**РОСЖЕЛДОР**

**Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования**

**СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СООБЩЕНИЯ (СГУПС)**

дисциплина «Психология и педагогика»

кафедра «Социальная психология управления»

**Реферат**

**Тема: Внимание, его свойства и механизмы развития**

Руководитель Разработал

Пр-ль: А.Н.Машинистова студент:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(*подпись*) (*подпись*)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(*дата проверки*) (*дата сдачи на проверку*)

Краткая рецензия:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(*запись о допуске к защите*) (*оценка, подписи преподавателей*)

2009

Содержание

Введение…………………………………………………………..3

1.Подходы к определению понятия «внимание»………………5

2.Функции и виды внимания…………………………………….7

3.Свойства внимания……………………………………………..10

4.Механизмы и способы развития внимания…………………...15

Заключение………………………………………………………..19

Список литературы……………………………………………….20

Введение

Проблема внимания традиционно считается одной из самых важных и сложных проблем научной психологии.

Внимание – один из тех познавательных процессов человека, в отношении сущности и права на самостоятельное рассмотрение которых среди психологов до сих пор нет единого согласия. Одни утверждают, что особого независимого процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент другого психологического процесса. Другие полагают, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности (в мозге человека выделяют особого рода структуры, связанные именно с вниманием, анатомически и физиологически относительно автономные от тех, которые обеспечивают функционирование других процессов).

Однако нельзя не видеть и особенностей внимания, красной нитью проходящих через все другие психические явления, где оно проявляется, не сводимых к моментам различных видов деятельности, в которые включен человек. Это – наличие в нем некоторых динамических, наблюдаемых и измеримых характеристик, таких, как объем, концентрация, переключаемость и ряд других.

Мы часто замечаем за собой, что когда начинаем сосредоточенно работать (слушать лекцию, читать трудную тему ), то, вдруг, ловим себя на том, что думаем совсем о другом. Таким образом без целенаправленного, устойчивого внимания невозможна никакая серьезная работа и запоминание в том числе. Повышенное внимание необходимо на всех этапах работы такого познавательного процесса как память, но в особенности на первом этапе - восприятия.

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.

Данная работа была выбрана именно из-за актуальности темы для любого студента, которому порой не хватает внимания и сосредоточенности для успешной учебы, да и для людей в целом. Ведь любая деятельность требует выделения объекта и сосредоточенности на нем. Если человек не мобилизует своего внимания, то в его работе неизбежны ошибки, а в восприятии – неточности и пробелы. Не сосредоточив внимания, мы можем смотреть и не видеть, слушать и не слышать, читать, совершенно не вникая в то, что читаем. Внимание организует психику на все многообразие ощущений.

В системе межличностных отношений внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличностных конфликтов. Внимательный человек достигает в жизни большего, чем невнимательный.

В данной работе мы постараемся дать наиболее полное определение термину “внимание”, определить его виды, выделить свойства и функции. Также, постараемся выявить наиболее важные механизмы развития и способы тренировки внимания.

1. Подходы к определению понятия «внимание»

Если мы обратимся к психологам с вопросом, что такое внимание, то получим различные ответы в зависимости от той точки зрения, которой придерживается каждый отдельный автор. По мнению одних, внимание является самостоятельным психическим актом, тогда как другие видят в нем лишь известную сторону нашей душевной жизни, необходимое условие, без которого ни один психический процесс не может осуществиться.

Итак, известный психолог Р.С. Немов определил внимание как «процесс сознательного и бессознательного (полусознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой».[1, стр204]. Для него это психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности .

С его точки зрения 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 нельзя. С явлениями внимания мы имеем дело лишь тогда, когда рассматривается динамика познавательных процессов и особенности различных психических состояний человека. Всякий раз, когда мы пытаемся выделить «материю» внимания, она как бы исчезает.

Обратимся теперь к мнениям других психологов. К примеру, О.К. Тихомиров, который оперирует трудами С.Л. Рубинштейна и Н.Ф. Добрынина, полностью не придерживается ни одной из теорий. Для него внимание «есть свойство, одна из характеристик психической деятельности, ее направленность и сосредоточенность, избирательность организации актов поведения»[2, стр 282]. То есть это понятие рассматривается им как сторона познавательных процессов. Однако еще он рассматривает теорию П.Я. Гальперина , понимая под термином внимание - внутренний контроль деятельности. И не видит особой противоречивости заявленных им тезисов, так как, по его мнению, даже экспериментально доказав, что внимание есть внутренний контроль, нельзя отвергнуть представление о том, что внимание - определенная сторона, свойство всякой деятельности.

