

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Проблема проявления и значимости внимания во время учебы и познания была актуальна во все времена. Но в 21 веке, когда человек не может представить себя без электронных гаджетов, этот вопрос начинает затрагивать каждого человека. Хотя и многие люди не признают этого, но большинство наших неудач происходит из-за того, что мы попросту не можем сконцентрировать внимание на чем-то одном. И с каждым поколением, данная проблема набирает всё большие обороты. Мы достигли того уровня, что даже кормление детей (с 4-5 месяцев) не обходиться без посторонних факторов, которые помогают отвлечь его внимание от главной цели. А под этими факторами я предполагаю, к примеру, просматривание мультфильмов. Так чего мы ожидаем от детей, которым сами прививаем такие условные рефлекссы?

Каждый первоклассник, а то и дошкольник является счастливым обладателем телефона, и для того, чтобы понять на сколько, для маленького человека, велик соблазн посмотреть в него во время урока, особыми познаниями обладать не нужно. Даже один взгляд в смартфон уже отвлекает его мысли и сознание от происходящего вокруг, и конечно же одним взглядом обходиться далеко не всегда. Несколько секунд могут полностью поменять ситуация, ребенок теряет самообладание и способность воспринимать информацию, не говоря уж о запоминании учебного материала. Ненужный поток информации полностью перекрывает возможность узнать что-то новое, действительно полезное.

Сконцентрировать внимание очень трудно и, к сожалению, с возрастном ситуация не становится легче. И как бы хорошо взрослые люди не понимали бы, что внимание — это самый главный фактор во время обучения, полностью погрузиться в процесс получения новой важной информации, получается далеко не всем. И даже я, будучи студенткой 2-ого курса факультета психологии, во время написания реферата на тему значимости внимания в процессе познания, не могу время от времени не обновлять ленту инстаграмма. Что ещё раз, лично для меня,

доказывает тот факт, что после отвлечения, очень трудно собрать свои мысли во едино и погрузиться в процесс обучения. В следующих главах я опишу свойства, виды и функции внимания, что поможет нам разобраться в сущности внимания и, возможно, научит направлять его в нужное русло.

1. Основные понятия о внимании

Психика проявляется у человека в виде психических процессов, состояний и свойств.

Психические процессы – это форма существования психики, динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражителями нервной системы, идущими от внутренней среды организма.

Все психические процессы делятся на два класса:

- познавательные (ощущение, восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь);
- эмоционально-волевые.

Познавательные психические процессы участвуют в получении, осмыслении, отображении информации, в отражении и преобразовании действительности. Все познавательные процессы участвуют в преобразовании информации: раздражитель воздействует на органы чувств – возникают нервные импульсы, которые поступают в головной мозг и обрабатываются – формируются ощущения – складывается целостный образ восприятия предмета – сопоставляется с эталонами памяти – происходит осознание, программирование и проговаривание во внутренней речи – посредством мыслительной деятельности происходит осмысление, понимание информации.

Ощущение проходит 3 этапа:

- Физический процесс раздражения.
- Физиологический процесс возбуждения.
- Психический процесс ощущения.

Два основные классификации видов восприятия

1. Основание – различия в анализаторах, которые играют в восприятии преобладающую роль. Выделяют: зрительные, слуховые, осязательные, кинестетические, обонятельные и вкусовые восприятия. Обычно восприятие – результат взаимодействия ряда анализаторов. Например, в осязательном восприятии участвуют тактильный и кинестетический анализаторы.

2. Основание – формы существования материи (пространство, время и движение – из курса философии). В соответствии с этой классификацией выделяют: восприятие пространства, восприятие времени и восприятие движения. Эти виды относятся к сложным видам восприятия.

При построении обучения решающее значение имеет организация познавательного процесса ученика в логике его продвижения к освоению знаний. Развитие восприятий, которые выступают основой процесса познания, представляя его исходное звено, требует значительного внимания и руководства со стороны педагога.

1.2. Свойства, функции и виды внимания

Внимание – это направленность сознания на определенные объекты.

От внимания зависит успех любой деятельности. Среди психических процессов внимание занимает особое место: оно включено в другие познавательные процессы (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, речь). Поэтому многие психологи не признают за вниманием самостоятельного статуса. Ведь оно не имеет соответствующего центра в коре головного мозга, как, например, зрительные ощущения или память. Внимание обеспечивает удержание в сознании мыслей и представлений, непосредственно относящихся к выполняемой деятельности.

