

Внимание



ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ :

1. Определение внимания. Свойства внимания.
2. Функции внимания. Связь внимания с другими познавательными процессами.
3. Виды внимания.
4. Психологические теории внимания.
5. Использование знаний об индивидуальных особенностях внимания в практике работы клинического психолога.

ВНИМАНИЕ – ЭТО



2 точки зрения:

- **процесс регуляции интеллектуальной активности, помогающий функционировать другим познавательным способностям.**
- **независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности.**

СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

- Устойчивость;
- Сосредоточенность;
- Переключаемость;
- Распределение;
- Объем.



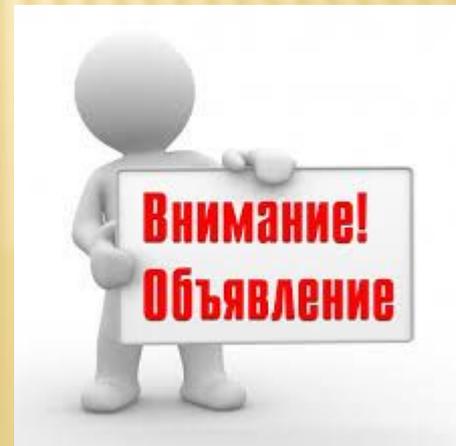
УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ

- Способность в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимания.

Максимальная устойчивость внимания взрослого человека без переключений составляет не более 2-3 минут. В случаях колебания внимания – устойчивость достигает нескольких часов.

УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ

- Например, часы, которые, не двигая, держать возле уха, то будут слышны, то не будут слышны.
- Зависит от:
- Индивидуальных физиологических особенностей (свойства нервной системы);
- Психического состояния (возбуждение – торможение);
- Мотивация.



СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ ВНИМАНИЯ

- Проявляется в различиях, которые имеются в степени концентрированности внимания на одних объектах и его отвлечении на других.
- Синоним – концентрация.
- Сопровождается сужением объема внимания, а попадающее в поле зрения представляется подробно, отчетливо, ярко.

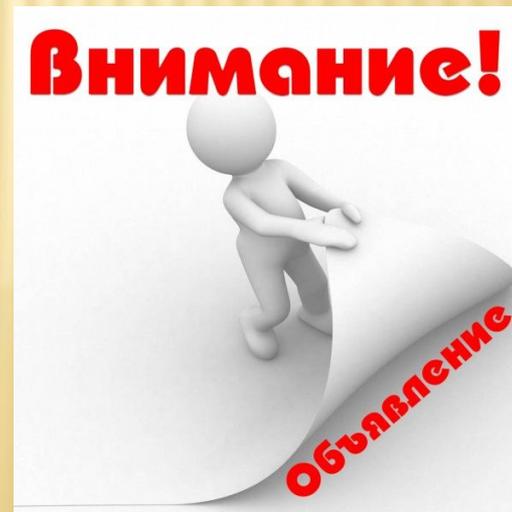


ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТЬ ВНИМАНИЯ

- Перевод с одного объекта на другой, с одного на другой вид деятельности.
- Проявляется в скорости, с которой человек может переводить свое внимание. Такой перевод может быть как произвольным, так и непроизвольным.
- Переключаемость способствует временному отдыху организма, сохранению и восстановлению работоспособности нервной системы и организма в целом.

ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТЬ ВНИМАНИЯ

- С переключаемостью внимания связаны 2 разнонаправленных процесса:
- включение – характеризуется тем, как человек переключает внимание на нечто и полностью сосредотачивается на нем;
- отвлечение – процесс, обратный включению.



УСТОЙЧИВОСТЬ, СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ И ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТЬ ВНИМАНИЯ

Связаны со специальными свойствами нервной системы человека: лабильностью, возбудимостью, торможением, которые определяют качество внимания, особенно произвольного.

ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ:

- Прерванные действия очень хорошо запоминаются, поэтому человек может к ним легко вернуться.
- Зависит от психоэмоционального и физиологического состояния (при утомлении область распределения внимания сужается).



ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ

- Характеристика, которая определяется количеством информации, одновременно способной сохраняться в сфере повышенного внимания.
- Численная характеристика среднего объема внимания взрослого человека 5-7 единиц информации.



ФУНКЦИИ ВНИМАНИЯ

1. Активизации психологических и физиологических процессов, нужных в данный момент.
2. Торможение ненужных в данный момент физиологических и психологических процессов.
3. Отбор информации, поступающей в организм, в соответствии с актуальными потребностями.
4. Избирательность и длительная сосредоточенность на объекте или виде

**ВАЖНАЯ!
ИНФОРМАЦИЯ!**

СВЯЗЬ ВНИМАНИЯ С ДРУГИМИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫМИ ПРОЦЕССАМИ

1. Определяет:

- точность и детализацию восприятия;
- избирательность памяти;
- направленность и продуктивность мыслительной деятельности.

2. Особое значение имеет внимание в системе межличностных отношений, способствуя лучшему взаимопониманию.

Виды внимания

Интеллектуальное

Сенсорное

Моторное

Непроизвольное

Произвольное

Послепроизвольное

ВИДЫ ВНИМАНИЯ

- ▣ **Природное внимание** – дано человеку в виде его способности избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие элементы информационной новизны. Основной механизм – ориентировочный рефлекс, связанный с активностью ретикулярной формации и нейронов-детекторов новизны.

ВИДЫ ВНИМАНИЯ

- ▣ **Социально обусловленное (культурное) внимание** – складывается прижизненно в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, избирательным сознательным реагированием на объекты.

ВИДЫ ВНИМАНИЯ

- ▣ **Непосредственное внимание** – ничем не управляется кроме объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным потребностям и интересам человека.
- ▣ **Опосредованное внимание** – регулируется с помощью специальных средств (жестов, слов, предметов, указательных знаков).

ВИДЫ ВНИМАНИЯ

- ▣ **Непроизвольное внимание** – возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений человека в силу особенностей объекта (его новизны, силы воздействия, соответствия актуальной потребности). Осуществляется без участия воли.

ВИДЫ ВНИМАНИЯ

- ▣ **Произвольное внимание** – направляется и поддерживается сознательно поставленной целью (поэтому связано с речью), а в условиях затрудненной деятельности (необходимость усвоения материала за ограниченное время, действие отвлекающих раздражителей) предполагает волевою регуляцию и использование специальных приемов сосредоточения, поддержания, распределения и переключения внимания.

ВИДЫ ВНИМАНИЯ

- ▣ **Послепроизвольное внимание** – возникает на основе произвольного и заключается в сосредоточении на объекте в силу его ценности (значимости, интереса) для личности. При этом сохраняется сознательная целенаправленность внимания и снимается психическое напряжение.

ВИДЫ ВНИМАНИЯ

- В зависимости от местонахождения объекта внимания выделяют:
- Внешнее (чувственное, сенсорно-перцептивное) – является необходимым условием познания и преобразования человеком окружающего мира. Связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств.
- Внутреннее (интеллектуальное) – является необходимым условием самопознания и самовоспитания; связано с сосредоточенностью и направленностью мысли.

ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

ТЕОРИЯ Т. РИБО

- Тэодюль Рибо (1839-1916), выдающийся французский психолог, в 1885 г. основал в Париже общество физиологической психологии.



ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

ТЕОРИЯ Т. РИБО

- Внимание всегда связано с эмоциями и вызывается ими.
- Состояние внимания также сопровождается определенными изменениями физического и физиологического состояния организма (комплекс сосудистых, двигательных, дыхательных произвольных и непроизвольных реакций).

ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

ТЕОРИЯ Т. РИБО

- Интеллектуальное внимание влечет за собой усиление кровообращения в занятых мышлением органах тела.
- Движение физиологически поддерживает и усиливает данное состояние сознания. Ему соответствует чувство мышечного напряжения, а отвлечение внимания связано с мышечным переутомлением в соответствующих моторных частях реципирующих систем.

ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

ТЕОРИЯ Т. РИБО

- Двигательный эффект внимания состоит в том, что некоторые ощущения, мысли, воспоминания получают особую интенсивность и ясность по сравнению с другими, т.к. вся двигательная активность оказывается сосредоточенной на них. В умении управлять движениями заключается секрет произвольного внимания.
- Произвольно восстанавливая движения, связанные с чем-то, мы обращаем на это наше внимание.

ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

ТЕОРИЯ Д.Н.УЗНАДЗЕ

- Дмитрий Николаевич Узнадзе (1886-1950) – выдающийся грузинский психолог, основатель теории установки



ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

ТЕОРИЯ Д.Н.УЗНАДЗЕ

- Установка – это готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту.
- Состояние преднастройки возникает в организме под влиянием опыта и определяет его реакции на последующие воздействия.

ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

ТЕОРИЯ Д.Н.УЗНАДЗЕ

- Установка напрямую связана с вниманием.
- Механизм установки обеспечивает внимание на объекте в условиях импульсивного поведения.
- С понятием установки связано понятие объективации – выделения под влиянием установки определенного образа или впечатления, полученного при восприятии окружающей действительности. Этот образ – объект внимания.

ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

ТЕОРИЯ П.Я.ГАЛЬПЕРИНА

- Петр Яковлевич Гальперин (1902-1988), автор концепции поэтапного формирования умственных действий



ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

ТЕОРИЯ П.Я.ГАЛЬПЕРИНА

- Внимание – это психологическое действие, направленное на содержание образа, мысли, имеющегося в данный момент времени в психике человека.
- По своей функции внимание представляет контроль за этим содержанием.
- Деятельность контроля (внимания) не имеет отдельного, особенного результата. НО! Не всякий контроль = внимание, т.к. контроль только оценивает действие, а внимание способствует его улучшению.

ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

ТЕОРИЯ П.Я.ГАЛЬПЕРИНА

- Произвольное внимание – планомерно осуществляемое внимание, форма контроля, выполняемого по образцу, плану.
- Чтобы сформировать новый прием произвольного внимания , наряду с основной деятельностью следует предложить человеку задание проверить ее ход и результаты, разработать и реализовать соответствующий план.

ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

ТЕОРИЯ П.Я.ГАЛЬПЕРИНА

- Все известные акты внимания, выполняющие функцию контроля как произвольного, так и непроизвольного, являются результатом формирования новых умственных действий.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

- Внимание имеет низшие и высшие формы:
- Низшие – произвольное, непосредственное внимание;
- Высшие – произвольное, опосредованное внимание.

Переход от низших форм к высшим заключается в овладении культурными знаками (стимулами-средствами), посредством которых направляется внимание.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

- Первые месяцы – появление ориентировочного рефлекса как объективного, врожденного признака непроизвольного внимания ребенка.
- К 1-му году – возникновение ориентировочно-исследовательской деятельности как средства будущего развития произвольного внимания.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

- 2-й год – обнаружение зачатков произвольного внимания под влиянием речевых инструкций взрослого, направление взора на названный взрослым предмет.
- 2-3 года – развитие первоначальной формы произвольного внимания.
- 4-5 лет – появление способности направлять внимание под влиянием сложной инструкции взрослого.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

- 5-6 лет – возникновение элементарной формы произвольного внимания под влиянием самоинструкций.
- Младший школьный возраст – развитие и совершенствование волевого (произвольного) внимания.

ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ВНИМАНИЯ

- Наличие осознанной цели.
- Умение контролировать и оценивать действия.
- Умение предвосхищать возможные результаты.
- Умение быстро и точно ориентироваться в окружающем мире.

ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ВНИМАНИЯ

- Незнание эталонов выполнения действия, что приводит к сужению объема внимания, ухудшению переключения и распределения.
- Утомление.
- Монотония (однообразие).
- Стресс.
- Сильные эмоции.