



Внимание как предмет психологии

Преподаватель – Раку Жанна
Петровна,
докт. хабил. психологии,
профессор



Тема «Свойства внимания»

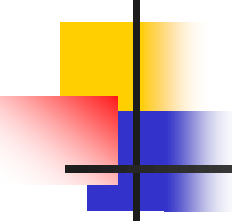
**Цель лекции – познакомиться со свойствами
внимания :**

- Дать систематизацию свойств внимания
- Представить характеристику различных
свойств внимания
- Показать значение свойств внимания в жизни
человека
 - Познакомиться с типами внимания



Литература по теме

- **Андреев О. А. Хромов Л. Н. Учись быть внимательным. www.koob.ru**
- **Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания. М., Изд-во МГУ. 1974.**
- **Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М., 1986.**
- **Гиппенрейтер Ю.Б. Деятельность и внимание. // А.Н.Леонтьев и современная психология. М., Изд-во МГУ. 1983.**
- **Гоноболин Ф.Н. Внимание и его воспитание. — М., 1972.**
- **Психологический словарь // под ред. В.В. Давыдова М. 1983.**
- **Хрестоматия по вниманию // под ред. А.Н.Леонтьева, А.А.Пузырей, Я.Романова. М., Изд-во МГУ. 1976.**



Исследователи, которые изучали внимание и его свойства

У. Джеймс, В.Вундт, Г.Гельмгольц,
Т.Рибо, Э.Б.Тичнер, А.Ухтомский,
И.П.Павлов, В.М. Бехтерев, Н.Н.Ланге,
Л.С.Выготский, П. Фресс, Ж.Пиаже,
Л.Н.Леонтьев, П.Я.Гальперин,
А.Р. Лурия, Д.Н. Узнадзе, В.Н.Мясищев,
Н.Ф. Добрынин, Л.М.Веккер,
М.С.Лебединский и др.

Эффективность внимания может быть определена следующими свойствами:



- объем (широта, распределение внимания),
- уровень внимания (концентрация, сосредоточенность, интенсивность),
- скорость переключения, колебания и устойчивость.

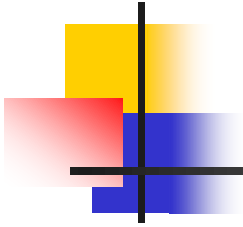


Объем внимания

- это количество объектов, которое человек может строго одновременно осознать при восприятии в связи с какой-нибудь одной задачей.

Одновременно взрослый человек может охватить 4-6 независимых или разных объектов. Объем внимания ребенка не более 2 – 3 объектов.

Объем внимания измеряется тем количеством объектов, которые воспринимаются одновременно.



Обычно объем внимания зависит:

- от генетических факторов и от возможностей кратковременной памяти индивида
- от специфики практической деятельности человека,
- от его жизненного опыта,
- от поставленной цели,
- от особенностей воспринимаемых объектов.



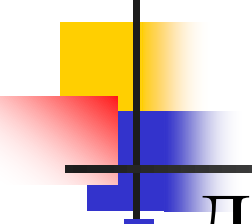
У взрослого человека объем внимания чаще всего равен 4- 6 объектам.

Объединенные по смыслу объекты воспринимаются в большем количестве, чем не объединенные.

Объем внимания является изменчивой величиной, зависящей от следующих факторов:

- От характеристики воспринимаемых объектов (их однородность, взаимосвязи)
- Связанности между собой содержания, на котором сосредоточивается внимание.
- От умения человека осмысленно связывать и структурировать материал.

Значение объема внимания в профессиональной деятельности человека

- 
- Для некоторых профессий высокая интенсивность и большой объем внимания необходимы почти во все время трудовой деятельности, а двигательные навыки имеют гораздо меньшее значение.
 - Эти профессии относятся в психологии труда к так называемым наблюдательным. Это диспетчеры, операторы аппаратуры и т.д.



Объем внимания и его распределение

Объем внимания тесно связан с его распределением внимания. Говоря об объеме, можно, с одной стороны, подчеркивать ограничение поля внимания. Но оборотной стороной ограничения, поскольку оно не абсолютно, является распределением внимания между тем или иным числом разнородных объектов, одновременно сохраняющихся в центре внимания.



