

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ



С целью повышения личной продуктивности в профессиональной сфере и учебе, формирования стойкого интереса к познанию действительности и освоению новых областей знаний существуют различные методики, направленные на развитие такой важной высшей психической функции, как внимание. Из статьи вы узнаете о сущности внимания, видах и способах его тренировки.

ВНИМАНИЕ: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, СВОЙСТВА. РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Внимание не является самостоятельным познавательным процессом, так как оно само по себе ничего не отражает и как отдельно взятое психическое явление не существует. Вместе с тем внимание является одним из важнейших компонентов познавательной деятельности человека, так как оно, возникая на основе познавательных процессов, организует и регулирует их функционирование. Поскольку познавательная деятельность осуществляется сознательно, то внимание выполняет одну из функций сознания.

Внимание – это особое состояние сознания, благодаря которому субъект направляет и сосредотачивает познавательные процессы для более полного и четкого отражения действительности. Внимание связано со всеми сенсорными и интеллектуальными процессами. Наиболее заметно эта связь проявляется в ощущениях и восприятиях.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ВНИМАНИЯ

- **Устойчивость** – длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче.
- **Концентрация внимания** – повышение интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия. Концентрация предлагает не только длительное удержание внимания на объекте, но и отвлечение от всех других воздействий, не имеющих значения для субъекта в данный момент.
- **Сосредоточенность внимания** проявляется в результате концентрации сознания на объекте с целью получения наиболее полной информации о нем.

➤ **Распределение внимания** – субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.

➤ **Переключаемость** – это скорость перехода от одного вида деятельности к другому (рассеянность – плохая переключаемость).

➤ **Предметность внимания** связана со способностью выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т.д.

➤ **Объем внимания** характеризуется количеством объектов, на которые может направить и сосредоточить внимание субъект в доли секунды. Определяется объем внимания посредством специальных приборов-тахистоскопов. В одно мгновение человек может обратить внимание только на несколько объектов (от 4 до 6).

Виды внимания:

Проявление внимания связано как с сенсорными, так и с интеллектуальными процессами, а также с практическими действиями и с целями и задачами деятельности. В связи с этим выделяют следующие виды внимания: сенсорное, интеллектуальное, моторное, преднамеренное и непреднамеренное внимание.

- **Сенсорное внимание** возникает при действии объектов на органы чувств. Оно обеспечивает четкое отражение предметов и их свойств в ощущениях и в восприятиях человека. Благодаря сенсорному вниманию возникающие в сознании образы предметов являются ясными и отчетливыми. Сенсорное внимание может быть зрительным, слуховым, обонятельным и т.д. В основном у человека проявляется зрительное и слуховое внимание. Лучше всего в психологии изучено зрительное внимание, так как его легко обнаружить и зафиксировать.

- **Моторное внимание** направлено на движения и действия, совершаемые человеком. Оно дает возможность более четко и ясно осознавать приемы и способы, применяемые в практической деятельности. Моторное внимание регулирует и контролирует движения и действия, направленные на предмет, особенно в тех случаях, когда они должны быть особенно четкими и точными. Интеллектуальное внимание направлено на более эффективное функционирование таких познавательных процессов как: память, воображение и мышление. Благодаря этому вниманию человек лучше запоминает и воспроизводит информацию, создает более четкие образы воображения, ясно и продуктивно мыслит. Поскольку это внимание имеет внутренний характер и мало доступно для исследования, то оно менее всего изучено в психологии.

- **Преднамеренное (произвольное) внимание** возникает при наличии у субъекта цели или задачи быть внимательным к какому-либо внешнему предмету или к внутреннему умственному действию. Оно в

основном направлено на регулирование внешних сенсорных и моторных действий и внутренних познавательных процессов. Преднамеренное внимание может стать произвольным, когда субъекту необходимо проявить волевое усилие для того, чтобы направить и сосредоточить внимание на объекте, который необходимо познавать или с которым надо действовать

- Если направленность и сосредоточенность внимания связаны с сознательной целью, речь идет о **произвольном внимании**.

- Н. Ф. Добрынин выделил еще один вид внимания – **послепроизвольное внимание** (это внимание, естественно сопровождающее деятельность личности; возникает оно, если личность поглощена деятельностью; связано с наличной системой ассоциаций). Это может иметь место в том случае, когда цель проявлять внимание остается, но исчезают волевые усилия. Такое внимание начинает проявляться, когда деятельность, требующая волевых усилий, становится увлекательной и осуществляется без особых затруднений.

