Внимание как условие сознательной деятельности.

1. Понятие о внимании.

Ни один психический процесс не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточит своего внимания на том, что воспринимает или делает. Мы можем смотреть на какой-либо предмет и не замечать его или видеть очень плохо. Занятый своими мыслями, человек не слышит разговоров, которые ведутся рядом с ним, хотя звуки голосов доходят до его слухового аппарата. Мы можем не почувствовать боли, если наше внимание направленно на что-нибудь другое. Напротив, глубоко сосредоточившись на каком-либо предмете или деятельности, человек подмечает все детали этого предмета и действует очень продуктивно. А фиксируя свое внимание на ощущениях, мы увеличиваем свою чувствительность.

Что же такое внимание ?

Внимание – направленность и сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или деятельности. Направленность сознания – выбор объекта, а сосредоточенность предполагает отвлечение от всего, что не имеет отношения к этому объекту.

Внимание обуславливает успешную ориентировку субъекта в окружающем мире и обеспечивает более полное и отчетливое отражение его в психике. Объект внимания оказывается в центре нашего сознания, все остальное воспринимается слабо, неотчетливо, однако направленность нашего внимания может меняться.

Внимание не представляет самостоятельного психического процесса, так как не может проявляться вне других процессов. Мы внимательно или невнимательно слушаем, смотрим, думаем, делаем. Таким образом, внимание является лишь свойством различных психических процессов.

2. Виды внимания.

Если урок интересен по содержанию, то ученики без всяких усилий, внимательно его слушают. Это – проявление так называемого *непроизвольного* внимания. Оно нередко появляется у человека не только без всяких волевых усилий, но и без намерения что-либо видеть, слышать и т.п. Поэтому данный вид внимания называют также непреднамеренным.

Что же вызывает непроизвольное внимание? Тут имеется несколько причин:

1. Относительная сила раздражителя.
2. Неожиданность раздражителя.
3. Движущиеся предметы. Французский психолог Т. Рибо особенно выделял этот фактор, он считал, что именно благодаря целенаправленной активизации движений происходит концентрация и усиление внимания на предмете.

4. Новизна раздражителя.
5. Контрастные предметы или явления.
6. Внутреннее состояние человека.

Иной характер имеет так называемое *произвольное* внимание. Оно возникает потому, что у человека появляется цель, намерение что-то воспринимать или делать. Этот вид внимания называют также преднамеренным. Произвольное внимание имеет волевой характер.

Психологи выделяют еще третий вид внимания, который возникает после определенных волевых усилий, но когда человек как бы «входит» в работу, начинает легко сосредотачиваться на ней. Такое внимание советский психолог Н. Ф. Добрынин назвал *послепроизвольным* (или вторичным), так как оно приходит на смену обычному произвольному вниманию.

Если условием появления непроизвольного внимания являются, как было сказано, качества внешних раздражителей и особенности внутреннего состояния человека (его потребности, интересы), то для появления и поддержания произвольного внимания необходимо сознательное отношение к деятельности. Однако нередко бывает так, что это сознательное отношение имеется, цель ясна и достижение ее признается совершенно необходимым, тем не менее человек не может работать сосредоточенно. Так бывает у людей со слабо развитой волей, которые не привыкли проявлять определенное усилие, чтобы быть внимательными.

3. Основные свойства внимания.

Внимание имеет некоторые особенности, которые у разных людей проявляются в разной степени. Итак, свойства:

1. Сосредоточенность (концентрация) – выделение сознанием объекта и направление на него внимания.
2. Устойчивость – большая сопротивляемость отвлечениям, благодаря чему человек длительное время может быть сосредоточен на каком-нибудь предмете или действии.
3. Объем внимания – количество объектов воспринимаемых одновременно.
4. Распределение – умение одновременно следить за несколькими предметами или за выполнением различных действий.
5. Переключение – сознательное перемещение внимания на новый объект.

4. Рассеянность и внимательность.

При рассеянности сознание человека не имеет определенной направленности, а переходит с одного предмета на другой, т.е. рассеивается.

Можно выделить два основных вида рассеянности. Первый – результат общей неустойчивости внимания. Им, как правило, отличаются дети младшего возраста. Однако оно может быть и у взрослых в результате слабости нервной системы или большого утомления, недосыпания и т.д. Такой вид рассеянности появляется также при отсутствии привычки работать сосредоточенно.

Второй вид рассеянности имеет совсем иной характер. Он возникает потому, что человек сосредоточен на чем-то одном и поэтому не замечает ничего другого. Такой рассеянностью отличаются люди, увлеченные своим делом.

Если человек привыкает все делать внимательно, то внимание, становясь постоянной особенностью, перерастает во внимательность, которая, как черта личности, имеет большое значение в общем психологическом облике человека. Тот, кто обладает этим качеством, отличается наблюдательностью, способностью лучше воспринимать окружающее. Внимательный человек реагирует на события быстрее и переживает их часто глубже, отличается большой способностью к обучению.

Внимательность связана с большим развитием свойств внимания: его объема, сосредоточенности, устойчивости, распределения. Обладая этим качеством, человек легко сосредотачивается, у него хорошо развито непроизвольное внимание. Даже при отсутствии интереса к работе внимательный человек может быстро мобилизовать произвольное внимание, заставить себя сосредоточиться на трудном и неинтересном занятии.