Введение

В процессе познания и деятельности человек получает массу впечатлений, причем многие раздражители действуют на мозг одновременно Сознание не может с одинаковой ясностью отразить все воспринимаемые и мыслимые объекты. Биологически и социально важно для человека ясно отразить один два наиболее значимых раздражителя, действующих в данный момент на органы чувств. Во взаимодействии со средой сложилось избирательное отражение предметов, обеспечиваемое вниманием.

Среди психических явлений внимание занимает особое место оно не самостоятельный психический процесс и не относится к свойствам личности. В то же время внимание всегда включено в познавательные процессы или практическую деятельность человека и выражает интересы, направленность личности. Внимание выступает в жизни как сторона психической деятельности оно необходимая предпосылка успешного приобретения знаний, - качества и продуктивности трудовой деятельности человека.

1. Особенности и условия возникновения и поддержания произвольного влияния

### Физиологические основы внимания

Различают три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

Физиологическим механизмом внимания является взаимодействие нервных процессов (возбуждения и торможения), протекающих в коре головного мозга на основе закона индукции нервных процессов, согласно которому всякий возникающий в коре головного мозга очаг возбуждения вызывает торможение окружающих участков. Эти очаги возбуждения могут быть разными по силе и величине.

И.П. Павлов выделил у животных безусловный ориентировочно-исследовательский рефлекс.

Биологическое значение этого рефлекса состоит в том, что животное выделяет в окружающей среде новый раздражитель и реагирует соответственно с его значением. Данный рефлекс является врожденным и у людей, в нем ясно прослеживается зависимость внимания от внешних раздражителей.

Этот механизм не может объяснить всей сложности произвольного внимания человека, развившегося в процессе трудовой деятельности и приобретшего новые условно-рефлекторные механизмы.

Изучая физиологическую деятельность мозга, русский физиолог А.А. Ухтомский (1875-1942) создал учение о доминанте. Доминанта - это господствующий очаг возбуждения, отличающийся большой силой, постоянством, способностью усиливаться за счет других очагов, переключая их на себя. Наличие доминирующего очага возбуждения в коре головного мозга позволяет понять такую степень сосредоточения человека на каком-либо предмете или явлении, когда посторонние раздражители не в силах вызвать отвлечение внимания.

Понять физиологическую основу внимания помогает и открытое И.П. Павловым явление очага оптимального возбуждения - очага средней силы, очень подвижного, наиболее благоприятного для образования новых временных связей, что обеспечивает ясную работу мысли, произвольное запоминание.

Принято выделять следующие виды внимания:

1. непроизвольное,

2. произвольное,

. послепроизвольное.

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

Непроизвольное внимание осуществляется непреднамеренно, без волевых усилий, определяется самим объектом и актуальным психическим состоянием человека (то есть его психическим состоянием в данный момент). Для его поддержания требуются новизна раздражителей, их контрастность. Оно складывается стихийно, т.е. направленность и сосредоточенность на объекте или виде деятельности диктуется объектом и текущим состоянием субъекта.

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).

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. В механизмах произвольного внимания важны общие навыки и умение к сосредоточенности, формирующиеся в процессе обучения. Произвольное внимание у взрослого человека направляется, прежде всего, речевыми стимулами, т.е. оно тесно связано с речевой системой.

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.

По характеру происхождения и по способам осуществления выделяют два основных вида внимания: непроизвольное и произвольное. Непроизвольное внимание возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений и целей человека. Произвольное внимание-это сознательно направляемое и регулируемое сосредоточение. Произвольное внимание развивается на основе непроизвольного. Эти виды внимания могут рассматриваться поэтому и как уровни внимания. Каждая из форм внимания (сенсорное, интеллектуальное и др.) может проявляться на различных уровнях.

Возникновение непроизвольного внимания определяется физическими, психофизиологическими и психическими факторами. К основным условиям его возникновения могут быть отнесены качества раздражителей, прежде всего их новизна для субъекта.

Новизна может заключаться в появлении ранее отсутствовавшего раздражителя, в изменении физических свойств действующих раздражителей, в ослаблении или прекращении их действий, в отсутствии знакомых раздражителей, в перемещении раздражителей в пространстве (движущиеся предметы обычно привлекают внимание). Внимание вызывает все необычное. Самые разнообразные раздражители, обладающие фактически одним только общим свойством-новизной, привлекают внимание потому, что реакция на них не ослаблена в результате привыкания.

