

## **Содержание:**

image not found or type unknown



## **Введение**

Психические процессы - процессы, условно выделенные в целостной структуре психики.

Выделение психических процессов -сугубо условное разделение психики на составные элементы, появившееся ввиду существенного влияния механистических представлений на учёных-психологов в период становления научной психологии; также данное выделение можно связать с аналитическими тенденциями в науке XIX -- начала XX века.

В современной психологии принято считать, что психические процессы тесно взаимосвязаны и, строго говоря, сливаются в один целостный процесс, свойство под названием «психика». Деление сознания на психические процессы условно, оно не имеет теоретического обоснования.

В настоящее время в науке разрабатываются интегративные подходы к психике, и классификация психических процессов имеет скорее педагогическую и пропедевтическую ценность, нисходящую по мере развития науки. В психических процессах, по Веккеру, можно выделить два уровня организации: первый связан с нервными процессами, организуемыми на уровне нейронных связей, данные процессы необязательно выделяются и определяются в сознании личности. Второй уровень связан с сознанием и включает в себя познавательные процессы.

Одним из психических процессов является внимание.

## **1. Понятие, виды и физиологические основы внимания**

Внимание - сосредоточенность и направленность психической деятельности на определенный объект.

Внимание - один из тех познавательных процессов, в отношении сущности и права, на самостоятельное рассмотрение которых среди психологов до сих пор нет согласия. Одни ученые утверждают, что как особого, независимого процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого психического процесса или деятельности человека. Другие полагают, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности.

Внимание -- избирательная направленность на тот или иной объект, сосредоточение на нем.

Поскольку под вниманием понимается лишь направленность, то оно не может рассматриваться в качестве хоть сколько-нибудь самостоятельного процесса. Поскольку внимание присутствует в любой сознательной деятельности, постольку оно выступает неотъемлемой стороной познавательных процессов, и, причем той их стороной, в которой они выступают как деятельность, направленная на объект; постольку же -- не имеет своего особого содержания.

Изменение внимания выражается в изменении переживания степени ясности и отчетливости содержания, являющегося предметом деятельности человека. Это одно из существенных проявлений внимания.

Внимание находит себе выражение в отношении человека к объекту. За вниманием всегда стоят интересы и потребности, установки и направленность человека, вся его личность. Это, прежде всего, вызывает изменение отношения к объекту, выражаемое вниманием -- его осознаваемостью: объект становится более ясным и отчетливым. На причины внимания к тому или иному объекту указывают его свойства и качества, взятые в их отношении к субъекту. Вне этой связи никакие подлинные причины, указывающие на то, почему что-то внимается человеком, а что-то нет, установлены быть не могут.

Виды внимания. внимание психический динамический анализатор

В зависимости от наличия сознательного выбора направления и регуляции выделяют слепопроизвольное (или вторично произвольное), произвольное и непроизвольное.

Непроизвольное внимание (пассивное).

Вид внимания, при котором отсутствует сознательный выбор направления и регуляции. Оно устанавливается и поддерживается независимо от сознательного намерения человека. В основе него лежат неосознаваемые установки человека. Как правило, кратковременно, быстро переходящее в произвольное. Возникновение непроизвольного внимания может быть вызвано особенностью воздействующего раздражителя, а также обуславливаться соответствием этих раздражителей прошлому опыту или психическому состоянию человека. Иногда непроизвольное внимание может быть полезным, как в работе, так и в быту, оно дает нам возможность своевременно выявить появление раздражителя и принять необходимые меры, и облегчает включение в привычную деятельность. Но в то же время непроизвольное внимание может иметь отрицательное значение для успеха выполняемой деятельности, отвлекая нас от главного в решаемой задаче, снижая продуктивность работы в целом. Например, необычный шум, выкрики и вспышки света во время работы отвлекают наше внимание и мешают сосредоточиться. Причины возникновения непроизвольного внимания:

- Неожиданность раздражителя.
- Относительная сила раздражителя.
- Новизна раздражителя.
- Движущиеся предметы. Т. Рибо выделил именно этот фактор, считая, что в результате целенаправленной активизации движений происходит концентрация и усиление внимания на предмете.
- Контрастность предметов или явлений.
- Внутреннее состояние человека.

Произвольное внимание.

Физиологическим механизмом произвольного внимания служит очаг оптимального возбуждения в коре мозга, поддерживаемый сигналами, идущими от второй сигнальной системы. Отсюда очевидна роль слова родителей или преподавателя для формирования у ребенка произвольного внимания.