Основная функция внимания – регулирующая. Кроме того, внимание позволяет осуществить отбор значимых воздействий и игнорирование несущественных для данной деятельности.

Существуют различные теоретические модели внимания.

Моторно-эмоциональная модель Т. Рибо. Внимание всегда вызывается эмоциями и сопровождается двигательной активностью в сфере дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы и т. д. Управляя этими процессами, можно управлять вниманием.

Модель психологической установки Д. Н. Узнадзе. Установка – заблаговременная настройка организма на определенную реакцию на предстоящие воздействия. Следовательно, она будет выражать внимание. Контрольная модель П. Я Гальперина. Любое действие человека содержит ориентировочную, исполнительную и контрольную составляющие. Именно реализация непрерывного контроля за объектом и составляет суть процесс внимания.

Различают следующие виды внимания:

В зависимости от участия воли:

Произвольное-связанное с сознательно поставленной целью деятельности и волевым усилием. Происходит в условиях напряжения психики.

Непроизвольное- когда объект сам «заставляет» смотреть на себя (слушать, чувствовать) независимо от сознательных намерений человека. Это может быть связано с прошлым опытом человека, необычностью раздражителя.

После произвольное – внимание, которое изначально было произвольным (происходило с участием воли), а затем стало непроизвольным (без участия воли).

По характеру направленности:

1. Внешне направленное – ориентированное на объекты внешней среды. Связано с сознанием.
2. Внутренне направленное – ориентированное на чувства, мысли, переживания субъекта.

По направленности на объект:

1. Интеллектуальное (направлено на мышление, память);
2. Сенсорное (направлено на восприятие);
3. Моторное (направлено на движение).

Основными свойствами внимания: объем, концентрация, распределение, устойчивость, переключаемость.

Объем внимания – способность одновременно воспринимать несколько объектов и сохранять их в центре ясного сознания. Численная характеристика среднего объема внимания у взрослого человека составляет 7 ± 2 ед. информации. Чтобы увеличить объем внимания, необходимо научиться систематизировать и группировать по смыслу воспринимаемую информацию.

Концентрация внимания – степень сосредоточенности на объекте. Высокая степень концентрации внимания является условием успешной деятельности. Показателем концентрации внимания является его помехоустойчивость, которая определяется силой постороннего раздражителя, способного отвлечь человека от предмета деятельности. Противоположным свойством концентрации является рассеянность – неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени.

Распределение внимания – способность одновременно сосредоточивать внимание на нескольких объектах. Высокий уровень распределения внимания позволяет осуществлять несколько действий, сохраняя их в поле внимания.

Устойчивость внимания – обусловлена длительностью сосредоточения на объекте. Устойчивость определяется свойствами нервной системы, мотивацией, личностными особенностями человека, его эмоциональным и физическим состоянием. Условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны. Раскрывая новые аспекты предмета, внимание может длительное время оставаться устойчивым. Если нет возможности дальнейшего изучения предмета, мы отвлекаемся, наше внимание колеблется.

2. Приемы развития внимания

Наиболее частой причиной отставания ученика в школе является несформированность познавательной деятельности, слабость познавательных процессов, отсутствие мотивации и т.д.

Кто быстрее?

1. Учащимся предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в колонке любого текста какую-либо часто встречающуюся букву, например «о» или «е». Успешность выполнения теста оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок — пропущенных букв: чем меньше величина этих показателей, тем выше успешность. При этом надо поощрять успехи и стимулировать интерес.

2. Для тренировки переключения и распределения внимания задачу следует изменить: предлагается зачеркивать одну букву вертикальной чертой, а другую — горизонтальной или по сигналу чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. Со временем задание можно усложнять. Например, одну букву зачеркивать, другую подчеркивать, а третью — обводить кружком.

Цель такой тренировки — выработка привычных, доведенных до автоматизма действий, подчиненных определенной, четко осознаваемой цели. Время заданий варьируется в зависимости от возраста (мл. школьники — до 15 минут, подростки — до 30 минут).

Наблюдательность

Детям предлагается по памяти подробно описать школьный Двор, путь из дома в школу — то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали. Подростки могут делать задание письменно, а затем сравнить их между собой а также с реальной действительностью. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

Корректурa

Ведущий пишет на листе бумаги несколько предложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах. Ученику разрешается прочесть этот текст только один раз, сразу исправляя ошибки цветным карандашом. Затем он передает лист второму ученику, который исправляет оставленные ошибки карандашом другого цвета. Возможно проведение соревнований в парах.

