Оглавление

Введение

1. Основные характеристики внимания

2. Факторы, управляющие вниманием

Заключение

Список литературы

Введение

Исследования внимания начались на этапе становления научной психологии. Сам фактор внимания существенно влиял на результаты во время физиологических экспериментов. В ходе различных опытов и наблюдений была подготовлена почва, а так же появился огромный интерес к исследованиям внимания в отдельности.

Проявления внимания многочисленны и многообразны. По этой причине имеется множество трактовок данного понятия.

Проблема внимания находилась в центре научных интересов на протяжении десятилетий. Главные положения подхода к ее решению были сформулированы в конце двадцатых и тридцатые годы.

Характеристики личности, прямо связанные с вниманием, определяют с положительной стороны – наблюдательность, собранность, внимательность, чуткость и с негативной – рассеянность, халатность, черствость и равнодушие. Более отдаленную, но все же несомненную связь с развитием внимания имеют такие положительные черты характера человека, как усердие и настойчивость, старательность и прилежание, терпение и заботливость, аккуратность и ответственность.

Духовная жизнь человека внимательного, вообще, способного от природы и вследствие упражнения к сильному сосредоточению внимания, при равных других условиях, всегда отличается большей организованностью, чем у человека, лишенного этой способности или обладающего ею в слабой степени; первые также несравненно более способны к развитию и совершенствованию, чем последние.

Понятие внимания можно разместить в ряд с понятием памяти потому как оно относится к числу наиболее сложных и не имеющих в современной психологии однозначной трактовки. Так, в понятие "память" входят не только процессы запоминания, сохранения и воспроизведения, но и другие состояния и такие свойства личности, как памятливость или забывчивость. Столь же сложна природа внимания, потому как — это как житейское, так научное понятие. Внимание и память древнейшие и важнейшие процессы. Внимание как процесс, рассматривается многими психологами в виде одной из сторон психики, они же считают, что этот процесс не является самостоятельным. При всех различиях большинство согласны, что основными функциями внимания, как ни понимать его природу, является обеспечение избирательности и сосредоточенности психики на некотором внешнем или внутреннем объекте.

Избирательность проявляется в феномене объекта и фона, а сосредоточенность — в факте улучшения протекания основного процесса (восприятия, мышления, припоминания и т. д.). Чтобы это понять, достаточно вдуматься в смысл таких слов, как "смотреть", "видеть", "всматриваться". Или: "слушать", "слышать", "вслушиваться". Функция внимания не сводится к контролю (избирательности), но включает коррекции на основе контроля и с помощью контроля как обратной связи.

Все формы внимания как процесса при их достаточной продолжительности становятся состояниями внимательности или невнимательности. Многократные повторения этих состояний формируют индивидуальные особенности человека (и профессионала), как внимательного или невнимательного.

На этом, личностном уровне последовательно формируются структуры сначала операционально-деловой, а потом и нравственно-психологической внимательности и невнимательности.

Психологические состояния — важнейший компонент психики человека. Относительно простые психологические состояния лежат в основе всего многообразия психических как в норме, так и в патологии. Именно они — простые психологические и сложные психические состояния — являются предметом непосредственного исследования в психологии и объектом педагогических, медицинских и иных управляющих воздействий.

По своему происхождению психологические состояния являются психическими процессами во времени. Состояния, как образования более высокого уровня, управляют процессами нижерасположенных уровней. Основными механизмами саморегуляции психики являются эмоции, воля, эмоциональные и волевые функции. Непосредственным механизмом регуляции являются все формы внимания — как процесса, состояния и свойства личности.

1. Основные характеристики внимания

Трудность исследования внимания давно осознана психологами, пытавшимися разобраться в его феноменах, определить его специфику. Первые рассматривают внимание, как действующую причину, приводящую к какому-либо результату. Вторые считают явления внимания эффектами, то есть следствиями других психических процессов. В итоге представление о внимании не разрабатывается, а как бы вписывается в модели системы переработки информации.

Внимание – это психологическое состояние, характеризующее интенсивность познавательной деятельности и выражающееся в ее сосредоточенности на сравнительно узком участке (действии, предмете, процессе, явлении), который становится осознаваемым и концентрирует на себе психологические и физические усилия человека в течении определенного периода времени. Оно само по себе не является познавательным процессом, но характеризует условия протекания любого познавательного процесса.

Существует и другое определение: Внимание – это необходимая предпосылка возникновения и развития мышления и воли человека, фактор активации процессов восприятия и памяти.

