# СОДЕРЖАНИЕ

# Введение. 3

**Глава I.** Явление и определение внимания. Его характерные

особенности. 4

**1.1.** Свойства внимания. 4

**1.2.** Функции и виды внимания. 7

**Глава II.** Способы развития внимания. 9

# Заключение. 14

**Список использованной литературы**. 16

**Приложение.** 17

## Введение.

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. Одни ученые утверждают, что как особого, независимого процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого психологического 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.

Действительно, в системе психологических 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.

АКТУАЛЬНОСТЬ темы, выбранной мной,- внимание очень важно в повседневной жизни человека, даже чаще всего бывает жизнеспасающей, а сознание помогает чувствовать осмысленность своей жизни и анализировать различные ситуации. Поэтому актуально рассмотреть что такое внимание, как ее можно улучшить и увидеть как сознание помогает человеку осознавать духовные ценности и чувствовать себя полезным для общества.

ОБЪЕКТОМ исследование является внимание и сознание человека.

ПРЕДМЕТ исследования – человеческая личность.

ЦЕЛЬЮ является узнать, рассмотреть и сделать выводы о внимании и сознании человека.

ЗАДАЧА – увидеть как сознание помогает человеку делать осмысленные поступки, ценить духовные вещи и быть полезному обществу, а внимание – в повседневной жизни.

**Глава I. Явление и определение внимания. Его характерные особенности.**

Одной из самых характерных особенностей нашей духовной жизни является тот факт, что, находясь под постоянным наплывом все новых и новых впечатлений, мы отмечаем и замечаем лишь самую малую, ничтожную их часть.[[1]](#footnote-1) Только эта часть внешних впечатлений и внутренних ощущений выделяется нашим вниманием, выступает в виде образов, фиксируется память, становится содержанием размышлений.

Внимание можно определить как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Они выражаются в ее сосредоточенности на мнительно узком участке внешней или внутренней действительности, которые на данный момент времени становятся осознаваемыми и концентрируют на себе психические и физические силы человека в течение определенного периода времени. *Внимание —* это процесс сознательного или бессознательного (полусознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирование другой.

**1.1. Свойства и виды внимания.**

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

*Устойчивость* внимания проявляется в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание. Устойчивость внимания может определяться разными причинами. Одни из них связаны с индивидуальными физиологическими особенностями человека, в частности со свойствами нервной системы, общим состоянием организма в данный момент времени; другие характеризуют психические состояния (возбужденность, заторможенность и т. п.), третьи соотносятся с мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности, значимостью для личности), четвертые — с внешними обстоятельствами осуществления деятельности.

Люди со слабой нервной системой или перевозбужденные могут довольно быстро утомляться, становиться импульсивными. Человек, который не очень хорошо чувствует себя физически, также, как правило, характеризуется неустойчивым вниманием. Отсутствие интереса к предмету способствует частому отвлечению внимания от него, и, напротив, наличие интереса сохраняет внимание в повышенном состоянии в течение длительного периода времени. При обстановке, которая характеризуется отсутствием внешне отвлекающих моментов, внимание бывает достаточно устойчивым. При наличии множествасильно отвлекающих раздражителей оно колеблется, становится остаточно устойчивым. В жизни характеристика общей устойчивости внимания чаще всего определяется сочетанием всех этих факторов, вместе взятых.

*Сосредоточенность внимания* (противоположное качество – рассеянность) проявляется в различиях, которые имеются в степени концентрированности внимания на одних объектах и его отвлечении от других. Человек, к примеру, может сосредоточить свое внимание на чтении какой-нибудь интересной книги, на занятии каким-либо увлекательным делом и не замечал ничего, что происходит вокруг. При этом его внимание может быть сконцентрировано на определенной части читаемого текста, даже на отдельном предложении или слове, а также более или менее распределено по всему тексту. Сосредоточенность внимания иногда называют *концентрацией,* и эти понятия рассматриваются каксинонимы.

