ННОУ "ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ" (г. Москва)

НИЖЕГОДСКИЙ ФИЛИАЛ

Психологический факультет

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине Общая психология

Тема: "Индивидуальные особенности внимания"

Выполнила

Руководитель

Стрюков Г.А.

Содержание

1. Введение

2. Литературный обзор по теме

2.1 Понятие о внимании

2.2 Виды внимания

2.3 Физиологические основы внимания

2.4 Свойства внимания

2.5 Свойства внимания

3. Практическая часть курсовой работы

3.1 Описание процедуры и используемого метода

3.2 Результаты проведенного обследования

4. Заключения и выводы

Список литературы

## 1. Введение

Тема моей курсовой работы - "Индивидуальные особенности внимания". Понятие внимания, привычное для обыденного сознания, имеет сложную и драматическую судьбу в психологии. История этого понятия характеризуется резкими "взлетами" и "падениями", крутыми поворотами в трактовке его содержания, а также его места и значения в ряду других психологических понятий. Внимание одно время то становилось в самый центр системы психологии, то напротив объявлялось "фикцией" и источником псевдопроблем и полностью устранялось из психологии.

Тесная связь с проблемой сознания делала проблему внимания камнем преткновения (но также и "пробным камнем") почти для каждой новой психологической концепции, и именно она придает истории психологии внимания особый интерес и поучительность. Пожалуй, ни в одной другой области психологических исследований значение истории проблем не оказывается настолько важным для понимания современного ее состояния и перспектив развития.

Все процессы познания (восприятие, мышление и т.д.) направлены на тот или иной объект, который в них отражается: мы что-то воспринимаем, о чем-то думаем, что-то воображаем. Но воспринимает не само восприятие, мыслит не сама мысль, Воспринимает и мыслит *человек* - воспринимающая и мыслящая личность. Поэтому в каждом из познавательных психических процессов (ощущение, восприятие, воображение) всегда имеется отношение личности к миру, субъекта к объекту и т.д. Это отношение находит себе выражение и во внимании.

**Задачи курсовой работы:**

определить, что такое внимание, какие существуют виды и свойства внимания;

приобретение навыков проведения практического психологического исследования;

проведение эксперимента по изучению какого-либо свойства внимания;

формулировка выводов по индивидуальным особенностям внимания на основании результатов проведенного эксперимента.

Изучение индивидуальных особенностей внимания является *актуальной темой*, т.к. пожалуй, только еще одна проблема имела такую же исключительную актуальность в психологии: проблема изучения сознания. Изучение индивидуальных особенностей внимания имеет большое практическое педагогическое значение для работы с детьми дошкольного возраста, школьниками, студентами.

## 2. Литературный обзор по теме

**Цель работы:**

дать понятие "внимания", описать физиологические основы внимания;

охарактеризовать основные виды и свойства внимания.

## 2.1 Понятие о внимании

Психическая деятельность не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточится на том, что он делает. Представьте себе ребенка, увлеченного процессом рисования. Он целиком углублен в свою работу, сосредоточен на ней, обдумывает, какой цвет выбрать, как расположить предметы на листе. При этом он может не слышать, о чем говорят взрослые, не откликаться, если его позовут. В этом случае говорят, что он сосредоточил внимание на том, что он делает, что он обращает внимание на или иные предметы, занимается ими, отвлекаясь от всего остального.

Приведенный пример свидетельствует, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Поэтому в каждый отдельный момент его сознание направляется на те предметы и явления, которые являются для него наиболее важными и значительными.

Под *направленностью* следует понимать прежде всего избирательный характер психической деятельности, преднамеренный и 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.

Когда мы говорим о внимании, то подразумеваем также *сосредоточенность, углубленность* в деятельность. Чем труднее стоящая перед человеком задача, тем, очевидно, напряженнее, интенсивнее, углубленнее будет его внимание, и, наоборот, чем легче задача, тем менее углубленным является его внимание,

В то же время, как было показано, сосредоточенность связана с отвлечением от всего постороннего, Чем больше мы сосредоточены на решении данной задачи, тем меньше замечаем все окружающее, вернее мы замечаем, что происходит, но неотчетливо.

Таким образом, при внимательном отношении к какому-либо предмету, он (этот предмет) оказывается в центре нашего сознания, все остальное воспринимается в этот момент слабо, оказывается, образно говоря, на периферии воспринимаемого. Благодаря этому отражение становится ясным, отчетливым, представления и мысли удерживаются в сознании до тех пор, пока не завершится деятельность, пока не будет достигнута ее цель. Тем самым внимание обеспечивает еще одну функцию *- контроль и регуляцию деятельности.* Внимание обычно выражено 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 *интеллектульном* внимании, которое несколько отличается от внимания *сенсорного* (внешнего). Следует отметить также, что в некоторых случаях, когда человек проявляет повышенную сосредоточенность на физических действиях, имеет смысл говорить о *моторном* внимании. Все это свидетельствует о том, что внимание не имеет своего собственного познавательного содержания и лишь обслуживает деятельность других познавательных процессов.

