировочные (исследовательские) рефлексы. И.П. Павлов называл их рефлексами «Что такое?», т.е. вызванными чисто внешним интересом.

Произвольное внимание создается сознательной заранее поставленной целью. Это волевое внимание, имеющее связь с речью. Оно отличается активным характером и сложной структурой. В первую очередь его нужно организовать, затем постоянно поддерживать и регулировать, рационально используя активные специальные приемы и методы.

Произвольное внимание связано с послепроизвольным вниманием. В развитии после произвольной активности коры играют роль значимость, ценность объекта внимания для личности. Происходит при этом как бы «сдвиг мотива на цель». Послепроизвольность можно еще объяснить увлеченностью, страстью к предмету.

Основные свойства внимания

К числу основных характеристик внимания, определяемых экспериментально, относятся концентрация, распределяемость, переключаемость, объем, которые наблюдаются в отдельных, хорошо закрепленных видах деятельности.

Внимание, направленное только на один объект, называется концентрированным или сосредоточенным. Например, вдеть нитку в иголку или решить кроссворд нужно приложить усилия, регулировать свои движения и мысли. В сложной деятельности внимание направляется на два-три и более объекта.

Распределение не является абсолютно одновременной направленностью внимания на несколько объектов, его можно понимать как быстро проходящее переключение внимания с одного объекта на другой. По сведениям истории жизни некоторых известных людей, внимание достигает очень высокой распределяемости. Рассказывают, что Наполеон мог одновременно выполнять семь дел. А французский психолог Полан мог читать слушателям одно стихотворение, в тоже время писать другое или он мог, декламируя стихи, письменно выполнять сложные математические действия. Пишут, что будто бы Юлий Цезарь одновременно мог выполнять такие сложные действия, как писать одно, читать другое, слушать третье и говорить о четвертом. Все эти факты говорят, что некоторые люди обладают способностью быстро переключать внимание с одного объекта на другой. А внешне кажется, что два вида или несколько видов сознательной деятельности происходят одновременно.

В этом случае один из видов работы выполняется « автоматически». Например, одновременно слушать и писать. Здесь процесс записывания во - многом есть « автоматический» акты действия, в основе которых лежат заранее закрепленные навыки письма. Таким образом, взаимосвязь распределяемости и переключаемости внимания человека обусловлены чаще всего направленностью и заинтересованностью, значимостью, незначимостью объекта внимания для него и т.д.

Качества внимания (активность, направленность, интенсивность, устойчивость, широта и переключения) показывают в свою очередь внутреннюю работу сознания (мобилизованность, сосредоточенность), например, объем внимания характеризуется тем количеством объектов, которые могут быть охвачены в самый короткий промежуток времени или сила и устойчивость внимания, которые показывают высшую степень сосредоточенности человека на объекте внимания (ничто не отвлекает). Самое слабое внимание это - рассеянность, которая наблюдается не только у детей, но и у взрослых. Однако, это не показатель невоспитанности, тем более неспособности быть внутренне активным, сосредоточенным. Бывает и так, что человек, сильно увлеченный чем-либо, не замечает ничего вокруг, кроме предмета своего внимания. Его желания и мысли сосредоточены только на нем, направлены только на него. Об этом говорят многочисленные курьёзные случаи в жизни великих ученых-мыслителей, писателей, артистов и т.д. Та или иная сила и устойчивость внимания у каждого человека создается и развивается в практике, в процессе деятельности, путем самовоспитания и самоорганизации.

схема 19

Качества внимания

- Активность
  - Произвольное
  - Непроизвольное
- Широта
  - Объем
  - Распределение
- Интенсивность
  - Высокая
  - Низкая
- Переключение
  - Трудное
  - Легкое
- Устойчивость
  - Устойчивое
  - Неустойчивое

Вопросы для самопроверки и обсуждения на семинарских занятиях

1. Какие виды и качества внимания проявляются у человека?
2. Возможна ли разумная деятельность без внимания?
3. Сколько объектов в среднем составляют объем внимания человека?
4. Какое свойство внимания участвует в обеспечении длительной интенсивной деятельности?
5. Взаимосвязаны ли качества внимания и работа сознания?
6. Проведите с детьми младшего школьного возраста наблюдение, по проведению свойств внимания, в зависимости от направленности, интереса ребенка, процесса деятельности.

На содержание