**Содержание**

Введение

Глава I. Проблема изучения внимания как избирательной направленности на объект

1.1 История изучения

1.2 Определение, виды и функции внимания и деятельности

1.3 Методы изучения внимания и деятельности

Глава II. Эмпирическое исследования внимание и деятельности

2.1 Организация исследования

2.2 Описание и анализ результатов

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

Актуальность темы. Поскольку под вниманием понимается лишь направленность, то оно, не может рассматриваться в качестве хоть сколько-нибудь самостоятельного процесса. Поскольку внимание присутствует в любой сознательной деятельности, постольку оно выступает неотъемлемой стороной познавательных процессов.

При этом выражается специфическим образом взаимосвязь деятельности и образа - содержание внимания определяется в зависимости от того, стороной какого психического процесса оно выступает: если восприятия, то, как образ предмета, или явления действительности; если мышления, то как мысль, если припоминания или воображения, то как представление и т. д.

Это, прежде всего, вызывает изменение отношения к объекту, выражаемое вниманием - его сознаваемостью: объект становится более ясным и отчетливым. На причины внимания к тому или иному объекту указывают его свойства и качества, взятые в их отношении к субъекту. Вне этой связи никакие подлинные причины, указывающие на то, почему что-то внимается человеком, а что-то нет, установлены быть не могут. Относительная значимость объекта существенно зависит от направленности интересов человека. Внимание является функцией интереса в большей или меньшей мере, именно поэтому внимание связано с потребностями человека.

Проблемой исследования внимания и деятельности занимались такие учёные как:

К.С.Станиславский

Декарт

И.П.Павлов, продолживший идеи Декарта

Энгельс

И.М.Сеченов

Всех выше перечисленных исследователей, их труды были применены в данном исследовании в тематике внимания и деятельности.

Предмет - психология.

Объект исследования - внимание и деятельность.

Целью курсовой работы является изучение внимания и деятельности с позиции теоретического подхода.

Основные задачи:

Рассмотреть внимание как основной компонент любой деятельности и психического процесса

Рассмотреть вопрос организации деятельности человека

Определить особенности внимания

Выявить специфическую роль сознания в деятельности человека

Определить рефлекторную природу человеческой деятельности

Рассмотреть типы высшей нервной деятельности человека

Охарактеризовать физиологические основы внимания

Определить виды внимания

Рассмотреть разновидности и формы внимания

Подвести итоги исследования

**Глава I.** **Проблема изучения внимания как избирательной направленности на объект**

**1.1 История изучения**

В психологии различают внимание непроизвольное, произвольное и после - произвольную. Все разновидности внимания тесно взаимосвязаны и при определенных условиях переходят один в один. Непроизвольное внимание возникает неожиданно, независимо от сознания, непредсказуемо по условиям деятельности или отдыха, на досуге, под влиянием разнообразных раздражителей, действующих на тот или иной анализатор организма. Непроизвольное внимание присуща и человеку, и животным, хотя ее возникновения у человека качественно отличается от такого внимания у животных.

В отличие от животных человек может овладевать собственной самопроизвольно вниманием, предмет самопроизвольно сосредоточение может стать предметом сознательного сосредоточения. Физиологическим основой самопроизвольно внимания является безусловно-рефлекторная ориентирующих деятельность. Нейрофизиологическое ее механизмом является возбуждение, которые поступают в коры из подкорковых участков больших полушарий головного мозга.

Непроизвольное внимание возникает тогда, когда сила посторонних раздражителей превышает силу осознано действующих возбуждений, когда субдоминантных возбуждения при определенных условиях, при определенных обстоятельствах становятся более интенсивными по сравнению с теми, которые доминируют в данный момент. Збуджувачамы самопроизвольно внимания могут быть не только внешние объекты, обстоятельства, а и внутренние потребности, эмоциональные состояния, стремление - все, что с какого поводу волнует человека. Чаще всего это случается тогда, когда человек утомленные, за неблагоприятных условий труда (жарко, холодно, несвежесть воздуха в помещении) или когда деятельность, которой человек занимается, ее не интересует, не требует интенсивной умственной активности.

Непроизвольное внимание является кратковременной, но при определенных условиях в зависимости от силы посторонних раздражителей, действующих на человека, она может возникать довольно часто, мешая ведущей деятельности.

Произвольное внимание - это сознательно направленное сосредоточения личности на предметах и явлениях окружающей действительности, на внутренней психической деятельности. Основным компонентом произвольного внимания является воля. Силой воли человек способен мобилизовать и сконцентрировать свое сознание на необходимом деятельности достаточно длительное время.

Характерными особенностями произвольного внимания является целеустремленность, организованность деятельности, осознание последовательности действий, дисциплина умственной деятельности, способность бороться со сторонними отвлечения.

Физиологическим основой произвольного внимания является условно-рефлекторная деятельность, способность тормозить ненужные движения и действия. Положительная индукция нервных процессов - одна из основных физиологических устоев произвольного внимания. Следовательно, можно утверждать, что одним из основных Нейрофизиологическое механизмов произвольного внимания является человек участки коры больших полушарий головного мозга, исследователи функций головного мозга считают механизмом умственной психической деятельности, а следовательно, и произвольного внимания.

В произвольной вниманию ведущим является выбор объекта сосредоточения, средств действий, сопровождается борьбой мотивов. Осознание процесса действий, каждого его этапа - главное, что вызывает сосредоточение на каждом этапе деятельности и готовит к сосредоточенности на следующем ее этапе. Этот динамичный сторону произвольного внимания требует умения распределение - ты внимание между всей деятельностью - от начала до завершения и между отдельными ее этапами.

Основными возбудителями произвольного внимания является осознанные потребности и обязанности, интересы человека, цели и средства деятельности. Что цели и более сложные условия и способы ее достижения, то меньше привлекает человека сама деятельность и требует большего напряжения сознания и воли, а следовательно, и произвольного внимания. Такая деятельность (а именно такой является учебная и трудовая деятельность) требует надлежащего ее поддержания и управления.

