Дата: 09.12.20

Группа: 17 ТО1д

Дисциплина: Психология общения

Тема: Внимание

Каждый из нас буквально ежеминутно и даже ежесекундно пользуется огромным количеством способностей и применяет свой психический потенциал. Благодаря этому мы получаем возможность полноценно и эффективно взаимодействовать с окружающим миром. И одну из самых важных ролей в нашей жизни играют память и внимание. На тему памяти у нас есть [целый курс](https://4brain.ru/memory/?ici_source=ba&ici_medium=link) (дополненный [курсом по когнитивистике](https://4brain.ru/cognit/?ici_source=ba&ici_medium=link) и многим другим направлениям), поэтому сегодня мы хотим поговорить именно о внимании.

В этой статье мы расскажем о том, что такое внимание и рассмотрим его виды и свойства, а также попытаемся разобраться: как работает внимание.

Что такое внимание? Каким бывает внимание?

Под термином внимание принято понимать направленность человеческого сознания (или психическую направленность) на конкретные объекты и явления, обладающие для человека ситуативной или устойчивой значимостью. Также это понятие означает сосредоточение сознания, которое подразумевает под собой высокую степень чувственной, двигательной или интеллектуальной активности.

Внимание может быть нескольких видов: непроизвольным, произвольным и постпроизвольным, причем особый интерес представляют первые два.

Непроизвольное внимание

Непроизвольным вниманием (также его называют эмоциональным или пассивным) называют концентрацию сознания на каком-то объекте, обусловленную его особенностями. В этом случае отмечается зависимость внимания от привлекающего его объекта, а у самого человека – отсутствие усилий, направленных на сосредоточение. А говоря об эмоциональной составляющей, выделяют связь объекта внимания и эмоций, потребностей и интересов. Здесь также отсутствуют волевые усилия, направленные на сосредоточение.

Привлекать внимание может любой раздражитель с разной силой воздействия. Когда раздражитель новый, он тоже становится причиной непроизвольного внимания. Огромную роль в появлении непроизвольного внимания играют чувства человека – моральные, эстетические и интеллектуальные. Если, например, объект вызывает восторг или удивление, внимание приковывается к нему на продолжительное время. А с интересом, как с непосредственной заинтересованностью в чем-то и как с избирательным отношением к действительности, связаны чувства. По этой причине интерес признан важнейшей причиной длительного непроизвольного внимания.

Произвольное внимание

Произвольным вниманием (его называют волевым или активным) принято считать осознанно управляемую концентрацию на явлении или объекте. Здесь человек фокусируется не на том, что представляет для него интерес, и не на том, что доставляет ему удовольствие, а на том, чем ему нужно заниматься. Представленный вид внимания непосредственно связан с волей.

Когда человек концентрируется на чем-то, он совершает усилие воли, поддерживающее внимание на протяжении всего процесса. Усилие воли может восприниматься как мобилизация ресурсов или напряжение, необходимое для решения поставленной задачи.

Возникает произвольное внимание тогда, когда у человека есть цель выполнить какую-то работу, требующую сосредоточения. А причиной происхождения этого вида внимания вообще является труд. Важнейшим условием, поддерживающим произвольное внимание, можно назвать психическое состояние. К примеру, если человек утомлен, сосредотачиваться ему сложнее. Также произвольное внимание ослабляется эмоциональным возбуждением, вызванным посторонними раздражителями.

Особенности внимания и параметры, независимо от его вида, очень часто можно расценивать, как характеристику способностей и возможностей человека. Так, тесно взаимосвязаны внимание и память, внимание воздействует на [когнитивные способности и их развитие](https://4brain.ru/cognit/?ici_source=ba&ici_medium=link) и т.д.

Особенности внимания

Особенности внимания выражаются в его свойствах: объеме, концентрации, распределяемости, устойчивости, колебаниях и переключаемости. Понемногу о каждом из них:

Объем – выражается в количестве одновременно воспринимающихся объектов. Он зависит от генетических факторов, потенциала кратковременной памяти (кстати, на эту тему советуем вам почитать про [кошелек Миллера](https://4brain.ru/memory/_sem-pljus-minus-dva.php?ici_source=ba&ici_medium=link)), имеющегося опыта, профессиональных умений, целей и нюансов воспринимаемых объектов.

Концентрация – уровень сосредоточения психики на объекте. В процессе концентрации создается временный фокус психической активности. Чем меньше объем воспринимаемых объектов, тем выше концентрация. Подробно о внимании и концентрации читайте [здесь](https://4brain.ru/schitat-v-ume/vnimanie-i-koncentracija.php?ici_source=ba&ici_medium=link).

Распределяемость – способность человека к одновременному выполнению ряда действий или наблюдению нескольких объектов или явлений. Распределение внимания обусловлено тем, что головной мозг может оптимально распределять возбудимость по участкам коры. Это и обеспечивает возможность управлять несколькими процессами одновременно.

Устойчивость – является общей направленностью внимания. Она зависит от типа нервной системы, мотивации и [темперамента](https://4brain.ru/blog/%D1%82%D0%B8%D0%BF%D1%8B-%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0/). Важнейшее условие устойчивости – это разнообразие получаемых впечатлений. Противоположное ей свойство – отвлекаемость. На тему устойчивости внимания у нас тоже есть [интересный материал](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F/).

Колебания – явления, наблюдающиеся даже тогда, когда человек сосредоточен и напряжен. Объясняются процессом постоянной смены возбуждения и торможения в коре мозга. Если колебания происходят на протяжении длительного времени, они могут стать причиной непроизвольного отвлечения.

Переключаемость – представляет собой перестройку внимания с одного объекта или явления на другой. Переключаемость бывает произвольной и непроизвольной. Первая происходит, когда меняется характер деятельности или ставятся новые задачи, а человек прилагает волевые усилия. Вторая происходит без участия воли, но под влиянием внешних факторов.

Таковы основные особенности внимания. Следует знать, что [развитие внимания](https://4brain.ru/memory/igry.php?ici_source=ba&ici_medium=link) (а также тренировка внимания) требует активизации в этом процессе всех его свойств.

И, наконец, получить дополнительное представление о том, как работает внимание, нам помогут теории внимания. Исключительно в ознакомительном ключе скажем понемногу о самых распространенных.

Контрольные вопросы:

• В чем проявляется сущность памяти?

• Раскройте сущность ассоциативной теории памяти.

• Раскройте пути развития памяти.

• Что является физиологическим основой памяти?

• Охарактеризуйте запоминания как процесс памяти.

• В чем проявляются процессы хранения и забывание?

• Каким образом происходит процесс воспроизводства?

• Какие разновидности памяти вы знаете? Охарактеризуйте их.

• В чем проявляется образная память?

• В чем проявляется двигательная память?

• В чем проявляется эмоциональная память?

• В чем проявляется словесная память?

• В чем различия мгновенной, кратковременной и долговременной памяти?

• В чем проявляются индивидуальные различия памяти?

Преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Магомадова Э.И.