**Содержание**

Введение 4

I. Обзор психологических исследований изучения внимания 7

1. Понятие внимания 7

2. Физиологические основы внимания 11

3. Функции внимания 16

4. Свойства внимания 17

5. Виды внимания 26

II. Экспериментальные исследования индивидуальных особенностей внимания (продуктивность и устойчивость) 31

III. Результаты проведения исследований 34

Заключение 51

Список литературы 53

Приложения 54

# Введение

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

Все процессы познания – будь то восприятие или мышление или иной объект, который в них отражается: мы воспринимаем что-то, думаем о чем-то, что-то себе представляем или воображаем. Вместе с тем воспринимаем не восприятие само по себе, и мыслит не сама мысль; воспринимает и мыслит человек – воспринимающая и мыслящая личность. Поэтому в каждом из изученных до сих пор процессов всегда имеется какое-то отношение личности к миру, субъекта к субъекту, сознания к предмету. Это отношение находит себе выражение во внимании. Внимание своего содержания не имеет; оно проявляется внутри восприятия, мышления. Оно - сторона всех познавательных процессов сознания, и при том та их сторона, в которой они выступают как деятельность, направленная на объект. Во внимании находит себе заостренное выражение связь сознания с предметом; чем активнее сознательная деятельность, тем отчетливее выступает объект; чем более отчетливо выступает в сознании объект, тем интенсивнее и само сознание. Внимание проявление этой связи сознания и предмета, который в нем осознается. Говорить о внимании, его наличии или отсутствии можно только применительно к какой-нибудь деятельности практической или теоретической. Человек внимателен, когда направленность его мыслей регулируется направленностью его деятельности, и оба направления при этом совпадают.

Внимание – один из тех познавательных процессов человека, в отношении сущности и права, на самостоятельное рассмотрение которых среди психологов до сих пор нет. Согласия, несмотря на то, что его исследования ведутся уже много веков.

Одно учения утверждают, что как особого, независимого процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого патологического процесса или деятельности человека. Другие полагают, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности, несводимые к характеристикам других познавательных процессов.

Действительно, в системе патологических феноменов внимание занимает особое положение. Оно включено во все остальные психические процессы, выступает как их необходимый момент, и отделить его от них, выделить и изучать в «чистом» виде не представляется возможным. Поэтому часто внимание изучают как бы через призму других познавательных процессов.

Проблемами исследования внимания занимались такие великие ученые как Ухтомский А.А., Бродбент Д.Е., Павлов И.П., Ланге Н.Н., Узнадзе Д.Н., они выдвигали множество теорий внимания, но несмотря на значительное количество исследований, проблема внимания не стала менее значимой. По-прежнему продолжаются споры о природе внимания. Но практически все исследования подчеркивают индивидуальность внимания. Темой моего исследования является индивидуальные особенности внимания человека. Исходя из анализа исследований, я определила цель работы.

Цель работы: Определение индивидуальных особенностей внимания (продуктивности и устойчивости внимания).

Объект исследования: внимание человека.

Предмет исследования: продуктивность и устойчивость внимания.

Задачи исследования:

1. Изучить теорию внимания;
2. Проанализировать исследования по проблеме выявления индивидуальных особенностей внимания;
3. Разработать программу исследования;
4. Выявить индивидуальные особенности внимания (продуктивность и устойчивость внимания);

Курсовая работа выполнена в опытническо-экпериментальной форме. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ психологической литературы на данную тему;
2. Методика определения продуктивности и устойчивости внимания у старших дошкольников ( Методика Ландольта[[2]](#footnote-2));

Исследования индивидуальных особенностей внимания мною проводились в старших группах дошкольного образовательного учреждения. В качестве основного материала для определения устойчивости внимания были выбраны кольца Ландольта, потому что они являются универсальным средством, которое можно применять для изучения детей раннего возраста. Изучение качественных характеристик внимания дошкольника особенно актуальный вопрос, т.к. особенности внимания определяются с целью установления степени готовности к обучению в школе. По результатам обследования были даны рекомендации родителям и педагогам по развитию внимания детей дошкольного возраста. При изучении индивидуальных особенностей внимания была использована литература: Немов Р.С., Психология : в 3 кн.: кн.3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика.-М.;1995г., стр.208. А по способам развития внимания: Немов Р.С., Психология : в 3 кн.: кн.2: Возрастная психология.-М.;1995г., стр.208.

# I. Обзор психологических исследований изучения внимания

## 1. Понятие внимания

Психическую жизнь личности нередко сравнивают с потоком из образов воспринимаемых предметов и явлений, мыслей и чувств, впечатлений от них, воспоминаний о том, что было, и образов представляемого будущего. В этот поток беспрерывно вливаются все новые и новые ручейки, порожденные нашей деятельностью в окружающем мире, общением с другими людьми, изменением в собственном психическом и физическом состоянии. Почему же наша психическая деятельность не превращается в половодье, а течет по определенному руслу, удерживается на том или ином направлении? Эта упорядоченность достигается благодаря особому свойству психики, которое называется вниманием.

Внимание обычно не считают особым психическим процессом, как восприятие, память, мышление. Зато оно обеспечивает успешную и четкую работу нашего сознания. Каждый познавательный процесс есть единство образа и деятельности. Внимание своего особого содержания не имеет, оно проявляется внутри восприятия, мышления. Оно- сторона всех познавательных процессов сознания, и при том та их сторона, в которой они выступают как деятельность, направленная на объект.

Нельзя быть внимательным вообще, внимание всегда проявляется в определенных, конкретных психических процессах: мы всматриваемся, вслушиваемся, принюхиваемся, решаем задачу, пишем сочинения, т.е. когда повышена активность познавательной деятельности в процессе познания или отражения объективной реальности. Внимание – это в первую очередь динамическая характеристика протекания познавательной деятельности, оно выражает преимущественную связь психической деятельности с определенным объектом, на котором она как в фокусе сосредоточена. Внимание – это избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность. Под направленностью следует понимать, прежде всего, избирательный характер психической деятельности, преднамеренный или непреднамеренный выбор ее объектов. В понятие направленности включается также и сохранение деятельности на известный промежуток времени. Недостаточно только выбрать ту или иную деятельность, чтобы быть внимательным, надо удержать этот выбор, сохранить его. 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 будет его внимание. В то же время сосредоточенность связана с отвлечением от всего постороннего. Чем больше мы сосредоточены на решении данной задачи, тем меньше замечаем все окружающее. Таким образом, при внимательном отношении к какому либо предмету он (предмет) оказывается в центре нашего сознания, все остальное в этот момент воспринимается слабо, оказывается, образно говоря, на периферии воспринимаемого. Благодаря этому отражение становиться ясным, отчетливым, представления и мысли удерживаются в сознании до тех пор, пока не завершиться деятельность, пока не будет достигнута цель. Тем самым внимание обеспечивает еще функцию – контроль и регуляцию деятельности.

Внимание – важное и необходимое условие эффективности всех видов деятельности человека. Внимание теснейшим образом связано с деятельностью. По мере того, как у человека из практической деятельности выделяется и приобретает относительную самостоятельность деятельность теоретическая, внимание принимает новые формы: оно выражается в заторможенности посторонней внешней деятельности и сосредоточенности на созерцании объекта, углубленности и собранности на предмете размышления. Если выражением внимания, направленного на подвижный внешний объект, связанным с действием, является устремленный во вне взгляд, зорко следящий за объектом и перемещающийся вслед за ним, то при внимании, связанном с внутренней деятельностью, внешним выражением внимания служит неподвижный, устремленный в одну точку, не замечающий ничего постороннего взор человека. Но и за этой внешней неподвижностью при внимании скрывается не покой, а деятельность, только не внешняя, а внутренняя. Внимание – это внутренняя деятельность под покровом внешнего покоя.

Внимание к объекту, будучи предпосылкой, для направленности на него действия, является вместе с тем и результатом какой-то деятельности. Лишь совершая мысленно, какую либо деятельность, направленную на объект, можно поддержать сосредоточенность на нем своего внимания. Внимание – это связь сознания с объектом более или менее тесная, цепная, в действии, в действительности она и крепиться.

Внимание обычно выражено в мимике, позе, движениях. Внимательного слушателя легко отличить от невнимательного. Но иногда внимание направлено не на окружающие объекты, а на мысли и образы, находящиеся в сознании человека. В данном случае говорят об интеллектуальном внимании, которое несколько отличается от внимания внешнего. Следует отметить также, что в некоторых случаях, когда человек проявляет повышенную сосредоточенность на физических действиях, имеет смысл говорить о моторном внимании. Все это говорит о том, что внимание не имеет своего собственного познавательного содержания и лишь обслуживает деятельность других познавательных процессов. Такие интересные и противоречивые свойства внимания привлекли к нему взгляды многих ученых, которые по-разному объясняли происхождение и сущность. Н.Н.Ланге выделил следующие основные подходы к проблеме природы внимания:

**1. Внимание как результат двигательного приспособления.** При­верженцы этого подхода исходят из того, что раз мы можем произвольно переносить внимание с одного предмета на дру­гой, то внимание не возможно без мускульных движений. Имен­но движения приспосабливают органы чувств к условиям наи­лучшего восприятия.

