**Лекция 5. Внимание. Понятие, виды, свойства, психологические теории**

**Внимание** – это особое состояние сознания, благодаря которому субъект направляет и сосредотачивает познавательные процессы для более полного и четкого отражения действительности. Внимание связано со всеми сенсорными и интеллектуальными процессами. Наиболее заметно эта связь проявляется в ощущениях и восприятиях.

**Виды внимания**

Проявление внимания связано как с сенсорными, так и с интеллектуальными процессами, а также с практическими действиями и с целями и задачами деятельности. В связи с этим выделяют следующие виды внимания:

сенсорное,

моторное,

интеллектуальное,

преднамеренное

непреднамеренное внимание.

**Сенсорное внимание** возникает при действии объектов на органы чувств. Оно обеспечивает четкое отражение предметов и их свойств в ощущениях и в восприятиях человека. Благодаря сенсорному вниманию возникающие в сознании образы предметов являются ясными и отчетливыми. Сенсорное внимание может быть зрительным, слуховым, обонятельным и т.д. В основном у человека проявляется зрительное и слуховое внимание. Лучше всего в психологии изучено зрительное внимание, так как его легко обнаружить и зафиксировать.

**Моторное внимание** направлено на движения и действия, совершаемые человеком. Оно дает возможность более четко и ясно осознавать приемы и способы, применяемые в практической деятельности. Моторное внимание регулирует и контролирует движения и действия, направленные на предмет, особенно в тех случаях, когда они должны быть особенно четкими и точными.

**Интеллектуальное внимание** направлено на более эффективное функционирование таких познавательных процессов как: память, воображение и мышление. Благодаря этому вниманию человек лучше запоминает и воспроизводит информацию, создает более четкие образы воображения, ясно и продуктивно мыслит. Поскольку это внимание имеет внутренний характер и мало доступно для исследования, то оно менее всего изучено в психологии.

**Преднамеренное (произвольное) внимание** возникает при наличии у субъекта цели или задачи быть внимательным к какому-либо внешнему предмету или к внутреннему умственному действию. Оно в основном направлено на регулирование внешних сенсорных и моторных действий и внутренних познавательных процессов. Преднамеренное внимание может стать произвольным, когда субъекту необходимо проявить волевое усилие для того, чтобы направить и сосредоточить внимание на объекте, который необходимо познавать или с которым надо действовать

**Н. Ф. Добрынин** выделил еще один вид внимания – **послепроизвольное внимание** (это внимание, естественно сопровождающее деятельность личности; возникает оно, если личность поглощена деятельностью; связано с наличной системой ассоциаций). Это может иметь место в том случае, когда цель проявлять внимание остается, но исчезают волевые усилия. Такое внимание начинает проявляться, когда деятельность, требующая волевых усилий, становится увлекательной и осуществляется без особых затруднений.

Итак, если направленность и сосредоточенность внимания связаны с сознательной целью, речь идет о произвольном внимании.

Если направленность и сосредоточенность носят непроизвольный характер, речь идет о непроизвольном внимании. По мнению К.К. Платонова, одной из форм непроизвольного внимания является установка (состояние готовности или предрасположенности личности к действию определенным образом). Непреднамеренное (непроизвольное) внимание возникает само собой без всякой цели со стороны человека. Его вызывают значимые для человека свойства и качества предметов и явлений внешнего мира. Одним из таких свойств является новизна объекта. Непроизвольное внимание привлекают также все сильные раздражители: яркий свет, громкий звук, резкий запах и т.д. Иногда внимание могут привлечь и не очень заметные раздражители, если они соответствуют потребностям, интересам и установкам личности.

**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.

**Различают три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.**

**Непроизвольное внимание** **(пассивное, эмоциональное)** - это сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то его особенностей. При пассивности существует зависимость непроизвольного внимания от объекта, который его привлек, и отсутствуют усилия со стороны человека, направленные на то, чтобы сосредоточиться. Когда непроизвольное внимание эмоциональное, то выделяют связь между объектом внимания и эмоциями, интересами, потребностями. В этом случае также нет волевых усилий, направленных на сосредоточение.

Любой раздражитель, изменяя силу своего действия, привлекает внимание. Новизна раздражителя также вызывает непроизвольное внимание. Большое значение для возникновения непроизвольного внимания имеют интеллектуальные, эстетические и моральные чувства. Предмет, вызвавший у человека удивление, восхищение, восторг, продолжительное время приковывает его внимание.