ВНИМАНИЕ-это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо реальном или идеальном объекте, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

## 2.2 Виды внимания

По своему происхождению и способам осуществления обычно выделяют два основных вида внимания: непроизвольное и произвольное.

**Непроизвольное внимание**, наиболее простое и генетически исходное, называют также *пассивным, вынужденным*, т.к оно возникает и поддерживается независимо от стоящих перед человеком целей. Деятельность захватывает человека в этих случаях сама по себе, в силу своей увлекательности, занимательности или неожиданности. Человек невольно отдается воздействующим на него предметам, явлениям выполняемой деятельности. Свойства действующих на человек раздражителей, их интенсивность или новизна, эмоциональная окрашенность, связь с влечениями, потребностями или интересами приводит к тому, что определенные предметы, явления или лица завладевают нашим вниманием и приковывают его на время к себе. Это первичная форма внимания. Она является непосредственным и непроизвольным продуктом интереса.

От непроизвольного внимания отличают **произвольное.** Так называемое "произвольное внимание" - это сознательно направленное и регулируемое внимание, в котором субъект сознательно избирает объект, на который оно направляется. Оно тесно связано с волей человека и выработалось в результате трудовых усилий, поэтому его еще называют *волевым, активным, преднамеренным.* Приняв решение заняться какой-нибудь деятельностью, мы выполняем это решение, сознательно направляя наше внимание даже на то, что нам неинтересно в данную минуту, но чем мы считаем нужным заняться. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов.

Несмотря на качественное отличие от непроизвольного внимания, произвольное внимание также связано с чувствами, с интересами, с прежним опытом человека. Однако влияние этих моментов при произвольном внимании не непосредственное, а косвенное. Оно опосредуется сознательно поставленными целями, потому в данном случае интересы выступают как интересы цели, интересы результата деятельности. Сама деятельность может непосредственно не занимать нас, но так как ее выполнение необходимо для решения поставленной нами задачи, то она становится интересной в связи с этой целью.

Ряд психологов выделяют еще один вид внимания, который подобно произвольному, носит целенаправленный характер и требует первоначальных волевых усилий, но затем человек как бы "входит" в работу: интересными и значительными становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат. Такое внимание было названо Н.Ф. Добрыниным "**послепроизвольным".** Представьте себе школьника, который решает трудную арифметическую задачу. Первоначально она может его совсем не увлекать. Он берется за нее только потому, что ее нужно сделать. Задача трудная и сначала никак не решается, школьник все время отвлекается: то он посмотрит в окно, то прислушается к шуму в коридоре, то бесцельно водит пером по бумаге. Ему приходится возвращать себя к решению задачи постоянными усилиями. Но вот решение начато, правильный ход намечается все более и более отчетливо, задача становится все более и более понятной. Она оказывается хотя и трудной, но возможной для решения. Школьник все больше и больше увлекается ею. Он перестает отвлекаться; задача стала для него интересной. Внимание из произвольного стало как бы послепроизвольным.

Однако в отличие от подлинного непроизвольного внимания послепроизвольное внимание остается связанным с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами. В то же время оно несходно и с произвольным вниманием, т.к здесь нет или почти нет волевых усилий.

Послепроизвольное внимание характеризуется длительной сосредоточенностью, напряженной интенсивностью умственной деятельности, высокой производительностью труда.

## 2.3 Физиологические основы внимания

Говоря о физиологических механизмах активного внимания, следует заметить, что отбор значимых воздействий возможен только на фоне общего бодрствования организма, связанного с активной мозговой деятельностью.

Активизация мозга осуществляется его неспецифической системой, включая ретикулярную формацию, диффузную таламическую систему, гипоталамические структуры, гипокамп и т.д. Так, раздражение восходящей ретикулярной формации повышает подвижность нервных процессов, снижает пороги чувствительности, что очень сходно с общим состоянием внимания организма.

Среди "пусковых" механизмов ретикулярной формации следует прежде всего отметить **ориентировочный рефлекс**. Он представляет собой врожденную реакцию организма на всякое изменение окружающей среды у людей и животных. В комнате раздался шорох, и котенок встрепенулся, насторожился, как говорят, навострил уши и устремил глаза в сторону звука. Этот рефлекс И.П. Павлов назвал рефлексом "что такое?".

Однако всего вышесказанного явно недостаточно для объяснения избирательного характера внимания и, следовательно, необходимо более глубоко ознакомиться со сложными процессами, происходящими в организме. Обычно выделяют две основные группы механизмов, осуществляющих фильтрацию раздражений из среды: периферические и центральные. К *периферическим механизмам* можно отнести настройку органов чувств. Прислушиваясь к слабому звуку, человек поворачивает голову в сторону звука и, одновременно, соответствующая мышца натягивает барабанную перепонку, повышая ее чувствительность. При очень сильном звуке натяжение барабанной перепонки ослабевает, что ухудшает передачу колебаний во внутреннее ухо. Остановка или задержка дыхания в моменты наивысшего внимания также способствует обострению слуха. По мнению Д.Е. Бродбента, внимание - это фильтр, отбирающий информацию именно на входах, т.е. на периферии. Было показано, что периферические механизмы отбирают информацию по физическим характеристикам. У. Нейсер назвал эти механизмы предвниманием, связывая их с относительно грубой обработкой информации (выделение фигуры из фона, слежение за внезапными изменениями во внешнем поле).