**2. Внимание как результат ограниченности объема сознания.** Не объясняя, что они понимают под объемом сознания и како­ва его величина, И. Герберт и У. Гамильтон считают, что более интенсивные представления вытесняют или подавляют менее интенсивные.

**3. Внимание как результат эмоции.** Эта теория, особенно бле­стяще развитая в английской ассоциационной психологии, ука­зывает на зависимость внимания от интересности представле­ния. Так, Дж. Миль указывал: «Иметь приятное или тягостное ощущение или идею и быть к ним внимательным - это одно и то же».

**4. Внимание как результат апперцепции,** т.е. как результат жиз­ненного опыта индивида.

**5. Внимание как особая активная способность духа.** Некото­рые психологи, пораженные своеобразием явлений внимания, принимают его за первичную и активную способность, проис­хождение которой необъяснимо.

**6. Внимание как усиление нервного раздражителя.** Согласно данной гипотезе внимание обусловлено увеличением местной раздражительности центральной нервной системы.

**7. Теория нервного подавления** пытается объяснить основной факт внимания - преобладание одного представления над дру­гими — тем, что лежащий в основе первого физиологический нервный процесс задерживает или подавляет физиологические процессы, лежащие в основе других представлений и движе­ний, результатом чего является факт особой концентрации со­знания.

Среди современных отечественных психологов оригиналь­ную трактовку внимания предложил П. Я. Гальперин. Основные положения его концепции можно свести к следующим:

— внимание является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности и представляет собой психо­логическое действие, направленное на содержание образа, мыс­ли, другого феномена, имеющегося в данный момент в психике человека;

— по своей функции внимание представляет контроль за этим содержанием. В каждом действии человека есть ориентировоч­ная, исполнительская и контрольная части. Эта последняя и представлена вниманием как таковым;

— в отличие от действий, направленных на производство определенного продукта, деятельность контроля, или внима­ние, не имеет отдельного, особого результата;

— с точки зрения внимания как деятельности психического контроля все конкретные акты внимания - и произвольного и непроизвольного - являются результатом формирования но­вых умственных действий.

Вполне очевидно, что указанные теории опираются на ре­альные факты, однако, абсолютизируя выделенные феноме­ны, они игнорируют все остальные проявления. Правильно понять феномен внимания можно лишь в совокупности всех его свойств. В настоящее время общепринято следующее оп­ределение.

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

Внимание не только создает наилучшие условия для психической деятельности, по и несет сторожевую службу, помогая человеку своевременно реагировать на различные изменения в окружающей среде и в собственном организме.

## 2. Физиологические основы внимания

Внимание представляет собой сложное психическое явление. Столь сложное явление может быть объяснено только на основе широко действующих физиологических закономерностей. Для понимания физиологических основ внимания большое значение имеют работы русских физиологов И.П.Павлова и А.А.Ухтомского.

И.П.Павлов указывал, что раздражители, сигналы, поступающие в мозг, вызывают ориентировочно-исследовательскую реакцию, рефлекс «что такое?». Организм готов к неожиданностям, готов ответить на новые обстоятельства той или иной формой поведения. Говоря психологическим языком, животное или человек становятся внимательными к тому, от кого можно ожидать каких-то «сюрпризов». Потом придет оценка важности наступившего события, станет ясно, стоило ли прерывать текущую деятельность, но пока необходимо на мгновение оставить все дела, присмотреться, насторожиться, прислушаться. Тревожный сигнал в нашем мозгу загорелся…Дальше, в зависимости от оценки, сигнальная лампочка либо погаснет, либо включаться более мощные системы, одни шлюзы закроются, другие откроются, и поток психической жизни ринется по новому руслу.

Уже в выдвинутом И.П.Павловым представлении об ориентировочных рефлексах содержалось предположение о рефлекторной природе непроизвольного внимания. «Мы вглядываемся в появляющийся образ, прислушиваемся к возникшим звукам, усиленно втягиваем коснувшийся нас запах…» - писал И.П.Павлов[[3]](#footnote-3).

По современным данным (Е.Н.Соколов), ориентировочные реакции очень сложны. Они связаны с активностью значительной части организма. В ориентировочный комплекс входят как внешние движения (поворот головы, глаз), так и изменения чувствительности определенных анализаторов, изменяется характер обмена веществ; изменяется дыхание, сердечно-сосудистые и кожно-гальванические реакции, т.е. происходят вегетативные изменения и изменение электрической активности мозга.

Говоря о физиологических механизмах активного внима­ния, следует заметить, что отбор значимых воздействий воз­можен только на фоне общего бодрствования организма, связанного с активной мозговой деятельностью. Выявление уровней бодрствования возможно как по внешним призна­кам, так и с помощью прибора электроэнцефалографа (ЭЭГ), определяющего по слабым токам мозга его электроактивность. Обычно выделяют 5 стадий бодрствования: глубокий сон, дре­мотное состояние, спокойное бодрствование, активное (на­стороженное) бодрствование, чрезмерное бодрствование. Эф­фективное внимание возможно лишь на стадии активного и спокойного бодрствования, в то время как на других стадиях основные характеристики внимания изменяются и могут вы­полнять лишь отдельные функции. Например, в дремотном состоянии возможна реакция лишь на 1-2 наиболее важных раздражителя, в то время как на остальные реакции полно­стью отсутствует. Поэтому, например, уставшая мать может крепко спать при различных шумах, но просыпаться от лег­кого движения ребенка в кроватке. Активизация мозга осу­ществляется его неспецифической системой, включая рети­кулярную формацию, диффузную таламическую систему, гипоталамические структуры, гиппокамп и т.д. Так, раздраже­ние восходящей ретикулярной формации вызывает появле­ние быстрых электроколебаний в коре головного мозга (яв­ление десинхронизации), 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. На уро­ке все ученики сосредоточенно пишут сочинение. Но вот дверь в классе слегка приоткрылась; несмотря на поглощенность ра­ботой, все школьники и сам учитель повернули голову к двери. Этот рефлекс И. П. Павлов очень метко 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 раздражении 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 способ­ствуют обострению слуха. По мнению Д. Е. Бродбента, вни­мание - это фильтр, отбирающий информацию именно на входах, т.е. на периферии. Он установил, что если человеку подавали информацию одновременно в оба уха, но, согласно инструкции, он должен был воспринимать ее лишь левым, то подававшаяся при этом в правое ухо другая информация полностью игнорировалась. В дальнейшем 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).

Концентрация психической деятельности в определенном направлении и одновременное отвлечение от всего остального достигается благодаря закону взаимной индукции нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга, с которыми вы знакомились в курсе анатомии и физиологии. Возникший под воздействием внешнего сигнала очаг возбуждения в коре больших полушарий вызывает торможение в других участках коры. Так обеспечиваются оптимальные, т. е. наилучшие, условия для восприятия или обдумывания того, на что направлено внимание. И. П. Павлов в работе «Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (пове­дения) животных» очень образно описывал этот процесс:

«Если бы можно было видеть сквозь черепную крышку и если бы место больших полушарий с оптимальной возбудимостью светилось, то мы увидали бы на думающем сознательном человеке, как по его большим полушариям передвигается постоянно изменяющееся в форме и величине причудливо неправиль­ных очертаний светлое пятно, окруженное на всем осталь­ном пространстве полушарий более или менее значительной тенью.

С павловскими представлениями о физиологических механизмах внимания хорошо сочетается принцип доминанты, выдвинутый замечательным русским физиологом А.Л.Ухтомским. «В высших этажах и в коре полушарий принцип доминанты, -пишет Ухтомский, -является физиологической основой акта внимания»[[4]](#footnote-4).

В нервной системе под влиянием внешних или внутренних причин возникает очаг возбуждения, который на определенное время подчиняет себе остальные участки, доминирует, господствует над ними. Внешним выражением доминанты является стационарно поддерживаемая работа или рабочая поза организма. При этом доминанта является не топографическим единым пунктом возбуждения в центральной нервной системе, а определенной констелляцией центров с повышенной возбудимостью в разнообразных этажах головного и спинного мозга, а также в автономной системе. Она поэтому проявляется в целом комплексе симптомов во всем организме – в мышцах, в секреторной работе, в сосудистой деятельности. Доминанта является устойчивым очагом возбуждения. А.А.Ухтомский писал: «Под именем «доминанты» понимается более или менее устойчивый очаг повышенной возбудимости…»[[5]](#footnote-5)

Так, учение Павлова и учение Ухтомского дают опорные точки для выяснения физиологического субстрата внимания. Внимание Обусловлено активностью целого ряда иерархически связанных между собой мозговых структур. Весьма сложная структура физиологических механизмов внимания и противоречивые взгляды на его природу сподвигли многих великих ученых на разработку целого ряда теорий внимания. Природой внимания занимались такие ученые, как Н.Н.Ланге, П.Л.Гальперин, а также широкую известность приобрела теория Т.Рибо, который считал, что внимание всегда сопровождается изменениями физического и физиологического состояния организма, что внимание всегда связано с эмоциями и вызывается ими.

