# Лекция 5

# ВНИМАНИЕ

## Понятие внимания

В системе психологических феноменов внимание занимает особое положение, так как оно включено во все психические процессы и психические состояния человека. Находясь под постоянным наплывом все новых и новых впечатлений, мы замечаем лишь самую малую, ничтожную их часть. Только эта часть внешних впечатлений и внутренних ощущений выделяется нашим вниманием, выступает в виде образов, фиксируется памятью, становится содержанием размышлений.

*Внимание — направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.*

Внимание — это процесс бессознательного или сознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. Избирательно направленный характер психической деятельности человека составляет сущность внимания. В многочисленных экспериментах обнаружено, что слова, имеющие особый смысл для человека (имя, имена близких), легче извлекаются из шума, поскольку на них всегда настроены механизмы внимания.

# Свойства внимания

Внимание человека обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью, переключаемостью, распределением и объемом.

**Устойчивость** внимания проявляется в способности в течение длительного времени сосредоточиваться на одном и том же объекте, предмете деятельности. Она сохраняется в активной практической деятельности с предметами, в умственной деятельности. Показателем устойчивости внимания является высокая продуктивность деятельности в течение относительно длительного времени.

К факторам, способствующим устойчивости внимания, относятся:

• индивидуально-физиологические особенности человека (свойства нервной системы, общее состояние организма);

• мотивация деятельности (наличие или отсутствие интереса к предмету деятельности, его значимость для личности);

• новая деятельность или увеличение сложности объекта (сложные объекты вызывают активную мыслительную деятельность, с чем связано повышение сосредоточения);

• положительные эмоции, чувство удовлетворения от деятельности.

Слабая нервная система, болезнь, усталость, отсутствие интереса, наличие отвлекающих моментов ослабляют устойчивость внимания.

**Концентрация** внимания — степень его сосредоточенности на объекте. Она является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга. Концентрация (сосредоточение) внимания на одних объектах предполагает отвлечение от других и всего постороннего.

**Переключаемость** внимания определяется скоростью перехода от одного вида деятельности к другому. Перевод внимания с одного объекта на другой может быть как непроизвольным, так и произвольным. Если переключаемость имеет непроизвольный характер, то это свидетельствует о неустойчивости внимания и стремлении организма к отдыху. С переключаемостью внимания связаны два процесса: включение и отвлечение внимания.

Сознательное переключение внимания с одного объекта на другой, с одной деятельности на другую в связи с постановкой новой задачи сопровождается нервным напряжением, которое выражается в волевом усилии.

Легкость и успешность переключения внимания зависит от:

• отношения между предшествующей и последующей деятельностью;

• завершенности предшествующей деятельности либо ее незавершенности;

• отношения субъекта к той или иной деятельности (чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот);

• индивидуальных особенностей субъекта (типа нервной системы, индивидуального опыта);

• значимости цели деятельности для человека, ее ясности, четкости.

Переключаемость внимания относится к числу хорошо тренируемых качеств.

**Распределение** внимания — способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Примером хорошего распределения внимания является феномен Юлия Цезаря, который одновременно мог выполнять семь не связанных между собой дел. Распределение внимания очень важно и для педагога: ему нужно держать в поле своего зрения всех учеников в классе. Способность к распределению внимания формируется в процессе овладения деятельностью, она может быть развита путем упражнений и накопления соответствующих навыков.

**Объем** внимания — количество информации, объектов, которые человек может одновременно и отчетливо воспринимать. Чем больше предметов или их элементов воспринимается одновременно, тем больше объем внимания, и тем эффективнее будет выполняться деятельность. Средний объем внимания взрослого равен пяти-семи объектам одновременно. Экспериментальное определение объема внимания тесно связано с кратковременной памятью. Обычно его устанавливают посредством опыта: на короткое время испытуемому предъявляется большое количество информации, то, что он успевает заметить, и характеризует объем его внимания.

