# Содержание

1. Введение.

2. Внимание:

2.1. Общее понятие о внимании. Определение.

2.2. Виды внимания.

2.3. Свойства и функции внимания.

2.4. Рассеянность.

3. Способы тренировки и развития внимания.

4. Заключение.

5. Список использованной литературы.

# Введение

Проблема внимания традиционно считается одной из самых важных и сложных проблем научной психологии. От ее решения зависит развитие всей системы психологического знания - как фундаментального, так и прикладного. Высокую оценку внимания на уровне мировоззрения и в этическом аспекте можно найти у многих авторов.

Значимость внимания в жизни человека, его определяющая роль в оборе содержания сознательного опыта, запоминании и научении очевидны. Трудно усомниться даже в необходимости всестороннего и детального исследования его феноменов. Как отмечает Ф. Уорден, с точки зрения здравого смысла можно предположить, что “явления внимания играют важную роль в науке о поведении, но, как ни странно, это не так, и в учебниках психологии внимание, как правило, занимает скромную и незаметную позицию”. Между тем, удельный вес исследований, прямо направленных на решение проблемы внимания или проводимых под рубрикой “внимание” довольно высок и продолжает стремительно увеличиваться.

В своей работе я постаралась дать наиболее полное определение термину “внимание”, определить его виды, выделить свойства и функции. Также, я постаралась выявить наиболее важные пути развития и способы тренировки внимания.

В своем реферате я использовала работы таких авторов, как Ж. Годфруа, Р.С. Немов, В.С. Кузин и других.

# 2. Внимание

## 2.1. Общее понятие о внимании. Определение

Психическая деятельность не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточится на том, что он делает. Человек, занятый какой-либо работой, может не слышать о чем говорят другие и не откликаться, если его позовут. В этом случае говорят, что он сосредоточил внимание на том, что он делает, что он обращает внимание на те или иные предметы, занимается ими, отвлекаясь от всего остального. Из этого следует, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Ярким примером воздействия особо актуальной информации является факт под названием “эффект вечеринки”, изученный в 1953 году Черри. Например, в дружеской компании сначала мы слышим только общий шум голосов разговаривающих. Однако, достаточно, чтобы кто-либо вдруг обратился к нам, чтобы мы, несмотря на продолжающийся вокруг разговор, сразу начали воспринимать то, что говорят нам. Именно высокая значимость сигнала (а не его интенсивность) определяют направление внимания человека.

Под направленностью следует понимать, прежде всего, избирательный характер психической деятельности, преднамеренный или непреднамеренный выбор ее объектов. В понятие направленности включается также и сохранение деятельности на известный промежуток времени. Недостаточно только выбрать ту или иную деятельность, чтобы быть внимательным, надо удержать этот выбор, сохранить его.[[1]](#footnote-1)

Внимание обычно выражается в мимике, в позе, в движениях. Внимательного слушателя легко отличить от невнимательного. Но иногда внимание направлено не на окружающие объекты, а на мысли и образы, находящиеся в сознании человека. В данном случае говорят об интеллектуальном внимании, которое несколько отличается от внимания внешнего. Все это свидетельствует о том, что внимание не имеет своего собственного познавательного содержания и лишь обслуживает деятельность других познавательных процессов.

Внимание можно определить как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Они выражаются в ее сосредоточенности на сравнительно узком участке внешней или внутренней деятельности, 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 игнорирования другой.

## 2.2. Виды внимания

Психологи выделяют ряд видов внимания. Таковыми являются непроизвольное и произвольное внимание, природное и социально обусловленное внимание, непосредственное и опосредствованное внимание, чувственное и интеллектуальное внимание.

**Непроизвольное внимание**, наиболее простое и генетически исходное, называют также пассивным, вынужденным, так как оно возникает и поддерживается независимо от стоящих перед человеком целей. Деятельность захватывает человека сама по себе, в силу своей увлекательности, занимательности или неожиданности. Человек невольно отдается воздействующим на него предметам, явлениям выполняемой деятельности.[[2]](#footnote-2) Возникновение непроизвольного внимания связано с различными физическими, психофизиологическими и психическими причинами. Эти причины условно можно разделить на три группы:

1. Характер и качество раздражителя. Сюда надо включить, прежде всего, его силу или интенсивность. Важную роль при этом играет не столько абсолютная, сколько относительная сила раздражителя. Особое значение имеет контраст между раздражителями. То же самое относится к длительности раздражителя, а также к пространственной величине и форме предмета.

2. Ко второй группе причин относятся те внешние раздражители, которые соответствуют внутреннему состоянию человека, и, прежде всего имеющимся у него потребностям. Так, сытый и голодный человек будут по-разному реагировать на разговор о пище.