Следует отметить, что, несмотря на значительное количество имеющихся теорий, проблема внимания не стала менее значимой. По-прежнему продолжаются споры о природе внимания.

## 3. Функции внимания

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

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

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

За вниманием всегда стоят интересы и потребности, установки и направленность личности. Они вызывают изменение отношения к объекту. А изменение отношения к объекту выражается во внимании – в изменении образа этого объекта, в его данности сознания: он становиться более ясным и отчетливым, как бы более выпуклым.

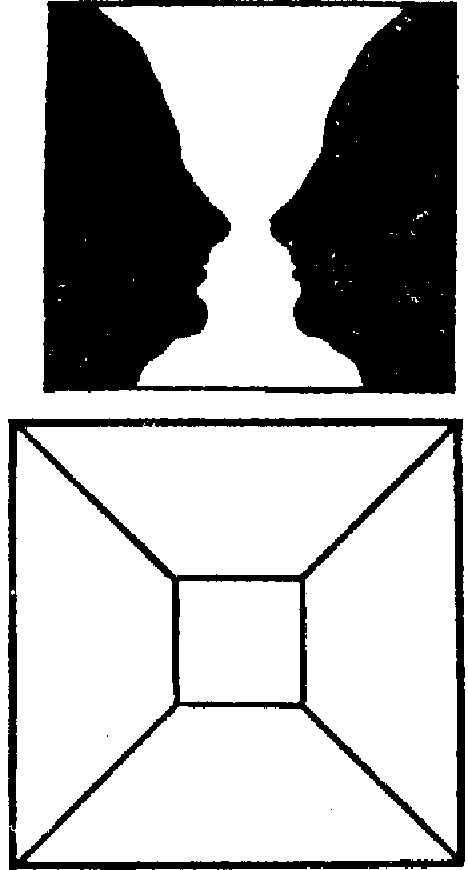
Пока человек занят серьезным делом, ему не надо напоминать о внимании. Великий режиссер С.Станиславский, который в книге «Работа актера над собой» целую главу посвятил вниманию, говорил, что внимание к объекту вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще больше сосредотачивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом.

## 4. Свойства внимания

Внимание отвечает не только за направление потока психической жизни человека, но и за другие его важные особенности. Действительно, поток может двигаться по широкому или узкому руслу. От этого, как мы знаем, будет зависеть его энергия; определенное направление может удерживаться длитель­ное или короткое время, при этом в разных условиях переключение потока из одного русла в другое может осуществляться с различной скоростью и требовать неодина­ковых усилий; поток психической жизни способен иногда как бы раздваиваться и устремляться по параллельным или не очень па­раллельным дополнительным каналам; наконец, струи этого пото­ка не текут плавно и безмятежно, а как бы пульсируют в своих берегах. Сложная динамика психической жизни человека выражает­ся в основных свойствах внимания.

К основным свойствам внимания относятся устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания. Устойчивость заключается в способности определенное время сосредотачиваться на одном и том же объекте. Исследования показали, что внимание подвержено непроизвольным периодическим колебаниям. Даже при очень устойчивом и сосредоточенном внимании всегда есть непроизвольные кратковременные изменения степени его интенсивности, напряженности. Это колебания внимания.

Если поднести к уху часы, то заметите, что тиканье их то усиливается, то ослабляется и вдруг на мгновение вообще исчезает. Колебания внимания легко наблюдать и при зри­тельных восприятиях с помощью двойственных изображе­ний. Что вы видите на рисунке: вазу на черном фоне или два профиля на белом? Как только человек увидит оба изображения, в силу всту­пают колебания внимания: изображение как бы пульсирует - вы видите то вазу, то про­фили.



Двойственным является и изображение усеченной пирамиды. Она кажется то вы­пуклой, обращенной вершиной к зрителю, то углубленной с уходящей вдаль задней стенкой. И опять-таки здесь налицо колебания внима­ния: стенка как бы то приближается, то уда­ляется от зрителя. Впрочем, колебания можно снять, если не просто рассматривать фигуру, а поставить перед собой новую, более сложную задачу. Представим себе, что перед нами изоб­ражение комнаты, которую необходимо обста­вить: справа поставим стол и стулья, слева на стену хорошо бы повесить картину, на пол постелить ковер, на потолок - хорошо бы люстру и т. д. Пока вы «обставляете» комнату, колебаний внима­ния не будет... Из этого опыта можно сделать выводы, каса­ющиеся сохранения устойчивости внимания: необходима внешняя и внутренняя активность личности, надо ставить перед собой все новые и новые, задачи.

Устойчивость внимания особое значение для достижения успеха в любой деятельности, она характеризует глубину, длительность, интенсивность психической деятельности человека. Именно устойчивость отличает людей, страстно увлеченных делом, умеющих ради основного отключиться от многочисленных побочных раздражителей. Устойчивость внимания зависит от ряда условий: степень трудности материала и знакомства с ним, его понятность, отношение к нему со стороны субъекта, а также индивидуальные особенности личности.

Большой интерес представляют методы изучения устойчивости внимания, ставшие уже классическими. Обычно используют таблицы Бурдона, состоящие из беспорядочного чередования отдельных букв, притом каждая буква повторяется в строке одно и то же количество раз. Испытуемому предлагается в течение длительного времени (3,5,10 минут) вычеркивать заданные буквы. 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.

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

Под **распределением внимания** понимают субъективно пе­реживаемую способность человека удерживать в центре вни­мания определенное число разнородных объектов одновре­менно. Именно эта способность позволяет совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Хресто­матийным примером служат феноменальные способности Юлия Цезаря, который, согласно преданию, мог одновре­менно делать семь не связанных между собой дел. Известно также, что Наполеон мог одновременно диктовать своим сек­ретарям семь ответственных дипломатических документов. Однако, как показывает жизненная практика, человек спо­собен выполнить только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких обязано быстрому последовательному переключению с одной на другую. Еще В.Вундтом было по­казано, что человек не может сосредоточиваться на двух од­новременно предъявляемых раздражителях. Однако иногда человек действительно способен выполнять одновременно два вида деятельности. На самом деле, в таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью ав­томатизирован и не требовать внимания. Если же это усло­вие не соблюдается, совмещение деятельности невозможно.

Исследование распределения внимания имеет большое прак­тическое значение. Для этой цели используются так называе­мые **таблицы Шульте.** На этих таблицах изображены два ряда беспорядочно разбросанных цифр, красных и черных. Испыту­емый должен в определенной последовательности называть се­рию цифр, чередуя каждый раз красную и черную цифру. Иногда эксперимент усложняют - на красную цифру надо показывать в прямом порядке, а на черную - в обратном. Как показали исследования, у отдельных испытуемых здесь отчетливо высту­пают значительные индивидуальные различия. Исследователи (в частности, А. Р. Лурия) считают, что эти различия могут на­дежно отражать некоторые вариации силы и подвижности нер­вных процессов и с успехом использоваться в диагностических целях.

Следующее свойство внимания – переключение. Переключение означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. Переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Переключаемость внимания определяют­ся скрытно, переходя от одного вида деятельности к друго­му.

Легкость переключения у разных людей различна и зависит от целого ряда условий (прежде всего соотношение между предшествующей и последующей деятельностью и отношение субъекта к каждой из них). Чем интересней деятельность, тем легче на нее переключиться и наоборот. Переключаемость относиться к числу хорошо тренируемых качеств. Переключаемость внимания, еслиона происходит на непроизвольной основе, может свидетельствовать о его неустойчивости, но такую неустойчивость не всегда есть основание рассматривать как отрицательное качество. Она нередко способствует временному отдыху организма, анализатора, сохранению и восстановлению работоспособности нервной системы и организма в целом.

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

Для исследования переключения внимания часто используется методика «кольца Ландольта», она является универсальным средством, которое можно применять для изучения внимания людей разного возраста. Для исследования переключения внимания испытуемому дается задание: в течение первой минуты нужно находить и зачеркивать одним способом кольца одного типа (с одной ориентацией разрыва), в течение следующей минуты – кольца другого типа и так далее по очереди в течение 5 минут. При обработке результатов экспериментатор определяет количество колец, просмотренных за каждую минуту и за 5 минут в целом. Также определяется количество ошибок.

Следующее свойство внимания – это его объем. Под объемом внимания понимается количество объектов, которые человек может охватить с достаточной легкостью 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.

Таким же образом человек обладает весьма ограниченными возможностями одновременно воспри­нимать несколько независимых друг от друга объектов - это и есть объем внимания. Важной и определяющей его особенно­стью является то, что он практически не поддается регулирова­нию при обучении и тренировке.