*Центральные механизмы* внимания связаны с возбуждением одних нервных центров и торможением других. Выделение внешних раздражений и течение процессов в данном направлении определяется прежде всего силой нервных возбуждений, которая в первую очередь зависит от силы внешнего раздражения. Более сильные возбуждения подавляют возникающие одновременно с ними слабые возбуждения и определяют течение психической деятельности в соответствующем направлении. Возможно, однако, и слияние действий двух или нескольких одновременных раздражителей, усиливающих друг друга. Этот вид взаимодействия возбуждений также является одной из основ выделения раздражений и течения процессов в определенном направлении.

Существенно важен для понимания физиологической картины динамики внимания установленный Ч. Шеррингтоном и широко использованный И.П. Павловым закон индукции нервных процессов, согласно которому, возбуждение, возникающее в одной области коры головного мозга, вызывает торможение в других ее областях (так называемая *одновременная индукция*) или сменяется торможением данного участка (*последовательная индукция*). При этом данный участок характеризуется благоприятным оптимальными условиями для возбуждения, поэтому здесь легко вырабатываются дифференцировки, успешно образуются новые условные связи. Это в данный момент - "творческий отдел больших полушарий". Деятельность же других участков мозга связана в это время с тем, что обычно называется неосознанной, автоматической деятельностью человека. Возбуждение в коре полушарий не закреплено в одном пункте, а постоянно перемещается.

Большое значение для выяснения физиологических основ внимания имеет также **принцип доминанты**, выдвинутый А.А. Ухтомским. Понятие "доминанта" обозначает временно господствующий очаг возбуждения, обуславливающий работу нервных центров в данный момент и придающий тем самым поведению определенную направленность. Благодаря особенностям доминанты суммируются и накапливаются импульсы, текущие в нервной системе, одновременно подавляя активность других центров, за счет чего очаг возбуждения еще больше усиливается. Благодаря этим свойствам, доминанта является устойчивым очагом возбуждения, что, в свою очередь, позволяет объяснить нервный механизм длительной интенсивности внимания. Основой возникновения господствующего очага является не только сила данного раздражения, но и внутреннее состояние нервной системы, обусловленное предшествующими воздействиями и уже закрепленными в предшествующем опыте нервными связями.

Ни закон индукции нервных процессов, ни учение о доминанте не вскрывают до конца механизмы внимания, особенно его произвольный характер. В отличие от животных люди целенаправленно управляют своим вниманием. Именно постановка и уточнение целей деятельности вызывает, поддерживает и переключает внимание. Объяснить механизм возникновения доминирующего очага возбуждения можно через взаимодействие первой и второй сигнальных систем, осуществляемое путем избирательной иррадиации возбуждения из речевой (второй) сигнальной системы в первую. В свою очередь, первоначальные раздражители, отражаясь в речи, способствуют уточнению цели и усилению очага оптимальной возбудимости.

В последнее время исследователи физиологических механизмов внимания отмечают большую роль в его динамике нейрофизиологических процессов. В частности, выявлено, что у здоровых людей в условиях напряженного внимания возникают изменения биоэлектрической активности в лобных долях мозга. Данную активность связывают с работой особого типа нейронов - "детекторы новизны" - активизируются при действии новых стимулов и снижают активность по мере привыкания к ним. В отличие от них нейроны "ожидания" возбуждаются только при встрече организма с предметом, способным удовлетворить актуальную потребность. По сути дела, в этих клетках закодирована информация о различных свойствах предметов и, в зависимости от возникающих потребностей, организм сосредоточивается на той или иной их стороне.

Таким образом, внимание обусловлено деятельностью целой системы иерархически зависимых между собой мозговых структур, но их роль в регуляции разных видов внимания неравноценна.

## 2.4 Свойства внимания

Стимулов и снижают активность по мере привыкания к ним. В отличие от них нейроны "ожидания" возбуждаются только при встрече организма с предметом, способным удовлетворить актуальную потребность. По сути дела, в этих клетках закодирована информация о различных свойствах предметов и, в зависимости от возникающих потребностей, организм сосредоточивается на той или иной стороне.

Таким образом, внимание обусловлено деятельностью целой системы иерархически зависимых между собой мозговых структур, но их роль в регуляции разных видов внимания неравноценна.

## 2.5 Свойства внимания

Внимание обладает радом свойств, которые характеризуют его как самостоятельный психический процесс. К основным свойствам внимания относятся устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания.

Под **концентрацией внимания** подразумевается степень и интенсивность сосредоточенности внимания. А.А. Ухтомский полагал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре. В частности, он считал, что концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

Под концентрацией внимания часто в психологической литературе понимают внимание интенсивной сосредоточенности на одном или небольшом числе объектов. Концентрация внимания определяется единством двух признаков - интенсивности и узости внимания

Объединение в понятии концентрации интенсивности и узости внимания исходит из той предпосылки, что интенсивность внимания и его объем обратно пропорциональны друг другу. Эта предпосылка. в общем правильна, лишь когда поле внимания состоит из элементов, друг с другом несвязанных. Но когда в него включаются смысловые связи, объединяющие различные элементы между собой, расширение поля внимания дополнительным содержанием может не только не снизить концентрированности, но иногда даже повысить ее. Мы по тому определяем концентрацию внимания только интенсивностью сосредоточения и не включаем в нее узости внимания. Вопрос об объеме внимания, т.е. количестве однородных предметов, которые охватывает внимание, - особый вопрос.