Интерес, как непосредственная заинтересованность чем-то происходящим и как избирательное отношение к миру, обычно связан с чувствами и является одной из важнейших причин длительного непроизвольного внимания к предметам

**Произвольное внимание (активное, волевое)** - это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте. Человек сосредоточивается не на том, что для него интересно или приятно, но на том, что должен делать. Этот вид внимания тесно связан с волей. Произвольно сосредоточиваясь на объекте, человек прилагает волевое усилие, которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности, волевое усилие переживается как напряжение, мобилизация сил на решение поставленной задачи. Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой цель деятельности, выполнение которой требует сосредоточенности. Своим происхождением произвольное внимание обязано труду. Важным условием поддержания произвольного внимания является психическое состояние человека. Утомленному человеку очень трудно сосредоточить внимание. Значительно ослабляет произвольное внимание эмоциональное возбуждение, вызванное посторонними причинами.

Внимание обладает определенными параметрами и особенностями, которые во многом являются характеристикой человеческих способностей и возможностей. Основные свойства внимания: объем, сосредоточенность (концентрация), распределяемость, устойчивость, колебание, переключаемость.

Объем внимания измеряется тем количеством объектов, которые воспринимаются одновременно. Объем внимания зависит не только от генетических факторов и от возможностей кратковременной памяти человека, но и от профессиональных навыков, жизненного опыта, от поставленной цели, от особенностей воспринимаемых объектов. Объединенные по смыслу объекты воспринимаются в большем количестве, чем не объединенные. У взрослого человека объем внимания равен 4—6 объектам, у ребенка не более 2-3.

**Концентрация внимания** есть степень сосредоточения сознания на объекте (объектах). Концентрированность внимания означает, что образуется как бы временный фокус всей психологической активности человека. Чем меньше круг объектов внимания, чем меньше участок воспринимаемой формы, тем концентрированнее внимание. Концентрация внимания обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлении, вносит ясность в представления человека о том или ином предмете, его назначении, конструкции, форме.

**Распределение внимания** выражается в умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдение за несколькими процессами, объектами. С точки зрения физиологии, распределение внимания объясняется тем, что при наличии в коре головного мозга оптимальной возбудимости в отдельных ее участках имеется лишь частичное торможение, в результате чего данные участки в состоянии управлять одновременно выполняемыми действиями. Таким образом, чем лучше человек овладел действиями, тем легче ему одновременно выполнять их.

**Устойчивость внимания** не означает сосредоточенности сознания в течение всего времени на конкретном предмете или его отдельной части, стороне, под устойчивостью понимается общая направленность внимания в процессе деятельности. Определяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес. Необходимым условием устойчивости внимания является разнообразие впечатлений или выполняемых действии. Восприятие однообразных по форме, цвету, размерам предметов, однообразные действия снижают устойчивость внимания.

Свойством, противоположным устойчивости, является отвлекаемость. Физиологическое объяснение отвлекаемости - это или внешнее торможение, вызванное посторонними раздражителями, или продолжительное действие одного и того же раздражителя. Отвлекаемость внимания выражается в колебаниях внимания, которые представляют собой периодическое ослабление внимания к конкретному объекту или деятельности.

**Колебания внимания** наблюдаются даже при очень сосредоточенной и напряженной работе, что объясняется непрерывной сменой возбуждения и торможения в коре головного мозга. Даже частые колебания внимания в короткие промежутки времени (1-5 сек) не сказываются заметным образом на его устойчивости при условии интересной и напряженной работы. Однако через 15-20 мин колебания внимания могут привести к непроизвольному отвлечению от объекта.

**Переключение внимания** состоит в перестройке внимания, в переносе его с одного объекта на другой. Различают переключение внимания преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное). Преднамеренное переключение внимания происходит при изменении характера деятельности, при постановке новых задач в условиях применения новых способов действий. Преднамеренное переключение внимания происходит при участии волевых усилий человека. Непреднамеренное переключение внимания обычно протекает легко, без особого напряжения и волевых усилий.

 **Теории внимания**

 **Моторная теория внимания Т. Рибо**

Одну из наиболее известных психологических теорий внимания предложил Т. Рибо. Он считал, что внимание, независимо от того, является оно ослабленным или усиленным, всегда связано с эмоциями и вызывается ими. Рибо предполагал особенно тесную зависимость между эмоциями и произвольным вниманием. Он считал, что интенсивность и продолжительность такого внимания непосредственно обусловлены интенсивностью и продолжительностью ассоциированных с объектом внимания эмоциональных состояний.

