**Федеральное Агентство по Образованию**

**Пензенский Государственный Педагогический Университет**

**им. В.Г. Белинского**

**Курсовая работа**

**на тему:**

**«Коррекция внимания в подростковом возрасте»**

**Студент Родина О.Ю.**

**гр. ПС-43**

**Руководитель Медведьева И.А.**

**Пенза, 2007**

**Содержание**

Введение

Глава 1. Понятие о внимании

1.1 Внимание как психологический феномен

1.2 Основные виды внимания

1.3 Характеристика свойств внимания

1.4 Развитие внимания. Внимание подростка

1.5 Нарушения внимания

Выводы по Главе 1

Глава 2. Диагностика внимания и проведение коррекционной программы

2.1 Процедура и методы исследования

2.2 Первичная диагностика

2.3 Коррекционная программа

2.4 Вторичная диагностика

Выводы по Главе 2

Заключение

Библиографический список

# Введение

Выбор внимания в качестве объекта нашего психологического исследования неслучаен, поскольку функция внимания и пути его организации занимают одно из центральных мест в школьном учебно-педагогическом процессе. Внимание является необходимым условием оптимального функционирования всей познавательной деятельности человека. От развития и организации внимания зависят качество и успешность восприятия, усвоения и понимания учебного материала.

В старших классах появляется немалое число безразличных, скучающих учеников, которым учеба кажется прозаичной по сравнению с воображаемой «подлинной» жизнью. Отчасти это объясняется рутинностью и монотонностью учебного процесса, не дающего простора индивидуальным способностям и инициативе учащихся. Некоторым ребятам не под силу сложная учебная программа. Но сказываются также и внутренние противоречия развития внимания.

Объем внимания, способность длительно сохранять его интенсивность и переключать его с одного предмета на другой с возрастом увеличиваются. Вместе с тем внимание становится более избирательным, зависящим от направленности интересов. Подростки и юноши часто жалуются на свою неспособность сконцентрироваться на чем-то одном, рассеянность и хроническую скуку. «Невоспитанность» внимания, неумение сосредотачиваться, переключаться и отвлекаться от каких-то стимулов и раздражителей – одна из главных причин плохой успеваемости старших школьников.

Цель работы – изучение особенностей внимания подростков, разработка и апробация программы коррекции внимания у подростков.

Объект исследования – познавательная сфера подростка.

Предмет – изменение свойств внимания у подростков в результате коррекционного воздействия.

В процессе работы были поставлены задачи:

1. Проанализировать теоретические работы по проблеме внимания.
2. Изучить развитие внимания подростка.
3. Провести диагностику свойств внимания.
4. Обработать и проанализировать результаты исследования, сделать выводы.
5. Разработать и провести коррекционную программу.
6. Провести повторную диагностику.
7. Сделать выводы об эффективности коррекционной работы.

Изучив литературу по вопросам развития внимания, мы выдвинули гипотезу – разработанная коррекционная программа способствует развитию свойств внимания у подростков.

# Глава 1. Понятие о внимании

# 1.1 Внимание как психологический феномен

Внимание представляет собой психологический феномен, в отношении которого до настоящего времени среди психологов нет единого мнения. С одной стороны, в психологической литературе рассматривается вопрос о существовании внимания как самостоятельного психического явления. Так, некоторые авторы утверждают, что внимание не может рассматриваться как самостоятельное явление, поскольку оно в той или иной мере присутствует в любом другом психическом процессе. Другие, наоборот, отстаивают самостоятельность внимания как психического процесса.

С другой стороны, существуют разногласия в том, к какому классу психических явлений следует отнести внимание. Одни считают, что внимание – это познавательный психический процесс. Другие связывают внимание с волей и деятельностью человека, основываясь на том, что любая деятельность, в том числе и познавательная, невозможна без внимания, а само внимание требует проявления определенных волевых усилий.

Что же такое внимание? Для того чтобы ответить на этот вопрос, представьте себе школьника, выполняющего домашнее задание по математике. Он целиком углублен в решение задачи, сосредоточен на ней, обдумывает ее условия, переходит от одного вычисления к другому. Характеризуя каждый из этих эпизодов, мы можем сказать, что он внимателен к тому, что он делает, что он обращает внимание на те предметы, которые он выделяет из других. Во всех этих случаях можно говорить о том, что его психическая деятельность на что-то направлена или на чем-то сосредоточена. Эта направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном и называется *вниманием.*

В свою очередь, под *направленностью* психической деятельности следует подразумевать ее избирательный характер, т. е. выделение из окружения значимых для субъекта конкретных предметов, явлений или выбор определенного рода психической деятельности. В понятие направленности включается также и сохранение деятельности на определенный промежуток времени. Недостаточно только выбрать ту или иную деятельность, чтобы быть внимательным, – надо удержать этот выбор, сохранить его. Например, вы можете легко направить свое внимание на решение определенной задачи, но если вы не сможете сохранить в поле своего внимания объект соответствующей деятельности, то вряд ли вы сможете решить эту задачу.

Как следует из данного нами определения, другой характеристикой внимания является *сосредоточенность.* Под сосредоточенностью прежде всего подразумевается большая или меньшая углубленность в деятельность. Очевидно, что чем сложнее задача, тем большей должна быть интенсивность и напряженность внимания, т. е. требуется большая углубленность. С другой стороны, сосредоточенность связана с отвлечением от всего постороннего. В противном случае, когда вам не удается отвлечься от постороннего, решение задачи осложняется.

Направленность и сосредоточенность тесно связаны между собой. Одно не может существовать без другого. Когда вы направляете на что-либо свое внимание, то одновременно с этим вы сосредоточиваетесь на этом. И наоборот, когда вы сосредоточиваетесь на чем-либо, то вы направляете на это свою психическую деятельность. Однако, несмотря на тесную связь между ними, эти понятия не являются тождественными. Направленность связана с переходом от одного занятия к другому, а сосредоточение – с углубленностью в занятие.

Внимание, как и любой психический процесс, связано с определенными физиологическими явлениями. В целом физиологическую основу выделения отдельных раздражителей и течения процессов в определенном направлении составляет возбуждение одних нервных центров и торможение других. Воздействующий на человека раздражитель вызывает активизацию мозга. Активизация мозга осуществляется прежде всего ретикулярной формацией. Раздражение восходящей части ретикулярной формации вызывает появление быстрых электрических колебаний в коре головного мозга, повышает подвижность нервных процессов, снижает пороги чувствительности. Кроме этого в активизации мозга задействованы диффузная таламическая система, гипоталамические структуры и др.

Среди «пусковых» механизмов ретикулярной формации следует 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 и устремил глаза в сторону звука. На уроке ученики сосредоточенно пишут сочинение. Но вот дверь в классе слегка приоткрылась, и, несмотря на поглощенность работой, все школьники посмотрели на дверь.

