

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Внимание является одним из важнейших психических процессов, потому что сейчас люди живут под постоянным шквалом кучи информации каждый день, независимо от возраста. Куча рекламы, книг, статей, в интернете и телевизоре всё подряд над человеком нависает и появляется рассеянность, мозг не может сфокусироваться на всем подряд и становится проблематично не переключаться на различные задачи, тем самым внимание становится не концентрированным. Из-за невнимательности вытекает ряд проблем. У детей в школе появляется неуспеваемость, ведь чтобы усвоить максимально школьную программу нужно внимательно слушать на уроке целых 45 минут, а во взрослом возрасте то же самое, от работника сейчас требуется многозадачность и выполнение этих задач очень глубоко и профессионально, но без устойчивого внимания это будет всё трудно сделать. Даже сейчас я пишу реферат, но я отвлекаюсь на сообщения в социальных сетях, и время на работу растягивается, и я забываю, о чем думала до этого и порядок смысла теряется. Можно сказать, что коэффициент полезного действия зависит от внимания, без внимания даже простые задачи будут трудными, а из-за этого процесс обучения чему-либо будет некачественным.

Актуальность заключается в том, что тема внимания среди психологов и сейчас вызывает споры, некоторые даже сомневаются в существовании внимания как самостоятельной функции, а может внимание это следствие какого-то другого психического процесса. Проблемой обнаружение внимания заключается в том, что этот психический процесс нельзя увидеть, даже экспериментально доказать его существования не удалось. Поэтому нужно продолжать исследовать этот феномен, изучать его особенности и вести еще более большую базу исследований, на данном этапе останавливаться нельзя. В этом заключается актуальность.

Цель работы: изучение свойств внимания.

Объект исследования: внимание.

Предмет внимания: свойства, виды, теории и эмпирические исследования внимания.

Цель, объект и предмет исследования предполагают постановку и решение следующих задач:

1. Дать понятие вниманию и изучить их.
2. Обозначить виды внимания и функции.
3. Указать свойства внимания.
4. Рассмотреть методы изучения свойств внимания.

Метод исследования - теоретический анализ литературы по данной тематике.

Глава 1. Психологические особенности исследования внимания

1.1 Понятия внимания

Жизнь человека наполнена образами, которые встречаются в течение всей жизни, также наполнена мыслями, чувствами и различными впечатлениями, которые отпечатываются в памяти. Во всё это непрерывно добавляются потоки социальной жизни, наше общение с окружающими, новые эмоции, наше психофизиологическое состояние меняется постоянно. Эти моменты корректируются психической функцией – вниманием.

Чтобы рассматривать свойства внимания нужно определить, что это такое и дать несколько определений.

Начнем с того, что у внимания нет определенной нервной зоны в голове, такой, которая есть у других ощущений, например, у слуха, движения и прочих. С точки зрения физиологии, внимание вызывает на одном участке коры головного мозга сильное возбуждение и одновременно торможение других участков, которые не связаны с данным психическим процессом, т.е. одни центры активны, а другие полностью неактивны или немного заторможены. Можно отметить, что происходит концентрация сознания человека на конкретных явлениях и предметах.

Из вышесказанного вытекает термин, который, на мой взгляд, простой и понятный. В.Г Крысько [7;с - 98] дал краткий термин вниманию. Внимание – это избирательная направленность сознания человека на определенные предметы и явления.

Внимание следует определять как психофизиологический процесс, состояние, которое характеризуется динамическими особенностями познавательных процессов. Внимание обуславливает избирательность, сознательный или полусознательный отбор информации, который поступает из органов чувств.

Л.Д Столяренко дала более широкое понятие внимания. Внимание – это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности [8;С.-105] .

Н.Ф Добрынин полагал, что внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности [6 ;С. 12-32]

По П.Я Гальперину, внимание — это продукт развития внешней, предметной и развернутой деятельности контроля во внутреннюю форму[1;С. 33-38].

Д.Р Андерсен считает, что внимание включает в себя целую совокупность различных процессов, которые происходят в разнообразных перцептивных, высших и моторных когнитивных системах. При помощи которых, эти системы отсортировывают свои возможности в ответ на потенциально конкурирующие требования, которые связаны с переработкой информации. Г. Глейтман понимал внимания примерно также, он полагал, что под вниманием надо понимать комплекс процессов, который обеспечивает выборочное восприятие.