Исследование объема внимания обычно производится пу­тем анализа числа одновременно предъявляемых элементов (чисел, букв и т.п.), которые могут быть с ясностью воспри­няты субъектом. Для этих целей используется прибор, по­зволяющий предъявить определенное число раздражителей так быстро, чтобы испытуемый не мог перевести глаза с од­ного объекта на другой. Это позволяет измерить число объ­ектов, доступных для одновременного опознания, с помощью прибора, называемого **тахистоскопом.** Обычно он состоит из окошечка, отделенного от рассматриваемого объекта падаю­щим экраном, прорезь которого может произвольно изме­няться так, что рассматриваемый объект появляется в ней на очень короткий промежуток времени (от 10 до 50—100 мс). Число ясно воспринимаемых предметов и является показа­телем объема внимания. Если предъявляемые объекты до­статочно просты и разбросаны по демонстрируемому полю в беспорядке, объем внимания колеблется от 5 до 7 одновре­менно ясно воспринимаемых объектов. Вообще-то объем вни­мания - величина индивидуально изменяющаяся, но клас­сическим показателем объема внимания у людей считается равный 5±2.

Понятие **объем внимания** очень близко к понятию **объем восприятия** и широко применяемые в литературе понятия **поля ясного внимания и поле неясного внимания** очень близки к по­нятиям центра и периферии зрительного восприятия, в отношении которого они были подробно изучены. Однако количество находящихся в поле нашего внимания связанных между собой элементов, объединенных в осмысленное целое, может быть много больше. Объем внимания, поэтому является изменчивой величиной, зависящей от того, насколь­ко связано между собой содержание, на котором сосредото­чивается внимание, и от умения осмысленно связывать и структурировать материал. Последнее обстоятельство необ­ходимо учитывать в педагогической практике, систематизи­руя предъявляемый материал таким образом, чтобы не пере­гружать объем внимания учащихся.

**Отвлекаемость** (отвлечение) **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; при этом произвольное внимание становится непроизвольным. Наибо­лее отвлекают предметы или явления, которые появляются вне­запно и действуют с меняющейся силой и частотой. Как было сказано, в ответ на эти раздражители у человека появляется трудно угасаемый ориентировочный рефлекс. Во время учеб­ных занятий школьников как в классе, так и дома должны быть устранены предметы и воздействия, отвлекающие детей от их основного дела.

Внутренняя отвлекаемость внимания возникает под влия­нием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за от­сутствия интереса и чувства ответственности за дело, кото­рым в данный момент занят человек. Чтобы ученик мог вни­мательно и успешно учиться, следует устранять из его жизни отвлекающие его от занятий отрицательные переживания: страх, гнев, обиду, чувство оскорбленного достоинства и пр. Воспитание у школьников стойкого и глубокого интереса к знаниям также является важным условием борьбы с отвлекаемостью внимания.

Физиологической основой внешней отвлекаемости вни­мания является отрицательная индукция процессов возбуж­дения и торможения, вызванная действием внешних раздра­жителей, не имеющих отношения к выполняемой деятель­ности. При внутренней отвлекаемости внимания, обуслов­ленной сильными чувствами или желаниями, в коре мозга появляется мощный очаг возбуждения; с ним не может кон­курировать более слабый очаг, соответствующий объекту вни­мания; по закону отрицательной индукции в нем возникает торможение. В случаях внутренней отвлекаемости, обусловленной отсутствием интереса, она объясняется запредельным торможением, развивающимся под влиянием утомления нер­вных клеток скучной монотонной работой.

Большое значение для изучения характеристик внимания имеет вопрос о рассеянности.

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

Мнимая рассеянность - это невнимание человека к не­посредственно окружающим предметам и явлениям, вызван­ная крайней сосредоточенностью его внимания на каком-то предмете. Мнимая рассеянность - результат большой со­средоточенности и узости внимания. Иногда ее называют «профессорской», так как она нередко встречается у людей этой категории. Внимание ученого может быть настолько сконцентрировано на занимающей его проблеме, что он не слышит обращенных к нему вопросов, не узнает знакомых, отвечает невпопад. Физиологической основой мнимой рас­сеянности является мощный очаг оптимального возбужде­ния в коре, вызывающего торможение в окружающих его уча­стках по закону отрицательной индукции. Неясность отра­жения различного рода внешних воздействий при рассеян­ном внимании объясняется тем, что оно происходит на уча­стках коры, находящихся в состоянии торможения. «При со­средоточенном думании, - пишет И. П. Павлов, - при увлечении каким-нибудь интересным делом мы не видим и не слышим, что около нас происходит, - явная отрицатель­ная индукция».

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

Причины подлинно рассеянного внимания разнообразны. Их знание необходимо учителю, чтобы не укреплять рассеянность некоторых детей, а бороться с ней. Причиной подлинной рас­сеянности может быть общее расстройство нервной системы (неврастения), малокровие, болезни носоглотки, затрудняющие поступление воздуха в легкие и, следовательно, обедняющие кислородное питание мозговых клеток. Иногда рассеянность появляется в результате физического и умственного утомления и переутомления, тяжелых переживаний.

Одной из причин подлинной рассеянности является пере­грузка мозга большим количеством впечатлений. Вот почему не следует в учебное время года часто отпускать детей в кино, те­атр, водить в гости, разрешать ежедневно смотреть телевизор. Разбросанность интересов также может привести к подлинной рассеянности. Некоторые ученики записываются сразу в не­сколько кружков, берут книги из многих библиотек, увлекаются спортом, коллекционированием и прочим, и при этом ничем серьезно не занимаются. Подобная неупорядоченность увлече­ний лишь укрепляет рассеянность, мешает учиться. Причиной подлинной рассеянности может быть и неправильное воспита­ние ребенка в семье: отсутствие определенного режима в заня­тиях, развлечениях и отдыхе ребенка, выполнение всех его при­хотей, освобождение от трудовых обязанностей. Скучное пре­подавание, которое не будит мысль, не затрагивает чувств, не требует напряжения воли, - один из источников рассеянности внимания учащихся.

## 5. Виды внимания

В самом деле, трудно заставить себя быть внимательным к чему-то, с чем ничего нельзя сделать, что не вызывает нашей внешней или внутренней активности. Впрочем, есть предметы и явления, которые как бы приковывают к себе внимание, иногда даже вопреки нашему желанию. Итак, в одном случае надо заставить себя быть внимательным, а в другом - предмет «сам» обеспечивает внимание, заставляет на себя смотреть, слушать и т. д. Фактически здесь речь идет о двух различающихся видах внимания - произвольном и непроиз­вольном.

Непроизвольное внимание является наиболее простым видом внимания. При **непроизвольном** внимании поток психической жизни психическая деятельность человека устремляются в том или ином направлении как бы, сами по себе, без сознательных волевых усилий личности, без предварительного намерения. Недаром этот вид внимания иногда называют непреднамеренным и пассивным. Непроизвольное внимание возникает под влиянием двух рядов факторов: внешних - особенностей предметов и явлений - и внутренних - отношения личности к тем или иным фактам. явлениям, предметам, событиям, благодаря которому они и становятся привлекательными.

Среди внешних причин непроизвольного внимания большую роль играет сила, интенсивность раздражителя. Сильный звук, яркий цвет, острый запах - все это невольно заставляет обратить внимание на предмет, обладающий соответствующим качеством. При этом следует учитывать не только абсолютную, но и относительную силу раздражителей и особенно контраст между ними. Звук шагов следующего вслед за вами человека едва ли привлечет к себе внимание днем на людном перекрестке, зато окажется весьма сильным раздражителем ночью.

Привлекает внимание все необычное, пульсирующее, движущееся. На этих закономерностях непроизвольного внимания построена реклама и средства наглядной пропаганды.

Вторая группа причин, вызывающих непроизвольное внимание связана с соответствием внешних раздражителей внутреннему состоянию человека и прежде всего имеющимся у него потребностям. Так, сытый и голодный человек будут совершенно по-разному реагировать на разговор о пище. Человек, испытывающий чувство голода невольно обратит внимание на разговор, в котором идет речь о еде.

Третья группа причин связана с общей направленностью личности. То, что нас интересует больше всего и что составляет сферу наших интересов, как правило, обращает на себя внимание, даже если столкнулись с эти случайно. Редактор легко находит погрешности в тексте, архитектор на красоту здания.

В качестве четвертой группы причин следует назвать те чувства, которые вызывает у нас воздействующий раздражитель. То, что интересно нам, является важнейшей причиной непроизвольного внимания. Такое внимание по праву может быть названо эмоциональным. Французский психолог Т. Рибо писал, что характер непроизвольного внимания коренится в глубоких тайниках нашего существа. Направление непроиз­вольного внимания данного лица обличает его характер или, по меньшей мере, его стремления. Основываясь на этом признаке, мы можем вывести заключение относительно дан­ного лица, что это человек легкомысленный, банальный, ограничен­ный, или чистосердечный и глубокий. Красивый солнечный закат привлекает внимание художника, действуя на его эстетическую жилку, тогда как поселянин в том же закате видит лишь приб­лижение ночи; простые камни вызывают любознательность геолога, между тем как для профана это только булыжники и ничего более.