Однако внимание не может быть объяснено лишь одним ориентировочным рефлексом. Физиологические механизмы внимания более сложны. Например, необходимы определенные механизмы, способные выделить какой-либо новый раздражитель из других постоянно действующих в данный момент. В психологической литературе обычно рассматривают две основные группы механизмов, осуществляющих фильтрацию раздражителей: 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 разную информацию одновременно в оба уха, но, согласно инструкции, он должен был воспринимать ее лишь левым, то подававшаяся при этом в правое ухо информация полностью игнорировалась. В дальнейшем было установлено, что периферические механизмы отбирают информацию по физическим характеристикам. У. Нейсер назвал эти механизмы предвниманием, связывая их с относительно грубой обработкой информации (выделение фигуры из фона, слежение за внезапными изменениями во внешнем поле).

*Центральные* механизмы внимания связаны с возбуждением одних нервных центров и торможением других. Именно на этом уровне происходит выделение внешних воздействий, что связано с силой вызванного ими нервного возбуждения. В свою очередь, сила нервного возбуждения зависит от силы внешнего раздражения. Более сильное возбуждение подавляет возникающее одновременно с ним слабое возбуждение и определяет течение психической деятельности в соответствующем направлении. Однако возможно слияние двух или нескольких одновременно воздействующих раздражителей, усиливающих друг друга. Этот вид взаимодействия раздражителей также является одной из основ выделения внешних воздействий и течения процессов в определенном направлении.

Говоря о физиологических основах внимания, нельзя не сказать еще о двух очень важных явлениях: об иррадиации нервных процессов и доминанте. Закон индукции нервных процессов, установленный Ч. Шеррингтоном и широко использованный И. П. Павловым, в определенной степени объясняет динамику физиологических процессов, обеспечивающих внимание. Согласно этому закону, возбуждение, возникающее в одной области коры головного мозга, вызывает торможение в других ее областях (так называемая одновременная индукция) или сменяется торможением в данном участке мозга (последовательная индукция). Участок коры головного мозга, в котором возникает явление иррадиации, характеризуется оптимальными условиями для возбуждения, поэтому здесь легко вырабатываются дифференцировки, успешно образуются новые условные связи. Деятельность же других участков мозга связана в это время с тем, что обычно называется неосознанной, автоматической деятельностью человека.

Согласно принципу доминанты, выдвинутому А.А.Ухтомским, в мозге всегда имеется временно господствующий очаг возбуждения, обусловливающий работу нервных центров в данный момент и придающий тем самым поведению человека определенную направленность. Благодаря особенностям доминанты происходит суммирование и накапливание импульсов, поступающих в нервную систему, с одновременным подавлением активности других центров, за счет чего возбуждение еще больше усиливается. Благодаря этим свойствам доминанта является устойчивым очагом возбуждения, что, в свою очередь, позволяет объяснить нервный механизм поддержания интенсивности внимания.

Следует отметить, что основой возникновения господствующего очага возбуждения является не только сила воздействующего на человека раздражения, но и внутреннее состояние нервной системы, обусловленное предшествующими воздействиями и уже закрепленными нервными связями.

Однако ни закон индукции нервных процессов, ни учение о доминанте не раскрывают до конца механизмы внимания, особенно произвольного. В отличие от животных люди целенаправленно управляют своим вниманием. Именно постановка и уточнение целей деятельности вызывает, поддерживает и переключает внимание. Поэтому развитие современной науки привело к появлению целого ряда концепций, пытающихся объяснить физиологические механизмы внимания. Современные исследователи большое внимание уделяют поиску механизмов внимания, исследуя нейрофизиологические процессы. Например, установлено, что у здоровых людей в условиях напряженного внимания возникают изменения биоэлектрической активности в лобных долях мозга. Эту активность связывают с работой особого типа нейронов, располагающихся в лобных долях. Первый тип нейронов – «детекторы новизны» активизируются при действии новых стимулов и снижают активность по мере привыкания к ним. В отличие от них нейроны «ожидания» возбуждаются только при встрече организма с объектом, способным удовлетворить актуальную потребность. По сути дела, в этих клетках закодирована информация о различных свойствах предметов и, в зависимости от возникающих потребностей, внимание сосредоточивается на той или иной их стороне.

Таким образом, внимание обусловлено активностью целой системы иерархически связанных между собой мозговых структур. Весьма сложная структура физиологических механизмов внимания и противоречивые взгляды на его природу привели к появлению целого ряда психологических теорий внимания.

Среди теорий внимания широкую известность также приобрела теория Т. Рибо, который считал, что внимание всегда связано с эмоциями и вызывается ими. Особенно тесную связь он усматривал между эмоциями и произвольным вниманием. Рибо полагал, что интенсивность и продолжительность такого внимания обусловлена интенсивностью и продолжительностью ассоциированных с объектом внимания эмоциональных состояний.

Кроме того, Рибо считал, что внимание всегда сопровождается изменениями физического и физиологического состояния организма. Это связано с тем, что с точки зрения физиологии внимание как своеобразное состояние включает комплекс сосудистых, дыхательных, двигательных и других произвольных или непроизвольных реакций. При этом особую роль в объяснении природы внимания Рибо отводил движениям. Он считал, что состояние сосредоточенности внимания сопровождается движениями всех частей тела – лица, туловища, конечностей, которые вместе с органическими реакциями выступают как необходимое условие поддержания внимания на данном уровне. Движение физиологически поддерживает и усиливает данное состояние сознания. Так, для органов зрения и слуха внимание означает сосредоточение и задержку движений. Усилие, которое прилагается для сосредоточения и удержания внимания на чем-то, всегда имеет физиологическую основу. Этому состоянию соответствует, по мнению Рибо, мышечное напряжение. В то же время отвлечение внимания Рибо связывал с мышечной усталостью. Следовательно, секрет произвольного внимания, как считал автор данного подхода, заключается в способности управлять движениями. Поэтому не случайно данная теория получила название *моторной теории внимания.*

Кроме теории Т. Рибо существуют и другие не менее известные подходы к исследованию природы внимания. Например, Д. Н. Узнадзе полагал, что внимание напрямую связано с установкой. По его мнению, установка внутренне выражает состояние внимания. Под влиянием установки происходит выделение определенного образа или впечатления, полученного при восприятии окружающей действительности. Этот образ, или впечатление, и становится объектом внимания, а сам процесс был назван объективацией.

Не менее интересную концепцию внимания предложил П. Я. Гальперин. Его концепция состоит из следующих основных положений:

1. 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.

2. Главная функция внимания – контроль над содержанием действия, психического образа и др. В каждом действии человека есть ориентировочная, исполнительная и контрольная части. Эта последняя и представлена вниманием.

3. В отличие от действий, направленных на производство определенного продукта, деятельность контроля, или внимание, не имеет отдельного результата.

4. Внимание как самостоятельный акт выделяется лишь тогда, когда действие становится не только умственным, но и сокращенным. При этом не всякий контроль следует рассматривать как внимание. Контроль вообще лишь оценивает действие, в то время как внимание способствует его улучшению.

5. Если рассматривать внимание как деятельность психического контроля, то все конкретные акты внимания – и произвольного и непроизвольного – являются результатом формирования новых умственных действий.