По И. П. Павлову и А. А. Ухтомскому физиологической основой внимания, является доминанта.

Доминанта – временно преобладающий в коре головного мозга очаг возбуждения. Доминантный первый центр накапливает возбуждение и тормозит работу других центров.

И. П. Павлов предположил, что внимание связано с возникновением очагов возбуждения в результате любого ориентировочного рефлекса. А. А. Ухтомский считал, что очаг возбуждения распределяется не равномерно, и некоторые из них приобретают доминантный характер.

Функции внимания — это и контроль, и коррекция, то есть регулирование в целом, с помощью которого и достигается главный результат — повышение эффективности основного процесса, где внимание соединено в одно функционально-структурное целое. Из этого следует, что данная функция предполагает некий отбор информации, сопровождаемый избирательностью слухового и зрительного восприятия, а так же активирует и тормозит не нужные в данный момент психологические и физиологические процессы.

"С точки зрения внимания, как деятельности психического контроля все конкретные акты внимания – и произвольного и не произвольного, являются результатом формирования новых умственных действий".

Характеристики внимания делятся на первичные и вторичные. Первичные – это те, которые связаны с объемом, интенсивностью, устойчивостью внимания, а вторичные – это колебания, переключаемость внимания.

Внимание, надо признать одним из центрально-регуляторных, а не познавательных процессов. Другими такими же процессами являются эмоции и воля. При этом, внимание выполняет роль исполнительного механизма "в руках" эмоций и воли. Такая кажущаяся избыточность и излишняя многослойность процессов регуляции не случайна. Она обеспечивает надежность нервно-психических функций в стрессовых ситуациях.

Существует восемь генетически взаимосвязанных форм внимания:

первая – это компонент одноуровневой психики, отвечающий за ее избирательное реагирование на события внешней и внутренней среды организма Его логично назвать предвниманием, или протовниманием. Это феномены психики плода, новорожденного и младенца;

вторая – это рефлекторное внимание, как компонент психомоторной психики;

третья – это непроизвольное внимание, как процесс реализации регуляторных функций эмоций;

четвертая – это произвольное внимание, как процесс реализации регуляторных функций воли;

пятая – это послепроизвольное внимание, как процесс саморегуляции активности, ранее инициированной с помощью воли. Иначе эта форма внимания называется вторично непризвольным вниманием, поскольку также не требует волевых усилий;

шестая – это состояния внимательности-невнимательности;

седьмая – это внимательность как операционально-деловое свойство личности;

восьмая – это внимательность как нравственно-психологическое свойство личности.

Свойства внимания:

1. Избирательность (или предметность, складывающаяся от интересов в данный момент времени);
2. сосредоточенность (степень концентрации);
3. устойчивость (длительное сосредоточение внимания на объекте);
4. объем (количество объектов, которые могут быть охвачены сознанием одновременно);
5. распределение (возможность удерживать внимание на нескольких объектах);
6. переключение (перенос внимания, сознания с одного объекта на другой).

Общий тонус нервной системы и психики зависит от ретикулярной формации ствола мозга. Именно она ответственна за сон-бодроствование и соответственно, эффективность работы внимания. При более бодром состоянии человека естественно внимание, если на него не влияют некоторые факторы, должно быть более эффективным, чем скажем у утомленного или больного человека.

Важнейшую роль в нервно-психических регуляторных процессах играют высшие центры вегетативной нервной системы — симпатической и парасимпатической.

Высшим регуляторным центром организма является кора больших полушарий головного мозга, все ее отделы в их иерархических взаимоотношениях, продиктованных фило- и онтогенезом. Конкретные механизмы внимания в форме мозаики возбуждения и торможения в элементах коры открыл И. П. Павлов.

Развитее внимания. – Может иметь в своем значении два вида – то есть характеризоваться пассивным и непроизвольным, или так же, активным и произвольным. Данные виды определяются различными стадиями душевного развития. Они различаются по своей сложности, как более ранняя и поздняя формы и показывают нам один и тот же тип сознания, но в различные периоды нашего духовного роста.

Первичное внимание – представляет самую раннюю стадию развития внимания. Нервная система сильно возбуждена интенсивными возбудителями – всякий организм, который стоит на достаточно высоком уровне развития, чтобы иметь сознание, составленное отчасти из представлений, процессов памяти и воображения, будет сильно возбуждаться возбудителями, которые согласуются с этими представлениями. Именно такими возбудителями, для которых путь к нервной системе лежит открытым, являются – новизна, внезапность и движение. Возбудители этого рода имеют особенное биологическое значение: так как новое, внезапное и двигающееся, вероятно, являются источниками опасности, и живое существо, которое не обращало бы на них внимания, скоро должно было бы погибнуть.

