**"Возрастные особенности развития внимания"**

**внимание сосредоточенность стимуляция**

**Введение**

Проблема развития внимания в разных возрастах всегда была и остаётся актуальной. Не только учёные-исследователи человеческой психики интересуются этим вопросом, но и обычные люди, знакомые с понятием «внимание». В детстве, например, многим говорят: «Ты невнимательный» или «у тебя ошибки из-за невнимательности». Что же это значит, внимание? В чём суть процесса? И какая существует разница между вниманием человека, поступившего в школу, и человека, уже закончившего её? Ответы на перечисленные вопросы я ищу в этой работе. Для того, чтобы на них ответить, нужно разделить работу на три части: в первой пояснить само явление внимания и сопутствующие ему признаки и феномены, во второй рассказать о возрастной психологии и её особенностях, а в третьей синтезировать первые две, то есть рассказать о возрастных особенностях развития внимания. Нужно также добавить, что внимание - неоднозначное понятие, многие учёные даже утверждают, что внимания вообще не существует как отдельного феномена человеческой психики. Я в своей работе не опиралась на подобные теории, но всё же данных по развитию именно внимания в научной литературе достаточно мало. Также стоит заметить, что внимание принимает участие в работе различных психических познавательных процессов и тесно связано с ними. Следовательно, в моей работе я буду уделять большое внимание общему психическому развитию человека, особенно выделяя развитие внимания из него, внимание будет рассматриваться, как бы, на фоне остальных психических признаков того или иного возраста.

Несколько слов стоит сказать об использованной литературе. В том, что касается первой части моей работы, огромную роль сыграло учебно-методическое издание Комаровой Т.К. «Психология внимания». В этой работе я нашла очень ёмкую и полезную информацию о внимании, написанную в научном стиле и понятным языком. Видно, что автор ответственно отнёсся к поставленной задаче и описал явления внимания, а также невнимания с точностью и без лишних деталей, что мне и было необходимо, так как моя работа не посвящается целиком явлению внимания. Для того, чтобы понять, что такое возрастная психология, я использовала работу «Возрастная и педагогическая психология» авторов Гамезо М.В., Петровой Е.А., Орловой Л.М., а также учебник Шаповаленко И.В. «Возрастная психология» для изучения истории возникновения возрастной психологии и для собственно третьей и последней части моей работы. Последний труд действительно очень интересен для прочтения, включает в себя огромное количество информации, интересной не только для людей, специализирующихся на психологии, но и для расширения кругозора в общем. Я также использовала большое количество других работ и источников, о которых подробнее напишу в списке использованной литературы.

**1. Общая характеристика внимания**

**.1 Понятие внимания**

На вопрос о том, что такое внимание нет однозначного ответа, в первую очередь из-за того, что под понятием «внимание» стоит не только психический процесс, но и свойство личности, и психическое состояние. Для начала стоит разобраться в том, что такое внимание как психический процесс.

Упоминание внимания как психического процесса встречается ещё у философов Средних веков, таких как Фома Аквинский. Также проблема внимания поднималась в различных художественных и, в особенности, религиозных произведениях. Наконец в научной теории множество учёных посвятили свою жизнь изучению внимания, например Титченер, Фехнер, Джеймс.

В настоящее время существует большое количество определений внимания, данных разными авторами. Все они сходятся на том, что внимание - важнейший фактор в реализации человеческой деятельности.

Так, например, Комарова Т.К. предлагает следующее определение внимания: «внимание это направленность и сосредоточенность сознания на объекте, имеющем для личности устойчивую или ситуативную значимость»[6.]. Для того, чтобы до конца осознать это определение, следует разбить его на части, каждую из которых нужно отдельно проанализировать. Направленность сознания, иными словами, это избирательность или селективность сознания, благодаря которой выделяются зона ясного сознания, то есть, то чёткое поле, предмет, любой объект, на котором сосредоточено внимание, и зона неясного сознания, другими словами, фон, который выглядит размыто, неотчётливо. Другим значением обладает понятие сосредоточенности в вышеупомянутом определении. Сосредоточенность это сила удержания, глубина внимания, время, на которое личность удерживает в своём внимании объект. Следующей частью является устойчивая значимость, то есть постоянно поддерживаемая важность, значимость объекта для личности, либо, ситуативная, то есть зависящая от ситуации, значимость.

Переходя к проблеме внимания как свойства личности, следует указать, что это понимание внимания чрезвычайно важно, несмотря на то, что в основном учёными исследуется именно первая проблема. Внимание как свойство личности проявляет себя как черта характера, по-другому можно назвать это явление внимательностью. Она проявляется как по отношению к каким-либо предметам, явлениям окружающей жизни и проявляется в виде любознательности, заинтересованности, так и по отношению к другим людям, возможно животным, и проявляется как нежность и забота к близким людям.

И наконец, внимание как психическое состояние. Состояние внимания тоже, как и черту личности, можно назвать внимательностью, но смысл этого слова совсем другой. Внимательность это длительное или короткое состояние, с котором находится человек, фон деятельности человека. Человек может находиться в состоянии внимательности или невнимательности. И в первом и во втором случае это ярко выражено внешним состоянием человека, определённой позой тела, выражением лица. В первом случае человек всем видом показывает свою заинтересованность предметом, его внимание узко направлено, взгляд чёткий, выражение лица осмысленное. В состоянии невнимания видна рассеянность человека, ярко выражен блуждающий взгляд, поза тела показывает незаинтересованность, стремление уйти от предмета.

Итак, из всего выше сказанного можно сделать несколько выводов. Внимание - многостороннее понятие, заключающее в себе одновременно процесс, свойство и состояние. Рассматривая понятие внимания в данной работе, мы имеем в виду именно психический процесс. Далее рассмотрим основные явления, связанные с вниманием и невниманием то есть феноменологию внимания.

**1.2 Феноменология внимания**

Существует два обратных друг другу, но неизбежно связанных между собой явления - внимание и невнимание. С каждым из них связаны определённые процессы, проходящие в психике человека. Для начала рассмотрим объективные и субъективные явления, связанные с протеканием акта внимания. Объективные проявления внимания обнаруживаются на разных уровнях деятельности человека:

на психофизиологическом уровне - это такие индикаторы, как биотоки головного мозга, состояние сердечно-сосудистой системы, особенности дыхания, микродвижения глаза и т.п.;

на мышечном, двигательном уровне - это макродвижения тела и конечностей, установочные движения органов чувств (например, установка глаза на объекте внимания и т.п.);

характерные поведенческие комплексы (поза внимания, поза невнимания), включающие специфическую мимику, жесты, повороты и наклоны головы и т.д.

Субъективные проявления, сопровождающие акт внимания, представлены:

формальными характеристиками когнитивных содержаний сознания (ясность - смутность, отчетливость - расплывчатость, живость - неподвижность);

характеристиками содержаний аффективной сферы (интерес - отсутствие интереса, удивление - безразличие и т.п.);

характеристиками содержаний волевой сферы (напряженность усилий - отсутствие напряженности, активность - пассивность и т.п.).[6.]

Также обязательно нужно указать на разделение опыта на фокальную и периферическую часть. Сосредоточенность внимания связано именно с фокальной частью, а рассредоточенность, смутность понимания - с периферической. С фокальной частью связаны многие эффекты внимания, его свойства. Первым и важнейшим является действенность. Фокальная часть состояния внимания обеспечивает связанность внимания с другими психическими явлениями. Неслучайно внимание называют «монархом сознания»[6.], так как оно как бы контролирует, объединяет все психические процессы под своей деятельностью, организует поток актуальных мыслей, и переживаний человека. Также фокальной части внимания свойственна эмоциональная окраска предмета, на которое направлено внимание. Так, классическим примером является опыт, проведённый Чарльзом Тартом. Он собрал в аудитории людей, поставил перед ними стул, а на стул положил сумку. Учёный предложил всем присутствующим направить всё своё внимание на сумку, думать о ней как о своей сумке, как о чём-то любимом и родном, даже ассоциировать себя с ней. Через пять минут, когда внимание достигло своего пика, резким ударом ноги он сбивает сумку на пол. При этом замечалось, что у людей был сильный эмоциональный всплеск, а иногда даже физическое ощущение боли.[6.]