6. Произвольное внимание есть планомерно осуществляемое внимание, т. е. форма контроля, выполняемого по заранее составленному плану, или образцу.

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

# 1.2 Основные виды внимания

В современной психологической науке принято выделять несколько основных видов внимания. Направленность и сосредоточенность психической деятельности могут носить *непроизвольный* или *произвольный* характер. Когда деятельность захватывает нас, и мы занимаемся ею без каких-либо волевых усилий, то направленность и сосредоточенность психических процессов носит непроизвольный характер. Когда же мы знаем, что нам надо выполнить определенную работу, и беремся за нее в силу поставленной цели и принятого решения, то направленность и сосредоточенность психических процессов уже носит произвольный характер. Поэтому по своему происхождению и способам осуществления обычно выделяют два основных вида внимания: *непроизвольное* и *произвольное.*

*Непроизвольное внимание* является наиболее простым видом внимания. Его часто называют пассивным, или вынужденным, так как оно возникает и поддерживается независимо от сознания человека. Деятельность захватывает человека сама по себе, в силу своей увлекательности, занимательности или неожиданности. Однако такое понимание причин возникновения непроизвольного внимания весьма упрощенно. Обычно при возникновении непроизвольного внимания мы имеем дело с целым комплексом причин. В этот комплекс входят различные физические, психофизиологические и психические причины. Они взаимосвязаны друг с другом, но условно их можно разделить на следующие четыре категории.

Первая группа причин связана с характером *внешнего раздражителя.* Сюда надо включить, прежде всего, силу, или интенсивность раздражителя. Представьте себе, что вы увлечены каким-то делом. В этом случае вы можете и не замечать легкого шума на улице или в соседней комнате. Но вот внезапно рядом раздается громкий стук от упавшей со стола тяжелой вещи. Это невольно привлечет ваше внимание. Таким образом, всякое достаточно сильное раздражение – громкие звуки, яркий свет, сильный толчок, резкий запах – невольно привлекает внимание. При этом наиболее значимую роль играет не столько абсолютная, сколько относительная сила раздражителя.

Немаловажное значение имеет контраст между раздражителями, а также длительность раздражителя и его величина и форма. К этой же группе 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 действия, отсутствие знакомых раздражителей, перемещение раздражителей в пространстве. Таким образом, к первой группе причин относятся характеристики воздействующего на человека раздражителя.

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, в том числе и профессиональных, как правило, обращает на себя внимание, даже если мы столкнулись с этим случайно.

В качестве четвертой самостоятельной группы причин, вызывающих непроизвольное внимание, следует назвать те чувства, которые вызывает у нас воздействующий раздражитель. То, что интересно нам, что вызывает у нас определенную эмоциональную реакцию, является важнейшей причиной непроизвольного внимания. Например, читая интересную книгу, мы полностью сосредоточены на восприятии ее содержания и не обращаем внимания на то, что происходит вокруг нас. Такое внимание по праву может быть названо *преимущественно эмоциональным.*

В отличие от непроизвольного внимания главной особенностью *произвольного внимания* является то, что оно управляется сознательной целью. Этот вид внимания тесно связан с волей человека и был выработан 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 не интересно, но чем мы считаем нужным заняться. 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, поскольку произвольное внимание возникло из непроизвольного. Можно предположить, что произвольное внимание возникло у человека в процессе сознательной деятельности.

Причины произвольного внимания по своему происхождению не биологические, а социальные: произвольное внимание не созревает в организме, а формируется у ребенка при его общении с взрослыми. Как было показано Л. С. Выготским, на ранних фазах развития функция произвольного внимания разделена между двумя людьми – взрослым и ребенком. Взрослый выделяет объект из среды, указывая на него и называя словом, а ребенок отвечает на этот сигнал, прослеживая жест, схватывая предмет или повторяя слово. Таким образом, данный предмет выделяется для ребенка из внешнего поля. Впоследствии дети начинают ставить цели самостоятельно. Следует также отметить тесную связь произвольного внимания с речью. Развитие произвольного внимания у ребенка проявляется вначале в подчинении своего поведения речевой инструкции взрослых, а затем, по мере овладения речью, – в подчинении своего поведения собственной речевой инструкции.

Несмотря на свое качественное отличие от непроизвольного внимания, произвольное внимание также связано с чувствами, интересами, 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.

Существует еще один вид внимания, о котором мы не говорили. Этот вид внимания, подобно произвольному, носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий, но затем человек «входит» в работу: интересными и значимыми становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат. Такое внимание было названо Н. Ф. Добрыниным *послепроизволъным.* Например, школьник, решая трудную арифметическую задачу, первоначально прилагает к этому определенные усилия. Он берется за эту задачу только потому, что ее нужно сделать. Задача трудная и сначала никак не решается, школьник все время отвлекается. Ему приходится возвращать себя к решению задачи постоянными усилиями воли. Но вот решение начато, правильный ход намечается все более и более отчетливо. Задача становится все более и более понятной. Она оказывается хотя и трудной, но возможной для решения. Школьник все больше и больше увлекается ею, она все больше и больше захватывает его. Он перестает отвлекаться: задача стала для него интересной. Внимание из произвольного стало как бы непроизвольным.

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

# 1.3 Характеристика свойств внимания

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

*Устойчивость* заключается в способности определенное время сосредоточиваться на одном и том же объекте. Если бы внимание при всех условиях было неустойчивым, более или менее эффективная умственная работа была бы 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 других 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.

Исследование устойчивости внимания имеет целью установить, насколько прочно и устойчиво внимание 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.

Следующее свойство внимания – *концентрация* внимания. Под концентрацией внимания подразумевается степень или интенсивность сосредоточенности внимания.

Под *распределением* внимания понимают способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно. 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 важных дипломатических документов. Но, как показывает жизненная практика, человек способен выполнять только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких возникает вследствие быстрого последовательного переключения с одного вида деятельности на другой.

Многие авторы считают, что распределение внимания является обратной стороной его другого свойства – *переключаемости.* 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 неодинакова у разных людей и зависит от целого ряда условий (прежде всего от соотношения между предшествующей и последующей деятельностью и отношения субъекта к каждой из них). Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться. При этом следует отметить, что переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

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

*Отвлекаемость* внимания – это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью. Отвлекаемость может быть внешней и внутренней. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей. Наиболее отвлекают предметы или явления, которые появляются внезапно и действуют с меняющейся силой и частотой. В ответ на эти раздражители у человека появляется трудноугасаемый ориентировочный рефлекс. 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 от занятий отрицательные переживания: страх, гнев, обиду и др. Воспитание у школьников стойкого и глубокого интереса к знаниям также является важным условием борьбы с отвлекаемостью внимания.

Большое значение для изучения характеристик внимания имеет вопрос о *рассеянности.* Рассеянностью обычно называют два разных явления. Во-первых, часто рассеянностью называют результат чрезмерного углубления в работу, когда человек ничего не замечает вокруг себя – ни окружающих людей и предметов, ни разнообразных явлений и событий. Этот вид рассеянности принято называть *мнимой рассеянностью,* поскольку это явление возникает в результате большой сосредоточенности на какой-либо деятельности.