Ю.Б Гиппенрейтер называл вниманием - феноменальное и продуктивное проявление ведущего уровня организации деятельности. [2;С.116-118].

Таким образом, можно сделать вывод, что нет однозначного понятия вниманию, у каждого автора свое мнение и понятий очень много. В целом, внимание – это психофизиологический процесс, который включает себя совокупность различных когнитивных систем, которые избирательно направляют сознание на определенную деятельность, предметы, явление и т.п.

1.2 Основные виды и функции внимания

Наше внимание помогает нашему сознанию правильно и продуктивно работать, но быть концентрированным постоянно нельзя, рано или поздно произойдет переключение с одной деятельности на другую. Внимание активно, когда мы прислушиваемся, принимаем, что-то анализируем, пишем, читаем, т.е когда когнитивный процесс запущен и работает.

Если писать о внимании, то всегда представляется сосредоточенность, концентрация, углубление в какой-то деятельности. Много зависит от условий заданной работы, если она несложная, то внимание будет рассеянным и часто переключаемым. А если наоборот - задание будет сложным, например, до завтра выучить какую-то статью, тогда внимание будет активным и очень углубленным, потому что задача в приоритете, ведь человек в этом крайне сильно заинтересован. Сознание избирает важные задачи и отдавать свою концентрацию, на то что человеку нужно в данный момент, а всё остальное будет затуманено и слабо восприниматься. И пока работа не будет закончена, наши мысли будут удержаны в нашем сознании.

Внимание подразделяется на три вида: преднамеренное, сосредоточенное и непреднамеренное. Все эти виды зависят и от разных условий, при которых они осуществляются.

Преднамеренное внимание (произвольное) – это внимание, которое возникает в результате сознательных усилий человека, направленных на лучшее выполнение той или иной деятельности [7; С.-100]. Его черты: организация, устойчивость, целенаправленность. Такое внимание связано с конкретной задачей, которая выполняется в данный момент, из нескольких объектов выделяются, только те, которые нужны для окончания деятельности. Под организованностью понимается, то что человек изначально дал себе понять, что он должен быть крайне внимательным к нужной ему деятельности, т.е осознанно конкретизируем своё внимание. А устойчивость дает нам внимание на долгое время.

Кратко можно сказать, что данный вид внимания - это осознанно контролируемое фокусирование на объекте.

Произвольное внимание переплетено с волей. Чтобы установить своё внимание на каком-то объекте нужно приложить усилие, в данном случае волевое усилие.

Сосредоточенное внимание – это внимание, направленное на какой-либо один объект или вид деятельности [7; С.-100]. Выделяют динамическое и статическое внимание. Когда человек изначально неактивно прилагал усилия, и когда смог

перебороть дискомфорт, после чего продуктивность выросла – это динамика такого внимания. А статическое внимание это когда работа изначально была с высокой производительностью и продолжалась также.

Непреднамеренное (непроизвольное) внимание – это внимание, вызываемое внешними причинами - теми или иными особенностями объектов, воздействующих на человека в данный момент. Ими могут быть интенсивность раздражения, и новизна и необычность объекта, и его динамика.

Такое внимание характеризуется наибольшим действием объекта, которые сильнее привлекает к себе внимание, например, громкое звучание. Непроизвольное внимание – это тогда, когда устойчивость сознания устанавливается из-за каких-то качеств объекта.

Далее следует отдельно выделить ряд функций внимания. Специфика внимания выявляется в отборе важных, релевантных, другими словами, удовлетворяющими потребности, которые важны в данной работе. Тем самым, другие объекты, которые являются малозначительными, игнорируются. Далее, существует функция удержания внимания на объекте, пока наша задача является актуальной и когнитивный процесс активен. Также внимание носит в себе регуляцию и контроль деятельности.

Таким образом, можно выделить три вида внимания: произвольное, непроизвольное и сосредоточенное. Каждое из них обладает различными функциями, такими как: избирательность деятельности, направленность, активность, улучшение качества, отбор и удержание значимых воздействий, регуляция и контроль.

1.3 Свойства внимания

Что же такое свойства внимания? Такое явление можно назвать особенностями внимания. В такие явления можно отнести: устойчивость, объём, концентрация, переключение, распределение.

Под концентрацией внимания подразумевается свойство, которое выражается в полной погруженности человеком над каким-то предметом, действием, размышлениями, может стрессовой ситуацией. Можно сказать, что человек сконцентрирован тогда, когда его сознание сосредоточено.