Пальцы

Участники удобно располагаются в креслах или на стульях, образуя круг. Следует переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп» прекратить упражнение. Длительность 5—15 минут.

Некоторые участники испытывают необычные ощущения: увеличения или отчуждения пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Эти трудности связаны с необычностью объекта сосредоточения.

Концентрация

Концентрация может производиться на внешних материальных объектах, на органах тела или на мыслях. Можно завести будильник и задать время концентрации от минуты до получаса в каждом из последующих упражнений по концентрации. Следует задать время, принять соответствующую позу, расслабить мышцы и выбрать объект концентрации. Если мысли начнут переключаться с одного объекта на другой, нельзя резко бороться с этим, переутомляться, одергивать себя, встряхивать головой, отгоняя посторонние мысли. По мере того, как мысли уходят в сторону, надо мягко возвращать их к цели концентрации. Важно, чтобы в течение отпущенного времени мысль уходила «в сторону» не более трех раз.

Селектор

Для упражнения выбирается один из участников игры — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — заняты тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе игры жезл совершает полный круг.

Самый внимательный

Участники должны встать полукругом и определить водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по звуку гонга отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди. Стоит наградить тех, кто не ошибется. Проигравшие должны спеть им хором песню.

Сверх внимание

Участники разбиваются на две группы: «мешающие» и «внимательные».

«Внимательные» расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, галстуки и пр.). Им дается инструкция: «Ваша задача — изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего (ведущий показывает выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом). Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Чтобы вам было легче справиться с заданием, попытайтесь ярко представить себе, будто вы смотрите увлекательный кинофильм или участвуете в опасном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение (по команде "стоп") и вас будут расспрашивать, утверждайте и убеждайте других в том, что вы действительно были поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. Ясно? "Мешающие" получают задание во время упражнения. Готовы? Начали!»

Упражнение длится 5—15 минут. За это время ведущий вместе с «мешающими» организуют серию провокационных действий. Они скандируют лозунги, призывы, разыгрывают сценки, рассказывают анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, прося у «внимательных» милостыню и прочее. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия «мешающих» не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться «внимательных» и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда «Стоп» и начинается обсуждение. Упражнение следует использовать в уже сложившихся группах, где царит атмосфера творческой увлеченности.

Камень, ножницы, бумага.

Участники должны разделиться на пары. Желательно, чтобы все сидели друг напротив друга. На счет «Три» каждый участник выкидывает на пальцах одну из трех фигур: камень — кулак, ножницы — два пальца, бумага — открытая ладонь. Причем имеется правило: ножницы режут бумагу, камень тупит ножницы, бумага может обернуть собой камень. Соответственно, игрок, выкинувший на пальцах такую фигуру, которая «победит» противника (например, камень победит ножницы), остается, а проигравший игрок выходит из игры.

В следующем туре участвуют победители первого тура игры, предварительно разделившись на пары. Если кто-то остался без напарника, он автоматически переходит в следующий тур. И так до тех пор, пока не останется один победитель.

Заключение

Начинать формировать внимание следует, как можно раньше. Как только ребенок начал реагировать на голос матери, потянулся за игрушкой, сделал первый шаг в сторону заинтересовавшего его предмета, должен начаться процесс обучения, который будет продолжаться в школе, в вузе, на работе-практически всю свою сознательную жизнь человек учиться быть внимательным.

От внимания зависит успех любой деятельности. Среди психических процессов внимание занимает особое место: оно включено в другие познавательные процессы (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, речь). Поэтому многие психологи не признают за вниманием самостоятельного статуса. Ведь оно не имеет соответствующего центра в коре головного мозга, как, например, зрительные ощущения или память. Внимание обеспечивает удержание в сознании мыслей и представлений, непосредственно относящихся к выполняемой деятельности. Внимание всегда есть сосредоточенность на чем-либо. В выделении одного предмета из массы других, есть одновременно невнимание к другим. Внимание само по себе не является особым познавательным процессом, оно присуще любому познавательному процессу восприятию, мышлению, памяти и выступает как способность к организации этого процесса.

Список источников

- 1) Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. - М.: Тривола, 1999. – 336 с.
- 2) Общая психология / Сост. Е.И. Рогов. - М., 1995.
- 3) Выготский Л.С. Развитие высших форм внимания в детском возрасте // Хрестоматия по вниманию. - М., 1976.
- 4) <https://pedsovet.su/load/257-1-0-54832>
- 5) <https://infourok.ru/statya-rol-vnimaniya-v-processe-poznaniya-3479232.html>