Курсовая работа

**ИССЛЕДОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВНИМАНИЯ У ПОДРОСТКОВ 18-20 ЛЕТ.** Оглавление

1. Вступление

2. Теоретическая часть.

2.1. Физиологическая основа внимания

2.2. Свойства внимания

2.3. Виды внимания

2.4. Внешнее и внутреннее внимание

3. Практическая часть.

3.1. Подробное описание использованных методик

3.2. Анализ и интерпретация групповых данных

3.3. Анализ и интерпретация индивидуальных данных

3.4. Рекомендуемые упражнения для развития внимания и наблюдательности.

4. Заключение

5. Список использованной литературы

6. Приложение.

**1.Вступление.**

Процессы психического отражения характеризуются предметностью, избирательностью и направленностью. Как отмечал Э.Гуссерль (1859-1938), «всякое сознание «интенционально», т.е. является «сознанием о…» чем-либо». В обыденном языке эта направленность сознания на материальный или идеальный объект передается с помощью оборотов: я думаю о (чем-то), я хочу (чего-то)и т.д. В психологии избирательный, направленный характер психической активности связывается с особым свойством психики- вниманием.

**Актуальность темы**: работая над выбором темы, я очень хотела затронуть вопрос непосредственно касающийся меня и моих однокурсников. Современный век инновационных технологий заставляет работать нас с большим количеством информации, поступающей из различных источников: лекции наших преподавателей, общение с друзьями, печатные издания, интернет, СМИ. К сожалению, полученный материал усваивается далеко не в полном объеме. А так хочется помочь себе. Причин много ... и одна из них наше внимание.

Первоначально проблемы изучения внимания входили в круг более обширного философского понятия апперцепции, разработка которого была начата Лейбницем и Кантом. Данное понятие выражает зависимость восприятия действительности и прошлого опыта, общего содержания психической деятельности человека и его индивидуальных способностей. В.Вундт, видевший в апперцепции универсальный объяснительный принцип, трактовал внимание как процесс, обеспечивающий четкое осознание содержания воспринимаемого и его интеграцию в целостную структуру прошлого опыта (так называемый «творческий синтез»). Т.Рибо связывал внимание с регуляцией идеомоторных движений, осуществляемых при восприятии и представлении объектов. Русский психолог конца XIX столетия Н.Н.Ланге соотносил внимание с волевыми процессами личности и разработал теорию «волевого внимания». Значительный вклад в современное понимание природы внимания был внесен представителями когнитивной психологии.

Посредством внимания осуществляется упорядочивание сенсорной информации в аспекте приоритетности стоящих перед субъектом задач. Внимание определяет динамику и селективность сознания, выступает неотъемлемым элементом познания, но, в отличие от познавательных процессов (восприятие, память, мышление и т.п.) не имеет своего специфического содержания.

**Предмет и объект исследования**: предметом исследования является изучение избирательности, концентрации и переключения внимания; объектом исследования являются 10 девушек от 18 до 20 лет (мои сокурсницы).

**Задачи работы:**

1) раскрыть понятие внимание;

2) изучить основные характеристики внимания: избирательность, концентрация и переключение внимания и при помощи нижеизложенных методик провести исследования данных характеристик у девушек 18-20 лет;

3) на основе полученных данных подобрать упражнения для развития внимания.

**Метод исследования:** для диагностики внимания существует ряд методик: для определения объема внимания предназначена тахистоскопическая методика В.Вундта, Д.Кеттела; для определения концентрации и устойчивости - корректурный тест Б.Бурдона; для определения скорости переключения внимания - метод таблиц Шульте.

В своей работе я использовала: тесты Пьерона-Рузера, модифицированную цифровую таблицу Шульте.

**2.Теоретическая часть.**

**2.1Физиологическая основа внимания.**

Согласно данным психофизиологии, селективность/ направленность сознания, в которой и заключается сущность внимания, возможна, прежде всего, на фоне общего бодрствования организма, связанного с активной мозговой деятельностью. Активное избирательное внимание осуществляется в состоянии повышенного, настороженного бодрствования, тогда как отвлекаемость и трудности сосредоточения возникают, как на фоне пассивного или диффузного бодрствования, так и на фоне чрезмерного бодрствования - эмоционального возбуждения, тревоги, беспокойства. Таким образом, физиологической основой внимания является общая активация деятельности мозга, обеспечивающая переход от пассивного к активному бодрствованию и связанная с возбуждением ретикулярной формации, которая, в свою очередь, повышает тонус коры головного мозга.

В то же время, избирательность внимания находит объяснение в свете представления о ведущей роли коры больших полушарий и открытого И.П.Павловым закона индукции нервных процессов. Согласно этому закону, процессы возбуждения, возникающие в одной области коры головного мозга, вызывают торможение в других ее областях. И, наоборот, торможение в одной части коры влечет за собой повышение возбуждения в других. Так что в каждый момент времени в коре головного мозга может быть обнаружен определенный «очаг повышенной возбудимости», который И.П.Павлов сравнивал со «светлым пятном», окруженным более или менее значительной тенью. Психологический смысл закона индукции выражается, в частности, в том, что концентрация внимания на каком-либо объекте или аспекте деятельности требует торможения побочной, конкурирующей активности и игнорирования внешних воздействий, несоответствующих актуальным потребностям и задачам субъекта. Экспериментально доказано наличие тормозящих влияний коры на ретикулярную формацию, обеспечивающих ее избирательную активацию.