Внимание может не только организовать, но и дезорганизовать деятельность человека. Так продолжительное произвольное внимание приводит к сильному переутомлению, головным болям, усталости. Таким образом, невнимание не всегда является недостатком, а как бы предохраняет психику человека от лишней для него информации. Постепенно переходя к феноменологии невнимания, стоит также отметить, что названные выше явления часто являются важными признаками для классификаций, так как в совокупности, такие явления дают различные состояния человека.

Явление, наиболее изученное в сфере невнимания, это рассеянность. Помимо истинной рассеянности существует также мнимая рассеянность или «липкое внимание», ученическая рассеянность или «порхающее внимание», старческая рассеянность. Истинная рассеянность характеризуется размытым взглядом, снижением активности и интеллектуального напряжения, смутными образами в голове. Мнимая рассеянность на самом деле подразумевает под собой глубокую внутреннюю концентрацию на объекте, узость и сосредоточенность внимания. «Ученическая рассеянность» так названа потому что обычно ученики младших классов тяжело воспринимают учёбу в школе, потому что их внимание не сосредоточенно на чём-то одном, а порхает с одного предмета на другой, что, естественно, мешает заниматься. Наконец старческая рассеянность вызвана уже невозвратимыми физиологическими процессами старения, у старых людей очень плохо переключается внимание и недостаточна активность концентрации внимания.

Также в феноменологии внимания следует отметить направленное невнимание, то есть человек специально игнорирует некоторые неприятные мысли, не обращает внимания на неприятных людей, неприятные ассоциации с целью всё это забыть и исцелить свою психику. Наконец, существует такое явление, как привычное невнимание. В нашей каждодневной жизни существует множество предметов, и некоторые из них, из-за привыкания к ним, вызывают такую на себя реакцию. Человек может не замечать тиканья часов или давления одежды, он не фиксирует на этом внимания, потому что это для него привычно, так же как было вчера и будет завтра.

**.3 Основные функции внимания**

Внимание определяет ту часть информации, которая будет реально обрабатываться, в силу чего оно активизирует значимые и тормозит ненужные в данный момент психические процессы, способствуя тем самым целенаправленному отбору поступающей информации в соответствии с актуальными потребностями и целями деятельности человека[]; эта функция называется селективной.

Внимание обладает также контролирующей функцией, обеспечивающей оценку как деятельности в общем и целом, так и определённых её этапов.

Прогностическая, или планирующая функция, заключающаяся в участии внимания в процессе построения программы будущих действий человека, адекватных актуальной и перспективной ситуациям.

Названные функции внимания представляют собой различные варианты реализации общей регуляторной функции внимания, присущей ему как психическому феномену. По словам К.Маркса, отдельный скрипач сам управляет собой, оркестр нуждается в дирижере. В целостной психике человека роль такого «дирижера» полноправно принадлежит вниманию, которое, будучи сквозным психическим процессом, выполняет интегративную функцию[6.].

**.4 Виды внимания**

Существует большое количество классификаций видов внимания, так как можно брать во внимание множество критериев отбора.

· По происхождению различают природное и социально обусловленное внимание. Первое является врожденной способностью к избирательности реагирования, а второе развивается под влиянием обучения и давлением воспитания.

· По локализации объекта внимания различают внешнее и внутреннее внимание.

· По тому, каков субъект, индивидуальное, групповое и коллективное внимание.

Доктор психологических наук, профессор Иван Владимирович Страхов выделял как основание классификации, характер объекта , таким образом, по его учению существует:

· Сенсорное внимание;

· Интеллектуальное внимание(в качестве объектов внимания выступают содержательно-процессуальные характеристики);

· Двигательное внимание;

· Также, руководствуясь этим критерием, можно выделить аффективное внимание, направленное на чувства и переживания субъекта.

Немов Роберт Семёнович, доктор психологических наук, дал классификацию видов внимания по критерию управления вниманием, таким образом, выделялись:

· Непосредственное внимание, которое управляется напрямую объектом внимания,

· Опосредованное внимание, регулируемое с помощью специальных посредников, которыми могут быть жесты, указания, речь и другое.

Наиболее распространённой является классификация видов внимания по критерию представленности в акте внимания цели и волевого усилия. По данному основанию выделяют непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание.

Непроизвольное внимание изучалось многими знаменитыми учёными и получило, как феномен психики, различные названия, в общем, отражающие разные его особенности. Так, например, Э. Титченер назвал его первичным, Н. Н. Ланге - инстинктивным, Л. С. Выготский - натуральным, Н. Ф. Добрынин - вынужденным[6.].

Непроизвольное внимание начинает развиваться у ребёнка очень рано - с первых дней жизни. Факторы, организующие непроизвольное внимание, могут касаться, как объекта внимания, так и субъекта, непроизвольное внимание зависит как от силы и новизны раздражителя, так и от потребностей, интересов, эмоций и ощущений воспринимающего раздражитель человека. Основная функция непроизвольного внимания сориентировать человека в постоянно меняющихся условиях окружающего мира.

Коренным образом отличается от непроизвольного произвольное внимание. Важнейшим фактором, пробуждающим механизм последнего является цель деятельности человека. Под общим контролем произвольного внимания осуществляется целеполагание, планирование, реализация, оценка продукта и даже коррекция действия.

Джеймс писал, что главнейший подвиг воли заключается в направлении сознания на непривлекательный объект и в сосредоточении на нём внимания[6.]. Произвольное внимание как бы толкается волевым усилием.

За работу произвольного внимания отвечают специальные зоны головного мозга - лобные отделы коры больших полушарий, которые программируют и корректируют поведение и деятельность человека. Энергетическая «подпитка» произвольного внимания осуществляется за счёт активации верхних отделов мозгового ствола, гипоталамуса.

Произвольное внимание относится к высшим психическим функциям и присуще только человеку.

Л.С. Выготский много занимался развитием у детей произвольного внимания. Он определил, каким образом произвольность как характеристика внимания формируется у ребёнка. Была создана методика двойной стимуляции. Цель этой методики - показать психологический механизм овладения человеком своим вниманием. Сущность методики заставить человека в определённой ситуации овладеть собственным вниманием. Доказано, что у дошкольника и даже младшего школьника этот механизм ещё не сформирован, поэтому задание для них трудновыполнимо. Для облегчения задачи вводится второй стимул, своеобразная опора, обеспечивающее устойчивость внимания ребёнка на объекте. Таким посредником может быть речевой стимул (обрати внимание на синий и белый цвет) или объект (синяя и белая карточка). С помощью этой методики учёный доказал, что благодаря внешним стимулам можно помочь ребёнку овладевать собственным произвольным вниманием. Помимо объекта или речевого стимула, в качестве «притягивателей» внимания ребёнка могут служить жесты. Очень важным жестом является вытянутый указательный палец. В детстве родители так концентрируют внимание малыша(«Так нельзя делать, ай-яй-яй!»). Становясь взрослее, ребёнок сам перенимает этот жест и использует его в общении с родителями или со сверстниками («Хочу эту игрушку! Купи мне эту игрушку!»).

Согласно результатам исследований, овладение ребёнком своим вниманием с помощью предметных и речевых действий начинается в возрасте от 2,5 до 3,5 лет. Самостоятельно ребёнок начинает организовывать произвольность своего внимания уже в 5,5 - 6,5 лет.