*Переключаемость* внимания понимается как его перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Данная характеристика человеческого внимания проявляется в скорости, которой он может переводить свое внимание с одного объекта на другой, причем такой перевод может быть как непроизвольным так и произвольным. В первом случае индивид невольно переводит свое внимание на что-либо такое, что его случайно заинтересовало, а во втором – сознательно, усилием воли заставляет себя сосредоточиться на каком-нибудь, даже не очень интересном самом по себе объекте. Переключаемость внимания, еслиона происходит на непроизвольной основе, может свидетельствовать о его неустойчивости, но такую неустойчивость не всегда есть основание рассматривать как отрицательное качество. Она нередко способствует временному отдыху организма, анализатора, сохранению и восстановлению работоспособности нервной системы и организма в целом.

С переключаемостью внимания функционально связаны два разнонаправленных процесса: включение и отвлечение внимания. Первый характеризуется тем, как человек переключает внимание на нечто и полностью сосредоточивается на нем; второй — тем, как осуществляется процесс отвлечения внимания.

Все три обсуждаемые характеристики внимания связаны, помимо прочего, со специальными свойствами нервной системы человека, такими, как лабильность, возбудимость и торможение. Соответствующие свойства нервной системы непосредственно определяют качества внимания, особенно непроизвольного, и поэтому их следует рассматривать в основном как природно обусловленные.

*Распределение внимания —* его следующая характеристика. Она состоит в способности рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий. Заметим, что, когда речь идет о распределении внимания между разными видами деятельности, это не всегда означает, что они в буквальном смысле слова выполняются параллельно. Такое бывает редко, и подобное впечатление создается за счет способности человека быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, успевая возвращаться к продолжению прерванного до того, как наступит забывание.

Известно, что память на прерванные действия способна сохраняться в течение определенного времени. В течение этого периода человек может без труда возвратиться к продолжению прерванной деятельности. Так именно и происходит чаще всего в случаях распределения внимания между несколькими одновременно выполняемыми делами.

Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека. При утомлении, в процессе выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания, область его распределения обычно сужается.

*Объем* *внимания —* это такая его характеристика, которая определяется количеством информации, одновременно способной сохраняться в сфере повышенного внимания (сознания) человека. Численная характеристика среднего объема внимания людей – 5 – 7 единиц информации. Она обычно устанавливается посредством опыта, в ходе которого человеку на очень короткое время предъявляются большое количество информации. То, что он за это время успевает заметить, и характеризует его объем внимания. Поскольку экспериментальное определение объема внимания связано с кратковременным запоминанием, то его нередко отождествляют с объемом кратковременной памяти. Действительно эти феномены тесным образом связаны друг с другом.

### 1.2. Функции и виды внимания.

Внимание в жизни и деятельности человека выполняет много различных функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями, обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.

С вниманием связаны направленность и избирательность познавательных процессов. Их настройка непосредственно зависит от того, что в данный момент времени представляется наиболее важным для организма, для реализации интересов личности. Вниманием определяется точность и детализация восприятия, прочность и избирательность памяти, направленность и продуктивность мыслительной бдительности – словом, качество и результаты функционирования всей познавательной активности.

Для перцептивных процессов внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображений. Для человеческой памяти внимание выступает как фактор, способный удерживать нужную информацию в кратковременной и оперативной памяти, как обязательное условие перевода запоминаемого материала в хранилища долговременной памяти. Для мышления внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи. В системе межчеловеческих отношений внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличностных конфликтов. О внимательном человеке говорят как о приятном собеседнике, тактичном и деликатном партнере по общению. Внимательный человек лучше и успешнее обучается, больше достигает в жизни, чем недостаточно внимательный.

Рассмотрим основные виды внимания. Таковыми являются природное и социально обусловленное внимание, непосредственное и опосредствованное внимание, непроизвольное и произвольное внимание, чувственное и интеллектуальное внимание.

