Содержание

внимание сознательный ошибка развитие

Введение

Глава 1. Внимание как условие сознательной деятельности

.1 Понятие о внимании

.2 Функции внимания

.3 Физиологические механизмы внимания

.4 Психологические теории внимания

.5 Виды внимания

Глава 2. Развитие и характерные особенности внимания

.1 Устойчивость, колебания, переключение и отвлечение внимания

.2 Распределение внимания

.3 Ошибки невнимания

.4 Этапы развития внимания у детей и пути его формирования

.5 Методы совершенствования внимания

Заключение

Список использованной литературы

Введение

# Все процессы познания - будь то восприятие или мышление или иной объект, который в них отражается: мы воспринимаем что-то, думаем о чем-то, что-то себе представляем или воображаем. Вместе с тем воспринимаем не восприятие само по себе, и мыслит не сама мысль; воспринимает и мыслит человек - воспринимающая и мыслящая личность. Поэтому в каждом из изученных до сих пор процессов всегда имеется какое-то отношение личности к миру, субъекта к субъекту, сознания к предмету. Это отношение находит себе выражение во внимании. Внимание не представляет самостоятельного психического процесса, так как не может проявляться вне других процессов. Таким образом, внимание является лишь свойством различных психических процессов. Внимание своего содержания не имеет; оно проявляется внутри восприятия, мышления. Оно - сторона всех познавательных процессов сознания, и при том та их сторона, в которой они выступают как деятельность, направленная на объект. Во внимании находит себе заостренное выражение связь сознания с предметом; чем активнее сознательная деятельность, тем отчетливее выступает объект; чем более отчетливо выступает в сознании объект, тем интенсивнее и само сознание.

# Внимание - проявление этой связи сознания и предмета, который в нем осознается. Говорить о внимании, его наличии или отсутствии можно только применительно к какой-нибудь деятельности практической или теоретической. Человек внимателен, когда направленность его мыслей регулируется направленностью его деятельности, и оба направления при этом совпадают.

# Внимание - это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

# Под направленностью понимают, прежде всего, избирательный (селективный) характер протекания познавательной деятельности, произвольный (преднамеренный) или непроизвольный (непреднамеренный) выбор ее объектов.

При этом избирательность проявляется не только в выборе данной деятельности, отборе данных воздействий, но и в более или менее длительном их сохранении (длительном удержании определенных образов в сознании).

Другой характерной особенностью внимания является сосредоточение (концентрация) психической деятельности (сосредоточение субъекта на объекте). Сосредоточение предполагает не просто отвлечение от всего постороннего, от всего не относящегося к данной деятельности, но и торможение (игнорирование, устранение) побочной, конкурирующей деятельности. Благодаря этому отражение объектов данной деятельности становится более ясным и отчетливым.

Предполагается, что первый этап концентрации внимания осуществляется уже на уровне органов чувств. Исключительно яркий пример перцептивной концентрации - зрительное внимание. Раздражители, которые попадают на периферию сетчатки, воспринимаются менее ясно и отчетливо, а иногда и вовсе не воспринимаются. Направить внимание на визуально воспринимаемый объект - значит, прежде всего, фиксировать его. Избирательная концентрация внимания предполагает наличие процессов в центральных отделах мозга.

Многообразие стратегий внимания приводит к тому, что каждая группа исследователей прибегает к своему сравнению, объясняя то, чем по их мнению, является внимание. Представители психологии сознания сравнивали внимание с лучом прожектора, выхватывающим ясную область сознания или со зрительным полем; в когнитивном подходе используется метафора фильтра, производящего селекцию поступающей информации; бытует также метафора внимания как управляющего центра. Который распределяет ограниченный ресурс психической "энергии" между различными видами деятельности. Историки психологии насчитали 35 различных определений и соответственно точек зрения на то, что такое внимание. [31. 325]

Цель данной курсовой работы - развитие внимания. В связи с поставленной целью были поставлены следующие задачи:

раскрыть понятие и сущность внимания;

раскрыть характерные особенности внимания;

рассмотреть некоторые методы развития внимания.

Глава 1. Внимание как условие сознательной деятельности

# .1 Понятие о внимании

# Ни один психический процесс не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточит своего внимания на том, что воспринимает или делает. Мы можем смотреть на какой-либо предмет и не замечать его или видеть очень плохо. Занятый своими мыслями, человек не слышит разговоров, которые ведутся рядом с ним, хотя звуки голосов доходят до его слухового аппарата. Мы можем не почувствовать боли, если наше внимание направленно на что-нибудь другое. Напротив, глубоко сосредоточившись на каком-либо предмете или деятельности, человек подмечает все детали этого предмета и действует очень продуктивно. А, фиксируя свое внимание на ощущениях, мы увеличиваем свою чувствительность. [3, 187]

# Внимание - направленность и сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или деятельности. Направленность сознания - выбор объекта, а сосредоточенность предполагает отвлечение от всего, что не имеет отношения к этому объекту.

# Внимание не представляет самостоятельного психического процесса, так как не может проявляться вне других процессов. Мы внимательно или невнимательно слушаем, смотрим, думаем, делаем. Таким образом, внимание является лишь свойством различных психических процессов.

# Внимание обуславливает успешную ориентировку субъекта в окружающем мире и обеспечивает более полное и отчетливое отражение его в психике. Объект внимания оказывается в центре нашего сознания, все остальное воспринимается слабо, неотчетливо, однако направленность нашего внимания может меняться.

# 1.2 Функции внимания

# Характеризуя внимание как сложное психическое явление ,выделяют ряд функций внимания. Сущность внимания проявляется, прежде всего, в отборе значимых, релевантных, т.е. соответствующих потребностям, соответствующих данной деятельности, воздействий и игнорировании (торможении, устранении) других - несущественных, побочных, конкурирующих воздействий.

# Наряду с функцией отбора выделяется функция удержания (сохранения) данной деятельности (сохранение в сознании образов, определенного предметного содержания) до тех пор, пока не завершится

# акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель. Одной из важнейших функций внимания является регуляция и контроль протекания деятельности. С явлениями внимания связаны и такие сложные процессы, как ожидание, установка, апперцепция. Поэтому возможно говорить об определенной роли внимания в антиципации действительности. [3, 188]

# Внимание может проявляться как в сенсорных, так и мнемических, мыслительных и двигательных процессах. Сенсорное внимание связано с восприятием раздражителей разной модальности (вида). В связи с этим выделяют зрительное и слуховое сенсорное внимание. Объектами интеллектуального внимания как высшей его формы являются воспоминания и мысли. Наиболее изучено сенсорное внимание.

# Фактически все данные, характеризующие внимание, получены при исследовании этого вида внимания.

# В зависимости от характера направленности и сосредоточения выделяют непроизвольное (непреднамеренное) и произвольное (преднамеренное) внимание. Непроизвольное внимание возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений человека. Произвольное внимание - это сознательно регулируемое внимание.

1.3 Физиологические механизмы внимания

# В коре больших полушарий мозга могут протекать два процесса: возбуждение и торможение. Когда человек внимателен к чему-либо, это значит, что у него в коре мозга возник очаг возбуждения. Остальные участки мозга в это время находятся в состоянии торможения. Поэтому человек, сосредоточенный на чем-либо одном, может ничего другого в этот момент не замечать.

# Деятельность невозбужденных участков мозга связана в это время с тем, что обычно называется неосознанной, автоматической деятельностью человека.

# Большое значение для появления внимания имеет так называемый ориентировочный рефлекс. Он представляет собой врожденную реакцию организма на всякое изменение окружающей среды.

