

Упражнение для оценки внимания¹¹⁶

Внимание — инструмент, значимость которого часто недооценивают. Это важный ресурс, от которого напрямую зависит личная эффективность. Внимание бывает поверхностным или сфокусированным.

Давайте попробуем проверить, как это действует на практике. Оглянитесь вокруг себя — какие предметы в окружении синего цвета? Заметили такие? А теперь закройте глаза и попробуйте назвать предметы зеленого цвета? Только не подглядывайте. Ну как, получилось? Сколько предметов зеленого цвета удалось назвать? Не так много, да? А все потому, что внимание было направлено на предметы синего цвета. Это называют еще узким вниманием. Не спешите расстраиваться, если не удалось назвать ни одного предмета зеленого цвета.

Как развить тройной фокус внимания¹¹⁷

1. Внутренний фокус.

Простое упражнение для фокусировки на внутреннем состоянии «На что сейчас направлено мое внимание».

Задавайте себе ряд вопросов несколько раз в день (начните с трех и постепенно увеличивайте частоту):

- Что я сейчас делаю?
- Как это связано с моими целями?
- Насколько это важно для достижения поставленной цели по шкале от 1 до 10?
- В каком эмоциональном состоянии я сейчас нахожусь?
- Это состояние мешает или, наоборот, помогает мне выполнять это действие?

Если вы находитесь в тревожном состоянии, стоит сделать паузу и снять напряжение подходящим для вас способом. Это может быть медитация, прогулка, умеренные физические нагрузки или любимое хобби.

¹¹⁶ <https://organicwoman.ru/vnimanie/>

¹¹⁷ <https://theoryandpractice.ru/posts/19228-kuda-napravit-vnimanie-rukovoditelnyam-kogda-nuzhno-reshat-vse-i-srazu>

2. Внешний фокус.

Современные лидеры не могут игнорировать внешние факторы, такие как рыночные тенденции, инновации в законодательстве и другие глобальные изменения.

3. Фокус на окружающих.

Тот же навык внимания, который может помочь управлять собственными эмоциями и рабочими отношениями, может быть использован для фокусировки на окружающем мире. Гарвардский психолог Эллиен Лангер утверждает, что «внимательность к окружающей среде» напрямую связана с умением наблюдать, регулярно задавать вопросы и собирать различные мнения (даже противоречивые). Гоулман рекомендует расширять круг общения, чтобы собирать свежие и порой неожиданные идеи.

В ежедневной лидерской практике для фокусировки внимания необходимо выделять время. Можно начать с 30 минут анализа ситуации в команде в целом.

Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Какой настрой у команды в целом?
2. Кто из сотрудников наиболее мотивирован? Кто наименее?
3. Замечаете ли вы тех, кто не вовлечен в процесс? С чем это может быть связано?

Ведите регулярный диалог с сотрудниками, как минимум с теми, с которыми вы коммуницируете чаще всего.

Ведите «личные» разговоры, заглядывайте на странички сотрудников в соцсетях. Проявляйте искренний интерес к тому, что происходит в жизни подчиненных за пределами работы.

Поздравляйте со значимыми личными событиями. Замечайте не только юбилеи, свадьбы и роды. Супруги получают повышения, дети идут в первый класс, побеждают в соревнованиях, поступают в вузы.

Помогайте в семейных делах. Задействуйте свои знания, связи или навыки переговорщика. Многие непреодолимые для простого исполнителя препятствия решаются «одним звонком большого начальника».

Резюме

Таким образом, сравнительно с другими психическими процессами и явлениями, феноменология внимания располагает рядом специфических черт: отсутствие четких границ области явлений внимания; разнородность входящих в нее явлений и др. Внимание как процесс не имеет собственного содержания, его проявление осуществляется за счет других когнитивных процессов. Внимание определяется как сквозной процесс, обеспечивающий переход от одной деятельности к другой¹¹⁸.

В рамках различных подходов психологи сосредоточиваются на тех или иных проявлениях внимания: на вегетативных реакциях селекции информации, контроле за выполнением деятельности или состоянии сознания. Если обобщить всю феноменологию внимания, то можно прийти к следующему определению: внимание — это осуществление отбора нужной информации, обеспечение избирательных программ действий и сохранение постоянного контроля над их протеканием¹¹⁹.

