# Введение

Важнейшей особенностью протекания психических процессов является их избирательный, направленный характер. Мы всегда что-то воспринимаем, что-то представляем, размышляем и думаем о чем-то. Этот избирательный, направленный характер психической деятельности в современной психологии связывают с таким свойством нашей психики, как внимание. Одно из первых письменных упоминаний о внимании содержится у древних римлян в практическом руководстве по тренировке памяти у ораторов, составленном в 400 г. до нашей эры, где записано: "Первое, что нужно знать: если вы направите внимание на события, проходящие через ваш разум, то вы лучше их воспримете" [27, с. 46].

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.

Внимание - один из тех познавательных процессов человека, в отношении сущности и права, на самостоятельное рассмотрение которых среди психологов до сих пор нет. Согласия, несмотря на то, что его исследования ведутся уже много веков.

Одно учения утверждают, что как особого, независимого процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого патологического процесса или деятельности человека.

Другие полагают, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности, несводимые к характеристикам других познавательных процессов.

Данная тема настолько обширна и многогранна, что систематизировать и проанализировать все факты, связанные с данной проблемой весьма проблематично. Действительно, в системе патологических феноменов внимание занимает особое положение. Оно включено во все остальные психические процессы, выступает как их необходимый момент, и отделить его от них, выделить и изучать в "чистом" виде не представляется возможным. Поэтому внимание часто изучают через призму других познавательных процессов.

Трудность исследования внимания давно осознана психологами, пытавшимися разобраться в его феноменах, определить его специфику.

Огромный вклад по изучению внимания внесли П.Я. Гальперин, К.Д.Ушинский, Б.М. Теплов, Р.С. Немов, Л.С. Выготский, А.А. Ухтомский, Д.Е. Бродбент, И.П. Павлов, Н.Н. Ланге, Д.Н. Узнадзе и др. Но, несмотря на значительное количество исследований, проблема внимания не стала менее значимой, и по-прежнему продолжаются споры о природе внимания.

Таким образом, актуальность выбранной темы сомнений не вызывает.

Проблема: Одни учения утверждают, что как особого независимого внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого патологического процесса или деятельности человека. Другие полагают, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности, несводимые к характеристикам других познавательных процессов.

Цель исследования: изучить теоретические аспекты внимания в общей психологии и методы его исследования.

Объект исследования: процесс развития внимания личности.

Предмет исследования: особенности развития свойств внимания у студентов вуза.

Гипотеза: с помощью специальных методик можно выявить отдельные особенности свойств внимания.

Задачи:

. Изучить понятие и сущность внимания;

. Исследовать отдельные свойства внимания у студентов вуза;

. Проанализировать полученные результаты.

В работе были использованы теоретические методы исследования.

Методы исследования проблемы: изучение теоретической части проблемы, психологический эксперимент (констатирующий этап), тестирование, анализ результатов исследования.

Экспериментальная база: исследование проводилось на базе ФГБОУ ВПО "Тольяттинский государственный университет". В нем приняли участие 10 юношей и девушек в возрасте от 18 до 20 лет. Практическая значимость: полученные результаты могут быть использованы педагогами и психологами для коррекции и правильного подбора отдельных свойств внимания. Так же полученные данные могут использоваться в качестве основы для дальнейших исследований в данной области.

Структура работы: данная курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (30 источников) и 3 приложений. Работа проиллюстрирована 6 таблицами и 1 рисунком.

# 1. Общетеоретические подходы к исследованию внимания

## 1.1 Понятие внимания и его основные характеристики

Человек находится под постоянным воздействием многочисленных раздражителей внешнего и внутреннего мира, однако он не может одновременно реагировать на все раздражители и решать несколько различных задач сразу. Из огромного потока раздражителей в каждый данный момент ясно воспринимается только немногое. Все остальное или вовсе не замечается, или подмечается смутно, неопределенно. Припоминая, воображая, думая человек сосредотачивается на чем-то определенном, что и является объектом его представлений, мыслей, чувств или конкретных действий. Этот избирательный, направленный характер психической деятельности в психологии связывается с вниманием.

Внимание представляет собой психологический феномен, в отношении которого до настоящего времени среди психологов нет единого мнения. В связи с тем, что оно представляет собой сложное психическое явление, разные психологи с разных позиций объясняли возникновение и функционирование внимания.

С одной стороны, в психологической литературе рассматривается вопрос о существовании внимания как самостоятельного психического явления. Так, некоторые авторы утверждают, что внимание не может рассматриваться как самостоятельное явление, поскольку оно в той или иной мере присутствует в любом другом психическом процессе. Другие, наоборот, отстаивают самостоятельность внимания как психического процесса.

С другой стороны, существуют разногласия в том, к какому классу психических явлений следует отнести внимание. Одни считают, что внимание - это познавательный психический процесс. Другие связывают внимание с волей и деятельностью человека, основываясь на том, что любая деятельность, в том числе и познавательная, невозможна без внимания, а само внимание требует проявления определенных волевых усилий.

Одним из определений внимания в психологии, которое чаще всего приводится в современной литературе, является определение, предложенное Н.Ф. Добрыниным: "понимание внимания как направленности и сосредоточенности психической деятельности человеках" [3, с. 44].

Для того чтобы ответить на вопрос: "что же такое внимание?", представим себе школьника, выполняющего домашнее задание по математике. Он целиком углублен в решение задачи, сосредоточен на ней, обдумывает ее условия, переходит от одного вычисления к другому. Характеризуя каждый из этих эпизодов, мы можем сказать, что он внимателен к тому, что он делает, что он обращает внимание на те предметы, которые он выделяет из других. Во всех этих случаях можно говорить о том, что его психическая деятельность на что-то направлена или на чем-то сосредоточена. Эта направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо, определенном и называется вниманием.

В свою очередь, под направленностью психической деятельности следует подразумевать ее избирательный характер, т.е. выделение из окружения значимых для субъекта конкретных предметов, явлений или выбор определенного рода психической деятельности. В понятие направленности включается также и сохранение деятельности на определенный промежуток времени. Недостаточно только выбрать ту или иную деятельность, чтобы быть внимательным, - надо удержать этот выбор, сохранить его. Например, вы можете легко направить свое внимание на решение определенной задачи, но если вы не сможете сохранить в поле своего внимания объект соответствующей деятельности, то вряд ли вы сможете решить эту задачу.

Другой характеристикой внимания является сосредоточенность. Под сосредоточенностью, прежде всего, подразумевается большая или меньшая углубленность в деятельность. Очевидно, что чем сложнее задача, тем большей должна быть интенсивность и напряженность внимания, т.е. требуется большая углубленность. С другой стороны, сосредоточенность связана с отвлечением от всего постороннего. В противном случае, когда вам не удается отвлечься от постороннего, решение задачи осложняется.

Направленность и сосредоточенность тесно связаны между собой. Одно не может существовать без другого. Когда вы направляете на что-либо свое внимание, то одновременно с этим вы сосредоточиваетесь на этом. И наоборот, когда вы сосредоточиваетесь на чем-либо, то вы направляете на это свою психическую деятельность. Однако, несмотря на тесную связь между ними, эти понятия не являются тождественными. Направленность связана с переходом от одного занятия к другому, а сосредоточение - с углубленностью в занятие.

Для того чтобы понять, какую роль играет внимание в психической деятельности человека, представим, что смотрим на какую-то группу предметов. Одни предметы, которые находятся в центре вашего зрительного поля, будут восприниматься вами наиболее отчетливо, другие, находящиеся на периферии вашего зрительного поля, - менее отчетливо. Подобную аналогию можно построить в отношении нашего сознания: то, что составляет смысл нашей деятельности, занимает центр нашего сознания, а то, что в данный момент незначимо, уходит на периферию, или "боковое поле", сознания. Однако следует отметить, что это всего лишь аналогия: мы можем смотреть на какой-то предмет и при этом думать совсем о другом, в этом случае "центральное поле" нашего сознания будет занято тем, о чем мы думаем, а не тем, на что мы смотрим.

Графически наше сознание может быть представлено в виде двух кругов, один в другом (рис. 1): большой круг будет называться зоной неясного сознания, а малый круг - зоной ясного и отчетливого сознания, или зоной внимания.