Совсем другой вид рассеянности наблюдается в тех случаях, когда человек не в состоянии ни на чем долго сосредоточиться, когда он постоянно переходит от одного объекта или явления к другому, ни на чем не задерживаясь. Этот вид рассеянности называется *подлинной рассеянностью.* Произвольное внимание человека, страдающего подлинной рассеянностью, отличается крайней неустойчивостью и отвлекаемостью.

# 1.4 Развитие внимания. Внимание подростка

Внимание, как и большинство психических процессов, имеет свои этапы развития. В первые месяцы жизни у ребенка отмечается наличие только непроизвольного внимания. Ребенок вначале реагирует только на внешние раздражители. Причем это происходит только в случае их резкой смены, например при переходе из темноты к яркому свету, при внезапных громких звуках, при смене температуры и т. п.

Начиная с третьего месяца ребенок все больше интересуется объектами, тесно связанными с его жизнью, т. е. наиболее близкими к нему. В пять-семь месяцев ребенок уже в состоянии достаточно долго рассматривать какой-нибудь предмет, ощупывать его, брать в рот. Особенно заметно проявление его интереса к ярким и блестящим предметам. Это позволяет говорить о том, что его непроизвольное внимание уже достаточно развито.

Зачатки произвольного внимания обычно начинают проявляться к концу первого – началу второго года жизни. Можно предположить, что возникновение и формирование произвольного внимания связано с процессом воспитания ребенка. Окружающие ребенка люди постепенно приучают его выполнять не то, что ему хочется, а то, что ему нужно делать. По мнению Н. Ф. Добрынина, в результате воспитания дети вынуждены обращать внимание на требуемое от них действие, и постепенно у них, пока еще в примитивной форме, начинает проявляться сознательность.

Большое значение для развития произвольного внимания имеет игра. В процессе игры ребенок учится координировать свои движения сообразно задачам игры и направлять свои действия в соответствии с ее правилами. Параллельно с произвольным вниманием на основе чувственного опыта развивается и непроизвольное внимание. Знакомство с все большим и большим количеством предметов и явлений, постепенное формирование умения разбираться в простейших отношениях, постоянные беседы с родителями, прогулки с ними, игры, в которых дети подражают взрослым, манипулирование игрушками и другими предметами – все это обогащает опыт ребенка, а вместе с тем развивает его интересы и внимание.

Основной особенностью дошкольника является то, что его произвольное внимание достаточно неустойчиво. Ребенок легко отвлекается на посторонние раздражители. Его внимание чрезмерно эмоционально, – он еще плохо владеет своими чувствами. При этом непроизвольное внимание достаточно устойчиво, длительно и сосредоточено. Постепенно путем упражнений и волевых усилий у ребенка формируется способность управлять своим вниманием.

Особое значение для развития произвольного внимания имеет школа. В процессе школьных занятий ребенок приучается к дисциплине. У него формируется усидчивость, способность контролировать свое поведение. Следует отметить, что в школьном возрасте развитие произвольного внимания также проходит определенные стадии. В первых классах ребенок не может еще полностью контролировать свое поведение на уроках. У него по-прежнему преобладает непроизвольное внимание. Поэтому опытные учителя стремятся сделать свои занятия яркими, захватывающими внимание ребенка, что достигается периодической сменой формы подачи учебного материала. При этом следует помнить, что у ребенка в этом возрасте мышление в основном наглядно-образное. Поэтому, для того чтобы привлечь внимание ребенка, изложение учебного материала должно быть предельно наглядным.

Л. С. Выготский пытался в рамках своей культурно-исторической концепции проследить закономерности возрастного развития внимания. Он писал, что с первых дней жизни ребенка развитие его внимания происходит в среде, включающей так называемый *двойной ряд стимулов,* вызывающих внимание. Первый ряд – это окружающие ребенка предметы, которые своими яркими, необычными свойствами приковывают его внимание. С другой стороны – это речь взрослого человека, произносимые им слова, которые первоначально выступают в виде стимулов-указаний, направляющих непроизвольное внимание ребенка. Произвольное внимание возникает из того, что окружающие ребенка люди начинают при помощи ряда стимулов и средств направлять внимание ребенка, руководить его вниманием, подчинять его своей воле и тем самым дают в руки ребенка те средства, с помощью которых он впоследствии и сам овладевает своим вниманием. А это начинает происходить в процессе овладения ребенком речью.

В процессе активного овладения речью ребенок начинает управлять и первичными процессами собственного внимания. Причем первоначально в отношении других людей, ориентируя их внимание обращенным к ним словом в нужную сторону, а затем и в отношении себя.

Таким образом, в развитии внимания можно выделить два основных этапа. Первый – этап дошкольного развития, главной особенностью которого является преобладание внешне опосредованного внимания, т. е. внимания, вызванного факторами внешней среды. Второй – этап школьного развития, который характеризуется бурным развитием внутреннего внимания, т. е. внимания, опосредованного внутренними установками ребенка.

В старших классах произвольное внимание ребенка достигает более высокого уровня развития. Школьник уже в состоянии достаточно длительное время заниматься определенным видом деятельности, контролировать свое поведение. Нередко родители жалуются на неустойчивость внимания, обвиняют подростка в рассеянности и лени. Они глубоко ошибаются. Если у человека нет увлеченности работой, его внимание непременно будет отвлекаться.

Одной из особенностей учебной работы в старших классах является необходимость частого переключения внимания учащихся с одного содержания на другое. Урок математики сменяется историей, затем физикой, биологией. Такое частое и резкое переключение внимания представляет для людей инертного типа нервной системы огромный труд.

Однако следует иметь в виду, что на качество внимания оказывают влияние не только условия воспитания, но и особенности возраста. Так, физиологические изменения, наблюдаемые в возрасте 13-15 лет, сопровождаются повышенной утомляемостью и раздражительностью и в некоторых случаях приводят к снижению характеристик внимания. Это явление обусловлено не только физиологическими изменениями организма ребенка, но и значительным возрастанием потока воспринимаемой информации и впечатлений школьника. Внимание снижается после перенесенных тяжелых соматических заболеваний, черепно-мозговых травм, а также при наличии нервно-психических заболеваний у ребенка.

# 1.5 Нарушения внимания

Внимание характеризует динамику избирательного протекания психических процессов, само внимание - не психический процесс, т.к. нет ни продукта, ни предмета.

Модально-неспецифические нарушения внимания:

1) ослабление внимания;

2) сужение объема внимания;

3) снижение концентрации внимания;

4) трудности переключения внимания;

5) истощаемость;

6) лабильность концентрации внимания.

Возможны асимметричные повреждения произвольного и непроизвольного внимания.

Модально-специфические нарушения внимания: проявляются только в одной сфере - игнорирование стимулов определенного типа, причем гностические функции в данной модальности могут оставаться сохранными. Встречается зрительное (слуховое, тактильное, двигательное) одностороннее игнорирование стимулов (звуков, прикосновений, движений) при одновременном предъявлении (дихотическом прослушивании, одновременной стимуляции, одновременных движениях).