Распределение внимания

- Оно выражается в умении одновременно выполнять два или несколько действий, вести наблюдение за несколькими процессами или объектами.
- Это способность одновременно выполнять несколько действий. Никто не сможет одновременно делать два дела, не умея делать каждое в отдельности.



Физиологические основы распределения внимания.

- Оно объясняется тем, что при наличии в коре головного мозга оптимальной возбудимости в отдельных ее участках имеется лишь частичное торможение, в результате чего данные участки в состоянии управлять одновременно выполняемыми действиями.
- При распределении внимания речь идет о возможности не одного, а чаще всего двух-фокального или многофокусного внимания, т.е. концентрации его не в одном, а в двух или большем числе различных фокусов. Это дает возможность одновременно совершать ряды действий и следить за несколькими независимыми процессами, не теряя ни одного из них из поля своего внимания.

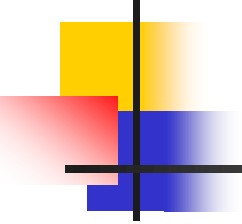


Примеры распределения внимания

- Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов.
- Некоторые шахматисты могут вести одновременно с неослабным вниманием несколько партий.

Распределенное внимание является профессионально **важным признаком** для многих **профессий**. Например, для текстильщиков, которым приходится одновременно следить за несколькими станками. Распределение внимания очень важно и для педагога, которому нужно держать в поле своего зрения всех учеников в классе.

Распределение внимания зависит от ряда *условий:*

- 
-
- от степени связанности различных объектов друг с другом;
 - от автоматизированности действия, между которыми должно распределяться внимание;
 - от индивидуальных особенностей личности и от профессиональных навыков.



Концентрация внимания

– в противоположность его *рассеянности* (*распыленности*) – означает наличие связи с определенным объектом или стороной деятельности и выражает интенсивность этой связи.

Концентрация – это сосредоточенность, т.е. центральный факт, в котором выражается внимание, т.е **степень сосредоточения сознания на объекте или объектах.** Концентрация внимания означает, что имеется фокус, в котором собрана психическая или сознательная деятельность.



Концентрация внимания

- есть выделение сознанием объекта и направление на него внимания.

Чем меньше круг объектов внимания, тем выше концентрация внимание.

Концентрация внимания обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлений, вносит ясность в представления человека о том или ином предмете, его назначении, конструкции, форме.



Под концентрацией внимания

понимают интенсивную сосредоточенность на одном или небольшом числе объектов.

Концентрация внимания в таком случае определяется единством двух признаков:

- интенсивности,
- узости внимания.


Сосредоточенность внимания проявляется в результате концентрации сознания на объекте с целью получения наиболее полной информации о нем.

Концентрация внимания — это способность человека сохранять сосредоточенность на объекте внимания при наличии помех (шум, физиологический дискомфорт (неудобная поза, жара или холод, жажда или голод), другие раздражающие и отвлекающие человека вещи).

Способность сконцентрироваться и не отвлекаться на помехи зависит также от свойств нервной системы.

- Людям со слабой нервной системой раздражители мешают сосредоточиться, они легко отвлекаются на шум, голоса, могут сосредоточиться только в тишине, в привычной обстановке.
- Людям с сильной нервной системой помехи не мешают, а даже помогают, — повышают концентрацию внимания. Такие люди иногда просто не могут работать в тишине, им лучше думается под музыку, при звуках телевизора.

Связь концентрации с другими свойствами внимания



Объединение в понятии концентрации интенсивности и узости внимания исходит из той предпосылки, что интенсивность внимания и его объем обратно пропорциональны друг другу.

Эта предпосылка правильна, когда поле внимания состоит из элементов, друг с другом не связанных.

В случае, когда в поле внимания включаются смысловые связи, объединяющие различные элементы между собой, расширение поля внимания дополнительным содержанием может не только не снизить концентрацию, но иногда даже ее повысить.