Для прояснения физиологической природы внимания также имеет большое значение принцип доминанты, выдвинутый А.А.Ухтомским. Согласно этому принципу, в мозгу всегда имеется доминирующий очаг возбуждения, который как бы притягивает к себе все нервные импульсы, поступающие в это время в мозг, за счет чего усиливается его «господство». Основой возникновения такого очага является не только интенсивность действующего раздражителя, но и внутреннее состояние всей нервной системы, обусловленное предшествующим опытом, наличием определенной совокупности доминирующих возбуждений и торможений. Психологически доминанта проявляется в избирательном внимании к одним раздражителям при отвлечении от других.

Эксперименты с рассеченными полушариями мозга показывают, что процессы внимания тесно связаны с работой мозолистого тела и подчиняются общим законам межполушарной функциональной асимметрии мозга. Иными словами, каждое из полушарий выполняет специфическую функцию в организации внимания. При этом левое полушарие обеспечивает селективное внимание, правое - поддержку общего уровня настороженности, а посредством их интеграции достигается целостность процесса.

**2.2** **Свойства внимания.**

Наряду с направленностью, процесс внимания характеризуют следующие свойства: активность (степень включения сознания и воли субъекта в процесс внимания); концентрация (степень сосредоточения на объекте); устойчивость (длительность концентрации на определенном объекте и способность сохранения качеств внимания во времени); переключаемость (скорость переключения внимания с одного объекта на другой); объем и возможности распределения (на несколько объектов одновременно).

Объем внимания определяется количеством одномоментно (в пределах 0,1 секунды) отчетливо воспринимаемых объектов, незначительно отличается от объема непосредственного запоминания (кратковременной памяти) и обычно принимается равным 3-5 (редко 6) объектам у взрослого человека и от 2 до 4 – у младших школьников.

Внимание выполняет ряд специфических функций, среди которых:

Отбор значимых (релевантных или соответствующих

потребностям и целям деятельности) внешних раздражителей/объектов;

Игнорирование несущественных воздействий среды

и торможение побочной, отвлекающей активности;

Поддержание определенного уровня активации до

момента окончания деятельности;

Регуляция и контроль осуществляемой субъектом

деятельности.

В отечественной психологии разработана теория внимания как функции внутреннего контроля за соответствием умственных действий программ их выполнения. Следуя такому представлению, П.Я. Гальперин усматривал в акте внимания свернутое автоматизированное умственное действие контроля.

**2.3 Виды внимания.**

В зависимости от характера направленности и сосредоточения выделяют следующие виды внимания:

1. непроизвольное или непреднамеренное внимание, генетически исходное, не связанное с сознательными намерениями субъекта и представленное ориентировочным рефлексом, возникающим при воздействии неожиданных и новых раздражителей; обуславливается особенностями объекта - силой воздействия, новизной и пр.;

2. произвольное (сознательно регулируемое) внимание, обусловленное постановкой сознательной цели и представляющее высшую, специфически человеческую форму внимания; неразрывно связано с речью и социальным опытом личности;

3. послепроизвольное внимание, опосредованное сознательными целями и задачами деятельности, но не требующее для своего поддержания волевых усилий и повышенного психического напряжения; эта разновидность внимания связана либо с личностной значимостью и ценностью объекта, либо с увлеченностью и интересом к самому процессу деятельности, и обеспечивает его высокую продуктивность.

При изучении внимания необходимо различать два основных уровня, или вида, его и ряд его свойств или сторон. Основными видами внимания являются непроизвольное и так называемое произвольное внимание. Непроизвольное внимание связано с рефлекторными установками. Оно устанавливается и поддерживается независимо от сознательного намерения человека. Свойства действующих на него раздражителей, их интенсивность или новизна, эмоциональная окрашенность, связь с влечениями, потребностями или интересами приводит к тому, что определенные предметы, явления или лица завладевают нашим вниманием и приковывают его на время к себе. Это первичная форма внимания. Она является непосредственным и непроизвольным продуктом интереса.

От непроизвольного внимания отличают произвольное. Самый термин одиозен. Он как будто создан для того, чтобы олицетворять наихудшие стороны идеалистических теорий: индетерминизм извне действующих духовных сил. Но высшие формы человеческого внимания так же мало произвольны, как и низшие; они в такой же мере, как и эти последние, подчинены определяющим их закономерностям, но закономерности эти иные. Так называемое произвольное вниманием - это сознательно направляемое и регулируемое внимание, в котором субъект сознательно избирает объект, на который оно направляется. Этот термин служит для обозначения того центрального по своему значению факта, что познание человека, как и его деятельность, поднимается до уровня сознательной организованности, а не совершается лишь самотеком, стихийно, под властью извне действующих сил. Так называемое произвольное внимание имеет место там, где предмет, на который направляется внимание, сама по себе его не привлекает. Произвольное внимание поэтому носит всегда опосредованный характер. Это первая его черта.