Около 70% обычных детей, считающихся здоровыми и обучающиеся в массовой школе, по приблизительной оценке, имеют нарушения внимания. Это может быть связано с самыми разными причинами, в том числе и с медицинскими. Сейчас у детей очень часто встречаются повреждения нервной системы, что обусловлено целым рядом факторов: это и неблагоприятная экология, и плохое здоровье матерей (патология беременности и родов). Все это сказывается на развитии плода. В результате возникают повреждения нервной системы, влекущие за собой те или иные нарушения в развитии ребенка. Нередко одним из таких нарушений является недостаточность такой психической функции, как внимание. Выявляется это чаще всего при увеличении нагрузок на ребенка. В его обычной жизни, вне школьной деятельности, это нарушение может никак не проявляться. Но при поступлении в школу или детский сад, где проводятся регулярные занятия с детьми, нарушение внимания становится очевидным. Детей с нарушением внимания много во всех странах. Но в нашей стране, где немало социальных сирот, ситуация особенная. И здесь мы видим целый комплекс причин, вызывающих разнообразные патологии психического развития. Особенно хочется отметить вредоносное влияние алкогольных напитков, которые употребляются во время беременности. Как это ни ужасно звучит, но такие случаи в наше время встречаются довольно часто. Даже небольшое количество пива, выпитое будущей мамой, способно привести к развитию фетального алкогольного синдрома плода.

Существует целый ряд нарушений в развитии детей, требующих медицинской коррекции. Психологи должны уметь распознавать их и рекомендовать родителям проконсультироваться у врача. Сейчас очень широко распространен гипердинамический синдром с нарушением активного внимания. Чаще он встречается у мальчиков. Есть данные, что это нарушение имеется у 30% из них. У девочек эта патология встречается реже.

Гиперактивность проявляется в двигательной расторможенности, неусидчивости, непоседливости, импульсивности. Такие дети не могут играть в тихие игры, часто чрезвычайно говорливы, перебивают других или встревают в чужой разговор. Они забывчивы. Нередко такие дети не слышат, когда к ним обращаются, или отвечают на вопрос, не дослушав его. В школьной деятельности они с трудом сосредотачиваются на задании, неорганизованны, часто отвлекаются на внешние раздражители, избегают заданий, требующих сосредоточения, нередко теряют школьные принадлежности.

Другое, достаточно распространенное нарушение – церебрастенический синдром. Эта патология проявляется в двух вариантах. Один из них – астенический. Основное его проявление – повышенная утомляемость или истощаемость ребенка при психических и школьных нагрузках. Ребенок становится вялым, малоподвижным, он бледнеет, старается прилечь. Другой вариант развития синдрома – по гипердинамическому типу, когда на фоне усталости ребенок становится перевозбужденным, двигательно расторможенным. Про таких говорят: завелся. Он и не может остановиться, пока дело не дойдет до скандала. И в первом и во втором случае страдает внимание ребенка.

При перечисленных симптомах ребенка надо показать врачу, поскольку эти нарушения компенсируются не только психологически. Здесь нужна и медикаментозная коррекция.

Кроме того, существуют и поведенческие особенности ребенка, которые должны насторожить психолога. Речь идет о неадекватных эмоциональных проявлениях: постоянно повышенное или пониженное настроение, повышенная возбудимость, беспричинная обидчивость, апатичность, холодность, безучастность. Должно обеспокоить наличие страхов, тревоги, странных высказываний, нарушение психического созревания с отставанием или диспропорциональным развитием.

Вообще, на мой взгляд, если психолога что-то настораживает в поведении ребенка, то обязательно лучше подстраховаться и показать его врачу, чтобы ребенок мог пройти полноценное обследование и при необходимости получить соответствующее лечение.

Но нельзя забывать о том, что существует так называемый первичный, или генуинный, синдром нарушения активного внимания. При этом не обнаруживается никакого органического повреждения нервной системы. Но чтобы узнать это, ребенка необходимо показать врачу. Если он скажет, что его ничто не настораживает, то можно даже обойтись без дополнительного обследования. Врач может определить, что нарушен только мотивационный компонент внимания. В этом случае надо заниматься коррекционной психологической работой.

Перечислим внешние признаки, присущие детям с астеническим синдромом.

* По ходу занятия достижения ребенка ухудшаются (чем больше с ним занимаешься, тем меньше он воспринимает).
* В течение занятия ребенок явно перевозбуждается, растормаживается.
* У него появляются какие-то нелепые бездумные ответы по типу «пальцем в небо», или ребенок готов сказать первое, что пришло в голову, лишь бы от него отстали.
* Меняется внешний вид ребенка (он бледнеет или краснеет).
* Он жалуется на головные боли, и родители говорят, что он плохо засыпает.
* Есть проявления метеозависимости – ухудшение состояния при перемене погоды.

В этих случаях мы стараемся дать ребенку лишний дополнительный день отдыха, освободить его от чрезмерных школьных нагрузок.

У таких детей при увеличении нагрузок мы не получаем желаемого эффекта. Ребенок и так истощен, а мы на фоне истощения нагружаем его еще больше, тем самым утяжеляя его состояние. Более того, этим мы формируем отрицательную мотивацию к учебе вообще.

Нужно показать ребенка врачу, чтобы он определил, не стоит ли сначала провести медикаментозную подготовку, создать хороший фон для нормальной работы нервной системы, и уже на этом фоне проводить психологическую работу.

При разных вариантах нарушения внимания у детей назначаются разные схемы лечения. Это зависит от генеза или причины, вызвавшей нарушение внимания, и результатов проведенного дополнительного обследования.

При любом нарушении внимания у ребенка в работе с ним необходимо наличие у него положительной мотивации. Такая мотивация возникает, если в классе хороший учитель, а также если родители действительно заинтересованы в развитии малыша. Ведь любой ребенок понимает, формально мама с ним общается и занимается или нет. Нужна совместная деятельность родителей и ребенка, построенная на эмоциональной заинтересованности родителей.

Сейчас обсуждаются возможности компьютерных игр в развитии внимания ребенка. Говоря о пользе этих игр, многие родители отмечают, что даже самые невнимательные дети могут часами сидеть за компьютером.

Но дело в том, что здесь решающее значение имеет механизм удовольствия. Если что-то доставляет нам удовольствие, то мы будем заниматься этим достаточно долго, несмотря на головную боль или плохое самочувствие. Но даже для здоровых детей вредно очень долго сидеть за компьютером. Во всем должна быть мера. Гигиенисты говорят, что до подросткового возраста время пребывания детей за компьютером не должно превышать одного часа в день. Массовое посещение компьютерных залов с дикими играми, которые и так перевозбуждают, вредно практически всем.

**Выводы по Главе 1**

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания, которые предполагают повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

Благодаря вниманию человек отбирает нужную информацию, обеспечивает избирательность различных программ своей деятельности, сохраняет должный контроль над своим поведением. Внимание сопутствует каждой деятельности как составной элемент различных психических и двигательных процессов.

