

Внимание



Внимание - это направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других. Внимание помогает зафиксировать объекты в нашей краткосрочной памяти, характеризующейся ограниченным временем хранения информации и количеством удерживаемых элементов. В этом и заключается главная роль внимания для запоминания информации.

Виды внимания

1. **Непроизвольное** – непреднамеренное сосредоточение сознания на объектах деятельности в силу их особенности (громкий звук, яркий свет и т.д.).
2. **Произвольное** – специальное сосредоточение внимания на объектах; зависит от цели деятельности и требует постоянных волевых усилий.
3. **Послепроизвольное** – сохранение произвольного внимания, для которого уже не требуется волевых усилий, они заменяются интересом, увлеченностью, навыками.

Свойства внимания

1. **Объем** - это количество объектов, одновременно удерживаемых или осознаваемых человеком с одинаковой степенью ясности (5-7 единиц информации)
2. **Распределение** – способность параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий
3. **Концентрация** (сосредоточенность) – степень сосредоточенности внимания на объекте
4. **Переключение** – скорость переключения сосредоточенности сознания с одних объектов на другие (осознанность переключения).
5. **Устойчивость** – длительность сосредоточения внимания на объекте.

Свойства восприятия

Во-первых, человеческая способность держать во внимании информацию ограничена. Исследование американского психолога Джорджа Миллера показывает, что объем внимания человека в каждый конкретный момент ограничен числом 7 ± 2 объектов.

Во-вторых, запоминание большого объема данных требует достаточно длительной концентрации и усидчивости, что связано с умением организовывать свое время и сознание.

В-третьих, память и внимание качественно зависят от получения чувственного опыта о запоминаемом объекте, что связано, с одной стороны, с нашим эмоциональным состоянием, а с другой стороны, - с отношением к запоминаемой информации.

Получается, что за вниманием часто стоят интересы, потребности и установки человека. Следовательно, развитие кратковременной памяти и внимательности достигается работой над целенаправленной концентрацией, а также чувственным опытом.