С точки зрения А.Р. Лурии внимание – это один из познавательных процессов, который обеспечивает «осуществление отбора нужной информации, обеспечение избирательных программ действий и сохранение постоянного контроля над их протеканием»[3, стр165]

Очевидно, что мнения психологов расходятся и, таким образом, вопрос о природе внимания остается дискуссионным. Понятия, предложенные Немовым и Лурией в чем-то схожи. Оба говорят об отборе нужной информации, но по-разному относятся к вопросу о самостоятельности этого процесса. Тихомиров с Немовым подходят к данной проблеме неоднозначно, рассматривая возможность синтеза разных точек зрения.

Мы же остановимся на наиболее полном определении, данном психологом Немовым. Он справедлив в том, что правильное обсуждение проблемы состоит в том, чтобы учесть различные взгляды на проблему, то есть увидеть во внимании и сторону процессов и явлений, и нечто самостоятельное, независимое от них.

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.

По своему происхождению и способам осуществления психологи делят внимание на несколько основных видов. И Немов, и Тихомиров, и Лурия выделяют непроизвольное и произвольное внимания и дают схожие характеристики.

Так, *непроизвольное* внимание обычно описывается «как известная направленность внимания на объект, которая обусловлена действием внешних раздражителей».[2, стр270] 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. Оно не требует усилий воли, чтобы удерживать и в течение некоторого времени сосредотачиваться на чем-то, а произвольное обладает этими качествами. Обычно оно подчинено известной задаче, стоящей перед субъектом. И в отличие от непроизвольного 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. А человек в этом случае осуществляет сознательный выбор цели и усилием воли подавляет один из интересов, направляя все свое внимание на удовлетворение другого.

Еще один вид внимания выделяет только Тихомиров. Это *постпроизвольное*  внимание. Он также называет его третичным. Этот вид носит целенаправленный характер и требует первоначальных волевых усилий, но затем человек как бы «входит» в работу: интересными и значимыми становятся содержание и процесс деятельности , а не только ее результат. Такое внимание имеет большое значение в учебной и трудовой деятельности.

Немов же выделяет еще множество других видов внимания:

*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.

*Социально обусловленное внимание* складывается прижизненно 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.

3. Свойства внимания

Внимание означает связь сознания с определенным объектом, его сосредоточенность на нем. Особенности этой сосредоточенности определяют основные свойства внимания. Рассмотрим, что к ним относят психологи, и сравним их взгляды на данный вопрос.

*Объем внимания* понимается Тихомировым как «известная ограниченность поля сознания, восприятия определенным количеством одновременно охватываемых объектов».[2, стр263] 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.

Понимание объема внимания Немовым и Лурия схожи с определением Тихомирова. Речь в них идет о количестве поступающих сигналов, которые могут сохраняться в центре ясного сознания, приобретая доминирующий характер.

Причем Немов и Тихомиров указывают в своих работах и численную характеристику среднего объема внимания людей – 5-7 единиц информации.

Она обычно устанавливается посредством опыта, в ходе которого человеку на очень короткое время предъявляется 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.

*Распределение внимания* также выделяют все три автора. И их понимание этого свойства очень схоже. Вот как пишет Немов: «распределение внимание состоит в способности рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий»[1, стр205]

Действительно, именно эта способность позволяет совершать несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Хрестоматийным примером служат феноменальные способности Юлия Цезаря, который согласно преданию, который мог, согласно преданию, одновременно делать семь не связанных между собой дел. Известно также, что Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов. Однако, как показывает практика, человек способен выполнить только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких обязано быстрому последовательному переключению с одной на другую.

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 физического состояния человека. При утомлении, в процессе выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания, область его распределения обычно сужается.

Перейдем к следующему свойству внимания, которое присутствует только в работах Тихомирова и Немова, - *переключаемости внимания*. Мы коснулись его выше, говоря о распределении. Тихомиров характеризует ее как «переход внимания от одного объекта к другому», а Немов - «перевод его с одной деятельности на иную, с одного объекта на другой»[1, стр205]. По сути понятия практически идентичны.

В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Легкость переключения внимания у разных людей различна и зависит от целого ряда условий (это прежде всего соотношение между предшествующей и последующей деятельностью и отношение субъекта к каждой из них). Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот. Переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

Причем переключаемость может быть непроизвольной и произвольной.