Наконец можно перейти к последнему из видов внимания по классификации, связанной с наличием волевого усилия. Помимо непроизвольного и произвольного выделяют также послепроизвольное внимание. Оно возникает при сильном увлечении субъекта в деятельности. Отличительной особенностью этого вида внимания является то, что из сферы сознания «исчезает» всё, что не связано с объектом деятельности. Послепроизвольное внимание возникает только тогда, когда появляется настоящий интерес к делу. В нём отражается глубокая личностно-смысловая насыщенность для человека. Послепроизвольное внимание имеет ряд общих «точек сближения» и с произвольным и с непроизвольным вниманием. Так же, как и в непроизвольном внимании, имеет место отсутствие волевого стимула. Так же, как и в произвольном, в сознании удерживается цель деятельности. Послепроизвольное внимание обычно наступает после произвольного.

**.5 Свойства внимания**

Индивидуальное внимание человека обладает достаточно сложной функциональной структурой. Все свойства внимания делят на первичные и вторичные. К первичным относят объём внимания и устойчивость внимания. Под объёмом внимания понимается то количество объектов, которые могут быть относительно отчётливо восприняты за время равное десятой доле секунды. У взрослого человека объём внимания в среднем равен 5 - 7 элементам[6.]. Объём, равный шести элементам - норма, но, что интересно, при увеличении числа элементов, происходит их структурирование, человек систематизирует элементы, образует из них структуру, поэтому ряд из десяти элементов воспринимается так же чётко, как и ряд из трёх и меньше элементов. Избирательность внимания гарантирует произвольный выбор из большого множества объектов. Количественным параметром избирательности внимания является скорость осуществления выбора, а качественной - точность выбора.

Устойчивость внимания - это способность субъекта сохранять направленность и сосредоточенность психической активности на объекте внимания[6.]. Она определяется длительностью концентрации внимания при наличии помех. Устойчивость является временной характеристикой внимания. Характеристика устойчивости внимания - это выражение динамических колебаний, усиления и ослабления внимания. Эти колебания происходят в микроинтервалах времени (2 - 3 секунды). Существуют специальные двойственные изображения, на которых наглядно демонстрируется этот феномен. Внимание как бы плавает, меняет фигуру и фон, и время, за которое происходит смена и есть временем колебания. На это обращал внимание Э.Титченер. Однако, изменения устойчивости внимания могут быть зафиксированы и на длительных периодах времени: так первоначальное вхождение в работу обычно проходит долго и трудно в связи с недостаточной устойчивостью внимания, пик работоспособности приходится на максимальную степень сосредоточения на работе, затем утомление даёт о себе знать, и сосредоточенность внимания падает.

Одним из вторичных свойств внимания является переключение внимания. Этот феномен представляет собой направленное перемещение внимания с одного объекта на другой, либо с одного вида деятельности на другой. Часто бывает трудно переключить внимания, поэтому одной из важных характеристик переключения внимания является скорость перехода субъекта с одной фигуры на другую. В частности это зависит от нервной системы личности. Если у человека подвижная нервная система, для которой типичны быстрые переходы от возбуждения к торможению и обратно, то ему будет легко переключать своё внимание. Переключение внимания может быть полным, тогда человек при переключении полностью отключился от предыдущей работы, а может быть неполным.

Последним вторичным свойством внимания является распределение внимания. О нём свидетельствует способность человека одновременно одинаково распределять своё внимание на нескольких, независящих друг от друга объектах. Затрудняет распределение внимания высокий уровень сложности выполняемых деятельностей, а облегчает - автоматизация одной из деятельностей.

**2. Основы возрастной психологии**

**.1 История возникновения возрастной психологии**

Людей ещё во времена Античности интересовали многие вопросы возрастной психологии, в частности психологии детей. Вопросами о психологии детей задавались такие знаменитые люди, как Гераклит, Демокрит, Сократ, Платон и Аристотель. В период Средневековья, с III по XIV в., большее внимание уделялось формированию социально адаптированной личности, воспитанию требуемых качеств личности, исследованию познавательных процессов и методов воздействия на психику. В эпоху Возрождения Э. Роттердамский, Р. Бэкон, Я. Коменский задавались вопросами организации обучения и преподавания на основе гуманистических принципов, старались учитывать индивидуальные особенности детей. Философы и психологи Нового Времени, например Р. Декарт, Б. Спиноза, Дж. Локк, Ж.Ж. Руссо старались выявить влияние наследственности на психическое развитие. Тогда же выделились два противоположных друг другу направления, которые так или иначе обнаруживаются в работах современных психологов:

· Эмпиризм, в котором главенствующую роль в развитии психики играли жизненный опыт и внешние факторы; представлен в работах Дж. Локка;

· Нативизм, объяснявший развитие психики в первую очередь наследственностью и внутренними силами, берущий своё начало в работах Ж.Ж. Руссо.

Долгое время, несмотря на развитие научной мысли в направлении детской психологии, ребёнок воспринимался, как пассивное существо, податливый материал, из которого можно было вылепить всё, что угодно.

Во второй половине ХIX века возрастная психология начала отделяться как самостоятельная отрасль, во многом благодаря развитию образования.

Первые концепции детского развития сложились под влиянием эволюционной теории Чарльза Дарвина и так называемого биогенетического закона. Этот закон был сформулирован биологами Э.Геккелем и Ф. Мюллером, и был основан на принципе рекапитуляции. Этот принцип гласит: индивидуальное развитие индивида кратко повторяет историю развития ряда его предков. Под влиянием принципа рекапитуляции возникла первая цельная теория детского развития - теория Стэнли Холла. Учёного интересовали чувства и эмоции детей, их представления об окружающем мире, их интересы, их общение с другими людьми и их мнение о них. Он собрал и обработал тысячи анкет. Он также анализировал детские страхи, детскую речь, рисунки современных ему детей и наскальную живопись. Он обнаружил черты сходства в развитии психики ребёнка и в развитии человечества в прошлые эпохи. Интересны его наблюдения за детскими играми. Игры с песком - это возращение к первобытному обществу, а игры детей 5 - 12 лет - проявление охотничьих инстинктов первобытных племён. Игры подростков ассоциировались со стадией обмена в развитии индийских племён. По мнению Холла нужно предоставить ребёнку возможность быстро пройти все стадии развития до той, которая ассоциируется с современным временем, без задержек и пережитков прошлого. Так образовался скаутинг как система воспитания детей и подростков.

В Россию возрастная психология пришла также во второй половине XIX века. Для России в дореволюционный период была характерна идея гуманизма, стремление познать душу ребёнка, о чём свидетельствуют такие литературные произведения, как «Детство», «Отрочество», «Юность» Толстого. Постоянным вниманием пользовались в отечественной психологии идеи развития нравственного мира личности. Такие учёные как К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов первыми предложили комплексное междисциплинарное изучение жизни и психики ребёнка. Именно тогда были сформулированы важнейшие положения возрастной психологии, например изучение общих законов развития и индивидуальных особенностей детей.

В 70 - 80е годы складываются две формы работы: наблюдение родителей за детьми и научное наблюдение за детским развитием. В то время популярны работы П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Н.Н. Ланге. Помимо общей характеристики психики детей, делались попытки определить особенности развития различных сторон психики, например внимания, мышления, речи, и особенное место имело именно изучение развития речи у детей как главного внешнего признака изменений в развитии. В этом направлении работал И. Старков.

Были сформулированы общие положения о главных чертах детского развития:

· Развитие совершается постепенно и последовательно. В целом оно представляет собой непрерывное поступательное движение вперед, но не является прямолинейным, допускает отклонения от прямой линии и остановки.