Под **объемом внимания** понимается количество объектов, которые мы можем охватить с достаточной ясностью одновременно. Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение вынуждает дробить поступающую извне информацию на части, не превышающие возможности обрабатывающей системы. Важной и определяющей особенностью объема внимания является то, что он практически не меняется при обучении и тренировке.

Для определения объема внимания пользовались до сих пор главным образом ***тахистоскопическим методом***. В тахистоскопе на короткое, точно измеряемое время выставлялись подлежащие наблюдению экспонаты, такие как: буквы, цифры, фигуры.

Согласно ряду исследований, обнаруживших при этом существование довольно значительных индивидуальных различий в объеме внимания. Объем внимания взрослого человека достигает в среднем примерно до 4-5, максимум - 6 объектов; у ребенка он равен не более 2-3 объектам. Речь при этом идет о числе друг от друга независимых, несвязанных между собой объектов (чисел, букв и т.п.). Количество находящихся в поле нашего внимания связанных между собой элементов, объединенных в осмысленное целое, может быть много больше. Объем внимания является поэтому изменчивой величиной, зависящей от того, насколько связано между собой то содержание, на котором сосредоточивается внимание, и от умения осмысленно связывать и структурировать материал. При чтении осмысленного текста объем внимания может оказаться существенно отличаться от того, который дает его измерение при концентрации на отдельных осмысленно между собой не связанных элементах. Поэтому результаты тахистоскопического изучения внимания на отдельные цифры, буквы, фигуры не могут быть перенесены на объем внимания в естественных условиях восприятия связанного осмысленного материала.

С объемом внимания тесно связана и **распределяемость внимания**. Говоря об объеме, можно, с одной стороны, подчеркивать ограничение поля внимания. Но оборотной стороной ограничения, поскольку оно не абсолютно, является распределение внимания между тем или иным числом разнородных объектов, временно сохраняющихся в центре внимания. Под распределением внимания понимают способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно. Наполеон мог, как утверждают, одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов. Некоторые шахматисты могут вести одновременно с неослабленным вниманием несколько партий. Распределенное внимание является профессионально важным признаком для некоторых профессий, как, например, для текстильшиков, которым приходится одновременно следить за несколькими станками. Распределение внимания очень важно и для педагога, которому нужно держать в поле зрения всех учеников в классе.

Распределение внимания зависит от ряда условий, прежде всего от того, насколько связаны друг с другом различные объекты и насколько автоматизированы действия, между которыми должно распределяться внимание. Чем теснее связаны объекты и чем значительнее автоматизация, тем легче совершается распределение внимания. Способность к распределению весьма упражняема.

Исследования распределения внимания имеет большое практическое значение. Для этой цели используются так называемые ***таблицы Шульте*** (красно-черные таблицы). На этих таблицах изображены два ряда беспорядочно разбросанных красных и черных цифр. Испытуемый должен называть по порядку ряды цифр, чередуя каждый раз красную и черную цифру. Иногда эксперимент усложняют: красные цифры надо называть в прямом порядке, а черные - в обратном.

При определении концентрации и объема внимания необходимо учитывать не только количественные условия. Из количественных моментов, в частности, один играет особенно значительную роль: связность смыслового содержания. Внимание - как и память - подчиняется различным законам, в зависимости от того, на каком материале оно осуществляется. Очень рельефно это сказывается на устойчивости внимания.

**Устойчивость внимания** заключается в способности определенное время сосредотачиваться на одном и том же объекте. Это свойство внимания может определяться периферическими и центральными факторами. Экспериментальное исследование показало, что внимание первично подтверждено периодическим непроизвольным колебаниям. Период колебаний внимания по данным ряда прежних исследований, в частности Ню Ланге, равны обычно 2-3 секунды, доходя максимум до 12 секунд. К колебаниям внимания относились, во - первых, колебания сенсорной ясности. Так, часы, которые держат неподвижно на одном и том же расстоянии от испытуемого, кажутся ему, если он их не видит, то приближающимися, то удаляющимися, в силу того, что он то более, то менее явственно слышит их биение.