Непроизвольное внимание также всецело зависит от аффективных состояний. «Случаи глубокого и устойчивого непроизвольного внимания обнаруживают все признаки неутомимой страсти, постоянно возобновляющейся и постоянно жаждущей удовлетворения».

Состояние внимания всегда сопровождается не только эмоциональными переживаниями, но также определенными изменениями физического и физиологического состояния организма. Только на основе детального и тщательного изучения подобного рода состояний можно составить ясное представление и о механизмах внимания.

Т. Рибо подчеркивал значение физиологических связей психических процессов и состояний, и это обстоятельство сказалось на его трактовке внимания. Таким образом, теорию Рибо можно назвать психофизиологической. Внимание, как чисто физиологическое состояние, имеет комплекс сосудистых, дыхательных, двигательных и других произвольных или непроизвольных реакций. Интеллектуальное же внимание усиливает кровообращение в занятых мышлением органах тела. Состояния сосредоточенности внимания сопровождаются также движениями всех частей тела: лица, туловища, конечностей, которые вместе с собственно органическими реакциями выступают как необходимое условие поддержания внимания на должном уровне.

Движение, по мнению Т. Рибо физиологически поддерживает и усиливает данное состояние сознания. Для органов чувств (зрения и слуха) внимание означает сосредоточение и задержку движений, связанных с их настройкой и управлением.

Усилие, которое мы прилагаем, сосредоточивая и удерживая внимание на чем-то, всегда имеет под собой физическую основу. Ему соответствует чувство мышечного напряжения, а наступающие впоследствии отвлечения внимания связаны, как правило, с мышечным переутомлением в соответствующих моторных частях реципирующих систем.

Т. Рибо полагал, что двигательный эффект внимания состоит в том, что некоторые ощущения, мысли, воспоминания получают особую интенсивность и ясность по сравнению с прочими оттого, что вся двигательная активность оказывается сосредоточенной на них.

В умении управлять движениями заключается и секрет произвольного внимания. Произвольно восстанавливая движения, связанные с чем-то, мы тем самым обращаем на это наше внимание. Таковы характерные черты моторной теории внимания, предложенной Т. Рибо.

**Теория установки Д.Н. Узнадзе**

Теория установки предложена Д.Н.Узнадзе и поначалу касалась особого рода состояния предварительной настройки, которое под влиянием опыта возникает в организме и определяет его реакции на последующие воздействия.

Например, если человеку дать в руки два одинаковых по объему, но разных по весу предмета, то затем он будет по-разному оценивать вес других, одинаковых предметов. Тот из них, который окажется в руке, где раньше находился более легкий предмет, на этот раз покажется более тяжелым, и наоборот, хотя два новых предмета на самом деле во всех отношениях будут одинаковыми. Говорят, что у человека, обнаруживающего такую иллюзию, сформировалась определенная установка на восприятие веса предметов.

Установка, по мнению Д.Н.Узнадзе, напрямую связана с вниманием. Внутренне она и выражает собой состояние внимания человека. Этим объясняется, в частности, то, почему в условиях импульсивного поведения, связанного с отсутствием внимания, у человека, тем не менее, могут возникать вполне определенные психические состояния, чувства, мысли, образы.

С понятием установки в теории Узнадзе также связано понятие объективации. Она трактуется как выделение под влиянием установки определенного образа или впечатления, полученного при восприятии окружающей действительности. Этот образ, или впечатление, и становится объектом внимания (отсюда название — «объективация»).

**Концепция П.Я. Гальперина**

Основные положения этой концепции сводятся к следующему:

Внимание является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности. Оно представляет собой психологическое действие, направленное на содержание образа, мысли, другого феномена, имеющегося в данный момент времени в психике человека.

По своей функции внимание представляет собой контроль этого содержания. В каждом действии человека есть ориентировочная, исполнительская и контрольная части. Эта последняя и представляется вниманием как таковым.

В отличие от других действий, которые производят определенный продукт, деятельность контроля, или внимание, не имеет отдельного, особенного результата.

Внимание как самостоятельный, конкретный акт выделяется лишь тогда, когда действие становится не только умственным, но и сокращенным. Не всякий контроль следует рассматривать как внимание. Контроль лишь оценивает действие, в то время как внимание способствует его улучшению.

Во внимании контроль осуществляется при помощи критерия, меры, образца, что создает возможность сравнения результатов действия и его уточнения.

Произвольное внимание есть планомерно осуществляемое внимание, т.е. форма контроля, выполняемого по заранее составленному плану, образцу.