· Между духовным и физическим развитием существует неразрывная связь. Такая же неразрывная связь существует между умственной, эмоциональной и волевой деятельностью, между умственным и нравственным развитием. Правильная организация воспитания и обучения предусматривает гармоническое, всестороннее развитие.

· Отдельные телесные органы и различные стороны психической деятельности участвуют в процессе развития не все сразу, скорость их развития и энергия не одинаковы.

· Развитие может идти средним ходом, может ускоряться и замедляться в зависимости от целого ряда причин.

· Развитие может останавливаться и принимать болезненные формы.

· Нельзя делать ранних прогнозов о будущем развитии ребенка.

· Специальный талант должен опираться на широкое общее развитие.

· Нельзя искусственно форсировать детское развитие, надо дать каждому возрастному периоду «изжить» себя. [11]

К концу XIX века учёные решили объединить свои теоретические усилия и применить их на практике школьного обучения. К началу ХХ века русские учёные начали объединять свои усилия со своими зарубежными коллегами. Многие учёные ездили за границу, стажировались в зарубежных лабораториях, проводили там свои опыты. Многие зарубежные журналы переводились и издавались в России, даже некоторые российские учёные, как, например, А.П. Нечаев и И.А. Сикорский издавали свои исследования за границей.

Формируется целая плеяда учёных, лучших умов России, посвятивших свою творческую деятельность изучению детской психологии, среди них П.П. Блонский, П.Ф. Каптерев, А.Ф. Лазурский, Н.Н. Ланге, А.П. Нечаев, М.М. Рубинштейн, Н.Е. Румянцев, И.А. Сикорский, Г.И. Челпанов и другие видные деятели.

Стали возникать новые методы исследования, например «метод дневников», метод естественного эксперимента, метод теста.

**2.2 Предмет и задачи возрастной психологии**

Объект изучения возрастной психологии, так же как и педагогической психологии, - развивающийся человек. Предметом возрастной психологии как научной дисциплины является изучение фактов и закономерностей психического развития человека в онтогенезе. Главная задача возрастной психологии - раскрыть предпосылки, условия и движущие силы психического развития человека с момента рождения до глубокой старости, описать динамику развития отдельных психических процессов и свойств формирования качеств личности, возрастных и индивидуальных особенностей деятельности и общения. Возрастная психология должна дать характеристику каждого периода жизни человека, вскрыв его специфические и взаимосвязанные с другими периодами особенности, показать различия протекания каждого периода у людей с разными индивидуально-психологическими характеристиками.[3]

Всегда большой сложностью было правильно поделить развитие человека на периоды. Изначально этих периодов было не так много, но к настоящему моменту существуют следующие этапы:

1. дошкольный,

2. младший школьный,

. подростковый,

. старший школьный(юность),

. взрослый,

. преклонный.

Исследования аспектов развития уже изученных психологических особенностей взрослых людей постепенно распространялись на юношей, подростков, младших школьников и затем дошкольников. Эти исследования позволили обнаружить ранее неизвестные потенциальные возможности детей, а главное - раскрыть те периоды жизни ребенка, которые наиболее благоприятны для развития различных функций, интеллектуальных возможностей, формирования нравственных качеств личности. Одной из самых важных было изучение стадии младенческого возраста, самого начала социализации, много же данных было получено и с изучения психологии преклонного возраста. Теперь мы знаем, что границы того или иного периода не чётко установлены, а могут варьироваться в соответствии с организацией жизни и деятельности человека.

Без знания возрастной психологии невозможно совершение педагогического акта в целом.

**2.3 Классификация методов возрастной психологии**

В отечественной психологии выделяют четыре большие группы методов по Б.Г. Ананьеву:

· Организационные методы: сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы. Сравнительный метод используется для проведения возрастных срезов и лонгитюдных исследований. Одним из вариантов сравнительного метода является генетический метод в виде генеалогических исследований, исследования приёмных детей и родителей и исследования близнецов. Лонгитюдные исследования заключаются в длительном исследовании одного человека или группы людей для выявления индивидуальных особенностей или особенностей группы. В комплексном исследовании при одном изучаемом объекте имеет место разделение функций между отдельными подходами. Такого рода изыскание позволяет устанавливать связи и зависимости между явлениями разного рода.

· Эмпирические методы: наблюдения, экспериментальные методы, психодиагностические методы, анализ процесса и продуктов деятельности, биографические методы. Что характерно для возрастной психологии, так это метод естественного эксперимента, формирующего эксперимента.

· Методы обработки данных: количественный и качественный анализы данных.

· Интерпретационные методы: генетический и структурный методы. Генетический метод устанавливает так называемые «вертикальные» связи между стадиями развития, а структурный - «горизонтальные» связи между изученными качествами личности.

**3. Развитие внимания на различных этапах развития личности**

**.1 Младенчество**

Самое начало жизни ребёнка есть одновременно один из самых благоприятных периодов в жизнедеятельности организма. Очень мало известно о том, как воспринимает мир ребёнок, находящийся в утробе. Обычно многие родители уверены, что малыш чувствует, какое настроение у родителей, слышит их голоса, понимает, что происходит вокруг и т.д. Очень важный, стрессовый период - период рождения. Для малыша это резкая смена обстановки, новый тип дыхания, новый тип питания, другие температурные условия. Не случайно специалисты говорят о родовом кризисе. С рождения и до одного года малыш существует в так называемом периоде новорождённости, это ещё не младенчество, это самое начало его развития отдельно от материнского организма. Существуют характерные особенности периода новорождённости: младенец мало различает сон и бодрствование, большую часть времени погружён в себя, чувствует дискомфорт от неправильного положения тела, голода, холода, жажды, торможение преобладает над возбуждением, двигательная активность имеет спонтанный характер.

Первоначально было очень сложно изучить психику младенцев, но в настоящее время при исследовании процессов восприятия, памяти, внимания у детей первого года жизни используют регистрацию целого ряда объективных «индикаторов»: частоты сердечных сокращений, ритма дыхания и сосания, микродвижений глаз, поворотов головы, появления и угасания ориентировочной реакции. Прежде всего младенец обладает рядом определённых ориентировочных рефлексов, способствующих его приспособлению к окружающей среде. Помимо механизмов, позволяющих ему сосать, дышать, он также обладает защитными рефлексами, ориентировочными рефлексами (малыш пытается повернуть голову, чтобы найти источник зажженного света), а также атавистическими рефлексами, например хватательный, ползательный рефлексы, автоматическая походка.

Наличие безусловных рефлексов свидетельствует о функциональной зрелости центральной нервной системы, однако вскоре эти рефлексы угасают. Дело в том, что за простейшие реакции отвечают подкорковые структуры, такие как средний мозг, который развивается у малыша с большим опережением. Постепенно простейшие реакции заменяются всё более сложными, за которые отвечает кора головного мозга. Можно из всего вышесказанного сделать вывод, что рано на первом году жизни говорить о внимании ребёнка, пока то, что в более старшем возрасте будет называться непроизвольным вниманием, имеет форму простого безусловного рефлекса. Однако стоит заметить, что для маленького ребёнка очень большую роль играют зрительные и звуковые раздражители, именно на их основе происходит постепенное развитие важного для процесса внимания ориентировочного рефлекса. По данным A.M. Фонарева, уже после 5-6 дней жизни новорожденный способен следовать взором за движущимся в непосредственной близости предметом при условии его медленного перемещения. К началу второго месяца жизни появляется способность сосредоточения на зрительные и слуховые раздражители с их фиксацией в течение 1-2 минут.