Когда это свойство используется человеком, то он становится высокоустойчивым к помехам из внешней среды. Его очень сложно становится оторвать от его деятельности, в которой он сконцентрирован. Такой человек может даже не слышать, что ему говорят люди напрямую.

Были исследования, и в них отметили, у кого концентрация развита сильнее. Это в основном у спортсменов, а таких как, гимнасты, прыгуны в воду, тяжелоатлетов.

Объем внимания это следующее свойство. Оно показывает количество материала, которое человеку запомнилось, и которое он смог воспроизвести. Объем внимания, конечно же, ограничен. Но его вполне возможно развить и увеличить, просто выполняя различные упражнения.

Есть еще одна способность, когда человек долгое время может быть сконцентрирован на одной деятельности, такое свойство называется – устойчивостью внимания. Его можно измерить временем, т.е. насколько долго человек может своим сознанием быть включен в одну деятельность. Следует указать, что это свойство, а точнее его длительность может зависеть от отношения человека к деятельности, от степени значимости и важности, от заинтересованности. Любому человеку всегда легче что-то учить и делать, когда ему это становится интересно.

Произвольное свойство, которое характеризуется сознательностью перемещения внимания на другой предмет – это переключение внимания, его измеряют в скорости самого переключения внимания с одной деятельности на другую.

Это свойство актуально для многих профессий, даже в играх оно имеет важную роль. Человек должен быстро и умело сменить свое сознание на другой вид деятельности и быстро сконцентрироваться.

Переключаемость внимания часто путают с отвлечением, которое характеризуется именно в непроизвольном переключении концентрации сознания на другой предмет. Чтобы непроизвольного отвлечения внимания не происходило, нужно при работе делать перерывы.

Чтобы работать сразу над несколькими предметами одновременно, нужно распределение внимания – это также свойство внимания. Это свойство внимания важно для педагогов, ведь им нужно рассказывать и показывать одновременно учебный материал, а также еще успевать следить за учениками. Распределения внимание на такое количество действий одновременно появляется только после

накопленного опыта, тем самым эти действия становятся автоматическими.

Можно сделать вывод, что внимания характеризуется разными свойствами, которыми оно обладает. Эти свойства называются устойчивостью, концентрацией, распределением, переключением и объемом.

Глава 2. Эмпирические исследования внимания

2.1 Эмпирические способы исследований свойств внимания

Напомним, что существует пять свойств внимания объем, концентрация, устойчивость, переключаемость и распределение.

С каждым из этих свойств, проводили исследования, и каждое свойство в чем-то измеряется. Мы рассмотрим некоторые из экспериментов.

Начнем с объема внимания. Заслуга исследования данного свойства принадлежит Вундту. Для того, чтобы измерить объем, Вундт воспользовался метрономом и звуковым рядом, которое включало в себя различные такты. Вундт давал испытуемым услышать ряд, который состоит их нескольких тактов. Он установил, что объем сознания состоит из 6 объектов, которые связаны с собой ассоциацией.

Сейчас используют тахистоскоп, он позволяет определить число объектов, которые доступны испытуемому для одновременного сознания. Он должен был посчитать щелчки.

У зрелого человека объем слухового внимания около 3 -5 объектов, редко бывает что и 6. У детей от 2 до 4.

Концентрация внимания характеризует интенсивность сосредоточения и степень отвлечения от всего, что не входит в поле внимания.

По мнению С.Л. Рубинштейна, концентрированность внимания определяется единством двух признаков – интенсивности и узости.

Способы изучения концентрации внимания:

1) используются различного рода корректурные таблицы (цифровые, буквенные, с

кольцами Ландольдта, с простейшими геометрическими фигурами) в которых требуется в течение 5-10 минут отыскивать и вычеркивать заданные экспериментатором знаки. Показателем хорошей концентрации выступает минимальное количество допущенных ошибок.

Корректирующая проба Бурдона, Бурдона – Анфимова; тест Пьерона-Рузера, тест Торндайка (с трехзначными цифрами)

2) диагностика с применением сенсомоторных проб типа лабиринтов и перепутанных линий

Лабиринты Векслера, Хекхаузена; тест «Перепутанные линии».

