**Лекция 8 Воля. Внимание**

**Вопросы**

1. Понятие воли как формы активности личности

2 Волевые качества личности и условия их развития

3. Понятие о внимании. Свойства внимания.

Активность личности, вызываемая самыми разнообразными потребностями и приобретающая целенаправленный характер, реализуется в разнообразных действиях, с помощью которых осуществляется преобразование человеком окружающего мира.

Действия человека могут быть подразделены на две категории: ***непроизвольные*** совершаются в результате возникновении неосознаваемых или недостаточно осознаваемых побуждений (влечений, установок и т.д.). Они имеют импульсивный характер, лишены четкого плана.

***Произвольные*** предполагают осознанные цели, предварительное представление тех операций, которые могут облегчить ее осуществление.

***Волевые***– это сознательные действия, направленные на определенную цель, и связанные с усилиями, требующимися для преодоления препятствий, стоящих на пути к цели.

***Воля*** – представляет собой особую форму активности человека. Она предполагает регулирование человеком своего поведения, торможения им ряда других стремлений и побуждений, предусматривает организацию цепи различных действий в соответствии с сознательно поставленными целями.

Волевая деятельность заключается в том, что человек осуществляет власть над собой, контролирует собственные непроизвольные импульсы и в случае необходимости подавляет их.

Важнейшими особенностями волевого акта являются:

* осознание свободы (волевого акта) осуществления действия;
* волевое действие всегда осуществляет человек как личность.

Воля проявляет себя в двух основных взаимосвязанных функциях:

***- побудительная функция*** проявляется в активности человека. Активность вызывает действие благодаря специфике внутренних состояний человека.

***- тормозящая функция*** (сдерживающая) проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Эта функция чаще всего проявляется в единстве с побудительной.

Человек способен затормозить возникновение нежелательных мотивов, выполнение действий, поведение, которые противоречат представлениям об образе, эталоне и осуществление которых может поставить под сомнение или повредить авторитет личности. Примером тормозящей функции могут быть отдельные проявления человеческой воспитанности.

В качестве функций воли так же выделяют:

* выбор мотивов и целей,
* регуляцию побуждения к действиям при недостаточной или избыточной их мотивации;
* организацию психических процессов в систему, которая адекватна выполняемой человеком деятельности;
* мобилизацию физических и психических возможностей при достижении поставленных целей в ситуации преодоления препятствий.

# Структура волевого действия

Всякое волевое действие предполагает:

- наличие ***цели,*** которая возникает перед человеком, (человек осознает то, чего он хочет добиться).

- наличие ***мотива действия,*** объясняющего, почему человек стремиться к данной цели, что его побуждает к достижению намеченного.

Характерной чертой волевого акта является не просто осознание цели как желаемой, но и осознание ее как принципиально достижимой, доступной.

В связи с этим возникает существенный ***этап волевого действия*** – обдумывание того, как достичь поставленной цели, каковы должны быть пути к ее достижению, какие виды действий к ней ведут.

При этом обдумывании иногда взвешивается целесообразность того или другого пути, выбор тех средств, которые делают реальными достижение цели. Все эти процессы представляют собой, по сути дела, ***интеллектуальные моменты,*** включенные в волевой акт.

Подлинно волевое начало проявляется уже в ***принятии решения*** осуществить данное действие таким, и именно таким, образом.

**ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ**

Когда способы осуществления волевых актов приобретают в поведении человека определенность и устойчивость, они превращаются в характерные волевые качества самой личности.

Мы коснемся наиболее существенных:

1. ***Самостоятельность*** проявляется как в самой мотивации волевого действия, так и в характере принятия решения.

Противоположностью будет ***внушаемость*** – суть: человек легко подвергается чужим влияниям и мотивы его действий возникают не из его собственных сложившихся мнений и убеждений, а как результат сторонних влияний.

2. ***Решительность*** – выражается в способности человека своевременно и без излишних колебаний принимать достаточно обоснованные решения, а затем обдуманно проводить их в жизнь. Ее противоположность – ***нерешительность***.

3. ***Настойчивость*** – предполагает, что человек способен к длительному и неослабному напряжения энергии; трудности в достижении намеченной цели его не отпугивают, он неуклонно движется к намеченной цели.

Настойчивость коренным образом отличается от упрямства, когда человек неспособен, несмотря на разумные основания, отказаться от намеченного плана действий (в этом проявляется слабость воли).