Послепроизвольное внимание, как свидетельствуют опыт и специальные исследования, наступает в результате сознательного сосредоточения на предметах и явлениях в процессе произвольного внимания. Преодолевая трудности во время произвольного сосредоточения, человек привыкает к ним, сама деятельность вызывает некоторый интерес к ней, а то и захватывает ее исполнителя, и внимание набирает признаков мимовольного сосредоточения. Поэтому после произвольную внимание называют еще вторичной самопроизвольно вниманием. В ней напряжение воли ослабевает, а интенсивность внимания не уменьшается, оставаясь на уровне произвольного внимания. Хотя в после произвольном смысле мимовольность, сознательное сосредоточение на объекте деятельности и его отдельных этапах и уменьшивается, однако этот вид внимания, как и произвольное внимание, сознательно контролируемым. Благодаря тому, что интенсивность напряжения в после произвольном смысле уменьшается, а интерес к деятельности повышается, она становится продолжительнее и производительной. Поэтому в процессе деятельности - учебной, трудовой - важно средствами ее организации и методами труда способствовать переходу внимания от произвольного к послепроизвольной.

Способность концентрироваться на внутренней, психической деятельности имеет большое практическое значение. Такое сосредоточение связано со способностью представлять предметы и процесс действия, мысленно анализировать их. При этом важную роль играет внутреннее вещание. Самосознание невозможно без сосредоточения на внутренних, субъективных состояниях и индивидуальных особенностях психической деятельности личности.

Таким образом, в любой деятельности - трудовой, учебной, спортивной - не рекомендуется одновременно загружать и внешнюю и внутреннюю внимание, например, загадывать ученикам решить мысленно задания или вспомнить формулу, даты, названия и одновременно демонстрировать средства иллюстрации, воспринимать написанное на доске, наблюдать географическую карту, следить за действием прибора. Это требует достаточно развитой способности распределять внимание между наружно и внутренне направленной деятельностью.

Естествоиспытатели и врачи, изучавшие анатомию человека, еще в древности высказывали предположение о связи психических явлений с деятельностью мозга и рассматривали психические болезни как результат нарушения его деятельности. Средневековая схоластика во имя интересов религии предала эти идеи забвению, и только начиная с эпохи Возрождения (XV—XVI вв.) они вновь получают свое развитие и обоснование.

Существенной опорой этих взглядов были наблюдения над больными с теми или иными поражениями головного мозга в результате ушиба, ранения или заболевания. У таких больных часто наблюдаются резкие нарушения психической деятельности — страдает зрение, слух, память, мышление и речь, нарушаются произвольные движения и т. д. Тогда же, когда нормальная деятельность мозга восстанавливается, происходит и восстановление нормальной психической деятельности. Эти наблюдения со всей определенностью показывают, что психическая деятельность непосредственно связана с мозгом, что мозг есть орган мышления, а мысль — есть функция мозга, продукт его деятельности.

Установление связи психической деятельности с деятельностью мозга явилось, однако, лишь первым шагом на пути научного исследования психики. Сами по себе указанные факты, хотя и имеют огромное значение, все же еще не объясняют, какие физиологические механизмы лежат в основе психической деятельности. В виду огромной сложности строения мозга естествознание долго не давало ответа на этот вопрос.

Первые попытки в этом направлении были сделаны в XVII веке французским ученым и философом Декартом. Он считал, что все реакции животных, а также и все «непроизвольные» реакции человека осуществляются автоматически как отражение действия внешних раздражителей. Таково, например, непроизвольное отдергивание руки или ноги от огня при ожоге.

Так как в эпоху Декарта нервные процессы были еще неизвестны, то его представления о физиологическом механизме автоматических движений были весьма фантастичны. Однако основной принцип рефлекторных реакций описан Декартом правильно: внешнее раздражение (например, ожог) действует на органы чувств, откуда возбуждение передается в мозг, а из мозга к мышцам, вызывая их сокращение. Таким образом в схеме Декарта была представлена основная функциональная единица нервной деятельности — рефлекс как закономерный ответ на внешнее раздражение, осуществляемый центральной нервной системой, и рефлекторная дуга как анатомическая основа рефлекса.

И. П. Павлов высоко ценил эти идеи Декарта и отмечал их материалистический характер.

Однако Декарт эти материалистические принципы распространял на человека не полностью, а только на область «непроизвольных» движений, общих человеку и животным. Характерные же для человека «произвольные» движения относились им к действию «высшего разума», который он понимал как не зависимую от материи духовную субстанцию. В решении вопроса о взаимоотношении «духа и материи» Декарт стоял на позициях дуализма.

Естественнонаучная разработка и обоснование отражательной, рефлекторной природы всех видов психической деятельности является заслугой русской физиологии, и прежде всего ее двух великих представителей — И. М. Сеченова (1829—1905) и Й. П. Павлова (1849—1936).

В своем знаменитом труде «Рефлексы головного мозга» (1863) Сеченов распространил рефлекторный принцип на всю деятельность головного мозга и тем самым на всю психическую деятельность человека. Он показал, что «все акты сознательной и бессознательной жизни по способу своего происхождения суть рефлексы». Это была первая попытка вступить на далеко идущий плодотворный путь рефлекторного понимания психики, имеющий важнейшее значение для развития научной психологии. Павлов писал об этом труде Сеченова как о «гениальном взмахе русской научной мысли».

Подробно анализируя рефлексы головного мозга человека, Сеченов выделяет в них три главных звена: **начальное звено** — внешнее раздражение и превращение его органами чувств в процесс нервного возбуждения, передаваемого в мозг; **среднее звено** — центральные процессы в мозгу (процессы возбуждения и торможения) и возникновение на этой основе психических состояний (ощущений, мыслей, чувств и т. п.); **конечное звено** — внешние движения. При этом Сеченов подчеркивал, что среднее звено рефлекса с его психическим элементом не может быть обособлено от двух остальных звеньев (внешнего раздражения и ответного действия), которые являются его естественным началом и концом. Поэтому все психические явления — это неотделимая часть всего рефлекторного процесса.