Рисунок 1 - Схема зон сознания

Таким образом, внимание обеспечивает четкость и ясность сознания, осознание смысла психической деятельности в тот или иной момент времени. Но говоря о двух зонах ясности и отчетливости сознания, следует иметь в виду, что в неясной зоне сознания существуют свои фазы смутности и неотчетливости. Как и в поле зрения, чем ближе к центру, тем более отчетливо мы осознаем те или иные явления.

Внимание, характеризуя динамическую сторону протекания любого психического процесса, может проявляться в разных вариантах. В связи с этим выделяют следующие виды внимания: сенсорное, интеллектуальное, моторное, преднамеренное и непреднамеренное внимание [27, c. 46].

Сенсорное внимание возникает при действии объектов на органы чувств и обеспечивает отражение предметов и их свойств в ощущениях и в восприятиях человека. Благодаря сенсорному вниманию возникающие в сознании образы предметов являются ясными и отчетливыми. Сенсорное внимание может быть зрительным, слуховым, обонятельным и т.д.

Моторное внимание направлено на движения и действия, совершаемые человеком. Оно дает возможность более ясно осознавать приемы и способы, применяемые в практической деятельности. Моторное внимание регулирует и контролирует движения и действия, направленные на предмет, особенно в тех случаях, когда они должны быть особенно точными.

Интеллектуальное внимание направлено на более эффективное функционирование памяти, воображения и мышления.

Преднамеренное (произвольное) внимание возникает при наличии у субъекта цели или задачи быть внимательным к какому-либо внешнему предмету или к внутреннему умственному действию. Оно в основном направлено на регулирование внешних сенсорных и моторных действий и внутренних познавательных процессов. Преднамеренное внимание может стать произвольным, когда субъекту необходимо проявить волевое усилие для того, чтобы направить и сосредоточить внимание на объекте, который необходимо познавать или с которым надо действовать. Особенно большое значение имеет произвольное внимание в учебной деятельности, так как усвоение научных знаний требует от ученика больших волевых усилий, направленных на осуществление сложных умственных действий.

В некоторых случаях произвольное внимание может стать, по определению Н.Ф. Добрынина, послепроизвольным. Это может иметь место в том случае, когда цель проявлять внимание остается, но исчезают волевые усилия. Такое внимание начинает проявляться, когда деятельность, требующая волевых усилий, становится увлекательной и осуществляется без особых затруднений. Послепроизвольное внимание в наибольшей степени может обеспечить высокую продуктивность деятельности.

Непреднамеренное (непроизвольное) внимание возникает само собой без всякой цели со стороны человека. Его вызывают значимые для человека свойства и качества предметов и явлений внешнего мира. Одним из таких свойств является новизна объекта. Непроизвольное внимание привлекают также все сильные раздражители: яркий свет, громкий звук, резкий запах и т.д. Иногда внимание могут привлечь и не очень заметные раздражители, если они соответствуют потребностям, интересам и установкам личности.

Внимание человека обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью, переключаемостью, распределением и объемом. Рассмотрим каждое из них.

Объем внимания характеризуется количеством объектов, на которые может направить и сосредоточить внимание субъект в доли секунды. Испытуемому предъявляют группу объектов (цифр, букв), не связанных между собою в течение 1/10 секунды. Объем внимания взрослого человека равен от 4 до 6 объектов, независимо от того, каковы объекты, буквы или слова. В словах не замечаются перестановки букв, что говорит о том, что слова воспринимаются в целом, как целостный объект, а не как ряд букв.

Устойчивость внимания характеризуется промежутком времени, в течение которого оно может быть направлено и сосредоточено на объектах или на деятельности.

Наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность в том предмете, на котором оно сосредоточено, раскрывать новые свойства и связи.

Устойчивость внимания - это его временная характеристика, от которой во многом зависит продуктивность деятельности человека. При наличии устойчивого внимания человек может успешно заниматься длительное время какой-либо деятельностью, а при отсутствии его он вынужден прекратить свои действия, так как они не приведут к нужным результатам.

На сохранение устойчивого внимания оказывают влияние многие факторы, среди которых немаловажное значение имеет активность человека, которая может проявляться в форме внешних практических действий, направленных на объект, а также в виде внутренних интеллектуальных действий, посредством которых планируется и регулируется деятельность. Устойчивость внимания может зависеть также и от особенностей самих объектов, которые вовлечены в деятельность. Если объект перемещается, изменяет форму, цвет или другие какие-то свойства, то внимание к нему сохраняется в течение длительного времени.

Концентрация внимания характеризуется степенью углубленности человека в деятельность, сосредоточения на объекте. Показателем высокой степени концентрации является помехоустойчивость, невозможность отвлечь внимание человека от предмета деятельности посторонними раздражителями.

Наибольшая концентрация внимания проявляется при увлеченности интересным занятием, в котором реализуется возможности и способности человека. Концентрация внимания имеет динамический характер. Она то повышается, то понижается в зависимости от характера деятельности и от отношения к ней. От концентрации внимания зависит степень проявления помехоустойчивости субъекта к отвлекающим раздражителям.

Переключение внимания представляет собой преднамеренное его перемещение с одного предмета на другой, с одной деятельности на другую [7, c. 44]. Переключение внимания связано с новыми целями и задачами, которые возникают у человека в процессе осуществления познавательной деятельности. Переключение может быть полным и неполным, завершенным и незавершенным. При завершенном переключении внимание полностью сосредотачивается на новом объекте или деятельности. При незавершенном переключении оно отчасти еще направлено на предыдущую деятельность. Это происходит в тех случаях, когда предыдущая деятельность оказала большое впечатление на личность или, если она сомневается в правильности полученных результатов. Показателем степени завершенности переключения внимания является интервал времени, связанный с переходом от одной деятельности к другой, объем, качество, точность работы и количество времени, затраченное на ее выполнение.

Противоположным свойством переключению является отвлечение внимания. Оно происходит в результате непреднамеренного перемещения внимания с основной работы на предметы, действующие на личность. Отвлечение снижает качество работы, является причиной ошибок по невнимательности, не позволяет закончить работу в намеченный срок.

Разница между отвлечением и переключением в осознанности последнего. Переключение зависит от характера деятельности, привычки переключаться с одного на другое, легче переключаться со слабого раздражителя на сильный. Наоборот, труднее с сильного на слабый. Школьники писали контрольную работу по математике. В начале следующего урока им трудно переключиться на другой вид работы.

Распределение внимания - способность удерживать в поле внимания одновременно несколько объектов или контролировать несколько видов деятельности (читать стихи и решать арифметические задачи). Это свойство связано с концентрацией внимания. Эти свойства - антагонисты, т.е. действуют в противоположных направлениях.

Распределение внимания дает возможность человеку одновременно заниматься несколькими видами деятельности. Возможность распределения внимания связана с приобретением личностью опыта в выполнении различных видов деятельности. При отсутствии его внимание неизбежно сосредотачивается на одной деятельности. Успешное распределение внимания также зависит от характера, выполняемых видов деятельности. Чем сложнее виды деятельности, тем труднее распределить на них внимание. При наличии очень трудной деятельности проявить одновременно внимание к другой почти невозможно. Трудно совместить выполнение двух видов интеллектуальной деятельности. Гораздо проще совместить умственную деятельность с практической.

Таким образом, сложная структура физиологических механизмов внимания и противоречивые взгляды на его природу привели к появлению целого ряда психологических теорий внимания. Все перечисленные характеристики внимания представляют функциональное единство, и их разделение является чисто экспериментальным приемом.

## .2 Психологические теории внимания

Значимость внимания в жизни человека, его определяющая роль в отборе содержаний сознательного опыта, запоминании и учении очевидны. Трудно усомниться также в необходимости всестороннего и детального исследования его феноменов. Изучением внимания занимались многие ученые. Никакой другой психический процесс не упоминается так часто и вместе с тем с таким трудом не находит себе места в научных концепциях, как внимание. В житейской психологии вниманием часто объясняются успехи в учебе и работе, а невниманием - ошибки, промахи и неудачи. Однако в психологической науке проблема внимания стоит несколько особняком, и у исследователей возникают значительные трудности в трактовке этого понятия и тех феноменов, которые за ним стоят.

Основное препятствие, с которым сталкивалась психология внимания на протяжении всей истории своего развития, заключается в том, что исследователи никак не могли прийти к единому мнению относительно первичного эффекта или продукта внимания.

П.Я. Гальперин делает два вывода относительно причин трудности исследования внимания: во-первых, про себя и внешнему наблюдению внимание представляется как бессодержательный процесс; во-вторых, у внимания нет собственного продукта [2, c. 44].

