

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОИЗВОЛЬНОГО ПОСЛЕДНЕГО ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Бабажанов Максадбек Улугбекович
Преподаватель Университета Мамуна
maksadbekbobojonov2@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические особенности постдипломного внимания у студентов и то, как оно влияет на их академические успехи. Умение концентрироваться и сохранять ее играет важную роль в обучении студента и способствует повышению эффективности процесса. В статье также предлагаются практические методы и стратегии развития внимания, которые могут помочь студентам улучшить свои академические навыки.

Ключевые слова: непроизвольное внимание, произвольное внимание, произвольно-конечное внимание, учащиеся, учебная деятельность, непосредственное развитие произвольно-конечного внимания.

ANNOTATION

Abstract: This article examines the psychological characteristics of post-voluntary attention in students and how it affects their academic success. The ability to concentrate and maintain it plays an important role in the student's learning and helps to increase the efficiency of the process. The article also offers practical methods and strategies for developing focus, which can help students improve their academic skills.

Key words: involuntary attention, voluntary attention, voluntary-to-final attention, students, study activity, direct development of voluntary-to-final attention.

Введение. Развитие внимания у учащихся является необходимым условием успеха в учебе. Если подчеркнуть, что в настоящее время существуют различные средства массовой информации, отвлекающие внимание учащихся: компьютер, телевидение, телефон и т. д., то это возможно.

Канадские исследователи опросили 2000 участников и с помощью электроэнцефалограммы (ЭЭГ) изучили активность мозга 112 человек. Microsoft обнаружила, что с 2000 года (или начала мобильной революции) средняя продолжительность концентрации внимания снизилась с 12 секунд до 8 секунд... Опрос также подтвердил различия поколений в использовании мобильных устройств; Например, 77% людей в возрасте от 18 до 24 лет ответили утвердительно на вопрос «Когда я отвлекаюсь, первое, что я делаю, это беру в

руки телефон», по сравнению с 10% людей старше 65 лет ¹. Из этого исследования мы видим, что у людей снижается продолжительность концентрации внимания, этот показатель также наблюдается у студентов, и у них развивается чувство зависимости от телефона.

Основная часть. Студенческий период — второй этап подросткового возраста, включает 17-22 (25) лет и характеризуется рядом своеобразных особенностей и противоречий. Поэтому период подросткового возраста начинается с осознания человеком социального и профессионального статуса ². Для достижения этой цели важно развивать у подростков познавательные процессы, в том числе внимание, которое считается у них важнейшим и влияет на всех в целом.

Внимание является важной частью процесса обучения и оказывает большое влияние на успехи учащихся. Преподаватели могут использовать различные методы и технологии для повышения и поддержания внимания учащихся, что повышает качество образования. Они также должны проявлять гибкий подход к каждому учащемуся и оказывать специальную поддержку учащимся, которым трудно сконцентрироваться. Развитие внимания помогает учителям достигать целей обучения.

Внимание – познавательный процесс, состоящий из направленности мыслительной деятельности и концентрации на объекте, имеющем определенное значение для человека.

Существует несколько теорий о механизмах внимания и их значении в процессе обучения. Одной из них является теория избирательного внимания Дональда Бродбента, которая описывает внимание как фильтр для выделения важных стимулов из потока поступающей информации. Этот метод помогает студенту сосредоточиться на конкретной задаче или теме. Другая популярная теория — теория ограничения ресурсов внимания, предложенная Робертом Кэнди, которая рассматривает когнитивные ресурсы человека как ограниченные. Согласно этой теории, многозадачность может вызвать проблемы с распределением ресурсов, поэтому правильный контроль внимания повышает эффективность обучения.

Теория состояний внимания, созданная замбийским психологом Майклом Кубелкой, описывает три разных типа внимания: сосредоточенное, отвлеченное и альтернативное. Сфокусированное внимание означает уделение высокого уровня внимания задаче или объекту. Отвлеченное внимание характеризуется

¹КР Субраманиан. Продвижение продукта в эпоху сокращения концентрации внимания. Международный журнал инженерных и управленческих исследований, том 7, выпуск 2, март-апрель 2017 г. <https://www.researchgate.net/publication/315786448>

²Э.Г. Гозоев. Психология онтогенеза. Методическое пособие. Ташкент; «НИФ МСХ», 2020. Страница 205.