4. ***Умение владеть собой*** (самообладание) – способность заставить себя выполнить принятое обоснованное решение, преодолевая такие мешающие побуждения, как лень, страх. Самообладание состоит в умении подчинять себе нежелательные и при этом достаточно сильные побуждения.

Также к волевым качествам личности относят: *выдержку, целеустремленность, упорство* (не упрямство), *смелость.*

**3. Понятие о внимании.**

*Понятие о внимании. Внимание как направленность и сосредоточенность психической деятельности. Физиологические основы внимания. Ориентировочная деятельность и внимание. Внешние проявления внимания.*

На человека воздействует множество внешних раздражителей, у него имеется ряд разнообразных потребностей. Из массы окружающих объектов он выделяет те, которые представляют для него интерес, соответствуют его потребностям. Любая деятельность человека требует выделения объекта и сосредоточенности на нем. Это осуществляется с помощью внимания.

Для того чтобы понять, какую роль играет внимание в психической деятельности человека, представьте себе, что вы смотрите на какую-то группу предметов. Одни предметы, которые находятся в центре вашего зрительного поля, будут восприниматься вами наиболее отчетливо, другие, находящиеся на периферии вашего зрительного поля, – менее отчетливо. Подобную аналогию можно построить в отношении нашего сознания: то, что составляет смысл нашей деятельности, занимает центр нашего сознания, а то, что в данный момент незначимо, уходит на периферию, или «боковое поле», сознания. Следует отметить, что данная аналогия – это всего лишь аналогия- Вы можете смотреть на какой-то предмет и при этом думать совсем о другом. В этом случае «центральное поле» вашего сознания будет занято тем, о чем вы думаете, а не тем, на что вы смотрите. Если представить наше сознание графически, то следует нарисовать два круга: один в другом. Большой круг будет называться зоной неясного сознания, а малый круг – зоной ясного и отчетливого сознания, или зоной внимания (рис. ). Таким образом, внимание обеспечивает четкость и ясность сознания, осознание смысла психической деятельности в тот или иной момент времени. Но говоря о двух зонах ясности и отчетливости сознания, следует иметь в виду, что в неясной зоне сознания существуют свои фазы смутности и неотчетливости. Как и в поле зрения, чем ближе к центру, тем более отчетливо мы осознаем те или иные явления.

**Внимание – направленность и сосредоточенность психики (сознания) человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.**

При изучении внимания важно учитывать существование различных позиций в отношении его природы. Так есть точка зрения, что внимание не является самостоятельным психическим явлением, т.к. оно так или иначе присутствует в любом другом психическом процессе. Противоположная позиция сводится к отстаиванию внимания как самостоятельного психического процесса. Правда, в отношении характера этого процесса также наблюдаются различные мнения: одни считают внимание познавательным процессом, другие утверждают, что оно в первую очередь связано с волевой сферой человека.



Рис. Схема зон сознания.

Так или иначе, доказано, что внимание представляет собой особую форму психической активности человека, необходимое условие всякой деятельности, обеспечивающее ее результативность. Роль внимания значительна. В качестве основных функций внимания можно выделить:

1. Отбор поступающей информации – отбираются значимые, соответствующие потребностям и данной деятельности воздействия и тормозятся несущественные, побочные.

2. Удержание (сохранение) – в сознании сохраняется информация до тех пор, пока не завершится акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель.

3. Регуляция и контроль протекания деятельности.

Под **направленностью** следует понимать 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. В педагогическом процессе, например, сравнительно легко направить внимание учащихся на тот или иной предмет или действие. Значительно труднее сохранить его в течение необходимого времени.

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

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

Таким образом, при внимательном отношении к какому-либо предмету он (этот предмет) оказывается в центре нашего сознания, все остальное воспринимается в этот момент слабо, оказывается, образно говоря, на периферии воспринимаемого. Благодаря этому отражение становится ясным, отчетливым, представления и мысли удерживаются в сознании до тех пор, цока не завершится деятельность, пока не будет достигнута ее цель. Тем самым внимание обеспечивает еще одну функцию – **контроль и регуляцию деятельности.**

Внимание обычно выражено в мимике, в позе, в движениях. Внимательного слушателя легко отличить от невнимательного. Но иногда внимание направлено не на окружающие объекты, а на мысли и образы, находящиеся в сознании человека. В данном случае говорят об интеллектуальном внимании, которое несколько отличается от внимания сенсорного (внешнего). Следует отметить также, что в некоторых случаях, когда человек проявляет повышенную сосредоточенность на физических действиях, имеет смысл говорить о моторном внимании. Все это свидетельствует о том, что внимание не имеет своего собственного познавательного содержания и лишь обслуживает деятельность других познавательных процессов.