Внимание проявляется, как уже говорилось, вместе, или сопряжено с другими психическими процессами. Ряд этих явлений столь разнороден, а связи между ними столь скрыты, что предположение об их общей основе выглядит сомнительным. Среди них трудно выделить явления, которые характеризуют внимание как особый процесс, и явления, указывающие на его продукт. Поэтому ставится под сомнение специфика внимания как особого психического процесса и снимается вопрос о его содержании. Там, где указывается продукт или эффект внимания, редуцируется специфическое содержание процесса, и наоборот, когда раскрывается содержание, исчезает продукт. В итоге, вниманию чаще всего отводилась роль описания иных психических процессов, сознания или деятельности. Многим казалось, что построение единой концепции внимания, которая смогла бы непротиворечивым образом объяснить все явления сосредоточенности и рассеянности человека, означало бы создание глобальной общепсихологической теории. Поэтому психологию внимания следует рассматривать либо как психологию innuce, либо, что по сути то же самое, вообще не считать самостоятельным разделом психологической науки.

Трудность исследования внимания давно осознана психологами, пытавшимися разобраться в его феноменах, определить его специфику или, наоборот, редуцировать к другим психическим процессам. К настоящему времени по данной проблеме собран огромный эмпирический материал, активно обсуждаются различные теории внимания, разработан ряд оригинальных и остроумных методов его исследования.

Так, У. Джеймс разделил все концепции внимания на причинные теории и теории эффекта. Первые рассматривают внимание как причину, приводящую к какому-либо результату. Вторые считают явления внимания эффектами, то есть следствиями других психических процессов. У. Джеймс полагал, что научные данные склоняют чашу весов в пользу теорий эффекта, но по философским соображениям отдавал предпочтение причинным теориям. Схема постановки и решения проблемы внимания, предложенная У. Джеймсом, сохранила свое значение вплоть до настоящего времени.

Ф. Уорден пишет: "Взявшись за вопрос, является ли внимание эффектом или причиной, он [У. Джеймс] проложил тот путь, по которому идем и мы, когда пришел к выводу, что возможные ответы в большей степени метафизические, чем научные".

Т. Рибо, например, считал, что внимание связано с эмоциями и движениями человека [23, c. 45]. Эмоции вызывают внимание и вместе с движениями сосредотачивают и удерживают его на объекте. Он считал, что внимание, независимо от того, является оно ослабленным или усиленным, всегда связано с эмоциями и вызывается ими. Между эмоциями и произвольным вниманием Рибо усматривал особенно тесную зависимость. Он полагал, что интенсивность и продолжительность такого внимания непосредственно обусловлены интенсивностью и продолжительностью ассоциированных с объектом внимания эмоциональных состояний. Непроизвольное внимание также всецело зависит от аффективных состояний.

Состояние внимания всегда сопровождается не только эмоциональными переживаниями, но также определенными изменениями физического и физиологического состояния организма. Только на основе детального и тщательного изучения подобного рода состояний можно составить ясное представление и о механизмах внимания. Для Т.Рибо было особенно характерно подчеркивание значения физиологических коррелятов психических процессов и состояний, и это обстоятельство сказалось на его концепции, которую можно назвать психофизиологической. Как чисто физиологическое состояние внимание включает комплекс сосудистых, дыхательных, двигательных и других произвольных или непроизвольных реакций. Интеллектуальное внимание, кроме того, влечет за собой усиление кровообращения в занятых мышлением органах тела. Состояния сосредоточенности внимания сопровождаются также движениями всех частей тела: лица, туловища, конечностей, которые вместе с собственно органическими реакциями выступают как необходимое условие поддержания внимания на должном уровне. Основную роль движений в акте внимания Т. Рибо обозначил следующим образом. Движение физиологически поддерживает и усиливает данное состояние сознания. Для органов чувств - зрения и слуха - внимание означает сосредоточение и задержку движений, связанных с их настройкой и управлением. Усилие, которое мы прилагаем, сосредоточивая и удерживая внимание на чем-то, всегда имеет под собой физическую основу. Ему соответствует чувство мышечного напряжения, а наступающие впоследствии отвлечения внимания связаны, как правило, с мышечным переутомлением в соответствующих моторных частях реципирующих систем. Двигательный эффект внимания, по его мнению, состоит в том, что некоторые ощущения, мысли, воспоминания получают особую интенсивность и ясность по сравнению с прочими вследствие того, что вся двигательная активность оказывается сосредоточенной на них. В умении управлять движениями заключается и секрет произвольного внимания. Произвольно восстанавливая движения, связанные с чем-то, мы тем самым обращаем на это наше внимание.

Д.Н. Узнадзе связывал возникновение и устойчивость внимания с формированием у субъекта установки, побуждающей его проявить определенную деятельность по отношению к объекту, руководствуясь прошлым опытом [30, c. 46]. Установка может быть связана с ожиданием объекта или с готовностью воспринять его или совершить какое-либо действие, направленное на достижение поставленной цели. Например, если человеку дать в руки два одинаковых по объему, но разных по весу шара, то затем он будет по-разному оценивать вес других, одинаковых шаров. Тот из них, который окажется в руке, где раньше находился более легкий шар, на этот раз покажется более тяжелым, и наоборот, хотя два новых шара на самом деле во всех отношениях будут одинаковыми. Говорят, что у человека, обнаруживающего такую иллюзию, сформировалась определенная установка на восприятие веса предметов.

Установка, по мнению Д.Н. Узнадзе, напрямую связана с вниманием. Внутренне она и выражает собой состояние внимания человека. Этим объясняется, в частности, то, почему в условиях импульсивного поведения, связанного с отсутствием внимания, у субъекта тем не менее могут возникать вполне определенные психические состояния, чувства, мысли, образы.С понятием установки в теории Узнадзе также связано понятие объективации. Она трактуется как выделение под влиянием установки определенного образа или впечатления, полученного при восприятии окружающей действительности. Этот образ, или впечатление, и становится объектом внимания (отсюда название - "объективация").

П.Я. Гальперин рассматривал внимание как один из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности, направленный на содержание психических явлений, возникающих в процессе познания. Основная функция внимания осуществлять контроль за правильностью содержания психических явлений, обеспечивающих осуществление деятельности на высоком уровне [2, c. 44]. Основные положения этой концепции сводятся к следующему.

) Внимание является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности. Оно представляет собой психологическое действие, направленное на содержание образа, мысли, другого феномена, имеющегося в данный момент времени в психике человека,

) По своей функции внимание представляет собой контроль за этим содержанием. В каждом действии человека есть ориентировочная, исполнительская и контрольная части. Эта последняя и представляется вниманием как таковым.

) В отличие от других действий, которые производят определенный продукт, деятельность контроля, или внимание, не имеет отдельного, особенного результата

) Внимание как самостоятельный, конкретный акт выделяется лишь тогда, когда действие становится не только умственным, но и сокращенным. Не всякий контроль следует рассматривать как внимание. Контроль лишь оценивает действие, в то время как внимание способствует его улучшению.

) Во внимании контроль осуществляется при помощи критерия, меры, образца, что создает возможность сравнения результатов действия и его уточнения.

) Произвольное внимание есть планомерно осуществляемое внимание, т.е. форма контроля, выполняемого по заранее составленному плану, образцу.

) Для того чтобы сформировать новый прием произвольного внимания, мы должны наряду с основной деятельностью предложить человеку задание проверить ее ход и результаты, разработать и реализовать соответствующий план.

) Все известные акты внимания, выполняющие функцию контроля как произвольного, так и непроизвольного, являются результатом формирования новых умственных действий.

Большое значение для правильного понимания места внимания в системе психических явлений и его роли в деятельности имеет изучение физиологических механизмов. Работы физиологов И.П. Павлова и А.А. Ухтомского дают возможность объяснить, как возникает и функционирует внимание на основе деятельности головного мозга. Направленность внимания возникает на основе, открытого И.П. Павловым, ориентировочного рефлекса, который дает возможность организму осведомиться о том, что происходит в окружающей среде. По современным данным в его структуру входят как внешние движения, так и внутренние изменения в деятельности всех органов, в том числе изменения в чувствительности анализаторов и в электрической активности головного мозга. Это доказывает, что возникновение внимания связано с общей активизацией всех мозговых структур..Н. Ланге, анализируя наиболее известные подходы к пониманию природы внимания, объединил существующие теории и концепции внимания в несколько групп:

) Внимание как результат двигательного приспособления. Приверженцы этого подхода исходят из того, что поскольку человек может произвольно переносить внимание с одного предмета на другой, то внимание невозможно без мышечных движений. Именно мышечные движения обеспечивают приспособление органов чувств к условиям наилучшего восприятия.