Внимание привлекают сильные раздражители: громкие звуки, яркий свет и краски, резкий запах. При этом имеет значение не столько абсолютная, сколько относительная интенсивность раздражителя, т.е. соотношение раздражителя с другими действующими в этот момент раздражителями; решающее значение, таким образом, имеет контраст между ними. Это относится не только к силе раздражителя, но и к другим его особенностям. Так, маленькие предметы скорее замечаются среди крупных, треугольник - среди прямоугольников.

Непроизвольное внимание вызывают раздражители, соответствующие потребностям индивида, значимые для него. Так, в экспериментальных условиях испытуемый, сосредоточиваясь в соответствии с инструкцией на восприятии сообщения, зачитываемого диктором, и достаточно успешно отвлекаясь от параллельно звучащего голоса другого человека, тем не менее, когда последний произносил имя испытуемого, немедленно обращал на него внимание. внимание биологический рефлекс трудовой

Исключительно велика роль непосредственного интереса в непроизвольном внимании. То, что интересно, занимательно, эмоционально насыщенно, увлекательно, вызывает длительное интенсивное сосредоточение.

Непроизвольное внимание связано и с общей направленностью личности. Например, новую театральную афишу скорее заметит человек, интересующийся театром, при этом, быть может, не обратив внимание на объявление о предстоящем футбольном матче. Непроизвольное внимание возникает независимо от сознательных намерений субъекта, без каких-либо волевых усилий с его стороны. Основная функция непроизвольного внимания заключается в быстрой и правильной ориентации в постоянно меняющихся условиях среды, в выделении тех ее объектов, которые могут иметь в данный момент наибольший жизненный смысл.

Произвольное внимание, как высший вид внимания, сложилось в процессе труда. Произвольное внимание возникает, если в деятельности человек ставит перед собой определенную задачу и сознательно вырабатывает программу действий. Эго и определяет выделение объектов его внимания. В условиях, когда внимание направлено не на то, что является наиболее новым, интересным, занимательным, а на то, что связано с целью деятельности, на то, что важно и нужно для ее осуществления, нередко требуются усилия волн.

Необходимость волевых усилии для организации внимания ярко проявляется при вхождении в работу, при возникновении в ней затруднений, ослаблении познавательного интереса, а также при наличии помех (новых, сильных или эмоционально значимых раздражителей).

В произвольном внимании проявляется активность личности, при этом внимании интересы носят опосредствованный характер (это интересы цели, результата деятельности). Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов. Именно благодаря наличию произвольного внимания человек способен активно, избирательно “извлекать” из памяти нужные ему сведения, выделять главное, существенное, принимать правильные решения, осуществлять задачи, возникающие в деятельности.

Так называемое произвольное внимание имеет место там, где предмет, на который направляется внимание, сам по себе его не привлекает. Произвольное внимание поэтому носит всегда опосредованный характер. Это первая его черта.

Непроизвольное внимание обычно представляется как пассивное, произвольное - как активное. Первое направляет независящие от нас факторы: внезапно раздавшийся шум, яркая окраска, ощущение голода; второе направляем мы сами. Это второе различие, однако, относительно: и непроизвольное внимание представляет собой не чистую пассивность, и оно включает активность субъекта, так же как, с другой стороны, и произвольное внимание не есть чистая активность; тоже обусловленное внешними условиями - объектом, оно включает и элементы пассивности.

Этот вид внимания тесно связан с волей. Произвольно сосредоточиваясь на объекте, человек прилагает волевое усилие, которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности. Своим происхождением произвольное внимание обязано труду.

Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой цель деятельности, выполнение которой требует сосредоточенности.

Произвольное внимание требует волевого усилия, которое переживается как напряжение, мобилизация сил на решение поставленной задачи. Волевое усилие необходимо, чтобы сосредоточиться на объекте деятельности, не отвлечься, не ошибиться в действиях.

. Послепроизвольное внимание. Условия его возникновения

Помимо произвольного и непроизвольного внимания, может быть выделен еще один особый его вид - послепроизвольное внимание. Это понятие в психологии было введено Н.Ф. Добрыниным.