В подростковом возрасте произвольное внимание достигает более высокого уровня развития. Школьник уже в состоянии достаточно долгое время заниматься определенным видом деятельности. И тем не менее в этом возрасте часто можно услышать жалобы от родителей и педагогов о рассеянности и лени, но это далеко не так. Основная причина да данной проблемы заключается в отсутствии увлечений работой, что отражается на всей познавательной сфере подростка.

# Глава 2. Диагностика внимания и проведение коррекционной программы

**2.1 Процедура и методы исследования**

Первоначально с испытуемым была проведена первичная диагностика. Использовались следующие методики:

Корректурная проба Бурдона.

Таблицы Шульте.

Таблицы Горбова – Шульте.

Тест Мюнстенберга.

После чего была предложена коррекционная пограмма.

Основными методами работы были выбраны упражнения и задания на формирование свойств внимания, в которых использованы различные стимулы – буквы, цифры, геометрические фигуры, картинки, иллюстрации из книг, мелкие предметы.

Занятия с испытуемым проводились ежедневно в течение 10 дней. Продолжительность занятий – 30-40 минут.

Затем была проведена вторичная диагностика, с целью проверки является ли данная программа эффективной для развития свойств внимания.

# 2.2 Первоначальная диагностика

В качестве испытуемого был выбран ученик девятого класса, успеваемость которого резко снизилась к концу учебного года. Не смотря на то, что он являлся одним из лучших учеников класса и никаких замечаний по его поведению никогда не возникало. Инициатором проведения данного исследования выступали родители подростка.

Для диагностики были выбраны 4 методики:

1. Корректурная проба Бурдона – для оценки устойчивости внимания.
2. Таблицы Шульте – для исследования объема внимания.
3. Таблица Горбова-Шульте – для изучения особенностей переключения.
4. Тест Мюстенберга – для диагностики избирательности.

Результаты.

1. Корректурная проба Бурдона.

У испытуемого преобладает установка на точность, но тем не менее задание выполняет быстро за 6 мин.

Общее количество отмеченных элементов – 94;

количество неправильно отмеченных – 5;

количество пропущенных – 53.

Успешность выполнения задания вычисляем по формуле:

, где



c – общее количество отмеченных элементов;

m – количество неправильно отмеченных элементов;

n – количество пропущенных.



Это средний результат выполнения задания, внимание недостаточно устойчиво.

1. Таблицы Шульте.

Во время работы испытуемый почти не задерживается в счёте, называя цифры без ошибок. Время поиска цифр по таблицам:

1 таблица – 27 сек.;

2 таблица – 25 сек.;

3 таблица – 28 сек.;

4 таблица – 30 сек.;

К концу задания время прохождения таблицы увеличено, что говорит об уменьшении объема внимания.

3. Таблица Горбова – Шульте.

Время выполнения каждого из трёх заданий:

= 35 сек. (чёрные цифры в возрастающем порядке);



= 53 сек. (красные в убывающем порядке);



= 140 сек. (то чёрные, то красные попеременно).



При k = 52 результат выполнения задания ниже среднего. Это свидетельствует о плохой переключаемости внимания.

4. Тест Мюстенберга.

Испытуемый выполнил задание за 206 сек.

с = 15 – количество выделенных слов;

m = 0 – количество ошибочно выделенных слов;

n = 9 – количество пропущенных слов.

Успешность выполнения оценивается по формуле:



Это соответствует среднему результату, т.е. избирательность внимания недостаточно развита.

**2.2 Коррекционная программа**

После проведения диагностики свойств внимания учащегося была составлена коррекционная программа.

Цель – развитие отдельных свойств внимания, отработка и закрепление полученных навыков.

Задачи:

1. Развить способность быть внимательным.
2. Расширить объем внимания.
3. Повысить способность концентрировать внимание.
4. Развить устойчивость внимания при его сосредоточении.
5. Развить способность быстро переключать внимание и распределять его.
6. Закрепить полученные навыки в ходе проведения занятий.

**Занятие 1. Внимательность и наблюдательность**

Цель – развитие наблюдательности, отработка умения различать признаки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Вр. (мин.) | Задачи | Материалы | Содержание упражнений |
| 1. Разминка  «Графический диктант» | 5 | Подготовить к предстоящим упражнениям, сконцентрировать внимание | Бумага в клетку, ручка. | Экспериментатор диктует испытуемому количество клеток и направление линий (1 вверх, 3 вправо), а испытуемый рисует эту линию. Должна получится фигура (гитара). |
| 2. Работа по теме  «Найди отличия» | 10 | Развить способности наблюдать | Две похожие картинки. | Нужно найти как можно больше отличий, сопоставляя 2 похожие картинки. |
| 3. Разминка  «Игра индейцев» | 10 | Расширить объём внимания | 15 мелких предметов, кусок ткани. | На столе раскладываются 15 мелких предметов (ключ, резинка, камешки и т.д.), которые прикрываются тканью. На счет раз – два –три испытуемогу открывают покрывало на 10 секунд и затем вновь закрывают. Нужно перечислить предметы и описать их. Повторить 2 раза, меняя предметы местами. |
| 4. Работа по теме  «На пожаре» | 15 | Развить наблюдательность | Рисунок | В течении 30 секунд демонстрируется рисунок. Нужно рассмотреть его и ответить на вопросы:  1. Сколько домов?  2. Сколько автомобилей?  3. В какой части здания пожар? |

**Занятие 2. Объём внимания**

Цель – расширение объёма внимания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Вр. (мин.) | Задачи | Материалы | Содержание упражнений |
| 1. Разминка  «Графический диктант» | 5 | Подготовить к предстоящим упражнениям, сконцентрировать внимание | Бумага в клетку, ручка. | См. занятие первое. (Цветок) |
| 2. Работа по теме  «Расставь точки» | 10 | Расширить объём внимания, путём увеличения количества объектов | 15 карточек с точками, 15 карточек без точек, карандаш | Испытуемому на 2 секунды показывают каждую карточку и после каждой предлагают воспроизвести увиденные точки в пустой карточке за 15 секунд. Если испытуемый помнит количество точек, но расположение некоторый вызывает сомнение, он проставляет на полях соответствующее количество крестиков. |
| 3. Разминка  Корректурная проба «Человечки» | 10 | Повысить устойчивость внимания | Бланк, карандаш | Последовательно просматривая каждую строчку:  1. Подчеркнуть человечков на одной ножке  2. Подчеркнуть, у который ноги шире плеч и раскинуты руки в стороны  3. Подчеркнуть, у который руки и ноги шире плеч. |
| 4. Работа по теме  «Дворец внимания» | 10-15 | Расширить объём внимания | Лист в клетку, на котором изображен «Путь» | Испытуемому на 30 секунд показывают «путь» во дворец внимания. Линия может идти по всем направлениям, но не должна пересекаться. После испытуемый по памяти набрасывает этот путь на своём листе. |