Устойчивость внимания

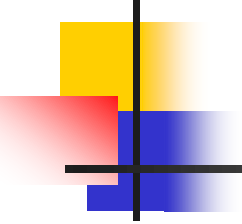
- способность длительное время поддерживать высокие уровни концентрации и интенсивности внимания.
- длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче.

Устойчивость – это временная характеристика
внимания.



Устойчивость определяется :

- типом нервной системы, темпераментом, мотивацией (новизна, значимость потребности, личные интересы),
- внешними условиями деятельности человека,
- поддерживается не только новизной поступающих стимулов, но их повторением.



Устойчивость внимания зависит еще от ряда *условий*.

К их числу относятся:

- особенность материала,
- степень его трудности,
- степень «знакомости» и понятности,
- отношение к нему со стороны субъекта,
- степень интереса к данному материалу.



Важное условие устойчивости внимания

- В современной психологии высказана гипотеза, согласно которой условием устойчивости является возможность раскрывать в предмете новые стороны и связи.
- Там, где в связи с поставленной перед собой задачей человек, сосредоточиваясь на каком-нибудь предмете, может развернуть данное в восприятии или мышлении содержание, раскрывая в нем новые аспекты в их взаимосвязях и взаимопереходах, то внимание может очень длительное время оставаться устойчивым.
- Там, где сознание упирается как бы в тупик, в разрозненное, скудное содержание, не открывающее возможности для дальнейшего развития, движения, перехода к другим его сторонам, углубления в него, там создаются предпосылки для легкой отвлекаемости и неизбежно наступают колебания внимания.



Факторы, влияющие на устойчивость внимания

- Чем более однообразны операции, предметы, входящие в действие, тем большего напряжения, внимания требует это действие.
- Чем меньше отвлекающих возбудителей имеется в окружающей среде, мыслях и переживаниях человека, его организме (болевые ощущения и др.), тем легче сохраняется устойчивость внимания.



Например,

- телевизионная реклама и в сотый раз привлекает внимание взрослого зрителя, вызывает ориентировочную реакцию и у ребенка.
- Это может быть еще в большей степени именно в том случае, если содержание рекламы совершенно нелепо.



Отвлекаемость

Свойством, противоположным устойчивости внимания, является *отвлекаемость*.

Физиологическое объяснение отвлекаемости – это или внешнее торможение, вызванное посторонними раздражителями, или продолжительное действие одного и того же раздражителя.



Переключаемость внимания

заключается в перестройке внимания, в способности быстро выключаться из одних установок и включаться в новые, соответствующие изменившимся условиям.

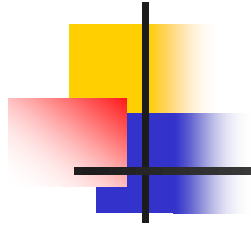
- Способность к переключению означает гибкость внимания – весьма важное и часто очень нужное качество.

