

# Психологические рекомендации по управлению вниманием

## Содержание

Введение

Понятие о внимании

Качества внимания

Виды внимания

Рекомендации по управлению вниманием

Психологические рекомендации по управлению вниманием

Заключение

Библиография

## 1. ВВЕДЕНИЕ

На человека постоянно воздействует масса самых различных раздражителей. Сознание человека не способно охватить одновременно с достаточной ясностью все эти объекты. Что-то находится в поле ясного сознания, что-то осознается не вполне отчетливо, что-то весьма смутно, а многое вообще не замечается. Из массы окружающих объектов — предметов и явлений — человек выделяет те, которые представляют для него интерес, соответствуют его потребностям, жизненным планам. Любая деятельность человека требует выделения объекта и сосредоточенности на нем.

## 2. Понятие о внимании

*Внимание* — это психический процесс, являющийся не самостоятельной формой отражения, а организацией тех или иных форм отражения (ощущений, восприятий, памяти, мышления, воображения, эмоций и чувств), в результате которой что-то отражается в сознании более отчетливо, а другое менее отчетливо. Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте. Объектом внимания может быть любой предмет или явление объективного мира либо целая группа их, свойства и качества этих предметов, а также действия, мысли, представления и переживания самой личности. Первоначальная форма внимания — ориентировочный рефлекс, или, как его назвал И. П. Павлов, рефлекс «что такое?», который является реакцией на все новое, неожиданное, неизвестное. Внимание само по себе не есть такой же психический процесс, каким являются, например, восприятие, запоминание, мышление или воображение. Мы можем воспринимать, запоминать, мыслить, но не можем быть «заняты вниманием». Внимание — это особая форма психической активности человека, необходимое условие всякой деятельности.

В зависимости от характера объекта, на который направлено внимание человека, различают внешнее и внутреннее внимание. Внешнее внимание — внимание, направленное на окружающие нас предметы и явления.

Внутреннее внимание — внимание, направленное на собственные мысли, чувства и переживания. Это деление, конечно, до известной степени условно, так как в ряде случаев мы сосредоточенно мыслим в связи с восприятием какого-либо предмета или явления, стараясь понять его, глубоко проникнуть в его сущность.

Внимание имеет внешнее выражение, проявляющееся в ряде активных приспособительных движений для лучшего восприятия объекта. Человек принимает специфическую позу, всматривается, вслушивается, излишние движения задерживаются, дыхание замедляется; при сосредоточенном внутреннем внимании человек порой застывает в неподвижной позе, «затаив» дыхание, его взгляд словно отсутствует, устремляется вдаль, благодаря чему окружающее не отвлекает его.

### **3. Качества внимания**

Внимание представляет собой многосторонний процесс, характеризующийся рядом качеств, основными из которых являются: интенсивность, объем, концентрация, направленность, устойчивость, активность, переключение и распределение

*Интенсивность внимания* — это качество, определяющее эффективность восприятия, мышления и памяти и ясность сознания в целом. Чем больше интерес к деятельности (чем больше сознание ее значения) и чем труднее деятельность (чем она менее знакома человеку), чем больше влияние отвлекающих раздражителей, тем более интенсивным (напряженным) будет внимание.

*Объем внимания* — это качество, определяемое числом одновременно отражаемых объектов, зависит оно от осмысленности воспринимаемых объектов и возможности их группировки в смысловые блоки. Так, например, число одновременно воспринимаемых букв, когда они предъявляются отдельно, — не более шести. Если из них могут быть образованы слоги или слова, то число воспринимаемых и одновременно отражаемых букв может определяться количеством их в четырех — шести словах.

*Концентрация внимания* — это качество внимания, определяющее высокую его интенсивность при объеме в один объект.

*Под направленностью* понимают прежде всего избирательный характер протекания познавательной деятельности, произвольный (преднамеренный) или произвольный (непреднамеренный) выбор ее объектов. При этом избирательность проявляется не только в выборе данной деятельности, отборе отдельных воздействий, но и в более или менее длительном их сохранении (удержании образов в сознании).