# Виды и функции внимания

В психологии описан ряд разновидностей внимания. В зависимости от направленности внимания на внешний, предметный или внутренний мир человека (мысли, переживания) выделяют внимание внешнее и внутреннее. По форме проявления внимание бывает групповым и индивидуальным. Исходя из способности сохранения внимания к одному и тому же объекту, предмету деятельности внимание может быть устойчивым и неустойчивым. Переключение внимания с одного объекта на другой может происходить или легко, или достаточно трудно.

В зависимости от наличия или отсутствия волевых усилий, необходимых для поддержания внимания, оно может быть непроизвольным, произвольным и послепроизвольным.

*Таблица 3.* Виды внимания и их сравнительная характеристика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды внимания | Условия возникновения | Основные характеристики | Механизмы |
| Непроизвольное | Действие сильного, контрастногоили значимогораздражителя | Легкость возникновения и переключения | Ориентировочныйрефлекс |
| Произвольное | Постановка (принятие) задачи | Направленность в соответствии с задачей. Требует волевых усилий, утомляет | Ведущая роль второй сигнальной системы (речевой приказ) |
| Послепроизволь-ное | Интерес к деятельности | Сохраняется целенаправленность, снимается напряжение | Доминанта, возникающая в процессе данной деятельности, интерес |

**Непроизвольное** внимание возникает стихийно, для его появления не требуется волевых усилий. Основная его функция — сориентироваться в окружающей среде, выделить те объекты, которые в данный момент имеют жизненный смысл. На возникновение непроизвольного внимания оказывают влияние объективные и субъективные факторы. *К объективным факторам относятся*: особенности предметов и явлений — их интенсивность (громкий звук, вспышка света), новизна (новый человек в знакомой компании), динамичность (движущийся объект на фоне неподвижных), контрастность (высокая девушка — невысокий юноша). *Субъективный фактор* проявляется в избирательном отношении человека к окружающему — доминирующая мотивация (голодный человек обращает внимание на места общедоступного питания), отношение к объекту познания или деятельности (профессионал у книжного лотка в первую очередь обращает внимание на книги по своей специальности).

Источники **произвольного** внимания определяются субъективными факторами. Произвольное (преднамеренное) внимание направлено на достижение заранее поставленной и запланированной цели. Основной его функцией является активное регулирование протекания психических процессов. Произвольное внимание отличается следующими особенностями: целенаправленностью, организованным характером деятельности, устойчивостью. Оно возникает в том случае, когда перед человеком встает задача, решение которой требует определенных волевых усилий. Это может быть связано с интересами человека, побуждающими его к занятию данным видом деятельности, либо осознание долга, обязанности.

**Послепроизвольное** внимание возникает на основе произвольного и проявляется в сосредоточении на объекте ввиду особого личностного интереса. Оно совмещает в себе некоторые особенности произвольного внимания (осознание цели) и ряд черт непроизвольного внимания (не нужно волевых усилий для его поддержания). Например, учащийся пишет сочинение и сначала для включения в данный вид деятельности ему необходимо произвольное внимание, однако, найдя нужный сюжет, продолжая работу с интересом, он переходит на новый уровень непроизвольного внимания, которое без волевых усилий позволяет ему завершить начатое.

Внимание в психической деятельности человека выполняет ряд важных функций:

• организует целенаправленный отбор поступающей в организм информации;

• делает познавательные процессы направленными и избирательными, обеспечивая точность и детализацию восприятия, прочность и избирательность памяти, направленность и продуктивность мыслительной деятельности;

• играет важную роль в системе межличностных отношений.

# Развитие и воспитание внимания

Внимание, как и большинство психических процессов, имеет свои этапы развития. В первые месяцы жизни у ребенка непроизвольное внимание реализуется с помощью наследственных механизмов. Начиная с третьего месяца, ребенок все больше интересуется объектами, тесно связанными с его жизнью. В пять-семь месяцев он уже в состоянии долго рассматривать предметы, особенно его привлекают блестящие и яркие их свойства. Это позволяет говорить о том, что его непроизвольное внимание уже достаточно развито.