) Внимание как результат ограниченности объема сознания.

) Внимание как результат эмоции. Эта теория получила наибольшее признание в английской ассоциационной психологии. Она основывается на утверждении о зависимости внимания от эмоциональной окраски представления.

) Внимание как результат апперцепции, т.е. как результат жизненного опыта индивида.

) Внимание как особая активная способность духа. Сторонники данной позиции принимают внимание за первичную и активную способность, происхождение которой необъяснимо.

) Внимание как усиление нервной раздражительности. Согласно данной гипотезе, внимание обусловлено увеличением местной раздражительности центральной нервной системы.

) Теория нервного подавления пытается объяснить основной факт внимания - преобладание одного представления над другими - тем, что один физиологический нервный процесс задерживает или подавляет другие физиологические процессы, результатом чего является факт особой концентрации сознания. [8, c. 45].

Как видим, вышеприведённые представления о сущности внимания объединяют под общим названием "внимание" множество разнородных явлений. Однако следует заметить, что, несмотря на значительное количество имеющихся теорий, проблема внимания не стала менее значимой. Споры о природе внимания по-прежнему продолжаются.

## .3 Общие сведения о методах изучения внимания

Изучение индивидуальных особенностей внимания и их объективная оценка необходимы при решении многих практических задач учебной и трудовой деятельности. В их числе проблемы профориентации и профотбора, так целый ряд профессий предъявляет повышенные требования к определенным свойствам внимания. К примеру, человек с малоподвижным вниманием вряд ли сможет успешно работать там, где постоянно требуются многочисленные контакты со множеством разных людей. Выраженная неустойчивость внимания, особенно в сочетании с его инертностью, противопоказана водительским профессиям. Слабо развитая способность к распределению внимания и недостаточная наблюдательность осложняют овладение педагогической профессией.

С проблемой внимания в ее практическом плане сегодня приходится постоянно сталкиваться любому школьному психологу, при выявлении готовности к школе, причин неуспеваемости.

Сбор объективной информации об особенностях внимания может основываться на неэкспериментальных методах, и экспериментальных методах, предъявляющих более строгие требования к процедуре исследования [9, c. 44].

Среди неэкспериментальных методов, главный - наблюдение. Эффективность наблюдения существенно повышается при использовании программы наблюдения, систематичности наблюдения. Надежность выводов и оценок возрастает при обобщении результатов наблюдений в различных ситуациях разными людьми. Это могут быть, например, данные наблюдений полученные родителями, учителями, руководителем спортивной секции.

Так, например, об устойчивости внимания ученика судят по ответам на следующие вопросы:

Внимательно ли он работает в течение всего урока, учебного дня или к концу его внимание заметно снижается?

Может ли он долго работать, когда включено радио или шумят товарищи?

Когда преимущественно появляются ошибки в письменных, контрольных работах - в начале их, в конце или распределены равномерно и др.?

Использование экспериментальных методов дает возможность повысить точность оценки интересующих нас свойств внимания, многократно проверить полученные данные.Так, для диагностики аттенционных способностей может использоваться любой вербальный (словесный, знаковый) или образный материал, достаточно хорошо знакомый испытуемому.

Материал, как правило, предъявляется в виде таблиц или специальных бланков с цифрами, буквами, геометрическими изображениями. Время выполнения задания, как правило, ограничено. При изучении устойчивости внимания оно должно быть не менее 10 мин.

Показателями успешности выполнения заданий обычно служат следующие: время работы с тестовым материалом, количество и характер ошибок, объем выполненной работы.

Психологические исследования внимания, как правило, ставят своей задачей исследование произвольного внимания - его объема, устойчивости и распределения.

Исследование объема внимания обычно производится путем анализа числа одновременно предъявляемых элементов, которые могут быть с ясностью восприняты субъектом. Для этих целей используется прибор, позволяющий предъявлять определенное число раздражителей за такое короткое время, за которое испытуемый не может перевести глаза с одного объекта на другой, исключая движение глаз, а также измерить число единиц, доступных для одновременного (симультанного) восприятия. Прибор, применяемый для этой цели, называется тахистоскопом (тахисто - быстрый, скопио - смотрю). Он состоит обычно из окошечка, отделенного от рассматриваемого объекта падающим экраном, прорезь которого может произвольно изменяться, так что рассматриваемый объект появляется на очень короткий промежуток времени от 10 до 50-100 Мсек. Иногда для быстрой экспозиции объекта применяется вспышка, дающая возможность рассматривать объект в течение очень краткого времени (1-5 Мсек). Число ясно воспринятых предметов и является показателем объема внимания. Если предъявляемые фигуры достаточно просты и разбросаны по демонстрируемому полю в беспорядке, объем внимания обычно не превышает 5-7 одновременно ясно воспринимаемых объектов.

Для того чтобы избежать влияния последовательного образа, краткую экспозицию предъявляемых объектов обычно сопровождают "стирающим образом", для чего на темном экране, который остается видимым, испытуемому рисуется беспорядочный набор линий, без изменения сохраняющихся после всех предъявлений и как бы "стирающих" последовательный образ предъявляемых объектов.

В последнее время делаются попытки выразить объем внимания в числах, принятых в теории связи для измерения "пропускной способности каналов" путем использования теории информации, однако эти попытки измерения объема внимания в "битах" (единицах теории информации) имеют ограниченное значение и применимы лишь в тех случаях, когда испытуемый имеет дело с хорошо известным ему конечным числом возможных фигур, из них лишь некоторые предъявляются ему на короткий срок.

Наряду с исследованием объема внимания большое значение имеет исследование устойчивости внимания, оно ставит перед собой задачу установить: внимание сознание сенсорный интеллектуальный

насколько прочно и устойчиво сохраняется внимание к определенной задаче в течение длительного времени;

отмечаются ли при этом известные колебания в устойчивости внимания;

когда возникают явления утомления, при которых внимание субъекта начинает отвлекаться побочными раздражителями.

Для измерения устойчивости внимания обычно используются таблицы Бурдона, состоящие из беспорядочного чередования отдельных букв, причем каждая буква повторяется в каждой строке одно и то же число раз.

Испытуемому предлагается в течение длительного времени (3, 5, 10 мин) вычеркивать заданные буквы (в простых случаях одну или две буквы, в сложных - заданную букву лишь в том случае, если она стоит перед другой, например, гласной буквой). Экспериментатор отмечает число букв, вычеркнутых в течение каждой минуты, и число обнаруженных пропусков. Колебания внимания выражаются в уменьшении продуктивности работы и в увеличении числа пропусков.

Аналогичное значение имеют и таблицы Е. Крепелина, состоящие из столбиков цифр, которые испытуемый должен складывать в течение длительного времени. Продуктивность работы и число допускаемых ошибок могут служить показателем колебаний внимания.

Для того чтобы повысить требования к произвольной организации внимания, проведение описанных проб осложняется выделением отвлекающих факторов. Так, испытуемому дается задание вычеркивать определенные буквы не в бессмысленном наборе букв, даваемом в таблицах Бурдона, а в интересном по содержанию тексте. В этом случае отвлекающее влияние интересного текста может привести к повышению числа пропусков и снижению продуктивности работы, и наоборот, устойчивость произвольного внимания выражается в том, что выполнение требуемой задачи остается неизменным даже в условиях введения отвлекающих внимание влияний.

Большое значение имеет исследование распределения внимания. Еще ранними экспериментами В. Вундта было доказано, что человек не может сосредоточить внимание на двух одновременно предъявляемых раздражителях и что так называемое "распределение внимания" между двумя раздражителями фактически является сменой внимания, быстро переходящего от одного раздражителя к другому. Это было показано с помощью так называемого компликационного аппарата, который давал возможность предъявлять зрительный раздражитель (например, стрелку в положении "1") одновременно со звуковым раздражителем - звонком. Опыты показали, что, если испытуемые обращают внимание на движущуюся стрелку, им кажется, что звонок, сопровождающий ее прохождение мимо соответствующей отметки, запаздывает и появляется на несколько делений позже; если же они обращали внимание на звонок, то восприятие движущейся стрелки запаздывало, и испытуемый относил появление звонка к более раннему моменту.