В первом случае индивид невольно переводит свое внимание на что-либо такое, что его заинтересовало, а во втором – сознательно, усилием воли заставляет себя сосредоточиться на каком-нибудь объекте. Переключаемость внимания на непроизвольной основе свидетельствует о его неустойчивости, но такую неустойчивость не всегда рассматривают как отрицательное качество. Она нередко способствует временному отдыху организма, анализатору, сохранению и восстановлению работоспособности нервной системы и организма в целом.

С переключаемостью внимания связаны два процесса: включение и отвлечение внимания. Первый характеризуется тем, как человек переключает внимание на нечто и полностью сосредотачивается на нем; второй – тем, как осуществляет процесс отвлечения внимания.

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

Следующее свойство – *устойчивость внимания*, под которой понимается та «длительность, с которой эти выделенные вниманием процессы могут сохранять свой доминирующий характер».[3,стр165] Устойчивость внимания может определяться различными причинами. Одни из них связаны индивидуальными физиологическими особенностями человека, в частности со свойствами его нервной системы, общим состоянием организма в данный момент; другие характеризуют психические состояния (возбужденность, заторможенность), третьи соотносятся с мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности), 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 множества раздражителей оно колеблется, становится недостаточно устойчивым. При наличии множества сильно отвлекающих раздражителей оно колеблется, становится недостаточно устойчивым.

Под колебаниями внимания принято понимать тот циклический характер процесса, при котором определенные содержания сознательной деятельности то приобретают доминирующий характер, то теряют его.

Периоды колебаний, в частности по Н.Ланге, равны обычно 2-3 секунды, доходя максимум до 12 секунд. Если прислушиваться к тиканью часов и пытаться сосредоточиться на нем, то человек будет то слышать, то не слышать их.

В настоящее время доказано, что наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи. В тех случаях, когда содержание предмета внимания не дает возможности для дальнейшего его изучения, мы с легкостью отвлекаемся, наше внимание колеблется. Другими словами, чтобы внимание к какому-либо предмету поддерживалось, его сознание должно быть динамическим процессом.

Психолог Тихомиров выделяет еще одно свойство, такое как *интенсивность (напряженность) внимания*. Под интенсивностью понимается степень направленности активности субъекта, его сознания. Имеется в виду, что при одном и том же количестве объектов, на которые направлено внимание, к ним можно быть внимательным в разной степени. Скажем, можно слушать лекцию со вниманием, но с разными его степенями: очень внимательно, полувнимательно, чуть-чуть внимательно и т.д. таким образом интенсивность, или напряженность, внимания характеризует степень выраженности внимания.

Немов также выделил данное свойство, но со значительными отличиями. Он назвал его не интенсивность , а сосредоточенность внимания (противоположное качество - рассеянность). И проявляется она в различиях, которые имеются в степени концентрированности внимания на одних объектах и его отвлечении от других. Также сосредоточенность часто называют концентрацией, и эти понятия рассматриваются как синонимы.

4. Механизмы и способы 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.

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.

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 психолог Р.С.Немов называет 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.

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.

Заключение

В данном реферате мы дали определение понятию внимание, рассмотрели его виды и функции, а также механизмы развития и способы тренировки внимания. Отразили различные взгляды психологов на поставленную проблему и сравнили их точки зрения .

Не смотря на то, что исследования внимания порождают многочисленные неразрешенные и сложные вопросы, они, несомненно очень полезны, так как человеку необходимо знать приемы и способы, позволяющие ему научиться концентрировать свое внимание для удачной учебной или профессиональной деятельности. И зная основные этапы развития внимания в различные годы жизни ребенка, педагог может найти необходимое средство для улучшения внимания.

К тому же, внимание является необходимым условием овладения любыми видами деятельности. Наше внимание также требует к себе внимания. От умения организовать его работу зависит эффективность многих видов деятельности, связанных с запоминанием.

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.

Список литературы

1. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 688 с.
2. Тихомиров О.К. Психология: Учебник / Под ред. О.В. Гордеевой. – М: Высшее образование, 2006.- 538с.
3. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии: Учебник / СПб.: Питер, 2007. – 320с.

Общая психология: Курс лекций для первой ступени пед.образования / Е.И. Рогов. – М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2006. – 447с.

Психология и педагогика: Учебное пособие / В.М. Николаенко, Г.М. Залесов, Т.В. Андрюшина;. – М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. – 175с.