трудностью концентрации на одном месте. Альтернативное внимание означает способность эффективно переключаться между несколькими задачами или предметами. Учителю важно научить учащихся понимать и использовать эти способы внимания. Также нейрофизиологические исследования подтверждают эффективность внимания при обучении. Например, исследования ученых Оксфордского университета показали, что активность лобной коры во время внимания необходима для успешного обучения. Бизнес-эксперты Томас Давенпорт и Джон Бек говорят: «В будущем успех будет зависеть не столько от тайм-менеджмента, сколько от методов управления вниманием»³. Эти знания помогают учителям разрабатывать эффективные стратегии поддержки обучения учащихся.

В зависимости от активности внимания оно подразделяется на произвольное, непроизвольное и конечное внимание.

Непроизвольное внимание происходит независимо от нашей воли. Сюда входят события, имеющие для нас значение, такие как раскаты грома, внезапная вспышка автомобильных фар или неожиданное тепло буханки хлеба. Эти обстоятельства внешнего мира находятся вне нашего контроля, и они влияют на нас.

Произвольное внимание, в отличие от предыдущих типов, относится к вниманию, направленному на конкретную цель. Мы концентрируемся на решении одной проблемы. Этот навык не является для нас естественным и требует тренировки и практики для его развития. Этот навык формируется родителями, а затем и учителями с самого раннего возраста детей. Например, бывают ситуации, когда нам приходится делать вещи, которые нам не интересны, и эти вещи часто делаются по необходимости.

Произвольное внимание является результатом человеческого усилия и в этом отношении имеет сходные характеристики с волеизъявлением. Однако конечная концентрация воли — это не просто сосредоточенность на конкретной деятельности, а уже существующее чувство интереса. При этом нацеленность не только на конечный результат, но и на сам процесс, который, в свою очередь, приносит удовольствие и интерес. Финальный фокус от факультатива держится дольше других видов и дает отличные результаты. Эту ситуацию можно сравнить с преданным трудом человека ради любимого дела и удовольствия, которое он от него получает. Н. Ф. Добрынин ввел это понятие в психологию. Целью образовательного процесса является формирование произвольной и конечной направленности. Только в этом случае можно достичь высокого уровня

³Палладино Люси Джо. Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в поху клипового смешивания. Москва.: Манн, Иванов и Фербер, - 290с.

эффективности учебного процесса. У студентов это проявляется следующим образом :

Дифференциация интересов определяет избирательность внимания, роль внимания после произвольного внимания резко возрастает. Произвольное внимание, наряду с произвольным вниманием, становится более важным у ранних подростков . Они не интересуются непосредственно учебным материалом, но понимают жизненное значение изучаемых явлений и обращают на него внимание.

У подростков повышается способность переключать и разделять внимание. Они более способны противостоять отвлекающим факторам, которые влияют на них во время учебы, чем подростки.

Избирательность внимания у некоторых подростков проявляется и в том , что, воспринимая учебный материал, они всегда стараются оценить его важность, воспринять его с точки зрения практической значимости. Если материал не покажется ему важным , он потеряет концентрацию. Интересно, что этот конкретный акт внимания часто не является преднамеренным. Обычно внимание раннего подростка непроизвольно концентрируется на этом предмете только тогда, когда речь идет о практическом применении определенных знаний в этой области.⁴

Учитывая вышеизложенное, необходимо подчеркнуть важность развития произвольного и целевого внимания у школьников в подростковом возрасте. Чтобы сформировать этот тип внимания, нам необходимо сначала получить о нем более глубокую информацию.

Характер и процесс деятельности интересны для личности, произвольное внимание появляется естественным образом, и этот процесс не требует дополнительных усилий для поддержания внимания. На пути к достижению своих целей человек настолько погружается в свою деятельность, что удерживать внимание становится легче и этот процесс переходит из произвольного сосредоточения в последнее, что обеспечивает длительную и эффективную умственную деятельность. Таким образом, человек, глубоко погруженный в задачу, например, студент в процессе подготовки к экзамену, поначалу будет стараться держать себя в центре внимания, но со временем этот процесс станет для него естественным. становится легче оставаться сосредоточенным. Постпроизвольное внимание — вид внимания, развивающийся после произвольного внимания и не требующий дополнительных усилий для его поддержания. Эта направленность основана на личном интересе и обычно возникает в процессе деятельности. Например, хотя

⁴ З. Т. Нишанова . Н. Г ' . Камилова , Н. Я. Халилова , Д. ОНА . Абдуллаева . Прогресс психология и дифференциал психология . Учебник . Ташкент ; « Инновации - Интеллект », 2020 . 275-276 - с .