# Способность настораживаться, реагируя иногда на очень незначительное изменение в окружающей среде, объясняется наличием в больших полушариях мозга сети нервных путей, соединяющих ретикулярную формацию (совокупность структур головного мозга, регулирующих уровень возбудимости) с разными участками коры больших полушарий.

# Нервные импульсы, идущие по этой сети, возникают вместе с сигналами от органов чувств и возбуждают кору, приводя ее в состояние готовности реагировать на ожидаемые дальнейшие раздражения. Таким образом, ретикулярная формация вместе с органами чувств обуславливает появление ориентировочного рефлекса, являющегося первичной физиологической основой внимания. [21, 157]

# 1.4 Психологические теории внимания

На протяжении всей истории психологии как самостоятельной науки существовали (и существуют) разные представления о том, что такое внимание. Рассмотрим важнейшие, на наш взгляд, теории внимания.

В 1879г. Вильгельм Вундт основал в Лейпциге первую в мире психологическую лабораторию и стал исследовать сознание с помощью интроспекции. Сознание стало изучаться одновременно с вниманием, так как оно делает часть впечатлений сознания более ясными и отчетливыми по сравнению с остальными.

Вундт полагал, что сознание - это "сумма сознаваемых нами впечатлений" [32, 7]. Для понимания сознания ученый использовал идею И.Ф. Гербарта о метафоре зрительного поля. В сознании, как и в зрительном поле можно выявить три зоны: фиксационную точку, центральную область и периферию. В фиксационной точке сознания находится наиболее четко воспринимаемое содержание. Фиксационную точку сознания окружает центральная область, в которой могут ясно и отчетливо восприниматься многие впечатления. За центральной областью следует "периферия зрительного поля", в которой объекты осознаются более расплывчато.

Вундт писал, что для центральной части зрительного поля нашего сознания имеется термин "внимание". Ученый понимает внимание как "психический процесс, происходящий при более ясном восприятии ограниченной сравнительно со всем полем сознания области содержаний" [18, 14]. Поэтому о тех впечатлениях, которые в данный момент отличаются от остальных особенной ясностью, можно сказать, что они находятся в фокусе внимания.

Вундт решил выяснить, каков объем внимания, т.е сколько объектов могут одновременно ясно и отчетливо осознаваться человеком. Ясным называется представление из-за его собственных качеств, а отчетливым оно является при возможности отличить его от других представлений.

Опыты по изучению объема внимания проводились на зрительном материале. Для изучения объема внимания Вундт использовал тахитоскоп. Прибор позволяет предъявить человеку набор символов (букв). Закрывающая картинку ширма поднимается на мгновение и испытуемый должен зафиксировать взглядом столько букв, сколько сможет. Если человек сосредоточится на точке в центре экрана до предъявления картинки, то он в момент показа сможет ясно и четко увидеть очень малое число элементов. Неопытные наблюдатели охватывали взором 3-4 единицы, а у опытных объем внимания возрастал до 6. Современные исследователи приводят такие же данные.

Внимание, как и сознание, обладает динамичностью: новые элементы входят в поле внимания и вытесняют на периферию прежние содержания. Для обозначения этих процессов использованы два термина. Перцепция - это "фактическое вхождение какого-либо содержания в сознание" [18, 16] и апперцепция, т.е. повышение сосредоточения в фокусе внимания. В области апперцепции содержания сознания становятся ясными и отчетливыми. Апперцепция позволяет укрупнить единицы восприятия, уловить смысл целого. Это происходит, например, при чтении слова, состоящего из букв.

По-другому понимал феномен внимания классик психологии сознания, американский ученый У.Джемс. Он считал, что сознание представляет собой "поток". Как ручей, текущий по широкому лугу, не может охватить все его пространство, так и сознание не в состоянии вместить весь окружающий мир и внутренний мир человека. "Область сознаваемого нами, конечно, покажется очень ограниченной, если сопоставить ее с обширной областью внешних воздействий на органы чувств и с массой постоянно притекающих извне новых впечатлений" [18, 50-51].

Из принципа ограниченности сознания вытекает его избирательность. Оно направляется на определенные объекты или представления, которые становятся объектами внимания. Однако, как правило, внимание не может продолжительно удерживаться на одном и том же объекте. Иллюстрируя этот факт, Джемс приводит слова немецкого физиолога и психолога Г. Гельмгольца: "Если мы хотим сосредоточить внимание на определенном объекте, то нам необходимо открывать в нем все новые и новые стороны" [20, 55].

Джемс считал, что не существует внимания как самостоятельного психического процесса, как отдельный процесс. По его мнению, выбор объекта внимания обусловлен деятельностью нервной системы в трех ее аспектах:

) Приспособление органов чувств, которое определяет четкость восприятия и направленность внимания в зависимости от поворота головы, направлению его взгляда. Глядя на что-нибудь или слушая что-нибудь, мы непроизвольно приспосабливаем глаза и уши, а также поворачиваем голову; обоняя и пробуя на вкус, мы приспосабливаем язык, губы и нос к данному предмету и т.п. Поэтому всякий объект, способный возбудить нашу чувствительность, вызывает приспособление органа чувств, которое приводит как к чувству активности, так и к возросшей ясности в сознании данного объекта. [22]. При к своим мыслям можно говорить о направлении взора "внутрь себя".

) Идеационное возбуждение определенного центра в мозге человека. По Джемсу, произвольное внимание к объекту возникает, если только в нашем уме сформирована идея или образ предмета, и мы можем предвосхитить его. Процесс предвосхищения объекта внимания ученый назвал "преперцепцией". Это явление связано с работой памяти и воображения, которые дают материал для образа предмета.

У. Джемс, опираясь на понятие преперцепции, дает педагогические советы по развитию внимания учащихся. Обратить внимание ребенок может на тот объект, на который ему было когда-то указано, представление о котором уже сложилось. "Всего лучше, когда сама тема занятий интересна, и, обучая детей, мы должны всегда стараться связывать новые сведения, сообщаемые им, с теми объектами, с которыми у них соединены преперцепцией" [22, 64].

) Приток крови к соответствующему мозговому центру. Если Джемс только допускает это условие как физиологически правдоподобное, то в современной нейрофизиологии оно стало одним из важнейших источников данных о механизмах внимания.

Одну из известнейших теорий внимания предложил французский психолог Т. Рибо. Описывая внимание через процессы сознания, Рибо считал внимание умственным моноидеизмом. Такое состояние противостоит обычному потоку чувств, мыслей в сознании человека, т.е. полиидеизму. Когда внимание отбирает одно впечатление, другие представления так или иначе группируются вокруг центрального. Т. Рибо определяет внимание как "относительный умственный моноидеизм, сопровождаемый непроизвольным или искусственным приспособлением индивидуума" [18, 69].

Ученый выделяет два вида внимания - непроизвольное, первоначальное внимание и произвольное, т.е. искусственное. Непроизвольное внимание целиком зависит от аффективных состояний, так как мы обращаем внимание на то, что нас интересует.

Состояние внимания всегда сопровождается не только эмоциональными, но и определенными физиологическими изменениями, которые Рибо считал важными коррелятами внимания.

Как чисто физиологическое явление внимание включает комплекс сосудистых, дыхательных и двигательных компонентов. Когда какая-то мысль сильно занимает нас, она усиливает кровообращение; замедляется дыхание, человек принимает определенную позу.

При произвольном внимании срабатывает физиологический механизм задержки. Процесс в нервной системе,. соответствующий объекту внимания, вызывает задержку или подавление процесса, который отвечает за действие, отвлекающее внимание от объекта. В умении управлять движениями и заключается секрет произвольного внимания.

Для педагога важно понимать не только суть самого процесса внимания, но и генезис его формирования у ребенка. Оригинальную трактовку феномена внимания и его развития предложил в середине XX в. отечественный психолог П.Я. Гальперин. Им разработана теория внимания как функции внутреннего умственного контроля за действиями.