*Природное внимание* дано человеку с самого его рождения в виде врожденной способности избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элемент информационной новизны. Основной механизм, обеспечивающий работу такого внимания, называется ориентировочным рефлексом. Он связан с активностью ретикулярной формации и нейронов-детекторов новизны.

*Социально обусловленное внимание* складывается прижизненно в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, с избирательным сознательным реагированием на объекты.

*Непосредственное внимание* не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным интересам и потребностям человека. *Опосредствованное внимание* регулируется с помощью специальных средств, например жестов, слов, указательных знаков, предметов.

*Непроизвольное внимание* не связано с участием воли, а *произвольное* обязательно включает волевую регуляцию. Непроизвольное внимание не требует усилий для того, чтобы удерживать и в течение определенного времени сосредоточивать на чем-то внимание, произвольное обладает всеми этими качествами. Наконец, произвольное внимание в отличие от непроизвольного обычно связано с борьбой мотивов или побуждений, наличием сильных, противоположно направленных и конкурирующих друг с другом интересов, каждый из которых сам по себе способен привлечь и удерживать внимание. Человек же в этом случае осуществляет сознательный выбор цели и усилием воли подавляет один из интересов, направляя все свое внимание на удовлетворение другого.

Наконец, можно различать *чувственное* и *интеллектуальное* внимание. Первое по преимуществу связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств, а второе — с сосредоточенностью направленностью мысли. При чувственном внимании в центре сознания находится какое-либо чувственное впечатление, а в интеллектуальном внимании объектом интереса является мысль.

#### Глава II. Способы развития внимания.

Внимание, как и все остальные психические процессы, имеет низшие и высшие формы. Первые представлены непроизвольным вниманием, а вторые — произвольным. Непосредственное внимание — это также более низкая форма его развития, чем опосредствованное.

Историю развития внимания, как и многих других психических Функций, пытался проследить Л. С. Выготский в русле своей культурно-исторической концепции их формирования. Он писал, что история внимания ребенка есть история развития организованности его доведения, что ключ к генетическому пониманию внимания следует искать не внутри, а вне личности ребенка.

Произвольное внимание возникает из того, что окружающие ребенка люди «начинают при помощи ряда стимулов и средств направлять внимание ребенка, руководить его вниманием, подчинять его своей власти и этим самым дают в руки ребенка те средства, с помощью которых он впоследствии и сам овладевает своим вниманием».[[2]](#footnote-2) Культурное развитие внимания заключается в том, что при помощи взрослого ребенок усваивает ряд искусственных стимулов-средств (знаков), посредством которых он дальше направляет свое собственное поведение и внимание. С возрастом внимание ребенка улучшается, однако развитие внешне опосредствованного внимания идет гораздо быстрее, чем его развитие в целом, тем более натурального внимания. При этом в школьном возрасте наступает перелом в развитии, который характеризуется тем, что первоначально внешне опосредствованное внимание постепенно превращается во внутренне опосредствованное, и со временем эта последняя форма внимания занимает, вероятно, основное место среди всех его видов.

Различия в характеристиках произвольного и непроизвольное внимания возрастают начиная с дошкольного возраста и достигают максимума в школьном возрасте, а затем вновь обнаруживают тенденцию к уравниванию. Эта тенденция как раз и связана с тем, что в процессе своего развития система действий, обеспечивающих произвольное внимание, из внешней постепенно превращается во внутреннюю.

Л. С. Выготский пишет, что с самых первых дней жизни ребенка развитие его внимания происходит в среде, включающей так называемый *двойной ряд стимулов,* вызывающих внимание. Первый ряд — это сами окружающие предметы, которые своими яркими необычными свойствами приковывают внимание ребенка. С другой стороны, это речь взрослого человека, произносимые им слова, которые первоначально выступают в роли стимулов-указаний, направляющих непроизвольное внимание ребенка. Таким образом, с первых дней жизни ребенка его внимание в значительной своей части оказывается направляемым с помощью слов-стимулов.

