

## Тест-наблюдение: Какой у вас тип внимания (и как его «прокачать»)?

Практическое задание, основанное на знаниях о работе мозга

*Внимание — это не просто способность «не отвлекаться». Это сложная система мозга, которую можно сравнить с работой прожектора, объектива фотоаппарата или дирижёра оркестра. И у каждого из нас этот «дирижёр» работает со своими особенностями. Одни легко фокусируются на одной задаче, но с трудом переключаются. Другие, наоборот, отлично следят за несколькими потоками, но быстро истощаются.*

*Пройдите этот небольшой тест-наблюдение, чтобы понять, как работает ваше внимание с точки зрения биологии, и узнайте, как развить свои сильные стороны и укрепить слабые.*

### Как работает наше внимание: краткая нейробиология

За внимание отвечает не одна зона мозга, а целая сеть. Ключевые «игроки»:

- Префронтальная кора (ПФК): исполнительный центр. Она решает, на что направить «прожектор», удерживает цель, борется с отвлекающими факторами.
- Теменная кора: помогает переключать фокус внимания между объектами.
- Лимбическая система (особенно миндалина): эмоциональный «маркер». То, что вызывает эмоции (страх, интерес, радость), автоматически привлекает внимание.

Наша задача — научиться осознанно управлять этим процессом.

## **Тест-наблюдение: 5 дней самодиагностики**

В течение недели (или хотя бы 3-4 дней) понаблюдайте за собой в разных ситуациях и ответьте на вопросы. Записывайте ответы.

### **День 1-2: Работа/Учёба**

1. Когда я сажусь за сложную задачу (учеба, отчет, проект), сколько минут проходит до первого порыва проверить телефон, соцсети или отвлечься на что-то другое?
2. Если меня отвлекли (коллега задал вопрос, пришло уведомление), как быстро я возвращаюсь к прерванной мысли? Сразу или через 5-10 минут?
3. Как я чувствую себя после 1,5–2 часов интенсивной работы? Опустошенным и неспособным думать или, наоборот, «вработанным» и сфокусированным?

### **День 3: Внешняя среда**

1. Идя по улице или сидя в кафе, что я замечаю в первую очередь?
  - а) Общую картину, атмосферу, цвет стен.
  - б) Конкретные детали: вывеску на здании, узор на чашке, разговор за соседним столиком.
2. Когда я слушаю лекцию или подкаст, легко ли мне следить за мыслью, если спикер говорит монотонно, без ярких примеров?

### **День 4-5: Планирование и многозадачность**

1. Работая над задачей, часто ли у меня возникает побочная, но полезная идея, и я сразу бросаюсь её развивать?

2. Как я обычно делаю несколько дел одновременно? (Например, готовлю ужин, слушаю аудиокнигу и отвечаю на сообщения).

- а) Легко перескакиваю с одного на другое, ничего не забывая.
- б) Стараюсь делать дела последовательно, иначе качество падает и я нервничаю.

## Интерпретация: определите свой профиль внимания

Проанализируйте ответы. У вас может быть сочетание черт, но один тип, как правило, доминирует.

### Тип А: Фокусированный (Глубокий)

- Признаки: Вы дали ответы: на вопрос 1 – «более 25-30 минут», на вопрос 2 – «сразу возвращаюсь», на вопрос 6 – «редко, довожу главное до конца».
- Как работает мозг: Ваша префронтальная кора эффективно блокирует помехи и удерживает цель. Нейромедиатор ацетилхолин, отвечающий за концентрацию, работает стабильно.
- Сильные стороны: Глубина, качество, способность работать с монотонной информацией.
- Зоны роста: Медленное переключение между задачами, возможна «туннельность» зрения (пропускаете важное вокруг).

### Тип Б: Переключаемый (Гибкий)

- Признаки: Вы дали ответы: на вопрос 1 – «менее 10-15 минут», на вопрос 5 – «очень трудно», на вопрос 7(а) – «да, легко».
- Как работает мозг: Активна теменная кора, отвечающая за смену фокуса. Вы быстро реагируете на новизну, ваш мозг сканирует среду на наличие изменений.
- Сильные стороны: Отличная реакция, адаптивность, умение работать в режиме многозадачности (где задачи простые).
- Зоны роста: Поверхностная обработка информации, трудности с удержанием долгосрочных целей, быстрое истощение из-за постоянных переключений.

### **Тип В: Распределённый (Широкий)**

- Признаки: Вы дали ответы: на вопрос 4(а) – «общую картину», на вопрос 3 – «после работы чувствую сильное истощение».
- Как работает мозг: Вы склонны удерживать в уме широкий контекст. Это требует больших энергозатрат, так как рабочая память постоянно перегружена удержанием многих элементов.
- Сильные стороны: Системное мышление, учет множества факторов, стратегическое планирование.
- Зоны роста: Сложность сфокусироваться на деталях, высокая утомляемость, склонность к прокрастинации из-за перегруза.

## Как «прокачать» внимание, исходя из своего типа?

### Для Типа А (Фокусированный): Учимся гибкости

1. Техника «Осознанного переключения»: В течение дня 3-4 раза ставьте таймер на 5 минут. В это время намеренно переключайтесь: посмотрите в окно, закройте глаза, пройдитесь. Это тренирует теменную кору.

2. Правило «Сторонней мысли»: Когда приходит побочная идея, не гоните её, а быстро запишите в специальный файл/блокнот и сразу возвращайтесь к главному. Так вы не потеряете мысль, но и не сорвёте фокус.

### Для Типа Б (Переключаемый): Учимся глубине

1. Метод «Помидора» в миниатюре: Начните с ультракоротких интервалов фокуса. 10 минут работы без отвлечений + 2 минуты отдыха. Постепенно увеличивайте интервал работы. Это укрепляет связи в префронтальной коре.

2. Создайте «ритуал входа»: Перед началом работы выполняйте один и тот же простой набор действий (например, налить стакан воды, надеть наушники, открыть конкретный файл). Это сигнал мозгу: «пора сосредоточиться».

### Для Типа В (Распределённый): Учимся энергоменеджменту

1. Принцип «Сначала — главный камень»: В начале дня, когда ресурсы внимания максимальны, делайте не самое срочное, а самое важное и сложное (тот самый «главный камень»). Разбивайте его на микро-шаги.

2. Визуализация и «разгрузка» рабочей памяти: Не держите всё в голове. Используйте ментальные карты (mind maps). Выгрузите все задачи, подзадачи

и идеи на «внешний носитель» — бумагу или цифровую доску. Это освободит когнитивные ресурсы для фокусировки.

### **Универсальные техники для всех типов:**

- Тренировка «осознанного дыхания»: 2-3 минуты в день дышите, фокусируясь только на движении воздуха. Это базовая тренировка префронтальной коры — умения удерживать фокус на волевой цели.
- Цифровая гигиена: Включите режим «Не беспокоить» на время работы. Отведите конкретное время на проверку почты и соцсетей (например, 3 раза в день).
- Физическая активность: Регулярные кардионагрузки (ходьба, бег, плавание) улучшают кровоснабжение мозга и стимулируют рост новых нейронов в гиппокампе, что косвенно улучшает и внимание.

Ваш тип внимания — это не приговор, а исходная точка для развития. Поняв биологическую основу своих сильных и слабых сторон, вы можете не ругать себя за «рассеянность» или «зацикленность», а целенаправленно тренировать нужные нейронные сети. Начните с одного простого упражнения для вашего типа. Мозг пластичен, и даже небольшие, но регулярные усилия дают заметный результат. Удачи в «прокачке» вашего самого главного когнитивного ресурса