Экспериментальные исследования показали, что внимание подвержено периодическим произвольным колебаниям. Периоды таких колебаний, из опытов Урбанчика и Н.Н. Ланге, равны обычно 2-3 секундам, доходя максимум до 12 секунд. Если прислушиваться к тиканью часов и пытаться сосредоточиться на нем, то оно будет то слышно, то не слышно. Поэтому полной устойчивости внимания не существует. Даже в случае продолжительной концентрации внимания существуют мелкие и частые колебания, которые можно обнаружить путем точного наблюдения.

Исследование распределения внимания: испытуемого заставляют одновременно следить за двумя рядами явлений или совершать одновременно две разные работы. Например, запускают 2 метронома с разной скоростью, испытуемый должен сосчитать общее количество ударов обоих метрономов.

Другой способ: испытуемого заставляют читать вслух текст и одновременно непрерывно писать на бумаге какую-нибудь букву или 2-3 буквы. Затем сравнивают количество прочитанных строк с тем, который испытуемый смог прочесть за то же время, но без письма.

Все методики измерения переключаемости внимания построены по одному принципу. На первом этапе в течение определенного времени выполняется одна деятельность, затем, обычно столько же времени, другая. После этого испытуемый в течение вдвое большего времени выполняет два вида деятельности, многократно чередуя их. Сравнение суммарного показателя продуктивности двух первых этапов и последнего этапа и позволяет судить об уровне развития переключаемости внимания.

Красно-черные таблицы Шульте; методика «Сложение чисел с переключением», тест К.К. Платонова (таблица с арабскими и римскими цифрами)

Непроизвольное переключение (флуктуации) внимания могут исследоваться с помощью методик с двойным изображением: «Пирамида - тоннель», «Лестница - навес» и т.д

Заключение

Внимание довольно сложная тема для изучения и для исследований, потому что психологи до сих пор не пришли к единому мнению, а есть внимание, существует ли оно. В целом можно сказать, что внимание – это психофизиологический процесс, который включает себя совокупность различных когнитивных систем, которые избирательно направляют сознание на определенную деятельность, предметы, явление и т.п.

Внимание, конечно же, имеет свои виды и функции, их тоже выделили. Таким образом, можно выделить три вида внимания: произвольное, непроизвольное и сосредоточенное. Каждое из них обладает различными функциями, такими как: избирательность деятельности, направленность, активность, улучшение качества, отбор и удержание значимых воздействий, регуляция и контроль. Благодаря функциям внимания мы анализируем обстановку вокруг нас, и тем самым приспособляемся к миру, в котором ждут различные опасности. Без них человек бы не смог нормально жить. Даже если вспомнить себя рассеянным, то сразу становится ясным насколько внимание важно в обучении, в общении, в организации своей жизни, работе. Человеку нужно постоянно быть внимательным, ведь внимательность очень ценится окружающими, и она помогает человеку не забывать, например, свои вещи. В любой профессии нужна внимательность, психолог не может стать профессионалом без этой функции, он должен проявлять внимательность к своим собеседникам, ведь только замечая, то что не видят другие, он может оказать свою профессиональную помощь. А хирург не может во время операции не быть внимательным, потому что это касается жизни другого человека. Без внимательности хирург просто не должен становиться хирургом. Так можно описать любую профессию.

Также есть свойства внимания, которые мы более детально изучили и выяснили, как их можно изучить. Эти свойства называются устойчивостью, концентрацией,

распределением, переключением и объемом. Каждое из них можно развивать различными методиками. Свойства внимания тесно взаимосвязаны со структурой деятельности людей.

Список литературы

1. Гальперин П. Я. К проблеме внимания // Доклады АПН РСФСР. — 1958. — № 3. — С. 33-38
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Деятельность и внимание // А. Н. Леонтьев и современная психология: Сб. стат. / Под. ред. А. В. Запорожца, В. П. Зинченко и др. — М.: Изд"во МГУ, 1983. — 288 с. — С. 165-177
3. Психология внимания / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М., АСТ, Астрель, 2008.
4. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентоввузов. М.: Книжный дом «Университет»: Высшая школа, 2002.
5. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания. М.: МГУ, 1974.
6. Добрынин Н. Ф. О теории и воспитании внимания // Советская педагогика. — 1938. — № 8. — С. 12-32.
7. Крысько В.Г «Психология и педагогика в схемах и таблицах», Харвечс, 1999
8. Столяренко Л.Д «Основы психологии» «Феникс»,2007