Положение Сеченова о неразрывной связи всех звеньев рефлекса имеет важнейшее значение для научного понимания психической деятельности. Психическая деятельность не может рассматриваться изолированно ни от внешних воздействий, ни от внешних действий человека. Она не может быть только субъективным переживанием. Если бы это было так, психические явления не имели бы никакого реального жизненного значения, тогда как в действительности они, будучи неразрывно связаны с средним звеном рефлекса и вызываясь внешними воздействиями, кладущими начало рефлекса, повсюду имеют значение регулятора движения — этого конечного звена рефлекса.

Последовательно анализируя психические явления, Сеченов показал, что все они включены в целостный рефлекторный акт, в целостный ответ организма на воздействие окружающей среды, регулируемый головным мозгом человека.

Рефлекторный принцип психической деятельности позволил Сеченову сделать важнейший для научной психологии вывод **о детерминированности, причинной обусловленности всех действий и поступков человека внешними воздействиями.** «Первоначальная причина всякого поступка, — писал он, — лежит всегда во внешнем чувственном возбуждении, потому что без него никакая мысль невозможна» . При этом, предупреждая против упрощенного понимания действия внешних условий, Сеченов неоднократно отмечал, что здесь имеют значение не только наличные внешние воздействия, но и вся совокупность испытанных человеком предшествующих воздействий, весь его прошлый опыт, так как «всякое душевное движение, как бы просто оно ни было, представляет собою результат всего предшествующего и настоящего развития человека».

Свое высшее развитие и глубокое экспериментальное обоснование рефлекторный принцип деятельности головного мозга получил в трудах И. П. Павлова и его школы. Павлов экспериментально доказал правильность понимания Сеченовым психической деятельности как рефлекторной деятельности мозга, раскрыл ее основные физиологические законы и создал новую область науки — **физиологию высшей нервной деятельности**, учение об **условных рефлексах**, **временных нервных связях** организма с окружающей средой.

Образование временных связей есть важнейшая функция коры головного мозга. Павлов характеризовал временную связь как «универсальнейшее физиологическое явление в животном мире и в нас самих». Вместе с тем он считал ее и психическим явлением, отождествляя с тем, что в психологии получило название ассоциации (или связи) психических процессов, возникающей в результате совместного воздействия на мозг предметов и явлений действительности. Для любого вида психической деятельности как деятельности мозга временная нервная связь является основным физиологическим механизмом.

Так как всякая временная связь образуется в результате воздействия на мозг тех или иных раздражителей, основную массу которых составляют раздражители, воздействующие извне, то началом любого психического процесса в конечном итоге являются внешние воздействия на мозг. Конечный же результат любых психических процессов, как и любой временной связи, есть вовне выявленное действие как ответ на это внешнее воздействие. Психическая деятельность есть, следовательно, отражательная, рефлекторная деятельность мозга, вызываемая воздействием предметов и явлений действительности и представляющая собой отражение их, образ того, что воздействует на мозг.

Любой психический процесс не может возникнуть сам по себе, без действия на мозг тех или иных раздражителей. Он всегда детерминирован, причинно обусловлен их воздействием на мозг. **Принцип детерминизма,** причинной обусловленности психической деятельности воздействующими на мозг раздражителями (предметами и явлениями объективной действительности) **есть важнейший принцип рефлекторного понимания психики**. Он является необходимым условием научного объяснения психической деятельности.

Нетрудно видеть, что все эти положения целиком подтверждают понимание психики как отражения объективной реальности. Учение о высшей нервной деятельности является естественнонаучным фундаментом материалистического понимания психических явлений.

Исходя из указанных выше строго научных положений, создатели рефлекторной теории Сеченов и Павлов всегда резко критиковали тех психологов и физиологов, которые отрывали психическую деятельность от рефлекторной деятельности мозга, и называли их взгляды пережитками дуализма и анимизма. С этой точки зрения они критиковали и всю старую, субъективистскую, идеалистическую психологию, которая оказалась не в состоянии дать правильное, подлинно научное понимание психических явлений.

Признание важнейшего значения временных нервных связей как физиологического механизма всякой психической деятельности не означает, однако, отождествления психических явлений с физиологическими. Психическая деятельность характеризуется не только ее физиологическим механизмом, но и ее содержанием, т. е. тем, что именно отражается мозгом в реальной действительности. Содержание же отражения действительности определяется тем, что человек является не только природным, но и общественным существом. Сущность человека есть «совокупность всех общественных отношений» (Маркс). Человек живет в обществе, находится в постоянном общении с другими и действует совместно с ними, подвергается непрерывному воздействию со стороны общества - и это не может не определять собой всей его психической деятельности. Условия жизни человека, играющие определяющую роль в его развитии, — это не только внешняя среда, которая его окружает. Это, прежде всего, вся система общественных отношений, в которые он вступает с окружающими людьми, с обществом, в котором живет.

Несомненно, что 5 людей разных исторических эпох, социальных групп, разного уровня общественного и культурного развития разных профессий и т. д. физиологические механизмы психической деятельности одни и те же. Однако содержание того, что отражается людьми, может быть очень различным, и оно определяется общественно-историческими условиями их жизни и деятельности.

Человек отражает действительность в процессе деятельности, исходя из общественных потребностей и задач, общественных взглядов и отношений, регулирующих также и личные потребности и отношения человека. «В головах людей, — пишет Энгельс, — непременно отражается все то, что побуждает их к деятельности, но как отражается — это зависит от обстоятельств».

Таким образом, учитывая всё вышесказанное, психическая деятельность человека по своему содержанию есть отражение объективной действительности, обусловленное обстоятельствами его жизни и деятельности и прежде всего — обстоятельствами жизни общества, к которому он принадлежит.

**1.2 Определение, виды и функции внимания и деятельности**

Интенсивность (или напряженность), распределение внимания, его устойчивость и отвлеченность и, наконец, переключение внимания.

А) **Сосредоточенность (или концентрация) внимания** — это выделение ограниченного круга объектов, на которые оно направлено. Чем уже круг объектов внимания, тем оно сосредоточеннее (концентрирование).