Двойственные фигуры

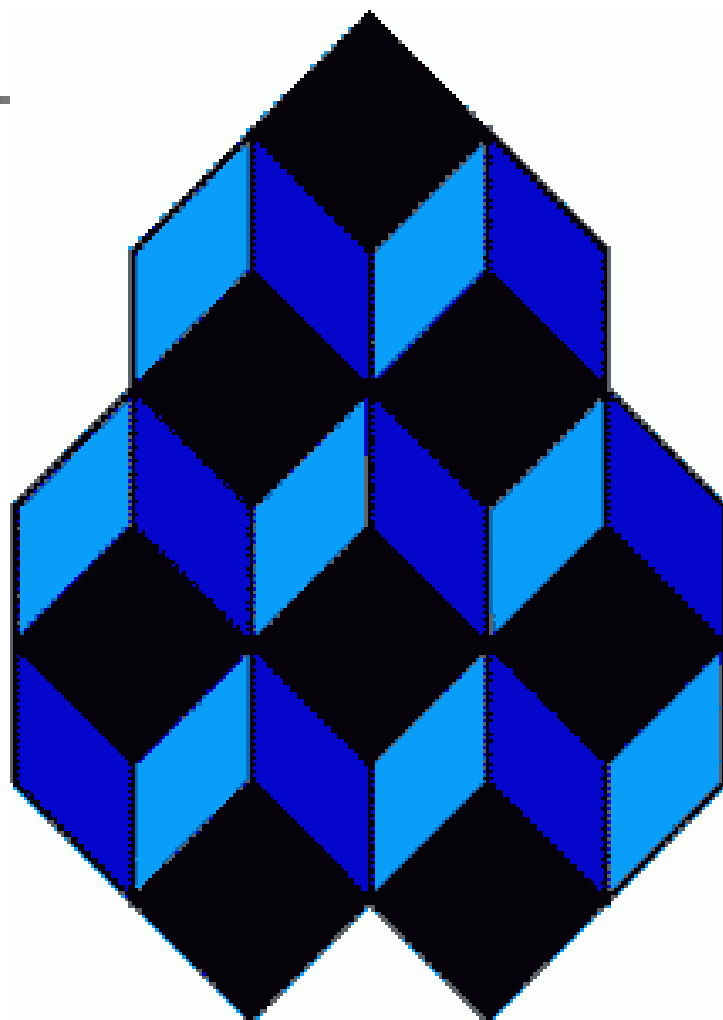
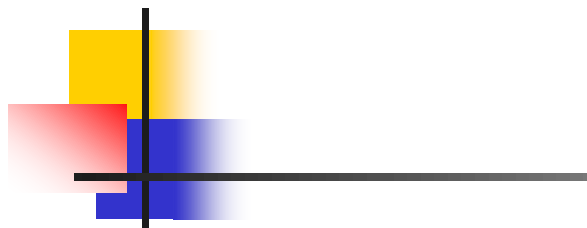


При наблюдении многозначных фигур в них попеременно то одна, то другая часть выступает как фигура: глаз соскальзывает с одного поля на другое.











Физиологические основы и варианты переключения внимания

■ Произвольное переключение внимания объясняется перемещением по коре головного мозга участка с оптимальной возбудимостью.

- Высокая подвижность нервных процессов как индивидуальная черта темперамента позволяет легко и быстро переходить от одного объекта к другому. В таких случаях говорят о подвижном, гибком внимании.
- Если же у человека недостаточная подвижность нервных волокон, то этот переход происходит с усилием, трудно и медленно. Значит у человека инертное внимание.
- Когда у человека совсем плохая переключаемость — это липкое внимание. Иногда плохая переключаемость у человека возникает из-за плохой подготовленности к работе.




Переключение внимания

Переключаемость означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В таком случае, очевидно, что переключаемость внимания в сколько-нибудь сложной и быстро изменяющейся ситуации означает способность быстро ориентироваться в ситуации и определить или учесть изменяющуюся значимость различных в нее включающихся элементов.

Различают два вида переключения внимания:

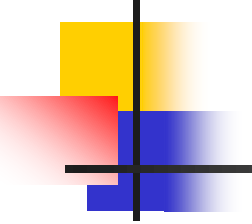
1. преднамеренное (произвольное)

- Преднамеренное переключение внимания происходит при изменении характера деятельности, при постановке новых задач в условиях применения новых способов действий.
- Преднамеренное переключение внимания сопровождается участием волевых усилий человека.
- Переключение может быть произвольным, тогда его скорость - это показатель степени волевого контроля субъекта над своим восприятием.



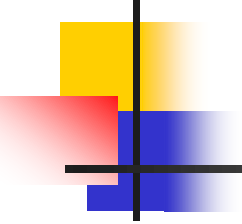
2. непреднамеренное (произвольное) переключение внимания

- Оно связано с отвлечением внимания, что является показателем:
- либо степени неустойчивости психики,
- либо свидетельствует о появлении сильных неожиданных раздражителей.
- Непреднамеренное переключение внимания обычно протекает легко, без особого напряжения и волевых усилий.



