

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретические аспекты изучения методов и приемов развития внимания....	6
1.1. Психологические теории внимания и его развития.....	6
1.2. Анализ методов и приемов развития внимания.....	15
2. Практическое исследование внимания и методы его развития.....	26
2.1. Организация и методы исследования.....	26
2.2. Анализ результатов исследования.....	28
Заключение.....	32
Библиографический список.....	35
Приложение	

Введение

Внимание есть именно та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира [К.Д.Ушинский].

Тема данной курсовой работы «Методы и приемы развития внимания» особенно актуальна в области психологии и педагогики. Ее рассматривали многие авторы: П.Я. Гальперин, К.Д. Ушинский Б.М. Теплов, Р.С. Немов, Л.С. Выготский, А.А. Ухтомский, Д.Е. Бродбент, И.П. Павлов, Н.Н. Ланге, Д.Н. Узнадзе и другие. Данная тема настолько обширна и многогранна, что систематизировать и проанализировать все факты, связанные с ней весьма проблематично. Действительно, в системе патологических феноменов внимание занимает особое положение. Оно включено во все остальные психические процессы, выступает как их необходимый момент, и отделить его от них, выделить и изучать в «чистом» виде не представляется возможным. Поэтому внимание часто изучают через призму других познавательных процессов.

Внимание - один из тех познавательных процессов человека, в отношении сущности и права, на самостоятельное рассмотрение которых среди психологов до сих пор нет согласия, несмотря на то, что его исследования ведутся уже много веков. Одни ученые утверждают, что как особого, независимого процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого патологического процесса или деятельности человека. Другие полагают, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности, несводимые к характеристикам других познавательных процессов.

Внимание в жизни и деятельности человека выполняет много различных функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в

соответствии с его актуальными потребностями, обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.

Для перцептивных процессов внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображений. Для человеческой памяти внимание выступает как фактор, способный удерживать нужную информацию в кратковременной и оперативной памяти, как обязательное условие перевода запоминаемого материала в хранилища долговременной памяти. Для мышления внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи. В системе межчеловеческих отношений внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличностных конфликтов.

Трудность исследования и развития внимания давно осознана психологами, пытавшимися разобраться в его феноменах, определить его специфику. Огромный вклад по изучению внимания внесли В. Вундт, Э.Б. Титченер, Т. Рибо, У.Джеймс, П.Я. Гальперин, Л.С. Выготский. Но, несмотря на значительное количество исследований, проблема внимания не стала менее значимой, и по-прежнему продолжают споры о природе внимания и о методах его развития.

Таким образом, актуальность выбранной темы сомнений не вызывает. Вопросы развития внимания относятся к числу наиболее актуальных проблем современной педагогической науки и практики.

Тема «Методы и приемы развития внимания» настолько интересна, что мы решили посвятить ее исследованию нашу курсовую работу.

Целью исследования является изучение методов и приемов развития внимания.

Для раскрытия цели темы выделяем следующие задачи исследования:

- 1) изучить и проанализировать психологические теории внимания и его развития;

- 2) рассмотреть методы и приемы развития внимания;
- 3) применить специальные методики при практическом исследовании отдельных свойств внимания.

Объект исследования: внимание человека.

Предмет исследования: методы развития внимания.

В работе были использованы следующие методы: теоретический анализ, методика «Корректирующая проба» Б. Бурдона, методику «Отыскивание пропущенных чисел» В.Л. Маршука.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО Донского Государственного аграрного университета п. Персиановского. В исследовании принимали участие студенты в возрасте от 18 до 20 лет.

С точки зрения структуры работа состоит из введения, основной части, заключения, библиографического списка, включающего 20 источников, и приложения.

1. Теоретические аспекты изучения методов и приемов развития внимания

1.1. Психологические теории внимания и его развития

Изучением внимания и его развития занимались многие ученые. Никакой другой психический процесс не упоминается так часто и вместе с тем с таким трудом не находит себе места в научных концепциях, как внимание. В психологической науке у исследователей возникают значительные трудности в трактовке этого понятия.

Основное препятствие, с которым сталкивалась психология внимания на протяжении всей истории своего развития, заключается в том, что исследователи никак не могли прийти к единому мнению относительно первичного эффекта или продукта внимания. [5, с. 137]

Центральные вопросы в отношении внимания рассматривал — Вильгельм Вундт (1832-1920) — основатель первой интернациональной научной школы экспериментальной психологии и представитель структурной психологии сознания, методом которой служит аналитическая интроспекция — описание переживаний в категориях элементов сознания.

Таким образом, один из вопросов, которые рассматривал В. Вундт, можно сформулировать так: каково соотношение сознания и внимания?

В 1879г. Вильгельм Вундт основал в Лейпциге первую в мире психологическую лабораторию и стал исследовать сознание с помощью интроспекции. Сознание стало изучаться одновременно с вниманием, так как оно делает часть впечатлений сознания более ясными и отчетливыми по сравнению с остальными. [5, с. 140]

Вундт полагал, что сознание это "сумма сознаваемых нами впечатлений" [6, с. 7]. Для понимания сознания ученый использовал идею И.Ф. Гербарта о метафоре зрительного поля. В сознании, как и в зрительном поле можно выявить три зоны: фиксационную точку, центральную область и периферию. В фиксационной точке сознания находится наиболее четко воспринимаемое

содержание. Фиксационную точку сознания окружает центральная область, в которой могут ясно и отчетливо восприниматься многие впечатления. За центральной областью следует "периферия зрительного поля", в которой объекты осознаются более расплывчато.

Вундт писал, что для центральной части зрительного поля нашего сознания имеется термин "внимание". Ученый понимает внимание как "психический процесс, происходящий при более ясном восприятии ограниченной сравнительно со всем полем сознания области содержаний" [14, с.14]. Поэтому о тех впечатлениях, которые в данный момент отличаются от остальных особенной ясностью, можно сказать, что они находятся в фокусе внимания. [13, с. 214]

Вундт решил выяснить, каков объем внимания, т.е. сколько объектов могут одновременно ясно и отчетливо осознаваться человеком. Ясным называется представление из-за его собственных качеств, а отчетливым оно является при возможности отличить его от других представлений.

Опыты по изучению объема внимания проводились на зрительном материале. Для изучения объема внимания Вундт использовал тахитоскоп. Прибор позволяет предъявить человеку набор символов (букв). Закрывающая картинку ширма поднимается на мгновение и испытуемый должен зафиксировать взглядом столько букв, сколько сможет. Если человек сосредоточится на точке в центре экрана до предъявления картинки, то он в момент показа сможет ясно и четко увидеть очень малое число элементов. Неопытные наблюдатели охватывали взором 3 — 4 единицы, а у опытных объем внимания возрастал до 6. Современные исследователи приводят такие же данные. [13, с. 216]

Внимание, как и сознание, обладает динамичностью: новые элементы входят в поле внимания и вытесняют на периферию прежние содержания. Для обозначения этих процессов использованы два термина: перцепция — это "фактическое вхождение какого-либо содержания в сознание" [19, с. 16] и апперцепция, т.е. повышение сосредоточения в фокусе внимания. В области

апперцепции содержания сознания становятся ясными и отчетливыми. Вундт отмечал, что наша способность к осознанию не является постоянной, а зависит от характера материала, который мы воспринимаем. Если мы воспринимаем набор не связанных друг с другом элементов, объемы сознания и внимания совпадают. Границей сознания становится граница внимания (Внимание = Сознание). Если же перед нами стимул, который состоит из множества взаимосвязанных элементов, то апперципируемое (находящееся в фокусе) и перцепируемое (то, что выходит за пределы внимания) сливаются в одно целое. При этом сознание «расширяется» (Сознание > Внимание), а апперцепция осуществляет связующую функцию между элементами сознания. [13, с. 217]

Американский психолог, другой представитель интроспективной психологии - Эдуард Бредфорд Титченер (1867-1927) - в основном разделяя взгляд В. Вундта на внимание, привлек для его иллюстрации дополнительную метафору волны. В метафоре волны фиксируется прерывистый характер внимания, т.е. представление о том, что в каждый момент времени только одно содержание достигает «гребня волны внимания» (апперципируется). [5, с. 168]