Кроме того, диагностика нарушений некоторых свойств внимания позволяет, например, выявить снижение работоспособности, возникающее в результате заболеваний: соматических и психических. Для этого могут быть использованы следующие методики [6, c. 44].

) Методика "Корректурная проба", предложена в 1895 г. Б. Бурдоном, применяется для диагностики устойчивости, переключаемости, выявления степени концентрации внимания, работоспособности, утомляемости при выполнении монотонной деятельности. Анализу подлежат два показателя: скорость и точность выполнения теста. Быстрый темп выполнения характерен для людей с маниакально-депрессивным психозом в состоянии маниакальности, а медленный - для людей в депрессивном состоянии.

Существуют различные модификации теста: тест Тулуза-Пьерона, кольца Ландольта, которые используются для обследования детей дошкольного возраста.

) Методика "Отыскивание чисел" (таблицы Шульте). Используется для исследования устойчивости, объема внимания, психического темпа. Большое практическое значение "таблицы Шульте" имеют для целей исследования распределения внимания в длительной работе. Анализируется показатель - время выполнения теста. Увеличение времени отыскивания чисел характерно для людей с сосудистыми заболеваниями (атеросклероз головного мозга), для людей с эпилепсией.

Существует модификация этой методики - "черно-красные таблицы", предложенная Ф.Д. Горбовым (1959, 1964), применяется для диагностики переключаемости внимания. На этих таблицах дается два ряда беспорядочно разбросанных красных и черных цифр. Испытуемый должен в последовательном порядке указывать на серию цифр, чередуя каждый раз красную и черную цифру, или при осложненных условиях указывать на красные цифры в прямом, а черные в обратном порядке. Возможность длительно распределять свое внимание выражается в кривой, отмечающей время, затрачиваемое на нахождение каждой из цифр, входящих в оба ряда.

) Методика "Кубики Кооса", предложена К. Коосом в 1920 г. С ее помощью проводят диагностику нарушений устойчивости внимания, ориентации в пространстве, работоспособности, сообразительности. Фиксируется время выполнения заданий. Для складывания из четырехцветных кубиков предлагаются фигуры. Оценка производится в зависимости от времени выполнения задания по четырех балльной системе. Данная методика позволяет оценить сформированность операций зрительно-пространственного анализа и синтеза, уровень развития наглядно-образного мышления, способность к программированию и последовательной реализации конструктивной деятельности. По данным Е.Taylor, фигура 1 доступна для безошибочного исполнения большинству детей 6 лет и старше (здесь и далее - нижние границы нормы). Фигура 2 - для детей 7 лет и старше, 3 - для детей 9 лет и старше, 4 и 5 - детям 10 лет и старше. Трудности при их выполнении обычно возникают у людей со сниженным интеллектом (олигофрения), с органическими заболеваниями и с локальными поражениями мозга. В отдельных случаях данная методика используется как невербальный тест интеллекта.

) Методика "Куб Линка". Назначение теста: определение степени сообразительности испытуемого при решении простейшей конструктивной задачи. Используется для исследования устойчивости внимания, эмоциональных реакций, пространственных нарушений. Диагностика наблюдательности и пространственных представлений,

способностей к анализу и синтезу материала, умения находить и формулировать закономерности (приемы сложения куба), психомоторики исследуемого. Непонимание инструкции и вследствие этого невозможность выполнить задание характерны для людей с олигофренией (средняя ее степень - имбецильность), для людей со сниженным интеллектом в результате органических поражений мозга, для людей с локальным поражением мозга. Нарушения, проявляющиеся в виде увеличение ошибок к концу работы, утомляемости характерны для ассенизированных.

) "Доски Сегена" представляют собой разборные картинки, специальные доски с выемками разной степени сложности, известных как рамки-вкладыши. Методика предложена французским врачом и педагогом Э. Сегеном в 1866 году и позволяет определить умственное развитие детей дошкольного возраста, выявить детей с его задержкой.

Таким образом, внимание может рассматриваться не только как самостоятельный психический процесс, но и как сторона всех психических процессов. По сути, внимание не имеет ни своего содержания, ни своего продукта, т.к. оно включено в другие психические процессы - ощущения и восприятия, память, мышление, воображение, эмоции, проявления воли.

# 2. Экспериментальное изучение свойств внимания у студентов вуза

## 2.1 Методики диагностики свойств внимания у студентов вуза

В целях практического применения методик мы провели исследование отдельных свойств внимания в группе студентов ФГБОУ ВПО "Тольяттинский государственный университет", состоящей из 10 человек в возрасте 18-20 лет. Предметом исследования является изучение избирательности, концентрации и переключения внимания. Цель исследования: при помощи отдельных методик провести исследования данных характеристик у студентов вуза. Методы исследования: тесты Пьерона-Рузера, модифицированная цифровая таблица Шульте.

Показатели:

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель | Методика |
| Избирательность внимания | Диагностическая методика 1  |
| Концентрация внимания | Диагностическая методика 2 |
| Переключение внимания | Диагностическая методика 3 |

Диагностическая методика 1. Исследование избирательности внимания.

Цель исследования: определить уровень избирательности внимания.

Материал и оборудование: тестовый бланк, карандаш и секундомер.

Исследование проводится в парах, состоящих из экспериментатора и испытуемого. Экспериментатор читает испытуемому инструкцию, предъявляет тестовый бланк и фиксирует время выполнения задания.

Инструкция испытуемому: "Вам будет дан тест с напечатанными в нем построчно буквами и словами. Отыщите и подчеркните в нем слова. Старайтесь не пропустить ни одного слова и работайте быстро, так как время фиксируется. Если все понятно и нет вопросов, тогда "Начали!". Тестовый бланк представлен в приложении А.

Обработка и анализ результатов.

Показателями избирательности внимания в этом исследовании являются время выполнения задания и количество ошибок и пропусков при отыскании и подчеркивании слов. Всего в данном тесте 25 слов: солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, трон, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, плавание, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, психиатрия.

Результаты оцениваются при помощи шкалы оценок (табл.1), в которой баллы начисляют в зависимости от затраченного на поиск слов времени. За каждое пропущенное слово снижается по одному баллу.

Таблица 1 - Шкала оценок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время (в с.) | Балл | Уровень избирательности внимания |
| 250 и более | 0 | I низкий |
| 240-249 | 1 | I низкий |
| 230-239 | 2 | I низкий |
| 220-229 | 3 | I низкий |
| 210-119 | 4 | I низкий |
| 200-209 | 5 | I низкий |
| 190-199 | 6 | I низкий |
| 180-189 | 7 | II средний |
| 170-179 | 8 | II средний |
| 160-169 | 9 | II средний |
| 150-159 | 10 | II средний |
| 140-149 | 11 | II средний |
| 130-139 | 12 | II средний |
| 120-129 | 13 | II средний |
| 110-119 | 14 | III высокий |
| 100-109 | 15 | III высокий |
| 90-99 | 16 | III высокий |
| 80-89 | 17 | III высокий |
| 70-79 | 18 | III высокий |
| 60-69 | 19 | III высокий |
| Менее 60 | 20 | IV очень высокий |

Баллы в предложенной шкале оценок дают возможность установить абсолютные величины качественных оценок уровня избирательности внимания. В случае, когда у испытуемого от 0 до 3 баллов, то важно по самоотчету и наблюдению за ходом опыта выяснить причину слабой избирательности. Ею могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др.

В большинстве случаев имеется связь пропущенных и найденных слов с индивидуальным опытом и деятельностью тестируемого.

Избирательность внимания поддается тренировке. Можно предложить упражнения, подобные данному тесту, для ее улучшения.

Очень высокий уровень избирательности внимания - это свидетельство феноменальной психической активности человека.

Диагностическая методика 2. Исследование концентрации внимания (Пьерон-Рузер).

Цель исследования: определить уровень концентрации внимания.

Материал и оборудование: бланк теста Пьерона-Рузера в приложении Б, карандаш и секундомер.

Исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой из 5-9 человек. Главные условия при работе с группой - удобно разместить испытуемых, обеспечить каждого бланками тестов, карандашами и следить за соблюдением тишины в процессе тестирования

Инструкция испытуемому: "Вам предложен тест с изображенными на нем квадратом, треугольником, кругом и ромбом. По сигналу "Начали" расставьте как можно быстрее и без ошибок следующие знаки в эти геометрические фигуры: в квадрат - плюс, в треугольник - минус, в кружок - ничего не ставьте и в ромб - точку. Знаки расставляйте подряд построчно. Время на работу отпущено 60 секунд. По моему сигналу "Стоп!" расставлять знаки прекратите".