Вторичное внимание – неизбежный результат сложности нервного организма. Пример: животное, снабженное двумя органами чувств — глазом и ухом. Далее, предположим, что это животное подвергается раздражению со стороны двух различных возбудителей в один и тот же момент: раздражению яркого света спереди и громкого звука сбоку. Оно не в силах пренебрегать ни одним из них. Поэтому оно обратит внимание сначала на тот возбудитель, который обладает большей способностью привлекать к себе внимание, но как только оно ясно восприняло этот возбудитель, оно тотчас же обратит внимание на другой. Таким образом, свет и звук будут чередоваться в фокусе сознания, получится быстрая смена первичных вниманий.

Теперь возьмем случай сознания, который ближе к сознанию человека. Предположим, что студент находится в библиотеке и ищет нужный ему материал для контрольной, которую ему нужно сдать через два дня, вдруг в это же время он слышит пожарную тревогу на улице. Оба представления – представление скорой сдаче контрольной и представление о пожаре в результате вступят в конфликт. Одна часть коры головного мозга направлена на работу, и это направление будет усиливается большим числом ассоциативных возбуждений — нервными процессами, соответствующими представлениям о последствиях провала и т. д. Другая часть коры головного мозга занята пожаром: это направление, равным образом, поддерживается нервными процессами, соответствующими представлениям о движении на свежем воздухе, о возбуждающей картине, а возможности спасти кого-нибудь и т. д. Этот спор двух направлений может продолжаться некоторый небольшой промежуток времени, его действия могут проявляться еще и некоторое время после того, как был произведен выбор. И пока имеется хоть какой-нибудь след от этого конфликта, наше внимание будет вторичным вниманием.

Третья стадия развития внимания. Трудности преодолены, конкуренты устранены, и рассеянность исчезла. Едва ли можно привести более веское доказательство в пользу происхождения вторичного внимания из первичного, чем тот факт из ежедневного опыта, что вторичное внимание непрерывно превращается в первичное.

Этот выбор означает, естественно, что большая из двух борющихся сил, конкурирующих возбудительных процессов, взяла верх; и следы борьбы, которые можно заметить и после выбора, указывают на то, что одержана не полная победа. Если переживания такого рода повторяются часто, так что образуется привычка — привычка работать или привычка развлекаться, тогда борьба бывает не продолжительной, и вторичное внимание быстро заменяется первичным.

Таким образом, в целом внимание встречается в человеческой душе в трех стадиях своего развития: как первичное внимание, определяемое разнообразными влияниями, которые в состоянии произвести сильное действие на нервную систему; как вторичное внимание, в продолжение которого центр сознания удерживается известным восприятием или представлением, удерживается, несмотря на противодействие со стороны других переживаний; и наконец, как производное первичное внимание, когда это восприятие или представление одерживает неоспоримую победу над своими конкурентами. Душевный процесс внимания сначала прост; затем он становится сложным — именно в случаях колебания и размышления достигает очень высокой степени сложности; наконец, он опять упрощается.

2. Факторы, управляющие вниманием

Перечислим факторы, управляющие вниманием – интенсивность, повторение, внезапность, движение, новизна, согласие с наличным содержанием сознания. Как только они выступают в нашем сознании, мы обращаем на них внимание, даже если бы у нас были основания направить свое внимание в другую сторону.

Интенсивность – то, что бросается не только в глаза, но и может оказывать раздражение на слух и т.д. Бывают некоторые случаи, когда наше внимание невольно направляется на какой-нибудь объект и мы бессильны воспрепятствовать этому, или скажем, бывают впечатления, на которые не мы обращаем внимание, а они берут наше сознание штурмом. К этому ряду впечатлений лежат интенсивные возбудители – громкие звуки, яркие световые явления, резкие вкусы и сильные запахи, сильные давления, крайние температуры, сильные боли – все эти впечатления ясны нашему сознанию благодаря своей интенсивности.

То есть, они привлекают наше внимание против нашей воли и пробивают путь к сознанию, какие бы препятствия не встретились нам на пути.

Внезапное возникновение внимания – читаю или работаю, звонок, гость – внезапно требует к себе моего внимания. Прежде происходит перераспределение всех содержаний в сознании. Появляющиеся вновь представления – дело моего друга или содержание телефонного сообщения – стремятся к центру сознания, а все прежнее, как мое занятие, так и впечатления от окружающего, оттесняется к периферии.

