

ВНИМАНИЕ

Эта поглощенность человека чем-либо, направленность и сосредоточенность его сознания на каком-либо объекте называется вниманием. Одна из характерных его особенностей заключается в том, что субъективно человек ощущает себя там, где сконцентрировано его внимание: на собственном теле или вне его, на своих переживаниях или на внешних физических объектах. Причем чем сильнее эта концентрация, тем отчетливее выражено ощущение "Я находимости".

При максимальной концентрации человек почти полностью уходит в соответствующее место пространства, покидая ту его часть, где он только что находился.

Внимание - глубоко личностный процесс. За ним всегда стоят потребности, мотивы, цели, установки субъекта. В желаниях, эмоциях и чувствах проявляется определенное отношение человека к миру и к другим людям. Это отношение находит свое выражение во внимании. Окружающие люди, предметы и явления действительности, отвечающие потребностям и интересам субъекта, вызывают его внимание.

Направленность внимания предполагает выделение одних объектов при одновременном отвлечении от других, что является важнейшим условием выполнения соответствующей деятельности. Нельзя действовать по отношению к какому-либо объекту, пока он не будет выделен субъектом, то есть пока на него не обратили внимание. Сосредоточенность внимания предполагает такую его организацию, которая обеспечивает глубину, полноту и ясность представления в сознании объектов, с которыми субъект взаимодействует. Это есть состояние поглощенности субъекта определенным предметом, отвлечение от побочных, не относящихся к предмету условий и объектов.

Внимание является необходимым условием выполнения любой деятельности: внешней (практической) и внутренней (психической). Отвлечение внимания с неизбежностью приводит к разрушению деятельности. Столь же важно оно и для протекания общения. Например, умение непрерывно удерживать внимание на собеседнике и все время

слушать и слышать его представляет один из основных факторов эффективности общения.

В зависимости от активности человека в организации внимания различают несколько видов внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание.

Непроизвольное внимание - это сосредоточенность сознания на объекте в силу особенности этого объекта как раздражителя. Оно не связано с участием воли и может возникать под воздействием силы раздражителя, его новизны, контрастности, эмоциональной окраски, интереса к данному объекту. К причинам, вызывающим непроизвольное внимание, относят интенсивность и экстенсивность раздражителя, длительность и прерывистость. Громкий звук, яркий свет, начало и прекращение движения (звука, света) привлекают внимание помимо нашей воли.

Произвольное внимание подчинено воле человека. Процесс удержания внимания на чем-либо (или ком-либо) и переключение его с одного объекта на другой осуществляется не стихийно, а преднамеренно. При этом человек ставит перед собой цель, использует специальные приемы (технику внимания), прилагает определенные волевые усилия.

Послепроизвольное внимание возникает в тот момент, когда первоначально не вызывающая непосредственного интереса деятельность, для выполнения которой было задействовано произвольное внимание, по мере углубления в нее захватывает и увлекает человека. В дальнейшем отпадает необходимость в произвольном удержании внимания.

Вторая классификация внимания построена в соответствии с его направленностью. В зависимости от этого можно выделить *внешнее и внутреннее внимание*. Предметом внешнего внимания является окружающий мир человека: природные и созданные человеком объекты, люди, различные явления и т. п. Это внимание необходимо для выполнения предметно-практической деятельности и общения. Внутреннее внимание ориентировано на самого субъекта. Его содержание составляет "образ Я", то есть все то, что составляет психологическую сущность

человека: его потребности, убеждения, черты характера, способности и т. д.

Внимание обладает рядом свойств: **устойчивостью, концентрацией, переключаемостью, распределением, объемом.** *Концентрация* -это свойство внимания, определяющее его высокую интенсивность, поглощенность сознания субъекта объектом. Концентрация составляет основную характеристику внимания, его интенсивность. Ее можно определить как глубину погружения субъекта в объект. Сосредоточив свое внимание, например, на чтении какой-нибудь интересной книги или на занятии каким-либо увлекательным делом, человек может не замечать ничего, что происходит вокруг. При этом его внимание может быть сконцентрировано на определенной части читаемого текста, даже на отдельном предложении или слове, а также более или менее распределено по всему тексту. Концентрация внимания очень важна при выполнении таких видов деятельности, которые требуют предельной сосредоточенности сознания на каком-либо ответственном объекте, например, в деятельности диспетчеров, операторов, водителей и т. п. Без нее невозможны интеллектуальный труд, любое творчество, интимно-личностное общение.

Устойчивость внимания проявляется в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, не отвлекаясь и не ослабляя его. Она определяется мотивацией, свойствами нервной системы человека, его психическими состояниями, а также внешними обстоятельствами осуществления деятельности. Устойчивость внимания в учебной деятельности зависит от особенностей материала, степени его трудности, понятности, отношения к нему субъекта. Важным условием поддержания устойчивости внимания является разумное чередование напряжения и расслабления, а также возможность снятия чрезмерного напряжения с помощью специальных приемов. Устойчивость внимания необходима в таких видах деятельности, которая требует длительного сосредоточения субъекта на каком-либо объекте и не допускают никаких отвлечений. Примером может служить ситуация управления

автомобилем в условиях интенсивного дорожного движения, когда любое отвлечение чревато серьезными последствиями

Объем внимания определяется количеством объектов, которые человек может одновременно удерживать в зоне повышенного внимания. Однако число находящихся в поле внимания элементов, объединенных в осмысленное целое, может быть значительно больше. Объем внимания является изменчивой величиной. Он зависит от того, насколько связано между собой то содержание, на котором сосредоточивается внимание, и от умения осмысленно его связывать и структурировать.

Распределение внимания определяется способностью человека одновременно выполнять несколько действий, рассредоточивая свое внимание между ними, способность контролировать несколько независимых объектов, не теряя ни одного из них из поля своего внимания. Распределение внимания зависит от ряда условий. Прежде всего на него влияет то, насколько связаны друг с другом различные объекты и насколько автоматизированы действия, между которыми должно распределяться внимание. Чем теснее связаны объекты и чем значительнее автоматизация соответствующих действий, тем легче совершается распределение

Переключение - это процесс преднамеренного перемещения внимания с одного объекта на другой. Оно проявляется в скорости, в точности, в полноте, с которой человек может переводить свое внимание с одного объекта на другой. Скорость переключения зависит от целого ряда условий. Она зависит от отношения субъекта предшествующей и последующей деятельности: если последняя более интересна, то переключение осуществляется легко