Экспериментатор в ходе исследования контролирует время с помощью секундомера и подает команды "Начали!" и "Стоп!". Надежность результатов исследования достигается повторными тестированиями, которые лучше проводить через значительные интервалы времени.

Обработка и анализ результатов.

Результатами данного тестирования являются: количество обработанных испытуемым за 60 с геометрических фигур, считая и кружок, и количество допущенных ошибок. Уровень концентрации внимания определяют по таблице 2.

Таблица 2 - Уровень концентрации внимания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число обработанных фигур | Ранг | Уровень концентрации внимания |
| 100 | 1 | очень высокий |
| 91-99 | 2 | высокий |
| 80-90 65-79 | 3, 4 | средний низкий |
| 64 и меньше | 5 | очень низкий |

За допущенные при выполнении задания ошибки ранг снижается. Если ошибок 1-2, то ранг снижается на единицу, если 3-4 - на два ранга концентрация внимания считается хуже, а если ошибок больше 4, то - на три ранга. При анализе результатов необходимо установить причины, обусловившие данные результаты. Среди них важное значение имеет установка, готовность испытуемого выполнять инструкцию и обрабатывать фигуры расставляя в них знаки как можно скорее, или же его ориентации на безошибочность заполнения теста.

В ряде случаев показатель концентрации внимания может быть ниже возможного из-за слишком большого желания человека показать свои способности, добиться максимального результата (то есть своего рода соревновательности). Причиной снижения концентрации внимания могут быть также состояние утомления, плохое зрение, болезнь.

Диагностическая методика 3. Исследования переключения внимания (Шульте).

Цель исследования: определить уровень переключаемости внимания.

Оборудование: секундомер и модифицированная цифровая таблица Шульте. На таблице в 49 квадратах размещены числа черного и красного цвета в случайной комбинации, исключающей возможность запоминания. Размеры ячеек квадратов с цифрами - 5х5 см, а расположены они рядами 7 - по горизонтали и 7 - по вертикали. Линии, делящие рабочее поле на ячейки, черные, тонкие.

В тестировании участвуют три человека: экспериментатор, испытуемый и наблюдатель-протоколист. Исследование содержит три серии, которые следуют друг за другом. В первой серии испытуемому предлагают назвать и указать черные цифры в возрастающем порядке, во второй - красные цифры в убывающем порядке и в третьей он должен называть и указывать то черные, то красные цифры попеременно, причем черные, как и в первой серии, должны быть названы в возрастающем порядке, а красные - в убывающем. Таблица черно-красных цифр представлена в приложении В.

Задача экспериментатора - перед каждой серией исследования инструктировать испытуемого, подавать команду "Начали!" для поиска и называния, следить по секундомеру за временем, потраченным испытуемым на выполнение серии. Наблюдатель-протоколист помогает экспериментатору определить ошибки, допущенные испытуемым в ходе выполнения задания, ведет протокол исследования (табл.3).

Таблица 3 - Протокол исследования

|  |
| --- |
| Испытуемый: \_\_\_\_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Экспериментатор: \_\_\_\_ Время: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1-я серия | 2-я серия | 1-я + 2-я серии | 3-я серия |
| время | ошибки | время | ошибки | время | ошибки | время | ошибки |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица предъявляется испытуемому в каждой серии только после инструкции по сигналу "Начали!", для того чтобы испытуемый заранее не искал месторасположение соответствующих цифр.

Инструкция испытуемому в первой серии: "Возьмите указку. Вам будет предъявлена таблица с красными и черными цифрами. Как можно быстрее и без ошибок найдите и укажите все черные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25. Цвет называть не надо, только само число. Если все понятно, тогда приготовьтесь. Начали!"

Инструкция испытуемому во второй серии: "На этой же таблице найдите и укажите все красные цифры в убывающем порядке от 24 до 1. Старайтесь работать быстро и без ошибок. Цвет цифры называть не надо, называйте только само число. Приготовьтесь! Начали!"

Перед началом каждой серии делают перерыв в 3-4 минуты для отдыха испытуемого.

Инструкция испытуемому в третьей серии: "На таблице черно-красных цифр как можно быстрее и без ошибок находите, называйте и указывайте то красные, то черные цифры попеременно. Черные должны при этом последовательно возрастать, а красные - убывать. Начинайте с 1-черной и 24-красной цифр. Цвет цифры называть не надо, только само число. Если все понятно и нет вопросов, тогда приготовьтесь. Начали!"

Если испытуемый в процессе выполнения заданий любой из серий ошибается, то он сам должен найти ошибку, в редких самых затруднительных случаях допускается подсказка наблюдателя-протоколиста. Секундомер при этом не выключается.

После проведения всего исследования испытуемый дает самоотчет. По самоотчету определите стратегию поиска цифр и особенности выполнения заданий.

Обработка результатов.

В ходе обработки результатов необходимо:

1. Составить график времени, затраченного испытуемым на выполнение трех серий исследования.

2. Установить время переключаемости внимания. Время переключения внимания подсчитывается как разность времени между третьей серией и первой со второй вместе взятых. Показатель времени переключения "Т" подсчитывают по формуле:

Т = Т3 - (T1+T2),

где T1 - время, потраченное испытуемым на выполнение первой серии;

Т2 - время, потраченное на выполнение второй серии;

Т3 - время, потраченное на выполнение третьей серии.

Анализ результатов.

Уровень развития у испытуемой переключаемости внимания определяется с помощью таблицы 4.

Таблица 4 - Уровень развития переключаемости внимания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время переключения Т (в сек.) | Ранг | Уровень переключения внимания |
| менее 60 сек | 1 | высокий |
| 60-90 | 2 | высокий |
| 91-100 | 3 | средний |
| 101-120 | 4 | средний |
| 121-150 | 5 | средний |
| 151-180 | 6 | средний |
| 181-200 | 7 | средний |
| 201-250 | 8 | низкий |
| 251 и больше | 9 | низкий |

Поскольку скорость выполнения заданий первой и второй серий существенно влияет на итоговый показатель переключения внимания, то если испытуемый выполнял задания в первой или второй сериях менее, чем за 33 с, итоговый показатель следует увеличить, подняв ранг на единицу или двойку. Если в первой или второй сериях испытуемый на поиск цифр затрачивал более 60 с, то ранговый знак увеличивается на 1 или 2, то есть уровень переключения определяется как более низкий. В том случае, если время переключения оказывается меньше или равно "0", опыт необходимо повторить. Это означает, что испытуемый не принял инструкции в первой или второй сериях.

Анализируя результаты, важно проследить специфику поиска испытуемым чисел, особенности выхода из затруднений, когда число по каким-либо причинам сразу найти не удается. Одни люди испытывают затруднения, когда искомое число находится рядом с только что найденным, а другие - когда оно отстоит от него далеко. На основании анализа количественных показателей, графика времени выполнения трех серий, числа допущенных ошибок, словесного отчета испытуемого, наблюдений экспериментатора и протоколиста можно описать характер переключения внимания, учитывая особенности концентрации, и предложить рекомендации по его развитию. В юношеском возрасте студенты могут тренировать переключаемость, меняя виды деятельности, по-разному чередуя самоподготовку по учебным дисциплинам. Адекватными данному тесту будут упражнения переключения внимания с одного объекта наблюдения на другие, попеременное выполнение отличающихся действий.

## 2.2 Анализ полученных результатов

Результаты экспериментальных данных (табл. 5,6).

Таблица 5 - Индивидуальные данные испытуемых

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Испытуемый | Тест №1 | Тест №2 | Тест №3 |
|  | Кол-во слов | Время | Кол-во фигур | Кол-во ошибок | Первая серия | Вторая серия | Третья серия | Т |
| Ирина М. | 25 | 171 | 90 | 2 | 62 | 45 | 237 | 130 |
| Наталья Р. | 23 | 251 | 90 | 1 | 61 | 50 | 120 | 9 |
| Лилия Н. | 25 | 175 | 86 | 0 | 33 | 41 | 94 | 20 |
| Ксения Б. | 19 | 149 | 57 | 0 | 58 | 39 | 105 | 8 |
| Евгения П. | 25 | 145 | 82 | 0 | 38 | 34 | 242 | 170 |
| София Р. | 25 | 360 | 89 | 0 | 41 | 53 | 184 | 90 |
| Анна А. | 24 | 179 | 72 | 3 | 54 | 35 | 90 | 1 |
| Сергей С. | 25 | 102 | 100 | 2 | 42 | 32 | 130 | 56 |
| Роман Т. | 23 | 141 | 94 | 0 | 42 | 60 | 137 | 35 |
| Дарья Б. | 24 | 189 | 100 | 0 | 43 | 41 | 100 | 16 |

Анализ и интерпретация индивидуальных данных испытуемых.