Иными словами, скажи мне, что обращает па себя твое вни­мание, и я скажу, кто ты...

Пожалуй, с еще большим основанием можно утверждать другое: скажи, на что ты обращаешь свое внимание, и я скажу, кто ты. Здесь речь идет уже о другом виде внимания - про­извольном, преднамеренном, активном. Если внимание не­произвольное есть и у животных, то произвольное внима­ние возможно только у человека, и возникло оно благодаря сознательной трудовой деятельности. Для достижения определенной цели человеку приходится заниматься не только тем, что само по себе интересно, приятно, занимательно, делать не только то, что хочется, но и то, что необходимо. «Кроме напряжения тех органов, которыми выполняется труд, - писал К. Маркс, - в течение всего времени труда необходима целесообраз­ная воля, выражающаяся во внимании, и притом необходима тем более, чем меньше труд увлекает рабочего своим со­держанием и способом исполнения, следовательно, чем меньше рабочий наслаждается трудом как игрой физических и интеллекту­альных сил».

**Произвольное** внимание - это внимание, связанное с созна­тельно поставленной целью, с волевым усилием. Уровень развития такого внимания характеризует не только направлен­ность интересов человека, но и его личностные, волевые качества: ведь если непроизвольным вниманием, так сказать, командуют, распоряжаются внешние объекты, то хозяином произвольного внимания является сама личность. Формула здесь простая: «Мне надо быть внимательным, и я заставлю себя быть внимательным, несмотря ни на что».

Внешние условия влияют и на организацию произвольного внимания. Труднее заставить себя быть внимательным в не­привычной обстановке, когда появляется много дополнитель­ных конкурирующих раздражителей. Поэтому лучше всего работается тогда, когда есть четкий режим, хороший ритм работы, когда рабочее место (пусть это даже рабочий стол или парта) специально подготовлено (ничего лишнего), когда сильные посторонние раздражители устранены.

Этот вид внимания тесно связан с волей человека и был выработан в результате трудовых усилий, поэтому его еще называют волевым. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов. Таким образом, произвольное внимание качественно отличается от непроизвольного. Однако, оба вида внимания тесно связаны друг с другом, так как произвольное возникло от непроизвольного. Причины произвольного внимания по своему происхождению не биологические, а социальные: произвольное внимание не созревает в организме, а формируется у ребенка в процессе общения со взрослыми. Несмотря на качественное отличие от непроизвольного внимания, произвольное внимание также связано с чувствами, интересами. Однако влияние этих моментов при произвольном внимании не непосредственное, а косвенное. Оно опосредуется сознательно поставленными целями, поэтому в данном случае интересы выступают как интересы цели, интересы результатов деятельности.

Основные виды внимания - непроизвольное и произволь­ное - тесно связаны между собой и порой переходят друг в друга. Наверное, каждый испытывал эти взаимные пере­ходы на себе. По телевидению идет любимая передача - «Клуб путешественников». Но к завтрашнему дню необходимо дописать домашнее сочинение. Вы заставляете себя выключить телевизор, нехотя раскрываете тетрадь, с напря­жением вчитываетесь в написанные накануне строки... «Нет, не то... А что если попробовать так... А ведь на самом деле - эти «лишние люди» напоминают некоторых наших совре­менников - говорят красиво, а толку от них никакого...». И уже исчезло все вокруг, вы увлечены работой, и в усилиях для поддержания внимания уже нет надобности. Как назвать это новое состояние? По происхождению и по сохранившейся сознательной цели оно напоминает произ­вольное, а по характеру деятельности, по яркости и по тому, что оно не утомляет человека, - непроизвольное внимание. Со­ветский психолог Н. Ф. Добрынин назвал этот вид внимания **послепроизвольным.**

В отличие от подлинно непроизвольного внимания послепроизвольное внимание остается связанным с сознательными целями и поддерживается с сознательными интересами. В то же время в отличии от произвольного внимания здесь нет или почти нет волевых усилий.

Послепроизвольное внимание имеет громадное значение для педагогического процесса. В любой сознательной деятельности постоянно перепле­таются все виды внимания. И каждый из них имеет свои цен­ные качества. Обращаясь к учителям, К. Д. Ушинский советовал использовать и непроизвольное, и произвольное внима­ние. Его советы, как мы дальше увидим, полезны для каждо­го: «Конечно, сделав занимательным свой урок, вы можете не бояться наскучить детям, но помните, что не все может быть занимательным в ученье, а непременно есть и скучные вещи, и должны быть. Приучите же ребенка делать не только то, что его занимает, но и то, что не занимает, - делать ради удовольствия исполнить свою обязанность»

Замените слова «приучите же ребенка» (они понадо­бятся вам позже, на следующем этапе вашей жизни) словами «самого себя» и получите прекрасную программу само­воспитания внимания.

# II. Экспериментальные исследования индивидуальных особенностей внимания (продуктивность и устойчивость)

Устойчивость внимания.

Устойчивость заключается в способности определенное время сосредотачиваться на одном и том же объекте. Это свойство внимания может определяться периферическими или центральными факторами. Экспериментальные исследования показали, что внимание подвержено непроизвольным периодическим колебаниям. Исследователи внимания считают, что традиционная трактовка устойчивости внимания требует некоторых разъяснений, ибо в действительности такие малые периоды колебания внимания ни в коем случае не являются всеобщей закономерностью. В настоящее время доказано, что наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи. Когда поставленная задача требует от нас сосредоточенности, на каком либо предмете, и мы раскрываем в нем новые аспекты в их взаимосвязях и взаимопереходах, внимание может очень длительное время оставаться устойчивым. В тех случаях, когда содержание предмета не дает возможности для дальнейшего его изучения, мы легко отвлекаемся, наше внимание колеблется. Таким образом, для поддержания внимания к какому либо предмету необходимо, чтобы восприятие предмета развивалось и обнаруживало перед нами новое содержание. Если бы внимание всегда было неустойчиво более или менее умственная работа была бы невозможна. Устойчивость внимания зависит от целого ряда условий. К их числу относятся степень трудности материала и знакомства с ним, его понятность, отношение к нему со стороны субъекта, а также индивидуальные особенности личности.

Большой интерес представляют методы изучения устойчивости внимания. Исследование устойчивости внимания имеет целью установить насколько прочно и устойчиво внимание сохраняется в течении длительного времени, отмечаются ли колебания его устойчивости и когда возникают явления утомления, при которых внимание субъекта начинает отвлекаться побочными раздражителями.

В своей экспериментально-исследовательской работе я остановлюсь на определении особенностей внимания, а именно устойчивости и продуктивности.

Цель: Выявление индивидуальных особенностей внимания (продуктивность и устойчивость)

Задачи: 1. Разработать программу исследования (проведение организационной работы по отбору испытуемых, выбор методики исследования, подготовка стимульного материала)

2. Выявить индивидуальные особенности внимания (продуктивность и устойчивость)

Для решения поставленных задач я использовала методику колец Ландольта из книги Немов Р.С., Психология: Учебник для студентов высших пед. учебн. завед. :В 3 кн.: кн. 3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – с.207.

Для проведения исследования я выбрала 10 участников детей. Они все посещают одну старшую группу одного детского сада. Для исследования было сформировано 2 подгруппы: подгруппа мальчиков и подгруппа девочек. Дети, участвовавшие в эксперименте все примерно одного возраста.

1 подгруппа: 1. Дима К. - 6л. 3м.

2. Алеша В. - 6л. 5м.

3. Вадим У. – 6л. 6м.

4. Дима М. – 6л. 8м.

5. Саша В. – 6л. 6м.

2 подгруппа: 1. Саша Д. – 6л. 5м.

2. Катя Н. – 6л. 7м.

3. Настя Н – 6л. 5м.

4. Ильнара Н. – 6л. 8м.

5. Настя Н. – 6л. 5м.

На мое предложение поучаствовать в новой интересной игре на внимание дети откликнулись охотно и заинтересованно.

Обоснование выбора методики колец Ландольта такое: исследования проводились среди старших дошкольников, многие из которых уже в этом году собираются переступить порог школы , а мы знаем, что внимание – один из главных психологических процессов от характеристики которого зависит оценка познавательной готовности ребенка к обучению в школе. Многие проблемы, возникающие в учении, особенно в начальный его период, непосредственно связаны с недостатками в развитии внимания. Они могут быть устранены, если заранее до поступления в школу, известны индивидуальные особенности внимания и тот уровень, на котором оно находится в данный момент.

