ВНИМАНИЕ

План лекции

- Понятие о внимании
- Виды, свойства внимания
- Объем внимания, распределения внимания
- Психолого-педагогические условия организации внимания слушателей, зрителей в различных формах досуговой работы

Понятие о внимании

- *Внимание* – это состояние направленности и сосредоточенности сознания на каких-либо объектах с одновременным отвлечением от всего остального. (1)

Под *направленностью* понимается селективный, избирательный характер протекания познавательной деятельности. Внимание может быть направлено на объекты окружающего мира (внешненаправленное внимание) или на собственные мысли, чувства, переживания человека (внутреннее, или самонаправленное, внимание).

Под *сосредоточенностью* подраз умевается удержание внимания на одном объекте, игнорирование остальных объектов, большее или меньшее углубление в содержание психической деятельности.

Понятие о внимании

- Проявление внимания связано с характерными внешними проявлениями:
- имеют место движения приспособительного характера – специфическая поза всматривания, вслушивания, если внимание направлено на внешние объекты. Если же оно направлено на собственные мысли и чувства, то у человека наблюдается так называемый «отсутствующий взгляд» – глаза «устанавливаются на бесконечность», благодаря чему окружающие предметы воспринимаются неясно и не отвлекают внимания; (1)

Понятие о внимании

- все лишние движения задерживаются – для напряженного внимания характерна полная неподвижность;
- при напряженном внимании дыхание становится более поверхностным и редким; вдох делается короче, а выдох удлиняется;
- когда человека что-то удивляет, это четко выражается в мимике внимания;
- на основе двух критериев – соотношения внешней (поведенческой) и внутренней картин внимания – профессор И.В. Страхов выделил четыре состояния внимательности: действительная и кажущаяся внимательность и невнимательность. (1)

Виды, свойства внимания

- Принято выделять следующие виды внимания: (1)

Непроизвольное

Произвольное

Послепроизвольное

Виды, свойства внимания

- *Непроизвольное* внимание возникает без всякого намерения человека, без заранее поставленной цели и не требует волевых усилий.

Выделяются две группы причин, вызывающих непроизвольное внимание. В *первую группу* входят особенности раздражителя, когда сосредоточение сознания на объекте происходит в силу именно этого обстоятельства:

- степень интенсивности, сила раздражителя (громкий звук, резкий запах, яркий свет). В ряде случаев важна не абсолютная, а относительная интенсивность (соотношение по силе с другими раздражителями, действующими в данный момент);
- контраст между раздражителями (большой предмет среди маленьких);
- новизна объекта – абсолютная и относительная (необычное сочетание знакомых раздражителей);
- ослабление или прекращение действия раздражителя, периодичность в действии (пауза в речи, мерцающий маяк). (1)

Виды, свойства внимания

- Во *второй группе* причин возникновения непроизвольного внимания фиксируется соответствие внешних раздражителей потребностям личности.
- *Произвольное* внимание – это сознательное регулируемое сосредоточение на объекте, внимание, возникающее вследствие сознательно поставленной цели и требующее волевых усилий для его поддержания.
- Произвольное внимание зависит не от особенностей объекта, а от поставленной личностью цели, задачи. Человек сосредоточивается не на том, что для него интересно или приятно, а на том, что он *должен* делать. Произвольное внимание – продукт социального развития. Способность произвольно направлять и поддерживать внимание развилась у человека в процессе труда, так как без этого невозможно осуществлять длительную и планомерную трудовую деятельность. (1)

Виды, свойства внимания

- Для возникновения и поддержания произвольного внимания необходимо соблюдение некоторых условий:

- ❑ осознание долга и обязанности;
- ❑ понимание конкретной задачи выполняемой деятельности;
- ❑ привычные условия работы;
- ❑ возникновение косвенных интересов – не к процессу, а к результату деятельности;
- ❑ сосредоточение внимания на умственной деятельности облегчается, если в познание включено практическое действие;
- ❑ важным условием поддержания внимания является психическое состояние человека;
- ❑ создание благоприятных условий, исключение отрицательно действующих посторонних раздражителей. При этом надо помнить, что слабые побочные раздражители не снижают эффективность работы, а повышают ее. (1)

Виды, свойства внимания

Послепроизвольное внимание – это внимание, возникающее на основе произвольного, после него, когда для его поддержания уже не требуется волевых усилий.

- По психологическим характеристикам послепроизвольное внимание близко к непроизвольному: оно также возникает на основе интереса к предмету, но характер интереса в этом случае иной – он проявляется к результату деятельности. (1)

Виды, свойства внимания

- Говоря о развитии и воспитании внимания, имеют в виду совершенствование его свойств, которые можно условно разделить на три группы: (1)

Свойства, характеризующие силу

Свойства, характеризующие широту

Свойства, характеризующие

Виды, свойства внимания

- 1. *Свойства, характеризующие силу (интенсивность) внимания.* К ним относятся сосредоточенность и устойчивость внимания. (1)

С сосредоточенностью тесно связано такое свойство, как *устойчивость* – время сохранения сосредоточения, длительность удержания внимания на чем-либо, сопротивляемость утомляемости и отвлечению.