Эти и подобные им случаи колебания сенсорной ясности, очевидно, непосредственно связаны с утомлением и адаптацией органов чувств. Иной характер носят колебания внимания, сказывающиеся при наблюдении многозначных фигур; в них попеременно то одна, то другая часть выступает как фигура: глаз соскальзывает с одного поля на другое. В этом можно убедиться, если посмотреть на рисунок, в котором мы поочередно видим то вазу, то два профиля. Такой же эффект дает изображение усеченной пирамиды; стоит более длительное время на нее посмотреть, чтобы убедиться в том, что усеченное основание то выступает вперед, то отступает назад

Наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрывать в том предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи. Там, где в связи с поставленной перед собой задачей мы, сосредотачиваясь на, каком-нибудь предмете, можем развернуть данное в восприятии и мышлении содержание, раскрывая в нем новые аспекты в их взаимосвязях и взаимопереходах, внимание может очень длительное время оставаться устойчивым. Там, где сознание упирается как бы в тупик, в разрозненное, скудное содержание, не открывающее возможности для дальнейшего развития, движения, перехода к другим его сторонам, углубление в него, там создаются предпосылки для легкой отвлекаемости, и неизбежно наступают колебания внимания.

Для того, чтобы внимание к какому-нибудь предмету поддерживалось, его осознание должно быть *динамическим процессом*. Предмет должен на наших глазах развиваться, обнаруживать перед нами свое новое содержание. Лишь изменяющееся и обновляющееся содержание способно поддерживать внимание. Однообразие притупляет внимание, монотонность угнетает его.

Но если бы мысль лишь переходила с одного содержания на другое, можно было бы говорить скорее о рассеянности, чем о сосредоточенности внимания. Для наличия устойчивого внимания необходимо, очевидно, чтобы изменяющееся содержание было объединено совокупностью отношений в одно единство. Тогда, переходя от одного содержания к другому, оно остается сосредоточенным на одном предмете. Единство предметной отнесенности соединяется с многообразием предметного содержания. Устойчивое внимание - это форма *предметного* сознания. Оно предполагает единство предметной отнесенности многообразного содержания.

*Таким образом, осмысленная связанность, объединяющая многообразное, динамическое содержание в более или менее стройную систему, сосредоточенную вокруг одного центра, отнесенную к одному предмету, составляет основную предпосылку устойчивого внимания.*

Если бы внимание при всех условиях было подвержено таким колебаниям, какие имеют место, когда нам даны разрозненные и скудные по содержанию чувственные данные, никакая эффективная умственная работа не была бы возможна. Но оказывается, что само включение умственной деятельности, раскрывающей в предметах новые стороны и связи, изменяет закономерности этого процесса и создает условия для устойчивости внимания, будучи условием продуктивной умственной деятельности, является в известной мере и ее следствием.

Устойчивость внимания зависит от целого ряда условий. Это:

особенности материала, степень его трудности, знакомости, понятности;

отношение к нему со стороны субъекта, степени его интереса к данному материалу;

индивидуальные особенности личности.

Среди последних существенна прежде всего способность посредством сознательного волевого усилия длительно поддерживать свое внимание на определенном уровне, даже если то содержание, на которое оно направлено, не представляет непосредственного интереса, и сохранение его в центре внимания сопряжено с определенными трудностями.

Большой интерес представляют методы изучения устойчивости внимания, ставшие уже классическими. Исследование устойчивости внимания имеет цель установить, насколько прочно и устойчиво внимание сохраняющееся в течение длительного времени, отмечаются ли при этом колебания его устойчивости и когда возникают явления утомления, при которых внимание субъекта начинает отвлекаться побочными раздражителями. Для измерения устойчивости внимания обычно используют ***таблицы Бурдона***, состоящие из беспорядочного чередования отдельных букв, при чем каждая буква повторяется в каждой строке одно и то же количество 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). Экспериментатор отмечает число букв, вычеркнутых в течении каждой минуты, и число пропусков. Аналогично измеряется устойчивость внимания с помощью ***таблиц Крепелина***, состоящих из столбиков цифр, которые испытуемый должен складывать в течение длительного времени. Продуктивность работы и число допускаемых ошибок могут служить показателем колебаний внимания.

Устойчивость внимания не означает его неподвижности, она не исключает его переключаемости**. Переключаемость внимания** заключается в способности быстро выключаться из одних установок и включаться в новые, соответствующие изменившимся условиям. Способность к переключению означает гибкость внимания - весьма важное и часто очень нужное качество. Переключаемость, как и устойчивость, и объем внимания, и как внимание в целом, не является какой-то самодовлеющей функцией. Она-сторона сложной и многообразно обусловленной сознательной деятельности, в отличие от рассеяния и блуждания ни на чем не концентрированного внимания и от внимания неустойчивого, попросту неспособного длительно удержаться на одном объекте. Переключаемость означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В таком случае очевидно, что переключаемость внимания в какой-нибудь сложной и быстро изменяющейся ситуации означает способность быстро ориентироваться в ситуации и определять или учесть изменяющуюся значимость различных в нее включающихся элементов. Легкость переключения у разных людей различна: одни - с легкой переключаемостью - легко и быстро переходят с одной работы к другой; у других "вхождение" в новую работу является трудной операцией, требующей более или менее длительного времени значительных усилий. Легкая или затруднительная переключаемость зависит от целого ряда условий. К их числу относятся соотношение между содержанием предшествующей и последующей деятельности и отношение субъекта к каждой из них: чем интереснее предшествующая и менее интересна последующая деятельность, тем, очевидно, труднее переключение; и оно тем легче, чем выраженнее обратное соотношение между ними. Известную роль в быстроте переключения играют и индивидуальные особенности субъекта, в частности его темперамент. Переключаемость внимания принадлежит к числу свойств, допускающих значительное развитие в результате упражнения.