Таким образом, даже при простом самонаблюдении оказывается, что распределение содержаний сознания на ясные и темные группы является единственным и характерным признаком внимания как душевного процесса.

Важнейшей характеристикой объектов, привлекающих и отвлекающих внимание, является движение. Человек замечает слабый прочерк падающей звезды на ночном небосклоне, порхающую бабочку и муравья, ползущего по ноге. В толпе, пытаясь привлечь внимание знакомого, мы машем ему рукой.

Повторение – один из способов обратить внимание не только человека, но и животного. Если мы хотим, чтобы сознание ребенка приняло имя, которым мы его назвали, то при обращении к нему стараемся чаще упоминать по имени. Другой пример: многие авторы книг, при написании текста, выражая главные мысли, используют "прием повторения" ключевыми словами, на которые любой читатель начинает обращать внимание. Другими словами, если много раз повторять одно и тоже раздражение, то оно привлечет к себе внимание, даже если в самом начале оно было совсем незаметным. Новизна — все, что как-то выпадает из рутинного хода событий и обычного окружения. Так, мы замечаем остановку едва слышного тиканья часов, новые ботинки или прическу коллеги, высокого человека в толпе, одинокое дерево на поляне, тишину после обильного снегопада.

Согласие с наличным содержанием в сознании. Примеров множество. В отличие от нового или чего-то внезапного, к таким явлениям внимания человек всегда готов. Эти явления происходят во время сильного дождя, когда человек увидев молнию, ожидает гром и в скоре он прогремит, так же идя вечером по аллее и не смотря на часы, мы осознаем, что с наступлением темноты будут включены фонари уличного освещения, и они зажигаются. В данный момент полностью отсутствует эффект удивления.

Здесь объясняется разновидность непроизвольного внимания — это внимание привычное. Побудительный аспект объектов привычного внимания заключается в их сходстве или согласии с текущими и предшествующими, в том числе целевыми, содержаниями сознания. Со стороны субъекта эта форма внимания обусловлена установками, актуализируемыми простым намерением выполнить ту или иную деятельность.

Внимание и отбор. Для такого совмещения процессов хорошо подходит описание возможностей человека. Например, можно быть внимательным к собеседнику среди множества посторонних голосов, они для нас будут не замечаемы, хотя они объективно намного громче, чем та речь, к которой мы прислушиваемся. Так же, приведу простейший пример избирательности внимания, как восприятие содержания и смысла трудной, интересной лекции. Если студент сосредоточен на словах лектора, то он не замечает уличных шумов, различных звуков из коридора, жужжания ламп дневного света, и даже духоты или сквозняков. Работа внимания в данном случае представлена, как аспект его избирательности и сосредоточенности человека. Неотобранные голоса же остаются доступными его восприятию, и какая-то информация может быть замечена за пределами выбранного направленного внимания. Если произносится его имя или рассказывают анекдот, он невольно осознает эти события. Чем больше увлечение объектом, тем больше интенсивность нашего внимания в одном направлении, тем меньше вероятность отвлечения и степень внимания по всем другим направлениям. То есть, происходит распределение внимания. Описание невнимания. К явлениям невнимания относятся, прежде всего, состояния рассеянности. Она возникает в результате усталости, бессонницы, головной боли, монотонной и однообразной деятельности. В другом случае, у человека рассеянность может быть вызвана состоянием мечтательности, оно предполагает погружение в неконтролируемый поток приятных мыслей и ярких образов, что в итоге отвлекает от происходящего вокруг. В пример можно добавить сюда и "старческую" рассеянность, для этого случая достаточно представить пожилого человека ищущего очки, которые находятся у него на голове. Вынужденное, невольное и привычное внимание как разновидности непроизвольного внимания объединяет то, что их побудительные причины лежат вне фокального сознания субъекта. В этом смысле непроизвольное внимание определяют как пассивное. Его субъективные условия закреплены в виде психо-физиологических установок, отчасти врожденных, отчасти трансформированных или сложившихся заново по ходу научения приспособления индивида к природной и социальной среде. Источники внимания произвольного целиком определяются субъективными факторами. Произвольное внимание служит, достижением заранее поставленной и принятой к исполнению цели. Круг объектов произвольного внимания потенциально безграничен, поскольку не определяется особенностями стимуляции, спецификой организма и интересами субъекта. Сознательное намерение обратить и сосредоточить свое внимание на чем-либо — отличительная черта всех случаев произвольного внимания. Однако, реализация этого намерения происходит при различных условиях. Процессы сознательного, намеренного обращения внимания могут протекать легко и без помех. Такое внимание можно назвать собственно произвольным. Здесь действия внимания лежат в русле обслуживаемой деятельности. Необходимость в волевом внимании возникает в ситуации конфликта между выбранным объектом или направлением деятельности и объектами или тенденциями внимания непроизвольного. Наиболее знакомый и простой вариант волевого внимания реализуется в ситуации конфликта во внешнем окружении, например, при действии сильных отвлекающих помех, препятствующих обнаружению и опознанию слабого сигнала. Как особый случай волевого внимания можно рассматривать трудоемкий процесс выработки моторных и когнитивных навыков, умений. Чувство напряжения — характерное переживание процессов внимания данного вида. Акты волевого внимания совершаются вопреки текущим стремлениям, интересам и желаниям субъекта, вынужденно, под прямым давлением социального окружения или благодаря слабому мотиву, лежащему за пределами наличной ситуации. Волевое внимание можно определить как неохотное, если источник конфликта лежит в мотивационной сфере субъекта. Неохотное, хотя и добровольное, внимание обеспечивают личностные инстанции, связанные с чувством долга и принятыми моральными обязательствами, отвлеченными идеями и широкими схемами мысли, установками на самопознание, совершенствование и приближение к идеалу. Активное торможение и отвержение отвлечений переживается здесь в форме чувства усилия как компонента сложного состояния борьбы мотивов. Развитию умений и навыков такого неэгоистического (морального) внимания служит множество техник религиозной практики. В повседневной жизни указанные формы волевого внимания встречаются редко. Борьба с самим собой — суть любых процессов волевого внимания, а их специфика определяется содержанием противоборствующих сторон. Многие философы и религиозные мыслители видели здесь проявление и разрешение конфликтов между свободой и детерминизмом поведения, духом и телом, высшим и низшим, божественным и животным в природе человека. Поэтому область феноменов волевого внимания становилась ареной жарких дискуссий между идеалистами и материалистами, теологами и учеными.