Человеческий детёныш - самый беспомощный на Земле. В сравнение с ним идёт только детёныш обезьяны, который, тем не менее, в первые месяцы жизни способен цепляться за шерсть матери, чтобы та переносила его с одного места на другое. Таким образом, маленький человек очень сильно нуждается в обществе, в частности в матери и отце, следовательно - он самое социальное существо. Постепенно, вовремя первых двух месяцев жизни, взрослый становится основным, самым привлекательным и удобным объектом для восприятия, способным удовлетворить потребность в новых впечатлениях, которую некоторые исследователи считают врожденной. Всё внимание ребёнка сосредоточено на его родителях. В течение первых трёх-четырёх недель у ребёнка начинает проявляться интересный феномен - ротовое внимание. Это своеобразная реакция на ласковую улыбку взрослого, на его слова - ребёнок замирает, вытягивает губы, и происходит глазной контакт. Вскоре, на основе этой реакции малыш начинает пытаться улыбнуться. Улыбка в ответ на обращение матери или другого взрослого является важнейшим психическим новообразованием кризисного новорождённого возраста.

Ещё один интересный феномен именует собой переход от состояния новорождённости к собственно младенческому возрасту. Это комплекс оживления. Теперь ребёнок не только сосредоточенно пытается улыбнуться в ответ на позыв взрослого. К 8 неделям, радостная реакция сопровождается глубоким коротким вздохом, а уже в 10-12 недель к его радостной реакции подключается всё тело: серия коротких громких вздохов сопровождается повизгиваниями, различными вокализациями, и к этому добавляется вскидывание ручек и перебирание ножками. Ребёнок использует крик и плач для притяжения внимания. Малыш становится по-настоящему активным существом. Таким образом сосредоточенность внимания на взрослом и положительная эмоциональная реакция на него сопровождаются у ребёнка повышенной двигательной активностью, радостными вскрикиваниями.

Ведущая деятельность младенческого периода - непосредственно-эмоциональное общение (по Д.Б. Эльконину). Для ребёнка жизненно необходимо общение с матерью в период младенчества, недаром многие учёные занимались так называемой проблемой «госпитализма». Дети, воспитываемые в приютах без матерей, в большинстве своём, не доживали до 10 лет. Они начинали угасать без общения родных людей и не подпускали к себе посторонних уже в младенчестве.

Общение между ребёнком и взрослым осуществляется в процессе совместных действий. Создаются условия для речевого, двигательного и сенсорного развития. У ребёнка выстраиваются связи между названием предмета, словом и самим предметом, формируется ориентировочная реакция на называемые ему предметы. Постепенно, начиная с шести месяцев малыш познаёт свои руки: сначала он просто тянется к предмету, потом бессознательно хватает, сжимает его, потом целенаправленно манипулирует им. К 11 месяцам малыш учится манипулировать уже с двумя предметами. Благодаря этим нехитрым движения малыш познаёт свойства различных предметов и уже может планировать свою деятельность на этом основании. Маленький ребёнок в этом возрасте проявляет повышенный интерес к изучению разных предметов, к манипулированию, он активно сосредотачивает на них своё внимание.

К окончанию первого года жизни малыш сильно отрывается от взрослого, у него появляется «Я - желающий», которое вскоре перерастает в «Я - действующий». Самые главные приобретения к началу второго года жизни - это ходьба и первые слова. Также малыш овладевает предметами-орудиями, такими как лопатка, совок, чашка, ложка. Ребёнок становится субъектом собственных действий, овладевает ими благодаря развитию так называемых мотивирующих представлений, когда ребёнок концентрируется на определённом объекте, который имеет значимость для удовлетворения его потребностей. Нужно добавить, что на данном этапе внимание ребёнка имеет бессознательный характер.

**3.2 раннее детство и дошкольный период**

Одним из важных новых явлений для ребёнка этого возраста является специфическая форма деятельности - игра. Она ещё не является основной формой деятельности ребёнка, но только начинает проявляться в его поведении, в его каждодневной активности в простых формах. Также он познаёт рисование и изобразительную деятельность. Восприятие ребёнка тесно вплетено в его основные виды деятельности, и в первую очередь в предметную деятельность. Именно она помогает ребёнку зрительно воспринимать такие параметры как форму и величину предмета. Цвет пока не имеет большого значения. Внимание и память ребёнка носят непроизвольный характер, также тесно вплетены в процессы активности. Ребёнок второго года очень эмоционален. Он часто недоволен происходящим. Появляется феномен «Я сам». Ребёнок пытается тем самым отделиться от окружающих, обосноваться, сделать всё наперекор и вопреки. В 3 года проявляет себя поведенческий комплекс гордости за себя. Для ребёнка значимы не только само достижение, но и признание его окружающими. У ребёнка начинает развиваться воля, а это очень важно в развитии произвольного внимания.

В дошкольном периоде интересы ребёнка начинают тесно связываться со взрослой жизнью, с тем, как дети эту взрослую жизнь воспринимают. Теперь их больше интересует поведение взрослых, чем игрушки. Однако, дети в этом возрасте не могут вести себя так же, как и взрослые, не могут выполнять те же функции. Противоречие и конфликтность феномена «Я сам» проявляется в данном случае в ещё большей степени. Тогда в действие вступает ведущая активность дошкольного периода - игровая деятельность ребёнка. Игра этого периода является сюжетно-ролевой. Этот тип игры в дошкольном возрасте очень глубоко и всесторонне изучен Л.С. Выготским, Д.Б. Элькониным и другими учёными. Важная линия генезиса игры связана с проблемой овладения ребенком собственным поведением. В сюжетно-ролевой игре необходимо возникает процесс подчинения ребенка определенным правилам. Л.С. Выготский указывал, что игра представляет собой школу произвольности, воли и морали. Во время игры происходит развитие произвольности поведения и психических процессов. Главный парадокс игры состоит в зарождении функции контроля внутри свободной от принуждения, эмоционально насыщенной деятельности. В ролевой игре ребенок ориентируется на образец действия, с которым он сравнивает свое поведение, т.е. контролирует его. В ходе игры создаются благоприятные условия для возникновения предпосылок произвольного внимания. В дошкольном возрасте внимание приобретает опосредствованный, знаковый характер, становится высшей психической функцией . Сначала ребенок переходит к использованию внешних вспомогательных средств, а потом происходит их «вращивание». Основные средства, которыми овладевает ребенок-дошкольник, имеют образный характер: сенсорные эталоны, наглядные модели, представления, схемы, символы, планы. На основе практического, наглядно-действенного мышления формируется наглядно-образное мышление, решение ряда задач посредством оперирования образами, без выполнения практических действий. Современная отечественная система сенсорного воспитания организует активное овладение детьми раннего и дошкольного возраста общественным сенсорным опытом, способами определения многочисленных качеств и свойств предметов, такими, как форма, величина, цвет, вкус, запах, состояние предметов, положение в пространстве, отношения между предметами. Основным средством, помогающим ребенку выделить и распознать их, является система сенсорных эталонов (А.В. Запорожец)[5.]. Сенсорные эталоны - это выработанные человечеством представления, общепринятые образцы тех или иных свойств и отношений предметов. Например, сенсорные эталоны формы предметов - это геометрические фигуры: круг, треугольник, квадрат, овал, цилиндр и др. Эталоны цвета - семь цветов спектра, белый и черный.

Ребёнок в этом возрасте обладает эгоцентричным мышлением, он уже мыслит про себя, но это мышление очень примитивно, и в нём не учитываются другие люди, ребёнок рассуждает только с собственных позиций.

Одним из важнейших психических новообразований мышления в дошкольном возрасте является воображение, как способность видеть целое не складывая его из частей, раньше частей. Актуальным на этом этапе развития ребёнка является смыслообразование, развитие которого происходит благодаря развитию воображения.