Он выдвинул эту идею, полемизируя с теми психологами, которые отвергали внимание как самостоятельную форму психической деятельности. Гальперин признает два факта, приводимые этими учеными:

. Внимание нигде не выступает как отдельной процесс, предстает как сосредоточенность любой психической деятельности, т.е. как ее свойство.

. Внимание не имеет своего отдельного, специфического продукта. в отличие от памяти, мышления, воображения. Его результатом является улучшение всякой деятельности, к которой оно присоединяется.

Исследования умственных действий позволяют подойти к этому вопросу по-иному. В любом действии есть ориентировочная, исполнительная и контрольная часть. Анализ структуры действия показал, что его третья часть действия есть "не что иное, как внимание, и что это внутреннее внимание формируется из контроля за предметным содержанием действия" [7, 35].

На основе контроля, который есть сличение исполнения работы с ее целью, происходит управление деятельностью. Процесс контроля не имеет отдельного продукта. Она всегда направлена на то, что уже создано другими процессами, Это определение очень сходно с сущностью внимания.

Но контроль, выполняемый как внешняя, предметная, деятельность, не является вниманием. "Не всякий контроль есть внимание, но всякое внимание означает контроль" [7, 36]. Только когда действие контроля становится не только умственным, но и сокращенным, образуется отдельный, конкретный акт внимания.

По мнению Гальперина произвольное внимание можно считать контролем за действием, выполняемом по заранее составленному плану, с помощью определенных критериев и способов их применения. Сначала это действие выступает и осваивается в своей внешней форме и лишь затем, в специально речевом отражении становится произвольным вниманием. Непроизвольное внимание тоже есть контроль, идущий за тем, что в предмете или обстановке „само бросается в глаза". Средства и путь контроля здесь диктуются объектом.

Обобщая вышесказанное, мы пришли к такому выводу. Из всех рассмотренных теорий внимания самой наглядной стала метафора "зрительного поля" Вундта. Ее до сих пор используют в учебной и популярной литературе по психологии. Идея преперцепции и педагогические советы Джемса о воспитании внимания и в наши дни не потеряли своей актуальности для учителей. Концепция отечественный психолога Гальперина о внимании как психическом контроле, на наш взгляд, является самой прогрессивной и необходимой, особенно для педагогов. Однако она нуждается в апробации и широком внедрении в практику школы. Теория внимания Рибо устарела, т.к. она механистически объясняла внимание, не учитывая влияние социальных факторов.

.5 Виды внимания

Непроизвольное внимание.

Обычно в жизненных условиях, в деятельности имеется сложный комплекс причин для возникновения непроизвольного внимания, тесно связанных друг с другом. Для анализа их можно разделить, несколько условно, на различные группы.

К первой группе причин, способных вызвать и поддерживать непроизвольное внимание, относятся особенности самого раздражителя. Это, прежде всего степень интенсивности раздражителя. Всякое достаточно сильное раздражение: громкие звуки, яркий свет, резкий запах - невольно может привлечь наше внимание.

Важную роль при этом играет не столько абсолютная, сколько относительная интенсивность раздражителя, т.е. соотношение раздражителя по силе с другими действующими в этот момент раздражителями. Особое значение имеет для привлечения внимания контраст между раздражителями. Так, объект, больший по величине по сравнению с окружающими его предметами, скорее привлечет внимание. Раздражение более длительное замечается легче, если оно дается среди кратковременных раздражителей. [5, 193] К первой группе причин относится новизна (необычность) раздражителя Новизна - одна из наиболее важных особенностей раздражителей, вызывающих пробуждение непроизвольного внимания. Всякое вновь возникшее раздражение, как отмечал еще И.П. Павлов, если оно имеет достаточную интенсивность, вызывает ориентировочные реакции. Различают абсолютную новизну (в этом случае раздражитель никогда не был в нашем опыте) и относительную новизну (необычное сочетание знакомых раздражителей). Предполагается, что пробуждение внимания более связано с относительной новизной раздражителей. Все необычное привлекает внимание. Новизна может заключаться в изменении физических свойств (характера) действующих раздражителей. Ослабление действия раздражителя и прекращение его действия (отсутствие знакомых раздражителей) также может вызвать внимание. Новизна может быть связана с неожиданностью предъявления раздражителя. Факторами, обусловливающими привлечение внимания, могут быть и пространственные изменения или движение источника раздражения по отношению к положению органов чувств. Движущиеся предметы скорее привлекают наше внимание

Этот вид внимания можно считать наиболее простым элементарным вниманием. То, что внимание привлекается всеми новыми раздражителями, позволяет предполагать существование специальных процессов, от которых зависит прекращение реагирования на раздражители, утратившие признак новизны. Этот процесс принято называть привыканием. Самые разнообразные раздражители, обладающие фактически только одним общим свойством - новизной, потому и привлекают внимание, что реакция на них не ослаблена в результате привыкания. Внимание, зависящее от особенностей раздражителя, т.е. от внешних причин, можно считать почти вынужденным.

Ко второй группе причин, вызывающих непроизвольное внимание, относится соответствие внешних раздражителей внутреннему состоянию организма или личности, т.е. потребностям. Значимость раздражителей является категорией причин, которая играет наряду с новизной первостепенную роль в пробуждении и поддержании непроизвольного внимания. У человека в каждый данный момент имеется ряд разнообразных потребностей, определяющих преобладающие в данный момент мотивы поведения. Соответствующие этим потребностям раздражители приобретают для личности наибольшую значимость. Взаимодействие внутренних побуждений (мотивов) и внешних раздражителей, приобретающих в данный момент наибольшую значимость, и определяет пробуждение к этим раздражителям внимания.

К следующей группе причин привлечения и поддержания непроизвольного внимания относятся чувства, связанные с воспринимаемыми объектами и с выполняемой деятельностью. Хорошо известно, что всякое раздражение, вызывающее то или иное чувство, привлекает внимание.

К этой же категории причин относится самый первый и простейший признак интереса - занимательность, увлекательность. Подчеркивая эту особенность непроизвольного внимания, его иногда называют эмоциональным вниманием. К внутренним причинам, вызывающим внимание, относится влияние прежнего опыта, в частности воздействие имеющихся у нас знаний и представлений, а также влияние навыков и привычек, которые имеют часто очень большое значение для поддержания внимания. Значительную роль в привлечении внимания играет ожидание определенных впечатлений. Ожидание нередко позволяет воспринять даже то, что мы при других обстоятельствах вовсе не заметили бы.

### Исключительно велико действие общей направленности личности человека, и в частности его интересов, как одной из важнейших причин непроизвольного внимания. То, что непосредственно интересно нам, невольно привлекает внимание.

### В работах психологов выделена еще одна важная категория причин, определяющих возникновение и характер направленности непроизвольного внимания, - зависимость направленности внимания от структуры деятельности. Это значит, что внимание к объекту (к действию) определяется местом, которое данный объект занимает в структуре деятельности. Так, внимание обычно привлекается целью деятельности и не привлекается способами ее осуществления (операциями). Однако если не выработаны прочные навыки, сами операции становятся целью и привлекают к себе внимание. [5, 203]

### Во всех рассмотренных случаях человек как бы совершенно невольно отдается воздействующим на него предметам, явлениям, они захватывают его как бы сами по себе. Он непроизвольно, не ставя цели, выделяет наиболее сильные, новые и значимые раздражители, непроизвольно, не затрачивая усилий, обращает и концентрирует внимание на них. Внимание, которое проявляется в этих случаях, носит непроизвольный характер. Этот вид внимания можно считать наиболее простым, элементарным вниманием. Непроизвольное внимание свойственно не только человеку, но и животным.