Особенности переключения внимания в повседневной ЖИЗНИ

- Способность активно и сознательно переключать внимание с одного объекта на другой может быть снижена у человека на почве патологической инертности при склонности к персеверации - патологическому застреванию



Физиологические основы свойств внимания

- Все обсуждаемые свойства внимания связаны, помимо прочего, со специальными свойствами нервной системы человека, такими, как лабильность, возбудимость и торможение.
- Соответствующие свойства нервной системы непосредственно определяют свойства внимания, особенно *непроизвольного*, и поэтому их следует рассматривать в основном как природно обусловленные.



Типы внимания

Поскольку внимание может отличаться различными свойствами, которые, как показывает опыт, в значительной мере независимы друг от друга, можно, исходя из разных свойств внимания, различать разные *типы внимания*, а именно:

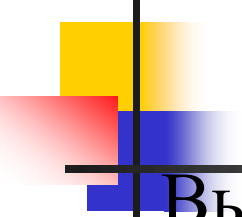
- широкое и узкое внимание — в зависимости от их объема;
- хорошо и плохо распределяемое;
- быстро и медленно переключаемое;
- концентрированное и флюктуирующее;
- устойчивое и неустойчивое.

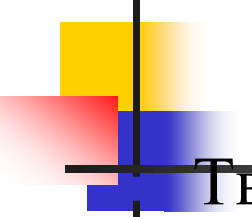


Рассеянность и внимательность

При рассеянности сознание человека не имеет определенной направленности, а переходит с одного предмета на другой, т.е. рассеивается.

Виды рассеянности

- 
- Выделяют два основных вида рассеянности.
 - Первый — результат общей неустойчивости внимания. Им отличаются дети младшего возраста. Однако оно может быть и у взрослых в результате слабости нервной системы или большого утомления, недосыпания и т.д. Такой вид рассеянности появляется также при отсутствии привычки работать сосредоточенно.
 - Второй вид рассеянности имеет совсем иной характер. Он возникает потому, что человек сосредоточен на чем-то одном и поэтому не замечает ничего другого. Такой рассеянностью отличаются люди, увлеченные своим делом.

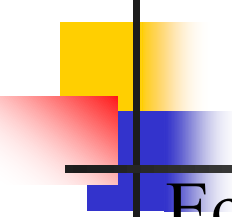


Объяснение концентрации - рассеянности внимания в творчестве

Творческий труд требует глубокой концентрации внимания. По механизму отрицательной индукции может оказаться заторможенной реакция на многие события обыденной жизни.

- Например, на вопрос о том, благодаря чему ему удалось прийти к открытию законов тяготения, Ньютон говорил, что он непрестанно думал об этом вопросе. Ссылаясь на эти слова Ньютона, Кювье определяет «гений как неустанное внимание» и основание гениальности Ньютона он видел в устойчивости внимания ученого.
- Конечно, можно говорить о <рассеянности> ученых, но надо понимать, что только при такой концентрации мыслей возможны великие открытия.


Внимательность



Если человек привыкает все делать внимательно, то внимание, становясь постоянной особенностью, перерастает во внимательность, которая, как черта личности, имеет большое значение в общем, психологическом облике человека.

Тот, кто обладает этим качеством, отличается наблюдательностью, способностью лучше воспринимать окружающее. Внимательный человек реагирует на события быстрее и переживает их часто глубже, отличается большой способностью к обучению.

Нарушения свойств внимания



- В клинике нервных и психических заболеваний отмечаются своеобразные нарушения свойств внимания, вызванные локальными поражениями головного мозга.