Если в целенаправленной деятельности для личности интересными и значимыми становятся содержание и сам процесс деятельности, а не только ее результат, как при произвольном сосредоточении, то есть основание говорить о послепроизвольном внимании. Деятельность так захватывает в этом случае человека, что ему не требуется заметных волевых усилий для поддержания внимания. Таким образом, послепроизвольное внимание, проявляясь вслед за произвольным, не может быть сведено к нему. Так как это внимание связано с сознательно поставленной целью, оно не может быть сведено и к непроизвольному вниманию. Так, старшеклассник, конспектируя при подготовке к экзамену трудную книгу, сначала заставляет себя быть внимательным, не отвлекаться. Но потом он увлекается работой, ему уже трудно оторваться от нее. Внимание, первоначально поддерживаемое волевыми усилиями, переходит в послепроизвольное. Послепроизвольное внимание характеризуется длительной высокой сосредоточенностью, с ним обоснованно связывают наиболее интенсивную и плодотворную умственную деятельность, высокую производительность всех видов труда.

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. Это можно проиллюстрировать следующим образом: вначале работа не увлекает человека, он заставляет себя заняться ею, прилагает серьезные волевые усилия для поддержания сосредоточения, но постепенно увлекается, втягивается - ему становится интересно.

Кроме этого, выделяются еще сенсорное внимание, связанное с восприятием различных раздражителей (зрительное и слуховое); внимание, объектом которого являются мысли и воспоминания человека; индивидуальное и коллективное внимание.

Послепроизвольное внимание возникает вслед за произвольным. Проявляется в сосредоточенности на объекте ввиду особого личного интереса.

Совмещает в себе особенности произвольного внимания (осознание цели) и непроизвольного (не нужно волевых усилий для его поддержания).

Основные свойства внимания: сосредоточенность, устойчивость, объем, переключение и распределение внимания, их физиологическая основа.

Для послепроизвольного внимания характерно исключение из поля зрения всего того, что не связано с выполняемым действием, поэтому необходимость в волевом удержании внимания сводится к минимуму.

Послепроизвольное внимание имеет еще одну особенность, которая состоит в том, что оно не управляется самоприказами, самоинструкциями, словесными указаниями, характерными для произвольного внимания, оно не возникает там, где нет настоящего интереса к делу.

Несмотря на существенные различия, послепроизвольное внимание имеет общие черты как непроизвольного, так и произвольного внимания, о которых мы говорили в предыдущих статьях.

Общее с непроизвольным вниманием состоит в отсутствии у обоих видов необходимости в волевом усилии. А с произвольным вниманием послепроизвольное роднит целенаправленность совершаемого действия.

Таким образом, имея в своем арсенале лучшие признаки непроизвольного и произвольного видов внимания, послепроизвольное внимании образует совершенно особый вид, лишенный недостатков.

С объективной стороны оно выглядит как направленное не на предмет, а на процесс деятельности, а со стороны субъективной оно кажется ведомым какой-то Высшей Силой и сопровождается переживанием всепоглощающего интереса и даже наслаждения.

. Роль переключательности и распределения внимания в трудовой деятельности

Распределение внимания - это способность одновременно успешно выполнять две или более различные деятельности.

Умение распределять внимание необходимо учителю, ученику на уроке, водителю автомобиля, дирижёру, лётчику и др.

Две работы могут успешно выполняться только в том случае, если одна из них или обе привычны, не требует концентрации внимания, контроля сознания.

При действии, требующем большого и полного сосредоточения, другие действия обычно невозможны.

Младшие школьники плохо распределяют внимание. Поэтому не следует отвлекать внимание ребёнка при выполнении задания, заставлять выполнять несколько дел одновременно. Но постепенно школьника надо приучать к распределению внимания.

Переключение внимания - это перемещение внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую в связи с постановкой новой задачи.

Ф.О. - перемещение по коре головного мозга участка с оптимальной возбудимостью.

Переключение внимания требует волевых усилий. Поэтому школьнику бывает трудно начинать новую работу, особенно если она не вызывает приятных чувств, а предыдущая деятельность, наоборот, была более интересной.

Переключение внимания полезно при утомлении и однообразной работе.

Внимание легче переключать от менее важного к более значительному.

Переключение внимания проявляется в преднамеренном переходе субъекта от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому, от одного действия к другому. Переключение может быть обусловлено либо программой сознательного поведения, требованиями деятельности (при переходе от одного объекта, одного действия к другому внутри определенной деятельности), либо необходимостью включения в новую деятельность в соответствии с изменяющимися условиями, либо осуществляться в целях отдыха (когда предыдущая работа уже утомила человека). В случаях, когда деятельность в продолжение длительного времени остается неизменной, а происходит лишь смена объектов или операций, имеет место переключение внимания в рамках его устойчивости. Подобное переключение при продолжительной работе предотвращает утомление и тем самым повышает устойчивость внимания. Однако оно не должно быть слишком частым - это может иметь отрицательные последствия.