Зачатки произвольного внимания начинают проявляться к концу первого года жизни. Особую роль в развитии произвольного внимания выполняет ориентировочно-исследовательская деятельность, а также воспитательные меры взрослых, которые обращают внимание ребенка на требуемые действия.

На втором-третьем году жизни развитие произвольного внимания у ребенка происходит под влиянием речевых инструкций взрослого. Большое значение имеет игра. В процессе игры ребенок учится координировать свои движения соответственно ее задачам и направлять действия адекватно ее правилам. Знакомство со все большим количеством предметов и явлений, постепенное формирование умения ребенка разбираться в простейших отношениях, беседы с родителями, прогулки с детьми, игры, слушание сказок, стихов, музыки — все это обогащает опыт ребенка, развивает его интересы. В четыре-пять лет ребенок может направлять внимание под влиянием сложной инструкции взрослого. В пять-шесть лет возникает элементарная форма произвольного внимания на основе самоинструкции.

Развитие устойчивости произвольного внимания у ребенка изучают, определяя максимальное время, которое он может провести, сосредоточившись на одной игре: у полугодовалого ребенка это время равно примерно 14 минутам, к шести годам оно достигает 1,5 часов. Исследования концентрации внимания ребенка показали, что за 10 минут в три года он отвлекается в среднем четыре раза, в шесть лет — один раз. Таким образом, произвольное внимание дошкольника еще неустойчиво. Ребенок легко отвлекается на посторонние раздражители. Его внимание чрезмерно эмоционально. Постепенно путем упражнений и волевых усилий у него формируется способность управлять своим вниманием. Хорошо развивается внимание в различных играх, например, можно рассказать ребенку про научную экспедицию на остров и про диковинного зверя, обнаруженного на нем (рис. 10) и попросить сравнить рисунок зверя с рисунками его отдельных частей. Пусть малыш определит, какие рисунки подходят, а какие нет, а также объяснит свои выводы.

Развитие и совершенствование произвольного внимания интенсивно происходит в школьном возрасте. Приучение к дисциплине, формирование усидчивости, способность контролировать свое поведение — важные факторы, влияющие на развитие внимания. В школьном возрасте развитие произвольного внимания также проходит определенные стадии. В первом классе ребенок не может еще полностью контролировать свое поведение на уроках. У него по-прежнему преобладает непроизвольное внимание. Поэтому опытные учителя стремятся свои занятия сделать яркими, наглядными, интересными, чтобы вызвать послепроизвольное внимание, которое не требует особых волевых усилий.

В старших классах произвольное внимание ребенка достигает более высокого уровня развития. Школьник уже в состоянии достаточно длительное время заниматься определенным видом деятельности, контролировать свое поведение. Однако следует иметь в виду, что на качество внимания оказывают влияние не только условия воспитания, но и физиологические изменения, происходящие с подростком, которые в возрасте 13—15 лет сопровождаются повышенной утомляемостью.



Рис. 10. **Диковинное животное**

Таким образом, в развитии внимания можно выделить два основных этапа. Первый — этап дошкольного развития, главной особенностью которого является преобладание внимания, вызванного факторами внешней среды. Второй — этап школьного развития, где внимание опосредовано внутренними установками ребенка.

Различные свойства внимания достигают вершины своего развития в разном возрасте: максимальная переключаемость внимания — к 29 годам, избирательность и максимальный объем — к 33 годам, устойчивость — к 34 годам.

Многие специалисты утверждают, что внимание — важная умственная привычка и что каждый человек имеет возможность развить известную степень внимательности. Успешное воспитание произвольного внимания зависит от следующих условий.

Во-первых, воспитание произвольного (волевого) внимания сводится к воспитанию ответственности и развитию силы воли (принцип «надо»). Необходимо приучать добиваться цели, доводить дело до конца, работать в разнообразных условиях и даже в шумной обстановке.