### Произвольное внимание.

### Произвольное внимание возникает тогда, когда человек ставит перед собой определенные задачи, сознательные цели, что и обусловливает выделение отдельных предметов (воздействий) как объектов его внимания. Приняв решение, поставив перед собой задачу, заняться чем-то, какой-нибудь деятельностью (конспектировать книгу, слушать лекцию), мы, выполняя это решение, произвольно направляем и сосредоточиваем сознание на том, чем считаем нужным заняться. Направленность и концентрация внимания здесь зависит не от особенностей самих предметов (воздействий), а от поставленной, намеченной задачи, цели. В этих условиях, когда внимание направлено на раздражители, не являющиеся ни наиболее сильными, ни наиболее новыми или наиболее занимательными, нередко требуется определенное усилие воли, необходимое как для того, чтобы сохранить объект сосредоточения, т.е. не отвлекаться, так и для того, чтобы поддерживать определенную интенсивность процесса сосредоточения. Это особенно ярко проявляется при наличии в окружающей обстановке посторонних, иррелевантных и вместе с тем новых, сильных, представляющих большой интерес раздражителей, когда приходится сосредоточиваться как бы вопреки их воздействию. Таким образом, произвольное внимание есть проявление воли. Подчеркивая эту особенность произвольного внимания, его иногда называют волевым вниманием.

### Послепроизвольное внимание.

### Подчеркивая особенности каждого вида внимания, мы отмечаем, что в жизненных условиях, в трудовой деятельности человека эти виды внимания находятся в сложной взаимосвязи. Имеются виды деятельности, которые не вызывают непосредственного интереса. При выполнении деятельности в этом случае сначала требуется организация направленности внимания и усилие воли для его поддержания. Однако по мере преодоления трудностей, по мере углубления в деятельность она захватывает, увлекает человека, возникает интерес к предмету труда, к самому процессу труда. Происходит переход от одного вида внимания к другому. В психологической литературе имеются мнения, согласно которым в этом случае имеет место особый вид внимания.

### Это внимание связано с сознательными задачами и целями, т.е. вызывается преднамеренно, поэтому его нельзя отождествлять с непроизвольным вниманием. С другой стороны, оно несходно и с произвольным вниманием, так как здесь уже не требуется волевых усилий или по крайней мере заметных волевых усилий для поддержания внимания. При характеристике этого вида внимания, качественно отличного как от непроизвольного, так и произвольного, в психологии используют термин "послепроизвольное внимание", введенный Н.Ф. Добрыниным. С этим видом внимания связывают наиболее интенсивную и плодотворную умственную деятельность. Например, школьник берется за решение трудной задачи только потому, что ее нужно сделать. Задача сначала никак не поддается решению. Школьник постоянно отвлекается: то смотрит в окно, то бесцельно водит пером по бумаге и т.п. Ему приходится заставлять себя возвращаться к решению задачи, т.е. заставлять себя быть внимательным. Но вот найден правильный ход решения, задача становится все более и более понятной. Решение задачи все больше увлекает, захватывает школьника. В конце концов, задача стала для него интересной, он перестает отвлекаться, поддержание внимания уже не требует усилий. [5, 213]

Глава 2. Развитие и характерные особенности внимания

# .1 Устойчивость, колебания, переключение и отвлечение внимания

# Внимание представляет собой многосторонний процесс. Одна из существенных сторон внимания, являющаяся необходимым условием всех видов деятельности человека - трудовой, учебной, спортивной, - это устойчивость внимания. Она определяется длительностью сохранения интенсивного (концентрированного) внимания. Устойчивость - характеристика внимания во времени. Показатель устойчивости - высокая продуктивность деятельности (объем, точность работы) в течение некоторого промежутка времени. Длительность интенсивного сосредоточения зависит от целого ряда условий: от характера и содержания деятельности, которая совершается при наличии того или иного вида внимания, от отношения к объекту внимания, от степени интереса к данному предмету или деятельности. Невозможно сколько-нибудь длительное сосредоточение на одном и том же объекте, если сам он не меняется или если мы не можем рассматривать его с разных сторон. Ведь при рассматривании внимание как бы движется внутри определенных рамок, как бы перемещается по объекту, раскрывая в нем новые стороны. Степень устойчивости внимания увеличивается с увеличением сложности объекта внимания. Однако эта сложность должна быть оптимальной, в противном случае возможно быстрое наступление утомления и ослабление сосредоточения.

# Исключительно большое значение для устойчивости сосредоточения имеет активность личности, ее деятельность. Активность может проявляться во внешне выраженных практических действиях с объектами внимания. Непосредственное оперирование предметами, действия с ними являются условием разнообразия получаемых от предметов впечатлений. Это поддерживает интерес и внимание. Большое значение имеет и внутренняя мыслительная деятельность, связанная с решением задач, которые требуют наиболее полного отражения объектов внимания. Постановка в процессе деятельности все новых и новых задач, решение их - наиболее важные условия сохранения сосредоточения. [11, 76]

# Не будучи способным к длительному сосредоточению на одном объекте, мы можем в течение продолжительного времени быть внимательными при выполнении определенной работы.

# В этом случае, при сохранении общей направленности деятельности, объекты действий, сами действия, операции могут меняться в соответствии с задачей деятельности, что и является условием длительного сосредоточения.

# Таким образом, анализ особенностей устойчивости внимания показывает, что она не означает его статичности, что устойчивость связана с динамическими характеристиками внимания.

# Одной из динамических особенностей внимания являются колебания внимания. Под колебанием внимания понимают периодические кратковременные непроизвольные изменения степени интенсивности (напряжения) внимания. Колебания внимания проявляются во временном изменении интенсивности ощущений. Так, прислушиваясь к очень слабому, едва слышному звуку, например тиканию часов, мы то замечаем звук, то перестаем замечать, несмотря на внимание к нему. Эти смены протекают скачкообразно в короткие промежутки времени. Были подсчитаны периоды колебаний внимания при предъявлении элементарных раздражителей. По данным русского психолога Н.Н. Ланге, они составляют обычно промежуток от 2-3 секунд до 12 секунд. Наиболее длительные колебания наблюдались при предъявлении звуковых раздражителей, затем при зрительных и наиболее короткие - при осязательных. Очевидно, что незначительные колебания, в рамках устойчивого сосредоточения, субъективно часто не замечаются и не оказывают существенного влияния на характер протекания и эффективность многих видов деятельности. [11, 83]

# Колебания внимания связывают с колебанием ряда физиологических функций организма, таких, как артериальное давление, дыхание, с ритмическим характером сенсорной фильтрации, с ритмическим функционированием определенного типа нейронов.

# Подвижность, динамичность внимания при восприятии хорошо иллюстрируется так называемыми двойственными изображениями. Если смотреть на изображение усеченной пирамиды (рис.1), она может казаться то обращенной вершиной к нам, как бы выступающей вперед, то обращенной вершиной от нас, как бы уходящей вглубь. Однако если связывать рассматривание с определенным воображаемым дополнением к данной фигуре (например, представить себе комнату, уходящую от нас, стол у задней стены ее, стул, сидящего на стуле школьника и т.п.), то фигура все время воспринимается обращенной вершиной от нас. Можно с помощью воображаемых дополнений сохранять без колебаний и фигуру обращенной вершиной к нам. [11, 86]

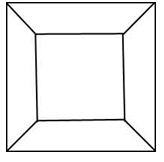


Рис. 1. Колебания внимания двойственного изображения усеченной пирамиды

Устойчивость внимания необходимо сочетается и с такой его динамической особенностью, как переключение. Переключение проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой. Это быстрое перемещение внимания, обусловленное сознательно и преднамеренно поставленной новой задачей. Переключение может также проявляться либо в переходе от одного объекта определенной деятельности к другому, либо от одной операции к другой. В этом случае переключение происходит внутри одной деятельности.