Вместе с постепенным овладением активной речью ребенок начинает *управлять* и первичным процессом собственного внимания, причем сначала — в отношении других людей, ориентируя собственное их внимание обращенным к ним словом в нужную сторону, а затем – и в отношении самого себя.

Общая последовательность культурного развития внимания по Л. С. Выготскому состоит в следующем: «Сначала люди действуют по отношению к ребенку, затем он сам вступает во взаимодействие с окружающими, наконец, он начинает действовать на других и только в конце начинает действовать на себя... Вначале взрослый направляет его внимание словами на окружающие его вещи и вырабатывает, таким образом, из слов могущественные стимулы-указания; затем ребенок начинает активно участвовать в этом указании и сам начинает пользоваться словом и звуком как средством указания, т. е. обращать внимание взрослых на интересующий его предмет». [[3]](#footnote-3)

Слово, которым пользуется взрослый, обращаясь с ребенком, появляется первоначально в роли указателя, выделяющего для ребенка те или иные признаки в предмете, обращающего его внимание на эти признаки. При обучении слово все более и более направляется в сторону выделения абстрактных отношений и приводит к образованию абстрактных понятий. Л. С. Выготский считал, что употребление языка как средства направления внимания и указателя к образованию представлений имеет для педагогики огромное значение, поскольку с помощью слов ребенок выходит в сферу межличностного общения, где открывается простор для личностного развития. Первоначально процессы произвольного внимания, направляемого речью взрослого, являются для ребенка скорее процессами его внешнего дисциплинирования, чем саморегуляции. Постепенно, употребляя то же самое средство овладения вниманием по отношению к самому себе, ребенок переходит к самоуправлению поведением, т.е. к произвольному вниманию.

Попытаемся теперь в виде своеобразного «хронологического» резюме представить последовательность основных этапов развития детского внимания в том виде, как она выглядит по данным соответствующих наблюдений и экспериментальных исследований:

1. Первые недели-месяцы жизни. Появление ориентировочного рефлекса как объективного, врожденного признака непроизвольного внимания ребенка.

2. Конец первого года жизни. Возникновение ориентировочно-исследовательской деятельности как средства будущего развития произвольного внимания.

3. Начало второго года жизни. Обнаружение зачатков произвольного внимания под влиянием речевых инструкций взрослого, направление взора на названный взрослым предмет.

4. Второй-третий год жизни. Достаточно хорошее развитие указанной выше первоначальной формы произвольного внимания.

5. Четыре с половиной – пять лет. Появление способности направлять внимание под влиянием сложной инструкции взрослого.

6. Пять-шесть лет. Возникновение элементарной формы произвольного внимания под влиянием самоинструкции (с опорой на внешние вспомогательный средства).

7. Школьный возраст. Дальнейшее развитие и совершенствование произвольного внимания, включая волевое.

Существуют различные тесты на внимания и упражнения на его тренировку, которые можно использовать при обучении детей, потому что они как интересны, так и полезны для общего развития ребенка[[4]](#footnote-4).

**Заключение.**

Итак, можно ли научиться быть внимательным, научиться искусству сосредоточения? Работая, мы все-таки нередко отвлекаемся. И чтобы избавиться от ненужных отвлечений 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.).

Во-вторых, необходимо создать соответствующую характеру работы обстановку. 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. Люди с ярким, образным мышлением могут попробовать такой прием. Представим, что в нашей голове находится огромный шкаф со множеством ящиков. Каждому виду работы в этом шкафу соответствует определенный ящик. Перед началом серьезной работы, требующей глубокой сосредоточенности, максимально отчетливо нужно вообразить, как мы выдвигаем ящик соответствующего вида работы и проверяем, что остальные плотно задвинуты. Этот прием, по свидетельству современников, любил Наполеон, отличавшийся, как известно, огромной работоспособностью.

