

Глава 1

Внимание, его виды и характеристики

Без внимания для духа ничего нет...
Внимание образует поэтому начало
образования.

Гегель

Предварительное знание того,
что хочешь сделать, дает смелость
и ловкость.

Д. Дидро

Внимание — это избирательная направленность восприятия на тот или иной объект. Оно позволяет человеку выделять значимые для него события из окружающего потока информации.

Приведу несколько определений понятия «внимание», раскрывающих его разные грани.

Внимание — это процесс и состояние *настройки* человека на *восприятие* приоритетной информации и выполнение поставленных задач. Внимание (настройка) характеризуется уровнем (интенсивностью, концентрацией), объемом (широтой, распределением), избирательностью, скоростью переключения, длительностью и устойчивостью (Большой психологический словарь. — С. 74–75).

Внимание — это сосредоточение мыслей или зрения и слуха на чем-либо (Ожегов С. И. Словарь русского языка. — С. 72).

Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте (явлении, деятельности). Объектом внимания может быть все что угодно: предметы и их свойства, явления, отношения, действия, мысли, чувства других людей и свой собственный внутренний мир.

Огромна роль внимания в сложных формах внутренней деятельности, о чем свидетельствует и приведенное в эпитафе мнение великого философа.

Внимание — необходимый элемент каждой деятельности: чтобы делать что-то, следует сосредоточить на этом внимание — свое или другого человека, если хотите, чтобы он этим занялся.

Чем сильнее интерес, тем длительнее и интенсивнее сосредоточение. Внимание может быть чрезвычайно устойчивым, когда человек осознает значимость выполняемой работы.

Рассмотрим виды внимания.

Непроизвольное внимание — вид внимания, при котором отсутствует сознательный выбор направления и регуляции. Оно устанавливается и поддерживается *независимо от сознательного намерения* человека.

Непроизвольное внимание — это сосредоточение сознания на объекте в силу его особенности как раздражителя. Такое внимание вызывают новизна, а также начало и прекращение действия раздражителя. Более сильный раздражитель на фоне действующих привлекает особое внимание человека.

Непроизвольное внимание вырабатывалось в процессе эволюции и заботится о нашем выживании. Яркий свет, громкий звук, сильный запах, высокая скорость движения — все яркое и громкое мгновенно вызывает реакцию. Непроизвольное внимание поворачивает нас к тем вещам и событиям, которые могут быть нам важны.

Однако у этого полезного механизма есть недостаток: в данном случае не мы управляем ситуацией, а ситуация управляет нами. Непроизвольное внимание возникает независимо от сознания и нашего желания, неожиданно и непредсказуемо, под влиянием разнообразных раздражителей, действующих на тот или иной анализатор организма. Вспомните, как сложно не реагировать на громкий звук клаксона, слепящий свет фар или резкий запах.

Непроизвольное внимание способно помешать человеку, отвлечь его от целенаправленной деятельности. В то же время оно может использоваться для *привлечения внимания другого человека* к какому-то объекту в интересах конкретного лица.

Непроизвольное внимание можно использовать для привлечения внимания к себе. Например, так часто делают женщины для воздействия на окружающих: яркая одежда и макияж, сильный запах духов. Любой человек привлечет непроизвольное внимание своим эксцентричным поведением.

Произвольное внимание — это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, *направляемое требованиями деятельности*. Оно мотивировано и направляется на объект *под влиянием принятых решений и поставленных целей*, является результатом целевого усилия воли, нашего осознанного намерения. Волевое усилие переживается как напряжение, *мобилизация сил на достижение поставленной цели*.

Произвольное внимание качественно отличается от непроизвольного. Умение управлять своим вниманием не дается с рождения: обычно человек вырабатывает его в процессе самовоспитания. Начиная с детского возраста, мы можем некоторое время сосредоточиться на каком-то предмете или задаче. И не потому, что нам это интересно, а потому, что нужно.

Характерные особенности произвольного внимания — целеустремленность, дисциплина и организованность умственной деятельности, способность противостоять сторонним отвлекающим факторам. Его примерами могут служить чтение неинтересного текста (например, скучного документа или

учебника), монотонная трудовая деятельность, длительное наблюдение за каким-то объектом, удержание мысли при написании текста или подготовке выступления.