При характеристике процесса переключения возможно выделение ряда показателей. Это переходный интервал, или время переключения, т.е. время, затраченное на переход от одной деятельности (одного объекта, операции) к другой; объем работы в единицу времени (по сравнению с объемом работы, выполненным в то же время в деятельности без переключения внимания) (в качестве показателя производительности можно рассматривать и время выполнения определенного по объему материала); точность работы - се безошибочность или наличие ошибок переключения, в которых может проявляться тормозящее влияние предыдущей деятельности.

# Можно говорить о полном, завершенном переключении, либо о неполном, незавершенном. При неполном, незавершенном переключении человек, приступив к выполнению новой работы, не отключается фактически от предыдущей, и выполняет новую работу по правилам старой, что и ведет к ошибкам. Успешность переключения зависит от характера особенностей выполнения предыдущей и последующей деятельности (показатели переключения значительно снижаются при переходе от легкой деятельности к трудной). Успешность переключения связана и с отношением человека к предыдущей деятельности: чем интереснее предшествующая деятельность и менее интересна последующая, тем труднее происходит переключение.

# Имеются значительные индивидуальные различия в переключаемое как способности личности к переключению внимания. Некоторые быстро и

# Легко переходят от выполнения одной деятельности к другой. Для иных этот переход требует длительного времени и затраты усилий. Предполагается, что индивидуально-типические особенности переключения внимания связаны с особенностями подвижности нервных процессов.

# Сознательное переключение внимания не нужно смешивать с отвлечением - непроизвольным отклонением внимания с основной деятельности на посторонние объекты, отрицательно влияющим на выполнение работы. Легкая отвлекаемость внимания характеризует его недостаточную устойчивость. Отвлекающее действие посторонних раздражителей зависит от их особенностей и от характера выполняемой работы. Очень сильно отвлекают внимание раздражители внезапные, прерывистые, неожиданные, а также связанные с эмоциями. При длительном выполнении однообразной работы действие побочных раздражителей усиливается в связи с развитием утомления. В этом же случае отвлечение внимания может иметь внутреннее происхождение, когда отвлекают непроизвольно возникающие представления, мысли. Отвлекающее воздействие посторонних раздражителей сильнее сказывается в мыслительной деятельности, не связанной с внешними опорами. Оно сильнее при слуховом сосредоточении, чем при зрительном. [17, 259]

# Имеются значительные индивидуальные различия в помехоустойчивости, т.е. в способности индивида противостоять отвлекающим воздействиям. Эти различия связаны, по-видимому, с особенностями нервной системы, а именно с ее силой. Так, у лиц с сильной нервной системой при выполнении разного рода интеллектуальных задач в условиях, казалось бы, способствующих отвлечению внимания, эффективность деятельности может повышаться. Это связано с усилением доминантных очагов. При слабой нервной системе воздействие отвлекающих раздражителей при прочих равных условиях (отношение к деятельности, мотивы и т.д.) ведет к ухудшению ее показателей. [17, 261]

# 2.2 Распределение внимания

# Под распределением внимания понимают такое его свойство, которое обусловливает успешность одновременного выполнения двух (или более) видов деятельности (или нескольких действий в процессе одной деятельности). В сложных современных видах труда может одновременно совмещаться два или несколько видов деятельности; деятельность может складываться и из нескольких различных, но одновременно протекающих процессов (действий), каждый из которых отвечает различным задачам. Во всех этих случаях человеку необходимо распределять внимание, т.е. одновременно сосредоточивать его на различных процессах (объектах). При этом различным является не только количество одновременно осуществляемых действий, но и степень отчетливости их осознания. Например, оператор, управляющий движущимся объектом, должен наблюдать за показанием приборов и следить за изменяющейся окружающей обстановкой, осуществлять операции контроля и управление.

# Высокий уровень распределения внимания одно из обязательных условий успешности почти любого современного вида труда. Оно требуется в труде операторов, рабочих-многостаночников, водителей транспорта, педагогов и т.д. Так, учитель, объясняющий материал на уроке, должен одновременно контролировать ход своей мысли, следить за своей речью и наблюдать за тем, как воспринимают материал школьники - видеть класс. [14, 135]

# Уровень распределения внимания зависит от ряда условий: от характера совмещаемых видов деятельности (они могут быть однородными и разнородными), от степени их сложности (и в связи с этим степени требуемого психического напряжения), от знакомости и привычности их (т.е. от степени овладения основными приемами деятельности). Так, чем сложнее совмещаемые виды деятельности, тем труднее распределять внимание. При совмещении умственной деятельности и моторной продуктивность умственной деятельности может снижаться в большей степени, чем моторной. Трудность представляет совмещение двух видов умственной деятельности. Во всех случаях основным условием возможности распределения внимания является то, что каждый из выполняемых видов деятельности знаком и один из них до некоторой степени привычен, автоматизирован или имеет возможность автоматизироваться. Чем менее автоматизирован один из совмещаемых видов деятельности, тем слабее распределение внимания. Однако речь здесь идет не о полной автоматизации, ибо полностью автоматизированная деятельность не требует постоянного контроля. В случае, когда в результате овладения деятельностью постоянный осознанный контроль за отдельными ее сенсорными и моторными компонентами заменяется или периодическим, или нерегулярным контролем, связанным с особенностью протекания деятельности (возникающими трудностями, ошибками), имеет место уже сложная форма внимания - сочетание переключения и распределения.

# В трудовой и повседневной деятельности человека такие свойства внимания, как распределение, переключение, неразрывно связаны между собой, взаимопроникают друг в друга, являются сторонами единого процесса внимания.

# .3 Ошибки невнимания

# Антонимом понятия "внимание" выступает " рассеянность". Существует четыре качественно различных видов рассеянности.

1. "Ученическая" рассеянность переживается как состояние "пустой головы". Низкая концентрация внимания сопровождается в этом случае стремительным переключением внимания с одного предмета на другой.

. "Поэтическая" рассеянность присуща людям, переполненными разнородными идеями. "Роение " мыслей приводит к тому, что внимание, достигающее высокой степени концентрации в каждый отдельный момент времени, быстро перескакивает с одного объекта на другой и создает противоположный эффект. Подобное явление называют "скачкой идей".

. "Профессорская" рассеянность - говоря о ней, имеют в виду максимальную концентрацию на значимом объекте в ущерб адекватному переключению внимания и реагированию на внешние бытовые обстоятельства.

. Старческая рассеянность наблюдается при общем снижении уровня функционирования организма. Здесь плохая концентрация сопровождается низкой переключаемостью. Пожилой человек "застревает" на одном объекте на длительное время, но все же не может эффективно осуществить действие с ним.

Джеймс Ризон предложил классификацию ошибок, которые связаны с нарушением внимания. Безошибочное действие включает в себя, во-первых, реализацию адекватной ситуации программы действия, во-вторых, направленность выполняемой программы на верный объект и,в-третьих, своевременность выполнения каждого из элементов программы. В модели Ризона все возможные ошибки невнимания разделяются по признаку того, в каком компоненте безошибочного действия произошел сбой. Соответственно ошибки первого рода могут заключаться:

а) в невыполнении действия (вы хотели купить хлеб по дороге домой, но так и не купили);

б) в забывании выполненного действия (пример такой ошибки блестяще описан в романе Л.Н. Толстого "Анна Каренина" в сцене, когда Анна ждет ответа Вронского на свое письмо: "Она посмотрела на часы. Прошло двенадцать минут… Но что, если он не приедет? Нет, этого не может быть. Да, да, причесалась ли я или нет? Она ощупала голову рукой". Да, я причесана, но когда, решительно не помню". Она даже не верила своей руке и подошла к трюмо, чтоб увидеть, причесана ли она в самом деле или нет? Она была причесана и не могла вспомнить когда она это сделала…"

в) в сбое в вызове нужной программы (вы хотите включить прибор, но не помните на какую копку нужно нажать);

г) в неверном адресате действия (вместо мобильного телефона, подносите к уху пульт от телевизора);

д) в перекресте (вы собираетесь приготовить яичницу, но разбиваете в ведро яйцо и бросаете на сковороду скорлупу);

е) в пропуске элемента программы (наливаете масло на конфорку плиты, забыв поставить сковороду);

ж) в неверном ветвлении программы (заходите в магазин за хлебом и покупаете DVD).