**Отвлекаемость внимания** - это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью. Отвлекаемость может быть внешней и внутренней. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей. Наиболее отвлекают предметы или явления, которые появляются внезапно и действуют с меняющейся силой и частотой. В ответ на эти раздражители у человека появляется трудноугасаемый ориентировочный рефлекс.

Внутренняя отвлекаемость внимания возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса чувства ответственности за дело, которым в данный момент занят человек.

Большое значение для изучения характеристик внимания имеет вопрос о **рассеянности.** Рассеянностью обычно называют два явления. Во-первых, часто рассеянностью называют результат углубления в работу, когда человек ничего не замечает вокруг себя - ни окружающих людей и предметов, ни разнообразных явлений и событий. Этот вид рассеянности принято называть *мнимой рассеянностью*, поскольку это явление возникает в результате большой сосредоточенности на какой-либо деятельности. Совсем другой вид рассеянности наблюдается в тех случаях, когда человек не в состоянии ни на чем долго сосредоточиться, когда он постоянно переходит с одного объекта или явления на другой, ни на чем не задерживаясь. Этот вид рассеянности называется *подлинной рассеянностью*. Произвольное внимание человека, страдающего подлинной рассеянностью, отличается крайней неустойчивостью и отвлекаемостью.

Причины подлинной рассеянности разнообразны. Ими могут быть общее расстройство нервной системы, заболевания крови, недостаток кислорода, физическое или умственное утомление, тяжелые эмоциональные переживания. Кроме того, одной из причин подлинной рассеянности может быть значительное количество полученных впечатлений, а также неупорядоченность увлечений и интересов.

Различные свойства внимания - его концентрация, объем и распределяемость, переключаемость и устойчивость - в значительной мере независимы друг от друга; внимание хорошее в одном отношении может быть не столь совершенным в другом. Так, например, высокая концентрация внимания может, как об этом свидетельствует преславутая рассеянность ученых, соединяться со слабой переключаемостью.

***Проблема изучения внимания*** заключается в том, что внимание не может изучаться вне какой-либо деятельности, а в любой деятельности задействованы познавательные психические процессы (память, ощущения, мышление и т.д.)

## 3. Практическая часть курсовой работы

**Цель исследования:**

выявить индивидуальные особенности внимания у студентов.

**Задачи практической части:**

подобрать группу испытуемых;

подобрать методику исследования индивидуальных особенностей внимания;

провести эксперимент;

сформулировать выводы на основании проведенного эксперимента.

## 3.1 Описание процедуры и используемого метода

В работе использовалась корректурная проба; для исследования бралась группа студентов разного возраста для исследования устойчивости и продуктивности внимания.

***Описание методики***[[1]](#footnote-1):

С помощью данной методики можно оценить такие свойства внимания, как *продуктивность, устойчивость, распределение и переключаемость.*

Вы получаете задание различными способами в специальном бланке (см. Приложение 1) перечеркнуть буквы. Перед началом эксперимента нам предлагают инструкцию.

Перед вами бланк со строчками расположенных в случайном порядке букв (см. Приложение 1). В течение пяти минут вам необходимо выполнить следующее задание: во время первой минуты вы будете искать и находить в этом бланке буквы "В" и "И", перечеркивая каждую из них определенным образом; в течение второй минуты вы должны в том же бланке найти две другие буквы - "С" и"К", зачеркивая их по-иному; на третьей минуте вы вновь вернетесь к выполнению первого задания; на четвертой - к выполнению второго задания и так далее по очереди до конца пятой минуты. Через каждую минуту вам будет даваться команда "Черта!". Это значит, что необходимо быстро поставить вертикальную черту в том месте бланка, где вас застала эта команда, и продолжать работать дальше, поменяв задание указанным выше способом. Через пять минут, по окончании диагностического эксперимента, вам будет дана завершающая команда "Стоп!". Необходимо прекратить работу и поставить две вертикальные черты в том месте бланка, где вас застала эта команда.

***Обработка результатов, их графическое и текстуальное представление, анализ и выводы.***

Определяется количество букв, просмотренных испытуемым за каждую минуту работы (от одной команды "Черта!" до другой такой команды). Всего таких показателейдолжно получиться пять, т.к общее время работы над методикой составляет пять минут. Соответствующие показатели с помощью индексов Ν1, Ν2, Ν3, Ν4, Ν5, где цифра указывает на ту минуту работы, к которой относится данный показатель.

После этого определяется количество ошибок, допущенных испытуемым в течение каждой минуты его работы. Ошибками считаются или пропущенные, или неправильно зачеркнутые буквы. В итоге должны быть получены пять показателей, указывающих на ошибки, допущенные за каждую минуту работы: n1, n2, n3, n4, n5. Как и в предыдущем случае, цифра указывает на порядковый номер минуты, к которой относится данный результат.