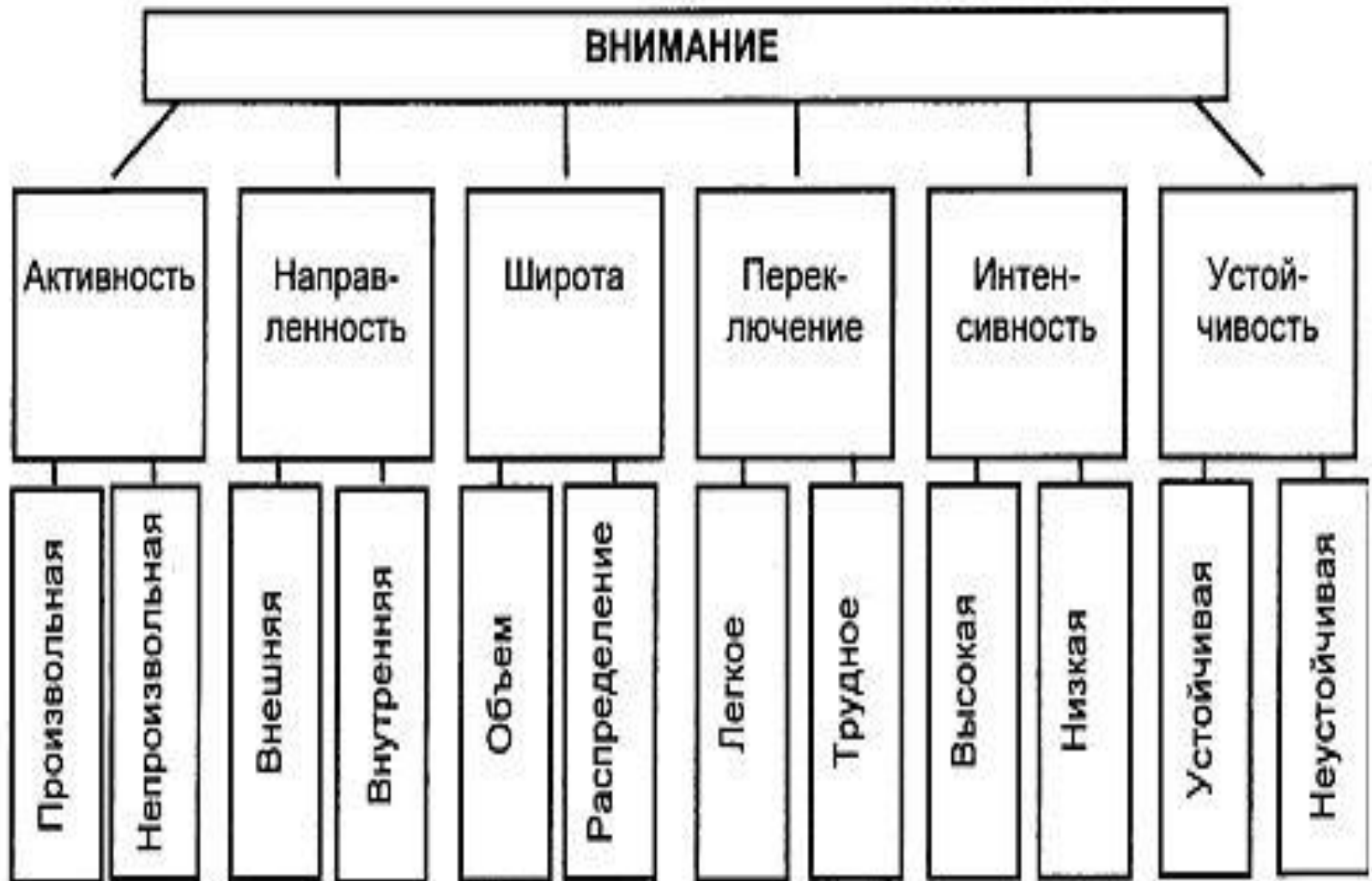
- Общее снижение внимания наблюдается у больных как следствие инфекции, интоксикации, нарушения обмена веществ, деятельности эндокринной системы и других патологических процессов, ухудшающих состояние нервной системы. Обычно больше всего страдает устойчивость внимания: появляются рассеянность и отвлекаемость. Уменьшается объем внимания (больные многого не замечают в окружающей обстановке). Ухудшается распределение, более трудным становится переключение внимания.

Диагностика свойств внимания

Существует ряд методик:

- для определения объема внимания предназначена тахистоскопическая методика Д. Кеттела, В.Вундта;
- для определения концентрации и устойчивости - корректурный тест Б.Бурдона;
- для определения скорости переключения внимания - метод таблиц Шульте.

В заключение представим достаточно простую, но наглядную схему видов и свойств внимания (по В.С. Гуськову)





Спасибо за внимание !