При ошибках второго рода - действие направляется на неверный объект, что проявляется в перепутывании:

а) внешне похожих предметов (вместо зубной пасты выдавливаете на щетку крем для бритья);

б) функционально схожих предметов (сохраняете информацию на внешний носитель, когда нужно на жесткий диск);

в) пространственно близких предметов (вместо микроволновой печи кладете продукты в холодильник).

Наконец, ошибки времени (ошибки третьего рода) могут состоять:

а) в сбое начала действия (не поздравили друга с днем рождения);

б) в продолжении действия после того, как оно фактически уже завершено (продолжаете смотреть на экран телевизора, хотя он уже выключен);

в) в прекращении действия до его завершения (начали солить суп, отвлеклись и забыли досолить);

г) в повторе элемента действия (повторно набираете номер одного и того же человека);

д) в отсутствии возобновления действия после отвлечения внимания.

Значимость проблематики внимания в повседневной жизни проявляется в многочисленных характеристиках личности человека, связанных с особенностями его внимания. Человек может быть как наблюдательным, собранным, усидчивым, внимательным, усердным, целеустремленным, так и рассеянным, халатным, разболтанным, ветреным, легкомысленным, непредусмотрительным.

Философ Ю.А. Шрейдер в работе "Лекции по этике" определяет ключевое для личности понятие "совесть" через понятие внимания: "Совесть требует от нас быть внимательными к людям и ситуациям. Совесть - это обостренная внимательность, позволяющая усмотреть в этически безразличной, на первый взгляд, ситуации необходимость моральной оценки" [31. 324].

# 2.4 Этапы развития внимания у детей и пути его формирования

# Непроизвольное внимание. Внимание у детей начинает проявляться довольно рано. Впервые месяцы жизни для ребенка характерно только непроизвольное внимание.

# При этом сначала ребенок реагирует на внешние раздражители лишь при резкой их смене: при переходе от сумрака к яркому свету, при смене температуры, при внезапных громких звуках и т.п. Начиная с третьего месяца жизни и особенно на пятом месяце объектами внимания становятся определенные предметы. Ребенок все больше заинтересовывается их внешней стороной. Он может подолгу рассматривать какой-нибудь предмет, ощупывать его, брать в рот. Его интересует все блестящее, яркое, новое. В младенческом возрасте внимание ребенка, прежде всего, привлекают те предметы и их свойства, которые связаны с удовлетворением основных потребностей. ([19, 201]

# Произвольное внимание. Зачатки произвольного внимания обычно возникают к концу первого или в начале второго года жизни. Произвольное внимание развивается на основе непроизвольного. Возникает это внимание, как уже указывалось, в процессе общения с взрослыми, под их влиянием и формируется в процессе воспитания. Таким образом, эти два вида внимания выступают и в качестве различных уровней его развития. [19, 203]

# Формирование внимания. Большое значение для развития произвольного внимания в дошкольном возрасте имеет игра. В играх ребенок сталкивается с необходимостью координировать свои движения сообразно с задачами, направлять свои действия в соответствии с определенными правилами, подчиняться требованиям группы. Игры вырабатывают способность намеренно сосредоточивать свое внимание на определенных предметах.

# Значительное влияние на формирование произвольного внимания оказывает включение ребенка-дошкольника в посильную трудовую деятельность.

# Однако в дошкольном возрасте основное значение имеет непроизвольное внимание. Если непроизвольное внимание ребенка может быть устойчивым и интенсивным (ребенок иногда так увлекается игрой, что забывает обо всем окружающем), то произвольное внимание в этом возрасте очень неустойчиво, не может долго сохраняться на одном объекте, не может быть достаточно углубленным, оно легко отвлекается. Внимание дошкольника тесно связано с его эмоциями. [19, 212]

# Высокие требования ко всем видам и свойствам внимания ребенка предъявляет учебная деятельность. Являясь одним из основных условий успешности учебного процесса, внимание в нем и формируется. Особенно велико значение учебной деятельности для воспитания произвольного внимания. Большую роль в привлечении и поддержании внимания учащихся на уроках, а тем самым и в воспитании их внимательности как свойства личности имеет правильная организация учебного процесса. [16, 132]

# Состояние внимания учащихся определяется особенностями преподавания, зависит как от содержания материала, так и от его подачи. Живое, яркое, эмоциональное преподнесение содержательного, но вместе с тем интересного, доступного материала, особенно в младших классах, - важная форма управления непроизвольным вниманием, условие внимательности школьников на уроке.

# Одна из основных причин невнимания - недостаточная умственная активность учащихся. Постоянная мыслительная деятельность, поддерживаемая в младших классах и у подростков многообразными практическими действиями, имеет большое значение для организации внимания. Однообразная, продолжительная, нетворческая работа ослабляет концентрацию внимания. Поэтому необходимо, особенно в младших классах, применять разнообразные виды и формы работы. При этом следует учитывать, что длительное слуховое сосредоточение представляет значительно большую трудность по сравнению со зрительным. [16, 143]

# Психологи понимают внимание как идеальное, сокращенное и автоматизированное действие контроля. В связи с этим стоят вопросы о возможности и необходимости его специального целенаправленного формирования. Предполагается, что так называемая невнимательность школьников, проявляющаяся, например, в ошибках "не на правила" (пропуск букв и слов при списывании текста, знаков при решении примеров и т.д.), связана с неполноценным формированием функции психологического контроля в условиях, когда он складывается стихийно. Как всякое свернутое автоматизированное умственное действие, действие контроля должно формироваться поэтапно.

# Так, при формировании у "невнимательных" учащихся действия контроля при списывании текста на первом этапе детям давали карточки с правилом проверки (описанием порядка операций проверки текста), т.е. задавали полную ориентировочную основу действия, например: "Читай слово вслух по слогам, выясняй, подходят ли буквы к слову, смотри, нет ли пропуска букв". На втором этапе - этапе материального (или материализованного) действия учащиеся выполняли его во внешней, развернутой форме как внешнее предметное действие: проверяли слова текста, держа карточку с правилом проверки в руках и отчеркивая вертикальной черточкой каждый слог слова (образцом для проверки служит текст учебника). Следующий этап - этап внешнеречевой. Все операции выполняются учащимися в форме внешней речи - громкой речи вслух. На этот этап учащихся переводят тогда, когда они хорошо усвоили содержание действия, т.е. тогда, когда школьники научились проверять текст, не пользуясь внешней опорой - карточкой. Затем ученику, если во внешнеречевой форме действие контроля выполнялось легко и правильно, разрешается перейти на речь "про себя". В этом случае он еще получает указания типа "называй про себя первую операцию" и т.п. В качестве промежуточного этапа может быть выделено действие в форме речи шепотом, где так же, как на этапе громкой речи, проговариваются все операции действия. Показателем усвоения действия на каждом этапе является точность, быстрота и самостоятельность выполнения работы, т.е. самостоятельная безошибочная проверка текста. Если же ученик пропускал ошибки в проверяемом тексте, ему предлагали вернуться на предыдущий этап. Последним этапом формирования действия контроля является перевод его в умственный план. Действие выполняется в форме внутренней речи. Ученики начинают проверять текст молча - просматривают текст и исправляют ошибки. "Невнимательные" ученики начинают успешно выполнять задание по списыванию текста, т.е. быть внимательными. Действие максимально сокращается, автоматизируется. Автоматизация и сокращение действия обеспечивается повторяемостью, выполнением однотипных заданий. Предполагается, что действие контроля на уровне свернутого умственного действия сближается с основным действием и может не только следовать за ним, но даже и опережать его, что и является одним из условий правильности выполнения основного действия (деятельности). Так, при списывании текста контроль сближается с написанием и, по-видимому, опережает его, что и является одним из условий безошибочного выполнения работы. [16, 221]