*Устойчивость внимания* определяется длительностью сохранения концентрированного внимания. Это — характеристика внимания во

времени. Показатель устойчивости — высокая продуктивность деятельности (объем, точность работы) в течение некоторого промежутка времени. Длительность интенсивного сосредоточения зависит от ряда условий: характера и содержания деятельности, отношения к объекту внимания. Невозможно длительное сосредоточение на одном и том же объекте, если сам он не меняется или если его нельзя рассматривать с разных сторон. Степень устойчивости внимания увеличивается с возрастанием сложности объекта внимания.

*Активность личности* имеет большое значение для устойчивости внимания. Деятельность личности может проявляться во внешне выраженных практических действиях с объектами внимания или во внутренней мыслительной деятельности, связанной с решением задач, требующих наиболее полного отражения объектов внимания.

*Переключение внимания* — это быстрое перемещение внимания, обусловленное сознательно и преднамеренно поставленной новой задачей. Оно может проявляться в переходе либо от одного объекта определенной деятельности к другому, либо от одной операции к другой. В этом случае переключение происходит внутри одной деятельности.

Эффективность переключения зависит от особенностей выполнения предыдущей и последующей деятельности (показатели переключения значительно снижаются при переходе от легкой деятельности к трудной, а при обратном варианте они возрастают). Успех переключения связан с отношением человека к предыдущей деятельности: чем интереснее предшествующая деятельность и менее интересна последующая, тем труднее происходит переключение. Имеются значительные индивидуальные различия в переключаемости. Некоторые люди быстро и легко переходят от выполнения одной деятельности к другой. Для иных этот переход требует длительного времени и затраты усилий, что связано с такой особенностью нервной системы, как подвижность нервных процессов.

В отличие от сознательного переключения внимания, отвлечение — это произвольное отклонение внимания от основной деятельности на посторонние объекты. Отвлечение отрицательно сказывается на выполнении работы. Отвлекающее действие посторонних раздражителей зависит от их особенностей и от характера выполняемой работы. Очень сильно отвлекают внимание раздражители внезапные, прерывистые, неожиданные, а также связанные с эмоциями. При длительном выполнении однообразной работы действие побочных раздражителей усиливается по мере нарастания утомления. Отвлекающее воздействие посторонних раздражителей больше сказывается в мыслительной деятельности, не связанной с внешними опорами. Оно сильнее при слуховом восприятии, чем при зрительном.

Способность противостоять отвлекающим воздействиям называется помехоустойчивостью. В развитии этой способности у людей

наблюдаются значительные индивидуальные различия, обусловленные как различиями нервной системы, а именно ее силой, так и специальной тренировкой, направленной на повышение помехоустойчивости.

*Под распределением внимания* понимают такое его качество, которое определяет способность человека одновременно выполнять несколько действий, рассредоточивая внимание между ними. Уровень распределения внимания зависит от ряда условий: от характера совмещаемых видов деятельности (они могут быть однородными и разнородными), от их сложности (и в связи с этим от степени требуемого психического напряжения), от степени знакомства и привычности их (от уровня овладения основными приемами деятельности). Чем сложнее совмещаемые виды деятельности, тем труднее распределить внимание. При совмещении умственной и моторной деятельности продуктивность умственной деятельности может снижаться в большей степени, чем моторной. Трудно совмещать два вида умственной деятельности. Распределение внимания возможно в том случае, если каждый из выполняемых видов деятельности знаком человеку, причем один — до некоторой степени привычен, автоматизирован (или может быть автоматизирован). Чем менее автоматизирован один из совмещаемых видов деятельности, тем слабее распределение внимания. Если один из видов деятельности полностью автоматизирован и для ее успешного выполнения требуется лишь периодический контроль сознания, отмечается сложная форма внимания — *сочетание переключения и распределения*.