**Занятие 3. Объём внимания**

Цель – расширение объёма внимания, закрепление навыков удерживать в поле зрения много предметов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Вр. (мин.) | Задачи | Материалы | Содержание упражнений |
| 1. Разминка  «Графический диктант» | 5 | Подготовить к предстоящим упражнениям, сконцентрировать внимание | Бумага в клетку, ручка. | См. занятие первое. (Дом) |
| 2. Работа по теме  «Числовые прятки» | 10 | Расширить объём внимания, путём увеличения количества объектов | 20 карточек с числами. | На столе раскладываются 20 карточек с числами в произвольном порядке. Испытуемый должен рассмотреть все карточки, затем отвернуться. Экспериментатор перемешивает все карточки и 2 из них прячет. Нужно как можно быстрее сказать какого числа не хватает. |
| 3. Разминка  «Запоминай порядок» | 5 | Расширение объёма внимания | 8 цветных карандашей | Испытуемому показать в руке 8 карандашей. Через 20 секунд убрав их, спросить о последовательности в их расположении. Повторить 3 раза меняя их местами. |
| 4. Работа по теме  «Кто спрятался» | 10-15 | Расширить объём внимания | Рисунок с контурами животных. | На листе контуры животных нарисованы друг на друге. Нужно найти всех животных (12). |

**Занятие 4. Объём внимания**

Цель – отработка навыков

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Вр. (мин.) | Задачи | Материалы | Содержание упражнений |
| 1. Разминка  «Графический диктант» | 5 | Подготовить к предстоящим упражнениям, сконцентрировать внимание | Бумага в клетку, ручка. | См. занятие первое. (Дерево) |
| 2. Работа по теме  «Спичечный узор» | 10 | Расширить объём внимания, путём увеличения количества объектов | Спички. | Спички прячут в ладонях, трясут и бросают на стол (8-10 спичек). Вместе с испытуемым рассматриваю фигуру: как легли спички и в какую сторону смотрят головки спичек? Предлагается повторить фигуру, при этом предыдущий узор накрывают листом бумаги |
| 3. Работа по теме  «Близнецы» | 10-15 | Расширить объём внимания | Рисунок с фигурами | А) Среди 10 мальчиков на рисунке найти двух одинаковых.  Б) Среди 12 квадратов с разнообразными узорами найти 2 одинаковых. |

**Занятие 5. Концентрация внимания**

Цель – развитие концентрации внимания на одном объёкте

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Вр. (мин.) | Задачи | Материалы | Содержание упражнений |
| 1. Разминка  «Графический диктант» | 5 | Подготовить к предстоящим упражнениям, сконцентрировать внимание | Бумага в клетку, ручка. | См. занятие первое. (Самолёт) |
| 2. Работа по теме  «Как можно быстрее» | 10 | Развить особенность концентрации внимания на заданном объекте | Лист с текстом, карандаш | Предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в тексте какую либо часто встречающуюся букву (е). Далее задание усложняется:  1. Подчеркнуть «а» перед «л», «о» после «м»;  2. Подчеркнуть «д» перед гласными буквами |
| 3. Разминка  «Хлопай! Не зевай!» | 5 | Повысить способность концентрировать внимания | - | 1) Считать до 30, заменяя хлопком числа, которые делятся на 3 или содержат 3 (3, 6, 9, 12, 13, 15, 18 и т.д.)  2) Считать до 40, заменяя хлопком числа, которые делятся на 2 и на 5 (2, 4, 5, 6, 8, 10 и т.д.) |
| 4. Работа по теме  Корректурная проба  «Бурёнки» | 10 | Развить устойчивость внимания | Бланк, карандаш | Последовательно просматривать каждую строчку:  1. подчеркнуть бурёнок с одним рогом;  2. подчеркнуть бурёнок с двумя рогами;  3. с одним рогом и одним ухом;  4) чередовать: с одним рогом, двумя ушами. |

**Занятие 6. Концентрация внимания**

Цель – развитие концентрации внимания, закрепление навыков

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Вр. (мин.) | Задачи | Материалы | Содержание упражнений |
| 1. Разминка  «Графический диктант» | 5 | Подготовить к предстоящим упражнениям, сконцентрировать внимание | Бумага в клетку, ручка. | См. занятие первое. (Книга) |
| 2. Работа по теме  «Перепиши» | 10 | Развить особенность концентрации внимания на заданном объекте | Лист с произвольным набором букв, карандаш | Предлагается без ошибок переписать следующие строчки  А) аммадаамаребергеассаасагесклаллаессанессас  Б) еналсстадеенадслатетальтаррсусокгата  В) етабрертанорасотаннадебаругакаллихаррар |
| 2. Работа по теме  «Как можно быстрее» | 10 | Развить особенность концентрации внимания на заданном объекте | Лист с текстом, карандаш | Предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в тексте «а» и «п» и подчеркнуть «в» и «д» одновременно. |

**Занятие 7. Концентрация внимания**

Цель – развитие концентрации внимания на одном объёкте

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Вр. (мин.) | Задачи | Материалы | Содержание упражнений |
| 1. Разминка  «Графический диктант» | 5 | Подготовить к предстоящим упражнениям, сконцентрировать внимание | Бумага в клетку, ручка. | См. занятие первое. (Машина) |
| 2. Работа по теме  «Заметить всё» | 10 | Повысить устойчивость внимания | 3 небольших текста из учебников, карандаш. | 1) В первом тексте испытуемому предлагается подчеркнуть существительные одной чертой.  2) Во втором – существительные одной чертой, а глаголы – двумя. Но в средине работы задание меняется: существительные двумя чертами, а глаголы – одной.  3) В третьем тексте испытуемый должен подчеркнуть существительные – волнистой линией, глаголы – одной, а прилагательные – двумя чертами. |
| 3. Разминка  Корректурная проба  «Хрюши» | 5 | Развить устойчивость внимания | Бланк, карандаш | Последовательно просматривать каждую строку:  1) подчеркнуть веселых поросят;  2) подчеркнуть веселых поросят с двумя ушками;  3) подчеркнуть грустных поросят одним ухом и с чёлкой |
| 4. Работа по теме  Методика Рисса | 5-10 | Повысить устойчивость внимания при длительном сосредоточении | Бланк с перепутанными линиями, карандаш | Испытуемому необходимо проследить взглядом начало и определить её конец справа, поставив соответствующий номер.  Норма времени – 4-6 инут. |

**Занятие 8. Распределение внимания**

Цель – развитие распределения внимания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Вр. (мин.) | Задачи | Материалы | Содержание упражнений |
| 1. Разминка  «Графический диктант» | 5 | Подготовить к предстоящим упражнениям, сконцентрировать внимание | Бумага в клетку, ручка. | См. занятие первое. (Слон) |
| 2. Работа по теме  «Найди слова» | 10 | Развитие распределения внимания | Таблица с буквами | В таблице «спрятаны» 10 названий животных. Нужно быстро найти их. |
| 3. Разминка  «Запоминай порядок» | 5 | Расширение объёма внимания | 8 цветных карандашей | Испытуемому показать в руке 8 карандашей. Через 20 секунд убрав их, спросить о последовательности в их расположении. Повторить 3 раза меняя их местами. |
| 4. Работа по теме  «Каждой руке – своё дело» | 5-10 | Научится распределять внимание | Книга с иллюстрациями, бумага, ручка | Испытуемого просят левой рукой медленно перелистывать в течение одной минуты книгу с иллюстрациями, запоминая их, а правой чертить геометрически фигуры. Повторить 3 раза. |