3. Третья группа причин связана с общей направленностью личности. Например, идя по одной и той же улице, дворник обратит внимание на мусор, милиционер - на неправильно припаркованную машину, архитектор - на красоту старинного здания.

В отличие от непроизвольного **произвольное внимание** управляется сознательной целью. Произвольное внимание обычно связано с борьбой мотивов и побуждений, наличием сильных, противоположно направленных и конкурирующих друг с другом интересов, каждый из которых сам по себе способен привлечь и удерживать внимание. Человек в этом случае осуществляет сознательный выбор цели и усилием воли подавляет один из интересов, направляя все свое внимание на удовлетворение другого.[[3]](#footnote-3)

**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 элементы информационной новизны. Основной механизм, обеспечивающий работу такого внимания, называется ориентировочным рефлексом.[[4]](#footnote-4)

**Социально обусловленное внимание** складывается пожизненно в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, с сознательным избирательным 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.

**Чувственное и интеллектуальное внимание.** Первое по преимуществу связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств, а второе - с сосредоточенностью и направленностью мысли. При чувственном внимании в центре сознания находится какое-либо чувственное впечатление, а в интеллектуальном внимании объектом интереса является мысль.[[5]](#footnote-5)

## 2.3. Свойства и функции внимания

Внимание означает связь сознания с определенным объектом, его сосредоточенность на нем. Особенности этой сосредоточенности определяют основные свойства внимания. К ним относятся: устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем внимания. **Устойчивость**- это временная характеристика внимания, длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту. Устойчивость может определяться периферическими и центральными факторами. Экспериментальные исследования показали, что внимание подвержено непроизвольным периодическим колебаниям. Периоды таких колебаний, в частности по Н. Ланге, равны обычно 2-3 с, доходя максимум до 12 с. Если прислушиваться к тиканью часов и пытаться сосредоточиться на нем, то человек будет то слышать, то не слышать их.[[6]](#footnote-6)

Большой интерес представляют методы изучения устойчивости внимания. Исследование преследует .ель установить, насколько прочно и устойчиво оно сохраняется в течение длительного времени, отмечаются ли при этом колебания его устойчивости и когда возникают явления утомления, при которых внимание субъекта начинает отвлекаться побочными раздражителями.[[7]](#footnote-7)

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. Экспериментатор отмечает число букв, вычеркнутых в течение каждой минуты и число обнаруженных пропусков. Продуктивность работы и число допускаемых ошибок могут служить показателем колебаний внимания.

**Концентрация внимания** - это степень или интенсивность сосредоточенности, т.е. основной показатель его выраженности, другими словами - тот фокус, в котором собрана психическая или сознательная деятельность. Концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

Под **распределением внимания** понимают субъективно переживаемую способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно эта способность позволяет совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Иногда человек действительно способен выполнять одновременно два вида деятельности. На самом деле, в таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью автоматизирован и не требовать внимания. Если же это условие не выполняется, совмещение деятельности невозможно.

Для исследования распределения внимания используются таблицы Шульте. На этих таблицах изображены два рядя беспорядочно разбросанных цифр, красных и черных. Испытуемый должен в определенной последовательности называть серию цифр, чередуя каждый раз красную и черную цифру. Иногда эксперимент усложняют - на красную цифру надо показывать в прямом порядке, а на черную - в обратном. Как показали исследования, у отдельных испытуемых здесь отчетливо выступают значительные индивидуальные различия. Исследователи считают, что эти различия могут надежно отражать некоторые вариации силы и подвижности нервных процессов и с успехом пользоваться в диагностических целях.[[8]](#footnote-8)

Многие психологи считают, что распределение внимания является обратной стороной его **переключаемости**. Переключаемость или переключение внимание определяется скрытно, переходя от одного вида деятельности к другому. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации. Легкость переключения внимания у разных людей различна и принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

Следующее свойство внимания - это его **объем.** Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение вынуждает дробить поступающую информацию на части, не превышающие возможности человека. Таким же образом человек обладает весьма ограниченными возможностями одновременно воспринимать несколько независимых друг от друга объектов - это и есть объем внимания.

Исследование объема внимания обычно производится путем анализа числа одновременно предъявляемых элементов (чисел, букв), которые могут быть с ясностью восприняты субъектом. Для этих целей используют прибор - тахистоскоп - позволяющий предъявить определенное число раздражителей так быстро, чтобы испытуемый не мог перевести глаза с одного объекта на другой. Объем внимания - величина индивидуально изменяющаяся, но классическим показателем объема внимания у людей считается 5 одновременно ясно воспринимаемых объектов.

Внимание в жизни и деятельности человека выполняет множество различных функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации. Со 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.

Для рецептивных процессов внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображений. Для памяти внимание выступает как фактор, способный удерживать нужную информацию в оперативной 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.

## 2.4. Рассеянность

Рассеянностью называется неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени. Встречаются два вида рассеянность: мнимая и подлинная.