Физиологически сосредоточенность внимания — это резко выраженная ограниченность очага оптимальной возбудимости в коре мозга.

Количество объектов, на которые внимание распространяется при одновременном их восприятии, составляет объем внимания.

Б) **Интенсивность (или напряженность) внимания** характеризуется степенью направленности его на данные объекты и одновременным отвлечением от всего остального. Это наиболее яркое выражение того, что вообще характеризует внимание. При интенсивном внимании человек целиком поглощен тем, на что направлено внимание, не видит, не слышит, помимо этого, ничего, что происходит вокруг него.

Высокая интенсивность внимания достигается тогда, когда в максимальной мере налицо то, что характеризует собой условия внимания (действие сильных, резко выступающих на общем фоне раздражителей, сильный интерес к предмету или явлению, важное значение их для решения стоящей перед человеком задачи и т. п.).

Физиологической основой интенсивного внимания является наличие резко выраженного возбуждения в одном из очагов мозга при столь же резко выраженном торможении остальных участков коры. Действие посторонних раздражителей не вызывает в этих случаях (или с трудом вызывает) в очаге оптимальной возбудимости внешнее торможение, возникающее при других состояниях коры.

Обе указанные особенности внимания — его сосредоточенность и интенсивность — тесно связаны между собой. Чем уже круг объектов, на которые направлено внимание, тем больше возможность усиленного внимания к ним. И, наоборот, чем больше предметов охвачено вниманием, тем труднее достичь его высокого уровня. Когда требуется напряженное внимание к чему-либо, круг объектов, на которые оно направлено, суживается.

В) **Распределение внимания** — это то состояние его, которое бывает при одновременном выполнении двух или нескольких действий. Иллюстрацией распределения внимания могут служить: восприятие водителе» того, что встречается на пути автомашины при одновременном регулировании поворотов и скорости движения; изложение нового материала учителем при одновременном наблюдении за тем, как ведут себя учащиеся в классе, и т. п.

Физиологически распределение внимания возможно потому, что при наличии в коре мозга господствующего очага возбуждения в некоторых других участках коры имеется лишь частичное торможение, вследствие чего эти участки могут управлять одновременно выполняемыми действиями. «Разве это не обычная вещь, — писал И. П. Павлов, — что мы, занятые главным образом одним делом, одной мыслью, можем одновременно исполнять другое дело, очень привычное для нас, т. е. работать теми частями полушарий, которые находятся в известной степени торможения по механизму внешнего торможения. Компликационный аппарат, торможения, так как пункт полушария, связанный с нашим главным делом, конечно, является тогда сильно возбужденным?»

Возможность выполнения действий при частичной заторможенности соответствующих им участков коры мозга тем больше, чем более привычны и автоматизированы действия. Поэтому одновременное выполнение действий тем легче, чем лучше человек овладел ими. Это одно из важнейших условий распределения внимания. В опытах Добрынина (с использованием работы на суппорте) испытуемых заставляли одновременно с работой на суппорте производить в уме вычисления. Исследование показало, что такое совмещение умственного труда со сложной ручной работой возможно, если работа на суппорте выполняется более или менее автоматически.

Существенно также то отношение, в котором находятся друг к другу одновременно выполняемые действия. Если они не связаны между собой, одновременное выполнение их затрудняется. Наоборот, если они в силу своего содержания или частого повторения в предшествующем опыте уже образовали некоторую систему действий, одновременное выполнение их удается легче.

Г) **Устойчивость внимания** — это длительное удерживание его на чем-либо, подчиненном одной общей задаче. Это характеристика его во времени. Устойчивость внимания не означает направленности его все время на один и тот же объект. Объекты действий и сами действия могут меняться (и чаще всего они действительно меняются), но постоянным должно оставаться общее направление деятельности. Когда ученик обнаруживает устойчивое внимание при чтении книги, в процессе письма или при решении математической задачи, объект его действий (текст книги, слова, которые он пишет, количественные данные задачи), равно как и выполняемые действия (движения руки при письме, математические операции и т. д.), все время меняются. Однако общее направление деятельности, определяющееся задачей, которая должна быть выполнена (прочитать или написать заданный текст и т. п.), продолжает оставаться все время одним и тем же. Об устойчивом внимании говорят, следовательно, тогда, когда человек длительно поглощен каким-либо делом, подчиненным одной задаче.

Физиологически устойчивость внимания означает, что очагами оптимальной возбудимости последовательно являются те участки коры мозга, которыми регулируются действия, являющиеся звеньями единой деятельности.

Одним из важных условий устойчивости внимания является разнообразие впечатлений или выполняемых действий. Все однообразное быстро снижает внимание. При длительном воздействии одного и того же раздражителя возбуждение в силу отрицательной индукции вызывает в том же участке коры торможение, а это и служит физиологической основой снижения внимания. Трудно удерживать внимание в течение продолжительного времени на чем-то одном. Если же происходит смена объектов или выполняемых действий, внимание долго сохраняется на высоком уровне. Чтобы длительно удерживать внимание на чем-то одном, надо все время вскрывать в одном и том же все новые и новые стороны, ставить по отношению к нему разные вопросы, выполнять разные действия, подчиненные той общей цели, которая преследуется К. С. Станиславский правильно характеризовал значение этого условия, говоря, что для того чтобы быть внимательным, недостаточно хотя бы и очень пристально смотреть на предмет, а надо рассматривать его с разных точек зрения, разнообразить его восприятие.

Особенно важно выполнять какие-либо действия с предметом. Это поддерживает деятельное состояние коры мозга, необходимое для сохранения оптимальной возбудимости отдельных ее участков, что характерно для внимания. «Внимание к объекту, — говорил Станиславский, — вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще более сосредоточивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом» .

Большое значение имеют внешне выраженные, практические действия с предметами, оперирование ими. Это способствует разнообразию получаемых впечатлений, более полному, разностороннему ознакомлению с предметом, лучшему его восприятию.