Э.Б. Титченер также создал одну из ранних классификаций внимания, разделив виды внимания по степени произвольности. Он выделил первичное внимание (непроизвольное). В случае первичного внимания новые, неожиданные или, наоборот, прочно связанные с течением наших мыслей содержания буквально берут наше сознание штурмом. С иной формой первичного внимания Титченер связывает случаи совпадений. По его мнению, совпадений в собственном смысле этого слова не так уж и много. Чаще мы просто думаем о каком-либо предмете и именно поэтому все, что связано с ним, обращает на себя наше внимание. Вторичным вниманием Титченер называет такой вид внимания, которое мы способны удерживать только с помощью усилия. Вторичное внимание является активным и произвольным. Вторичное внимание всегда включает в себя конфликт между волевым усилием и попыткой первичного внимания. [17, с. 88]

Становление психологии активизировало научный поиск не только в направлении структурализма. Почти в тот же временной период в США развивается направление, получившее название функционализма. Начало ему было положено У. Джеймсом. Основные позиции функционализма отражают движение психологической мысли не только в направлении расширения описательно-объяснительных возможностей, но и возможностей решения практических задач. Об этом можно судить хотя бы по тому, что в качестве исследовательских методов использовалась не только интроспекция, но также и наблюдение, и анализ результатов деятельности. [9, с. 5]

Так, американский ученый У. Джеймс по-другому понимал феномен внимания. Он считал, что сознание представляет собой "поток". Как ручей, текущий по широкому лугу, не может охватить все его пространство, так и сознание не в состоянии вместить весь окружающий мир и внутренний мир человека. "Область сознаваемого нами, конечно, покажется очень ограниченной, если сопоставить ее с обширной областью внешних воздействий на органы чувств и с массой постоянно притекающих извне новых впечатлений" [19, с. 50-51].

У. Джеймса как убежденного функционалиста в первую очередь волновала проблема колебаний внимания. Из принципа ограниченности сознания вытекает его избирательность. Оно направляется на определенные объекты или представления, которые становятся объектами внимания. У. Джеймс считал, что произвольное внимание не может продолжаться более нескольких секунд. После этого внимание либо отвлекается, либо направляется на иные стороны того же объекта. Иллюстрируя этот факт, Джеймс приводит слова немецкого физиолога и психолога Г. Гельмгольца: "Если мы хотим сосредоточить внимание на определенном объекте, то нам необходимо открывать в нем все новые и новые стороны" [14, с. 55]. Именно со способностью постоянно развивать объект своего внимания, находить в нем новые стороны Джеймс связывает феномен гениальности. Он полагает, что гений способен добиться выдающихся успехов на каком-либо поприще оттого,

что его занятие ему никогда не наскучивает, он все время воспринимает его по-разному, все более и более вовлекаясь в него. [13, с. 220]

Джеймс считал, что не существует внимания как самостоятельного психического процесса, как отдельного процесса. По его мнению, выбор объекта внимания обусловлен деятельностью нервной системы в трех ее аспектах:

1) Приспособление органов чувств, которое определяет четкость восприятия и направленность внимания в зависимости от поворота головы, направлению его взгляда. Глядя на что-нибудь или слушая что-нибудь, мы непроизвольно приспособливаем глаза и уши, а также поворачиваем голову; обоняя и пробуя на вкус, мы приспособливаем язык, губы и нос к данному предмету и т.п. Поэтому всякий объект, способный возбудить нашу чувствительность, вызывает приспособление органа чувств, которое приводит как к чувству активности, так и к возросшей ясности в сознании данного объекта. [14]. При к своим мыслям можно говорить о направлении взора "внутри себя".

2) Идеационное возбуждение определенного центра в мозге человека. По У. Джеймсу, произвольное внимание к объекту возникает, если только в нашем уме сформирована идея или образ предмета, и мы можем предвосхитить его. Процесс предвосхищения объекта внимания ученый назвал "преперцепцией". Это явление связано с работой памяти и воображения, которые дают материал для образа предмета.

У. Джеймс, опираясь на понятие преперцепции, дает педагогические советы по развитию внимания учащихся. Обратит внимание человек может на тот объект, на который ему было когда-то указано, представление о котором уже сложилось. "Всего лучше, когда сама тема занятий интересна, и, обучая учащихся, мы должны всегда стараться связывать новые сведения, сообщаемые им, с теми объектами, с которыми у них соединены преперцепцией" [19, с. 64].

3) Приток крови к соответствующему мозговому центру. Если У. Джеймс только допускает это условие как физиологически правдоподобное, то в

современной нейрофизиологии оно стало одним из важнейших источников данных о механизмах внимания. [13, с. 228]

У. Джеймс разделил все концепции внимания на причинные теории и теории эффекта. Первые рассматривают внимание как причину, приводящую к какому-либо результату. Вторые считают явления внимания эффектами, то есть следствиями других психических процессов. У. Джеймс полагал, что научные данные склоняют чашу весов в пользу теорий эффекта, но по философским соображениям отдавал предпочтение причинным теориям. Схема постановки и решения проблемы внимания, предложенная У. Джеймсом, сохранила свое значение вплоть до настоящего времени. [13, с. 231]

Одну из известнейших теорий внимания предложил французский психолог Теодюль Рибо (1839 — 1916) - представитель функциональной психологии, которая ориентируется на исследование приспособляющихся функций психики. Он определял психологию как науку о функциях сознания. Описывая внимание через процессы сознания, Т. Рибо считал внимание умственным моноидеизмом (господство одной идеи в сознании). Такое состояние противостоит обычному потоку чувств, мыслей в сознании человека, т.е. полиидеизму. Когда внимание отбирает одно впечатление, другие представления, так или иначе, группируются вокруг центрального. Т. Рибо определяет внимание как "относительный умственный моноидеизм, сопровождаемый произвольным или искусственным приспособлением индивидуума" [19, с. 69].

Ученый выделяет два вида внимания – произвольное, первоначальное внимание и непроизвольное, т.е. искусственное. Непроизвольное внимание целиком зависит от аффективных состояний, так как мы обращаем внимание на то, что нас интересует.

Т. Рибо считал, что внимание связано с эмоциями и движениями человека. Эмоции вызывают внимание и вместе с движениями сосредотачивают и удерживают его на объекте. Он считал, что внимание, независимо от того, является оно ослабленным или усиленным, всегда связано с эмоциями и

вызывается ими. Между эмоциями и произвольным вниманием Т. Рибо усматривал особенно тесную зависимость. Он полагал, что интенсивность и продолжительность такого внимания непосредственно обусловлены интенсивностью и продолжительностью ассоциированных с объектом внимания эмоциональных состояний. [13, с. 137]

Состояние внимания всегда сопровождается не только эмоциональными, но и определенными физиологическими изменениями, которые Рибо считал важными коррелятами внимания.

Как чисто физиологическое явление внимание включает комплекс сосудистых, дыхательных и двигательных компонентов. Когда какая-то мысль сильно занимает нас, она усиливает кровообращение; замедляется дыхание, человек принимает определенную позу. [13, с. 138]

При произвольном внимании срабатывает физиологический механизм задержки. Процесс в нервной системе, соответствующий объекту внимания, вызывает задержку или подавление процесса, который отвечает за действие, отвлекающее внимание от объекта. В умении управлять движениями и заключается секрет произвольного внимания. [13, с.139]

Историю развития внимания, как и многих других психических функций, пытался проследить Л.С. Выготский в русле своей культурно-исторической концепции их формирования. Он писал, что история внимания человека есть история развития организованности его поведения, что ключ к генетическому пониманию внимания следует искать не внутри, а вне личности человека.[3, с.186].

Оригинальную трактовку феномена внимания и его развития предложил в середине XX в. отечественный психолог Петр Яковлевич Гальперин (1902 — 1988). Им разработана теория внимания как функции внутреннего умственного контроля за действиями. Он выдвинул эту идею, полемизируя с теми психологами, которые отвергали внимание как самостоятельную форму психической деятельности. П.Я. Гальперин признает два факта, приводимые этими учеными:

1. Внимание нигде не выступает как отдельный процесс, предстает как сосредоточенность любой психической деятельности, т.е. как ее свойство.