# В связи с тем, что действие психического контроля имеет некоторые основные, общие черты, независимые как от характера основного действия, так и от содержания материала, сформированное на одном материале (в одних условиях), оно довольно быстро и легко может быть обобщено (перенесено в другие условия, на другие задачи). Поэтому формирование его в некоторых определенных условиях, с обязательным выделением и подчеркиванием общих и основных особенностей, будет не только приводить к внимательному выполнению данного задания, но и способствовать формированию внимательности как качества личности. Задача планомерного воспитания внимания в связи с этим видится как постоянное формирование новых действий умственного контроля. Но и при таком формировании внимания непременным условием является наличие положительной мотивации основной деятельности.

# Конечно, внимание, как уже указывалось, не ограничивается только контролем.

# По современным данным и в период зрелости после 18 лет стабилизации в развитии функции внимания не наблюдается, а происходят непрерывные изменения. Эти изменения функции внимания, различных свойств внимания носят в основном эволюционный характер. Усиливаются связи внимания с основными интеллектуальными процессами (вербальная память и вербально-логическое мышление). Важным показателем развития внимания является тот факт, что с возрастом внимание играет все большую роль в произвольной регуляции психической деятельности. [20, 96]

# .5 Методы совершенствования внимания

### Тренировка концентрации внимания

### Трудно сочетать любой вид умственной деятельности с постоянными усилиями по поддержанию внимания. Поэтому работа в условиях произвольного внимания оказывается далеко не всегда эффективной. Наиболее глубокая концентрация, сосредоточенность возможна лишь при послепроизвольном внимании. Чтобы перейти от произвольного к послепроизвольному вниманию, необходимо активизировать саму работу. Это можно сделать, используя работу памяти - закон осмыслении и интереса. Тем не менее, работая, мы все-таки нередко отвлекаемся. Можно ли избавиться от ненужных отвлечений, научиться работать сосредоточенно? Для этого необходимо знать некоторые правила сосредоточенной работы.

### Во-первых, нужно учитывать, что не все отвлечения вредны. Глубокая концентрация внимания сопровождается возбуждением определенных участков коры головного мозга. Однако длительное поддержание возбуждения невозможно - наступает утомление. Поэтому, в ряде случаев, отвлечения оправданы - когда они носят характер кратковременного отдыха, усиливающего дальнейшую сосредоточенность.5-10 минут каждого часа умственной работы достаточны для такого отдыха (несколько физических упражнений, небольшой самомассаж, гимнастика для глаз и т.д.). [7, 162]

### Однако наибольшие неудобства нам доставляют непреднамеренные отвлечения в процессе самой работы: не связанные с ней посторонние мысли, желание разглядывать посторонние предметы. Поэтому второе правило - необходимость создания соответствующей характеру работы обстановки. Некоторые люди могут сосредоточенно работать при любых условиях, однако для большинства очень важны внешние факторы: относительная тишина, порядок на столе, хорошее освещение, удобная поза и т.д. Важна также чисто психическая возможность работать именно в этих условиях. Поэтому так легко сосредоточиться, например, в библиотеке. Полезен и заблаговременный созданный настрой на работу.

### В-третьих, необходимо учитывать, что сосредоточенность усиливается действием небольших побочных раздражителей. Не нужно стремиться работать в полной тишине: небольшой звуковой фон (тихая музыка, шум за окном, пение птиц) все-таки необходимы. Широко известен опыт одной из библиотек Лондона, в которой были созданы полностью звукоизолированные места для читателей. Очень скоро выяснилось, что в полнейшей тишине сосредоточенная работа невозможна.

### В-четвертых, нужно ориентироваться на наиболее благоприятные для умственной работы периоды в течение дня. Согласно многочисленным экспериментам пик нашей активности приходятся на 5, 11, 16,20 и 24 часа. В эти периоды облегчено достижение максимальной концентрации внимания.

### Однако в процессе умственной работы важна не только степень концентрации внимания, но и возможность ее длительного поддержания. Способность к длительной концентрации внимания можно тренировать. Целый ряд специальных упражнений предложен йогой, современными системами аутотренинга. Эти упражнения основаны на поддержании длительной концентрации внимания на каком-либо одном объекте. Главная задача при этом - обеспечение полного отсутствия всех посторонних мыслей, которые не относятся к рассматриваемому предмету. Попробуем смотреть на кончик своего пальца с полной концентрацией на нем в течение 3 - 4 минут подряд. Это далеко не так просто, как кажется, но нужно выполнять подобные упражнения ежедневно. Некоторые психологи рекомендуют широко известное упражнение "созерцание зеленой точки". Оно заключается в следующем: из книги вырезается страница, в центре ее ставится зеленая точка диаметром 1-2 мм. Ежедневно по 10 мин., лучше перед самым сном в течение 2-3 месяцев нужно смотреть в зеленую точку. Главная задача та же - борьба с посторонними мыслями. Смотреть лучше за столом, время контролировать по лежащим рядом часам. По истечении 10 мин закрыть глаза и сразу лечь спать. Стараться, чтобы страница с зеленой точкой была последним зрительным впечатлением дня. [7, 183]

### Тренировка устойчивости внимания.

### Для тренировки слухового внимания необходимо выделять ежедневно 10 мин. для максимального "вслушивания". Обычно во время слушания мы выполняем еще какую-нибудь работу. Нужно постараться максимально внимательно вслушаться в речь диктора радио, оратора на собрании и т.д. Выполняя подобные упражнения, мы заметим, насколько трудно сосредоточиться на неподвижных, несложных предметах и явлениях. Это происходит потому, что важнейшим условием длительного устойчивого сосредоточения является изменчивость, подвижность, сложность объекта внимания, требующая активного восприятия. Любая однообразность утомляет. Для тренировки устойчивого внимания полезно читать заведомо неинтересную книгу, ставя при этом перед собой специальную задачу найти в ней что-либо интересное. Поэтому условия длительной устойчивости внимания - активность выполняемой работы. [22, 75]

### Тренировка объема внимания.

### Следующий параметр внимания - его объем. Этот же параметр является основной характеристикой краткосрочной памяти. Замечено, что при кратковременном предъявлении человеку под силу воспринять и запомнить 5 - 7, максимум 9 предметов. Это так называемое "правило Миллера 7 2", сформулированное американским психологом Миллером в 1945 г. Он показал, что объем внимания человека, зависит не от количества информации, а от числа блоков, или кусков информации, число которых постоянно и равно 7 2. Поэтому правилу одинаково запоминаются при одновременном восприятии и 7 букв, и 7 цифр, и 7 слов, и 7 идей. Поэтому самый продуктивный, емкий - код идей, мыслей, образов. Объем внимания можно тренировать. Бросить взгляд на какой-либо предмет (дом, лицо, интерьер), а затем попытаться воспроизвести его в воображении с максимум деталей. Сравнить свои представления с реальным предметом. Везде, где возможно, нужно тренироваться в таком мгновенном схватывании информации и воспроизведении ее по памяти (витрины, плакаты, группы людей). Для увеличения объема внимания и облегчения восприятия нужно научиться рационально группировать предметы по различным признакам.