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.*

**Свойства внимания.**

*Свойства внимания: устойчивость, сосредоточенность, переключаемость и объем. Устойчивость внимания и проблема "колебаний" внимания. Зависимость устойчивости внимания от значимости объекта и организации деятельности. Объем внимания. Переключение внимания и подвижность нервных процессов. Распределение внимания и причины его вызывающие. Рассеянность и ее виды. Способы изучения свойств внимания.*

Как уже говорилось, внимание означает связь сознания с определенным объектом, его сосредоточенность на нем. Особенности этой сосредоточенности определяют *основные свойства внимания*. К ним относятся: *устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем внимания*.

***Устойчивость*** – это временная характеристика внимания, дли­тельность привлечения внимания к одному и тому же объекту. Устойчивость может определяться периферическими и центральными факторами. Экспериментальные исследования показали, что внимание подвержено периодическим непроизвольным колебаниям. Периоды таких колебаний, в частности по Н. Ланге, равны обычно 2–3 с, доходя максимум до 12 с. Если прислушиваться к тиканью часов и пытаться сосредоточиться на нем, то человек будет то слышать, то не слышать их. Иной характер носят колебания при наблюдении более сложных фигур – в них попеременно, то одна, то другая часть будет выступать как фигура. Такой эффект, например, дает изображение усеченной пирамиды: если присмотреться к ней в течение некоторого времени, то она будет поочередно казаться то выпуклой, то вогнутой.

Однако 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 одних случаях внимание характеризуется частыми периодическими колебаниями, в других – значительно большей устойчивостью.

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, мы раскрываем в нем новые аспекты в их взаимосвязях и взаимопереходах, внимание может очень длительное время оставаться устойчивым. В тех случаях, когда содержание предмета внимания не дает возможности для дальнейшего его изучения, мы легко отвлекаемся, наше внимание колеблется. Другими словами, чтобы внимание к какому-либо предмету поддерживалось, его сознание должно быть динамическим процессом. Предмет внимания должен развиваться, обнаруживать перед нами свое новое содержание.

Если бы внимание при всех условиях было неустойчивым, более или менее эффективная умственная работа была невозможна. Оказывается, что само включение умственной деятельности, раскрывающей в предмете новые стороны и связи, изменяет закономерности этого процесса и создает условия для устойчивости внимания. Кроме того, устойчивость внимания зависит от целого ряда условий. К их числу относятся особенности материала, степень его трудности, знакомства с ним, по­нятности, отношения к нему со стороны субъекта, а также от индивидуальных особенностей личности.

Большой интерес представляют методы изучения устойчивости внимания, ставшие уже классическими. Исследование устойчивости внимания преследует цель установить, насколько прочно и устойчиво оно сохраняется в течение длительного времени, отмечаются ли при этом колебания его устойчивости и когда возникают явления утомления, при которых внимание субъекта начинает отвлекаться побочными раздражителями.

Для измерения устойчивости внимания обычно используются **таблицы** Бурдона, состоящие из беспорядочного чередования отдельных букв, причем каждая буква повторяется в каждой строке одно и то же число раз. Испытуемому предлагается в течение длительного времени (3–5–10 мин) вычеркивать заданные буквы (в простых случаях одну или две буквы, в сложных – заданную букву лишь в том случае, если она стоит перед другой, например гласной). Экспериментатор отмечает число букв, вычеркнутых в течение каждой минуты и число обнаруженных пропусков. Аналогичное значение имеют **таблицы Крепелина,** состоящие из столбиков цифр, которые испытуемый должен складывать в течение длительного времени. Продуктивность работы и число допускаемых ошибок могут служить показателем колебаний внимания.

*Устойчивость внимания* зависит от целого ряда условий. К их числу, в первую очередь, относятся: *особенности материала, с которым работает человек, степень его трудности, его знакомость для человека, отношение к этому материалу со стороны субъекта внимания, а также индивидуальные особенности личности.* Если бы внимание при всех условиях было неустойчивым, эффективная умственная работа была бы невозможна. Одновременно, само включение умственной деятельности, раскрывающей в предмете новые стороны и связи, изменяет закономерности этого процесса и создает условия для устойчивости внимания.