Среди всех психических функций на первое место в дошкольном возрасте выходит память (Л.С. Выготский). Именно она преобладает в психике ребёнка, играет в ней очень важную роль. У ребёнка возникает своё мировоззрение, он стремится дать ответ на вопрос, откуда всё произошло. На протяжение дошкольного возраста у ребёнка закрепляется система мотивов. В начале дошкольного периода эти мотивы имеют бессознательный характер. К концу дошкольного периода у ребёнка появляются самые разнообразные мотивы деятельности : игровые, познавательные, нравственные мотивы. Важно то, что мотивы уже осознаются ребёнком. В мотивации ребёнка появляется определённая иерархия, что доказывает, что у ребёнка продолжает развиваться волевая сфера.

Часто говорят о кризисе семи лет у ребёнка. Ребёнок начинает терять свою детскую непосредственность, пытается вести себя как взрослый, часто противоречит родителям, хитростью пытается добиться своего в отношениях с ними. Он часто и много обращает внимание на себя, на свой внешний вид, старается не выглядеть «как маленький». Родителям обязательно нужно помочь ребёнку преодолеть эти сложные жизненные моменты, объяснять ему необходимость выполнения своих просьб и причины требований к нему, подталкивать ребёнка к самостоятельному поведению.

**3.3 Младший школьный возраст**

Поступление в школу - очень важный период в жизни каждого ребёнка. В его жизни происходит серьёзный разрыв - его вырывают из семьи, и в это время важно подготовить ребёнка к новым условиям его жизни. Теперь он вступает в незнакомый коллектив и должен знать как себя в нём вести. Между тем, школа не простой социальный институт, и учитель, и ученики носят определённые социальные функции, в школе действуют строгие социальные правила, и поведение ребёнка должно подстроиться под эти жёсткие правила.

Важна не только социальная подготовленность ребёнка, но и уровень его психического развития. Ребёнок должен обладать уже к моменту вступления в школу некоторыми навыками, знаниями и умениями, чтобы не вступить в ряды отстающих и чтобы научиться максимально и качественно усваивать школьную программу.

В отечественной психологии такие учёные как Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин занимались проблемой «школьной зрелости», то есть того психического состояния ребёнка, которое бы сигнализировало о его готовности к обучению. В первую очередь это стремление быть школьником и наличие познавательного интереса. Обычно у детей, вот-вот готовых поступить в школу, этот интерес уже присутствует, многие дети, ещё не зная, что такое школа, очень хотят стать школьниками. Помимо этого, в понятие личностной готовности входит наличие развитой произвольной сферы, в частности, развитого произвольного внимания. Отсюда следует сделать вывод, что к моменту поступления в школу у ребёнка уже имеется полноценное произвольное внимание.

Младший школьный возраст является переходным, и ребёнок соединяет в своей психике черты дошкольного периода и школьного периода, остатки детской непосредственности, желание игровой деятельности, и стремление занять более высокую социальную позицию, уже не просто «маленький», но «школьник». Как и любой переходный период, он богат скрытыми возможностями развития, поэтому сейчас проводятся множество исследований, чтобы своевременно увидеть эти возможности, и максимально их развить.

У ребёнка изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение (основа сдерживания, самоконтроля) становится более заметным, чем у дошкольников. Однако склонность к возбуждению еще очень велика, отсюда - непоседливость младших школьников. Сознательная и разумная дисциплина, систематичность требований взрослых являются необходимыми внешними условиями формирования у детей нормального взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Вместе с тем к семи годам их общий баланс соответствует новым, школьным, требованиям к дисциплине, усидчивости и выдержке.

При переходе к младшему школьному периоду главенствующим видом деятельности становится учение. В первые дни школьной жизни, ребёнок с удовольствием ходит в школу не потому, что испытывает огромный интерес к грамматике или математике, но он испытывает огромный интерес к новому виду жизни, отличающемуся от детского садика и дома. Также он испытывает интерес к познанию в общем, к поглощению новых знаний. Это замечательный период жизни ребёнка, и учителям и родителям необходимо как можно надолго задержать внимание ребёнка на учёбе, поддерживать его влечение к новым знаниям.

Обычно приспособление к школе длится от двух месяцев до одного года, и уже в середине первого класса ребёнок начинает терять свою первоначальную тягу к знаниям. Это происходит потому, что дети получают те или иные готовые знания и определения, которые необходимо запомнить и применять в нужных ситуациях. Как правило, специально не рассматривается потребность в этом знании. Естественно, что в таких условиях поле интеллектуального поиска ребенка невелико, познавательная самостоятельность существенно ограничена. На таких занятиях слабо формируются интересы к самому содержанию учебного материала. Поскольку же по мере привыкания к внешним атрибутам школы у ребенка гаснет первоначальная тяга к учению, то в результате нередко наступают апатия и безразличие. Чтобы их предотвратить желательно не только давать ребёнку готовые знания, но и предоставлять для его решения проблемы, ставить, разыгрывать различные ситуации, в которых он сможет продемонстрировать имеющиеся знания и навыки. Важно в это время обращать внимание ребёнка на себя, на то, как повышаются его знания, как он развивается, как растут его возможности.

В младшем школьном возрасте у ребенка возникает множество позитивных изменений и преобразований. Это сензитивный период для формирования познавательного отношения к миру, навыков учебной деятельности, организованности и саморегуляции.[11.] У школьников начинает развиваться теоретическое внимание. Одним из новых явлений в психике ребёнка выделяют интеллектуальную рефлексию. Ребёнок уже способен анализировать свои действия и поступки. Внимание ребёнка, как психическая функция, меняется. Продолжает формироваться произвольность внимания, и она формируется либо стихийно, в виде приспособления к новой для ребёнка учебной деятельности, либо осознанно и целенаправленно, как одно из средств самоконтроля.

С первых дней школьного обучения предъявляются чрезвычайно высокие требования к вниманию, особенно с точки зрения его произвольности, управляемости. Произвольность проявляется в умении сознательно ставить цели действия и преднамеренно искать и находить средства их достижения, преодолевая трудности и препятствия. Ребенок по указанию учителя должен направлять и удерживать внимание на таких предметах, которые не обладают чертами непосредственной привлекательности или необычности. Направление развития внимания в младшей школе: от концентрации внимания в условиях, созданных учителем, к самоорганизации внимания, распределению и переключению его динамики в пределах задания и всего рабочего дня.[11.] Под главенством внимания у ребёнка также изменяются процессы восприятия(преобразуется в наблюдение) и памяти (заучивание, повторное чтение).

Во II-III классах многие учащиеся уже обладают произвольным вниманием, концентрируя его на любом материале, объясняемом учителем или имеющемся в книге. Самоорганизация ребенка есть следствие организации, первоначально создаваемой и направляемой взрослыми, особенно учителем. Общее направление развития внимания состоит в том, что от достижения цели, которую ставит учитель, ребенок переходит к контролируемому решению задач, поставленных им самим. У первоклассников произвольное внимание неустойчиво, так как они еще не имеют внутренних средств саморегуляции. Поэтому опытный учитель прибегает к разнообразным видам учебной работы, сменяющим друг друга на уроке и не утомляющим детей (устный счет разными способами, решение задач и проверка результатов, объяснение нового приема письменных вычислений, тренировка в их выполнении и т.д.). У учащихся I-II классов внимание более устойчиво при выполнении внешних, чем собственно умственных действий. Эту особенность важно использовать на уроках, чередуя умственные занятия с составлением графических схем, рисунков, макетов, созданием аппликаций. При выполнении простых, но однообразных занятий младшие школьники отвлекаются чаще, чем при решении более сложных заданий, требующих применения разных способов и приемов работы. Развитие внимания связано также с расширением объема внимания и умением распределять его между разными видами действий. Поэтому учебные задачи целесообразно ставить так, чтобы ребенок, выполняя свои действия, мог и должен был следить за работой товарищей. Например, читая заданный текст, школьник обязан следить за поведением других учеников. В случае ошибки он замечает отрицательные реакции товарищей и стремится сам исправить ее.