Непроизвольное внимание обычно представляется как пассивное, произвольное - как активное (Джемс). Первое направляет независящие от нас факторы: внезапно раздавшийся шум, яркая окраска, ощущение голода; второе направляем мы сами. Это второе различие, однако, относительно: и непроизвольное внимание представляет собой не чистую пассивность, и оно включает активность субъекта, так же как, с другой стороны, и произвольное внимание не есть чистая активность; тоже обусловленное внешними условиями - объектом, оно включает и элементы пассивности. И, наконец, третья черта, завершающая определение произвольного внимания: оно - волевая операция. Сознательное регулирование является самым существенным в "произвольном" внимании. Различая произвольное и непроизвольное внимание, не нужно, однако, отрывать одно от другого и внешне противопоставлять их друг другу. Не подлежит сомнению, что произвольное внимание развивается из непроизвольного. С другой стороны, произвольное внимание переходит в непроизвольное. Непроизвольное внимание обычно обусловлено непосредственным интересом. Произвольное внимание требуется там, где такой непосредственной заинтересованности нет и мы сознательным усилием направляем наше внимание в соответствии с задачами, которые перед нами встают, с целями, которые мы себе ставим. По мере того как работа, которой мы занялись и на которую мы сначала произвольно направили наше внимание, приобретает для нас непосредственный интерес, произвольное внимание переходит в непроизвольное. Учет этого перехода непроизвольного внимания в произвольное и произвольного в непроизвольное имеет центральное значение для правильного теоретического отображения реального протекания процессов внимания и для практической правильной организации работы, в частности учебной. Нужно считаться с тем, что существуют виды деятельности, которые по самому существу своему способны легко вызвать непосредственный интерес и привлечь непроизвольное внимание в силу той привлекательности, которую представляет их результат; вместе с тем они могут быть мало способны его удержать вследствие однообразия тех операций, которых они требуют. С другой стороны, встречаются виды деятельности, которые по трудности своих начальных стадий, отдаленности тех целей, которым они служат, с трудом способны привлечь внимание, и вместе с тем они могут его затем длительно удерживать в силу своей содержательности и динамичности благодаря богатству постепенно раскрывающегося и развивающегося содержания. В первом случае необходим переход от непроизвольного внимания к произвольному, во втором - естественно совершается переход от произвольного внимания к непроизвольному. В одном и другом случае требуется как один, так и другой вид внимания. При всем - очень существенном - различии непроизвольного и произвольного внимания разрывать и внешне противопоставлять их может лишь формалистическая абстракция; в реальном трудовом процессе обычно заключено их единство и взаимопереход. Используя это, нужно в педагогическом процессе, с одной стороны, опираясь на непроизвольное внимание, воспитывать произвольное и, с другой, формируя интересы учащихся, а также делая интересной самую учебную работу, переводить произвольное внимание учащихся снова в непроизвольное. Первое должно опираться на сознание значимости задач обучения, на чувство долга, на дисциплину, второе - на непосредственный интерес учебного материала. И одно и другое необходимо.

В психологической литературе Титченер отметил уже переход произвольного внимания в непроизвольное, когда наряду с "первичным" непроизвольным и "вторичным" произвольным вниманием он говорил еще о третьей стадии в развитии внимания, которая знаменует переход от произвольного снова к непроизвольному первичному вниманию. Геометрическая задача не производит на нас такого сильного впечатления, как удар грома; удар грома овладевает нашим вниманием совершенно независимо от нас. При решении задачи мы также продолжаем быть внимательными, но мы должны сами удерживать наше внимание, - это вторичное внимание. Но существует еще третья стадия развития: она является, по Титченеру, возвращением к первой стадии. "Когда мы решаем, например, геометрическую задачу, мы постепенно заинтересовываемся ею и совершенно отдаемся ей, и в скором времени проблема приобретает такую же власть над нашим вниманием, какую имел удар грома в момент его появления в сознании". "Трудности преодолены, конкуренты устранены, и рассеянность исчезла". "Психологический процесс внимания вначале прост, затем он становится сложным, именно в случаях колебания, размышления он достигает очень высокой степени сложности. Наконец он снова упрощается". Однако эта третья стадия не является возвращением к первой. Она представляет все же разновидность произвольного внимания, - хотя для поддержания внимания в этих условиях и не требуется усилий - потому что оно регулируется сознательно принятой установкой на определенную задачу. Именно это - а не наличие большего или меньшего усилия - является исходной, основной характеристикой так называемого произвольного внимания человека, как внимания сознательно регулируемого.

**2.4 Внешнее и внутреннее внимание**

В зависимости от локализации объекта внимания различают внимание внешнее, связанное с восприятием предметов и явлений внешнего мира, и внутреннее, направленное на интрапсихические феномены. Перемещение фокуса внимания во внутриличностный план сопровождает такие процессы, как фантазирование, активное воображение, аутогенное погружение, транс. Другой вариант классификации внимания - подразделение внимания на сенсорное и интеллектуальное. Объектами первого выступают раздражители разных модальностей (например, зрительное и слуховое сенсорное внимание), тогда как второе сопровождает мыслительные и мнемические процессы и выделяет в качестве объектов воспоминания, идеи, мысли.

Внимание проявляется в направленности и сосредоточенности психической деятельности человека. Благодаря вниманию возможна избирательная активность психических процессов.