**Занятие 9. Переключение и распределение внимания**

Цель – развитие переключения внимания и его распределения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Вр. (мин.) | Задачи | Материалы | Содержание упражнений |
| 1. Разминка  «Графический диктант» | 5 | Подготовить к предстоящим упражнениям, сконцентрировать внимание | Бумага в клетку, ручка. | См. занятие первое. (Велосипед) |
| 2. Работа по теме  «Назови цифры» | 10-15 | Развить переключение внимания с одного объекта на другой | Таблица с 49 цифрами (римскими и арабскими) | Испытуемый должен выполнить следующие задания:  1) показать арабские цифры в возрастающем порядке (1-25);  2) показать римские цифры в убывающем порядке (XXIV – I)  3) показать попеременно арабские в убывающем, а римские в возрастающем порядке (25, I, 24, II и т.д.) |
| 4. Работа по теме  «Какой предмет изображён 6 раз» | 10 | Развить распределяемость внимания | Лист с 6 полосами заполненными мелкими предметами | 1) Испытуемому .предлагается среди большого количества мелких фигур найти ту, которая изображена 6 раз;  2) Найти предмет, изображённый всего 3 раза. |

**Занятие 10. Переключение внимания**

Цель – развитие переключения внимания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Вр. (мин.) | Задачи | Материалы | Содержание упражнений |
| 1. Разминка  «Графический диктант» | 5 | Подготовить к предстоящим упражнениям, сконцентрировать внимание | Бумага в клетку, ручка. | См. занятие первое. (Лампа) |
| 2. Работа по теме  «Фигуры» | 10 | Развитие переключения внимания, повысить концентрацию | Бланк текста Пьеррона- -Резеро, ручка. | 1) Необходимо без ошибок расставить знаки в геометрические фигуры  Знаки расставить подряд, построчно.  2) На втором бланке задание меняется |
| 3. Разминка  Корректурная проба  «Девочки» | 5 | Повысить устойчивость внимания | Бланк, карандаш | Последовательно, просматривая каждую строчку, необходимо:  1) подчеркнуть девочек с чёрными бантиками;  2) подчеркнуть девочек с белыми волосами и белыми бантами  3) с белыми волосами и черными бантиками |
| 4. Работа по теме  «Счёт» | 10 | Развить способность переключения внимания | Бумага, ручка | 1) Нужно называть по порядку цифпы от 1 до 20, одновременно записывая их в обратном порядке (произносить 1, писать 20; произносить 2, писать 19 и т.д.)  2) Изменить задание: называть от 30 до 1, а писать тоже в обратном порядке. |

# 2.3 Вторичная диагностика

1. Корректурная проба Бурдона.

c = 112 – общее количество отмеченных элементов;

m = 0 – количество неправильно отмеченных элементов;

n = 35 – количество пропущенных.

Успешность выполнения задания вычисляем по формуле:



Результат выполнения задания высокий. По сравнению с первой диагностикой устойчивость внимания повысилась.

1. Таблицы Шульте.

Время поиска цифр по таблицам:

1 таблица – 27 сек.;

2 таблица – 25 сек.;

3 таблица – 25 сек.;

4 таблица – 27сек.;

Результаты стали лучше, испытуемый тратил меньше времени на прохождение каждой таблицы. Значит объем внимания не меняется в ходе выполнения работы.

3. Таблица Горбова – Шульте.

Время выполнения каждого из трёх заданий:

= 35 сек. (чёрные цифры в возрастающем порядке);



= 50 сек. (красные в убывающем порядке);



= 130 сек. (то чёрные, то красные попеременно).



Это средний результат, т.е. хорошая переключаемость внимания.

4. Тест Мюстенберга.

Испытуемый выполнил задание за 140 сек.

с = 19 – количество выделенных слов;

m = 0 – количество ошибочно выделенных слов;

n = 5 – количество пропущенных слов.

Успешность выполнения:



Результат стал выше среднего, т.е. избирательность внимания улучшилась.

**Выводы по 2 главе**

Проанализировав и сопоставив результаты первичной и вторичной диагностики, можно сделать следующие выводы. Первичная диагностика корректурной пробы Бурдона показала, что внимание недостаточно устойчиво. После проведения коррекционной программы результаты достигли наиболее высоких результатов. Вычислив среднее арифметическое времени, затраченного на поиск цифр по таблицам Шульте можно сделать вывод, что результаты вторичной диагностики стали лучше, испытуемый тратил меньше времени на прохождение каждой таблицы. По анализу результатов таблиц Горбова – Шульте можно говорить о том, что переключаемость внимания повысилась после проведения коррекционной программы. Избирательность внимания по результатам теста Мюнстенберга улучшилась. Из этого следует, что данная коррекционная программа является эффективной.

**Заключение и рекомендации**

В результате проведенной коррекционной работы были выполнены поставленные задачи по расширению объема внимания и повышению его устойчивости.

Таким образом, поставленная цель была достигнута.

Данная коррекционная программа является эффективной для развития свойств внимания в подростковом возрасте.

Испытуемому были даны рекомендации по самостоятельному развитию своего внимания:

* систематически повторять тренировочные упражнения;
* обращать внимание на более мелкие детали окружающих предметов;
* в конце дня вспоминать детально дорогу домой и все, что было сделано за день;
* быть наблюдательным в общении с другими людьми.

# Библиографический список

1. Ананьев Б.Г. Воспитание внимания школьника – М., 46
2. В мире подростка / Под. ред. А.А. Бодалёва. – М., 82
3. Дормашев Ю.Б. Психология внимания. – М., 95
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба – М., 91
5. Маклаков А.Г. Общая психология
6. Матюхина М.В. Психология школьника – М., 76
7. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования – М., 2000
8. Познавательные процессы и способности в обучении / Под ред. В.Д. Шадрикова. – М., 90
9. Практикум по возрастной психологии / Под. ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб, 2005
10. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: в 2 кн. – М., 2001
11. Учителям и родителям о психологии подростка / Под. ред. Г.Г. Аракелова – М., 90
12. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога – Ростов, 2005
13. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, - СПб.: Питер, 1999
15. Фресс П.,Пиаже Ж. Экспериментальная психология - М.:Прогресс,1978
16. Ильин Е.П. Психология воли – СПб.: Питер, 2000
17. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебн. Пособие, 2001
18. Психологические тесты /Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Владос, 2001
19. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону. «Феникс» 1997
20. Ручкова Н.А., Мухамеджанова В.Ф. Практикум по курсу «Основы общей психологии» Пенза, 2004