Д) От отвлекаемости внимания надо отличать переключаемость, или переключение, внимания как переход к другой деятельности, подчиненной новой задаче. Во многих случаях переключение внимания осуществляется преднамеренно и вызывается тем, что мы или выполнили уже предыдущую работу, или считаем новую более важной или интересной. Если при отвлечении внимания выполняемая деятельность нарушается (благодаря действию посторонних раздражителей), то при переключении внимания происходит правомерная смена одной деятельности другой. И чем быстрее она осуществляется, тем, значит, быстрее происходит переключение внимания. Наоборот, продолжительное последействие предыдущей деятельности, ее тормозящее влияние на новую деятельность означает медленное и недостаточное переключение внимания.

Быстрота и успешность переключения внимания зависят от того, насколько интенсивно оно было привлечено к предыдущей деятельности, а также от характера новых объектов и новых действий, на которые оно переносится. Чем интенсивнее было внимание ранее и чем меньше новые объекты (или новая деятельность) отвечают условиям привлечения внимания, тем больше затрудняется его переключение.

Физиологически переключение внимания означает возникновение торможения в имевшемся ранее очаге возбуждения и появление в коре мозга нового очага оптимальной возбудимости.

Е) Противоположностью внимания является **рассеянность**. Это то состояние, когда человек ни на чем основательно и долго удерживать внимание не может, все время отвлекается посторонним, причем ничто не привлекает к себе надолго его внимания, а сейчас же уступает свое место чему-либо другому.

Такое состояние, характеризующееся полной неорганизованностью деятельности, часто наступает в состоянии большого утомления. Физиологически оно означает отсутствие сколько-нибудь сильного и стойкого очага возбуждения в коре мозга. Основой его может быть и весьма высокая подвижность нервных процессов — быстрота и легкость смены возбуждения торможением в одних и тех же участках коры мозга.

Рассеянностью часто называют и другое состояние, характеризующееся не отсутствием сосредоточенности, не малой интенсивностью, не недостаточной устойчивостью внимания, а, наоборот, его большой интенсивностью и длительным удерживанием на чем-либо одном, в силу чего человек не замечает всего остального, забывает то, что ему надо было сделать, и т. п. Такая рассеянность во многих случаях также весьма нежелательна, но она говорит не о недостатках внимания, а об его качественном своеобразии — о максимальном подчинении его какой-либо одной задаче и полном отвлечении от всего остального.

Непреднамеренное внимание вызывается внешними причинами теми или другими особенностями действующих на человека в данный момент объектов.

Особенности, благодаря которым внешние предметы могут привлекать наше внимание.

Более сильный, чем другой, одновременно с ним действующий на организм, объект (более сильный звук, более яркий плакат и т. д.) скорее привлечет к себе внимание. Однако это свое свойство объекты сохраняют лишь до тех пор, пока человек не привык к данной степени интенсивности. Даже очень сильные раздражители, если они стали привычными, перестают вызывать наше внимание.

Иногда даже и не выделяющиеся своей интенсивностью объекты привлекают к себе наше внимание, если только они для нас новы; например, некоторые изменения в привычной обстановке, появление нового лица в классе или спортивной секции и т. д.

Резкая смена, а также динамичность объектов, часто наблюдающиеся при сложных и длящихся долгое время действиях, например при наблюдении за спортивным состязанием, восприятии кинокартины и т. д. В этих случаях нарушение относительно спокойного течения раздражителей вследствие внезапного усиления или ослабления отдельных раздражителей, введения паузы или изменения ритма и темпа движений невольно привлекает наше внимание.

Во всех случаях непреднамеренное внимание возникает в результате внешних раздражений, которые на основании постоянных врожденных или предварительно выработанных условных связей вызывают оптимальное возбуждение в определенных участках коры головного мозга и соответствующие ориентировочные реакции.

Зная особенности раздражителей, благодаря которым они способны привлечь к себе внимание, можно легко вызвать непреднамеренное внимание у тех или иных лиц: громкий голос, четкая команда привлекут внимание учащихся к требованиям учителя; яркий красочный плакат заставит со вниманием воспринять его содержание; введение какого-либо нового приема в методику преподавания обострит внимание учащихся и поможет лучшему усвоению учебного материала.

Непреднамеренное внимание характеризуется следующими основными особенностями:

При непреднамеренном внимании человек предварительно не готовится к данному восприятию или действию.

Непреднамеренное внимание наступает внезапно, немедленно вслед за воздействием раздражения и в своей интенсивности обусловливается особенностями вызвавших его раздражений.

Непреднамеренное внимание скоропреходяще: оно длится, пока действуют соответствующие раздражители, и, если не принять необходимых мер к его закреплению в форме преднамеренного,— прекращается.

Преднамеренное внимание отличается следующими особенностями:

Произвольное внимание определяется задачами, которые мы ставим перед собой в той или иной деятельности. При преднамеренном внимании не всякие объекты привлекают внимание, а только те, которые стоят в связи с задачей, выполняемой нами в данный момент; из многих объектов мы выбираем те, которые нужны в данном виде деятельности.

При преднамеренном внимании мы заранее готовимся быть внимательными к тому или другому предмету, сознательно направляем свое внимание на этот предмет, проявляем умение организовать необходимые для данной деятельности психические процессы.

Преднамеренное внимание позволяет организовать работу на более или менее долгое время, оно связано с планированием этой работы.

По своим физиологическим механизмам преднамеренное внимание связано с оптимальными нервными возбуждениями определенных участков коры больших полушарий головного мозга, которые вызываются и поддерживаются раздражениями второй сигнальной системы.

Причинами, обусловливающими преднамеренное внимание, являются:

Интересы человека, побуждающие его к занятию данным видом деятельности. Поэтому воспитание произвольного или преднамеренного внимания требует формирования у учащихся устойчивых интересов к учебным предметам, спорту, труду и т. д.