Некоторые дети бывают "рассеянными" в классе именно потому, что не умеют распределять свое внимание: занимаясь одним делом, они теряют из виду другие. Учителю нужно так организовывать разные виды учебной работы, чтобы дети приучались к одновременному контролю за несколькими действиями (вначале, конечно, относительно простыми), подготавливаясь к общей фронтальной работе класса.

**3.4 Подростковый период и юность**

Подростковый период - это время окончания детства. Ребёнок сам сравнивает себя с другими и понимает, что он уже не просто школьник, а взрослый. Чувство взрослости - это психологический симптом начала подросткового возраста. По определению Д.Б. Эльконина, «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность»[12.]. Подростковый период считается очень сложным, потому что на подростка сложно воздействовать. У него начинается половое созревание, повышается гормональный фон.

Многие учёные занимались периодом подростничества. Основополагающую лепту внёс Холл своим трудом «Взросление». Также о подростничестве писал К. Левин, в психоаналитическом ключе его рассматривали З. Фрейд и А. Фрейд, о нём писал Э. Эриксон. В отечественной психологии им интересовались Л.С. Выготский, Г.А. Цукерман, Л.И. Божович и другие видные учёные.

Даже в целом нормально протекающему подростковому периоду свойственны асинхронность, скачкообразность, дисгармоничность развития. Наблюдается как интериндивидуальная неравномерность (несовпадение времени развития разных сторон психики у подростков одного хронологического возраста), так и интраиндивидуальная (например, интеллектуальная сторона развития может достигать высокого уровня, а уровень произвольности сравнительно низок)[11.].

Основной деятельностью подростка остаётся школа, но в психологическом плане она всё же отходит на задний план. Выдвигается вперёд общение подростка, попытки выстраивать отношения, экспериментировать с ними. Всё в этот момент жизни связано у подростка с желанием найти своё место в обществе и показать себя. Динамика мотивов общения со сверстниками на протяжении подросткового возраста: желание быть в среде сверстников, что-то делать вместе (10-11 лет); мотив занять определенное место в коллективе сверстников (12 -13 лет); стремление к автономии и поиск признания ценности собственной личности (14-15 лет)[11.].

Отрочество - прекрасное время усиленного развития психических процессов. Так у подростка качественно меняется, улучшается мышление, меняется восприятие. Качественно улучшаются все основные параметры внимания: объем, устойчивость, интенсивность, возможность распределения и переключения; оно оказывается контролируемым, произвольным процессом. Школьник-подросток уже в состоянии достаточно длительное время заниматься определенным видом деятельности, контролировать свое поведение. Нередко родители жалуются на неустойчивость внимания, обвиняют подростка в рассеянности и лени, но делают это неправомерно, так как у подростка просто нет стимулов заниматься тем или иным делом. Если у подростка появится настоящий интерес к делу, его будет сложно от него оторвать.

На развитие внимания в этом возрасте влияют не только социальные условия, но и сам возраст. Известно, что в 13 - 15 лет у ребёнка наблюдается повышенная утомляемость, он часто и много устаёт. Его постоянная раздражительность так же, как и утомляемость может повлиять на характеристики внимания. Так же внимание снижается после перенесенных тяжелых соматических заболеваний, черепно-мозговых травм, а также при наличии нервно-психических заболеваний у ребенка.

Сложно точно определить временные границы юности. Юность знаменует переход человека к взрослой жизни. Само слово «взрослый» может толковаться по-разному. С психологической точки зрения, это сформировавшаяся личность, с социальной точки зрения это человек, крепко стоящий на ногах, у которого прочное финансовое положение, который ни от кого не зависит., а биологическая зрелость - это достижение способности к деторождению.

Подростка от юноши отличает внутренняя позиция по отношению к будущему. Подросток смотрит в будущее с позиции настоящего, а юноша смотрит на настоящее с позиций будущего. Обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив - «аффективный центр» жизни юноши[2.].

Юность - очень индивидуализированное время, у многих этот период проходит по-разному. Что касается интеллектуального развития, то в основном уровень когнитивного развития в этом возрасте достигает формально-логического уровня. Направленность на будущее, постановка задач профессионального и личностного самоопределения сказывается на всем процессе психического развития, включая и развитие познавательных процессов. Часто развитие индивидуальных особенностей, применимых в будущей профессиональной деятельности, очень влияет на развитие умственных способностей. Так, человек уже самостоятельно развивает своё внимание, если понимает, что навык по развитию произвольного внимания понадобится ему в его будущей профессии.

**3.5 Взрослость**

Взрослость - неоднозначное понятие. Оно включает в себя молодость, зрелость(акме), старение и старость. Взрослость - самая продолжительная часть жизни человека, и занимает примерно три четверти общей продолжительности жизни человека. Взрослость - это время совершения деяний, время расцвета человеческой деятельности, достижения жизненных целей. Взрослый человек имеет уже абсолютно другие жизненные приоритеты, по сравнению с юным человеком. Теперь он уже по-настоящему генеративен, то есть способен творить, это понятие максимально широкое и включает в себя и творение вещей, и созидание новых идей, и рождение детей. Взрослый человек постоянно стремится к новым достижениям, постоянно в работе и делах. А. Маслоу анализировал биографии известных взрослых личностей, которые самореализовались, и вот какие качества, присущие по-настоящему взрослым людям, он выявил : более эффективное восприятие действительности и более комфортные взаимоотношения с ней; принятие себя, других и природы; спонтанность; сосредоточенность на проблеме; отстраненность (как потребность в уединении и самодостаточности); независимость от культуры и окружения; постоянная свежесть оценок; социальное чувство; глубокие, но избирательные социальные взаимоотношения; демократический характер; нравственная убежденность; невраждебное чувство юмора; креативность[11.].

Б.Г. Ананьев в своей книге «Человек как предмет познания» (1969) подчеркивал, что психология среднего возраста - сравнительно новая отрасль возрастной психологии. Она изучалась, с одной стороны, как своеобразный финал познавательной деятельности человека и, с другой стороны, как начало старения и угасания организма. Однако за последние десятилетия изучения периода зрелости, обнаружены значительные онтогенетические сдвиги: ускорение процессов созревания и замедление процессов старения, особенно в сфере интеллекта и личности современного человека, что привело к расширению диапазона зрелости - с точки зрения ее продолжительности и потенциала[1.].

Что касается психофизиологического развития, частью которого является процесс развития, известный швейцарский учёный Э. Клапаред настаивал в 20е годы ХХ века, что во взрослом возрасте процесс развития прекращается и называл этот период жизни «психической окаменелостью»[11.].

Однако уже в 1960 году, под руководством Б.Г. Ананьева было проведено комплексное исследование психофизиологической эволюции взрослых людей от 18 до 35 лет, оно выявило, что такое понятие приложимо к среднему возрасту. Позднее исследование было продолжено и исследовали более широкий диапазон людей - до 60 лет.

Развитие психофизиологических функций носит двухфазный характер. Первая фаза - фронтальный прогресс в развитии функций - наблюдается от рождения до ранней и средней зрелости. Вторая фаза - специализация психофизиологических функций - начинает активно проявляться после 26 лет. Сложная, противоречивая структура развития психофизиологических и психологических функций взрослого человека включает совмещение процессов повышения, стабилизации и понижения функционального уровня, отдельных функций и познавательных способностей. Для ранней зрелости характерны функциональные сдвиги познавательных процессов, своеобразные «пики» внимания, памяти, мышления. В период от 30 до 33 лет наблюдается высокое развитие внимания, которое снижается к 40 годам. Большое влияние на сохранность познавательных функций оказывают ценностные ориентации взрослых. Такая обобщенная личностная установка, как активное стремление к новому в самых различных областях жизнедеятельности, поиск информации, желание не останавливаться на достигнутом, положительно сказывается на уровне развития образного мышления. Установка на совершенствование своей профессиональной квалификации, систематическое обращение к специальной литературе способствуют развитию преимущественно вербально-логического мышления, а также образного и практического. В микропериод 51 - 55 лет на уровень качества внимания влияют личностные устремления человека, стремление к познавательной деятельности, желание постоянно узнавать новое.