задача поначалу может быть неинтересной, со временем человек начинает находить ее интересной, и в результате ему становится легче концентрироваться. Этот тип внимания также связан с сенсорным восприятием, личным и коллективным вниманием. Последнее из волевого внимания воплощает в себе характеристики волевого внимания, при котором для осознания и удержания цели не требуется волевого усилия. И последнее, но не менее важное: произвольное внимание — это форма внимания, которая требует минимального уровня устойчивого внимания и выполняется без инструкций или словесных команд. Это относится к способности игнорировать окружающие отвлекающие факторы, чтобы сосредоточиться на текущей задаче. Для этого состояния характерна высокая степень поглощенности деятельностью, которая характеризуется специфической мотивацией и увлекательной деятельностью, например чтением интересного романа или игрой в увлекательную игру. Этот тип внимания, также известный как устойчивое внимание, представляет собой состояние, которое устойчиво и сосредоточено на цели, но не требует продолжительных действий или волевых действий.

С СДВГ очень важно добровольное внимание в последнюю минуту. Учителя могут положительно влиять на процесс обучения, привлекая учащихся и делая учебные материалы интересными. Активное обучение, мотивация и человеческие отношения играют ключевую роль в этом процессе. Кроме того, развитие внутренней мотивации и нейробиологического понимания помогает улучшить внимание и повысить эффективность обучения.

Ключевые моменты, на которые в последнее время обращают внимание факультативные:

1. **Непринудительное внимание**, последняя форма непроизвольного внимания, в отличие от непроизвольного внимания, не требует постоянных усилий для поддержания внимания. Этот тип внимания отличается неподвижностью и без труда привлекает внимание.

2. **Целенаправленное внимание** — это тип внимания, сосредоточенного на конкретных задачах и обусловленного личной мотивацией. Оно не обусловлено внешними стимулами, а развивается на основе личных целей и мотиваций.

3. **Мотивационная составляющая** играет важную роль в повышении интереса к учебному материалу. Оно связано с внутренним желанием ученика и необходимо для эффективного обучения. В традиционном образовании этого зачастую недостаточно.

Устранение проблем с концентрацией учащихся требует комплексного подхода со стороны педагогов. Создание комфортной среды, использование различных методов обучения, разделение уроков на блоки, использование

наглядных пособий, персонализация и физические перерывы — это практические аспекты, которые помогают детям научиться лучше концентрироваться. Работа по развитию внимания является важной задачей учителя и способствует общим успехам учащихся в учебном процессе.

И мотивации в момент произвольного внимания и то, что достичь этого можно только на основе произвольного внимания, мы считаем, что непосредственно формировать произвольное внимание можно с помощью специально разработанных упражнений. При этом состояние интереса и мотивации сохраняется длительное время, а произвольное внимание с течением времени постепенно переходит из произвольного в конечное. В этом случае наиболее важным является формирование привычек по отношению к данной ситуации. В доказательство этого можно привести знаменитых исторических личностей, обладающих способностью к длительной концентрации внимания, в том числе Сиддхартху Гаутаму, Амира Темура, Исаака Ньютона, Наполеона Бонапарта, Леонардо да Винчи, Альберта Эйнштейна, а также йогов, тибетских лам и других. . В книге Михая Чиксентмихая «Поток» описана точно такая же ситуация, похожая на волевое-конечное внимание. Также можно сказать, что ситуация в работе каждого человека такова, что он серьезно занимается тем, что ему интересно, на протяжении долгого времени, забывая о времени и пространстве, и в этом случае он выполняет эту деятельность за короткое время и очень быстро. эффективно.

Исследованиями активного обучения показало, что обучение работает лучше всего, когда оно задействует внутреннюю мотивацию ученика и проводится мотивирующим учителем, задействующим мотивационные и социальные сети мозга. Мы полагаем, что введение и использование терминов «произвольное внимание» и «подвижное внимание» будет способствовать более успешному исследованию и применению взаимосвязи между вниманием и обучением.⁵

Учитывая вышеизложенное, мы рекомендуем следующее проверенное практикой упражнение для развития произвольно-конечного внимания непосредственно с помощью произвольного внимания:

1. Упражнение « **Освобождение мыслей из мозга** ». Все мысли записаны на бумаге или на каких-то карточках. Это могут быть цели, незавершенные дела, имена и т. д. Затем они делятся на 3 отдельные части и записываются в тетрадь. 1) цели ; 2) незавершенные работы; 3) имена.

2. «**Помидорный**» метод. Это предполагает чтение книги в течение 25 минут с помощью приложения Tomato и рисование одной линии на одном листе

⁵Брайан Брюя, И-Юань Тан.

https://www.researchgate.net/publication/354891207_Fluid_Attention_in_Education_Conceptual_and_Neurobiological_Framework.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.704443>, 2021 г.