Для того чтобы сформировать новый прием произвольного внимания, мы должны наряду с основной деятельностью предложить человеку задание проверить ее ход и результаты, разработать и реализовать соответствующий план.

Все известные акты внимания, выполняющие функцию контроля как произвольного, так и непроизвольного, являются результатом формирования новых умственных действий.

**Внимание** - психологическое действие, направленное на содержание образа, мысли и др. феномена, имеющегося в данный момент в психике человека.

По своей функции внимание - контроль за этим содержанием.

Как самостоятельный акт, когда действие становится не только умственным, но и сокращенным.

Произвольное внимание - есть планомерно осуществляемое внимание, т.е. форма контроля, выполняемого по заранее составленному плану.

Все известные акты внимания выполняющие функцию контроля как произвольного, так и нет, являются результатом формирования новых умственных действий.

Д. Бродбент - Если человек занят одновременно двумя делами, предположительно фильтр, который обладает определенной пропускной способностью и устройством распознавания, будет переключаться с одного канала сенсорного регистра на другой, и все равно пропустит столько информации, сколько может пропустить данный канал. Бродбент смог объяснить фильтрацию информации, но не смог объяснить как информация, не привлекающая внимания, все же воспринимается.

А. Трейсман дополнила: между сенсорным регистром и фильтром с ограниченной пропускной способностью есть устройство ослабления, где происходит ослабление сигнала и его семантический анализ (анализ языка, прежде всего слов).

Ф. Дойч и Д. Дойч. - Все раздражители обрабатываются в рабочей памяти, активном хранилище информации, что говорит о том, что отбор происходит позже на этапе обработки информации. Возможности рабочей памяти ограничены, получается, что только часть информации сохраняется там. Затем оценивается важность этой информации, т.е. за это отвечает рабочая память.

По мнению Д. Канемана считал, что важно не где расположено узкое место, а что происходит во время выполнения задания., человек может выполнять одновременно несколько заданий, но при этом условия работы должны быть идеальными, и, если одно из заданий потребует большой концентрации внимания, то остальные задания будут выполнены не столь успешно.

Канеман сделал предположение, что существует распределитель ресурсов, контролирующий именно процесс распределения наших возможностей. На определенных этапах ресурсы внимания используются для обработки стимулов. Эти ресурсы меняются, достигая своего максимума в моменты наивысшего возбуждения. Многое зависит от поступающих стимулов, причем на управление ресурсами влияют устойчивая предрасположенность (переключения внимания на громкие звуки, яркие вспышки свое имя …) и кратковременные намерения (ситуационная предрасположенность).

Андерсон рассматривал инертность внимания (склонность к обработке информации от первичного источника возрастает с увеличением времени сосредоточения внимания на нем), изучая детей смотрящих телевизор. Причем, чем дольше они смотрели телевизор, тем меньше была вероятность их отвлечения от этого процесса на другие источники информации.

В данном случае кратковременное намерение — это просмотр телепередачи, которая влияет на распределение ресурсов внимания, а для устойчивой предрасположенности ресурсов практически нет. Когда по телевизору идет интересный фильм, то у меня часто выкипает чайник и, если бы не реклама, то, очевидно, он бы вообще мог сгореть.

У модели внимания с ограниченными возможностями можно выделить такие свойства:

Информация от разных раздражителей конкурирует и создает помехи друг для друга. Два дела можно делать одновременно пока не дойдем до пределов возможности обработки.

Результаты выполнения какого-либо из заданий ухудшатся, если мы превысим имеющиеся возможности при обработке информации.

Ресурсы распределяются гибко, и раздражители могут менять это распределение.

**Характеристики внимания:**

**Устойчивость** – длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче.

**Концентрация внимания** – повышение интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия. Концентрация предлагает не только длительное удержание внимания на объекте, но и отвлечение от всех других воздействий, не имеющих значения для субъекта в данный момент.

**Сосредоточенность внимания** проявляется в результате концентрации сознания на объекте с целью получения наиболее полной информации о нем.

**Распределение внимания** – субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.

**Переключаемость** – это скорость перехода от одного вида деятельности к другому (рассеянность – плохая переключаемость).

**Предметность внимания** связана со способностью выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т.д.

**Объем внимания** характеризуется количеством объектов, на которые может направить и сосредоточить внимание субъект в доли секунды. Определяется объем внимания посредством специальных приборов-тахистоскопов. В одно мгновение человек может обратить внимание только на несколько объектов (от 4 до 6).

**Литература:** Маклаков А. Общая психология. Электронная библиотека, Глава 14 Внимание.