Послепроизвольное внимание — вид внимания, которое возникает *вслед за произвольным*. Это значит, что после выполнения задачи, требующей сознательного направления внимания, человек продолжает его удерживать на соответствующих объектах или событиях даже после того, как подобная необходимость отпала.

Сначала человек сосредоточивается на каком-то предмете или деятельности, например с помощью волевых усилий. Затем *сам этот процесс или сама деятельность вызывает нарастающий интерес*, и внимание продолжает удерживаться *без волевого усилия*. Так может продолжаться в течение длительного времени, особенно если задача была интересной и/или важной.

Понятие «послепроизвольное внимание» ввел психолог Н. Ф. Добрынин, который назвал его особой, *«высшей» формой личностной активности*. И этому есть объяснение.

Послепроизвольное внимание возникает на основе *особого личного интереса*, как *проявление направленности личности*. Оно совмещает особенности произвольного и непроизвольного внимания, поскольку тоже носит целенаправленный характер, но не требует постоянных волевых усилий.

Послепроизвольное внимание характеризуется длительной высокой сосредоточенностью и устойчивостью. С ним связывают наиболее интенсивную и плодотворную умственную деятельность, высокую производительность всех видов труда.

Самым известным и убедительным примером послепроизвольного внимания служит деятельность ученых, писателей, художников и других творческих личностей, внимание которых само постоянно возвращается к решаемым задачам. Широко известная рассеянность творческих личностей является как раз из-за постоянно возникающего у них послепроизвольного внимания к той или иной проблеме.

Послепроизвольное внимание не возникает там, где нет настоящего интереса к делу.

Основное отличие послепроизвольного внимания от других видов внимания заключается в том, что при его возникновении *интересными и значимыми* для личности *становятся содержание и сам процесс деятельности, а не только ее результат*.

Преодолевая трудности во время произвольного сосредоточения, человек привыкает к ним. Сама деятельность сначала вызывает определенный интерес, а потом захватывает человека, *сопровождая процесс истинным удовольствием*. За счет этого, а также благодаря уменьшению интенсивности напряжения послепроизвольное внимание становится продолжительнее и производительнее. Именно с этим связана *высокая производительность и полная самоотдача человека, в том числе творческая, при занятии любимым делом*. Не зря говорят: «Занимайтесь любимым делом, и вам не придется работать ни дня в своей жизни». Ведь не принято называть работой то, от чего получаешь наслаждение.

Рассмотрим примеры послепроизвольного внимания.

1. Нередко при чтении учебника (научной статьи) с трудом удается удерживать внимание на содержании: оно скучное, нагружено терминами и «не цепляет». Но в какой-то момент вас покоряет логичность изложения и жизненность приводимых примеров. Незаметно для себя вы перестаете делать усилие, читаете без напряжения. Предмет чтения увлекает. В данном случае внимание из произвольного переходит в послепроизвольное.
2. Еще один пример перехода внимания из одного вида в другой — обучение тому, как по жестам и позам собеседника узнать его истинные намерения. При этом необходимо усилием воли удерживать внимание на новых знаниях, выполнять задания. Но как только вы начинаете применять полученные знания, учась разбираться в людях, вы получаете удовольствие от деятельности, увлекаясь

Управление вниманием. Как сосредоточиться на самом главном

ею все больше и больше. И это не проходит с течением времени: вы с удовольствием «читаете» каждого нового собеседника.

К послепроизвольному вниманию в ходе работы должны стремиться все, кто обучает детей, студентов, взрослых.

Управление вниманием призвано способствовать наиболее производительной деятельности (прежде всего умственной). А поскольку послепроизвольное внимание обеспечивает наибольшую производительность и полную самоотдачу человека, одной из главных **целей** управления вниманием становится *достижение состояния послепроизвольного внимания.*

Глава 2

Управление вниманием: подход автора

Ни одну проблему не решить, если исходить из тех понятий, при которых она возникла. Надо научиться смотреть на мир свежим взглядом.

А. Эйнштейн

Судьба всегда на стороне разумных.

Еврипид

В современном мире *внимание — главный капитал личности*. Куда мы направляем свое внимание, туда и движется наша жизнь. Поэтому грамотное управление вниманием можно сравнить с разумными финансовыми инвестициями: чем более осознанно мы распределяем этот ресурс, тем больше получаем в ответ в виде достижений, развития и качества жизни.