- Если направленность и сосредоточенность носят непроизвольный характер, речь идет о **непроизвольном внимании**. По мнению К.К. Платонова, одной из форм непроизвольного внимания является установка (состояние готовности или предрасположенности личности к действию определенным образом). Непреднамеренное (непроизвольное) внимание возникает само собой без всякой цели со стороны человека. Его вызывают значимые для человека свойства и качества предметов и явлений внешнего мира. Одним из таких свойств является новизна объекта. Непроизвольное внимание привлекают также все сильные раздражители: яркий свет, громкий звук, резкий запах и т.д. Иногда внимание могут привлечь и не очень заметные раздражители, если они соответствуют потребностям, интересам и установкам личности.

Развитие и формирование внимания

Существуют два вида развития внимания: 1) естественное; 2) искусственное.

Первоначальное внимание ребенка осуществляется при помощи наследственных механизмов, организованное протекание его рефлексов по принципу доминанты. В доминантом нервном процессе заложены органические основы внимания. У новорожденных есть только две доминанты - пищевая и с переменной положением (период натурального внимания) Только потом у него появляется зрительная, слуховая и др. В основе развития внимания в этот период лежит органический процесс роста, созревания и развития нервного аппарата и функций ребенка. Процессы развития внимания не прекращаются в течение жизни и лишь происходит некоторое замедление темпов. В истории развития внимания 2 линии: натуральные и культурные.

Культурное развитие внимания заключается в том, что при помощи взрослого ребенок усваивает ряд стимулов-средств, с помощью которых он далее управляет собственным вниманием. Такими стимулами-средствами могут быть конкретные предметы, жесты-указания, слова-указания. Все эти средства выполняют роль внешних опор, которые сначала предлагаются ребенку взрослым, затем используются им в общении со взрослым для направления его внимания на нужный ребенку объект, а потом становятся внутренними средствами управления ребенком собственным вниманием, обеспечивая тем самым его управляемость или произвольность.

Исходя из того, что социальные отношения образуют основу как отдельно взятой психической функции, так и их систем, Л.С.Выготский рассматривал и генезис внимания. В этом процессе он выделил четыре стадии.

Первая стадия связана с тем, что другой человек (взрослый) с помощью определенного средства управляет поведением и сознанием ребенка, направляя реализацию его натуральных, непроизвольных функций, в том числе произвольного внимания. Таковыми средствами являются прежде всего указательный палец и речевое сопровождение указательного жеста взрослого человека. Л.С.Выготский отмечает, что именно указание стоит в начале управления вниманием, и замечательно, что человек создал себе как бы особый орган произвольного внимания в указательном пальце, получивший в большинстве языков свое название от этой функции. Поэтому историю произвольного внимания, подчеркивает он, следует начинать с истории указательного пальца. Очевидно, что действие на этой стадии является интерпсихическим, то есть действием между людьми, осуществляющимся во внешнем плане.

Для второй стадии характерно, что сам ребенок становится субъектом, использующим данное ему психологическое орудие для управления поведением и сознанием другого человека. С помощью собственного указательного пальца и соответствующего речевого сопровождения он обращает внимание взрослого на нужный ему объект. Действие управления продолжает существовать во внешнем плане как действие интерпсихическое.

На третьей стадии ребенок начинает применять к самому себе те способы управления сознанием и поведением, которые другие люди применяли к нему, а он – по отношению к ним. Такое действие протекает все еще во внешнем плане и сопровождается эгоцентрической речью ребенка, но обращено им на самого себя.

Уже на третьей стадии начинается интериоризация действия управления вниманием, которая приобретает законченный вид на четвертой

стадии. Действие управления ребенком своим вниманием становится собственно внутренним действием, осуществляющимся в опоре на психический образ и внутреннюю речь.

Таким образом, Л.С.Выготский показал, что развитие произвольного внимания как высшей психической функции происходит по общему закону развития высших психических функций: первоначально они возникают как форма коллективного поведения, как форма сотрудничества между людьми и лишь впоследствии становятся внутренними психическими функциями самого ребенка.

Внимание является важной составляющей мышления и восприятия информации. Без него становится невозможным полное и качественное принятие информации. Даже высокий интеллектуальный уровень ничего не стоит без умения концентрировать свое внимание.