Состоянием, противоположным устойчивости, является *отвлекаемость*, причиной которой часто бывает непосильная и чрезмерно обширная деятельность. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес.

Сосредоточенность (концентрация) – это удержание внимания на одном объекте или деятельности, полная поглощенность явлением, мыслями. Она обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов.

Виды, свойства внимания

- 2. *Свойства, характеризующие широту внимания.* Это прежде всего объем внимания, измеряемый тем количеством объектов, которые могут быть одномоментно восприняты с достаточной степенью ясности.
- Внимание может очень быстро переходить от одного объекта к другому, что создает иллюзию большого объема внимания. Объем внимания взрослого человека равен «магическому числу Миллера»: *7 ± 2*. Он зависит от многих обстоятельств: степени знакомости объектов, связи между ними, их группировки.
- Во вторую группу входит и *распределение* внимания, которое выражается в умении удерживать в центре внимания несколько объектов, одновременно выполнять два или несколько видов деятельности. Уровень распределения зависит от характера совмещаемых видов деятельности, их сложности и знакомости. (1)

Виды, свойства внимания

- 3. *Динамические свойства внимания.* Это прежде всего *колебание* – непроизвольное периодическое кратковременное изменение интенсивности внимания, и *переключение* — сознательный перенос внимания с одного объекта на другой, быстрый переход от одной деятельности к другой.
- Переключение может быть *преднамеренным*, сопровождающимся участием волевых усилий (при изменении характера деятельности, постановке новых задач), и *непреднамеренным*, протекающим легко, без особого напряжения и волевых усилий. Если внимание «соскальзывает» со штатной деятельности, это квалифицируется как *отвлечение.*
- Одним из распространенных недостатков внимания является *рассеянность.* Этим термином обозначают совершенно разные, в каком-то смысле даже противоположные состояния.

Объем внимания, распределения внимания

- Распределение внимания — это свойство, с которым связана возможность одновременного выполнения (совмещения) двух и более различных видов деятельности (нескольких действий).
- Высокий уровень распределения внимания — одно из обязательных условий успешности многих современных видов труда. (2)

Объем внимания, распределения внимания

- Распределение внимания более эффективно при сочетании двигательной и умственной деятельности. Продуктивность умственной деятельности при этом может снижаться в большей степени, чем моторной. Во всех случаях основным условием успешного распределения внимания является автоматизация, по крайней мере, одного из одновременно осуществляемых видов деятельности.
- Умение распределять внимание формируется в процессе овладения деятельностью, оно может быть развито через упражнения и накопления соответствующих навыков. (2)

Объем внимания, распределения внимания

- Объем внимания определяется количеством одновременно отчетливо воспринимаемых объектов.
- Установлено, что при восприятии множества простых объектов (букв, цифр, фигур и т.д.) за время 0,07–0,1 секунд объем внимания у взрослого человека равен 5–7 элементам. (2)

Психолого-педагогические условия организации внимания слушателей, зрителей в различных формах досуговой работы

Для привлечения внимания слушателей могут быть использованы следующие приемы:

- ✓ Постучать по трибуне, по графину, позвонить в колокольчик;
- ✓ Начать говорить громче или тише, быстрее или медленнее;
- ✓ Рассказать анекдот;
- ✓ Задать риторический вопрос;
- ✓ Обратиться к реальным событиям;
- ✓ Обратиться к теме, которая волнует всех слушателей;
- ✓ Сделать или сказать что-то неожиданное;
- ✓ Обратиться с вопросом либо ко всей аудитории, либо к конкретному человеку. (3)

Психолого-педагогические условия организации внимания слушателей, зрителей в различных формах досуговой работы

Избегайте следующих типичных ошибок:

- Вступление не связано с темой выступления;
- Длинное или медленно излагаемое вступление;
- Слишком яркое вступление (например, очень смешная история конечно же привлечет внимание слушателей, но есть опасность, что они запомнят лишь этот момент из всего вашего выступления. (3)

Психолого-педагогические условия организации внимания слушателей, зрителей в различных формах досуговой работы

Несколько особых методик, которые вы можете использовать в начале выступления, включают в себя следующее:

- контролируйте свое волнение;
- запишите одно или два своих первых предложения;
- будьте уверены в том, как вы представитесь;
- не извиняйтесь;
- после того, как вы представитесь, сделайте паузу, чтобы задержать внимание аудитории;
- расскажите, о чем и для чего вы будете говорить;
- опишите основную схему выступления, особенно если она будет состоять из нескольких смысловых частей;
- определите стратегию по задаванию вопросов;
- создайте в аудитории хорошее настроение: пошутите, задайте вопрос, чтобы увлечь их, следите за тем, чего от вас ждут. (3)

Список использованной лиетратуры

1. Е.А. Овсянникова, А.А. Серебрякова Основы психологии. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.А. Овсянникова, А.А. Серебрякова. – 2-е изд., перераб.»: Флинта; Москва; 2015.
2. Купцова А.М., Зиятдинова Н.И., Зарипова Р.И., Зефиров Т.Л. Физиологические основы внимания. Развитие внимания у детей и подростков / Казань, КФУ, 2017.
3. Голованова И.И. Методика публичного выступления: Учебное пособие. – Казань: Центр инновационных технологий, 2009.