DOI: 10.17117/na.2016.01.03.363

<http://ucom.ru/doc/na.2016.01.03.363.pdf>

Поступила (Received): 01.01.2016

Янова В.А. Основные свойства внимания

Yanova V.A. Basic properties of attention

В статье описываются основные свойства внимания. Статья была написана, как одна из теоретических глав к дипломной работе по теме: «Основы развития внимания младших школьников». Основное направление статьи психологические науки

Ключевые слова: сознательное внимание, развитие внимания, сосредоточенность внимания, объем внимания

The article describes the basic properties of attention. The article was written as one of the theoretical chapters to the research paper on the topic: "Basics of attention to younger students". The main direction of the article psychological sciences

Key words: conscious attention, development of attention, concentration, attention, attention span

Янова Валерия Альбертовна
Педагогический колледж № 15
г. Москва, ул. Бирюлёвская, 28

Yanova Valeriya Albertovna
Pedagogical college № 15
Moscow, Biryulevskaya st., 28

Различают пять свойств внимания: сосредоточенность, устойчивость, объем, распределение и переключение. Перечисленные свойства могут проявляться во всех видах внимания – в произвольном, непроизвольном и послепроизвольном.

Сосредоточенность внимания – это удержание внимания на одном объекте или одной деятельности при отвлечении от всего остального. Сосредоточенность внимания обычно связана с глубоким, действенным интересом к деятельности, какому-либо событию или факту. Степень или сила сосредоточенности – это концентрация, или интенсивность, внимания. Концентрация – это поглощение внимания одним объектом или одной деятельностью. Показателем интенсивности является невозможность отвлечь внимание от предмета деятельности посторонними раздражителями. Например, ребенок собирает новый конструктор. Он полностью поглощен делом, не отвлекается ни на минуту, не замечает, как течет время, не реагирует на телефонные звонки, его можно окликнуть, позвать обедать – он не отвечает, а порой даже и не слышит. В этом случае можно говорить о большой концентрации и интенсивности внимания.

Внимание характеризуется различной степенью *устойчивости*. *Устойчивость внимания* – это длительное удержание внимания на предмете или какой-нибудь деятельности. Устойчивым мы называем такое внимание, которое способно в течение долгого времени оставаться непрерывно сосредоточенным на

одном предмете или на одной и той же работе. И.П. Павлов говорил о своей работе, что это прежде всего упрямая сосредоточенность мысли, умение неотступно думать об избранном предмете, с ним ложиться и с ним вставать. Противоположностью устойчивого внимания является внимание неустойчивое, колеблющееся, которое то и дело ослабляется или отвлекается на что-либо.

Устойчивость внимания у людей различна. Одни могут очень долго, без отвращения сосредоточиваться на предмете своей деятельности, другие обладают этой способностью в значительно меньшей степени. Но и у одного и того же человека устойчивость внимания может колебаться. Это зависит от осознания цели деятельности и ее значимости, от отношения к выполняемой работе. Внимание не может долго задерживаться на каком-то неподвижном объекте (например, точка на листе), если мы не можем рассматривать его с разных сторон. Чем богаче свойства объекта, тем легче сосредоточить на нем внимание в течение длительного времени.

Объем внимания – это количество объектов, которые охватываются вниманием одномоментно, одновременно.

Объем внимания обычно колеблется у взрослых в пределах от 4 до 6 объектов, у школьников (в зависимости от возраста) – от 2 до 5 объектов. Человек с большим объемом внимания может заметить больше предметов, явлений, событий. Объем внимания во многом зависит от знания объектов и от связи их друг с другом. Для определения объема внимания пользуются специальным прибором, который называется тахистоскоп. Он дает возможность показывать человеку несколько объектов – букв, геометрических фигур, знаков – на 0,1с. Сколько объектов запомнил человек – таков его объем внимания.

Распределение внимания – это умение выполнять две или более различные деятельности, удерживая на них свое внимание. Чтобы успешно выполнять одновременно две работы, хотя бы одну из них надо знать настолько хорошо, чтобы она выполнялась автоматически, сама собой, а человек лишь время от времени контролировал и регулировал ее сознательно. В этом случае основное внимание можно будет уделить второй работе, менее знакомой для человека.

Умение распределять внимание развивается постепенно, с возрастом. Так, младшие школьники плохо распределяют внимание, они еще не умеют этого делать, у них нет опыта, автоматических умений, поэтому не следует предлагать им одновременно выполнять два дела или при выполнении одного дела отвлекать внимание ребенка на другое. Но способствовать развитию этого умения необходимо.

Существенной стороной внимания является его *переключение*, т.е. способность быстро переходить от одной деятельности к другой. Сознательное переключение внимания не надо путать с отвлекаемостью внимания. Успех переключения зависит от особенностей предыдущей и новой деятельности и от личных качеств человека. Если предыдущая работа интересная, а последующая нет, то переключение происходит трудно, и наоборот.

Переключение внимания – это сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного предмета или действия на другие, перестройка внимания, его переход с одного объекта на другой всегда сопровождается некоторым

напряжением, которое выражается в волевом усилии. Отсюда понятно, почему школьнику трудно бывает начинать новую работу, особенно если она не вызывает приятных чувств, а предыдущая деятельность, наоборот, была более интересной. Например, переключение внимания на урок от дел, которыми дети занимались на перемене. Частая смена видов работы в процессе учебной деятельности может вызывать у школьников большие трудности. Если, отвлекаясь, человек меняет объект внимания непроизвольно, то, переключая внимание, он сознательно ставит цель заняться чем-то новым. Внимание быстрее и легче переключается от менее важного предмета к более значимому предмету для личности.

В переключении внимания ярко проявляются индивидуальные особенности человека – одни люди могут быстро переходить от одной деятельности к другой, а другие – медленно и с трудом. Разные виды деятельности требуют разных форм внимания. Например, работа корректора требует высокой концентрации внимания, работа воспитателя, учителя – способности распределять внимание.

Обычно внимание противопоставляется *рассеянности*. В нашем языке рассеянность часто понимается как синоним невнимательности. Однако рассеянность и невнимательность не всегда совпадают друг с другом.

Рассеянность может быть результатом неустойчивости, слабости внимания. Человек ни на чем не может сосредоточиться на долгое время. Внимание его непрерывно перескакивает с одного на другое. Такое внимание особенно характерно для детей, оно наблюдается и у взрослых, особенно в состоянии утомления, во время болезни. Но рассеянность может иметь и совершенно иную причину. Человек настолько сильно сосредоточен на одном предмете, на одной деятельности, что не способен замечать ничего другого, потому и рассеян.

Внутренняя отвлекаемость внимания возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и чувства ответственности за дело, которым в данный момент занят человек. Чтобы ученик мог внимательно и успешно учиться, следует устранять из жизни отвлекающие его от занятий отрицательные переживания: страх, гнев, обиду, чувство оскорбленного достоинства и прочее. Воспитание у школьников стойкого и глубокого интереса к знаниям также является важным условием борьбы с отвлекаемостью внимания.

Хорошо развитые свойства внимания являются факторами определяющими успешность той или иной деятельности.

Список используемых источников:

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 1998. С. 420.
2. Павлов И.П. Полн. собр. соч. М., 1951. Т. IV. С. 28.
3. Ушинский К.Д. Избр. пед. соч. М., 1954. Т. II. С. 339.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 1991. С. 155.