2. Внимание не имеет своего отдельного, специфического продукта, в отличие от памяти, мышления, воображения. Его результатом является улучшение всякой деятельности, к которой оно присоединяется. [4, с. 31]

Исследования умственных действий позволяют подойти к этому вопросу по-иному. В любом действии есть ориентировочная, исполнительная и контрольная часть. Анализ структуры действия показал, что его третья часть действия есть не что иное, как внимание, и что это внутреннее внимание формируется из контроля за предметным содержанием действия [4, с. 35].

На основе контроля, который есть сличение исполнения работы с ее целью, происходит управление деятельностью. Процесс контроля не имеет отдельного продукта. Она всегда направлена на то, что уже создано другими процессами. Это определение очень сходно с сущностью внимания.

Но контроль, выполняемый как внешняя, предметная, деятельность, не является вниманием. Не всякий контроль есть внимание, но всякое внимание означает контроль [4, с. 36]. Только когда действие контроля становится не только умственным, но и сокращенным, образуется отдельный, конкретный акт внимания.

По мнению Гальперина произвольное внимание можно считать контролем за действием, выполняемом по заранее составленному плану, с помощью определенных критериев и способов их применения. Сначала это действие выступает и осваивается в своей внешней форме и лишь затем, в специально речевом отражении становится произвольным вниманием. Непроизвольное внимание тоже есть контроль, идущий за тем, что в предмете или обстановке „само бросается в глаза“. Средства и путь контроля здесь диктуются объектом. [4, с. 43]

Развитие внимания совершается в процессе обучения и воспитания. Решающее значение для его развития имеет формирование интересов у

учащихся и приучение их к систематическому, дисциплинированному труду. [16, с. 346]

Основываясь на слабости произвольного внимания у учащихся, ряд педагогов, начиная с интеллектуалиста Гербарта и до современных романтиков активной школы, рекомендовали целиком строить педагогический процесс на основе непроизвольного внимания. Педагог должен овладевать вниманием учащихся и приковывать его. Для этого он должен всегда стремиться к тому, чтобы давать яркий, эмоционально насыщенный материал, избегая всякой скучной учебы. [16, с. 347]

Вывод к главе 1.1.

Обобщая вышесказанное, мы пришли к выводу. Рассмотренные нами теории достаточно интересны. Идея пререперцепции и педагогические советы У.Джеймса о развитии внимания и в наши дни не потеряли своей актуальности для преподавателей. Он, опираясь на понятие пререперцепции, дает педагогические советы по развитию внимания учащихся: человек может обратить внимание на тот объект, на который ему было когда-то указано, представление о котором уже сложилось; необходимо постоянно развивать объект своего внимания, находя в нем новые стороны, и тогда занятие никогда не наскучивает, если все время воспринимать его по-разному, все более и более вовлекаясь в него. Концепция отечественного психолога Гальперина о внимании как психическом контроле, на наш взгляд, является прогрессивной и необходимой, особенно для педагогов.

Мы рассмотрели наиболее известные представления о сущности и развитии внимания, предложенные в научной психологии до настоящего времени. Можно сделать вывод, что развитие внимания совершается в процессе обучения и воспитания, и решающее значение для его развития имеет формирование интересов у учащихся и приучение их к дисциплинированному труду. Также ряд педагогов, основываясь на слабости произвольного внимания у учащихся, рекомендовали целиком строить педагогический процесс на основе непроизвольного внимания. И для того, чтобы педагог смог овладеть

вниманием и одновременно развить его у учащихся, он должен давать им яркий, эмоционально насыщенный материал. Однако следует заметить, что, несмотря на значительное количество имеющихся теорий, проблема внимания и его развития не стала менее значимой. Споры о природе и способах развития внимания по-прежнему продолжаются.

1.2. Анализ методов и приемов развития внимания

Изучение индивидуальных особенностей внимания и их объективная оценка необходимы при решении многих практических задач учебной и трудовой деятельности. С проблемой развития внимания в ее практическом плане сегодня приходится постоянно сталкиваться любому школьному психологу, при выявлении готовности к школе, причин неуспеваемости.

Сбор объективной информации об особенностях внимания может основываться на неэкспериментальных методах, и экспериментальных методах, предъявляющих более строгие требования к процедуре исследования. [2, с. 6]

Среди неэкспериментальных методов, главный - наблюдение. Эффективность наблюдения существенно повышается при использовании программы наблюдения, систематичности наблюдения. Надежность выводов и оценок возрастает при обобщении результатов наблюдений в различных ситуациях разными людьми. Это могут быть, например, данные наблюдений полученные родителями, учителями, руководителем спортивной секции.

Так, например, об устойчивости внимания ученика судят по ответам на следующие вопросы: Внимательно ли он работает в течение всего урока, учебного дня или к концу его внимание заметно снижается? Может ли он долго работать, когда включено радио или шумят товарищи? Когда преимущественно появляются ошибки в письменных, контрольных работах - в начале их, в конце или распределены равномерно? [2, с. 7]

Использование экспериментальных методов дает возможность повысить точность оценки интересующих нас свойств внимания, многократно проверить

полученные данные. Так, для диагностики аттенционных способностей может использоваться любой вербальный (словесный, знаковый) или образный материал, достаточно хорошо знакомый испытуемому. [2, с. 9]

Материал, как правило, предъявляется в виде таблиц или специальных бланков с цифрами, буквами, геометрическими изображениями. Время выполнения задания, как правило, ограничено. При изучении устойчивости внимания оно должно быть не менее 10 мин. [2, с. 10]

Показателями успешности выполнения заданий обычно служат следующие: время работы с тестовым материалом, количество и характер ошибок, объем выполненной работы.

Психологические исследования развития внимания, как правило, ставят своей задачей исследование развития произвольного внимания – уровня его объема, устойчивости и распределения. [2, с. 11]

Исследование объема внимания обычно производится путем анализа числа одновременно предъявляемых элементов, которые могут быть с ясностью восприняты субъектом. Для этих целей используется прибор, позволяющий предъявлять определенное число раздражителей за такое короткое время, за которое испытуемый не может перевести глаза с одного объекта на другой, исключая движение глаз, а также измерить число единиц, доступных для одновременного (симультанного) восприятия. Для изучения объема внимания в своих экспериментах этот прибор использовал В. Вундт. Прибор, применяемый для этой цели, называется тахистоскопом («тахисто» - быстрый, «скопио» - смотрю). Он состоит обычно из окошечка, отделенного от рассматриваемого объекта падающим экраном, прорезь которого может произвольно изменяться, так что рассматриваемый объект появляется на очень короткий промежуток времени от 10 до 50-100 мсек. Иногда для быстрой экспозиции объекта применяется вспышка, дающая возможность рассматривать объект в течение очень краткого времени (1-5 мсек). Число ясно воспринятых предметов и является показателем объема внимания. Если предъявляемые фигуры достаточно просты и разбросаны по демонстрируемому полю в беспорядке,

объем внимания обычно не превышает 5-7 одновременно ясно воспринимаемых объектов. [10, с. 187]

Наряду с исследованием объема внимания большое значение имеет исследование устойчивости внимания, оно ставит перед собой задачу установить:

- насколько прочно и устойчиво сохраняется внимание к определенной задаче в течение длительного времени;
- отмечаются ли при этом известные колебания в устойчивости внимания;
- когда возникают явления утомления, при которых внимание субъекта начинает отвлекаться побочными раздражителями. [10, с. 188]

Для измерения устойчивости внимания обычно используются таблицы Бурдона, состоящие из беспорядочного чередования отдельных букв, причем каждая буква повторяется в каждой строке одно и то же число раз.

