Изучите тему, выделенное записать в тетради

**Значение внимание в повседневной и профессиональной деятельности.**

Внимание называют «сквозным» психическим процессом. Он не существует как отдельное явление, но «сопровождает» память, восприятие, мышление. Без него эти психические процессы не работают. Мы чувствуем, запоминаем и воспринимаем только то, на что обратили внимание. Обращаем же внимание на важное и необходимое. **Получается, этот психический процесс связан с нашими интересами, установками, потребностями, целями, т.е. принимает участие в развитии личности человека.**

Значение внимания в нашей жизни выражается его направленностью, ибо от того, на что оно направлено, зависят наши действия, жизненные выборы и итоги деятельности.

Какие функции внимания важны в нашей повседневной жизни? Какие факторы их обуславливают? Как и для чего нужно развивать свою внимательность? Об этом сегодня поговорим.

Окружающий мир наполнен информацией. Психика человека устроена таким образом, что ей важно отбирать только актуальную в данный момент информацию и структурировать ее, иначе нам грозит полная дезориентация. Внимание выполняет функции «фильтра» для корректной работы памяти и мышления. Нам, также, необходимо, удерживать свое внимание на текущей деятельности, конструктивно общаться с окружающими людьми, быть успешными в выполнении работы.

Функции внимания помогают нашему сознанию и подсознанию справиться с этими задачами. О каких же функциях идет речь?

**Избирательность**

**Другими словами — отбор необходимой в данный момент информации и удержания на ней внимания.**

Ни для кого не секрет, что у человека есть различные органы чувств. Мы видим, слышим, ощущаем вкус, чувствуем свое тело. У каждого из нас есть ведущая репрезентативная система, при помощи которой легче всего получать информацию. Аудиалам проще воспринять речевое сообщение, визуалам — то, что они могут прочитать, кинестетикам — то, что чувствуют. Это одна сторона избирательности внимания. Мы предпочитаем получать значительную часть важной информации удобным для нас способом.

**Другая сторона избирательности — способность «отсеивать» помехи, умение сосредоточиться на самом актуальном в данный момент.** Это произвольный процесс. Зачастую нужно заставить себя длительное время удерживать внимание на неинтересной, незнакомой или трудной работе.

Избирательность связана с концентрацией внимания. Существует понятия «глубина сосредоточенности».

Вам знакомо состояние, когда занимаясь какой-то деятельностью, вы «не слышали и не видели» ничего вокруг? Например, что вас окликают или что-то вам говорят. Это означает, что вы глубоко «нырнули» в выполняемую задачу.

При «поверхностной» сосредоточенности, наоборот, мы все время отвлекаемся на другие объекты.

Факторы, влияющие на избирательность:

1. Интерес, необходимость.

Всегда непроизвольно привлекает внимание то, что нам интересно. Необходимость выполнения определенных задач заставляет выделять главное и сосредотачиваться на нем.

1. Целеполагание.

Школьник ради получения высокой отметки тщательно выполняет скучный урок, ищет дополнительную информацию по изучаемому предмету.

1. Структурность.

Сложно работать с «хаотичной» информацией, намного проще воспринимается структурированная.

**Развитие избирательности**

Избирательность внимания можно и нужно улучшать, развивая работу репрезентативных систем. В сложной жизненной ситуации всегда существует множество выходов, но часто они не видны «благодаря» избирательности.

Расширить свою «картину мира», открыть в себе дремлющие таланты и повысить свой энергетический потенциал можно, выполняя простое упражнение «Слышу-вижу-чувствую». 5 минут отслеживайте только то, что вы видите, 5 — то, что слышите, 5 — то, что чувствуете. Последние 5 минут побудьте в состоянии, когда вы видите-слышите-чувствуете одновременно. Упражнение прекрасно снимает тревогу и помогает вашему подсознанию увидеть самый лучший способ решения жизненных задач.

**Направленность**

Существуют следующие виды направленности:

* «на себя»;
* на внешний мир;
* на один или множество объектов.

Внимание направлено «вовнутрь», когда человек медитирует, решает жизненную проблему, ведет внутренний диалог, концентрируется на ощущениях в теле.

Направленность на внешний мир связана со способностями, стремлениями и установками человека. Продавец направляет свое внимание на общение с клиентами, люди технических профессий — на различные механизмы. Направленность внимания влияет на выбор профессии и успешность в ней.

**Эта функция внимания связана, также, с эмоциями и чувствами.** Интересное дело будет «подпитывать» внимание. Установки тоже, независимо от того, какие эмоции с ними связаны. Для справки: *установки* — это значимость, придаваемая сигналам внешнего мира, т.е. информация, которая «задевает вас за живое».

Направленность на один объект связана с устойчивостью и высокой концентрацией внимания, на несколько объектов — с переключаемостью и распределением. Учителя, водители, летчики вынуждены делать несколько дел одновременно, т.е. распределяют внимание на несколько объектов. Ученые сосредотачиваются на решении единственной актуальной задачи. Распределение возможно только при условии, что одна из деятельностей выполняется машинально.

Факторы, влияющие на направленность:

1. сила (интенсивность) раздражителя;
2. новизна, яркость;
3. состояние человека;
4. эмоции, установки, способности (относятся к субъективным факторам).

Значительную роль играют личностные факторы (характер, воспитание).

**Контроль и избирательность**

**По отношению к собственному поведению**

Роль внимания, как контролирующей функции, задействована вместе с процессами:

1. Памяти.

Мы можем сосредоточиться на выполнении текущих задач, на прошлых событиях или наших планах на будущее. Работаем, соответственно, с оперативной, краткосрочной и долгосрочной памятью, извлекая из нее нужные факты и события.

1. Мышления.

В пределах одной интеллектуальной деятельности возникает необходимость распределять внимание и удерживать его до окончания работы. Например, студент, выполняя курсовую работу должен делать расчеты, рисовать схемы, писать теоретическую часть. [Распределение внимания](https://pamyatplus.ru/harakteristika/svojstva-vnimaniya.html) облегчает выполнение деятельности.

1. Управления ежедневными действиями (ничего не забыть, быть внимательным/настороженным).

Фактор волевого усилия является превалирующим.

**По отношению к другим людям**

Выражается в коммуникативных способностях человека.

Когда мы общаемся, то сосредотачиваемся на том, чтобы формулировать свои мысли, следить за интонациями, усваивать информацию, сообщаемую собеседником и адекватно на нее реагировать.

Одновременно мы отслеживаем невербальные сигналы и реагируем на них.

Факторы эффективного общения:

* концентрация внимания на собеседнике;
* умение «отключиться» от собственного внутреннего диалога;
* реагировать не только на слова, но и на эмоции.

Научившись быть внимательным собеседником, можно поднять свой уровень жизни и изменить ее качество.

В современной психологии существует множество [теорий внимания](https://pamyatplus.ru/harakteristika/teorii-vnimaniya.html). Изучаются его свойства и «сбои», вырабатываются рекомендации «как стать внимательным», проводятся различные эксперименты.

Психологи рекомендуют множество упражнений на развитие этого психического процесса и к ним нужно прислушаться.

[**Развитие внимания**](https://pamyatplus.ru/razvitie/razvivaem-vnimanie.html) **обеспечит улучшения функционирования памяти, восприятия, мышления и сделает вашу жизнь интересной, наполненной и многообразной.**