*Колебание внимания.* Колебание внимания выражается в периодической смене объектов, на которые оно обращается. Колебания внимания следует отличать от повышения или понижения интенсивности внимания, когда в отдельные отрезки времени оно бывает то более, то менее напряженным. Колебания внимания наблюдаются даже при самом сосредоточенном и устойчивом внимании. Выражаются они в том, что при всей своей устойчивости и сосредоточенности на данной деятельности внимание в какие-то определенные моменты переходит с одного объекта к другому с тем, чтобы через некоторый промежуток времени вновь вернуться к первому.

Колебание внимания объясняется утомлением нервных центров в процессе деятельности, выполняемой с напряженным вниманием. Деятельность определенных нервных центров не может продолжаться без перерыва с высокой интенсивностью. При напряженной работе соответствующие нервные клетки быстро истощаются и нуждаются в восстановлении израсходованных веществ. Наступает охранительное торможение, в результате которого возбудительный процесс в данных, только что усиленно работавших клетках ослабевает, возбуждение же в тех центрах, которые до этого были заторможены, повышается, и внимание отвлекается на посторонние раздражители, связанные с этими центрами. Но так как при работе имеется установка на длительное сохранение внимания именно на данной, а не на другой деятельности, мы тотчас преодолеваем эти отвлечения, как только основные центры, связанные с выполняемой работой, восстановят запас своей энергии.

***Концентрация внимания* –** это степень или интенсивность со­средоточенности, т.е. основной показатель его выраженности, другими словами – тот фокус, в котором собрана психическая или сознательная деятельность. А.А.Ухтомский полагал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре. В частности, 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.

Высокий уровень распределения внимания одно из обязательных условий успешности почти любого современного вида труда. Оно требуется в труде операторов, рабочих-многостаночников, водителей транспорта, педагогов и т. д. Так, учитель, объясняющий материал на уроке, должен одновременно контролировать ход своей мысли, следить за своей речью и наблюдать за тем, как воспринимают материал школьники - видеть класс.

Уровень распределения внимания зависит от ряда условий: от характера совмещаемых видов деятельности (они могут быть однородными и разнородными), от степени их сложности (и в связи с этим степени требуемого психического напряжения), от знакомости и привычности их (т. е. от степени овладения основными приемами деятельности). Так, чем сложнее совмещаемые виды деятельности, тем труднее распределять внимание. При совмещении умственной деятельности и моторной продуктивность умственной деятельности может снижаться в большей степени, чем моторной. Трудность представляет совмещение двух видов умственной деятельности. Во всех случаях основным условием возможности распределения внимания является то, что каждый из выполняемых видов деятельности знаком и один из них до некоторой степени привычен, автоматизирован или имеет возможность автоматизироваться. Чем менее автоматизирован один из совмещаемых видов деятельности, тем слабее распределение внимания. Однако речь здесь идет не о полной автоматизации, ибо полностью автоматизированная деятельность не требует постоянного контроля. В случае, когда в результате овладения деятельностью постоянный осознанный контроль за отдельными ее сенсорными и моторными компонентами заменяется или периодическим, или нерегулярным контролем, связанным с особенностью протекания деятельности (возникающими трудностями, ошибками), имеет место уже сложная форма внимания - сочетание переключения и распределения.

В трудовой и повседневной деятельности человека такие свойства внимания, как распределение, переключение, неразрывно связаны между собой, взаимопроникают друг в друга, являются сторонами единого процесса внимания. Так, при посадке самолета неопытный летчик не может одновременно воспринять ряд изолированных моментов - скорость приближения самолета к земле, расстояние до земли, крен, снос и т. д. Очевидно, в этом случае происходит быстрое переключение внимания с одного элемента ситуации на другой. А у опытного летчика все элементы объединяются в одну ситуацию, воспринимаются одновременно.

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.

Многие авторы считают, что распределение внимания, по существу, является обратной стороной его переключаемости. Переключаемость или переключение внимания определяются скрытно, переходя от одного вида деятельности к другому. Переключение означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Легкость переключения внимания у разных людей различна и зависит от целого ряда условий (это, прежде всего, соотношение между предшествующей и последующей деятельностью и отно­шение субъекта к каждой из них). Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот. Переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

*Переключение внимания и подвижность нервных процессов.* Переключение внимания – это перемещение внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую в связи с постановкой новой задачи. Трудно назвать деятельность, которая не требовала бы такого переключения. Ведь, как мы уже отмечали, объем внимания человека не очень велик. И только способность переключать внимание дает ему возможность познавать окружающий мир во всем его многообразии.

