

Тема: Объект внимания.

Внимание не является самостоятельным познавательным процессом, так как оно само по себе ничего не отражает и как отдельно взятое психическое явление не существует. Вместе с тем внимание является одним из важнейших компонентов познавательной деятельности человека, так как оно, возникая на основе познавательных процессов, организует и регулирует их функционирование. Поскольку познавательная деятельность осуществляется сознательно, то внимание выполняет одну из функций сознания.

Внимание – это особое состояние сознания, благодаря которому субъект направляет и сосредотачивает познавательные процессы для более полного и четкого отражения действительности. Внимание связано со всеми сенсорными и интеллектуальными процессами. Наиболее заметно эта связь проявляется в ощущениях и восприятиях.

Характеристики внимания:

Устойчивость – длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче.

Концентрация внимания – повышение интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия. Концентрация предлагает не только длительное удержание внимания на объекте, но и отвлечение от всех других воздействий, не имеющих значения для субъекта в данный момент.

Сосредоточенность внимания проявляется в результате концентрации сознания на объекте с целью получения наиболее полной информации о нем.

Распределение внимания – субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.

Переключаемость – это скорость перехода от одного вида деятельности к другому (рассеянность – плохая переключаемость).

Предметность внимания связана со способностью выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т.д.

Объем внимания характеризуется количеством объектов, на которые может направить и сосредоточить внимание субъект в доли секунды. Определяется объем внимания посредством специальных приборов-тахистоскопов. В одно

мгновение человек может обратить внимание только на несколько объектов (от 4 до 6).

Виды внимания:

Проявление внимания связано как с сенсорными, так и с интеллектуальными процессами, а также с практическими действиями и с целями и задачами деятельности. В связи с этим выделяют следующие виды внимания: **сенсорное, интеллектуальное, моторное, преднамеренное и непреднамеренное внимание.**

Сенсорное внимание возникает при действии объектов на органы чувств. Оно обеспечивает четкое отражение предметов и их свойств в ощущениях и в восприятиях человека. Благодаря сенсорному вниманию возникающие в сознании образы предметов являются ясными и отчетливыми. Сенсорное внимание может быть **зрительным, слуховым, обонятельным** и т.д. В основном у человека проявляется зрительное и слуховое внимание. Лучше всего в психологии изучено зрительное внимание, так как его легко обнаружить и зафиксировать.

Моторное внимание направлено на движения и действия, совершаемые человеком. Оно дает возможность более четко и ясно осознавать приемы и способы, применяемые в практической деятельности. Моторное внимание регулирует и контролирует движения и действия, направленные на предмет, особенно в тех случаях, когда они должны быть особенно четкими и точными. **Интеллектуальное внимание** направлено на более эффективное функционирование таких познавательных процессов как: память, воображение и мышление. Благодаря этому вниманию человек лучше запоминает и воспроизводит информацию, создает более четкие образы воображения, ясно и продуктивно мыслит. Поскольку это внимание имеет внутренний характер и мало доступно для исследования, то оно менее всего изучено в психологии.

Преднамеренное (произвольное) внимание возникает при наличии у субъекта цели или задачи быть внимательным к какому-либо внешнему предмету или к внутреннему умственному действию. Оно в основном направлено на регулирование внешних сенсорных и моторных действий и внутренних познавательных процессов. Преднамеренное внимание может стать произвольным, когда субъекту необходимо проявить волевое усилие для того, чтобы направить и сосредоточить внимание на объекте, который необходимо познать или с которым надо действовать

Если направленность и сосредоточенность внимания связаны с сознательной целью, речь идет о произвольном внимании. Н. Ф. Добрынин выделил еще один вид внимания – послепроизвольное внимание (это внимание, естественно сопровождающее деятельность личности; возникает оно, если личность поглощена деятельностью; связано с наличной системой ассоциаций). Это может иметь место в том случае, когда цель проявлять внимание остается, но исчезают волевые усилия. Такое внимание начинает проявляться, когда деятельность, требующая волевых усилий, становится увлекательной и осуществляется без особых затруднений.

Если направленность и сосредоточенность носят непроизвольный характер, речь идет о **непроизвольном внимании**. По мнению К.К. Платонова, одной из форм непроизвольного внимания является установка (состояние готовности или предрасположенности личности к действию определенным образом). Непреднамеренное (непроизвольное) внимание возникает само собой без всякой цели со стороны человека. Его вызывают значимые для человека свойства и качества предметов и явлений внешнего мира. Одним из таких свойств является новизна объекта. Непроизвольное внимание привлекают также все сильные раздражители: яркий свет, громкий звук, резкий запах и т.д. Иногда внимание могут привлечь и не очень заметные раздражители, если они соответствуют потребностям, интересам и установкам личности.

Константин Станиславский
театральный режиссёр, актёр и педагог

Есть люди, которые от природы обладают наблюдательностью. Они, помимо воли, подмечают и крепко запечатлевают в памяти всё, что происходит вокруг. При этом они умеют выбирать из наблюдаемого наиболее важное, интересное, типичное и красочное. Слушая таких людей, видишь и понимаешь то, что ускользает от внимания людей малонаблюдательных, которые не умеют в жизни смотреть, видеть и образно говорить о воспринятом.

Тренировать этот навык можно в любой ситуации. Это очень интересно, ведь нет ничего более любопытного, чем люди и их внутренний мир. Чтобы его приобрести, нужен 21 день. После этого вы сможете выполнять его на автомате.

Как это пригодится в жизни

Поможет эффективнее общаться

Наблюдение за объектом внимания позволяет быть более эффективным в общении и переговорах. Если вы заметите, что собеседник не слушает и думает

о своём, то можно изменить своё поведение: прекратить говорить или предложить ему выйти. Если вы видите, что у сотрудника что-то случилось и он не может сосредоточиться на работе, стоит либо изменить степень воздействия, либо подход. В таком случае лучше отложить выполнение задания, чем потом переделывать его.

Многие не понимают по лицу, взгляду, тембру голоса, в каком состоянии находится собеседник, не умеют слушать и по-настоящему слышать. Из-за этого не получается выстроить эффективное общение.

Когда же вы начнёте замечать, где объект внимания у человека, то сможете управлять переговорами и эффективнее выстраивать стратегию в зависимости от состояния и настроения собеседника.

Поможет избавиться от волнения

Этот метод помогает избавиться от волнения во время публичного выступления. Когда мы находимся на сцене, то объект внимания в данный момент — мы сами. В этом случае волнение накрывает с головой, появляется тремор, сухость в горле, красные пятна. Самое ужасное, что в голове становится пусто, забывается текст доклада.

Но достаточно лишь поставить себе цель по отношению к зрителю, сверхзадачу, как говорил Станиславский, и волнение уходит. Режиссёры помогают артистам это сделать с помощью действенных глаголов.