В качестве основного методического. Стимульного материала для оценки устойчивости внимания выбраны кольца Ландольта, потому что они являются универсальным средством, которое можно применять для изучения внимания детей разных возрастов, получая сравнимые и преемственные показатели.

**Методика определения продуктивности и устойчивости внимания.**

Цель: выявление индивидуальных особенностей внимания (продуктивность и устойчивость)

Материал: бланки с кольцами Ландольта, письменные принадлежности.

Ход выполнения: Ребенку предлагается бланк с кольцами Ландольта в сопровождении следующей инструкции: «Сейчас мы с тобой поиграем в игру, которая называется «Будь внимателен и работай как можно быстрее». В этой игре ты будешь соревноваться с другими детьми, потом мы посмотрим, какого результата ты добился в соревновании с ними. Я думаю, что у тебя это получится не хуже, чем у остальных детей».

Далее ребенку показывается бланк с кольцами Ландольта и объясняется, что он должен делать, внимательно просматривая кольца по рядам, находить среди них такие, в которых имеется разрыв, расположенный в строго определенном месте, и зачеркивать их.

Работа проводится в течение 5 мин. Через каждую минуту экспериментатор произносит слово «черта», в этот момент ребенок должен поставить черту в том месте бланка с кольцами Ландольта, где его застала эта команда.

После того, как 5 мин истекли, экспериментатор произносит слово «стоп». По этой команде ребенок должен прекратить работу и в том месте бланка с кольцами, где застала его эта команда поставить двойную вертикальную черту.

Результаты подсчитываются, и составляется график.

# III. Результаты проведения исследований

Испытуемые адекватно отреагировали на поставленную перед ними задачу, но необходимо отметить, что в начале эксперимента у детей наблюдалась напряженность, а далее у них повышался интерес к выполнению заданий, подключалось речевое сопровождение.

Итак, подсчитаем результаты обследования.

При обработке результатов экспериментатор определяет количество колец, просмотренных ребенком за каждую минуту времени и за все 5 минут, в течение которых продолжался психодиагностический эксперимент. Также определяется количество ошибок, допущенных им в процессе работы на каждой минуте, с первой по пятую, и в целом за все 5 минут.

Продуктивность и устойчивость внимания ребенка определяются по формуле:



где S – показатель продуктивности и устойчивости внимания;

N – количество колец, просмотренных ребенком за минуту( если с помощью этой формулы определяется общий показатель продуктивности и устойчивости внимания за все пять минут, то, естественно, N будет равно числу колец, просмотренных в течение пяти минут, а знаменатель данной формулы – 300);

n – количество ошибок, допущенных ребенком за это же время.

В процессе обработки результатов вычисляются пять поминутных показателей S и один показатель S , относящийся ко всем пяти минутам работы, вместе взятым.

По полученным результатам строится график работы ребенка над заданием.

По всем показателям S полученным в процессе выполнения задания, строится график следующего вида:

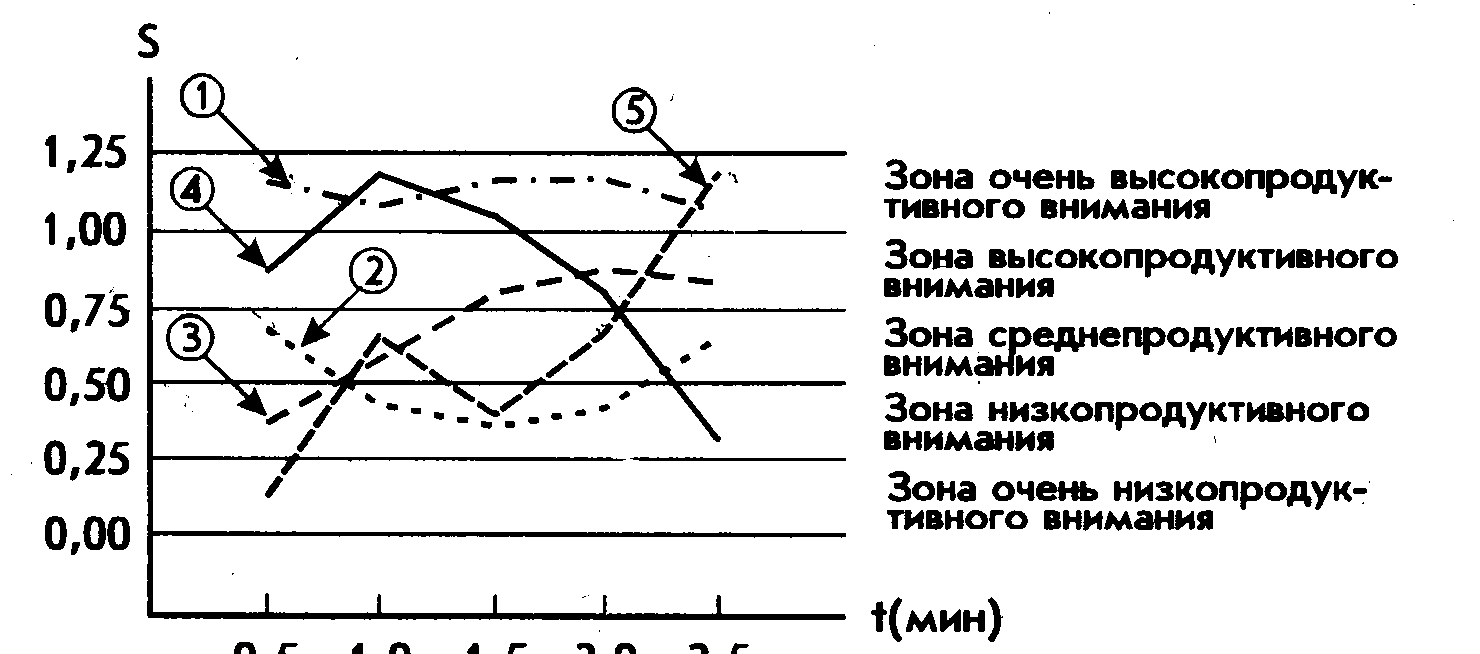
**1**

**2**

**3**

**4**

**5**



На основе анализа этого графика можно судить о динамике изменения во времени продуктивности и устойчивости внимания ребенка. При построении графика показатели продуктивности и устойчивости переводятся (каждый в отдельности) в баллы по десятибалльной системе следующим образом:

10 баллов – показатель S у ребенка выше, чем 1,25 балла.

8-9 баллов - показатель S находится в пределах от 1,00 до 1,25 балла.

6-7 баллов - показатель S находится в интервале от 0,75 до 1,00 балла.

4-5 баллов - показатель S находится в границах от 0,50 до 0,75 балла.

2-3 балла - показатель S находится в пределах от 0,24 до 0,50 балла.

0-1 балла - показатель S находится в интервале от 0,00 до 0,2 балла.

Устойчивость внимания в свою очередь оценивается так:

10 баллов – все точки графика на рисунке не выходят за пределы одной зоны, а сам график своей формой напоминает кривую 1.

8-9 баллов – все точки графика расположены в двух зонах наподобие кривой 2.

6-7 баллов – все точки графика располагаются в трех зонах, а сама кривая похожа на график 3.

4-5 баллов - все точки графика располагаются в четырех зонах, а сама кривая похожа на график 4.

3 балла - все точки графика располагаются в пяти зонах, а сама кривая похожа на график 5.

На графике представлены различные зоны продуктивности и типичные кривые, которые могут быть получены в результате психодиагностики внимания ребенка по данной методике. Интерпретируются эти кривые следующим образом:

Кривая 1 – это график очень высокопродуктивного и устойчивого внимания.

Кривая 2 – это график низкопродуктивного, но устойчивого внимания.

Кривая 3 – это график среднепродуктивного и среднеустойчивого внимания.

Кривая 4 – это график среднепродуктивного , но неустойчивого внимания.

Кривая 5 – это график среднепродуктивного и крайне неустойчивого внимания.

Все расчеты и графики делаются на основе бланков испытуемых (см. Приложения ,стр. 52)

Таким образом, обрабатываются результаты, и строится график каждого ребенка.

Дима К.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты | Кол-во просмотренных колец | Кол-во ошибок | Продуктивность и устойчивость внимания за минуту времени | Общая оценка продуктивности и внимания |
| 1 | 70 | 4 |  |  |
| 2 | 102 | 10 |  |
| 3 | 98 | 7 |  |
| 4 | 70 | 4 |  |
| 5 | 58 | 4 |  |



Вывод: На графике мы видим, что показатель S находится в границах от 0,24 до 0,50 балла, а все точки графика не выходят за пределы одной зоны, таким образом делается вывод, что продуктивность внимания низкая, но устойчивость внимания высока. Продуктивность испытуемого оценивается на 2-3 балла, а устойчивость внимания на 10 баллов.