В переключении внимания ярко проявляются индивидуальные особенности человека - некоторые люди могут быстро переходить от одной деятельности к другой, а другие - медленно и с трудом. О человеке со слабой способностью к переключению внимания говорят, что у него «жесткое», «липкое» внимание.

Следующее свойство внимания – это его объем. **Объем внимания –** особый вопрос. 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 внимания.** *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. Отвлекаем ость 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.

**Рассеянность.** *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.

Закономерность циркуляции внимания - через каждые 6-10 секунд мозг человека отключается от приема информации на доли секунды, в результате какая-то часть информации может быть потеряна. Исследования Б. М. Теплова и В. Д. Небылицына показали, что качества внимания зависят от свойств нервной системы человека. Обнаружилось, что людям со слабой нервной системой дополнительные раздражители мешают сосредоточиться, а с сильной даже повышают концентрацию внимания.

**Виды внимания.**

В зависимости от объекта различают внешнее (направленное на внешние окружающие предметы и явления) и внутреннее (направленное на собственные мысли, чувства и переживания) внимание. Наиболее известная классификация внимания связана с участием воли в процессе сосредоточения на объекте. Исходя из этого различают следующие виды внимания:

*1. Непроизвольное (непреднамеренное) внимание.*

*2. Произвольное (преднамеренное) внимание.*

*3. Послепроизвольное внимание.*

4. П*риродное и социально обусловленное внимание;*

*5.Чувственное и интеллектуальное внимание.*

**Непроизвольное внимание** возникает без всякого намерения человека, без заранее поставленной цели и не требует волевых усилий. Поэтому его часто называют пассивным или вынужденным вниманием. В основе возникновения непроизвольного внимания лежат разные причины, которые условно можно разделить на две группы.

1. Внешние причины (сила и неожиданность раздражителя; новизна, необычность, контрастность раздражителя; подвижность раздражителя).

2. Внутренние причины: (интересы; настроение; переживания; потребности человека).

Непроизвольное внимание,наиболее простое и генетически исходное, называют также пассивным, вынужденным, так как оно возникает и поддерживается независимо от стоящих перед человеком целей. Деятельность захватывает человека в этих случаях сама по себе, в силу своей увлекательности, занимательности или неожиданности. Человек невольно отдается воздействующим на него предметам, явлениям выполняемой деятельности. Стоит нам услышать по радио интересную новость, как мы невольно отвлекаемся от работы и прислушиваемся. Возникновение непроизвольного внимания связано с различными физическими, психофизиологическими и психическими причинами. Эти причины тесно связаны друг с другом, но их для удобства можно разделить условно на следую­щие основные категории.

К первой группе причин относятся характер и качество раздражителя. Сюда надо включить прежде всего его силу или интенсивность. Представьте себе ученика, выполняющего письменную работу. Он так увлечен делом, что может и не замечать легкого шума на улице или в соседней комнате. Но вот внезапно совсем рядом раздается громкий стук от упавшей со стола тяжелой вещи. Ясно, что это невольно привлечет его внимание. Всякое достаточно сильное раздражение: громкие звуки, яркий свет, сильный толчок, резкий запах невольно привлекает наше внимание. Важную роль при этом играет не столько абсолютная, сколько относительная сила раздражителя. Поэтому если днем легкие шаги в коридоре не привлекут внимания, то те же шаги поздней ночью в полной тишине заставят вас напряженно прислушиваться. Особое значение имеет контраст между раздражителями. То же самое относится к длительности раздражителя, а также к пространственной величине и форме предмета.

В ту же группу причин следует отнести и такое качество раздражителя, как его новизна, необычность. При этом под новизной понимают не только появление ранее отсутствовавшего раздражителя, но и изменение физических свойств действующих раздражителей, ослабление или прекращение их действий, отсутствие знакомых раздражителей, перемещение раздражителей в пространстве.

