

Содержание

Введение.....	3
1. Понятие внимания, его значение в жизни и деятельности человека.....	4
2. Системная организация внимания: виды и свойства	5
3. Физиологические основы внимания	6
4. Развитие внимания	7
Заключение	8
Список литературы	9

ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ

Введение

Еще на ранних стадиях эволюции внимание являлось одной из главных функций нервной системы, которая позволяла жить, выживать и развиваться животному миру. Динамику развития отделов головного мозга можно напрямую связать со степенью развития внимания: чем выше организованность структур головного мозга, тем лучше развито внимание, в большей степени связано с другими когнитивными процессами.

По современным представлениям внимание – способность человека осознанно или неосознанно сосредотачиваться на выполняемой им деятельности, умение отключаться от всех побочных раздражителей, и представляет собой одну из структурных составляющих процесса познания, являясь одним из важнейших условий осуществления любого вида деятельности. Внимание усиливает восприятие, способствует удержанию нужной информации в кратковременной и оперативной памяти и создает условие для перевода запоминаемого материала в долговременную память, определяет направленность и продуктивность мышления.

Целью данной работы является рассмотрение и обобщение внимание и его сущности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- раскрыть понятие внимания, его значение в жизни и деятельности человека;
- рассмотреть системную организацию внимания: виды и свойства;
- определить физиологические основы внимания;
- охарактеризовать развитие внимания.

Работа состоит из введения, четырех параграфов, заключения и списка литературы.

1. Понятие внимания, его значение в жизни и деятельности человека

Внимание – это избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность направленная на объект познавательной деятельности¹.

Внимание – это один из самых необычных познавательных процессов человеческой психики, так как он неразрывно связан с остальными: с ощущениями, восприятием, памятью. Поэтому вниманием часто называют избирательную устремленность сознания для совершения выполняемой работы². Внимание – это явление человеческой психики, многообразно себя проявляющее, оно влияет на эффективность работы органов чувств, на фиксирование информации в нашем мозге и на ее воспроизведение, на мышление, на работу наших мышц и т.д.

Внимание является эволюционно очень важным процессом человеческой психики, именно благодаря ему человек может заметить опасность даже в момент самого интенсивного сосредоточения. Удивительно, что оно также способно различать важную для нас информацию среди общего шума и помех, несмотря на громкость происходящего вокруг, даже если мы заняты другим делом.

Селективный характер деятельности психики человека вне зависимости от преднамеренности выбора можно назвать направленностью. В данное понятие также стоит включить сохранение в сознании данного действия на какой-то отрезок времени. Для совершения процесса внимания недостаточно просто переключиться, необходимо зафиксировать объект сосредоточенности и сохранить в памяти. Чаще всего сложнее всего именно удержать выбор в сознании на нужное время, чем перенаправить внимание.

¹ Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 2014. – С. 57.

² Романова, В.Л. Психология внимания. Хрестоматия по психологии / В.Л. Романова. – М.: Наука, 2016. – С. 116.

2. Системная организация внимания: виды и свойства

Избирательный отбор одного стимула из множества раздражителей внешней среды происходит у человека на основе непроизвольного (пассивного, или рефлексорного) и произвольного, или активного, внимания.

Непроизвольное внимание представляет собой автоматическую реакцию организма в ответ на действие стимулов внешней среды, которая не требует умственных усилий со стороны человека. Пространственное – процесс изменения зрительного внимания с одного объекта на другой. Объект-ориентировочное – направленность зрительного внимания на конкретный объект. Произвольное внимание возникает в том случае, если человек осознает действие, направленное на рассматривание, выслушивание или осознание явлений внешней среды и обусловлено предшествующим научением³.

Свойства внимания: 1. Концентрация – это способность человека сосредотачиваться на главном в его деятельности, отвлекаясь от всего того, что находится в данный момент за пределами решаемой задачи. 2. Устойчивость внимания – это во-первых, способность поддерживать достаточный уровень сосредоточенности столько времени, сколько необходимо для данной деятельности; во-вторых, способность сопротивляться отвлекающим обстоятельствам. 3. Объем внимания характеризуется количеством объектов, которые могут быть одновременно восприняты человеком с одинаковой степенью ясности и отчетливости. 4. Распределение внимания – это свойство, с которым связана возможность одновременного успешного выполнения (совмещения) двух или более различных видов деятельности (нескольких действий). 5. Переключение внимания проявляется в преднамеренном переходе субъекта от одной деятельности к другой, от одного действия к другому.

³ Левкова, Е.С. Составляющая «Внимание» в методике компрессивного обучения / Е.С. Левкова // Ученые записки. – 2013. – № 2 (26). – С. 35.

3. Физиологические основы внимания

Физиологическими основами внимания занимались В.М Бехтерев, Л.А. Орбели, П.К. Анохин. Ведущая роль корковых механизмов в регуляции внимания установлена благодаря нейрофизиологическим исследованиям.