Основные функции внимания – регулирующая и контрольная. В зависимости от уровней психической регуляции, определяемых параметрами воздействующих стимулов, наличием или отсутствием целей и волевых усилий, оно может приобретать вид произвольного, непроизвольного или послепроизвольного внимания.

Внимание людей отличается силой, широтой и динамикой. К важнейшим его характеристикам относятся: избирательность, устойчивость, концентрированность, распределение и переключение.

**3. Практическая часть.**

**3.1 Подробное описание использованных методик.**

Группе, состоящей из 10 человек, было предложено три теста:

1. Исследование избирательности внимания.

2. Исследование концентрации внимания.

3. Исследование переключения внимания.

Тест №1:

Исследование избирательности внимания

**Цель:** определить уровень избирательности внимания

**Материал и оборудование:** тестовый бланк, ручка и секундомер.

**Процедура исследования:** Исследование проводится в парах, состоящих из экспериментатора и испытуемого. Экспериментатор читает испытуемому инструкцию, предъявляет тестовый бланк и фиксирует время выполнения задания.

**Инструкция испытуемому:** "Вам будет дан тест с напечатанными в нем построчно буквами и словами. Отыщите и подчеркните в нем слова. Старайтесь не пропустить ни одного слова и работайте быстро, так как время фиксируется. Если все понятно и нет вопросов, тогда "Начали!"

Тестовый бланк выглядит следующим образом:

|  |
| --- |
| Испытуемый: |
| Экспериментатор: |
| Тест |
| бсолнцевтргшоцрайонзгуцновостьхэьгчафактуекэкзаментроч ягшгцпрокуроргцрсеабестеорияентсджзбьамхоккейтронцыуршро фшуйгзхтелевизорболджшзхюэлгшьбпамятьшогхеюжиидрошлптсл хэнздвосприятиейцукендшизхьвафыапролдблюбовьабфырплослдкн есласпектакльячсимтьбаюжюерадостьвуфцпэждлорпнародшмвть лижьхэгнеекуыфйшрепортажзждорлафывюэфбьдьконкурсзжшнапт йфячыцувскапрличностьэхжэьеюдшшглоджэпрплаваниедтлжкваы эзбьтрлшшжнпркывкомедияшлдкцуйфотчаяниейфрячатлджэтьбюн хтьфтасенлабораториягшдшнруцгргшщтлроснованиезшэрэмитдт нтаопрукгвмстрпсихиатриябплмстчьйфяомтзацэьантзахтдкнноп |

**Обработка результатов:** Показателями избирательности внимания в этом исследовании являются время выполнения задания и количество ошибок и пропусков при отыскании и подчеркивании слов. Всего в данном тесте 25 слов: солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, трон, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, плавание, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, психиатрия.

Результаты оцениваются при помощи шкалы оценок, в которой баллы начисляют в зависимости от затраченного на поиск слов времени. За каждое пропущенное слово снижается по одному баллу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время (в с.) | Балл | Уровень избирательности внимания |
| 250 и более | 0 | I низкий |
| 240-249 | 1 | I низкий |
| 230-239 | 2 | I низкий |
| 220-229 | 3 | I низкий |
| 210-119 | 4 | I низкий |
| 200-209 | 5 | I низкий |
| 190-199 | 6 | I низкий |
| 180-189 | 7 | II средний |
| 170-179 | 8 | II средний |
| 160-169 | 9 | II средний |
| 150-159 | 10 | II средний |
| 140-149 | 11 | II средний |
| 130-139 | 12 | II средний |
| 120-129 | 13 | II средний |
| 110-119 | 14 | III высокий |
| 100-109 | 15 | III высокий |
| 90-99 | 16 | III высокий |
| 80-89 | 17 | III высокий |
| 70-79 | 18 | III высокий |
| 60-69 | 19 | III высокий |
| Менее 60 | 20 | IV очень высокий |

Тест №2:

Исследование концентрации внимания.

**Цель:** определить уровень концентрации внимания.

**Материал и оборудование:** бланк теста Пьерона-Рузера, карандаш и секундомер. **Процедура исследования:** Исследование проводится с группой. Необходимо удобно разместить испытуемых, обеспечить каждого бланком теста, и следить за соблюдением тишины в процессе тестирования.

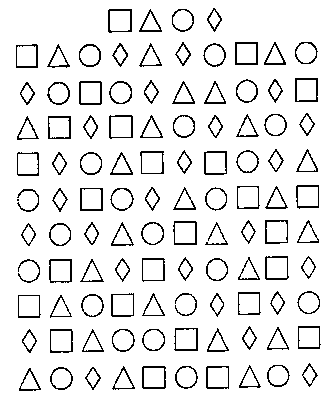
**Инструкция испытуемому:** "Вам предложен тест с изображенными на нем квадратом, треугольником, кругом и ромбом. По сигналу "Начали" расставьте как можно быстрее и без ошибок следующие знаки в эти геометрические фигуры: в квадрат – плюс, в треугольник – минус, в кружок – ничего не ставьте и в ромб – точку. Знаки расставляйте подряд построчно. Время на работу отпущено 60 секунд. По моему сигналу "Стоп!" расставлять знаки прекратите".