Возникновение произвольного внимания у человека исторически связано с процессом труда, так как без управления своим вниманием невозможно осуществлять сознательную и планомерную деятельность.

Психологической особенностью произвольного внимания является сопровождение его переживанием большего или меньшего волевого усилия, напряжения, причем длительное поддержание произвольного внимания вызывает утомление, зачастую даже большее, чем физическое напряжение.

Полезно чередовать сильную концентрацию внимания с менее напряженной работой, путем переключения на более легкие или интересные виды действия или же вызвать у человека сильный интерес к делу, требующему напряженного внимания.

Человек прилагает значительное усилие воли, концентрирует свое внимание, понимает содержание необходимое для себя и уже дальше без волевого напряжения внимательно следит за изучаемым материалом. Его внимание становится теперь вторично непроизвольным, или после-произвольным. Оно будет значительно облегчать процесс усвоения знаний, и предупреждать развитие утомления.

## **Послепроизвольное внимание.**

Вид внимания, при котором в наличии сознательный выбор объекта внимания, но отсутствует напряжение, характерное для произвольного внимания. Связано с образованием новой установки, связанной в большей мере с актуальной деятельностью, нежели с предшествующим опытом человека (в отличие от непроизвольного).

## **Физиологические основы внимания.**

В коре больших полушарий мозга могут протекать два процесса: возбуждение и торможение. Когда человек внимателен к чему-либо, это значит, что у него в коре мозга возник очаг возбуждения. Остальные участки мозга в это время находятся в состоянии торможения. Поэтому человек, сосредоточенный на чем-либо одном, может ничего другого в этот момент не замечать.

Деятельность невозбужденных участков мозга связана в это время с тем, что обычно называется неосознанной, автоматической деятельностью человека.

Большое значение для появления внимания имеет так называемый ориентировочный рефлекс. Он представляет собой врожденную реакцию организма на всякое изменение окружающей среды.

Способность настораживаться, реагируя иногда на очень незначительное изменение в окружающей среде, объясняется наличием в больших полушариях мозга сети нервных путей, соединяющих ретикулярную формацию (совокупность структур головного мозга, регулирующих уровень возбудимости) с разными участками коры больших полушарий. Нервные импульсы, идущие по этой сети, возникают вместе с сигналами от органов чувств и возбуждают кору, приводя ее в состояние готовности реагировать на ожидаемые дальнейшие раздражения. Таким образом, ретикулярная формация вместе с органами чувств обуславливает появление ориентировочного рефлекса, являющегося первичной физиологической основой внимания.

Итак, внимание можно определить как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Это процесс сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

## **2. Основные характеристики внимания**

### **Свойства внимания:**

Концентрация -- удержание внимания на каком-либо объекте. Такое удержание означает выделение «объекта» в качестве некоторой определённости, фигуры, из общего фона. Поскольку наличие внимания означает связь сознания с определённым объектом, его сосредоточенность на нём, с одной стороны, и ясностью и отчетливостью, данностью сознания этого объекта -- с другой, постольку можно говорить о степени этой сосредоточенности, то есть о концентрации внимания, что, естественно, будет проявляться в степени ясности и отчётливости этого объекта. Поскольку уровень ясности и отчётливости определяется интенсивностью связи с объектом, или стороной деятельности, постольку концентрированность внимания будет выражать интенсивность этой связи. Таким образом, под концентрацией внимания понимают интенсивность сосредоточения сознания на объекте.

Поскольку человек может одновременно ясно и отчетливо осознавать несколько однородных предметов, постольку можно говорить об объёме внимания. Таким образом, объём внимания -- это количество однородных предметов, которые могут восприниматься одновременно и с одинаковой четкостью. По этому свойству внимание может быть либо узким, либо широким.

Устойчивость - способность в течении длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте. В противоположность ей лабильность -- характеризуется длительностью, в течение которой сохраняется на одном уровне концентрация внимания. Наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрывать в том предмете, на который оно направлено, новые стороны и связи. Внимание устойчиво там, где мы можем развернуть данное в восприятии или мышлении содержание, раскрывая в нем новые аспекты в их взаимосвязях и взаимопереходах, где открываются возможности для дальнейшего развития, движения, перехода к другим сторонам, углубления в них.

Сосредоточенность - способность сконцентрировать свое внимание на ОДНОМ объекте при этом отвлечении от других.