Во-вторых, воспитанию привычки быть внимательным способствует четкая организация деятельности (динамика занятия, яркость, новизна, сочетание эмоциональности и логичности), создание творческой обстановки. Дети утомляются от однообразной работы. Необходимо помнить важную закономерность: чем интереснее работа, тем эффективнее внимание.

В-третьих, необходимо тренировать свою способность к сосредоточению. Например, в одном из индейских племен детей учат сидеть тихо, смотреть, когда ничего не меняется и слушать, когда вокруг тихо.

Кроме того, важно знать некоторые правила сосредоточенной работы:

• глубокая концентрация внимания сопровождается возбуждением определенных участков коры головного мозга, поэтому необходимо после каждого часа умственной работы делать кратковременный отдых в пять-десять минут (несколько физических упражнений, небольшой самомассаж, гимнастику для глаз);

• сосредоточенность усиливается действием небольших побочных раздражителей. Звуковой фон (тихая музыка, шум за окном) все-таки необходимы. Широко известен опыт одной из библиотек Лондона, в которой были созданы звукоизолированные места для читателей. Очень скоро выяснилось, что полнейшая тишина мешает сосредоточенной работе;

• нужно ориентироваться на свои наиболее благоприятные периоды для умственной работы в течение дня.

Формирование умения управлять своим вниманием связано с развитием таких качеств личности как организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость и самообладание. Лучший способ развить внимание — научить себя быть внимательным к людям.

# Управление вниманием аудитории

Для педагога важно уметь управлять вниманием учащихся. Например, у младших школьников основные свойства внимания развиты еще очень слабо по сравнению с детьми более старшего возраста или взрослыми. Это во многом обусловлено особенностями психического развития учеников начальной школы. Наиболее слабо организовано внимание первоклассников, оно имеет небольшой объем, плохо распределяемо, неустойчиво. Это объясняется недостаточной зрелостью регулирующих нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих произвольное управление поведением в целом и вниманием в частности. Можно предложить несколько практических методов, советов, игр и упражнений, способствующих развитию внимания у маленьких школьников.

Учителя хорошо знают, как трудно иногда привести класс в рабочее состояние после перемены или урока физкультуры. Перевозбужденные ребята не могут сразу сосредоточиться на учебной работе. Для того, чтобы привлечь внимание детей, можно использовать следующие методические приемы.

Радуга внимания. Это задание на концентрацию внимания. Для его проведения понадобится следующее простое методическое обеспечение: семь белых альбомных листов с цветным кругом в центре. Диаметр круга — 7 см. Цвета кругов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Распределите эти листы по дням недели. На занятии вы работаете с таким листом, цвет которого соответствует дню недели. Лист укрепляется на доске. Включается приятная, спокойная классическая музыка. Учащиеся молча смотрят в центр листа в течение 30—40 с. Потом учитель предлагает им закрыть глаза и в течение 30 с удерживать перед собой образ листа с кругом.

Охотники племени Сиу. Учитель предлагает детям представить, что они индейцы племени Сиу, их основным занятием является охота. Охотники же должны быть очень внимательными, уметь замечать и слышать все, что происходит вокруг. Учитель дает детям инструкцию: «Представьте, что вы находитесь на охоте. Давайте на время замолчим, чтобы в классе стало совсем тихо. Постарайтесь услышать всевозможные шумы, угадать их происхождение». Чтобы было интереснее, учитель может специально «организовать» некоторые шумы и звуки. Эту игру можно проводить как соревнование: выигрывает тот, кто услышит больше шумов и правильно угадает их происхождение.

Кто меня слышит. Если в классе возник шум и ученики никак не успокоятся, учитель может тихо произнести следующую фразу: «Кто меня слышит, поднимите правую руку». Некоторые ученики наверняка услышат его и поднимут правую руку. Далее учитель опять же тихо произносит: «Кто меня слышит, поднимите обе руки». Некоторые ученики поднимают обе руки. Учитель произносит тихо фразу, растягивая слова: «Кто меня слышит, хлопните в ладоши два раза». Тут раздадутся хлопки, которые настораживают даже тех, кто до сих пор никак не реагировал на слова учителя. Учитель тихо произносит: «Кто меня слышит, встаньте». После этого обычно встают все учащиеся, и в классе наступает тишина. Педагог достигает своей цели — внимание учащихся обращено на него. Этот прием, к сожалению, нельзя часто применять в одном и том же классе: здесь многое построено на эффекте неожиданности.