Также применяют таблицы Е. Крепелина, состоящие из столбиков цифр, которые испытуемый должен складывать в течение длительного времени. Продуктивность работы и число допускаемых ошибок могут служить показателем колебаний внимания. [11, с. 67]

Для того чтобы повысить требования к произвольной организации внимания, проведение описанных проб осложняется выделением отвлекающих факторов. Так, испытуемому дается задание вычеркивать определенные буквы не в бессмысленном наборе букв, даваемом в таблицах Бурдона, а в интересном по содержанию тексте. В этом случае отвлекающее влияние интересного текста может привести к повышению числа пропусков и снижению продуктивности работы, и наоборот, устойчивость произвольного внимания выражается в том, что выполнение требуемой задачи остается неизменным даже в условиях введения отвлекающих внимание влияний. [2, с. 12]

Большое значение имеет исследование распределения внимания. Еще ранними экспериментами В. Вундта было доказано, что человек не может сосредоточить внимание на двух одновременно предъявляемых раздражителях и что так называемое «распределение внимания» между двумя раздражителями

фактически является сменой внимания, быстро переходящего от одного раздражителя к другому. Это было показано с помощью так называемого компликационного аппарата, который давал возможность предъявлять зрительный раздражитель (например, стрелку в положении «1») одновременно со звуковым раздражителем - звонком. Опыты показали, что, если испытуемые обращают внимание на движущуюся стрелку, им кажется, что звонок, сопровождающий ее прохождение мимо соответствующей отметки, запаздывает и появляется на несколько делений позже; если же они обращали внимание на звонок, то восприятие движущейся стрелки запаздывало, и испытуемый относил появление звонка к более раннему моменту. [11, с. 70]

Также существует методика, предложенная В.Л. Маршуком - «Отыскивание пропущенных чисел (числовой квадрат)». Эта нетрудная в проведении методика направлена на исследование уровня распределения внимания в условиях однородной деятельности.

Кроме того, диагностика нарушений некоторых свойств внимания позволяет, например, выявить снижение работоспособности, возникающее в результате заболеваний: соматических и психических. Для этого могут быть использованы следующие методики:

1) Методика «Корректирующая проба», предложена в 1895 г. Б. Бурдоном, применяется для диагностики устойчивости, переключаемости, выявления степени концентрации внимания, работоспособности, утомляемости при выполнении монотонной деятельности. Анализуются два показателя: скорость и точность выполнения теста. Быстрый темп выполнения характерен для людей с маниакально-депрессивным психозом в состоянии маниакальности, а медленный - для людей в депрессивном состоянии [2, с. 15].

2) Методика «Отыскивание чисел» (таблицы Шульте). Используется для исследования устойчивости, объема внимания, психического темпа. Большое практическое значение «таблицы Шульте» имеют для целей исследования распределения внимания в длительной работе. Анализируется показатель - время выполнения теста [2, с. 54].

Существует модификация этой методики - «черно-красные таблицы», предложенная Ф.Д. Горбовым (1959, 1964), применяется для диагностики переключаемости внимания [2, с. 59].

3) Методика «Куб Линка». Назначение теста: определение степени сообразительности испытуемого при решении простейшей конструктивной задачи. Используется для исследования устойчивости внимания, эмоциональных реакций, пространственных нарушений. Диагностика наблюдательности и пространственных представлений, способностей к анализу и синтезу материала, умения находить и формулировать закономерности (приемы сложения куба), психомоторики исследуемого [2, с. 86].

Для возбуждения и поддержания непроизвольного внимания можно использовать эмоциональные факторы: возбудить интерес, внести известную эмоциональную насыщенность. При этом, однако, существенно, чтобы эта эмоциональность и интересность были не внешними. Внешняя занимательность лекции или урока, достигаемая сообщением очень слабо связанных с предметом анекдотов, ведет скорее к рассеиванию, чем к сосредоточению внимания. Заинтересованность должна быть связана с самим предметом обучения или трудовой деятельности; эмоциональностью должны быть насыщены ее основные звенья. Она должна быть связана с осознанием значения того дела, которое делается. [16, с. 348]

Поскольку основой непроизвольного внимания служат интересы, для развития достаточно плодотворного непроизвольного внимания необходимо в первую очередь развивать достаточно широкие и надлежащим образом направленные интересы.

Произвольное внимание по существу является одним из проявлений волевого типа деятельности. Способность к произвольному вниманию формируется в систематическом труде. Развитие произвольного внимания неразрывно связано с общим процессом формирования волевых качеств личности. [16, с. 349]

Внимание является одной из наиболее важных психических функций и оказывает существенное влияние на психические процессы, обеспечивая целенаправленность и сосредоточенность познавательной деятельности человека, усиливая восприятие и память, активизируя мышление. Внимание играет важную роль в различных профессиях, связанных с осмыслением большого количества информации и общением. Именно поэтому, важно создать условия, необходимые для его появления, сохранения и развития. Среди подобных условий можно назвать следующие [12, с. 21]:

1. Обеспечение высокой работоспособности всех органов и систем человека:

- правильный распорядок дня, полноценное питание и отдых;
- своевременная диагностика и лечение нарушений зрения, слуха, заболеваний внутренних органов.
- учет дневного ритма работоспособности;
- чередование умственных и физических занятий.

2. Создание благоприятной рабочей обстановки:

- отсутствие сильных внешних раздражителей - обеспечение тишины (легкий шум способствует сосредоточенности);
- обеспечение гигиенических условий работы;
- оптимальный физический фактор (поза, при которой ничто не отвлекает, отсутствие лишних движений);
- привычные условия работы.

3. Организация деятельности:

- установить приоритеты (определить, что главное, а что второстепенное, отдав предпочтение главному);
- поставить конкретные задачи;
- определить конечную цель и разбить на этапы пути ее достижения.

4. Воспитание критического отношения к себе и работе: после завершения деятельности необходимо проанализировать, достигнута ли

поставленная цель, что способствовало ее достижению, а что, наоборот, мешало.

Кроме того, развитие ощущений (музыка, произведения искусства), воспитание восприимчивости и наблюдательности, а также повышение интеллектуального уровня имеют большое значение для развития внимания. [12, с. 22]

Способами как развития, так и тренировки внимания, могут быть:

- медитация (один из терминов, употребляющихся для обозначения способа переключения внимания с внешнего мира на мир внутренний). Существуют разные техники медитативного погружения: медитация на пламени свечи, на медитативных свечах, прослушивание аудиокассет с записью сеанса медитации [1, с. 6 - 7].

- пальминг (происходит от слова palm, что в переводе на русский язык означает “ладонь”). Ладони человека представляют собой превосходный инструмент для защиты глаз. Когда человек закрывает глаза, это способствует их расслаблению и отдыху. Однако глаза, самой природой предназначенные для восприятия света, не могут полностью расслабиться, когда на них падает даже ничтожное количество его лучей. Упражнение, позволяющее добиться этого, было названо Уильямом Бейтсом “пальминг”. Упражнение: поставить перед собой какую-нибудь из любимых вещей (лучше яркого цвета). Затем несколько минут смотреть на предмет внимательно, спокойно. После этого следует закрыть глаза, попытаться вспомнить предмет в деталях и удержать их в уме. Затем открыть глаза, посмотреть на предмет и определить, какие подробности были забыты в умственном образе. Упражнение следует повторять до тех пор, пока предмет не будет точно воспроизведен в умственном образе [1, с. 10 - 11].

Еще одним способ тренировки внимание может быть способ “запоминания лиц”. Для этого следует сесть, сосредоточиться и попробовать описать черты лица знакомых: нос, глаза, рот, подбородок, цвет волос, общую форму головы. Оказывается, что не каждый человек может в точности

воспроизвести в памяти лица даже самых близких людей. Это упражнение хорошо тренирует наблюдательные способности. [1, с. 16]

- активизация слухового центра. Известный российский физиолог академик П. Анохин в своих исследованиях установил, что в деятельности человеческого мозга порой возникают ситуации, когда происходит активизация всех его структур. В этом случае они работают как одно целое и выполняют поставленную задачу наиболее эффективно. [1, с. 30]

Для создания такой ситуации разработан комплекс специальных упражнений, вовлекающих в процессы деятельности мозга дополнительные структуры, в частности слуховой центр.

1. Проходя по улице, нужно стараться поймать и удержать в памяти отдельные фразы проходящих мимо людей.

2. Нужно стараться различать голоса часто встречающихся людей и припоминать каждый персонифицированный голос, когда вновь услышите его. Таким образом, можно составить себе зрительный образ говорящего.