Отдельно следует поговорить о процессе старения и о старости. Основоположник социальной геронтологии, Дж. Холл писал: «Познание старости есть долгий, сложный, мучительный опыт: с каждым новым десятилетием сжимается кольцо Великой усталости, ограничивая интенсивность и продолжительность нашей деятельности»[]. Старость - это сложное биосоциопсихологическое явление. В биологическом смысле организм уже близок к смерти, сильно уязвим. В социологическом плане, старый человек - это человек, живущий на пенсию, очень часто это изменение социального статуса и не в лучшую сторону. Наконец, на психологическом уровне происходит (или не происходит) приспособление к новому в жизни.

В общем нужно сказать, что происходит старение населения, то есть увеличивается количество старых людей на количество новорожденных. Для сравнения, средняя продолжительность жизни в бронзовом веке составляла всего 18-20 лет, в Средние века - 35 лет, в XIX в. - 44 года. В XX в. средняя продолжительность жизни возросла до 68 - 72 лет. Наука, изучающая проблемы такого возрастного периода как старость, называется геронтопсихологией, и возникла относительно недавно, хотя уже успела привлечь на свою сторону большое количество интересующихся исследователей.

Процесс старения представляет собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме. В период жизни человека после зрелости происходит постепенное ослабление деятельности организма. Пожилые люди не так сильны и не способны, как в молодые годы, выдерживать длительную физическую или психологическую нагрузку; общий запас энергии у них становится все меньше и меньше; утрачивается живость тканей организма, что тесно связано с уменьшением в них содержания жидкости. В результате такого обезвоживания суставы пожилых людей затвердевают. Если это происходит в костных сочленениях грудной клетки, то затрудняется дыхание. Возрастное обезвоживание приводит к иссушению кожи, она становится более чувствительной к раздражениям и солнечным ожогам, местами появляется зуд, кожа теряет мягкость и приобретает матовый оттенок. Иссушение кожи, в свою очередь, препятствует потовыделению, которое регулирует поверхностную температуру тела. Из-за ослабления чуткости нервной системы пожилые и старые люди замедленно реагируют на изменения внешней температуры, поэтому больше подвержены неблагоприятному воздействию жары и холода. Происходят изменения чувствительности разных органов чувств, внешние проявления которых выражаются в ослаблении чувства равновесия, неуверенности поступи, в потере аппетита, в потребности более яркой освещенности пространства и т.п. Снижение психического тонуса, силы и подвижности составляет основную возрастную характеристику психического реагирования в старости. Геронтолог Э.Я. Штернберг делает вывод, что основное, что характеризует старение, - это снижение психической активности, выражающееся в сужении объема восприятия, затруднении сосредоточения внимания, замедлении психомоторных реакций. Применительно к благоприятным формам психического старения существенно, что, несмотря на эти изменения силы и подвижности, сами психические функции остаются качественно неизменными и практически сохранными. Изменение силы и подвижности психических процессов в старости оказывается сугубо индивидуальным.

П. Балтес разрабатывал идею о том, что интеллектуальная сфера пожилого человека поддерживается посредством механизма избирательной оптимизации и компенсации. Избирательность проявляется в постепенном сокращении видов деятельности, когда отбираются только самые совершенные и на них сосредоточиваются все ресурсы. Некоторые утраченные качества, например физическая сила, компенсируются за счет новых стратегий выполнения действий. Трудности, связанные с развитием процессов внимания, можно описать следующим образом:

. Замедление реакций при большей и более быстрой утомляемости.

. Ухудшение способности к восприятию.

. Сужение поля внимания.

. Уменьшение длительности сосредоточения внимания.

. Трудности распределения и переключения внимания.

. Снижение способности к концентрации и сосредоточению внимания.

. Повышенная чувствительность к посторонним помехам[].

Однако, при помощи метода компенсации можно уменьшить силу негативных факторов и улучшить состояние когнитивных процессов во время старения. При замедленной реакции, например если человеку необходимо быстро запомнить нужную информацию, ему не надо делать это в спешке, нужно предварительно запомнить важные опорные пункты, например имена или фотографии, важно делать перерывы в работе, и что ещё боле важно, это относиться терпимо к собственным слабостям. Также стоит указать, что старые люди часто имеют проблемы с восприятием, то есть они хуже видят, слышат. При этом необходимо использовать коррегирующие очки, лупу, слуховой аппарат, не стесняться переспрашивать собеседника. Одной из серьёзных проблем старости является уменьшение длительности сосредоточения внимания. Человек быстро отвлекается и утомляется. Старому человеку при этом необходимо делать паузы, перерывы, пытаться осознать отвлекающие факторы и, опять же, учитывать собственные неблагоприятные состояния и по возможности отложить дело. Пожилой человек часто испытывает трудности с распределением и переключением внимания. В этом случае необходимо выбрать главные дела и делать их постепенно, медленно. В случае уменьшения объёма внимания, нужно предпринимать осознанные усилия для максимального расширения поля внимания, нужно учитывать все стороны ситуации. Также часто пожилой человек очень чувствителен к помехам, он как бы соскальзывает на промежуточных действиях, например: «Писал письмо, пошел за очками, отвлекся на пятно на ковре, забыл, зачем пришел». Мысленно воспроизводя события в обратном порядке, нужно найти отправную точку, фиксировать свои мысли на первоначальной цели, анализировать её, использовать речевые команды.

Хотя старый человек уже подсознательно готовится к смерти, ему важно почувствовать собственную «важность», необходимость обществу, важно поддерживать интересы и увлечения пожилых людей, помогать им справляться с проблемами, возникающими с вниманием, помогать им приобщаться ко всему новому.

**Заключение**

В общем внимание играет немаловажную роль в психической жизни человека. Внимание развивается вместе с человеком, проходит определённые этапы развития от рождения и до смерти человека. Особенно важна роль внимания в развитии ребёнка и стареющего человека, когда явления в развитии внимания наиболее очевидны. Сначала у человека развивается непроизвольное внимание, затем уже произвольное и послепроизвольное. К старости у человека возникает множество проблем со вниманием, однако эти проблемы решаемы и стареющему человеку возможно сохранить свою психическую жизнь полноценной до последних дней.

В целом я могу сказать, что цели, поставленные мною в начале работы, достигнуты. Я думаю, что в современное время учёные будут продолжать изучать особенности развития внимания в разных возрастах. Эта тема была и остаётся для меня интересной и увлекательной, потому что проблемы, описанные в данной работе очень близки повседневной жизни любого человека и особенно важны для будущего педагога. Каждый возраст имеет свою специфику, и после изучения материала, видение и понимание окружающих людей, социальных явлений меняется.

**Список использованной литературы**

.Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: 1969.

.Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1968.

.Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. - М.: Педагогическое общество России, 2003.

.Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. - М.: Тривола, 1995.

.Запорожец А.В. Избранные психологические труды. В 2-х т. Т.1 - М.: Педагогика, 1986.

.Комарова Т.К. Психология внимания. - Гродно: ГрГУ, 2002.

.Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии. - М., 2003.

.Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. - М.: Просвещение, 1973.

.Страхов В.И. Внимание школьников в процессе труда. - Саратов, 1961.

.Титченер Э. Внимание. Хрестоматия по вниманию. - М., 1976.

. Шаповаленко И.В. Возрастная психология(Психология развития и возрастная психология). - М.: Гардарики, 2005.

. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. - М.: 1989.