#### **4. Виды внимания**

По активности человека в организации внимания различают три вида внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное.

*Непроизвольное внимание* — это сосредоточение сознания на объекте в силу особенности этого объекта как раздражителя. Всякое достаточно сильное раздражение — громкие звуки, яркий свет, резкий запах — может невольно привлечь внимание. Особое значение для привлечения внимания имеет контраст между раздражителями. Новизна — одна из важных особенностей раздражителей, вызывающих непроизвольное внимание. Причем имеется в виду не только абсолютная новизна (раздражитель этот ранее никогда не воздействовал на человека), но и относительная (необычное сочетание знакомых раздражителей).

Непроизвольное внимание может быть вызвано также чувствами, связанными с воспринимаемыми объектами. К причинам, вызывающим непроизвольное внимание, относится также влияние прежнего опыта, в частности воздействие имеющихся у человека знаний и привычек.

Одной из важнейших причин непроизвольного внимания являются интересы человека. Направленность непроизвольного внимания, как показали многочисленные экспериментальные исследования, зависит от структуры деятельности. Это значит, что внимание к объекту (действию)

определяется местом, которое данный объект занимает в структуре деятельности. Так, внимание обычно привлекается целью деятельности и не привлекается способами ее осуществления (операциями). Однако если не выработаны прочные навыки (у водителя — переключения скоростей и т. п.), сами операции становятся целью и привлекают к себе внимание.

*Произвольное внимание* возникает тогда, когда человек ставит перед собой определенные задачи, осознанные цели, что и обуславливает выделение отдельных предметов (воздействий) как объектов внимания.

Направленность и концентрация внимания при этом зависят не от особенностей самих предметов (воздействий), а от поставленной, намеченной цели, задачи. В таких условиях нередко требуется определенное усилие воли, необходимое для того, чтобы сохранить объект сосредоточения, т. е. не отвлекаться, а также поддерживать определенную интенсивность процесса сосредоточения. Это особенно проявляется при наличии в окружающей обстановке посторонних и вместе с тем новых и сильных раздражителей, когда приходится сосредоточиваться как бы вопреки их воздействию. Таким образом, произвольное внимание есть проявление воли. Подчеркивая эту особенность произвольного внимания, его иногда называют волевым вниманием.

Так же как и непроизвольное, произвольное внимание связано с чувствами, прежним опытом личности, ее интересами. Влияние этих моментов, однако, при произвольном внимании сказывается опосредствованно. Сама деятельность может непосредственно не вызывать интереса, но так как ее выполнение необходимо для решения важной задачи, она становится предметом внимания.

Третий вид внимания — *послепроизвольное*. Этот вид внимания возникает после того, как было вызвано произвольное внимание. При выполнении деятельности часто сначала требуется организация направленности внимания и усилие воли для его поддержания. Однако по мере преодоления трудностей, по мере углубления в деятельность работа захватывает, увлекает человека, вызывает интерес к предмету труда, к самому процессу труда. Так происходит переход от произвольного внимания к послепроизвольному. Последний вид внимания связан с сознательными задачами и целями, т. е. вызывается преднамеренно, поэтому его нельзя отождествлять с непроизвольным вниманием. С другой стороны, это внимание несходно и с произвольным, так как здесь уже не требуется волевых усилий или заметных волевых усилий для поддержания внимания. С этим видом внимания связывают наиболее интенсивную и плодотворную умственную деятельность.

Рассмотренные три вида внимания тесно переплетаются взаимными переходами и дополняют друг друга в практической деятельности человека. Поэтому в задачу формирования внимания входит не только формирование произвольного внимания и развитие внимания непроизвольного, но формирование таких черт личности, которые бы

облегчали переход произвольного внимания в послепроизвольное.

## **5. Рекомендации по управлению вниманием**

Внимание как психический процесс, выражающийся в направленности сознания на определенные объекты, часто проявляясь, постепенно превращается в устойчивое свойство личности — *внимательность*.

