

## [Внимание и профессия](http://www.kem.by/proforientir/vnimanie-i-professiya/)

На человека постоянно воздействует масса различных раздражителей. Наше сознание не в состоянии охватить одновременно с достаточной ясностью все эти объекты. Что-то находится в поле ясного сознания, что-то осознается не вполне отчетливо, а многое вообще не замечается. Из массы окружающих объектов человек выделяет те, которые представляют для него интерес, соответствуют его потребностям, жизненным планам. Любая деятельность требует выделения объекта и сосредоточенности на нем. Ни один психический процесс не может протекать целенаправленно и продуктивно, пока человек не заострит свое внимание на том, что воспринимает или делает.

**Внимание**– особая форма психической активности человека, необходимое условие всякой деятельности. Это направленность и сосредоточенность нашего сознания (психики) на определенных объектах или определенной деятельности при отвлечении от всего остального. В зависимости от характера объекта, на который направленно внимание, различают **внешнее и внутреннее внимание**. Внешнее внимание – внимание, направленное на окружающие нас предметы и явления. Внутреннее внимание – внимание, направленное на внутренний мир самого человека, его мысли, чувства, переживания и т. д.

Различают **два вида внимания**:

* произвольное
* и непроизвольное.

Произвольное внимание требует волевых усилий, чтобы удерживать в течение определенного времени в поле зрения определенный предмет, сосредоточивать на каком-либо объекте свое внимание. Непроизвольное внимание не связано с участием воли, предмет сам обеспечивает внимание, заставляя на себя смотреть, слушать и т. д. Для многих видов деятельности очень важно развитие произвольного внимания.

Различают **пять основных свойств внимания**:

* устойчивость,
* сосредоточенность (концентрация),
* объем,
* переключение,
* распределение.

Внимание, которое осуществляет функцию контроля деятельности, неотделимо от мышления и восприятия, является обязательным условием любой профессиональной деятельности. Внимание, соответствующее требованиям определенной профессии, называют профессиональным вниманием. Оно проявляется во внимании к порядку на своем рабочем месте, к чистоте эксплуатируемого оборудования и т. д. Профессиональное внимание развивается в процессе профессионально-технического обучения. Главный стимул этого развития – общий порядок и неукоснительное выполнение всех правил учебной или производственной деятельности. Профессионально значимые свойства внимания – интенсивность его концентрации, устойчивость, быстрота переключения, широта распределения – по-разному выступают в различных видах деятельности и в разных профессиях имеют разное значение.

Существуют профессии (сборщики, корректоры и др.), в которых требуется длительное и устойчивое внимание (и периодическая его концентрация) на одном или даже нескольких объектах в течение всего рабочего дня.

Большая группа профессий, связанная *с управлением движущимися механизмами* (автомашины, краны, электровозы и т. д.), называется в психологии труда **водительскими.** Для них важны такие качества внимания, как широкое распределение и быстрое переключение, определяющие успешность управления механизмами в условиях многопланового воздействия внешнего мира. Согласитесь, трудно представить себе рассеянного водителя автомобиля или летчика, испытывающего трудности в концентрации внимания.

Едва ли в какой-либо другой профессии умение владеть вниманием играет такую важную роль, как в **авиации.** Из всех ошибок, совершаемых летчиками, большинство происходит из-за несовершенства владения вниманием. Полет требует от человека способности охватывать вниманием в единицу времени большое количество объектов, т. е. способности очень быстро переключать внимание при обязательном условии достаточной интенсивности и времени сосредоточения внимания на каждом из объектов, необходимых для точного восприятия. Условно это называют объемом внимания.

Для некоторых профессий высокая интенсивность и большой объем внимания во время трудовой деятельности необходимы почти постоянно, а двигательные навыки имеют гораздо меньшее значение. Эти профессии относятся в психологии труда к так называемым **наблюдательным.** Это *диспетчеры, операторы аппаратуры и т. д.*

Большинство профессий не требует повышенного внимания. Однако с развитием техники в ряде современных профессий (например, в профессиях водителя и оператора) количество объектов, требующих обслуживания, увеличивается настолько, что один человек не в состоянии охватить их своим вниманием, и тогда наблюдение за некоторыми из них передается или другим людям, или специальным автоматам.

**Как управлять своим вниманием? Можно ли научиться быть внимательным, научиться искусству сосредоточения?**

Развитие устойчивости внимания тесно связано с выраженностью волевых качеств человека. В книге «Закон Мерфи» Артура Блоха сказано: «необходимости концентрированного внимания всегда сопутствует непреодолимое желание отвлечься». Воспитание волевого внимания по сути сводится к воспитанию чувства ответственности и тренировке волевого усилия.

Приучайте себя любую работу выполнять внимательно, даже если она привычна для вас и легка. Помните: *выполняя работу без внимания, мы воспитываем в себе невнимательность.* Необходимо заставлять себя быть внимательным, учиться концентрировать свое внимание, даже если этого совсем не хочется, учиться делать внимание послушным. Например, нужно приучать себя в первую очередь выполнять те дела, которые хочется отложить «на потом»; выполнять неинтересную, но необходимую работу.

Верный путь развития внимания – приучать себя работать в самых разнообразных условиях (к примеру, в шумной и отвлекающей обстановке), стараться не замечать того, что мешает занятиям, не реагировать на посторонние раздражители. Это «закаляет», тренирует внимание.

Чтобы развить внимание, нужно тренироваться. Суть тренировок в том, чтобы в течение ограниченного времени методично, не отвлекаясь, выполнять определенное задание. Тренируйтесь в переключении внимания: сознательно и осмысленно перемещайте внимание с одного предмета на другой. Упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких объектов.

Помните, если человек привыкает все делать внимательно, то внимание, становясь постоянной особенностью, перерастает во внимательность, которая, как черта личности, имеет большое значение в общем, психологическом и профессиональном облике человека. Тот, кто обладает этим качеством, отличается наблюдательностью, способностью лучше воспринимать окружающее. Внимательный человек реагирует на события быстрее и переживает их часто 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.

**Внимательность** – способность человека длительное время пребывать в состоянии психологической и зрительной (слуховой) концентрации, сосредоточенности на каком-либо объекте. Быть внимательным – значит следить за какими-то движениями; развивать внимательность – значит учиться различать скрытые движения в людях, природе, искусстве, науке, в любом аспекте жизни.

Невнимательность характеризуется легкой отвлекаемостью, рассеянностью при слабом произвольном внимании, абсолютной неустойчивостью внимания, при котором человек все внимание направляет на один конкретный объект, не замечая ничего другого.

Помните, лучший способ формирования внимательности – это не позволять себе выполнять работу небрежно.