В заключение определяются пять общих показателей продуктивности, устойчивости, распределения и переключения внимания за каждую минуту работы по следующей формуле: 0,5 Nk - 2,8 nk 60, где Вk - показатель продуктивности, устойчивости, распределения и переключения внимания за k - ю минуту (индекс меняется от 1 до 5); Nk - количество букв, просмотренных испытуемым за k-ю минуту; nk - количество ошибок, допущенных за k-ю минуту.

Далее полученные показатели внимания проставляются в виде точек на специальном графике, эти точки соединяются друг с другом непрерывной ломаной линией. В итоге получается график изменений в продуктивности, устойчивости распределении и переключении внимания от минуты к минуте. Анализируется он следующим образом.

Сначала оценивается показатель продуктивности внимания. Если большинство точек графика расположено в пределах зоны, обозначенной двумя горизонтальными пунктирными линиями, то говорят, что продуктивность внимания является нормальной. Если большинство точек графика находится выше этой ограниченной зоны, то внимание человека расценивается как высокопродуктивное. Если большая часть точек графика располагается ниже данной зоны, то говорят о низкопродуктивном внимании.

График типа 1, где все точки располагаются примерно на одинаковой высоте и их ординаты не отличаются друг от друга более чем на 0,5, свидетельствует об устойчивом внимании*.*

График типа 2, в котором от первой до пятой минуты кривая постепенно поднимается, свидетельствует о внимании, которое вначале недостаточно сконцентрировано и неустойчиво, но затем довольно быстро становится устойчивым и сконцентрированным. График типа 3 указывает на то, что внимание является неустойчивым, причем сохраняется таковым. График типа 4 говорит о том, что внимание человека довольно быстро ухудшается, что свидетельствует о повышенной утомляемости.

## 3.2 Результаты проведенного обследования

В этой главе я хочу привести обработку результатов проведенного исследования со студентами по таким свойствам внимания как продуктивность и устойчивость.

*Любовь, 25 лет.*

Бланк исследования см. Приложение 2

N1=197 n1=15

N2=111 n2=1

N3=131 n3=0

N4=135 n4=2

N5=151 n5=2

В1 = (0,5 197 - 2,8 15) / 60 = 0,94

В2 = (0,5 111 - 2,8 1) / 60 = 0,87

В3 = (0,5 131 - 2,8 0) / 60 = 1,09

В4 = (0,5 135 - 2,8 2) / 60 = 1,03 внимания Любови.

В5 = (0,5 151 - 2,8 2) / 60 = 1,16

По результатам обследования можно сказать, что внимание Любови устойчивое и нормальной продуктивности

*Екатерина, 22 года*

Бланк исследования см. Приложение 3.

N1=145 n1=10

N2=142 n2=2

N3=119 n3=0

N4=157 n4=6

N5=134 n5=0

В1 = (0,5 145 - 2,8 10) / 60 = 0,72

В2 = (0,5 142 - 2,8 2) /60 = 1,09

В3 = (0,5 119 - 2,8 0) / 60 = 1,00 В4 = (0,5 157 - 2,8 6) / 60 = 1,02 внимания Екатерины.

В5 = (0,5 134 - 2,8 0) / 60 = 1,12

По результатам обследования можно сделать вывод, что внимание Екатерины нормальной продуктивности, но внимание поначалу недостаточно сконцентрировано и устойчиво, но затем по мере вхождения в работу становится устойчиво и сконцентрировано.

*Александр,19 лет*

Бланк исследования см. Приложение 4

N1= 64 n1=3 В1 = (0,5 64 - 2,8 3) / 60 = 0,39

N2=60 n2=0 В2 = (0,5 60 - 2,8 0) / 60 = 0,50

N3=79 n3=1 В3 = (0,5 79 - 2,8 1) / 60 = 0,61

N4=79 n4=0 В4 = (0,5 79 - 2,8 0) / 60 = 0,65

N5=107 n5=3 В5 = (0,5 107 - 2,8 3) / 60 = 0,75

По результатам обследования можно сказать, что внимание Александра низкопродуктивное, поначалу ослабленное, но по мере вхождения в работу усиливается.

*Елена,19 лет*

Бланк исследования см. Приложение 5.

N1=159 n1=6

N2=132 n2=2

N3=115 n3=0

N4=119 n4=2

N5=93 n5=1

В1= (0,5 159 - 2,8 6) / 60 = 1,05

В2= (0,5 132 - 2,8 2) / 60 = 1,01

В3= (0,5 115 - 2,8 0) / 60 = 0,96

В4= (0,5 119 - 2,8 2) / 60 = 0,90 внимания Елены.

В5= (0,5 93 - 2,8 1) / 60 =0,73

По данным обследования внимание Елены низкопродуктивное, довольно быстро ухудшается, что свидетельствует о повышенной утомляемости.

*Татьяна, 22 года*

Бланк исследования см. Приложение 6.

N1=155 n1=3

N2=125 n2=0

N3=130 n3=1

N4=140 n4=3

N5=103 n5=1

В1= (0,5 155 - 2,8 3) / 60 = 1,15

В2= (0,5 125 - 2,8 0) / 60 = 1,04

В3= (0,5 130 - 2,8 1) / 60 = 1,03

В4= (0,5 140 - 2,8 3) / 60 = 1,02 внимания Татьяны.