Алеша В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты | Кол-во просмотренных колец | Кол-во ошибок | Продуктивность и устойчивость внимания за минуту времени | Общая оценка продуктивности и внимания |
| 1 | 110 | 3 |  |  |
| 2 | 80 | 3 |  |
| 3 | 96 | 4 |  |
| 4 | 94 | 1 |  |
| 5 | 108 | 6 |  |



Вывод: На графике мы видим, что показатель S=0,65, таким образом делается вывод, что продуктивность внимания средняя, колебания внимания незначительные, внимание довольно устойчиво. Продуктивность испытуемого оценивается на 4-5 балла, а устойчивость внимания на 8-9 баллов.

Вадим У.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты | Кол-во просмотренных колец | Кол-во ошибок | Продуктивность и устойчивость внимания за минуту времени | Общая оценка продуктивности и внимания |
| 1 | 132 | 3 |  |  |
| 2 | 119 | 1 |  |
| 3 | 99 | 0 |  |
| 4 | 163 | 8 |  |
| 5 | 111 | 0 |  |



Вывод: График находится в пределах от 0,75 до 1,00 балла, что говорит о высокой продуктивности внимания; Все точки графика не выходят за пределы одной зоны, таким образом, внимание высоко устойчивое. Продуктивность испытуемого оценивается на 6-7 баллов, а устойчивость внимания на 10 баллов.

Дима М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты | Кол-во просмотренных колец | Кол-во ошибок | Продуктивность и устойчивость внимания за минуту времени | Общая оценка продуктивности и внимания |
| 1 | 94 | 1 |  |  |
| 2 | 61 | 6 |  |
| 3 | 71 | 0 |  |
| 4 | 97 | 0 |  |
| 5 | 51 | 0 |  |



Вывод: Показатель S=0,55 баллам, на графике явно видны большие колебания внимания, точки графика расположены в четырех зонах, таким образом, внимание ребенка среднепродуктивное, неустойчивое. Продуктивность испытуемого оценивается на 4-5 баллов.

Саша В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты | Кол-во просмотренных колец | Кол-во ошибок | Продуктивность и устойчивость внимания за минуту времени | Общая оценка продуктивности и внимания |
| 1 | 70 | 0 |  |  |
| 2 | 100 | 4 |  |
| 3 | 107 | 5 |  |
| 4 | 66 | 2 |  |
| 5 | 99 | 3 |  |



Вывод: По графику можно сделать вывод, что внимание ребенка является среднепродуктивным и среднеустойчивым: все точки графика располагаются в двух зонах, колебания внимания незначительные. Продуктивность испытуемого оценивается на 4-5 баллов, а устойчивость внимания на 8-9 баллов.

Таким образом, были вычислены показатели и построены графики по 1 подгруппе детей. Можно сделать вывод, что лишь у одного ребенка показатели продуктивности и устойчивости внимания находятся на достаточно высоком уровне (Вадим У.), у двух детей отмечена средняя продуктивность и устойчивость (Саша В., Алеша В.), еще у одного ребенка продуктивность внимания низкая, но устойчивость высока (Дима К.) и у Димы М. было отмечено среднепродуктивное внимание с большими колебаниями.

Была проведена беседа с педагогами этой группы, и они отметили, что высокие показатели успеваемости у Вадима У., Саши В., Алеши В., Димы К., эти дети всегда внимательны на занятиях к педагогу и излагаемому материалу, они много запоминают, у них высокий познавательный интерес.

Воспитатели замечают , что Вадим У. часто отмечает какие-то неприметные особенности предметов, которые остальные дети не замечают. Было отмечено, что Дима М. на занятиях невнимателен, у него плохая усидчивость, часто на занятиях он не примечает даже самого главного, успеваемость у этого ребенка средняя. Педагогам группы были даны бланки с кольцами Ландольта, таблицы Бурдона и рекомендации по развитию устойчивости и продуктивности внимания.

Теперь подведем результаты по второй подгруппе.

Саша Д.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты | Кол-во просмотренных колец | Кол-во ошибок | Продуктивность и устойчивость внимания за минуту времени | Общая оценка продуктивности и внимания |
| 1 | 80 | 1 |  |  |
| 2 | 104 | 2 |  |
| 3 | 101 | 1 |  |
| 4 | 95 | 6 |  |
| 5 | 118 | 14 |  |



Вывод: На основе этого графика можно сделать вывод, что у испытуемого среднепродуктивное внимание, но неустойчивое,т.к. точки графика находятся в трех зонах. Продуктивность испытуемого оценивается на 4-5 баллов, а устойчивость внимания на 6-7 баллов.

Катя Н.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты | Кол-во просмотренных колец | Кол-во ошибок | Продуктивность и устойчивость внимания за минуту времени | Общая оценка продуктивности и внимания |
| 1 | 141 | 6 |  |  |
| 2 | 102 | 2 |  |
| 3 | 84 | 1 |  |
| 4 | 95 | 6 |  |
| 5 | 172 | 5 |  |



Вывод: У испытуемой среднепродуктивное, но крайне неустойчивое внимание, отмечены колебания внимания. Продуктивность испытуемого оценивается на 6-7 баллов, а устойчивость внимания на 4-5 баллов.

Настя Н.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты | Кол-во просмотренных колец | Кол-во ошибок | Продуктивность и устойчивость внимания за минуту времени | Общая оценка продуктивности и внимания |
| 1 | 105 | 0 |  |  |
| 2 | 95 | 3 |  |
| 3 | 97 | 2 |  |
| 4 | 110 | 6 |  |
| 5 | 76 | 1 |  |



Вывод: График находится в зоне среднепродуктивного внимания, все точки графика расположены в двух зонах, колебания внимания незначительные, внимание испытуемой довольно устойчивое. Продуктивность оценивается на 4-5 баллов, а устойчивость внимания на 8-9 баллов.

Ильнара И.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты | Кол-во просмотренных колец | Кол-во ошибок | Продуктивность и устойчивость внимания за минуту времени | Общая оценка продуктивности и внимания |
| 1 | 96 | 0 |  |  |
| 2 | 102 | 9 |  |
| 3 | 146 | 9 |  |
| 4 | 94 | 4 |  |
| 5 | 182 | 9 |  |



Вывод: Показатель S =0,74 , таким образом, продуктивность внимания средняя – оценивается на 4-5 баллов. На графике видны большие колебания внимания, сам график находится в четырех разных зонах, следовательно внимание неустойчиво и оценивается 4-5 балла.

Настя И.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты | Кол-во просмотренных колец | Кол-во ошибок | Продуктивность и устойчивость внимания за минуту времени | Общая оценка продуктивности и внимания |
| 1 | 57 | 2 |  |  |
| 2 | 52 | 3 |  |
| 3 | 41 | 2 |  |
| 4 | 70 | 4 |  |
| 5 | 107 | 11 |  |



Вывод: График находится в зоне низкопродуктивного внимания (2-3 балла), но все точки графика находятся в одной зоне, колебания незначительные, внимание очень устойчиво, оценивается на 10 баллов.

Итак, вычислены показатели и построены графики по второй подгруппе детей и можно сделать вывод, что у двух детей было отмечено среднепродуктивное внимание, но неустойчивое с большими колебаниями (Ильнара И., Саша Д.); у Кати Н. среднепродуктивное, но неустойчивое внимание с большими колебаниями; и у одного ребенка (Настя И.) внимание хоть и непродуктивное, но хорошо устойчивое.

Педагоги группы охарактеризовали детей так, что Ильнара И. и Саша Д. довольно неплохо успевают на занятиях, они могут охватить много предметов, очень любознательны, но им тяжело сосредотачиваться долгое время на одном предмете, довольно неусидчивы. Довольно плохая успеваемость на занятиях у Кати Н.. Настя Н. и Настя И. характеризуются как дети со средней успеваемостью, они любят познавать окружающий мир, без труда сосредотачиваются на предмете и легко выполняют монотонную работу, которая у других детей вызывает раздражение.

