

УДК 159.9

Матмуратова Диера Рустамовна

Студентка 3 курса по направлению бакалавриата «Психология»

Пирниязова Наталья Васильевна

и.о. доцент

Каракалпакский государственный университет

Республика Узбекистан

ФОРМИРОВАНИЕ ВНИМАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИНГА В СТУДЕНЧЕСКОЙ АУДИТОРИИ

Аннотация

Целью данной работы является исследование особенностей внимания и рассмотрение эффективных методов его тренировки на примере практического тренинга «Фокус внимания. Три потока».

Ключевые слова: концентрация внимания, студент, тренинг, фокусировка, навык, упражнение.

Matmuratova Diyora Rustamovna

3rd year student in the bachelor's degree program "Psychology"

Pirniyazova Natalya Vasilyevna

Acting Associate Professor

Karakalpak State University

Republic of Uzbekistan

FORMATION OF ATTENTION WITH THE HELP OF TRAINING IN THE STUDENT AUDIENCE

Abstract

The purpose of this work is to study the features of attention and consider effective methods of training it using the practical training "Focus of Attention. Three Streams".

Key words: concentration, student, training, focusing, skill, exercise.

Реформы, проводимые в Республике Узбекистан и затронули практически все сферы жизни, подчеркивают важность работы психологов. Это отразилось в принятии ряда нормативных документов, направленных на повышение эффективности деятельности психологических служб в системе Высшего образования, в трудовой деятельности, системе физического воспитания и спорта, в семейных отношениях и в системе здравоохранения. Деятельность психологической службы в Узбекистане регулируется Законом Республики Узбекистан от 5 ноября 2024 года №ЗРУ-989 «Об оказании психологической помощи населению». Документ закрепляет основные принципы, задачи, виды и стандарты психологической помощи.

Психологические службы вузов проводят просветительскую работу, экстренную помощь и массовую диагностику учащихся.

Студенческий возраст охватывает период ранней взрослости — примерно от 17 до 23 лет — и характеризуется активным формированием личности, ценностных установок и профессионального самоопределения. В этот период происходят значительные изменения в когнитивной, эмоциональной и социальной сферах, что делает его особенно важным для изучения психических процессов, включая внимание.

Одной из особенностей студенческого возраста является возрастание объёма информации, с которой человек должен работать, а также необходимость принимать самостоятельные решения и планировать свою деятельность. Это требует высокой степени концентрации внимания, его устойчивости и способности к переключению между различными задачами (Выготский Л.С. 2005).

С точки зрения когнитивного развития, у студентов наблюдается активное развитие логического мышления, способности к абстрагированию и рефлексии. Однако, несмотря на это, внимание в данном возрасте остаётся чувствительным к внешним отвлекающим факторам, стрессу и эмоциональному выгоранию, что может снижать эффективность учебной и

профессиональной деятельности (Батаршев, А.В. 2005). Психологические исследования показывают, что в этом возрасте внимание ещё не достигает своей полной зрелости, и его способность к устойчивости и переключению между задачами подвержена значительным колебаниям, особенно при перегрузках.

В условиях интенсивной учебной нагрузки, частых информационных перегрузок и необходимости многозадачности, особенно актуальными становятся методы тренировки внимания, направленные на развитие его свойств — концентрации, устойчивости, распределения и переключаемости (Баротов Ш.Р.2020)

Развитие навыков концентрации, устойчивости и переключаемости внимания позволяет повысить эффективность выполнения задач, уменьшить количество ошибок, а также снизить уровень когнитивной перегрузки. Особенно это важно в условиях учёбы и работы, где от внимания зависят результаты деятельности и взаимодействие с окружающей средой.

Целью данной работы является изучение особенностей внимания, тренировка и развитие внимания у студентов в рамках группового тренинга.

Работа выполнена на базе кафедры педагогики и психологии Каракалпакского государственного университета имени Бердаха. В исследовании приняли участие студенты 1-х курсов отделения «практической психологии из числа добровольцев в возрасте 17-19. Исследование внимания как когнитивного процесса у студентов проводилось с помощью теста Ландольта, а тренировки с помощью практического тренинга «Фокус внимания. Три потока».

Развитие и тренировка внимания — это не только важная часть психологического обучения, но и ключевой элемент повышения когнитивных способностей человека. Существуют различные подходы и методы тренировки внимания, которые учитывают, как возрастные особенности, так и индивидуальные различия в психической организации.

На сегодняшний день наибольшее внимание уделяется методам, направленным на развитие устойчивости внимания, его распределения и переключаемости.

Это методы тренировки внимания с использованием психотренинговых упражнений. Такой подход помогает студентам улучшить свою способность эффективно управлять вниманием в условиях информационной перегрузки.

Использование нейропсихологических методов, а это компьютерные тренажёры, которые могут эффективно развивать внимание у студентов, улучшая их способность к концентрации и многозадачности. Эти методики также помогают снизить уровень стресса, который может негативно влиять на внимание.

Современная психология предлагает широкий спектр подходов и методов, направленных на развитие различных аспектов внимания. Важно учитывать, что наиболее эффективными являются комплексные методики развития внимания у студентов.

Тренинг на тему «Три потока: фокус внимания» был проведён в группе из 20 студентов 1-го курса отделения практическая психология факультета «Искусствоведения» Каракалпакского государственного университета. Все участники согласились на участие в исследовании, и перед началом тренинга они прошли тестирование с использованием методики «Кольцо Ландольта» для определения исходного уровня их внимания (Рис.1.).