3. Стоя так, чтобы не видеть разговаривающих между собой людей, попытаться различить их голоса и установить личность каждого из них.

4. Можно постараться припомнить слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Очень немногие люди в состоянии дословно повторить то, что им было сказано всего несколько минут назад.

5. Присутствуя на лекции, собрании, заседании, постараться затем записать все, что запомнили из услышанного. Мысленно обсуждая речь, передайте, по возможности дословно, употребленные в ней слова. Это не только полезно для развития слухового восприятия, сосредоточения и внимания, но и служит одним из лучших средств в совершенствовании ораторского искусства. [1, с. 32] При формировании внимания учитывается специфичность профессиональных требований как к вниманию в целом, так и его свойствам. Например, внимание преподавателя должно быть легко переключаемым и распределяемым (на обучаемых, предмет изложения, свое поведение и т. д.), характеризоваться достаточной устойчивостью, объемом,

концентрацией. Развитие внимания и его свойств у студентов предполагает воздействие на направленность их личности, волю, отношение к труду. Для этого нужно разъяснять им предстоящие профессиональные обязанности, упражнять в решении задач, требующих правильного восприятия и быстрого осмысливания ситуаций будущей работы (выделение в этих ситуациях главного и второстепенного). Внимание и внимательность развиваются у студентов в процессе активной учебной деятельности, благодаря поддержанию дисциплины и организованности на всех занятиях. Для совершенствования отдельных свойств внимания применимы специальные упражнения на его переключение, распределение, устойчивость. [7, с. 88]

Приемы развития внимания на сегодняшний момент существуют самые различные, позволяющие добиться высоких результатов и научиться управлять вниманием, рассмотрим следующие приемы[20]:

1. Развитие концентрации внимания. Рекомендуется выбрать себе объект для наблюдения, и в течение определенного промежутка времени стараться сосредоточивать на нем свое внимание. Причем, чем проще будет этот предмет, тем лучше. К примеру, можно положить на стол книгу и представлять себе, о чем она написана, каковы главные действующие лица. Можно думать о книге только как о предмете, сделанном из бумаги и картона, воображать, сколько деревьев понадобилось для ее изготовления. В конце концов, можно просто обратить внимание на ее цвет и форму. Какое направление избрать – решать вам. Данное упражнение отлично тренирует сам фокус внимания, позволяет развить длительность концентрации на одном объекте. Если есть желание, можно попробовать потренироваться удерживать в поле своего зрения два или более предмета. Тогда ко всему перечисленному необходимо прибавить развитие умения переключать внимание с одного объекта на другой, запоминая и отмечая значимые особенности каждого из них.

2. Развитие зрительного внимания. Упражнения должны быть направлены на расширение возможностей личности сосредоточиваться на объекте. Например, можно положить впереди предмет и поставить перед собой задачу

рассматривать его в течение 3 — 5 минут, выделяя как можно больше деталей. Сначала у вас начнет складываться общее представление о предмете: его цвет и форма, величина и высота. Однако постепенно, чем больше вы будете концентрироваться, тем яснее начнут появляться новые подробности: мелкие детали, незначительные приспособления и т.д. Их тоже обязательно нужно увидеть и отметить.

3. Развитие слухового внимания. Для совершенствования этого вида внимания, необходимо поставить себе цель не более десяти минут концентрироваться на звучащем голосе. Лучше всего, если это будет осмысленная человеческая речь, однако, если хочется отдохнуть, можно включить сюда пение птиц или любую мелодию, которая отвечает требованиям релаксирующей музыки. Если звучит человеческая речь, во время прослушивания важно отмечать про себя скорость, с которой говорит лектор, степень эмоциональности подачи материала, субъективную полезность информации. Также вполне допустимо слушать в записи сказки, рассказы, а после пытаться вспомнить и воспроизвести их содержание. В случае прослушивания музыки важно улавливать уровни колебания звуковой волны, постараться «подключиться» к воспроизводимым эмоциям и представлять себе детали чего – либо. [20]

Многие люди, желающие повысить уровень своего внимания, сталкиваются с неизменными трудностями. У одних может не получаться концентрироваться на деталях, другие испытывают сложности с тем, когда нужно воспринимать предмет целиком. В данном случае хочется посоветовать тренироваться на разных объектах по всем направлениям и делать это каждый день.

Таким образом, проблемы развития внимания достаточно многогранны и глубоки. Нельзя рассматривать данный вид познавательных процессов только как составляющую деятельности. Нужно помнить и том, что внимание всегда необходимо нам в повседневной жизни, потому важно уметь сосредоточиваться на простых вещах, замечать даже мелкие подробности.

Вывод к главе 1.2.

Таким образом, в настоящее время существует множество различных методик для изучения и развития внимания, направленных на выявление уровня развития его объема, устойчивости, концентрации и распределения, а также упражняемости и утомляемости. Помимо этого важно создать условия, необходимые для его появления, сохранения и развития, например, такие, как правильный распорядок дня, отсутствие сильных внешних раздражителей, оптимальный физический фактор, поставить конкретные задачи. Способами как развития, так и тренировки внимания, могут быть: медитация (медитация на пламени свечи, на медитативных свечах, прослушивание аудиокассет с записью сеанса медитации), пальминг, способ “запоминания лиц”, активизация слухового центра.

Из всех выше перечисленных методик и тестов для проведения исследований в нашей курсовой работе были взяты такие методики, как «Корректирующая проба» Б. Бурдона, которая применяется для диагностики переключаемости, устойчивости внимания, а также степени концентрации внимания. Вторая методика, взятая нами, - «Отыскивание пропущенных чисел» или «числовой квадрат» - разработана В.Л. Маршуком, она направлена на исследование распределения внимания в условиях монотонной работы.

На наш взгляд, данные методики достаточно просты в проведении и в большей степени подходят для отобранной группы испытуемых.

2. Практическое исследование внимания и методы его развития

2.1. Организация и методы исследования

В целях практического применения методик, мы провели исследование отдельных свойств внимания в группе, состоящей из 10 человек.

В исследовании принимали участие студенты 1 курса экономического факультета Дон ГАУ в возрасте от 18 до 20 лет.

Исследование проводилось под руководством психолога на базе ФГБОУ ВО Донского Государственного аграрного университета п. Персиановского.

Предметом исследования является изучение уровня развития устойчивости и распределения внимания.

Объектом нашего исследования являются студенты в возрасте от 18 до 20 лет.

Цель исследования: при помощи выбранных нами методик провести исследования данных характеристик у группы людей и на основе результатов наших экспериментов определить уровень развития устойчивости и распределения внимания у студентов.

Для реализации цели нашего исследования - выявить уровень развития устойчивости и распределения внимания у студентов - мы использовали следующие методики:

1. Методика «Корректирующая проба» Б. Бурдона [14, с. 19-23].

При проведении данной методики мы исследуем уровень развития устойчивости внимания у студентов. То есть мы выявим длительность, сосредоточенность их внимания. Выраженность этого свойства особенно необходима, с одной стороны, при выполнении деятельности, протекающей в неблагоприятной обстановке, со многими шумами, с отвлекающими стимулами, с другой стороны, при выполнении деятельности, которая характеризуется ярко выраженной монотонностью, однообразием.

Методика корректурной пробы достаточно четко дифференцирует испытуемых в соответствии с уровнем развития различных составляющих у них в процессе однообразной деятельности.

Методика предложена французским психологом Бенджаменом Бурдоном в 1895 году и относится к числу наиболее известных и давно применяемых методик.

На выполнение корректурной пробы упражняемость практически не оказывает значительного влияния, поэтому ее можно проводить неоднократно, тем самым развивая внимание учащегося. В этом и заключается одно из преимуществ использования данной методики в психологическом эксперименте.

Образец бланка, по которому проводились исследования, и инструкция данной методики представлены в Приложении 1.

2. Методика «Отыскивание пропущенных чисел» («Числовой квадрат») В.Л. Маршука [14, с. 14-16].

При помощи данной методики мы исследуем уровень развития распределения внимания у студентов, то есть выявим уровень их способности рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий.

Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека. При утомлении, в процессе выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания, область его распределения обычно сужается. Таким образом, мы попытаемся определить при помощи нашей методики, действительно ли это так. А также неоднократно проходя данную методику можно развить свое внимание.

Образец бланка, по которому проводились исследования, и инструкция данной методики представлены в Приложении 2.

2.2. Анализ результатов исследования

В результате определения уровня устойчивости и распределения внимания нами были получены следующие результаты.

По итогам проведения исследования при помощи методики «Корректирующая проба» Б. Бурдона мы смогли выявить: уровень устойчивости внимания группы студентов, а также продуктивность, точность и интеграционный показатель устойчивости внимания.

По результатам проведенной нами диагностики была составлена следующая таблица.

Таблица 1.

Испытуемый, №	А1		В	С	А2	ШО	А
Испытуемый №1	8,07	0	3	23	26	9	Средний
Испытуемый №2	7,70	0	3	13	16	2	Низкий
Испытуемый №3	8,43	0	3	15	18	5	Ниже среднего
Испытуемый №4	5,80	5,8	3	8	11	0	Низкий
Испытуемый №5	4,00	4,4	3	23	26	9	Средний
Испытуемый №6	7,30	0	3	13	16	2	Низкий
Испытуемый №7	5,50	5,8	3	15	18	5	Ниже среднего
Испытуемый №8	4,70	5,1	3	23	26	9	Средний
Испытуемый №9	8,40	0	3	4	7	0	Низкий
Испытуемый №10	5,80	6,6	3	8	11	0	Низкий

В результате определения уровня устойчивости внимания были выявлены вспомогательные характеристики внимания, которые также представлены в данной таблице (см. таблицу 1):

А1 - устойчивость внимания на интервалах времени 60 с;

В - продуктивность - количество просмотренных знаков в целом;

С - точность выполнения задания;

А2 - интегральный показатель устойчивости внимания ($A2 = B + C$);

ШО - шкальная оценка А2;

А - итоговая характеристика уровня устойчивости внимания.

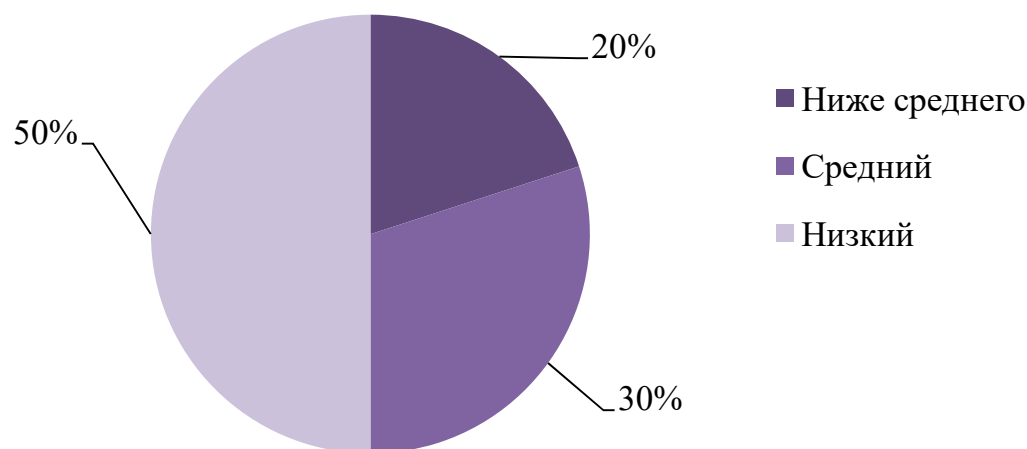
Таким образом, в группе из 10-ти студентов в возрасте от 18 до 20 лет 3 студента имеют средний уровень устойчивости внимания, 2 студента имеют уровень устойчивости внимания ниже среднего и 5 студентов имеют низкий уровень устойчивости внимания (см. таблицу 2).

Уровень устойчивости внимания	Общее количество студентов	%
Низкий	5	50
Ниже среднего	2	20
Средний	3	30
Выше среднего	0	0
Высокий	0	0

Таблица 2. Уровень устойчивости внимания у группы студентов.

Полученные результаты можно выразить в процентном соотношении (Рис.1.).

Рис. 1. Уровни устойчивости внимания у группы студентов.



Таким образом, 50% учащихся имеют низкий уровень устойчивости внимания, 30% учащихся - средний уровень, уровень устойчивости внимания ниже среднего отмечается у 20% учащихся.

Из этих данных видно, что в группе преобладает низкий уровень устойчивости внимания, в то время как высокий уровень и уровень выше среднего полностью отсутствуют у студентов данной группы.

По итогам проведения исследования при помощи методики «Отыскивание пропущенных чисел» («Числовой квадрат») В.Л. Маршука мы смогли выявить уровень распределения внимания студентами в возрасте от 18 до 20 лет.

По результатам диагностики была составлена таблица.

Таблица 3.

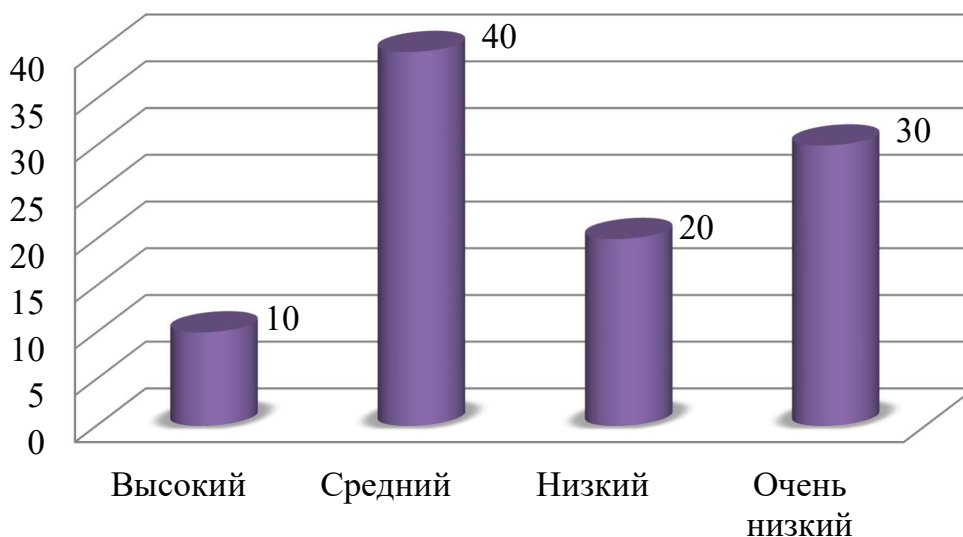
Испытуемый, №	Количество правильных ответов из 40 знаков	Оценка в баллах	Уровень распределения внимания
Испытуемый №1	9	5	средний
Испытуемый №2	6	4	низкий
Испытуемый №3	11	6	средний
Испытуемый №4	3	1	очень низкий
Испытуемый №5	13	7	средний
Испытуемый №6	1	1	очень низкий
Испытуемый №7	15	9	высокий
Испытуемый №8	9	5	средний
Испытуемый №9	1	1	очень низкий
Испытуемый №10	7	4	низкий

Таким образом, в группе из 10-ти студентов в возрасте от 18 до 20 лет 4 студента имеют средний уровень распределения внимания, 2 студента имеют низкий уровень распределения внимания, 3 студента - очень низкий, высокий уровень распределения внимания отмечается у одного студента (см. таблицу 4).
Таблица 4. Уровень распределения внимания у группы студентов.

Уровень распределения внимания	Общее количество студентов	%
Высокий	1	10
Средний	4	40
Низкий	2	20
Очень низкий	3	30

Полученные результаты можно выразить в процентном соотношении (Рис.2.).

Рис. 2. Уровни распределения внимания у группы студентов.



Таким образом, 40% учащихся имеют средний уровень распределения внимания, 20% учащихся - низкий и 30% - очень низкий уровень, высокий уровень распределения внимания отмечается всего у 10% учащихся.

Из этих данных видно, что в группе преобладает средний и низкий уровень распределения внимания, в то время как высокий уровень составляет лишь десятую часть студентов данной группы.