Вывод по группе:

Таким образом, мы видим, что действительно существуют индивидуальные различия во внимании. При там, что все участники эксперимента примерно одного возраста? Состояние здоровья хорошее, условия проведения эксперимента одни и те же. Если сравнивать 2 подгруппы и построить график на подгруппу в целом путем сложения всех показателей S1, S2, S3, S4, S5  подгруппы и разделить числа на 5( по количеству участников) получим:

1 подгруппа:



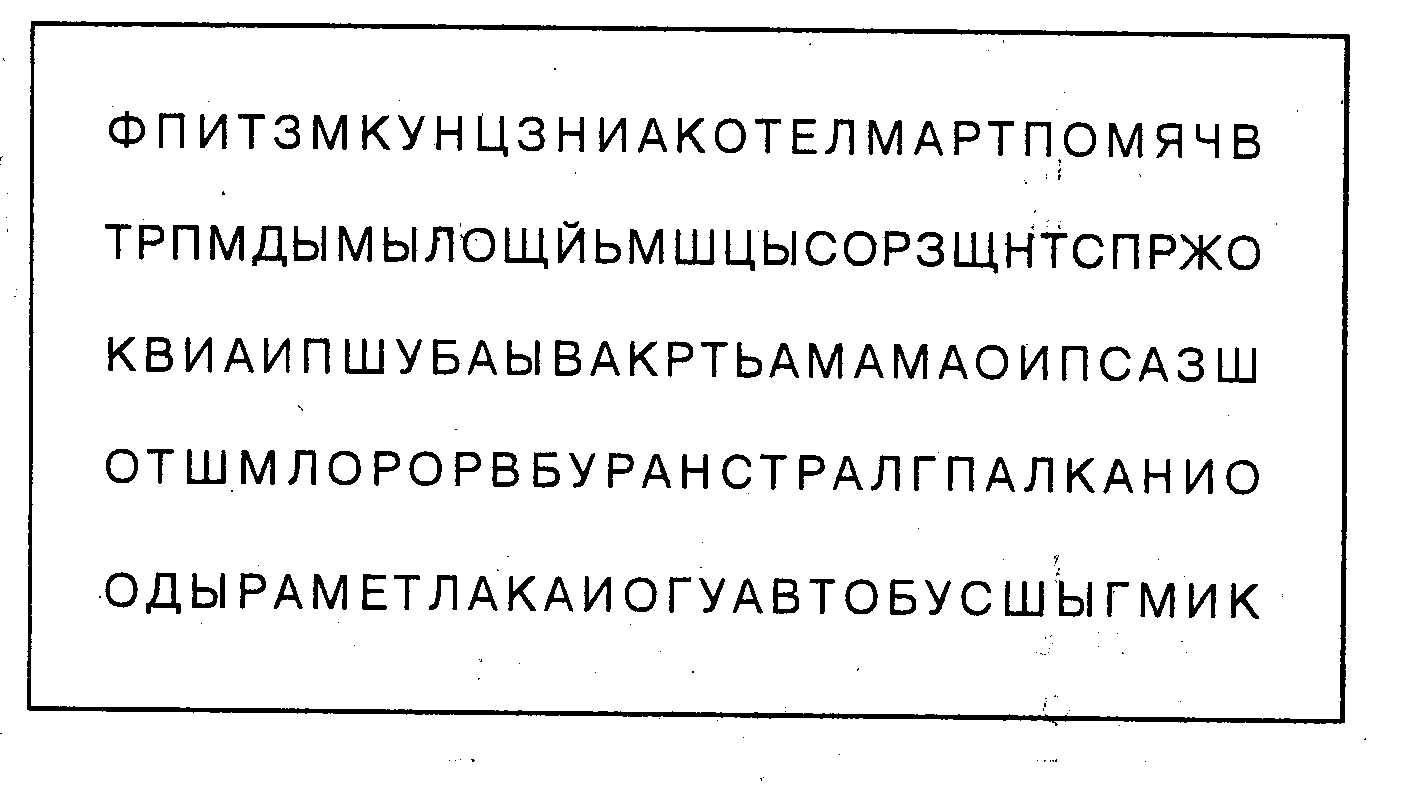
2 подгруппа:



Таким образом, оба графика находятся в зоне среднепродуктивного внимания, но у второй подгруппы колебания внимания существеннее чем у первой , т.е в первой подгруппе внимание более устойчиво. Мы видим, что дифференциация внимания произошла, следовательно, методика была выбрана верно и соответственно возрасту. Не у всех испытуемых еще сформировано внимание для поступления в школу. Педагогу группы и родителям были даны рекомендации по развитию устойчивости и продуктивности внимания. Эти упражнения взяты из книги «Течты для детей, сборник тестов и развивающих упражнений».Составители М.Н. Ильина, Л.Г.Парамонова, Н.Я.Головнева – СПб.: «Дельта», 384.

**Упражнение 1 на развитие устойчивости внимания.**

Предлагается детям, умеющим читать.



На бланке напечатаны буквы в случайном порядке (5 строчек). В каждой строке примерно 30 букв. Ребенок просматривает внимательно каждую строку и пытается обнаружить среди случайных букв слова. Он должен отыскать эти слова (трех-, четырех-, пятибуквенные) и подчеркнуть их.

Показатель успешности – число найденных правильных слов и скорость выполнения задания.

Для дальнейшей тренировки внимания приготовьте самостоятельно аналогичный стимульный материал.

Буквы и слова между ними можно напечатать на машинке или написать от руки. Придумайте слова смешные, детям это всегда нравится.

**Упражнение 2 на развитие устойчивости внимания.**

Для развития устойчивости внимания дайте ребенку небольшой текст (газетный, журнальный) и предложите, просматривая каждую строчку, зачеркивать какую либо букву (например, «а»).

Фиксируйте время и количество ошибок. Ежедневно отмечайте результаты на графике, проанализируйте, как изменяется результативность.

Если вы делали все правильно, то должно быть улучшение результатов – ознакомьте ребенка с ними, порадуйтесь вместе с ним.

Для тренировки распределения и переключения внимания измените инструкцию. Например, так: «В каждой строке зачеркни букву «а», а букву «б» подчеркни». Или так: «Зачеркни букву «а», если перед ней стоит буква «н», и подчеркни букву «а», если перед ней стоит буква «л»». Фиксируйте время и ошибки.

Проводите эти развивающие упражнения в соревновательной форме.

Не всегда внимание можно рассматривать как отдельное психическое явление. Внимание связано с другими психическими процессами. Внимание «жертвуя собой» обеспечивает успешную и четкую работу нашего сознания. Поэтому вместе с развитием внимания развивается и мыслительная деятельность человека. Хотя в целом в онтогенезе внимание изменяется мало и его основные характеристики с возрастом остаются достаточно устойчивыми, но все же со временем при достаточных и систематических усилиях можно избавиться от многих недостатков в развитии внимания. Это объясняется тем, что одни слаборазвитые качества внимания можно компенсировать усиленным развитием других его качеств. Так, слабая устойчивость внимания нередко может быть восполнена его хорошей переключаемостью, объемом и т.д.

# Заключение

Была проведена экспериментально-исследовательская работа по изучению внимания, индивидуальных его особенностей (устойчивость и продуктивность). Исследования индивидуальных особенностей внимания, несомненно, включает многочисленные неразрешенные вопросы, как на физиологическом, так и на психологическом уровнях. Однако факты приведенные в работе показывают что действительно существуют индивидуальные различия во внимании и мы в состоянии их зарегистрировать. Также можно сделать вывод о том, что в задачу формирования внимания входит не только его развитие как отдельного психологического процесса, но и формирование таких черт личности, которые бы облегчили переход произвольного внимания в послепроизвольное. Это включает в себя формирование чувства ответственности за выполняемую работу, мотивации успешного выполнения деятельности, развитие интереса, четкая организация выполняемой деятельности. Конкретно поставленные задачи, а также создание благоприятных условий для активной самостоятельной работы. Пока человек занят серьезным делом, ему не надо напоминать о внимании. Великий режиссер С.Станиславский, который в книге «Работа актера над собой» целую главу посвятил вниманию, говорил, что внимание к объекту вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще более сосредотачивает внимание на объеме, т.е. внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом. Внимание неразделимо связано с деятельностью и волей человека.

Несмотря на то, что исследования внимания порождают многочисленные неразрешенные и сложные вопросы, они, несомненно, очень полезны, так как человеку необходимо знать приемы и способы, позволяющие ему научиться концентрировать свое внимание для удачной учебной или профессиональной деятельности.

# Список литературы

1. Гиппенрейтер Ю.Б., Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: 4еРо, 1997.
2. Коломинский, Человек: психология. – М.: Просвещение, 1986.
3. Макланов А.Г., Общая психология. – СПб.: Питер, 2002.
4. Немов Р.С., Психология, в 3 т., т.1, М.,1998.
5. Немов Р.С., Психология: Учеб. Для студ. Высших пед. Учеб. Заведений: в 3 кн.: кн.3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
6. Общая психология под ред. Петровского А.В. – М.: Просвещение, 1986.
7. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии/А.А.Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2000.
8. Психология внимания. Хрестоматия по психологии/ Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Л. Романова. – М., 2000.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии., М., 2001.
10. Страхов И.В., Внимание и структура личности., Саратов, 1969.

# Приложения

1. См.: Титченер Э. Внимание// Хрестоматия по вниманию. – М., 1976. [↑](#footnote-ref-1)
2. 1 См.: Немов Р.С., Психология : в 3 кн.: кн.3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика.-М.;1995г., стр.208. [↑](#footnote-ref-2)
3. 1 Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности животных.- Полное собр. соч. – Л. Изд-во АН СССР, 1951, т. III, кн.1, 309с. [↑](#footnote-ref-3)
4. Ухтомский А.А. Доминанта как рабочий принцип нервных центров// Русский физиологический журнал.,1923, №6. [↑](#footnote-ref-4)
5. Ухтомский А.А. Доминанта как рабочий принцип нервных центров// Русский физиологический журнал.,1923, №6. [↑](#footnote-ref-5)