Изучать внимание и его свойства достаточно трудно. Внимание имеет объект и субъект, но при анализе самого результата внимания исследователи сталкиваются с неопределенностью и неоднозначностью. Тем не менее, психологические исследования в области внимания сложно переоценить, так как применение на практике их результатов имеет огромное значение в профессиональной деятельности¹²⁰.

Анализ проблемы внимания в работах Н.Ф. Добрынина, А.В. Петровского, С.Л. Рубинштейна, В.И. Страхова, Д.Н. Узнадзе и других авторов позволяет выделить свойства внимания, обусловленные *спецификой объекта*, на который

¹¹⁸ *Иовенко Е.Ю.* Внимание как психологический ресурс // Молодой ученый. 2012. № 12 (47).

¹¹⁹ Психология: Учеб. для экономических вузов / Под общ. ред. В.Н. Дружина. СПб., 2002.

¹²⁰ *Дроздова В.А.* Основные свойства внимания и возможности их эффективного использования в современных условиях // Психология, социология и педагогика. 2014. № 2.

направлено внимание. Оно регулирует направленность деятельности. Так называемое «произвольное внимание» — сознательно направляемое и регулируемое внимание, в котором субъект сознательно избирает объект, на который оно направляется.

Предметом внимания может выступить внешний мир, сама психическая деятельность: мысли, переживания, анализ действия, поступка.

Таким образом, внимание можно представить как связь между сознанием субъекта с объектом, предметом деятельности: субъект — объект. В качестве объекта внимания могут выступать различные предметы и средства деятельности, другие лица, сам воспринимающий человек. Специфические особенности внимания дают возможность дифференцировать различные типы внимания и выделить социальное внимание в качестве особого компонента когнитивных образований.

Специфика различных видов деятельности предопределяет выработку специализированного профессионального внимания, обуславливающего позитивное построение процесса деятельности и качество ее конечного продукта.

Проводя анализ различных сторон, аспектов, форм взаимосвязи таких психологических феноменов, как внимание и общение, и рассматривая вопросы соподчинения, управления, взаимовлияния, можно полагать, что имеет место взаимосвязь и взаимовлияние этих процессов.

Умение управлять вниманием и концентрироваться помогает успешнее справляться с задачами в кризисных ситуациях и в условиях стресса. Направлять внимание на то, что необходимо сделать, — главная задача лидера. Конкретные цели, на которых фокусируется руководитель, — это поле его внимания. И вне зависимости от того, ясно руководитель формулирует эти цели или нет, они направляют внимание всех тех, кто за ним следует. Иначе говоря, люди выбирают для себя цель в зависимости от того, что важно для лидера. Этот волновой эффект накладывает на руководителей дополнительный груз ответственности, так как они управляют не только

своим вниманием, но и в значительной степени вниманием всех остальных.

Лидерам необходима сильная компетенция в трех областях внимания, чтобы осознавать себя (внутренний фокус), людей (тех, кто его окружает) и большие системы (внешний фокус). Внутренний фокус внимания позволяет сонастроиться с собственной интуицией и базовыми ценностями. Фокус внимания, направленный на других, оттачивает связи с другими людьми. А внешний фокус внимания помогает прокладывать путь в большом мире.

Для того чтобы достичь результата, руководителям нужны все три вида фокуса, что дает преимущества. Каждый из этих трех видов внимания помогает найти баланс.

Заключение

Проблема внимания разрабатывается в психологии с различных позиций. Внимание в профессиональном плане реализуется в целесообразной организации и фокусировке психических ресурсов человека в привязке к объекту занятости. Специфика различных видов деятельности, разнообразие их технологий предопределяет выработку специфических форм профессионального внимания, обуславливающих позитивное построение процесса деятельности, качество ее конечного продукта.

Внимание человека имеет субъективный характер. Оно опосредуется теми особенностями, которыми характеризуется объект деятельности. Эта закономерность проявляется и в профессиональной деятельности, а также в процессе общения и познания людьми друг друга. Профессиональная деятельность формирует у специалиста определенную направленность познавательной деятельности, в том числе внимания, а также определенные умения, навыки и привычки, которые в ходе практической деятельности становятся стойкими особенностями личности и проявляются буквально во всех случаях взаимоотношения человека с окружающей действительностью.