Нарастание количества ошибок по мере выполнения в сочетании с уменьшением скорости выполнения говорит об ослаблении внимания, снижении работоспособности, вследствие утомления. Отсутствие ошибок свидетельствует о вработываемости и достаточной устойчивости внимания, о его малой истощаемости.

Заключение

Трудность исследования внимания давно осознана психологами, пытавшимися разобраться в его феноменах, определить его специфику. Все большее число психологов приходит к выводу, что найти ответ на вопрос о сущности внимания путем проведения исключительно экспериментальных исследований сегодня невозможно. Необходимы постановка и серьезное обсуждение этой проблемы на более широкой базе данных и твердом методологическом основании, решение комплекса теоретических вопросов, недоступных прямой экспериментальной проверке. К сожалению, полностью показать все аспекты данной проблемы не позволяет объем курсовой работы. Однако, опираясь на поставленные задачи, удалось достичь её цели – изучить методы и приемы развития внимания.

Изначально нами были изучены и проанализированы психологические теории внимания В. Вундта, Э.Б. Титченера, Т. Рибо, У.Джеймса и П.Я. Гальперина. Нами были рассмотрены наиболее известные представления о сущности и способах развития внимания, которые появились в научной психологии до настоящего времени. Мы можем сделать вывод, что развитие внимания происходит в процессе обучения, и решающее значение для его развития имеет формирование интересов у учащихся и приучение их к дисциплинированному труду. Ряд педагогов рекомендовали целиком строить педагогический процесс на основе непроизвольного внимания. Чтобы педагог смог овладеть вниманием и одновременно развить его у учащихся, он должен давать им яркий, эмоционально насыщенный материал. Но, несмотря на то, что существует такое множество теорий, проблема внимания не потеряла свою значимость, и споры о его природе по-прежнему продолжаются.

Были также рассмотрены методы и приемы развития внимания. В настоящее время существует множество различных методик для изучения и развития внимания, направленных на выявление уровня развития его объема, устойчивости, концентрации и распределения, а также упражняемости и

утомляемости, определения устойчивости произвольного внимания и характера его колебаний. Также необходимо создать условия для появления, сохранения и развития внимания, например, такие, как правильный распорядок дня, отсутствие сильных внешних раздражителей, оптимальный физический фактор, поставить конкретные задачи. Способами как развития, так и тренировки внимания, могут быть: медитация (медитация на пламени свечи, прослушивание аудиокассет с записью сеанса медитации), пальминг, способ “запоминания лиц”, активизация слухового центра.

В завершение при практическом исследовании уровня развития отдельных свойств внимания мы применили специальные методики. В работе были использованы следующие методы: методика «Корректирующая проба» Б. Бурдона, которая применяется для диагностики переключаемости, устойчивости внимания, и «Отыскивание пропущенных чисел» В.Л. Маршука, позволяющая определить уровень распределения внимания у студентов.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО Донского Государственного аграрного университета п. Персиановского. В исследовании принимали участие студенты в возрасте от 18 до 20 лет.

На основе результатов проведенных нами методик мы определили, что у студентов недостаточно развиты устойчивость и распределение внимания. Для более высокого уровня развития этих свойств внимания необходимо провести занятия, способствующие их развитию, такие, как медитация, пальминг, способ “запоминания лиц”, активизация слухового центра, так как развитое внимание является необходимым условием успешного обучения. Также необходимо самостоятельно развивать внимание: 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. Помимо этого, немало важную роль в повышении внимания студентов на занятиях играет педагог. Он должен уметь овладевать вниманием студентов и приковывать его, уметь заинтересовать обучающихся, применяя, например,

такие формы и методы обучения, как: проблемное изучение, развивающее обучение, дифференцированное обучение, концентрированное обучение, кейс-метод, использование информационных технологий, использование самостоятельной работы студентов. Также преподавателю для поддержания внимания необходимо применять и речевые приемы удержания внимания, например, при помощи следующих ораторских методов: вопросно-ответный прием, переход от монолога к диалогу, опора на личный опыт, прием градации – нарастания смысловой и эмоциональной значимости слова и так далее. Существенным условием развития внимания является разнообразие сообщаемого материала, то есть вводить новое содержание, связывая его с уже известным. Такая методика дает положительные результаты, применяя разнообразные формы, средства и методы обучения, таким образом, удастся развить внимание студентов и поддержать его на протяжении всего занятия на высоком уровне.

Тема нашей курсовой довольно актуальна в настоящее время, так как развитие внимания играет огромную роль не только в обучении, но и в любой деятельности человека. Методы и приемы развития внимания, рассмотренные нами и используемые в исследовании данной курсовой работы, действительно могут быть рекомендованы нами студентам, для развития и тренировки различных его свойств.

Библиографический список

1. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Учись быть внимательным. - М.: Просвещение, 1996.
2. Бруннер Е.Ю. Лучше, чем супервнимание: Методики диагностики и психокоррекции: Психология внимания; Оценочные тесты; Развивающие игровые упражнения. Серия: Психологический практикум.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
3. Выготский Л.С. Развитие высших форм внимания в детском возрасте // Хрестоматия по вниманию. - М., 1976.
4. Гальперин П.Я. Экспериментальное формирование внимания / П.Я. Гальперин, С.Л. Кабыльницкая // Вопросы психологии. - 2004.
5. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. М., 1999.
6. Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. М.: Издательский центр "Академия", 1999.
7. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология высшей школы Изд-во БГУ им. В. И. Ленина, Минск, 1981.
8. Зубатов А.Ю. Пути экспериментального формирования внимания. М.: Лаборатория книги, 2012.
9. Крылов А.А. Психология: учебник (2-е издание) Издательство Проспект; 2005.
10. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии/ А.Р. Лурия. - СПб.: Питер, 2006.
11. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г.Маклаков, СПб.: ООО «Питер Пресс», 2008.
12. Николаенко В.М. Психология и педагогика. Учебное пособие // Отв. ред. Николаенко В.М. - М., 2000.
13. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология. Издательство: «Юрайт», 2013.

14. Петровский А.В. Психология: словарь /под ред. .В. Петровского и М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1998.
15. Петровский А.В. Клиническая психология. Энциклопедический словарь/под общ. ред. А.В. Петровского. - М.:ПЕР СЭ, 2007.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, СПб: Издательство "Питер", 2013.
17. Титченер Э. Внимание//Хрестоматия внимания. – М., 1976.
18. Чернобай А.Д., Федотова Ю.Ю. Практические указания к курсу «Психология и педагогика». Методики диагностики свойств восприятия, внимания и памяти. Владивосток, 2005.
19. Шагинов И. Развиваем внимание. - М.:Мой мир ГмБх, 2008.
20. <http://psych.info/psihologiya-lichnosti/sposobnosti/vnimanie.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Методика №1. «Корректирующая проба» Б. Бурдона [14, с. 19-23].

Задание. Исследование проводится с помощью специальных бланков с рядами расположенных в случайном порядке букв (цифр, фигур, может быть использован газетный текст вместо бланков). Исследуемый просматривает текст или бланк ряд за рядом и вычеркивает определенные указанные в инструкции буквы или знаки. Образец бланка, по которому проводились исследования, представлены в Приложении А.

Инструкция: «На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы «Е». Через каждые 60 секунд по моей команде отметьте горизонтальной чертой, сколько знаков Вы уже просмотрели (успели просмотреть)».

Результаты пробы оцениваются по количеству просмотренных знаков и по количеству ошибок (пропущенных незачеркнутых знаков или зачеркнутых неправильно).

Устойчивость внимания оценивается по изменению скорости просмотра на протяжении всего задания.

Результаты подсчитываются для каждые 60 (30) секунд по формуле:

$A = Z / t$, где A – темп выполнения, Z – количество букв в просмотренной части корректирующей таблицы, t – время выполнения.

Продуктивность - количество просмотренных знаков в целом.