**Мнимая рассеянность** - это невнимание человека к непосредственно окружающим предметам и явлениям, вызванная сосредоточенностью на каком-либо предмете. Иногда ее называют “профессорской”, так как она нередко встречается у людей этой категории. Внимание ученого может быть настолько сконцентрировано на занимающей его проблеме, что он не узнает знакомых, отвечает невпопад. Физиологической основой мнимой рассеянности является очаг оптимального возбуждения в коре, вызывающего торможение в окружающих его участках. Неясность отражения различного рода внешних воздействий при рассеянном внимании объясняется тем, что оно происходит на участках коры, находящихся в состоянии торможения.

Рассеянность как следствие внутренней сосредоточенности не причиняет большого вреда делу, хотя и затрудняет ориентацию человека в окружающем мире. Хуже **подлинная рассеянность.** Человек, страдающий подлинной рассеянностью, с трудом удерживает произвольное внимание на каком-либо объекте или действии. Произвольное внимание рассеянного человека легко отвлекаемо. Физиологически подлинная рассеянность объясняется недостаточной силой внутреннего торможения. Возбуждение, возникающее под действием речевых сигналов, с трудом концентрируется. В результате этого в коре мозга рассеянного человека создаются неустойчивые очаги оптимальной возбудимости.

Одной из причин подлинной рассеянности является перегрузка мозга большим количеством впечатлений. Разбросанность интересов также может привести к подлинной рассеянности. Причиной подлинной рассеянности может быть и неправильное воспитание ребенка в семье: отсутствие определенного режима в занятиях, развлечениях и отдыхе ребенка, освобождение от трудовых обязанностей. Скучное преподавание, которое не будит мысль, не затрагивает чувств, не требует напряжения воли, - один из источников рассеянности внимания учащихся.[[9]](#footnote-9)

# 3. Способы тренировки и развития внимания

Внимание, как и все остальные психические процессы, имеет низшие и высшие формы. Первые представлены непроизвольным внимание, 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 поведения, что ключ к генетическому пониманию внимания следует искать не внутри, а вне личности ребенка.[[10]](#footnote-10)

По мнению Л.С. Выготского, 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 яркими, необычными свойствами привлекают внимание ребенка. С другой стороны, это речь взрослого человека, произносимые им слова, которые первоначально выступают в роли стимулов-указаний, направляющих непроизвольное внимание ребенка.

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, то есть к произвольному вниманию.

По данным наблюдений и экспериментальных исследований последовательность основных этапов детского внимания выглядит так:

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 вспомогательные средства).

7. Школьный возраст. Дальнейшее развитие и совершенствование произвольного внимания, включая волевое.[[11]](#footnote-11)

Внимание играет важную роль в различных профессиях, связанных с осмыслением большого количества информации и общением. Именно поэтому, важно создать условия, необходимые для его появления, сохранения и развития. Среди подобных условий можно назвать следующие.

Обеспечение высокой работоспособности всех органов и систем человека:

- правильный распорядок дня, полноценное питание и отдых;

- своевременная диагностика и лечение нарушений зрения, слуха, заболеваний внутренних органов.

- учет дневного ритма работоспособности;

- чередование умственных и физических занятий.

Создание благоприятной рабочей обстановки:

- отсутствие сильных внешних раздражителей - обеспечение тишины (легкий шум способствует сосредоточенности);

- обеспечение гигиенических условий работы;

- оптимальный физический фактор (поза, при которой ничто не отвлекает, отсутствие лишних движений);

- привычные условия работы.

Организация деятельности:

- установить приоритеты (определить, что главное, а что второстепенное, отдав предпочтение главному);

- поставить конкретные задачи;

- определить конечную цель и разбить на этапы пути ее достижения.

Воспитание критического отношения к себе и работе: после завершения деятельности необходимо проанализировать, достигнута ли поставленная цель, что способствовало ее достижению, а что мешало.

Кроме того, развитие ощущений (музыка, произведения искусства), воспитание восприимчивости и наблюдательности, а также повышение интеллектуального уровня имеют большое значение для развития внимания.[[12]](#footnote-12)

Способами как развития, так и тренировки внимания, могут быть:

- медитация (один из терминов, употребляющихся для обозначения способа переключения внимания с внешнего мира на мир внутренний). Существуют разные техники медитативного погружения: медитация на пламени свечи, на медитативных свечах, прослушивание аудиокассет с записью сеанса медитации.