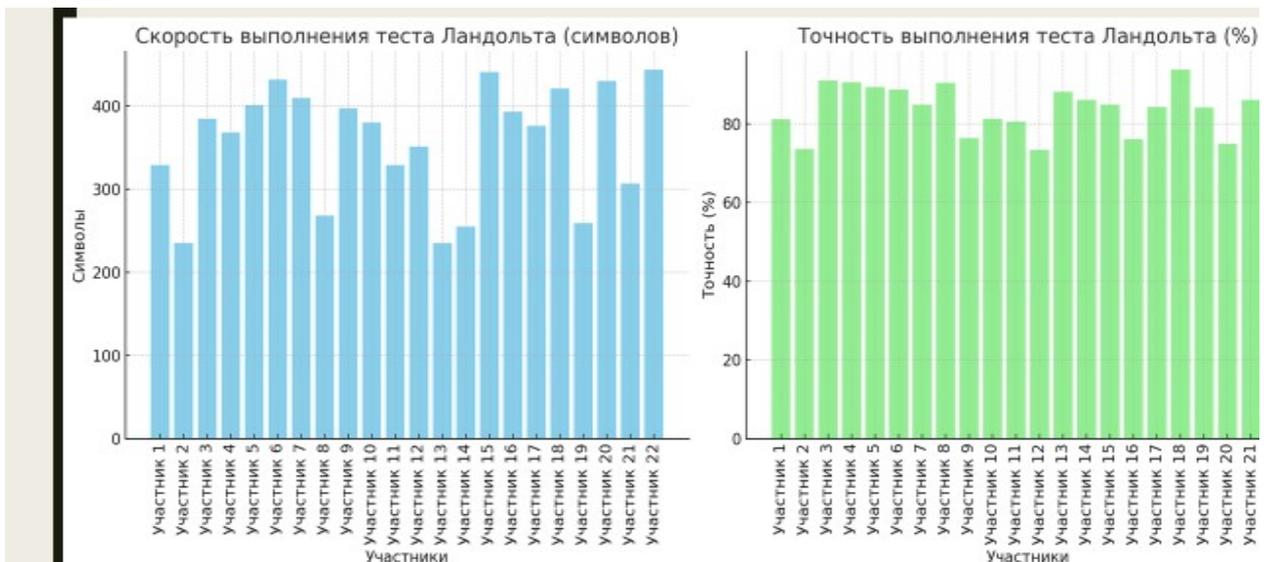


Рис.1. Результаты тренинга на тему «Три потока: фокус внимания»

Тренинг состоял из 6 занятий каждый по 90 минут. В каждом занятии использовались различные упражнения, направленные на развитие концентрации внимания, устойчивости к отвлекающим факторам и способности к переключению внимания. В качестве основной методики для оценки эффективности тренировки был использован тест «Кольцо Ландольта», который был применён до и после тренинга для измерения изменений в уровнях концентрации и устойчивости внимания участников.

На первом занятии участники познакомились с теоретическими аспектами внимания, а также с тем, как тренировка внимания влияет на когнитивную деятельность.

На следующих занятиях внимание было переключено на устойчивость и переключаемость внимания. Упражнения включали задания, которые позволяли студентам тренировать способность не терять фокус, даже в условиях многозадачности или отвлекающих факторов.

Этот этап позволил участникам осознать своё отношение к вниманию и подготовил их к последующим заданиям.

Перед началом тренинга и после его завершения участники выполнили тест Ландольта для измерения их способности концентрироваться на заданиях, требующих точности и скорости реакции.

В ходе тренинга были получены следующие выводы:

- Внимание — это не только врождённая способность, но и навык, который можно развивать и улучшать.
- Многозадачность оказывает значительное влияние на концентрацию, и важно учиться управлять своей внимательностью.
- Внешние факторы, такие как зрительные, слуховые и тактильные раздражители, действительно имеют влияние на внимание, однако можно научиться минимизировать их воздействие.

Тренинг «Фокус внимания. Три потока» стал успешной практической реализацией теоретических знаний о внимании и способах его тренировки.

Особое внимание в работе уделено возможностям целенаправленного развития внимания. Современные исследования подтверждают, что внимание — это не только врождённая способность, но и когнитивный навык, поддающийся тренировке. Были рассмотрены методы и упражнения, направленные на повышение уровня концентрации, улучшение избирательности, устойчивости и переключаемости внимания.

Работа в малых группах, обсуждение кейсов и выполнение нейропсихологических упражнений позволили участникам не только лучше понять особенности собственного внимания, но и овладеть приёмами его саморегуляции.

Анализ проведённого тренинга, отзывы участников, а также результаты выполнения заданий показали положительную динамику и высокий уровень вовлеченности. Практические упражнения способствовали улучшению внимания и повышению осознанности его роли в повседневной и профессиональной деятельности. Таким образом, полученные данные подтвердили гипотезу о том, что целенаправленные тренинги внимания являются эффективным средством развития этой функции.

Использованные источники:

1. Баротов Ш.Р. Из опыта внедрения концепции психологической службы в Узбекистане / *Psixologiya*. 2020. – № 1. С. 6-14.
2. Батаршев, А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике / А.В. Батаршев. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – С. 44-49.
3. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с.
4. Галишников В.Д. Тренировка внимания и концентрации: психотерапевтические и психопедагогические аспекты. 2017г. Санкт-Петербург: Питер.
5. Закон Республики Узбекистан от 5 ноября 2024 года №ЗРУ-989 «Об оказании психологической помощи населению».
6. Каримова Ш. К. Непрерывное личностное и профессиональное развитие персонала образовательных учреждений //Научный журнал. – 2019. №. 3 (37). С. 64-65
7. Концепция развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года. Приложение №1 к Указу Президента Республики Узбекистан от 8 октября 2019 года № УП-5847 / Национальная база данных законодательства, 09.10.2019 г., № 06/19/5847/3887.