### Когда говорят об объеме, обычно подразумевают работу внимания, направленного на зрительное восприятие. Однако если внимание проявляется одновременно в различных формах, направлено на различные виды деятельности, то говорят о распределении внимания. Нас не удивляют возможности наших бабушек одновременно смотреть телевизор и вязать или способности машинисток печатать и разговаривать. Такое возможно, когда хотя бы один из видов деятельности представляет собой хорошо знакомую привычную работу, а другая не требует полной сосредоточенности. [22, 86]

### Тренировка распределения внимания.

### Параметр распределения внимания тоже поддается тренировке. Попробуем одновременно писать разными руками разные слова, например, левой рукой - свое имя, правой - фамилию. Или: считать вслух от 1 до 20. Одновременно писать "20, 19, 181". Затем наоборот: говорить: "20, 19, 181", а писать в порядке возрастания. Это труднее. Рисовать на бумаге или описывать одной рукой в воздухе круг, другой - треугольник. Подобные упражнения не являются пустой забавой. Упражнения для тренировки параметра распределения внимания способствуют увеличению наших способностей приспособления к смене ритма деятельности. Кроме того, они могут использоваться для облегчения перехода от сна к бодрствованию, снятию эмоциональных перегрузок. [7, 201]

### Тренировка переключения внимания.

### Тренируя распределение внимания, мы замечаем, что внимание "скачет" с одного объекта на другой. Здесь имеется другой параметр внимания - его переключение. Важность умения быстро переключаться с одной работы на другую несомненна. Говоря о переключении, следует учитывать, что оно тесно связано с особенностями предстоящей предыдущей деятельности. Чем глубже концентрация внимания на предыдущей работе, чем более сложной и интересной она была, тем труднее переключить внимание на новый вид деятельности, тем в большей степени сказывается эффект торможения. Разные люди по-разному переходят от одного вида деятельности к другому. Это обусловлено особенностями подвижности нервных процессов у каждого человека. Однако параметр переключения внимания можно тренировать. Попробуем читать попеременно две или три разные книги - 15 секунд на каждую книгу. Или: страница из одной книги, страница из другой. Возьмем книги близкие по содержанию. После такого попеременного чтения нужно составить планы прочитанного в разных книгах. [7, 212]

### Наше внимание также требует к себе внимания. От умения организовать его работу зависит эффективность многих видов деятельности, связанных с запоминанием. Уделим своему вниманию 5-10 минут в день, и результаты не замедлят сказаться.

# Заключение

# Внимание - это особое свойство человеческой психики. Оно не существует самостоятельно - вне мышления, восприятия, работы памяти, движения. Нельзя быть просто внимательным - можно быть внимательным, только совершая какую-либо работу. Поэтому вниманием называют избирательную направленность сознания на выполнение определенной работы.

# В отличие от познавательных процессов (восприятие, память, мышление и т.п.) внимание своего особого содержания не имеет; оно проявляется как бы внутри этих процессов и неотделимо от них. Внимание характеризует динамику протекания психических процессов.

# Формы проявления внимания многообразны. Оно может быть направлено на работу органов чувств (зрительное, слуховое и т.п. внимание), на процессы запоминания, мышления, на двигательную активность. Принято считать, что существуют три типа внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

# Проблема внимания - одна из сложных проблем в психологии. В истории изучения этой проблемы были разные периоды. Внимание рядом авторов трактуется как сенсорный феномен (зрительное, слуховое, тактильное внимание) т.е. как фактор, который способствует только избирательному протеканию приема и переработки различной информации.

# Внимание - важное и необходимое условие эффективности всех видов деятельности человека, прежде всего трудовой и учебной. Чем сложнее и ответственнее труд, тем больше требований предъявляет он к вниманию.

# Внимание - это направленность и сосредоточенность сознания, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

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

# Внимание привлекают сильные раздражители: громкие звуки, яркий свет и краски, резкий запах. При этом имеет значение интенсивность раздражителя, т.е. соотношения раздражителя по силе с другими действующими в этот момент раздражителями; решающее значение 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.

# Исключительно велика роль непосредственного интереса. То, что интересно, занимательно, эмоционально насыщено, увлекательно, вызывает длительное интенсивное сосредоточение.

# Внимание представляет собой не самостоятельный процесс, а лишь характеристика у других психических процессов (восприятия, памяти, мышления и т.д.). Все они направлены на свой объект и в той или иной мере сосредоточены на нем.

# Нельзя воспринимать без внимания к воспринимаемому и т.д. Внимание сливается с другими психическими процессами, оно составляет их характеристику, но не имеет самостоятельного содержания.

# Внимание - важное и необходимое условие эффективности всех видов деятельности человека, прежде всего трудовой и учебной. Чем сложнее и ответственнее труд, тем больше требований предъявляет он к вниманию.

# Внимание- это направленность и сосредоточенность сознания, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

# Список использованной литературы

1. "Когнитивная психология" отв. ред. Б.Ф, Ломов М.: Наука, 1986.

. "Общая психология", Под ред. А.В. Петровского. Изд. 2-е. М., "Просвещение", 1976 год

. "Основы психофизиологии" отв. ред. Ю.И. Александров. - М. ИНФРА-М, 1998

. "Психические явления и мозг" М. 1971

. "Хрестоматия по вниманию" ред. А.Н. Леонтьева М. 1976

. Акинщикова Г.И. "Семантическая и психофизиологическая организация человека" - С-П. Изд-во университета, 1977

. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л, Экспериментальное формирование внимания. Изд-во МГУ, 1974.

. Готфруа, Жо "Что такое психология?", изд. Москва, 1996 год

. Данилова Н.Н. "Психофизиологическая диагностика функциональных состояний" М.: 1992

. Данилова Н.Н. "Психофизиология" М. 1999

. Дармашов "Психология внимания"

. Добрынин Н.Ф. О новых исследованиях внимания. - "Вопросы психологии", 1973, №3.

. Добрынин Н.Ф. О селективности и динамике внимания. - "Вопросы психологии", 1975, №2.

. Лурия А.Р. "Внимание и память"

. Мухина В.С. Детская психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Под ред. Л.А. Венгера. - М.: Просвещение. 1985. - 272 с.

. Мухина В.С. Шестилетний ребенок в школе. - М., 1986

. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов выш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн.1. М.: Просвещение, 1995. - 576 с.

. Психология. Словарь/Под общ. ред. А.В. Петровского. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.

. Развитие ребенка // Под ред. Запорожца А.В. - М., 1976.

. Ротенберг В.С. "Мозг. Обучение. Здоровье" М. - Просвещение, 1990

. Рутман Э.М. "Вызванные потенциалы в психофизиологии" М. 1979

. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология: - Вып.6 - М., 1978

. Хесек "Введение в психологию"

. Хомская "Мозг и активация" М 1980

. Хомская "Нейропсихология" М 1995

. Хомская Е.Д. Мозг и активация. Изд-во МГУ, 1972.

. Хрестоматия по общей психологии: психология мышления. - М. 1981.

. Шагас Ч. "Вызванные потенциалы мозга в норме и патологии" М 1975

. Штерн В. Психология раннего детства. - Петроград, 1922

. Экспериментальное исследование внимания. - "Ученые записки МГПИ им. В.И. Ленина", 1970, №381.

. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. "Общая психология" ФП МГУ имени М.В. Ломоносова 2013 г.