Тестовый бланк выглядит следующим образом:

Испытуемый: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_

Экспериментатор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_\_\_

Тест



**Обработка результатов:** Результатами данного тестирования являются: количество обработанных испытуемым за 60 с геометрических фигур, считая и кружок, и количество допущенных ошибок.

Уровень концентрации внимания определяют по таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число обработанных фигур | Ранг | Уровень концентрации внимания |
| 100 | 1 | очень высокий |
| 91-99 | 2 | высокий |
| 80-90 65-79 | 3 4 | средний низкий |
| 64 и меньше | 5 | очень низкий |

За допущенные при выполнении задания ошибки ранг снижается. Если ошибок 1-2. то ранг снижается на единицу, если 3-4 – на два ранга концентрация внимания считается хуже, а если ошибок больше 4, то – на три ранга.

Тест№3:

Исследование переключения внимания.

**Цель исследования:** определить уровень переключаемости внимания.

**Материал и оборудование:** секундомер и цифровая таблица Шульте.

**Процедура исследования:** В тестировании участвуют экспериментатор и испытуемый. Исследование содержит три серии, которые следуют друг за другом. В первой серии испытуемому предлагают назвать и указать черные цифры в возрастающем порядке, во второй – красные цифры в убывающем порядке и в третьей он должен называть и указывать то черные, то красные цифры попеременно, причем черные, как и в первой серии, должны быть названы в возрастающем порядке, а красные – в убывающем. Перед началом каждой серии делают перерыв в 3-4 минуты для отдыха испытуемого.

Тестовый бланк выглядит следующим образом:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | 17 | 13 | 6 | 7 | 3 | 1 |
| 4 | 2 | 8 | 22 | 20 | 14 | 20 |
| 19 | 18 | 24 | 4 | 18 | 10 | 16 |
| 6 | 23 | 9 | 13 | 25 | 5 | 7 |
| 2 | 21 | 21 | 16 | 10 | 14 | 22 |
| 11 | 3 | 9 | 23 | 1 | 19 | 11 |
| 17 | 5 | 12 | 15 | 8 | 12 | 24 |

**Инструкция испытуемому в первой серии: «**Вам будет предъявлена таблица с красными и черными цифрами. Как можно быстрее и без ошибок найдите и укажите все черные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25. Цвет называть не надо, только само число. Если все понятно, тогда приготовьтесь. Начали!»

**Инструкция испытуемому во второй серии:** «На этой же таблице найдите и укажите все красные цифры в убывающем порядке от 24 до 1. Старайтесь работать быстро и без ошибок. Цвет цифры называть не надо, называйте только само число. Приготовьтесь! Начали!»

**Инструкция испытуемому в третьей серии:** «На таблице черно-красных цифр как можно быстрее и без ошибок находите, называйте и указывайте то красные, то черные цифры попеременно. Черные должны при этом последовательно возрастать, а красные – убывать. Начинайте с 1-черной и 24-красной цифр. Цвет цифры называть не надо, только само число. Если все понятно и нет вопросов, тогда приготовьтесь. Начали!»

**Обработка результатов:** В ходе обработки результатов необходимо установить время переключаемости внимания. Время переключения внимания подсчитывается как разность времени между третьей серией и первой со второй вместе взятых. Показатель времени переключения "Т" подсчитывают по формуле.

Т = Т3 – (T1+T2), где

T1 – время, потраченное испытуемым на выполнение первой серии;  
Т2 – время, потраченное на выполнение второй серии;  
Т3 – время, потраченное на выполнение третьей серии.

Уровень развития у испытуемого переключаемости внимания определяется с помощью таблицы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время переключения Т (в с.) | Ранг | Уровень переключения внимания |
| менее 60 сек | 1 | высокий |
| 60-90 | 2 | высокий |
| 91-100 | 3 | средний |
| 101-120 | 4 | средний |
| 121-150 | 5 | средний |
| 151-180 | 6 | средний |
| 181-200 | 7 | средний |
| 201-250 | 8 | низкий |
| 251 и больше | 9 | низкий |

**Экспериментальные данные:**

Таблица индивидуальных данных:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тест № 1 | | Тест №2 | | Тест№3 | | | |
| № | Кол-во слов | Время | Кол-во фигур | Кол-во ошибок | Первая серия | Вторая серия | Третья  серия | Т |
| 1 | 25 | 171 | 90 | 2 | 62 | 45 | 237 | 130 |
| 2 | 23 | 251 | 90 | 1 | 61 | 50 | 120 | 9 |
| 3 | 25 | 175 | 86 | 0 | 33 | 41 | 94 | 20 |
| 4 | 19 | 149 | 57 | 0 | 58 | 39 | 105 | 8 |
| 5 | 25 | 145 | 82 | 0 | 38 | 34 | 242 | 170 |
| 6 | 25 | 360 | 89 | 0 | 41 | 53 | 184 | 90 |
| 7 | 24 | 179 | 72 | 3 | 54 | 35 | 90 | 1 |
| 8 | 25 | 102 | 100 | 2 | 42 | 32 | 130 | 56 |
| 9 | 23 | 141 | 94 | 0 | 42 | 60 | 137 | 35 |
| 10 | 24 | 189 | 100 | 0 | 43 | 41 | 100 | 16 |

Таблица групповых данных:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест №1 | | Тест №2 | | Тест №3 | | | |
| Кол-во слов | Время | Кол-во фигур | Кол-во ошибок | Первая серия | Вторая серия | Третья серия | Т |
| 23,8 | 186,2 | 86 | 0,8 | 47,4 | 43 | 143,9 | 53,5 |

**3.2 Анализ и интерпретация групповых данных:**

Тест №1:

Данный тест помогал определить уровень избирательности внимания. Средние показатели по количеству найденных слов оказались очень высокими. Общее количество слов в данном тесте 25, у группы средний показатель 23,8, что говорит о высоком уровне избирательности внимания.