Испытуемый №1. Уровень избирательности внимания средний (8 баллов). Были найдены все 25 слов, что говорит о хорошей концентрации и четкой установке на выполнение задания, а время, затраченное на выполнение задания, приближается к трем минутам. Сам испытуемый сказал, что это связано с установкой найти все слова, а не на скорость выполнения задания. Уровень концентрации внимания низкий (4 ранг). Было найдено 90 фигур и сделано 2 ошибки. Уровень переключаемости внимания средний (5 ранг), Т = 130 секундам.

Испытуемый №2. В первом задании было найдено 23 слова, на задании затрачено чуть более четырех минут, что говорит о низком уровне избирательности внимания (0 баллов).Во втором задании найдено 90 фигур и сделана одна ошибка (4 ранг), следовательно, у испытуемого низкий уровень внимания. В третьем задании уровень концентрации внимания оказался очень высоким (1 ранг). На результаты первых двух тестов могло повлиять плохое зрение испытуемого и не концентрированность.

Испытуемый №3. В первом задании были найдены все слова и не допущено ни одной ошибки, но время выполнения задания равно почти трем минутам, что снизило показательно уровня избирательности до среднего (8 баллов). Показатель уровня концентрации внимания тоже среднее (3 ранг), было просмотрено 86 фигур, но не было сделано ни одной ошибки. Испытуемый сказал, что это задание ему было выполнять достаточно тяжело, было сложно сконцентрироваться, что повлияло на количество просмотренных фигур и итоговый результат. Уровень переключаемости внимания оказался очень высоким (1 ранг), Т = 20.

Испытуемый №4. Было найдено 19 слов, на задание затрачено три с половиной минуты. Уровень избирательности внимания низкий (4 балла). Не были найдены слова "район", "новость", "хоккей", "трон", "телевизор", "основание", что может указывать на сниженное внимание к окружающем событиям. Во втором задании было найдено 57 фигур, т.е. просмотрено чуть больше половины бланка, уровень внимания очень низкий (5 ранг). При выполнении первых двух тестов, испытуемый жаловался на плохое самочувствие и головную боль, но в третьем тесте показал очень хорошие результаты, Т = 8, и уровень концентрации внимания очень высок.

Испытуемый №5.Найдены все 25 слов, а также, аббревиатура ЛОР, что указывает как на хорошую избирательность внимания, так и на неправильную установку во время выполнения задания (нужно было отметить только слова). Как и в случае с испытуемым №3, на выполнение задания было затрачено почти три с половиной минуты, что снизило уровень избирательности внимания до среднего (8 баллов).Во втором задании испытуемый показал средние результаты. Было найдено 82 фигуры (3 ранг) и не допущено ни одной ошибки. В третьем задании показатели тоже средние (6 ранг). Во время третей серии испытуемому было сложно переключать внимание, поэтому выполнение заняло четыре минуты.

Испытуемый №6. В первом задании были найдены все слова, но затрачено самое большее по группе количество времени - 6 минут (0 баллов, низкий уровень избирательности внимания). Испытуемый дал себе установку найти все слова. Во втором задании было найдено 89 фигур и не допущено ни одной ошибки, что говорит о среднем уровне концентрации внимания (3 ранг). Уровень переключаемости у испытуемого высокий (2 ранг).

Испытуемый №7. Было найдено 24 слова (не найдено слово "народ", которое находилось в середине бланка). Уровень избирательности, за счет затраченного времени (три минуты), средний. Во втором тесте было найдено 72 фигуры и сделано 3 ошибки, следовательно, уровень концентрации внимания очень низкий. Как объяснил сам испытуемый, у него не было желания делать это задание, самочувствие на тот момент было не располагающим. В третьем задании испытуемый показал самые высокие результаты по группе. Т = 1. Как и в ситуации с четвертым испытуемым, к третьему заданию испытуемый собрался, сконцентрировался и применил все свои навыки.

Испытуемый №8. В первом тесте были найдены все слова, на выполнение задания было затрачено чуть более полутора минут, уровень избирательности внимания очень высокий (15 баллов).Во втором задании были просмотрены все сто фигур, но допущены 2 ошибки, но это не сильно повлияло на итоговый результат по тесту, и уровень концентрации внимания тоже высокий. С третьим заданием испытуемый тоже справился успешно и показал очень высокие результаты. По итогам всех трех заданий можно сделать вывод, что у этого испытуемого очень высокий уровень внимания. Со всеми заданиями испытуемый справился очень успешно.

Испытуемый №9. Уровень избирательности внимания средний (9 баллов), было найдено 23 слова и на задание затрачено почти две с половиной минуты. Уровень концентрации внимания высокий (2 ранг), найдено 94 фигуры и не сделано ни одной ошибки. Уровень переключаемости внимания тоже высокий (1 ранг, Т=35). Также,как и у предыдущего испытуемого, можно сделать вывод, что уровень внимания достаточно высок. Испытуемый №10. Было найдено 24 слова, не отмечено слово "любовь". Это можно связать с тем, что у испытуемого недавно разрушилась личная жизнь, и это слово было не отмечено и не замечено. Уровень избирательности внимания низкий (9 баллов), ввиду большого количества затраченного времени на выполнение задания (более трех минут).Уровень концентрации внимания очень высокий (1 ранг), было просмотрено все сто фигур, не сделано ни одной ошибки. В третьем задании испытуемый показал очень высокие результаты, 1 ранг, Т=16, что указывает на очень высокую переключаемость внимания.

Таблица 6 - Групповые данные испытуемых

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест №1 | Тест №2 | Тест №3 |
| Кол-во слов | Время | Кол-во фигур | Кол-во ошибок | Первая серия | Вторая серия | Третья серия | Т |
| 23,8 | 186,2 | 86 | 0,8 | 47,4 | 43 | 143,9 | 53,5 |

Анализ и интерпретация групповых данных испытуемых

Тест №1. Данный тест помогал определить уровень избирательности внимания. Средние показатели по количеству найденных слов оказались очень высокими. Общее количество слов в данном тесте 25, у группы средний показатель 23,8, что говорит о высоком уровне избирательности внимания. Среднее время выполнения задания по группе 186,2 секунды. Если подставить эти данные в шкалу оценок, с помощью которой определялся уровень избирательности внимания, то можно сделать вывод, что уровень избирательности внимания у группы средний, на границе с низким. Следовательно, можно сделать вывод, что избирательность внимания у группы развита очень хорошо, но количество времени, затрачиваемое на задания, высокое, что значительным образом ухудшает показатели. Избирательность внимания подается тренировке. Есть ряд упражнений, которые можно применять для улучшения повышения уровня избирательности внимания.

Тест №2. Данный тест помогал определить уровень концентрации внимания. Средний показатель количества найденных фигур за одну минуту - 86 из 100 возможных, что говорит о среднем показателе концентрации внимания. Среднее количество ошибок по группе приближается к единице, это указывает на очень высокую концентрацию внимания. Следовательно, можно сделать вывод, что концентрация внимания у группы развита достаточно хорошо, но ее можно повысить за счет упражнений, приведенных ниже в практической части.

Тест №3. Данный тест помогал определить уровень переключаемости внимания. Он состоял из трех серий. Время переключаемости внимания (Т) подсчитывалось как разность между третьей серией и первой со второй вместе взятыми. Этот показатель равен 53,5 секундам, что указывает на высокую переключаемость внимания.

Таким образом, внимание - это психический процесс, который обеспечивает направленность и сосредоточенность психики на определенных предметах и явлениях внешнего мира, действиях, образах, мыслях и чувствах самого человека.

Внимание рассматривается не как психический процесс, являющийся самостоятельной формой отражения, а как процесс, организующий другие формы отражения (ощущения, восприятия, память, мышление, воображение, эмоции), в результате чего что-то отражается в сознании более отчетливо, а другое менее отчетливо.