Выделяют ряд показателей переключения внимания. Это прежде всего время, затрачиваемое на переход от одной деятельности или операции к другой; производительность, или продуктивность, работы (объем ее или время выполнения определенного по объему материала по сравнению с деятельностью без переключения внимания); качество, точность работы (ее безошибочность или наличие ошибок, обусловленных переключением). Можно говорить о полном, завершенном переключении либо о неполном, незавершенном. При неполном, незавершенном переключении человек, приступив к выполнению новой работы, не полностью отключается от предыдущей. Изменение направленности при неполном переключении не сопровождается возникновением такой степени сосредоточения, которая необходима для успешного выполнения новой деятельности, решения новой задачи. При неполном переключении тормозящее влияние предыдущей деятельности может проявляться, например, в том, что новая работа выполняется по правилам, отвечающим специфике старой. Поэтому при организации внимания учащихся на уроке необходимо учитывать, как время переключения, так и особенности выполнения работы после переключения внимания. В случаях, когда быстрота переключения сочетается с его незавершенностью, необходимо подчинить новую деятельность новым задачам и требованиям.

Успешность переключения зависит от целого ряда условий. Переключение связано с особенностями предыдущей и последующей деятельности. Так, показатели успешности переключения значительно снижаются при переходе от легкой деятельности к трудной. Успешность переключения зависит от отношения человека к прежней и новой деятельности. Чем интереснее была предшествующая деятельность и чем менее интересна последующая, тем труднее происходит переключение. Переходить к новой деятельности значительно труднее, если не завершена предыдущая. Успешность переключения зависит и от того, насколько интенсивно было привлечено внимание к предыдущей деятельности. При глубоком сосредоточении переключение достигается с большим трудом. Протекание переключения во многом определяется значимостью цели новой деятельности для личности, ее ясностью и четкостью.

Имеются значительные индивидуальные различия в переключении внимания. Некоторые люди быстро и легко переходят от выполнения одной деятельности к другой, для других подобный переход требует длительного времени и затраты значительных усилий. Предполагается, что индивидуально-типические особенности переключения внимания связаны с особенностями подвижности нервных процессов. Вместе с тем возможно повышение показателей переключения путем упражнения.

Многие современные профессии, к которым готовит старшеклассников школа, предъявляют высокие требования именно к переключаемости внимания. Большое значение имеет переключение внимания и в учебном процессе. Необходимость переключения внимания учащихся обусловлена особенностями протекания самого учебного процесса: сменой различных учебных предметов в течение школьного дня, последовательностью этапов изучения материала на уроках, что предполагает смену видов и форм активности учащихся. Рациональное переключение внимания имеет важное значение и с точки зрения гигиены умственного труда, является одним из важных условий поддержания необходимого уровня работоспособности.

Наряду с переключением внимания выделяют его отвлечение. Под отвлечением понимают непроизвольное перемещение внимания с основной деятельности на объекты, не имеющие значения для ее успешного выполнения.

В “помехоустойчивости”, т.е. способности индивида работать сосредоточенно в условиях действия отвлекающих раздражителей, имеются значительные индивидуальные различия. Эти различия связаны, как предполагается, с силой нервной системы. Так, у лиц с сильной нервной системой при выполнении разного рода интеллектуальных задач в условиях, казалось бы, способствующих отвлечению внимания, эффективность деятельности может даже несколько повышаться. При слабой нервной системе воздействие отвлекающих раздражителей при прочих равных условиях (отношение к деятельности, мотивы и т.д.) может привести к ухудшению показателей деятельности.

Распределение внимания - свойство, с которым связана возможность одновременного успешного выполнения (совмещения) двух и более различных видов деятельности (нескольких действий). Высокий уровень распределения внимания - одно из обязательных условий успешности многих современных видов труда. Оно требуется в работе операторов, рабочих-многостаночников, водителей транспорта и т.д. Например, оператор, управляющий движущимися объектами, должен наблюдать за показаниями приборов и в то же время следить за меняющейся обстановкой, осуществлять операции контроля и управления.