Сознание долга и обязанности, побуждающее возможно лучше выполнять данный вид деятельности. Не всегда преднамеренное внимание строится на интересах. Человеку приходится усваивать разнообразные знания и заниматься различными видами деятельности, а интересы его могут лежать только в одной какой-нибудь области. В этих случаях преднамеренное внимание основывается на сознательно-волевом отношении человека к выполняемой им деятельности. Воспитание преднамеренного внимания связывается поэтому с формированием мировоззрения, моральных убеждений и принципов, сознания общественной значимости и необходимости данной деятельности. По существу преднамеренное внимание является волевым процессом и должно быть связано с воспитанием воли.

Статическое и динамическое внимание. Эти два вида внимания обнаруживают себя в процессе длительной работы, требующей большого времени на свое выполнение.

Статическим называется такое внимание, высокая интенсивность которого легко возникает в самом начале работы и сохраняется на протяжении всего времени ее выполнения. Такое внимание не требует особого «разгона», постепенного накапливания; оно с самого начала работы отличается максимальной степенью интенсивности. Отличающийся статическим вниманием ученик сразу же включается в учебную работу, как только начался урок, и сохраняет более или менее на одном уровне эту интенсивность внимания во все время работы.

Динамическое внимание отличается противоположными качествами; в начале работы оно не интенсивно; ученику требуется известное усилие для того, чтобы заставить себя быть внимательным к данному уроку; он медленно втягивается в учебную работу; первые минуты урока проходят у него в постоянных отвлечениях, и лишь постепенно и с трудом он сосредоточивается на работе.

Сосредоточенное и распределенное внимание. Сосредоточенным называется внимание, направленное на какой-либо один объект или вид деятельности. Например, человек может сосредоточенно писать, слушать, читать, выполнять какую-либо работу, следить за ходом спортивного состязания и т. д.

Во всех этих случаях его внимание сосредоточивается только на одном данном виде деятельности и не распространяется на другие: когда мы сосредоточенно читаем, мы не замечаем происходящего вокруг нас и часто даже не слышим обращенных к нам вопросов.

Сосредоточенное внимание характеризуется резко выраженными внешними признаками. Оно выражается в соответствующей позе, мимике, заторможенности всех лишних движений . Все эти внешние особенности имеют большое приспособительное значение, облегчая концентрацию внимания.

Распределенным называется внимание, направленное одновременно на несколько объектов или видов деятельности.

Мы говорим о распределенном внимании, когда студент слушает и одновременно записывает лекцию, когда спортивный судья во время футбольного матча следит не за каким-либо одним, а за всеми, находящимися в поле его зрения, игроками и подмечает действия и ошибки каждого из них, когда учитель объясняет урок и в то же время следит за поведением учащихся, когда шофер управляет автомобилем и в то же время внимательно следит за всеми препятствиями на его пути, и т. п.

**1.3 Методы изучения внимания и деятельности**

В лабораторных условиях для выяснения объема внимания производятся следующие опыты.

Перед испытуемым ставится особый аппарат, служащий для этой цели, — тахистоскоп. В середине вертикальной плоскости этого аппарата укрепляется экспозиционная карточка, на которой нарисовано некоторое количество букв или цифр, или каких-либо фигурок. Перед этой плоскостью находится падающая ширма, имеющая посередине прорезь, по площади равную экспозиционной карточке. До начала опыта карточка бывает закрыта нижней частью ширмы, поднятой кверху. При падении же ширмы карточка на время открывается (когда мимо нее проходит прорезь в ширме) и затем вновь закрывается опустившейся верхней частью ширмы. Длительность экспозиции ограничивается обычно кратким промежутком времени для того, чтобы сделать восприятие всех объектов максимально одновременным. Обычно это время не превышает долю секунды, так как за такой срок глаз не успевает сделать сколько-нибудь заметных движений и восприятие объектов практически происходит одновременно. Количество объектов, воспринятых при таком кратковременном показе, и характеризует объем внимания. Объем внимания зависит как от особенностей воспринимаемых предметов, так и от задачи и характера деятельности воспринимающего человека. Если, например, предъявлять на краткий промежуток времени буквы, расположенные в строчку, но не составляющие слова, и предлагать опознать их, то количество букв, называемых в этом случае, значительно меньше, чем тогда, когда показываются буквы, составляющие одно или несколько слов. В первом случае для выполнения поставленной задачи требуется ясное восприятие каждой буквы. Во втором случае та же задача решается и при недостаточно ясном восприятии некоторых букв, образующих слово. Существенные изменения в объеме внимания наблюдаются при вариации многих других особенностей объектов. При показе, например, одноцветных букв объем внимания больше, чем при предъявлении букв, окрашенных в разные цвета. При одинаковом расположении букв в строке он больше, чем тогда, когда буквы размещены под разными углами друг к другу. При одинаковом размере букв они воспринимаются в большем числе, чем тогда, когда все они имеют разную величину, и т. д. При одной и той же задаче объем внимания оказывается, следовательно, неодинаковым вследствие различий в воспринимаемом материале.

С другой стороны, если при предъявлении одних и тех же объектов усложняется задача восприятия, то объем внимания может существенно измениться. Так, если при показе букв, не составляющих слова, ставится задача указать некоторые неправильности, допущенные при написании букв, или назвать цвет каждой буквы в отдельности (при предъявлении разноцветных букв), то количество букв, рассмотренных в соответствии с данной задачей, оказывается меньшим, чем тогда, когда надо только назвать их. Уменьшение объема внимания вызывается в этих случаях тем, что указанная задача требует более ясного восприятия каждой буквы в отдельности по сравнению с тем, что нужно только для опознания букв. При одном и том же материале объем внимания бывает, следовательно, неодинаковым в силу различий в задаче восприятия. Как показали многочисленные опыты (проводившиеся впервые в лаборатории Вундта и др.) объем внимания при восприятии однородных, но никак между собой по смыслу не связанных объектов (например, отдельных букв) у взрослых людей колеблется в среднем от 4 до 6 объектов.