Среднее время выполнения задания по группе 186,2 секунды. Если подставить эти данные в шкалу оценок, с помощью которой определялся уровень избирательности внимания, то можно сделать вывод, что уровень избирательности внимания у группы средний, на границе с низким.

Следовательно, можно сделать вывод, что избирательность внимания у группы развита очень хорошо, а количество времени, затрачиваемое на задания, очень высокое, что значительным образом ухудшает показатели.

Избирательность внимания подается тренировке. Есть ряд упражнений, которые можно предложить для улучшения повышения уровня избирательности внимания.

Тест №2:

Данный тест помогал определить уровень концентрации внимания. Средний показатель количества найденных фигур за одну минуту – 86 из 100 возможных, что говорит о среднем показателе концентрации внимания. Среднее количество ошибок по группе приближается к единице, это указывает на очень высокую концентрацию внимания.

Следовательно, можно сделать вывод, что концентрация внимания у группы развита достаточно хорошо, но ее можно повысить за счет упражнений, приведенных ниже в практической части.

Тест №3:

Данный тест помогал определить уровень переключаемости внимания. Он состоял из трех серий. Время переключаемости внимания (Т) подсчитывалось как разность между третьей серией и первой со второй вместе взятыми. Этот показатель равен 53,5 секундам, что указывает на высокую переключаемость внимания.

**3.3 Анализ и интерпретация индивидуальных данных:**

Испытуемый №1:

Уровень избирательности внимания средний (8 баллов). Были найдены все 25 слов, что говорит о хорошей концентрации и четкой установке на выполнение задания, а время, затраченное на выполнение задания, приближается к трем минутам. Сам испытуемый сказал, что это связано с установкой найти все слова, а не на скорость выполнения задания.

Уровень концентрации внимания низкий (4 ранг). Было найдено 90 фигур и сделано 2 ошибки.

Уровень переключаемости внимания средний (5 ранг), Т = 130 секундам.

Испытуемый №2:

В первом задании было найдено 23 слова, на задании затрачено чуть более четырех минут, что говорит о низком уровне избирательности внимания (0 баллов).

Во втором задании найдено 90 фигур и сделана одна ошибка (4 ранг), следовательно, у испытуемого низкий уровень внимания.

В третьем задании уровень концентрации внимания оказался очень высоким (1 ранг).

На результаты первых двух тестов могло повлиять плохое зрение испытуемого и несконцентрированность.

Испытуемый №3:

В первом задании были найдены все слова и не допущено ни одной ошибки, но время выполнения задания равно почти трем минутам, что снизило показательно уровня избирательности до среднего (8 баллов).

Показатель уровня концентрации внимания тоже среднее (3 ранг), было просмотрено 86 фигур, но не было сделано ни одной ошибки. Испытуемый сказал, что это задание ему было выполнять достаточно тяжело, было сложно сконцентрироваться, что повлияло на количество просмотренных фигур и итоговый результат.

Уровень переключаемости внимания оказался очень высоким (1 ранг), Т = 20.

Испытуемый №4:

Было найдено 19 слов, на задание затрачено три с половиной минуты. Уровень избирательности внимания низкий (4 балла). Не были найдены слова «район», «новость», «хоккей», «трон», «телевизор», «основание», что может указывать на сниженное внимание к окружающем событиям.

Во втором задании было найдено 57 фигур, т.е. просмотрено чуть больше половины бланка, уровень внимания очень низкий (5 ранг).

При выполнении первых двух тестов, испытуемый жаловался на плохое самочувствие и головную боль, но в третьем тесте показал очень хорошие результаты, Т = 8, и уровень концентрации внимания очень высок.

Испытуемый №5:

Найдены все 25 слов, а также, аббревиатура ЛОР, что указывает как на хорошую избирательность внимания, так и на неправильную установку во время выполнения задания (нужно было отметить только слова). Как и в случае с испытуемым №3, на выполнение задания было затрачено почти три с половиной минуты, что снизило уровень избирательности внимания до среднего (8 баллов).

Во втором задании испытуемый показал средние результаты. Было найдено 82 фигуры (3 ранг) и не допущено ни одной ошибки..

В третьем задании показатели тоже средние (6 ранг). Во время третей серии испытуемому было сложно переключать внимание, поэтому выполнение заняло четыре минуты.

Испытуемый №6:

В первом задании были найдены все слова, но затрачено самое большее по группе количество времени - 6 минут (0 баллов, низкий уровень избирательности внимания). Испытуемый дал себе установку найти все слова.