Люди различаются степенью развития этого свойства, крайний случай часто называют *невнимательностью*.

В зависимости от форм невнимательности можно говорить о трех ее типах.

Первый тип — рассеянность — возникает при отвлекаемости и очень малой интенсивности внимания, чрезмерно легко и непроизвольно переключающегося с объекта на объект, ни на одном не задерживаясь.

Другой тип невнимательности определяется высокой интенсивностью и трудной переключаемостью внимания.

Третий вид невнимательности — *результат переутомления*. Этот тип невнимательности обуславливается постоянным или временным снижением силы и подвижности нервных процессов. Он характеризуется весьма слабой концентрацией внимания и еще более слабой его переключаемостью.

Формирование внимательности, которое начинается еще в детском возрасте, заключается в управлении вниманием в процессе трудовой деятельности. Поддержание устойчивого внимания зависит от ряда условий: осознание значимости выполняемой деятельности и чувство ответственности за выполняемую работу. Отчетливое понимание конкретной задачи выполняемой деятельности, привычные условия работы. Большую роль в стимуляции внимания играют интересы. С развитием интереса создается устойчивое внимание. Возникновение косвенных интересов. Сама деятельность, которую выполняет человек, может и не вызывать у него непосредственного интереса, но у него может существовать устойчивый интерес к результату деятельности. На этой основе возникает косвенный интерес к деятельности как к средству достижения желаемой цели. Создание благоприятных условий для выполнения деятельности, то есть исключение отрицательно действующих раздражителей. Объемы распределения внимания следует формировать как определенный трудовой навык одновременного выполнения нескольких действий в условиях нарастающего темпа работы. Развитие устойчивости внимания нужно обеспечивать формированием волевых качеств человека. Для развития переключения внимания необходимо подбирать соответствующие упражнения с предварительным объяснением «маршрутов переключений».

## **6. Психологические упражнения по развитию внимания**

Развить внимание можно с помощью следующих психологических упражнений:

1. "Игры, индейцев" для развития объема внимания: - двум или нескольким соревнующимся в течение короткого времени показывают

сразу много предметов, после чего каждый отдельно говорит судье, что он видел, стараясь перечислить и подробно описать возможно большее число предметов. Так, один фокусник добился того, что, быстро проходя мимо витрины, мог заметить и описать до 40 предметов.

2. "Печатная машинка" - это классическое театральное упражнение развивает навыки сосредоточения. Каждому человеку дается 1-2 буквы из алфавита, преподаватель называет слово и участники должны "выступить" его на своей пишущей машинке. Называют слово и делают хлопок, затем делает хлопок тот человек, с чьей буквы начинается слово, затем хлопок учителя - вторая буква, хлопок ученика и т. д.

3. "Кто быстрее?" Людям 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 эти, 'показателей, тем выше успешность. При этом надо поощрять успехи и стимулировать интерес. 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 усложнить. 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 15мин., подростки - до 30мин.).

"Корректурка". Ведущий пишет на листе бумаги несколько предложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах.

Человеку 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.

## **7. Заключение**

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в задачу формирования внимания входит не только развитие его как отдельного психологического процесса, но и формирование таких черт личности, которые бы облегчили переход произвольного внимания в послепроизвольное. Это включает в себя формирование чувства ответственности за выполняемую работу, мотивации успешного выполнения деятельности, развитие интереса, четкая организация выполняемой деятельности. Конкретно поставленные задачи, а также создание благоприятных условий для активной, самостоятельной работы.

## **Список литературы**

Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л. 1991

Гализо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. М. 1986  
Практикум по общей психологии. М. 1978  
Столяренко Л.Д. Основы психологии. 1995  
Крутецкий В.А. Психология. М. 1986  
Казаков В.Г. Кондратьева Л.Л. Психология. М 1989.  
Рогов Е.И. Практическая психология в образовании. М. 1996.

Всю коллекцию рефератов смотрите [здесь](#)