В5= (0,5 103 - 2,8 1) / 60 = 0,81

По данным обследования внимание Татьяны нормальной продуктивности, но быстро ухудшается.

*Тимур, 28 лет*

Бланк исследования см. Приложение 7.

N1=170 n1=5 В1= (0,5 170 - 2,8 5) / 60 =1,18

N2=146 n2=5 В2= (0,5 146 - 2,8 5) / 60 =0,98

N3=139 n3=2 В3= (0,5 139 - 2,8 2) / 60 =1,07

N4=148 n4=7 В4= (0,5 148 - 2,8 7) / 60 =0,91

N5=89 n5=3 В5= (0,5 89 - 2,8 3) / 60 =0,60

По данным обследования внимание Тимура низкопродуктивное, быстро ухудшается, что говорит о повышенной утомляемости.

*Вера, 25 лет*

Бланк исследования см. Приложение 8.

N1=88 n1=0

N2=81 n2=1

N3=111 n3=4

N4=105 n4=4

N5=151 n5=4

В1= (0,5 88 - 2,8 0) / 60 = 0,73

В2= (0,5 81 - 2,8 1) / 60 = 0,63

В3= (0,5 111 - 2,8 4) / 60 = 0,74

В4= (0,5 105 - 2,8 4) / 60 = 0,69 внимания Веры.

В5= (0,5 151 - 2,8 4) / 60 = 1,07

По данным обследования внимание Веры низкопродуктивное и устойчивое ..

*Евгений, 24 года*

Бланк исследования см. Приложение 9.

N1=94 n1=0

N2=78 n2=7

N3=84 n3=1

N4=56 n4=0

N5=105 n5=1

В1= (0,5 94 - 2,8 0) / 60 = 0,78

В2= (0,5 78 - 2,8 7) / 60 = 0,32

В3= (0,5 84 - 2,8 1) / 60 = 0,65 внимания Евгения.

В4= (0,5 56 - 2,8 0) / 60 = 0,47

В5= (0,5 105 - 2,8 1) / 60 = 0,83

По данным обследования внимание Евгения низкопродуктивное и неустойчивое.

Надежда, 18 лет

Бланк исследования см. Приложение 10.

N1=217 n1=5

N2=148 n2=4

N3=178 n3=6

N4=184 n4=5

N5=184 n5=13

В1= (0,5 217 - 2,8 5) / 60 = 1,60

В2= (0,5 148 - 2,8 4) / 60 = 1,05

В3= (0,5 178 - 2,8 6) / 60 = 1,20

В4= (0,5 184 - 2,8 5) / 60 = 1,30 внимания Надежды.

В5= (0,5 184 - 2,8 13) / 60 = 0,93

Поданным обследования внимание Надежды нормальной продуктивности, но быстро ухудшается, что свидетельствует о повышенной утомляемости.

Для данных испытуемых я дала бы следующие ***рекомендации:***

*Вере и Александру* - нужно развивать продуктивность внимания;

*Татьяне и Надежде* - нужно развивать устойчивость внимания;

*Евгению, Елене и Тимуру* - необходимо развитие и продуктивности, и устойчивости.

## 4. Заключения и выводы

В этом разделе я хочу привести сравнение моих испытуемых по исследуемым свойствам внимания.

Сравнение по продуктивности внимания (см. таблицу 1)

Таблица 1.

|  |  |
| --- | --- |
| ПРОДУКТИВНОСТЬ | испытуемые |
| ВЫСОКАЯ | -------------- |
| НОРМАЛЬНАЯ | 1. Надежда  2. Татьяна  3. Екатерина  4. Любовь |
| НИЗКАЯ | 5. Тимур  6. Вера  7. Елена  8. Евгений  9. Александр |

Сравнение по устойчивости внимания (см. таблицу 2)

Таблица 2.

|  |  |
| --- | --- |
| УСТОЙЧИВОСТЬ | ИСПЫТУЕМЫЕ |
| Устойчивое внимание | 1. Любовь  2. Вера |
| Внимание, которое вначале ослаблено, затем усиливается | 3. Екатерина  4. Александр |
| Неустойчивое внимание | 5. Евгений |
| Утомляемое внимание | 6. Елена  7. Татьяна  8. Тимур  9. Надежда |

ТАКИМ ОБРАЗОМ, проведя исследования и обобщив результаты, я пришла к выводу, что у каждого человека есть свои индивидуальные особенности внимания. У кого-то внимание устойчивое и нормальной продуктивности, у другого - нормальной продуктивности, но утомляемое, у третьего - низкой продуктивности и неустойчивое - все это индивидуально для каждого человека.

## Список литературы

1. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2002. - С.592;
2. Немов Р.С. Практическая психология: Учеб. пособие. - М.: ВЛАДОС, 1997. - С.320;
3. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования / Сост.Е.И. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 1995. - С.448;
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер Ком, 1998. - С.688;
5. Хрестоматия по вниманию. / Под ред. А.Н. Леонтьева. - М.: Издательство Московского университета, 1976. - С.295.

1. Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997. С. 25-29. [↑](#footnote-ref-1)