## Вступление

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.

## Понятие о внимании

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 в его психике. Объект внимания оказывается в центре нашего сознания, все остальное воспринимается слабо, неотчетливо, однако направленность нашего внимания может изменяться.

Внимание не представляет самостоятельного психического процесса, т.к не может проявляться вне других процессов. Мы внимательно или не внимательно слушаем, смотрим, думаем, делаем.

Т.о., внимание является лишь свойством различных психических процессов.

## Физиологические основы внимания

В коре больших полушарий мозга могут протекать два процесса: возбуждение и торможение. Когда человек внимателен к чему-либо, это значит, что у него в коре мозга возник очаг возбуждения. Остальные участки мозга в это время находятся в состоянии торможения. Поэтому человек, сосредоточенный на чем-либо одном, может ничего другого в этот момент не замечать.

Деятельность невозбужденных участков мозга связана в это время с тем, что обычно называется неосознанной, автоматической деятельностью человека.

Большое значение для появления внимания имеет ориентировочный рефлекс. Это врожденная реакция организма на всякое изменение окружающей среды.

Способность настораживаться объясняется наличием в больших полушариях мозга сети нервных путей, соединяющих ретикулярную формацию (совокупность структур головного мозга, регулирующих уровень возбудимости) с разными участками коры больших полушарий. Нервные импульсы, идущие по этой сети, возникают вместе с сигналами от органов чувств и возбуждают кору, приводя ее в состояние готовности реагировать на ожидаемые дальнейшие раздражения. Т.о., ретикулярная формация вместе с органами чувств обуславливает появление ориентировочного рефлекса, являющегося первичной физиологической основой внимания.

## Виды внимания

Если лекция преподавателя интересна по содержанию, то студенты без всяких усилий, внимательно ее слушают. Это - проявление непроизвольного внимания. Оно нередко появляется у человека не только без всяких волевых усилий, но и без намерения что-либо видеть, слышать и т.д. Поэтому данный вид внимания называют также непреднамеренным.

Причины, вызывающие непроизвольное внимание:

относительная сила раздражителя;

неожиданность раздражителя;

движущиеся предметы;

новизна раздражителя;

контрастные предметы или явления;

внутреннее состояние человека.

Иной характер имеет 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.

Если условием появления непроизвольного внимания являются качества внешних раздражителей и особенности внутреннего состояние человека, то для появления произвольного внимания необходимо сознательное отношение к деятельности.

## Основные свойства внимания

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

сосредоточенность (концентрация) - выделение сознанием объекта и направление на него внимания;

устойчивость - большая сопротивляемость отвлечениям, благодаря чему человек длительное время может быть сосредоточен на каком-нибудь предмете или действии;

объем внимания - количество объектов воспринимаемых одновременно;

распределение - умение одновременно следить за несколькими предметами или за выполнением различных действий;

переключение - сознательное перемещение внимания на новый объект.

## Рассеянность и внимание

При рассеянности, сознания человека не имеет определенной направленности, а переходит с одного предмета на другой - рассеивается.

Можно выделить два основных вида рассеянности. Первый - результат общей неустойчивости внимания. Им отличаются дети младшего возраста. Однако, оно может быть и у взрослых в результате слабости нервной системы или большого утомления. 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. Она, 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 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.