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 (см. Приложение №1). Целый ряд специальных упражнений предложен йогой, современными системами аутотренинга. 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 - те же, что и для обеспечения его концентрации. Главное из них - активность выполняемой работы.

**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.**

**Список использованной литературы.**

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. - Т. 3. - М-, 1983. (Овладение вниманием: 205-239.)
2. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания. - М., 1974. (История и современное состояние психологии внимания: 5-16. Развитие внимания: 17-32, 39-87.)
3. Ермолаев О.Ю., Марютина Т.М., Мешкова Т.А. Внимание школьника. - М., 1987. (Виды внимания: 30-37, 69-80.)
4. Иванов М. М. Техника эффективного запоминания.
5. Леонтьев А.Н. Хрестоматия по вниманию.
6. ЛурияА.Р. Внимание и память. - М., 1975. (Внимание: 4-41.)
7. Немов Р.С. Психология.
8. Петровский А.В. Введение в психологию.
9. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека.
10. Хрестоматия по вниманию. - М., 1976. (Сознание и внимание (В.Вундт): 3-25. Внимание (Э.Б.Титченер): 26-46. Внимание (У.Джемс): 50-65. Психология внимания (Т.Рибо): 66-102. Внимание (H-Н.Ланге): 107-144. О теории и воспитании внимания (Н.Ф.Добрынин): 243-259. Установка у человека (Д.Н.Узнадзе): 260-270.)

**Приложение №1**

*Психологические упражнения по развитию внимания*

Развить внимание можно с помощью следующих психологических упражнений:

1. "Игры индейцев" для развития объема внимания: - двум или нескольким соревнующимся в течение короткого времени показывают сразу много предметов, после чего каждый отдельно говорит судье, что он видел, стараясь перечислить и подробно описать возможно большее число предметов. Так, один фокусник добился того, что, быстро проходя мимо витрины, мог заметить и описать до 40 предметов.

2. "Печатная машинка" - это классическое театральное упражнение развивает навыки сосредоточения. Каждому человеку дается 1-2 буквы из алфавита, преподаватель называет слово и участники должны "выстучать" его на своей пишущей машинке. Называют слово и делают хлопок, затем делает хлопок тот человек, с чьей буквы начинается слово, затем хлопок учителя - вторая буква, хлопок ученика и т. д.

3. "Кто быстрее?" Людям предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в колонке любого текста какую-либо часто встречающуюся букву, например "о" или "е". Успешность выполнения теста оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок - пропущенных букв: чем меньше величина этих показателей, тем выше успешность. При этом надо поощрять успехи и стимулировать интерес.

Для тренировки переключения и распределения внимания задачу следует изменить: предлагается зачеркивать одну букву вертикальной чертой, а другую - горизонтальной или по сигналу чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. Со временем задание можно усложнить. Например, одну букву зачеркивать, другую подчеркивать, а третью обводить кружком.

Цель такой тренировки - выработка привычных, доведенных до автоматизма действий, подчиненных определенной, четко осознаваемой цели. Время заданий варьируется в зависимости от возраста (мл. школьники - до 15мин., подростки - до 30мин.).

4. "Корректура". Ведущий пишет на листе бумаги несколько предложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах.

Человеку разрешается прочесть этот текст только один раз, сразу исправляя ошибки цветным карандашом. Затем он передает лист второму ученику, который исправляет оставленные, ошибки карандашом другого цвета. Возможно проведение соревнований в парах.

1. См.: *Титченер Э*. Внимание // Хрестоматия по вниманию. – М., 1976. [↑](#footnote-ref-1)
2. *Выготский Л. С.* Развитие высших форм внимания в детском возрасте// Хрестоматия по вниманию.— М., 1976,— С. 186. [↑](#footnote-ref-2)
3. *Выготский* Л. С. Развитие высших форм внимания в детском возраста. Хрестоматия по вниманию.— М., 1976.— С. 205. [↑](#footnote-ref-3)
4. См. Приложение 1 [↑](#footnote-ref-4)