Основная функция внимания состоит в отборе значимых для человека воздействий и игнорировании (торможении) других несущественных, побочных воздействий; другая важная функция внимания - это удержание, сохранение в сознании определенного предметного содержания до тех пор, пока не будет достигнута цель; третья существенная функция внимания - регуляция и контроль протекания деятельности.

Экспериментальное изучение механизмов внимания осуществляется на разных уровнях и каждый из этих уровней исследования формирует свои представления о физиологических основах внимания.

Большинство методик на испытание внимания имеют варианты, позволяющие не только выявлять, но и количественно выражать различные свойства внимания: объем, переключаемость, устойчивость, концентрацию, избирательность и другие.

# Заключение

Важнейшей особенностью протекания психических процессов является их избирательный, направленный характер. Этот избирательный, направленный характер психической деятельности связывают с таким свойством нашей психики, как внимание. 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.

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.

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.

Различают внимание: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

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.

Исследование внимания имеет большое значение в работе школьных психологов, а также в профессиональной психодиагностике, особенно где требуется обрабатывать слишком много поступающей информации (диспетчерская служба в аэропортах и т.п.). Сбор информации об особенностях внимания основывается на методах, неэкспериментальных и экспериментальных. Основной неэкспериментальный метод изучение внимания - наблюдение. Экспериментальное изучение внимания базируется в основном на исследовании отдельных его характеристик, таких как объем, избирательность, устойчивость, концентрация, распределение и переключение:

объема - количество объектов, которые могут быть отчетливо восприняты за короткое время;

избирательность - скорость осуществления выбора стимула из множества других (количество), степень соответствия выбора (качеств.), например корректурные пробы (вычеркивание букв);

устойчивость - временные параметры длительности сохранения направленности и сосредоточенности без отклонения от исходного качественного уровня, например, корректурная проба Бурдона, фиксируется изменение скорости выбора;

концентрация - по интенсивности помех: (та же) с помехами / без помех;

распределение - временные показатели, полученные в результате сопоставления длительности правильного выполнения одной задачи и выполнения этой же задачи совместно с другими. Метод интеллектуальной пробы: экспериментатор читает ряд чисел, среди них надо выявить тройки простых и тройки четных чисел.

переключение - скорость перехода субъекта от одного вида деятельности к другому, например, таблицы Шульте (7 на 7).

В настоящей работе мы познакомились с некоторыми из методик изучения отдельных свойств внимания и применили их на практике, чем подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что с помощью специальных методик можно выявить отдельные особенности свойств внимания.

# Список используемой литературы

1. Габдулина, Л.И. Подходы к исследованию внимания в отечественной и зарубежной психологии [Текст] / Л.И. Габдулина. - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2007. - 150 с.

2. Гальперин, П.Я. Экспериментальное формирование внимания [Текст] / П.Я. Гальперин, С.Л. Кабыльницкая. - Вопросы психологии. - 2004. -№3 - С. 5-87.

. Дмитриева, Н.Ю. Общая психология: конспект лекций / Н.Ю. Дмитриева. - М.:Эксмо-Пресс, 2008. - 158 с.

. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности [Текст] / О.П. Елисеев. - СПб., 2003. - 560 с.

5. Кирдяшкина, Т.А. Методы исследования внимания (Практикум по психологии) [Текст] / Т.А. Кирдяшкина. - Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999.

. Клиническая психология. Энциклопедический словарь. / под общ. ред. А.В. Петровского. - М.: ПЕР СЭ, 2007. - 416 с.

. Коломинский, Я.Л. Человек: психология [Текст] / Я.Л. Коломинский. - М.: Просвещение, 1986. - 223 с.

. Корнев, А.Н. Нарушения чтения и письма у детей: Учебно-методическое пособие [Текст] / А.Н. Корнев. - СПб. : МиМ, 1997. - 286 с.

. Лурия, А.Р. Лекции по общей психологии [Текст] / А.Р. Лурия. - СПб.: Питер, 2006. - 320 с.

10. Маклаков, А.Г. Общая психология [Текст] / А.Г. Маклаков. - СПб. : Питер, 2006. - 592 с.

11. Мамайчук, И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии [Текст] / И.И. Мамайчук. - СПб.: Речь, 2001. - 220 с.

. Немов, Р.С. Психология: Учебник. В 3кн. Т.3[Текст] / Р.С. Немов. - М. : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - С. 207.

. Общая психология: методические рекомендации [Текст] / сост. Г.Р.Шафикова А.А. Янгирова, И.Ш. Шавалиева [и др.]. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2004. - 91 с.

14. Общая психология: Учеб. [Текст] / Под ред. А.В. Петровского. - М. Академия, 1996. - 479 с.

. Основы общей и медицинской психологии педагогики [Текст] : учеб.-метод. пособие / Исаева Е.Р. [и др.]. - СПб: СПбГМУим. акад. И.П. Павлова, 2003. - 90 с.

. Пашукова, Т.И. Практикум по общей психологии / Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов. - М.: Институт практической психологии, 1996. - 145 с.

. Познавательные процессы и способности в обучении [Текст] / Под ред. В.Д. Шадрикова.- М.: Просвещение, 1990. - 110 с.

. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. - СПб.: Питер, 2003. - 560 с.

. Практикум по психологии [Текст] / Под ред. А.Н. Леонтьева, Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1972. - 248 с.

20. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст] : учеб. пособие / Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Академия, 1998. -160 с.

. Психологические тесты. В двух томах. Т.2 [Текст] / Под ред. А.А. Карелина. - М.: Владос, 2005. - 229 с.

. Психология внимания. Хрестоматия по психологии [Текст] / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Л. Романова. - М.: АСТ, 2008. - 704 с.

. Рибо Т. Хрестоматия по вниманию / Т. Рибо. - М.: Академия, 2005. - 208 с.

. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер. -720 с.

25. Савина, Е.А. Введение в психологию. Курс лекций [Текст] / Е.А. Савина. - М: МПГУ "Прометей", 1998. - 252 с.

. Самохвалов, В.П. Психиатрия [Текст] : учеб.пособие / В.П. Самохвалов. - Ростов н/Д. : Феникс, 2002. - 324 с.

27. Сидоров, П.И. Введение в клиническую психологию: Т. I.: Учебник [Текст] / П.И. Сидоров, А.В. Парняков. - М.: Академический Проект, 2000. - 416 с.

28. Сорокун, П.А. Основы психологии [Текст] / П.А. Сорокун. - Псков: ПГПУ, 2005 - 312 с.

29. Сосновский, Б.А. Лабораторный практикум по общей психологии [Текст] / Б.А. Сосновский. - М.: Просвещение, 1979. - 157 с.

. Узнадзе Д.Н. Общая психология [Текст] / Д.Н. Узнадзе. - СПб.: Питер, 2004. - 413 с.

Приложение А

Тестовый бланк

|  |
| --- |
| Испытуемый: Экспериментатор: Тест |
| бсолнцевтргшоцрайонзгуцновостьхэьгчафактуекэкзаментрочягшгцпрокуроргцрсеабестеорияентсджзбьамхоккейтронцыуршрофшуйгзхтелевизорболджшзхюэлгшьбпамятьшогхеюжиидрошлптслхэнздвосприятиейцукендшизхьвафыапролдблюбовьабфырплослдкнесласпектакльячсимтьбаюжюерадостьвуфцпэждлорпнародшмвтьлижьхэгнеекуыфйшрепортажзждорлафывюэфбьдьконкурсзжшнаптйфячыцувскапрличностьэхжэьеюдшшглоджэпрплаваниедтлжкваыэзбьтрлшшжнпркывкомедияшлдкцуйфотчаяниейфрячатлджэтьбюнхтьфтасенлабораториягшдшнруцгргшщтлроснованиезшэрэмитдтнтаопрукгвмстрпсихиатриябплмстчьйфяомтзацэьантзахтдкнноп |

Приложение Б

Тест Пьерона-Рузера



Приложение В

Таблица чёрно-красных цифр

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | 17 | 13 | 6 | 7 | 3 | 1 |
| 4 | 2 | 8 | 22 | 20 | 14 | 20 |
| 19 | 18 | 24 | 4 | 18 | 10 | 16 |
| 6 | 23 | 9 | 13 | 25 | 5 | 7 |
| 2 | 21 | 21 | 16 | 10 | 14 | 22 |
| 11 | 3 | 9 | 23 | 1 | 19 | 11 |
| 17 | 5 | 12 | 15 | 8 | 12 | 24 |