Распределение внимания можно изучать, например, в условиях работы на суппорте. Он состоит из металлической пластинки с прорезью той или иной формы. Вдоль этой прорези может перемещаться металлическая игла, приводимая в движение двумя вращающимися рукоятками суппорта. Вращение одной из них дает игле продольное, вращение другой — поперечное направление. Одновременным вращением обеих рукояток можно двигать иглу в любом направлении. Задача испытуемого заключается в том, чтобы, распределяя внимание между двумя действиями (вращением обеих рукояток), двигать иглу так, чтобы она не касалась края прорези (иначе получится замыкание тока, регистрирующее ошибку). Во всех подобных случаях требуется особая организация деятельности, которая и характеризует собой распределение внимания.

Показательно для нее то, что только одно из действий осуществляется при достаточно полном и ясном отражении того, что нужно для его выполнения, все же остальные действия выполняются при ограниченном отражении того, что требуется для них. При объяснении урока и одновременном наблюдении за поведением класса учитель сосредоточен на том, что излагается им самим, в поведении же учащихся он замечает лишь то, что служит для него важным сигналом их утомления, непонимания ими его объяснений, нарушения дисциплины и т. п.

Насколько трудно добиться такого распределения внимания при действии разнородных раздражителей, совпадающих во времени, можно судить по тому, что обычно в этих случаях замечается сначала один из раздражителей и лишь через некоторое (хотя бы и очень краткое) время второй. В этом можно хорошо убедиться при помощи так называемого компликационного аппарата (предназначенного для опытов с компликацией, т. е. сочетанием разнородных раздражителей). Прибор состоит из циферблата, имеющего 100 делений, по которому быстро вращается стрелка . При прохождении стрелки через одно из делений раздается звонок. Задача испытуемого — определить, на каком делении находилась стрелка, когда раздался звонок. Обычно испытуемый называет не то деление, на котором находилась стрелка во время звонка, а либо предшествующее ему, либо следующее за ним. Его внимание, следовательно, направляется сначала на один раздражитель (звонок или положение стрелки) и лишь затем, с некоторым запозданием — на другой.

Кроме того, в качестве одной из методик исследования внимания может быть предложена методика «КОРЕКТУРНАЯ ПРОБА»

Вывод: Главнейший факт, характеризующий жизнь людей в обществе, состоит в том, что люди производят в процессе труда предметы, служащие для удовлетворения их потребностей. При этом процесс производства требует, чтобы его результат имелся прежде в голове работника в виде сознательного представления. Чтобы изготовить вещь, возвести какую-нибудь постройку и т. д., необходимо не только воспринимать внешние условия, с которыми приходится сообразовывать свои действия, но надо еще как бы мысленно видеть перед собой то. что должно получиться в результате трудовых действий. Необходимо, иначе говоря, чтобы деятельность человека не только сообразовалась с внешними материальными объектами, с которыми он действует, по и подчинялась тем объектам, которые существуют только мысленно, только в идеальной форме — как продукт переработки в голове человека впечатлений действительности.

Это относится не только к труду, но и ко всем действиям людей. Возникнув на основе труда и в связи с трудом, человеческие действия приобрели свойственную труду особенность — подчиняться сознательному представлению их результата. Они приобрели сознательный, целенаправленный характер. В целенаправленности действий человека и обнаруживается специфическая роль сознательного отражения действительности.

Для того чтобы действие могло воплотить в своем результате определенную цель, представление этой цели должно иметь такую субъективную форму, которая позволяла бы сопоставить с ним реальные непосредственно воспринимаемые предметы. А такой формой и является форма сознательного отражения реальности. Чтобы сделать, например, из дерева какую-нибудь вещь, человек предварительно отбирает подходящие куски материала, мысленно сопоставляя их с той или иной частью задуманной вещи. Приспосабливаясь к наличному материалу и инструментам, учитывая промежуточные результаты своих действий, он вносит иногда поправки и в тот образ вещи, который раньше сложился в его голове: меняет относительные размеры и соотношения отдельных ее частей, упрощает ее конструкцию и т. д. Именно потому, что человек отдает себе отчет в сознаваемом им, он способен действовать не только по отношению к непосредственно окружающим его внешним предметам действительности, но и по отношению к тому, что отражено в его голове. Он стремятся к достижению не только того, что находится вокруг но и того, что существует пока еще только в его представлении Подчиняя этому представлению свои действия, он «примеривает» окружающие его предметы друг к другу, сопоставляет и сравнивает между собой свои представления и внешние предметы.

Итак, только высшая форма отражения действительности — сознание — дает человеку возможность подчинять свои действия возникающим в его голове представлениям и понятиям, а также действовать мысленно, «в уме». Этим и определяется та специфическая роль, которую играет сознание в деятельности человека.

**Глава II. Эмпирическое исследования внимание и деятельности**

**2.1 Организация исследования**

Методика «КОРЕКТУРНАЯ ПРОБА»

Обследуемым предъявляется бланк с различными буквами в количестве 40 рядов по 40 букв в каждом. Испытуемые должны в каждом ряду вычеркивать определенную букву, которая стоит первой.

Работа проводится на время с требованием максимальной точности. Время работы - 5 минут.

Испытания проводятся в группе из 10 человек в возрасте от 18 до 24 лет.

Инструкция: На бланке с буквами отчеркните первый ряд букв. Ваша задача заключается в том, чтобы, просматривая ряды букв слева направо, вычеркивать такие же буквы, как и первые. Работать надо быстро и точно. Время работы - 5 минут. Пример:

Е К Р Н С О А Р В Н Е С А Р К В Р Е

Стимульный материал к тесту «Корректурная проба»