Заключение

Сознание и внимание тесно работают вместе. Внимание мы рассматриваем, как психический процесс, происходящий при более ясном восприятии сознанием, как отдельный, самостоятельный, конкретный акт, выделяющимся только лишь тогда, когда действие человека становится умственным. Внимание становится, таким образом, тем состоянием сознания, той степенью сознательности, которая обеспечивает нашему умственному труду лучшие результаты.

Переживание усилия — относится к волевой сфере сознания. Непроизвольное (пассивное, рефлекторное) внимание происходит без усилия, а внимание произвольное (активное) сопровождается чувством усилия. Произвольное внимание всегда опосредствовано, то есть его объект связан с отдаленным интересом.

Если для рассеянного человека ставят задачу проанализировать какой-то процесс или большой объем информации, то в системе переработки информации должен быть подключен какой-то механизм, функция которого заключается в целесообразном и эффективном использовании ограниченных ресурсов умственного усилия.

В данном случае мы будем наблюдать произвольное внимание. Негативным же следствием такого рода внимания, требующего усилий, может быть значительное утомление.

В случаях непроизвольного внимания, человек внимателен независимо от ближайших и отдаленных сознательных целей и даже вопреки им. Побудительные причины непроизвольного внимания находятся в особенностях его объектов – специфических характеристиках впечатлений органов чувств, мыслей, образов памяти и воображения.

В помощь студентам – чем бы ни было внимание, его следует описывать в понятиях психических процессов, указывая соответствующие ощущения, образы и чувства, и объяснять, указывая его отношение к физиологическим условиям его существования.

Я рад, что мне досталась именно эта тема, потому как нашел для себя многие объяснения в распределении моего внимания, которые стали ответами на мои вопросы о притяжении моего личного внимания к объектам или субъектам, окружающими меня.

Список литературы

1. Общая психология: Учебник / Под ред. Тугушева Р. Х. и Гарбера Е. И. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 560 с.
2. Гальперин. П.Я. К проблеме внимания // Хрестоматия по вниманию. – М., 1976.
3. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания/ Послесловие В.П. Зинченко. – Изд. 2-е, переработанное и исправленное. – М.: Тривола, 1999. – 336 с.
4. Немов Р.С. Психология: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ, студентов пед. ин-тов и работников системы подготовки, повышения квалификации и переподготовки пед. кадров. – М.: Просвещение, 1990. – 301 с.