Внимание и его физиологические основы

Окружающие нас предметы и явления действуют через органы чувств на мозг, вызывая ощущения, восприятия, представление мысли, чувства и другие психические процессы. Все они являются отражением внешнего мира в сознании. Но это отражение в разных условиях является различным. Различия в восприятии внешних воздействий зависит от внимания. Его чаще всего определяют как направленность, сосредоточенность нашего сознания на определённом предмете или явлении [1, 2]. Под направленностью понимается определённый выбор /вольный или невольный/, предмет или явление среди других. Сосредоточенность – это, по мнению многих учёных, отвлечение от всего, что не имеет отношения к данному предмету или к данной деятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что внимание – это свойство или особенность психической деятельности человека, обеспечивающая наилучшее отражение одних предметов и явлений действительности при одновременном отвлечении от других [2, 14].

Слово «внимание», подобно слову «чувство», употреблялось в истории психологии для обозначения различных процессов. Прежде всего, бывают такие случаи, когда наше внимание направляется на что-нибудь, и мы бессильны воспрепятствовать этому, или, другими словами, бывают такие впечатления, что не мы на них обращаем внимание, а они берут наше сознание штурмом. К этому разряду впечатлений принадлежат интенсивные возбудители. Громкие звуки, яркие световые явления, сильные боли – все это впечатления привлекают наше внимание против нашей воли. Всё новое также овладевает вниманием. Новым впечатлением, говоря на психологическом языке, будет такое впечатление, которое при своём вступлении в сознании не имеет ещё с ним ассоциативных связей; оно стоит в нём уединённо, изолированно от других [1, 82].

Итак, интенсивность, качество, повторение, внезапность, новизна – вот те факторы, которые определяют внимание. Как только они выступают в сознании, мы должны обратить на них внимание, даже если бы у нас были основания направить внимание в другую сторону.

Нужно сказать, что внимание нельзя считать самостоятельным психическим процессом, подобно ощущению, восприятию, памяти, мышлению, эмоциям. Оно не существует вне каких-либо психических процессов. Мы можем внимательно думать, внимательно воспринимать, внимательно запоминать, но быть просто внимательным независимо от ощущений, восприятия, мышления – невозможно. Внимание характеризует состояние психических процессов, является как бы одной из сторон психической деятельности личности [8, 36].

С точки зрения отечественной науки внимание у человека развивалось в процессе сознательной и трудовой деятельности, особенно такой, какая требовала волевых усилий. Нужно отметить, что проблемой внимания занимались многие зарубежные и отечественные психологи.

В работах В. Вундта это понятие, например, было отнесено к процессам, посредством которых осуществляется отчётливое осознание содержания воспринимаемого и его интеграция (включение, преобразование в целостную структуру прошлого опыта) [5, 30].

Н.Ф. Добрынин провёл ряд теоретических и экспериментальных исследований внимания. Его основная идея заключается в том, что внимание рассматривается как проявление активности личности [3].

В своих работах Н.Ф. Добрынин выдвигает принцип значимости как «один из основных факторов, вызывающих активную психическую деятельность» [3, 33]. У животных имеет место биологическая значимость внешних воздействий на организм, у человека же кроме неё большую роль играет общественная и личностная значимость. Согласно этой теории, «внимание у людей возникает прежде всего тогда, когда действуют раздражители, затрагивающие интересы личности» [3, 113].

В отечественной психологии П. Я. Гальпериным разработана теория внимания как функции внутреннего контроля за соответствием умственных действий программам их осуществления [2, 12]. Развитие подобного контроля улучшает результативность любой деятельности. В частности, её планомерное формирование позволяет преодолеть некоторые дефекты внимания, например, рассеянность.

Однако рассмотрение проблем внимания следует, прежде всего, начинать с физиологических основ внимания. Особенно значительная роль в их исследовании русских физиологов И. М. Сеченова, И. П. Павлова, А. А. Ухтомского.

Согласно взглядам И. М. Сеченова, внимание человека имеет рефлекторный характер. По Сеченову, всякий рефлекс вызывается определённым воздействием внешнего мира и заканчивается закономерно связанным с этим воздействием мышечным движением. В связи с этим он считал, что «сосредоточенность начинается с приспособления рецепторов посредством мышечных движений, к лучшему восприятию» [6, 256]. Таким образом, устойчивое, концентрированное внимание – это результат того, что ребёнок учится управлять своими движениями.

И. П. Павлов развил и экспериментально обосновал положение Сеченова «о рефлексах головного мозга».

И. П. Павлов установил, что открытый ранее физиологами закон индукции нервных процессов имеет отношение и к вниманию человека. В силу этого закона, считал Павлов, в коре полушарий головного мозга вокруг очага возбуждения образуются заторможенные участки. При этом «чем сильнее очаг возбуждения, тем глубже, сильнее торможение в других участках коры» [4, 172].

Нужно отметить, что большое значение имеет установленный А. А. Ухтомским «принцип доминанты», для выяснения физиологических механизмов внимания. Этот принцип представляет собой «общий рабочий принцип нервных процессов» [7].

А. А. Ухтомский пишет: «Под именем «доминанты» понимается более или менее устойчивый очаг повышенной возбудимости центров, чем бы он не был вызван, причём новь приходящие в центры возбуждения служат усилению возбуждения в очаге, тогда как в прочей центральной нервной системе широко развиты явления торможения. В высших этажах и коре «полушарий» принцип доминанты является физиологической основой внимания» [7, 245].

Если говорить о школьной практике, то можно отметить следующее: если учитель утверждает, что ученик на уроке невнимателен, то это означает только то, что в этот момент его внимание направлено не на школьное задание, а на что-то постороннее.

**Литература**

1. Акимова М. Н. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. – М., Знание, 2002 г.
2. Баскакова И.Л. Изучение внимания школьников. – М., 2005 г.
3. Гильбух Ю. З. Темперамент и познавательные способности школьника. – Киев, 2003 г.
4. Добрынин Н. Ф. Произвольное и непроизвольное внимание. /Учёные записки МГПИ им. В. И. Ленина. – М., 1988 г.
5. Добрынин Н.Ф. Возрастная психология: Курс лекций. – М., 2010 г.
6. Ермолаев О. Ю., Марютина Т. М., Мешкова Т. А. Внимание школьника. – М., Просвещение, 2007 г.
7. Кикоин Е.И. Младший школьник: возможности изучения и развития внимания. Методические рекомендации для учителей начальных классов. – М., 1993 г.
8. Леонтьев А. Н. Умственное развитие ребёнка. – М., 2010 г.