Большинство способов для развития внимания направлены на ускорение наступления послепроизвольного внимания, а также на умение быстро концентрироваться. Разнообразные игры и методики от BrainApps станут наилучшими помощниками при развитии внимательности.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ВНИМАНИЯ

✓ *Проведение досуга за разгадыванием головоломок, решением логических задач, а еще лучше, игрой в шахматы – отличный способ развивать внимательность. Однако существует один нюанс – такие занятия должны быть интересны вам и приносить удовольствие.*

✓ *Чтение – хороший помощник в улучшении навыков внимания, однако недостаточно просто много читать. Наиболее полезным является научно-популярный жанр, а также произведения про странствия.*

✓ *Смена деятельности при жизненных застоях – один из приемов восстановления снизившейся внимательности.*

✓ *Любое занятие должно сопровождаться тишиной или тихой музыкой (для тех, кого напрягает полная звуковая изоляция), чтобы внимание было направлено лишь на объект деятельности.*

✓ *Эффективность концентрации и ее длительность имеет большую зависимость от обогащения мозга кислородом. Поэтому полезными будут прогулки или перерывы между работой на свежем воздухе.*

✓ *Устранение вредных привычек помогает достичь больших результатов в развитии внимания.*

✓ *Достаточный, крепкий сон помогает мозгу восстанавливаться, что сказывается на внимательности и степени сосредоточенности.*

Эти простые правила не только помогут сохранить показатели внимания на исходном уровне, но и будут способствовать его развитию.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Прежде, чем использовать различные способы развития внимания, следует хотя бы примерно определиться с фронтом работ. Для хороших показателей концентрации и внимательности будут нужны сложные задания, а для тех, у кого с данным процессом явные проблемы, подойдут более простые упражнения.

Способ Мюнстерберга. Методика заключается в том, что человеку дается текст, состоящий из сплошного набора букв, в котором зашифрованы слова в количестве 23 штук. Испытуемому нужно менее чем за 2 минуты отыскать все слова, что свидетельствует о хороших навыках внимательности и концентрации.

Таблицы Шульте. Для проведения данного метода используются пятичечные квадраты, в которых в произвольном порядке расположены цифры. Нужно быстро расположить их в правильном порядке по возрастанию. Хорошим результатом считается выполнение задания за 40 секунд и меньше. 10 слов. Данный способ оценивает не только внимание, но и кратковременную память. Человек читает словесный ряд один раз, а затем пытается повторить их наизусть. Более 8 слов является показателем высокой степени внимательности.

Поиск отличий на картинках. Широко известная методика также выполняется с учетом времени. Каждый из этих способов можно использовать для развития внимания, а не только для его оценки. Важно помнить, что в каждом из методов следует избегать повторов. Слова должны быть другими, порядок цифр отличаться от предыдущего, как и порядок букв в сплошном тексте. Эффект появится лишь при регулярных тренировках.

Эффективный и быстрый способ развития внимания

Суть метода заключается в двухминутной концентрации внимания на движении секундной стрелки в часах. На протяжении двух оборотов следует все свои мысли направить на слежение за стрелкой, а малейшее отвлечение должно служить сигналом повтора методики заново. Для усложнения задачи можно проводить упражнение не в тишине, а при работающем телевизоре или в другом шумном помещении. Также можно разделять внимание между двумя объектами, например, стрелкой и руками. Главное, чтобы ни один из объектов не выделялся больше, чем второй. Регулярные повторы и усложнения подобной техники, помогут быстро увеличить внимательность и улучшить навыки концентрации.

Коллективные способы развития внимания

Для улучшения способностей запутывания собеседника, а также для повышения внимательности применяется методика ответов и вопросов, когда заранее установлены слова, которые произносить запрещено. Один человек непрерывно задает вопросы, а второй должен отвечать, избегая стоп-слов.

Запретными могут быть не только слова, но и буквы, что немного усложняет задачу.

Для одновременного развития и внимания, и памяти, можно использовать методики, при которых человеку нужно отгадать слово по буквам или фразу по ее частям. При этом, улучшается внимательность и усиленно работает память, так как человеку нужно запоминать ответы других участников и сопоставлять их. Широко известен способ, при котором используются мелкие предметы от 15 до 30, которые раскладываются на поверхности. Человек смотрит и оценивает их расположение в течение половины минуты, после чего отворачивается, пока его помощник переложит какие-то детали или уберет их, или добавит.

Распределение внимания можно тренировать таким способом: одновременно произносится набор слов и выстукивается ритм. Человек должен запомнить все слова (что также развивает память) в правильном порядке и посчитать число ударов в ритме. Отличным способом развития внимания и памяти является повтор слов. Участники начинают с одного любого слова, с каждым разом добавляя еще одно. Прежде чем добавить новое слово, нужно повторить все предыдущие в правильном порядке. Регулярные тренировки, а лучше их комбинирование с играми от BrainApps помогут добиться отличных результатов в развитии внимательности и концентрационной способности.