Важное значение имеет распределение внимания в педагогической деятельности. Учитель, объясняющий материал на уроке, должен следить за содержанием своей речи, контролировать логику, последовательность изложения и в то же время наблюдать за тем, как воспринимают материал учащиеся. Ему необходимо контролировать работу всего класса и каждого ученика в отдельности, реагировать на отвлечение учащихся, на нарушение ими дисциплины. Распределение внимания необходимо учителю и при опросе учащихся, когда важно уметь слушать ответ одного ученика и одновременно держать в поле зрения весь класс. Умение распределять внимание в педагогической деятельности в значительной степени определяется профессиональной подготовкой учителя, хорошим знанием преподаваемого предмета, отработанностью плана урока и др.

Возможность распределения внимания зависит от ряда условий. Чем сложнее совмещаемые виды деятельности или решаемые задачи, тем труднее распределять внимание. Если же деятельность становится очень сложной, то выполнение ее одновременно с другой становится практически невозможным. Трудность представляет совмещение двух видов умственной деятельности. Более эффективно распределение внимания при одновременном выполнении двигательной и умственной деятельности. При их совмещении продуктивность умственной деятельности 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 путем упражнения и накопления соответствующих навыков.

К числу свойств внимания относится его объем, определяемый количеством одновременно отчетливо воспринимаемых объектов. Установлено, что при восприятии множества простых объектов (букв, фигурок и т. п.) в интервале времени 0,07 - 0,1 секунды объем внимания у взрослого человека равен в среднем 5 - 7 элементам. Объем внимания зависит от особенностей воспринимаемых объектов. Так, при предъявлении осмысленного текста легко схватываются 14-буквенные слова. Вместе с тем, схватывая объект в целом, субъект восприятия именно поэтому может не замечать в нем ошибок. Объем внимания младших школьников очень ограничен. С возрастом он расширяется. Основным условием расширения объема внимания является формирование умений группировать, систематизировать, объединять по смыслу воспринимаемый материал.

В трудовой деятельности, которая требует быстрых и согласованных действий, переключение, распределение и объем внимания находятся в единстве. Переключение может переходить в распределение, акт распределения дополняться и заменяться быстрым переключением. Границы между объемом, распределением и переключением практически неуловимы, они являются сторонами единого акта внимания.

# Заключение

Внимание - отражение аналитико-синтетических процессов интегративной деятельности головного мозга человека.

При поражении лобных долей головного мозга происходит нарушение сложных, вызываемых с помощью речи форм активации, составляющих психофизиологическую основу произвольного внимания. Этот отдел мозга и особенно его медиально-базальнью отделы являются корковым аппаратом, регулирующим состояние активности. Они играют решающую роль в обеспечении одного из важнейших условий сознательной деятельности человека - создания необходимого тонуса коры. модифицируют состояние бодрствования в соответствии с задачами, которые ставятся перед индивидуумом. Индикатором уровня бодрствования выступает внимание

Воспитание внимания как произвольной психической деятельности, которой управляет сам человек, предполагает самостоятельную работу над собой и наличие психологических знаний, направляющих работу по самовоспитанию. Для развития произвольного внимания важно выработать в себе установку - никогда не работать невнимательно. Полезно научиться концентрировать внимание и не отвлекаться при наличии помех в работе. В целом, чем выше уровень осознанности деятельности, которую выполняет человек, тем легче на ней концентрируется внимание.

Развитие внимания идет по следующим направлениям:

). совершенствуются все виды внимания,

) особенно интенсивно развивается произвольное и послепроизвольное внимание, которое начинает занимать ведущее место в регуляции деятельности,

) складывается привычка работать внимательно, не отвлекаясь на внешние и внутренние факторы, выступающие как помехи для сосредоточения внимания,

) развиваются свойства внимания.

Синтезом всего развития внимания является формирование внимательности как черты личности.

# Список литературы

1. Котова, И.Б. Общая психология: Учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. - М.: Дашков и К, Академцентр, 2013. - 480 c.

. Макарова, И.В. Общая психология: Краткий курс лекций / И.В. Макарова. - М.: Юрайт, 2013. - 182 c.

. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2013. - 583 c.

. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 739 c.

. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т.Общая психология: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 2472 c.

. Рамендик, Д.М. Общая психология и психологический практикум / Д.М. Рамендик. - М.: Форум, 2013. - 304 c.