Внимание — это фундаментальная способность человека, определяющая успех во всех сферах. Умение управлять своим и чужим вниманием открывает двери к новым возможностям в бизнесе, коммуникации и саморазвитии.

Управление вниманием — ключевой навык в современном мире, направленный на эффективное использование одного из самых ценных ресурсов человека — его умственных

способностей, умение концентрироваться на важных задачах, игнорируя отвлекающие факторы. Это основной навык для повышения продуктивности и эффективности работы.

Главные **цели управления вниманием** таковы.

- **Повышение продуктивности.** Умение концентрироваться на важных задачах позволяет выполнять их быстрее и качественнее, не растрчивая энергию на второстепенные дела и отвлекающие факторы.
- **Улучшение осознанности.** Контроль над вниманием помогает полностью погружаться в текущий момент, замечать детали и получать больше удовольствия от происходящего вокруг.
- **Эмоциональное благополучие.** Управление вниманием помогает лучше контролировать свои мысли и эмоции, не позволяя негативным переживаниям захватывать сознание.

Главная цель — *достижение состояния полной вовлеченности в процесс*, когда человек максимально сконцентрирован на задаче и испытывает внутреннюю мотивацию к ее выполнению.

Дополнительные преимущества управления вниманием:

- улучшение качества общения с близкими;
- повышение стрессоустойчивости;
- улучшение самоконтроля.

Управление вниманием помогает справляться с информационной перегрузкой и отвлекающими факторами, что особенно важно в современном мире, где количество поступающей информации постоянно растет. Это позволяет не только повышать эффективность работы, но и улучшать качество жизни в целом, делая ее более осознанной и наполненной.

Управление вниманием — это стратегическая инвестиция в собственное развитие и качество жизни. Вот куда направляются эти инвестиции.

- *Личное развитие и образование.* Когда мы осознанно направляем внимание на обучение и развитие навыков, это приводит к накоплению знаний, профессиональному росту и повышению конкурентоспособности.
- *Продуктивность и эффективность.* Инвестируя внимание в важные задачи, мы повышаем качество работы, сокращаем время на выполнение дел и достигаем лучших результатов.
- *Эмоциональное благополучие.* Умение контролировать внимание помогает управлять эмоциями, снижать уровень стресса и тревожности, улучшает общее самочувствие.
- *Отношения с людьми.* Направляя внимание на общение с близкими, мы укрепляем связи, улучшаем взаимопонимание и создаем более глубокие отношения.
- *Здоровье и хорошее самочувствие.* Сосредоточенность на своем физическом и ментальном состоянии помогает поддерживать здоровый образ жизни, вовремя замечать проблемы и заботиться о себе.
- *Творческий потенциал.* Управление вниманием открывает доступ к состоянию потока, в котором рождаются новые идеи, решения и творческие озарения.
- *Самосознание.* Инвестируя внимание в наблюдение за собой, своими мыслями и чувствами, мы развиваем осознанность и лучше понимаем себя.

Управление вниманием начинается с постановки цели, которую предполагается достичь.

Целью деятельности обычно является решение какой-то задачи, достижение определенного результата. Для этого необходим (и потому выбирается) подходящий метод решения.

Процесс реализации выбранного метода подсказывает, куда следует направить внимание — собственное и/или других лиц.

Лучшие условия для развития способности к управлению вниманием создает ***активная жизненная позиция***

человека. Она предполагает, что человек не только реагирует на обстоятельства, но и превосходит их, в большей степени **ориентирован на решение проблем**, имеет четкие цели и стремится к их достижению, готов изучать новое, пробовать себя в различных сферах и выходить за пределы своей зоны комфорта.

Активность личности может проявляться внешне в практических действиях с объектами, а может быть связана с постановкой и решением разнообразных задач, предполагающих рассмотрение объектов с разных сторон, выделение в них новых свойств и качеств, раскрытие их содержания, установление связей.

Связь активной жизненной позиции человека с управлением вниманием показывает следующая логическая последовательность (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Связи между активной жизненной позицией и управлением вниманием

Основные виды внимания:

- *внешнее внимание* — направлено на окружающий мир и людей;
- *внутреннее (собственное) внимание* — сосредоточено на собственных мыслях и ощущениях;
- *непроизвольное внимание* — реакция на внешние раздражители.