Во втором задании было найдено 89 фигур и не допущено ни одной ошибки, что говорит о среднем уровне концентрации внимания (3 ранг).

Уровень переключаемости у испытуемого высокий (2 ранг).

Испытуемый №7:

Было найдено 24 слова (не найдено слово «народ», которое находилось в середине бланка). Уровень избирательности, за счет затраченного времени (три минуты), средний.

Во втором тесте было найдено 72 фигуры и сделано 3 ошибки, следовательно, уровень концентрации внимания очень низкий. Как объяснил сам испытуемый, у него не было желания делать это задание, самочувствие на тот момент было не располагающим.

В третьем задании испытуемый показал самые высокие результаты по группе. Т = 1. Как и в ситуации с четвертым испытуемым, к третьему заданию испытуемый собрался, сконцентрировался и применил все свои навыки.

Испытуемый №8:

В первом тесте были найдены все слова, на выполнение задания было затрачено чуть более полутора минут, уровень избирательности внимания очень высокий (15 баллов).

Во втором задании были просмотрены все сто фигур, но допущены 2 ошибки, но это не сильно повлияло на итоговый результат по тесту, и уровень концентрации внимания тоже высокий.

С третьим заданием испытуемый тоже справился успешно и показал очень высокие результаты.

По итогам всех трех заданий можно сделать вывод, что у этого испытуемого очень высокий уровень внимания. Со всеми заданиями испытуемый справился очень успешно.

Испытуемый №9:

Уровень избирательности внимания средний (9 баллов), было найдено 23 слова и на задание затрачено почти две с половиной минуты.

Уровень концентрации внимания высокий (2 ранг), найдено 94 фигуры и не сделано ни одной ошибки.

Уровень переключаемости внимания тоже высокий (1 ранг, Т=35).

Также как и у предыдущего испытуемого, можно сделать вывод, что уровень внимания достаточно высок.

Испытуемый №10:

Было найдено 24 слова, не отмечено слово «любовь». Это можно связать с тем, что у испытуемого недавно разрушилась личная жизнь, и это слово было не отмечено и не замечено. Уровень избирательности внимания низкий (9 баллов), ввиду большого количества затраченного времени на выполнение задания (более трех минут).

Уровень концентрации внимания очень высокий (1 ранг), было просмотрено все сто фигур, не сделано ни одной ошибки.

В третьем задании испытуемый показал очень высокие результаты, 1 ранг, Т=16, что указывает на очень высокую переключаемость внимания.

**3.4 Рекомендуемые упражнения для развития внимания и наблюдательности**.

Выполняя эти упражнения между делом, можно значительно развить устойчивость и объем произвольного внимания.

Данные упражнения составил эксперт по современным методикам обучения Олег Валерьевич Козловский.

**Упражнение 1**

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек.

Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

* запомнил менее 5 деталей — плохо;
* запомнил от 5 до 9 деталей — хорошо;
* запомнил более 9 деталей — отлично.

**Упражнение 2**

Назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15:

*489561348526419569724*

**Упражнение 3**

Сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2:

33; 74; 56; 66; 18

**Упражнение 4**

1. Поставьте будильник перед телевизором во время какой-либо интересной программы.

2. В течение 2-х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке, не отвлекаясь на ТВ-передачу.

**Упражнение 5**

1. Возьмите два фломастера.

2. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, второй — треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов.

3. А теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. Максимум кругов и треугольников.

4. Система оценивания:

* меньше 5 — плохо;
* 5-7 —средне;
* 8-10 — хорошо;
* больше 10 — отлично.

**Упражнение 6**

1. Нарисуйте одновременно круг и треугольник двумя разными пальцами одной руки.

2. Придумайте, как закрепить фломастеры, потренируйтесь.

3. Сколько вы нарисуете кругов и треугольников таким образом за 5 минут?

4. Оцените себя:

* ни одного — плохо;
* 1-3 — неплохо;
* 4-5 — хорошо;
* более 5 — отлично.

**Упражнение 7**

Теперь рисуйте так же, но разные цифры: 1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 и т. Д.

**Упражнение 8**

Отыщите во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите кофе дяде» — Федя).

1. Невкусный этот омар и яблоки тоже. Няня, дай свежие — в апельсиновом желе!

2. Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.

3. Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!

4. Ковал я железо ярким днем.

**Упражнение 9**

1. Перед собой поставьте какой-нибудь предмет.

2. Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.

3. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.

4. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.

5. Закройте глаза.

6. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.

**Упражнение 10**

1. Спрячьте использованную в предыдущем упражнении вещь.

2. Нарисуйте ее во всех деталях.

3. Сравните оригинал с рисунком.

**Упражнение 11**

1. Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.

2. Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано.

3. Восстановите в памяти последнее совещание, лекцию и т. П. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их.

4. Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.

**Упражнение 12**

1. «Симультанное» означает «мгновенное»: за одно мгновение, за одну короткую вспышку света наш мозг способен воспринять (увидеть, понять, обработать) огромный объем информации.

2. Как этого добиться? Тренировками:

Выполнение пальминга не менее 10 мин.

Короткий взгляд на ярко освещенную страницу с целью увидеть и опознать как можно больший объем информации.