Установлено, что избирательное внимание основано на общем бодрствовании коры головного мозга, повышении активности ее деятельности. Оптимальный уровень возбудимости коры придает активизации внимания избирательный характер. При наличии очагов оптимального возбуждения человек постоянно к чему-либо проявляет внимание. Если же человек невнимателен в своей деятельности, значит, его внимание в это время отвлечено или направлено на что-то постороннее, не связанное с родом его деятельности⁴. Особенно подчеркивается важная роль лобных областей мозга в отборе информации. С помощью нейрофизиологических исследований в мозгу обнаружены особые нейроны, получившие названия «нейронов внимания». Это клетки-детекторы новизны, которые наблюдаются на всей поверхности коры головного мозга и даже во внутренних структурах. Установлено, что в глубоких отделах мозга имеется скопление нервных клеток и волокон, идущих в различных направлениях и тесно переплетающихся между собой. Это вроде сети нервных путей, соединяющих рецепторы органов чувств с участками коры мозга.

Скопление нервных клеток, расположенное в стволовой части мозга, получило название ретикулярной формации. Нервные импульсы, идущие от этой части мозга, возникают в результате воздействия на органы чувств сильных, новых или неожиданных раздражителей, которые и возбуждают кору больших полушарий. Мозг активизируется неспецифической системой, которая включает ретикулярную формацию, диффузную таламическую систему, гипоталамические структуры, гиппокамп и т.д.

⁴ Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов.. – М.: ВЛАДОС, 2017. – С. 256.

4. Развитие внимания

Развитие внимания человека обязательным образом связано с умением сосредоточиваться на одном или нескольких объектах определенной промежуток времени без всякого отвлечения. Это не так легко, как может показаться на первый взгляд. Ведь чтобы сконцентрировать внимание на чем – то, нужно быть в достаточной степени заинтересованным на своем деле. Так, для развития произвольного внимания требуется только интересный предмет, на котором можно было бы фокусировать взгляд. Произвольное же внимание требует к себе серьезного подхода: нужна целенаправленность действий, волевое усилие, умение управлять своими чувствами, чтобы не допустить отвлечения в самый неподходящий момент. Послепроизвольное внимание является самым продуктивным из всех, так как не требует преодоления и дополнительных усилий⁵.

Различают естественный и искусственный пути развития внимания. Естественный путь обусловлен медленными биологическими процессами развития самой психики человека. Искусственный же путь предполагает интенсификацию развития за счет различных психологических приемов и технологий и требует периодического закрепления приобретенных качеств. Наиболее существенное влияние на развитие внимания оказывают факторы: речь, развиваемая под воздействием обучения; копирование (подражание) поведения взрослых людей; умственная деятельность.

Таким образом, внимание – это психический познавательный процесс, направленный на отражение психических свойств, состояний объекта, который обеспечивает сосредоточенность сознания. Такой фокус на определенных предметах имеет избирательную направленность и способствует формированию индивидуального отношения к ним.

⁵ Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов.. – М.: ВЛАДОС, 2017. – С. 314.

Заключение

Человек находится постоянно под воздействием многочисленных предметов и явлений окружающего мира. Однако в каждый данный момент им воспринимается лишь незначительная часть из всего потока впечатлений. Происходит отбор того, что должно быть воспринято. Все остальное подмечается смутно, неопределенно или вовсе не замечается человеком. Эта направленность психической деятельности, сознания человека на избирательное восприятие определенных предметов и явлений называется вниманием. Внимание необходимо и при восприятии, и при мышлении, и при действии. Физиологической основой внимания считают концентрацию возбуждения в определенных участках коры головного мозга, в очагах оптимальной возбудимости, в то время как остальные, участки коры находятся в состоянии торможения. В последние годы была показана важная роль ретикулярной формации ствола головного мозга в активации и ослаблении внимания.

В рядах психологических феноменов внимание занимает особенное место. Оно входит во многие другие психические процессы, являясь при этом их элементом, его очень сложно выделить как самостоятельный акт, и изучать его без задействования других процессов практически невозможно. Утопична мысль вычленения единицы внимания, выделения его «материи», потому как оно основывается на протекании остальных психологических явлений.

На сегодняшний день уже обнаружены некоторые проявления функциональных ошибок внимания как процесса (слепота по невниманию, слепота к изменениям). И существует огромное количество исследований как в России, так и за рубежом. Однако спорное отношение к самому психическому процессу, создают еще большие сложности при изучении этих феноменов.

Список литературы

1. Березин, С. В. Общая психология / С. В. Березин, О. В. Турусова. – Самара: Самарский госуниверситет, 2015. – 216 с.
2. Купцова, О.В. Внимание как особый психический процесс / О.В. Купцова // Проблемы современной науки и образования. – 2017. – № 20 (102). – С. 83-85.
3. Левкова, Е.С. Составляющая «Внимание» в методике компрессивного обучения / Е.С. Левкова // Ученые записки. – 2013. – № 2 (26). – С. 35-41.
4. Лобанов, А.А. Внимание человека: психофизиологические аспекты в норме и при нарушении / А.А. Лобанов // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 1. – С. 9.
5. Лубовской, В.И. Специальная психология: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / В.И. Лубовской. – М.: Академия, 2015. – 464 с.
6. Морозов, А. В. Деловая психология / А. В. Морозов. – СПб.: Союз, 2016. – 576 с.
7. Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов.. – М.: ВЛАДОС, 2017. – 640 с.
8. Позина, М. Б. Психология и педагогика / М.Б. Позина. – М.: Университет Натальи Нестеровой, 2016. – 97 с.
9. Романова, В.Л. Психология внимания. Хрестоматия по психологии / В.Л. Романова. – М.: Наука, 2016. – 278 с.
10. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 2014. – 176 с.