Продуктивность (В)

Балл	Количество знаков (младшие школьники)	Количество знаков (взрослые)	Балл	Количество знаков (младшие школьники)	Количество знаков (взрослые)
1.	<1010	-	14.	2495-2660	3160-3320
2.	1010-1175	-	15.	2660-2825	3320-3480
3.	-	<1560	16.	2825-2990	3480-3640

4.	1175-1340	1560-1720	17.	2990-3155	3640-3800
5.	-	1720-1880	18.	3155-3320	3800-3960
6.	1340-1505	1880-2042	19.	3320-3485	3960-4120
7.	-	2042-2200	20.	3485-3650	4120-4280
8.	1505-1670	2200-2360	21.	3650-3815	4280-4440
9.	1670-1835	2360-2520	22.	3815-3980	4440-4600
10.	1835-2000	2520-2680	23.	3980-4145	4600-4760
11.	2000-2165	2680-2840	24.	4145-4310	>4760
12.	2165-2330	2840-3000	25.	>4310	-
13.	2330-2495	3000-3160			

Точность К = (М/Н) x 100 %, где:.

М - количество правильно вычеркнутых за время работы букв;

Н - количество букв, которые необходимо было вычеркнуть.

По таблице показатель К переводим в балльную оценку точности - критерий С.

Точность (С)

Балл	Младшие школьники, %	Взрослые, %	Балл	Младшие школьники, %	Взрослые, %
1	. < 70	< 81,9	14.	87 – 88	-
2.	70 – 72	81,9 – 83,0	15.	88 – 90	94,9 – 96,0
3.	72 – 73	83,0 – 84,1	16.	90 – 91	-
4.	73 – 74	84,1 – 85,1	17.	91 – 92	96,0 – 97,0
5.	74 – 76	85,1 – 86,2	18.	92 – 94	-
6.	76 – 77	86,2 – 87,3	19.	-	97,0 – 98,1
7.	77 – 79	87,3 – 88,4	20.	94 – 95	-
8.	79 – 80	88,4 – 89,5	21.	-	98,1 – 99,2
9.	80 – 81	89,5 – 90,6	22.	95 – 96	-
10.	81 – 83	90,6 – 91,6	23.	-	>99,2

11.	83 – 84	91,6 – 92,7	24.	96 – 98	-
12.	84 – 85	92,7 – 93,8	25.	-	-
13.	85 – 87	93,8- 94,9	26.	> 98	-

3. Вычисляем интегральный показатель устойчивости внимания (А) по формуле $A=B+C$.

По таблице переводим показатель А в шкальную оценку.

ШО	Устойчивость внимания младших школьников	Устойчивость внимания взрослых	ШО	Устойчивость внимания младших школьников	Устойчивость внимания взрослых
19	> 50	42 – 43	9	25 – 27	25 – 26
18	-	-	8	23 – 24	23 – 24
17	48 – 49	41	7	20 – 22	22
16	46 – 47	39 – 40	6	16 – 19	20 – 21
15	44 – 45	37 – 38	5	14 – 15	18 – 19
14	39 – 43	35 – 36	4	12 – 13	17
13	36 – 38	33 – 34	3	9 – 11	-
12	34 – 35	-	2	-	16
11	31 – 33	30 – 32	1	-	-
10	28 – 30	27 – 29	0	> 9	12 – 15

Шкальная оценка интерпретируется следующим образом:

ШО	Характеристика уровня устойчивости внимания
0-3	Низкая устойчивость внимания
4-7	Ниже среднего устойчивость внимания
8-11	Средняя устойчивость внимания
12-15	Выше среднего устойчивость внимания
16-19	Высокая устойчивость внимания

Методика «Корректорная проба» Б.Бурдона

Испытуемый (ФИО) _____

Й Ц У К Е Е Г Н Е П Р Т О Л Ж З Х М С А В П
 Ф Ы В А П Р О Л Д Ж Э Ю Б Ь Т И М С А В Ч С
 Ы В У Ц Ч С М А К Е П И Т Р Н Г О Ь Б Л А Щ
 А В М И Т Р А Е П Р О Н П М А Е Ь Л О Ш И Д
 Я Ч Ы В У Ц В А П Е Р Н О Г Р И П А М С А Е
 Щ Л Ь Т О Ш Г Р И П А М А В В У К Е П Р О Т
 Ц Ы Ч С В У М А К П М И П П Р О Р Е К К Н Л
 Й Ы Я С А В У У К А Р А Г Л Щ В П А С И Д Б
 Ж Д Л О Г Т Р П М И Т Р А П М С В К А М И Т
 Я Ч В У К А А У П Р Л А Ж Ь Н А К Н Н Д Ю Ч
 Д О П А К С Ы П Р Р Н О Д А Щ З Ш У Ы Ц К С
 В К Е Щ Г Н П А Ы В Р И М П Е К А С В Ш Ы Ы
 О Г Н И П А М А С В А П Р О Л Д Ж Э З А Ш Г
 Р И Т Ь Б Ю Р П М И Т Ь Б Л О Г Н Е В У В С
 Ц Я Ы А Р П Р О Л Д Ю Б Ь Т И М С Я Я Ы В А
 С П И П Н Н Е У Ц К Е Н Г Л О Т У В С М И Т
 А Ш Л О И В В Ц Ы Ы В А П О Г Н Н Р Т И М С
 А Ц У К Е Н Р П А М И Т Ь О Р П В Ч А А П В
 Й Ц Ы Ч С М И П Е Н Р Т Ь О А А А Р Г Ш Д Г
 В А П Р П А М А К Е П И М А С В У Ы С Н О Е
 Э Ж Д Л Г Ь О Г Р И Т Ь Р А П Р И Т Б Ю А Ы
 К А П Е А С А В У А Р Г А Л Д Ж Э Х Ь З Ж Ю
 Щ Д О Ь Т И А М С Ц Ы Ч Н Ш Л Б Ь Т И М А Г
 А А П Р О Л Д Д Ж Э Ш А К У Ц Й Ы В А С М И
 З Ь Х А З Щ А Л Л О И А М С Ч Я П Р О Ь Т И
 П А У Ц Й Ц Ф Я Ы Ч С М А П Р О А Щ Х Х Э Ю
 Ы В А П Р Р Ш Л Л О Т И М А В У У Ц Й Ф Ы Ы
 Я Я С М А П И Р Т О А Л Ь Б Б Ю Д Л О Н П Е
 Н Е Г Е К У У Ц П Ц Ф Ф И Ф Ы Ы А Ы В В А А
 В У У В Я А Г Ш Д Ю Б Д Л Ь Р Н Е П М А И Т
 А Ц У К Е Н Р П А М И Т Ь О Р П В Ч А А П В
 Й Ц Ы Ч С М И П Е Н Р Т Ь О А А А Р Г Ш Д Г
 В А П Р П А М А К Е П И М А С В У Ы С Н О Е
 Э Ж Д Л Г Ь О Г Р И Т Ь Р А П Р И Т Б Ю А Ы

Приложение 2

Методика №2. «Отыскивание пропущенных чисел» («Числовой квадрат») В.Л. Маршука [14, с. 14-16].

Задание. Инструкция: «В таблице расположены 25 чисел от 1 до 40. Вам надо в течение 90 секунд в таблице найти по порядку числа. Поиск чисел необходимо производить только глазами; пальцами, ручкой и т. д. не помогать. За таблицей следует ряд чисел от 1 до 40. Если вы не найдете какое-либо число на таблице, то карандашом вычеркните его в этом ряду. Исправлений желательно не делать. Попросите кого-нибудь засечь время. Через 90 секунд вас должны остановить»

Образец бланка, по которой проводились исследования, представлены в Приложении Б.

Ответы: 3, 4, 7, 10, 11, 15, 17, 18, 21, 22, 24, 29, 30, 35, 38.

Интерпретация: подсчитайте количество правильных ответов и отнимите от него количество ошибок (неверно зачеркнутые числа, незачеркнутые числа) и исправлений. По таблице 3 найдите свою оценку в баллах.

Таблица 3

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов (минус ошибки и исправления) из 40 знаков	15	14	13,12	11,10	9,8	7,6	5	4	3

Оценки в 1 – 2 балла считаются чрезвычайно низкими, оценки в 8 – 9 баллов – высокими. Оценки в 5 баллов и выше говорят о хорошем показателе распределения внимания.

Методика «Отыскивание пропущенных чисел» («Числовой квадрат»)

В.Л.Маршука

Испытуемый (ФИО) _____

Задание.

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40