бумаги формата А4, когда вас что-то отвлекает. В таком порядке практикуется каждый день до улучшения состояния внимания.

3. **«Здесь и сейчас»**. В этом случае необходимо добиться того, чтобы внимание было там, где находится глаз. Некоторые исследователи утверждают, что люди, проводящие большую часть своего времени в состоянии «здесь и сейчас», более удовлетворены жизнью, чем те, кто проводит большую часть своего времени в ином месте, чем «здесь и сейчас»⁶.

4. **«Осознанность»**. Если мысль приходит в голову ночью, когда внимание разделено, необходимо концентрироваться до тех пор, пока мыслей не останется, а затем продолжать концентрироваться на чем-то одном в ходе занятия.

5. **«Написание мыслей»**, любые мысли, которые приходят к вам вне этого основного занятия, записывайте в блокнот, и важно, чтобы каждый раз в одно и то же время появлялись одни и те же мысли, тогда мозг это осознает и начинает отсеивать их.

6. **«Автоматизм внимания»** предназначено для обсуждения, упорядочивания и выработки стратегии сосредоточенных и несфокусированных состояний каждого вечера.

Мы считаем, что с помощью этих упражнений можно непосредственно развивать конечное внимание у произвольного. Главное делать это регулярно и соблюдать все правила.

Быть разными, но их совместное использование очень эффективно. К числу этих методов относятся: фокус, поддержание, контроль и изменение. Они зависят друг от друга и взаимодействуют друг с другом. Поэтому все это необходимо делать регулярно, поскольку это ускоряет развитие характеристик внимания и повышает его качество. Так, вопрос управления вниманием, обучения и развития учащихся был подробно изучен И. В. Страховом⁷.

Выводы и рекомендации. Формирование произвольного внимания учащихся имеет важное значение для эффективного процесса преподавания и обучения. Интеграция этого понимания в методику преподавания позволяет преподавателям глубже понять материал курса, повысить качество образования и более эффективно помогать учащимся с трудностями в обучении. Развитие постдобровольной направленности у студентов важно для их успешного участия в образовательном процессе. Этот процесс осуществляется за счет повышения

⁶Паддиком Сейчас: Всего 10 минут сосредоточенного внимания. // Technology Entertainment Design — это проект, посвящённый «Идеям, Достойным Распространения».

⁷ Бабаянов М.Ю. ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ. Статья. «Инвольта» Инновация Научный журнал Том 3 № 1 январь (2024 г.). <https://scholar.google.com/scholar?scilib=1&hl=ru>

интереса учащегося к конкретному предмету и мотивации обучения. Исследования последних лет, посвященные социально-психологическим требованиям формирования мотивации обучения, предлагают новые пути повышения мотивации обучения у учащихся. Среди них с учетом индивидуально-психологических особенностей студентов показано, что можно активизировать их познавательную деятельность и тем самым добиться высоких результатов в учебном процессе. Также важную роль в развитии интеллектуального потенциала студентов играют социально-психологические факторы. Эти факторы способствуют улучшению академической успеваемости студентов за счет повышения их характеристик и мотивации в процессе обучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ССЫЛОК

1. K.R.Subramanian. Product Promotion in an Era of Shrinking Attention Span. International Journal of Engineering and Management Research, Volume-7, Issue-2, March-April 2017.
<https://www.researchgate.net/publication/315786448>
2. E.G'.G'ozoyev. Ontogenez psixologiyasi. O'quv qo'llanma. Toshkent; "NIF MSH", 2020-yil. 205-bet.
3. Палладино Люси Джо. Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления. Москва.: Манн, Иванов и Фербер, - 290с.
4. Z.T.Nishanova, N.G'.Kamilova, N.I.Xalilova, D.U.Abdullayeva. Taraqqiyot psixologiyasi va differensial psixologiya. Darslik. Toshkent; "Innovatsiya-Ziyo", 2020-yil. 275-276 -bet.
5. Brian Bruya, Yi-Yuan Tang.
https://www.researchgate.net/publication/354891207_Fluid_Attention_in_Education_Conceptual_and_Neurobiological_Framework.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.704443>, 2021.
6. Паддиком Энди: Всего 10 минут сосредоточенного внимания. // Technology Entertainment Design — это проект, посвященный «Идеям, Достойным Распространения» (Ideas Worth Spreading).
7. Babajanov MU DIQQATNI RIVOJLANTIRISHNING TALABALAR O'QISH FAOLIYATIGA TA'SIRI. Maqola. "Involta" Innovation Scientific Journal Vol.3 No.1 January (2024). <https://scholar.google.com/scholar?scilib=1&hl=ru>