Переключаемость - перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Сознательное и осмысленное, преднамеренное и целенаправленное, обусловленное постановкой новой цели, изменение направления сознания с одного предмета на другой. Только на этих условиях говорят о переключаемости. Когда же эти условия не выполняются, говорят об отвлекаемости. Различают полное и неполное (завершенное и незавершенное) переключение внимания. При последнем после переключения на новую деятельность периодически происходит возврат к предыдущей, что ведёт к ошибкам и снижению темпа работы. Переключаемость внимания затруднена при его высокой концентрации, и это часто приводит к так называемым ошибкам рассеянности. Рассеянность понимается в двух планах: как неумение сколько-нибудь длительно сосредотачивать внимание (как следствие постоянной отвлекаемости) из-за избытков неглубоких интересов и как односторонне сосредоточенное сознание, когда человек не замечает то, что с его точки зрения представляется незначительным.

Распределение - способность рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполняя несколько видов деятельности.

## **Формы внимания.**

Так как внимание выступает стороной познавательных процессов как деятельности, направленной на объект, то, в зависимости от содержания этой деятельности, выделяют:

- внешнее внимание (сенсорно-перцептивное) -- обращено на объекты внешнего мира. Необходимое условие познания и преобразования внешнего мира;
- внутреннее внимание (интеллектуальное) -- обращено на объекты субъективного мира человека. Необходимое условие самопознания и самовоспитания;
- сверх интеллектуальное внимание.
- потустороннее (чувственное) внимание;
- моторное (двигательное) внимание .

## **Развитие процесса.**

Внимание, как и все остальные психические процессы, имеет низшие и высшие формы. Первые представлены произвольным вниманием, а вторые произвольным.

Внимание у человека формируется с рождения, и в процессе формирования его происходит взаимосвязанное развитие памяти, речи и т.д. .

Этапы развития:

1. Первые две недели жизни - проявление ориентировочного рефлекса как объективного, врожденного признака произвольного внимания ребенка.
2. Конец первого года жизни - возникновение ориентировочно - исследовательской деятельности как средства будущего развития произвольного внимания.
3. Начало второго года жизни - зачатки произвольного внимания под влиянием речевых инструкций взрослого.
4. Второй - третий год жизни - развитие произвольного внимания.

5. Четыре с половиной - пять лет - направление внимания на сложные инструкции взрослого.
6. Пять - шесть лет - возникновение элементарной формы произвольного внимания под влиянием самоинструкций.
7. Школьный возраст - развитие и совершенствование произвольного внимания.

## **Заключение**

Ни один психический процесс не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточит своего внимания на том, что воспринимает или делает. Мы можем смотреть на какой-либо предмет и не замечать его или видеть очень плохо. Занятый своими мыслями, человек не слышит разговоров, которые ведутся рядом с ним, хотя звуки голосов доходят до его слухового аппарата. Мы можем не почувствовать боли, если наше внимание направлено на что-нибудь другое. Напротив, глубоко сосредоточившись на каком-либо предмете или деятельности, человек подмечает все детали этого предмета и действует очень продуктивно. А фиксируя свое внимание на ощущениях, мы увеличиваем свою чувствительность.

Внимание - направленность и сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или деятельности. Направленность сознания - выбор объекта, а сосредоточенность предполагает отвлечение от всего, что не имеет отношения к этому объекту.

Внимание обуславливает успешную ориентировку субъекта в окружающем мире и обеспечивает более полное и отчетливое отражение его в психике. Объект внимания оказывается в центре нашего сознания, все остальное воспринимается слабо, неотчетливо, однако направленность нашего внимания может меняться.

Внимание не представляет самостоятельного психического процесса, так как не может проявляться вне других процессов. Мы внимательно или невнимательно слушаем, смотрим, думаем, делаем. Таким образом, внимание является лишь свойством различных психических процессов.

# Список литературы

1. Болотова А.К., Макарова И.В. Прикладная психология: Учебник для вузов. - М., 2002.
2. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. - М., 1994.
3. Волченков Э.И. О взаимосвязи внимания, восприятия и памяти в структуре основных психических процессов // Сервис plus. - 2009. - №2. - С. 22 - 25.
4. Гласко А.В. Модель динамики внимания в процессе восприятия // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. - 2008. - №6. - С. 738 - 754.
5. Ерусева О.В. Роль внимания в развитии познавательных процессов // Научные исследования в образовании. - 2009. - №1. - С. 7 - 12.