Один из известных приемов организации внимания опирается на фактор новизны. Эффектный рассказ, изложение какого-либо парадоксального случая или спорного утверждения сразу ставит слушателей перед проблемой, интригует и заставляет сконцентрировать внимание. Русский юрист А. Ф. Кони, великолепный оратор, приводил пример из практики: «Надо говорить о Калигуле, римском императоре, можно рассказывать: родился, унаследовал. А можно рассказать сказку о людоеде. Людоед и Калигула — братья по жестокости».

Для привлечения внимания иногда используют и неожиданные приемы. Например, американский профессор Р. Икин читал лекции по биологии, переодевшись в облик выдающихся биологов прошлого и следуя их манерам.

Внимание снижается при утомлении. Одним из наиболее эффективных средств организации паузы и снятия утомления служит юмор. Также можно использовать следующие, известные в педагогической практике, приемы:

• предупредить слушателей, что сейчас речь пойдет о серьезных и трудных вещах;

• предложить записать главное, а о содержании подумать дома;

• объяснять новый материал с использованием имеющегося у учащихся опыта и знаний;

• построить материал так, чтобы при ознакомлении с ним возникали те вопросы, на которые последующее изложение дает ответы.

Учитель, с которым общается ребенок в школе, оказывает непосредственное влияние на формирование у него определенных личностных характеристик и, обладая яркой личностью, оставляет в жизни ребенка неизгладимый след.

# Выводы

1. Внимание — это процесс бессознательного или сознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. Избирательно направленный характер психической деятельности человека составляет сущность внимания.

2. Внимание обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью, переключаемостью, распределением и объемом.

3. По направленности внимание может быть: внешнее (направлено на внешний, предметный мир) и внутреннее (направлено на внутренний мир человека). В зависимости от наличия или отсутствия волевых усилий, необходимых для поддержания внимания, выделяют непроизвольное, произвольное и послепро-извольное внимание.

4. Основными функциями внимания являются: организация отбора поступающей информации, обеспечение направленности и избирательности познавательных процессов (точности и детализации восприятия, прочности и избирательности памяти, направленности и продуктивности мышления), управление в системе межличностных отношений.

5. В развитии внимания можно выделить два основных этапа: первый — этап дошкольного развития, главной его особенностью является преобладание внимания, вызванного факторами внешней среды; второй — этап школьного развития, где внимание опосредовано внутренними установками ребенка.

6. Внимание — важная умственная привычка, каждый человек имеет возможность развить известную степень внимательности. Формирование умения управлять своим вниманием связано с развитием таких качеств личности как организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость и самообладание, внимательность к людям.

# Задание для самостоятельной работы

Проведите упражнение на развитие внимания. Вечером, перед тем как заснуть, попытайтесь припомнить все события минувшего дня — одно за другим. Начинать следует с припоминания небольших отрезков времени, но попытайтесь припомнить события во всех подробностях. Это несложное упражнение помогает развить умение концентрировать внимание.

# Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику внимания как психического явления.

2. Какие вы знаете виды внимания? Опишите их.

3. Охарактеризуйте основные свойства внимания.

4. Может ли одновременно проявляться несколько свойств внимания? Докажите с помощью примеров.

5. Какое свойство внимания участвует в обеспечении длительной интенсивной деятельности?

6. Какое свойство внимания при выполнении одновременно нескольких дел способствует их продуктивности?

7. Назовите факторы, ослабляющие внимание.

8. Расскажите об основных закономерностях развития внимания у детей.

9. Назовите приемы удержания внимания аудитории.