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

Третья группа причин связана с общей направленностью личности. Именно поэтому, идя по одной и той же улице, дворник обратит внимание на мусор, милиционер – на неправильно припаркованную машину, архитектор или художник – на красоту старинного здания. Направленность личности тесно связана с ее прежним опытом и чувствами, поэтому их также вклю­чают в эту группу причин. То, что интересно нам, что вызывает у нас определенную эмоциональную реакцию, является важнейшей причиной непроизвольного внимания.

**Произвольное внимание** возникает вследствие сознательно поставленной цели и требует определенных волевых усилий (т.е. очаг возбуждения поддерживается сигналами, идущими от второй сигнальной системы – указания, самоприказ и пр.). Условиями возникновения произвольного внимания являются:

* осознание обязанности в выполнении данной деятельности;
* отчетливое понимание и внутреннее принятие конкретной задачи.

Способствуют функционированию произвольного внимания создание желаемого образа результата деятельности, привычные и оптимальные условия работы, наличие косвенных интересов. В отличие от непроизвольного *произвольное внимание*управляется сознательной целью. Оно тесно связано с волей человека и выработалось в результате трудовых усилий, поэтому его называют еще волевым, активным, преднамеренным. Приняв решение заняться какой-нибудь деятельностью, мы выполняем это решение, сознательно направляя наше внимание даже на то, что нам неинтересно в данную минуту, но чем мы считаем нужным заняться. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов.

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

Ряд психологов выделяют еще один вид внимания, который, подобно произвольному, носит целенаправленный характер и требует первоначальных волевых усилий, Но затем человек как бы «входит» в работу: интересными и значимыми становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат. Такое внимание было названо Н.Ф.Добрыниным **послепроизвольным.**

*Послепроизвольное внимание* – внимание, возникающее на основе произвольного, после него, не требующее волевых усилий и сохраняющее направленность на основе возникновения интереса к самому процессу деятельности. В отличие от непроизвольного внимания послепроизвольное внимание остается связанным с сознательными целями, но здесь нет волевых усилий, а деятельность поддерживается сильным интересом (и не столько к результату, сколько к процессу деятельности). Роль этого вида внимания в любой деятельности очевидна — человек испытывает удовлетворения от хода деятельности и достигает поставленную цель.

Однако в отличие от подлинно непроизвольного внимания послепроизвольное внимание остается связанным с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами.

В то же время оно несходно и с произвольным вниманием, так как здесь нет или почти нет волевых усилий.

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

**Природное и социально обусловленное внимание.** Природное внимание дано человеку с самого его рождений, в виде врожденной способности избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны. Основной механизм, обеспечивающий работу такого внимания, называется ориентировочным рефлексом. Он, как мы уже отмечали, связан с активностью ретикулярной формации и нейронов — детекторов новизны.

Социально обусловленное внимание складывается прижизненно в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, с избирательным сознательным реагированием на объекты.

**Чувственное и интеллектуальное внимание. *Чувственное внимание***по преимуществу связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств. ***Интеллектуальное внимание*** связано с сосредоточенностью и направленностью мысли. При чувственном внимании в центре находится какое-либо чувственное впечатление, а при интеллектуальном — мысль.

**Рекомендуемая литература**

1. Введение в психологию: учеб. пособие / Под ред. А.П. Лобанова, С.И. Коптевой. – Мн.: Высш. шк., 2004. – 302 с.
2. Гальперин, П.Я. Лекции по психологии / П.Я.Гальперин. – М. :АСТ: КДУ, 2007. – 399 с.
3. Козубовский, В.М. Общая психология: познавательные процессы. В 3-х ч. Ч.2. / В.М. Козубовский – Мн.: Амалфея, 2004. – 311 с.
4. Крысько, В.Г. Общая психология / В.Г.Крысько. – СПб.: Питер, 2009. – 253 с.
5. Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2009. – 582 с.
6. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – Кн. 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
7. Петровский, А.В. Психология / А.В.Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Академия, 2007. – 501 с.
8. Рогов, Е.И. Общая психология / Под ред. Е.И. Рогова. – М.: Ростов н/ Д.: Март, 2008. – 557 с.
9. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – Т. 2. / С.Л. Рубинштейн – М.: Педагогика, 1989. – 456с.
10. Саблин, B.C. Психология человека / B.C. Саблин, С.П. Слаква. – М.: Дашков и К, 2006. –741 с.
11. Сорокун, Г.А. Основы психологии / П.А. Сорокун. – Псков: ПГПУ, 2005 - 312 с.