- пальминг (происходит от слова palm, что в переводе на русский язык означает “ладонь”). Ладони человека представляют собой превосходный инструмент для защиты глаз. Когда человек закрывает глаза, это способствует их расслаблению и отдыху. Однако глаза, самой природой предназначенные для восприятия света, не могут полностью расслабиться, когда на них подает даже ничтожное количество его лучей. Упражнение, позволяющее добиться этого было названо Уильямом Бейтсом “пальминг”. Упражнение: поставить перед собой какую-нибудь из любимых вещей (лучше яркого цвета). Затем несколько минут смотреть на предмет внимательно, спокойно. После этого следует закрыть глаза, попытаться вспомнить предмет в деталях и удержать их в уме. Затем открыть глаза, посмотреть на предмет и определить, какие подробности были забыты в умственном образе. Упражнение следует повторять до тех пор, пока предмет не будет точности воспроизведен в умственном образе.

Еще одним способ тренировки внимание может быть способ “запоминания лиц”. Для этого следует сесть, сосредоточиться и попробовать описать черты лица знакомых: нос, глаза, рот, подбородок, цвет волос, общую форму головы. Оказывается, что не каждый человек может в точности воспроизвести в памяти лица даже самых близких людей. Это упражнение хорошо тренирует наблюдательные способности.

- активизация слухового центра. Известный российский физиолог академик П. Анохин в своих исследованиях установил, что в деятельности человеческого мозга порой возникают ситуации, когда происходит активизация всех его структур. В этом случае они работают как одно целое и выполняют поставленную задачу наиболее эффективно. Для создания такой ситуации разработан комплекс специальных упражнений, вовлекающих в процессы деятельности мозга дополнительные структуры, в частности слуховой центр.

1. Проходя по улице, нужно стараться поймать и удержать в памяти отдельные фразы проходящих мимо людей.

2. Нужно стараться различать голоса часто встречающихся людей и припоминать каждый персонифицированный голос, когда вновь услышите его. Таким образом, можно составить себе зрительный образ говорящего.

3. Стоя так, чтобы не видеть разговаривающих между собой людей, попытаться различить их голоса и установить личность каждого из них.

4. Можно постараться припомнить слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Очень немногие люди в состоянии дословно повторить то, что им было сказано всего несколько минут назад.

5. Присутствуя на лекции, собрании, заседании, постараться затем записать все, что запомнили из услышанного. Мысленно обсуждая речь, передайте, по возможности дословно, употребленные в ней слова. Это не только полезно для развития слухового восприятия, сосредоточения и внимания, но и служит одним из лучших средств в совершенствовании ораторского искусства.

# 4. Заключение

В своем реферате я дала понятие внимания, выделила его виды и функции, рассмотрела способы тренировки и развития внимания.

Но это не предел. Изучение психики и личности человека, познавательных процессов и способов их тренировки и развития становится все более совершенным. Психологи изобретают более новые, более современные модели для изучения этих процессов. Человек, используя эти модели, глубже познает свой внутренний мир, что позволяет открыть новые способности человека.

# 5. Список использованной литературы

1. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Учись быть внимательным. - М.: Просвещение, 1996. - 160 с.

2. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. Т.1: Пер. с франц. - М.: Мир, 1992. - 496 с., ил.

3. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. - М.: Тривола, 1999. – 336 с.

4. Кузин В.С. Психология. Учебник. - М.: АГАР, 1999. - 304 с., ил.

5. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. - М.: ВЛАДОС, 1997. - 688 с.

6. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования / Сост. Е.И. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 1995. - 448 с.

7. Психология и педагогика: Учебное пособие / Николаенко В.М., Залесов Г.М., Андрюшина Т.В. и др.; Отв. ред. В.М. Николаенко. - М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 1999. - 175 с.

1. Общая психология / Сост. Е.И. Рогов. - М., 1995. [↑](#footnote-ref-1)
2. Общая психология / Сост. Е.И. Рогов. - М, 1995. [↑](#footnote-ref-2)
3. *Немов Р.С.* Психология. Учебник. Кн. 1. Общие основы психологии. - М., 1997. [↑](#footnote-ref-3)
4. Там же. - С. 207. [↑](#footnote-ref-4)
5. Там же. – С. 208. [↑](#footnote-ref-5)
6. Общая психология / Сост. Е.И.Рогов. - М., 1995. [↑](#footnote-ref-6)
7. Там же. - С. 198. [↑](#footnote-ref-7)
8. Общая психология / Сост. Е.И. Рогов. - М., 1995. [↑](#footnote-ref-8)
9. Общая психология / Сост. Е.И. Рогов. - М., 1995. [↑](#footnote-ref-9)
10. *Выготский Л.С.* Развитие высших форм внимания в детском возрасте // Хрестоматия по вниманию. - М., 1976. [↑](#footnote-ref-10)
11. *Немов Р.С.* Психология. Учебник. Кн.1. Общие основы психологии. - М., 1997. [↑](#footnote-ref-11)
12. Психология и педагогика. Учебное пособие // Отв. ред. В.М. Николаенко. - М., 1999. [↑](#footnote-ref-12)