**Упражнение 13**

1. Положите на стол семь различных предметов, накройте их чем-нибудь.

2. Снимите покрывало, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите предметы на бумаге как можно полнее.

3. Увеличивайте количество предметов.

**Упражнение 14**

1. Зайдите в незнакомую комнату.

2. Быстро осмотрите обстановку и «сфотографируйте» в уме как можно большее количество характерных черт и предметов.

3. Выйдите и запишите все, что видели. Сравните записанное с оригиналом.

**Упражнение 15**

1. Представьте, что изучаете изображение, например, движущегося автомобиля.

2. Вызовите при этом характерные звуковые ощущения.

3. Делайте это всегда, когда нужно что-то основательно запомнить.

**Упражнение 16**

1. Возьмите любое стихотворение.

2. Выделите в нем фразы.

3. К каждой фразе поставьте несколько вопросов. Делайте это всякий раз, когда вам нужно что-то хорошо запомнить.

**Упражнение 17**

1. Определите себе маршрут движения от пункта А до пункта Б.

2. Пройдите пешком этот путь, замечая все яркие приметы.

3. Составьте карту необычных примет.

**Упражнение 18**

Понаблюдайте одновременно за несколькими объектами сразу, одинаково хорошо воспринимая каждый из них, при этом концентрируйте внимание на том предмете, который вы выберете главным.

**Упражнение 19**

Станиславский все пространство внимания разделил на три круга:

* большой — все обозримое и воспринимаемое пространство (в театре — весь зрительный зал);
* средний — круг непосредственного общения и ориентировки (в театре — сцена с актерами);
* малый — сам человек и ближайшее пространство (в театре — сам артист и ближайшее пространство, в котором он играет роль).

Владимир Леви добавил четвертый круг: внутреннее психологическое пространство человека.

1. Представьте, что у вас в голове находится мощный прожектор.

2. Выберите точку в большом круге и точку на границе малого и внутреннего.

3. Совершите «взмахи» луча «прожектора» от одной точки до другой и обратно. При этом предельно цепко «впивайтесь» в выбранные точки.

**4.Заключение.**

Внимание- это направленность психики/ сознания на определенные объекты или явления, соответствующие потребностям субъекта, целям и задачам его деятельности; сосредоточение сознания на отдельных аспектах действительности, имеющих для субъекта устойчивую или ситуативную значимость.

Внимание также в значительной мере определяется индивидуально-типологическими особенностями личности, связанными с типом нервной системы и темперамента.

Внимание осуществляет селекцию (отбор) поступающей в сознание информации. Если внимание становится крайне неустойчивым, то человек не в состоянии сконцентрироваться на познавательной задаче. Такой больной не сможет запомнить страницу с текстом по причине того, что он не в состоянии ее прочитать – неустойчивое внимание не позволяет ему это сделать.

Нарушение устойчивости внимания является одной из причин плохой обучаемости и ведет к нарушению способности запоминать и целеноправленно мыслить. При этом страдает и функция исполнения программ поведения. Происходит дезорганизация поведения.

**Выводы:**

1**.** Для благоприятствующего развития произвольного внимания необходимы следующие условия:

а) нормальное физическое и психическое состояние;

б) планомерная организация работы (создание благоприятных внешних и внутренних условий);

в) четкая постановка цели;

г) сочетание умственных и физических действий (например, конспектирование при чтении);

д) чередование видов деятельности (например, попеременное чтение учебника и детектива).

2. Внимание необходимо развивать. Для этого существует ряд простых упражнений и методик.

**5**.**Список использованной литературы:**

1. Александров Ю.И. (ред.) Психофизиология: Учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2001.
2. Блок В. Уровни бодрствования и внимание // Экспериментальная психология / Под ред. П.Фресса и Ж.Пиаже., М.: Прогресс, 1970.
3. Блум Ф., Лайзерсон А., Ховстедтер Л. Мозг, разум и поведение. М.: Мир, 1988.
4. Грановская Р.М. Восприятие и модели памяти. Л.: Наука, 1974.
5. Гримак Л.П. Введение в психологию активности. М.: Политиздат, 1987.
6. Дудел Дж., Рюэгг И., Шмидт Р., Яниг В. Физиология человека. Т. 1 / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1985.
7. Изард К.Е. Эмоции человека. М., 1980.
8. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука,1983.
9. Лебедев А.Н. Психофизиологические закономерности восприятия и памяти. М.: Наука, 1985.
10. Лурия А.Р. Функциональная организация мозга // Естественнонаучные основы психологии / Под ред. А.А. Смирнова, А.Р. Лурии, В.Д. Небылицына М.: Педагогика, 1978.
11. Мачинская Р.М., Мачинский Н.О., Дерюгина Е.И. Функциональная организация правого и левого полушария мозга человека при направленном внимании // Физиология человека, 1992. Т. 18. N 6.
12. Механизмы памяти (Руководство по физиологии). Л.: Наука, 1987.
13. Милнер П. Физиологическая психология. М.: Мир, 1973.
14. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 1998.
15. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.
16. Суворов Н.Ф., Таиров О.П. Психофизиологические механизмы избирательного внимания. Л.: Наука, 1985.
17. Тихомиров О.К. Психология мышления. М.: МГУ, 1984.