АКСНБЕАНЕРКВСОАЕНВРАКОЕСАНРКВНЕОРАКСВОЕС

ОВРКАНВСАЕРНВКСОАНЕОСВНЕРКОСЕРВКАНКСАРО

КАНЕОСВРЕНКСОЕНВРКСАРЕСВМЕСКАОЕНСВКРАЕО

ВРЕСОАКВНЕСАКВРЕНСОАКВРЕНСОКВРАНЕКРВНАС

НСАКРВОСАРНЕАОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКСНВРАКСОЕ

РВОЕСНАРКВОКРАНВОЕСВНЕАРОКВНЕСАОКРЕСАВКН

EHPAEPGKBOKCEPBOCAHOBPKACOAPHEOPECBOEPBИ

ОСКВНЕРАОСЕНВСНРЛЕОКСАНРАЕСВРНВКСНАОЕРСН

ВКАОВСНЕРКОВНЕАНЕСВНОКЛНРАЕОСБРВОАНСКОКР

СЕНАОВКСЕАВНЕСКРАОВКСЕОКСВНРАКОКРЕСВКОЕНС

КОСНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕКОВНСАЕ

ОВКРЕНРЕСНАКОКАЕРВСАРКВОСВНЕРАНСЕОВРАКВО

АСВКРАСКОВРАКНСОКРЕНГРСЕАОКСАКРНРАКАЕРКС

НОСКОЕОВСКОАЕОЕРКОСКВНАКВОВСОЕЛСНВСРНАКЛ

**2.2 Описание и анализ результатов**

Объем внимания оценивается по количеству просмотренных букв, концентрация - по количеству сделанных ошибок. Таким образом, по предоставленной методике оцениваются 2 показателя. Норма объема внимания - 850 знаков и выше, концентрация - 5 ошибок и менее. Методика используется в группе и индивидуально.

Результаты испытаний представлены в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Испытуемый | Норма внимания | Концентрация ошибок |
| Испытуемый 1 | 840 | 5 |
| Испытуемый 2 | 860 | 6 |
| Испытуемый 3 | 816 | 7 |
| Испытуемый 4 | 850 | 8 |
| Испытуемый 5 | 852 | 4 |
| Испытуемый 6 | 859 | 3 |
| Испытуемый 7 | 840 | 1 |
| Испытуемый 8 | 839 | 0 |
| Испытуемый 9 | 851 | 0 |
| Испытуемый 10 | 852 | 5 |

По результатам исследования видно, что по шкале нормы внимания 60% испытуемых относятся к категории людей с достаточным объемом внимания. А по шкале концентрации 70% соответственно.

Вывод: Существенные изменения в объеме внимания наблюдаются при вариации многих особенностей объектов. При одной и той же задаче объем внимания оказывается неодинаковым вследствие различий в воспринимаемом материале. А так же некоторых физиологических особенностей испытуемых.

**Заключение**

Таким образом, внимание не может быть поставлено в один ряд с такими процессами отражения, как ощущение, восприятие, мышление. Являясь лишь одной из сторон этих процессов, оно необходимо и при восприятии, и при мышлении, и при действии. Например, можно со вниманием рассматривать картину, слушать лекцию, решать математическую задачу, обсуждать тактические приемы спортивного соревнования, выполнять необходимые движения при изучении гимнастического упражнения на снарядах и т. д.

Внимание повышает эффективность соответствующей психической деятельности. Оно выражается прежде всего в более ясном и отчетливом протекании психических процессов и в точном выполнении связанных с ним действий. При внимательном восприятии получаемые при этом образы отличаются большей ясностью и отчетливостью. При наличии внимания процессы мышления, анализа, обобщения протекают быстро и правильно. В действиях, которым сопутствует внимание, движения выполняются аккуратно и четко. Эта ясность и отчетливость достигается тем, что при наличии внимания психическая деятельность протекает с большей интенсивностью, чем при его отсутствии.

В каждый данный момент содержание психической деятельности связано с относительно небольшим количеством явлений или действий. Так, из большого количества раздражителей, действующих на человека в данный момент, он воспринимает не все, а только небольшое число. Воспринимая со вниманием один раздражитель, он одновременно совершенно не воспринимает или воспринимает неясно остальные, не имеющие отношения к его деятельности в данный момент.

Таким образом, внимание всегда есть сосредоточение психической деятельности на определенных объектах и одновременно отвлечение от других объектов. Можно сказать поэтому, что внимание имеет избирательный характер: мы выбираем из большого числа объектов некоторые, на которых и сосредоточивается наша психическая деятельность. Благодаря этому при внимании осуществляется также определенная направленность деятельности.

При внимании психическая деятельность становится более организованной. Мы воспринимаем только то, что относится к задаче, которая стоит перед нами, не отвлекаемся на побочные раздражения, благодаря чему воспринимаем предметы и явления с большей ясностью. При слуховом восприятии, благодаря вниманию, мы подмечаем малейшие звуки, и именно те, которые необходимо услышать, отвлекаясь при этом от посторонних звуков. Когда врач внимательно выслушивает больного, он слышит очень много звуков и точно различает их, отделяя тоны правого желудочка сердца от тонов, исходящих от клапанов левого, и т. д.

**Список использованной литературы**

1. Глейтман Г. Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии. Спб.: Речь, 2001., 92 стр.
2. Гусев А.Н. Ощущение и восприятие. Общая психология. В 7 т.т. Под ред. Братуся Б.С. Т.4. М.: Академия, 2007., 31 стр.
3. Джеймс У. Психология. М., Педагогика, 2005, 69 стр.
4. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. М.: Тривола, 2003, 564 стр.
5. Ждан А.Н. История психологии: от античности до наших дней. 2008 г., 78 стр.
6. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2004, 23 стр.
7. Иванов М. М. Техника эффективного запоминания. М., Смысл, 2002, 78 стр.
8. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2007, 45 стр.
9. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М., Смысл, 2005, 62 стр.
10. Лурия А.Р. Язык и сознание. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2001, 21 стр.
11. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. - М.: Смысл,2004, 25 стр.
12. Немов Р.С. Психология., М., Высшее образование, 2004, 325 стр.
13. Нуркова В.В. Память. Общая психология. В 7т.т. Под ред. Братуся Б.С. Т.3. М.: Академия, 2006, 87 стр.
14. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология. Учебник для ВУЗов. М., Высшее образование, 2008, изд. 2-е., 254 стр.
15. Петровский А.В. Введение в психологию. М., 1990, 185 стр.
16. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. М., Академия, 2001, 168 стр.
17. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т.1,2, М., 2003, 45 стр.