# О внимании и личности

Статья рассказывает о внимании как характерной особенности личности человека.

Ключевые слова: внимание, сосредоточенность, рассеянность, впечатление, восприятие, темперамент.

В любой физической или умственной деятельности важно умение сосредоточиться на процессе и его деталях. Такая направленность сознания называется вниманием.

Экспериментальная психология использует различные способы для выяснения вопросов, касающихся внимания и памяти. И одной из составляющих такого исследования является сосредоточенность внимания. Психологи различают несколько его видов. Немало научных трудов написано о непроизвольном, произвольном и послепроизвольном внимании. В данной статье внимание рассматривается с точки зрения психологии человека, его личностных качеств.

В этом аспекте внимание можно разделить на два вида.

## Сосредоточенное внимание

## Некоторые люди чувствуют себя центром окружающего мира и все, что происходит вокруг, пропускают только через собственные ощущения. Если сравнить такой подход с физическим явлением, можно назвать такое внимание центростремительным. В эгоистической памяти такого человека не остается более или менее подробного описания предмета или явления. Такие люди не любят выводов и обобщений, считая наиболее важным то, что они сами пережили и ощутили.

Противоположностью этому является внимание, которое, продолжая аналогию, можно было бы назвать центробежным. Человек, которому это свойственно, точно и объективно определяет общие черты объекта внимания, однако затрудняется вспомнить свое собственное поведение, свои действия и слова.

Это нельзя считать простой рассеянностью. В привычном окружении внимание распределяется равномерно. Если же объект или событие выделяется из рамок обычных впечатлений и ощущений, то на нем и акцентируется внимание, подавляя все остальные подробности.

## Рассеянное внимание

Если внимание, направленное на определенный предмет, то и дело «уходит» в сторону, задевая второстепенные, побочные обстоятельства, его можно назвать рассеянным. Образно говоря, мысли при этом словно движутся по извилистой дороге, то отклоняясь от основного объекта, то снова приближаясь к нему, не давая возможности сконцентрировать внимание.

## Два типа субъективных впечатлений

Люди с высокой организованностью и сильной волей реагируют на внешние обстоятельства разумно. Память их ясна, внимание сосредоточено. Другие же отдаются во власть своих переживаний настолько, что для них существуют лишь эти переживания. В результате внимание не просто рассеивается, оно парализуется. Люди не в состоянии реально оценить окружающее, они даже не замечают его. Такое явление характерно для состояния паники и страха.

## Внимание и темперамент

Внимание обладателей различных типов темперамента в равных условиях зафиксирует разные детали объекта или события. Сангвиник расскажет о своем впечатлении волнуясь, он еще какое-то время будет помнить и переживать случившееся, его взгляд отметит самое важное и яркое. Меланхолик выскажется сдержанно, в характерной для него манере негативного обобщения, его внимание запечатлеет картину в общем. Холерик будет повествовать, бурно выражая свои чувства, но деталей не запомнит либо преувеличит их. Флегматик расскажет отстраненно, его внимание не выделит отдельные детали.

## Практическое применение

Знание особенностей разных типов личностей весьма полезно для руководителей коллективов. Если начальник знает, каким образом вести диалог с сотрудником, он может добиться от каждого полной отдачи и сохранить в коллективе здоровый климат. Это важно и для юристов, и для социальных работников, работа которых предполагает общение с людьми, и, особенно, для педагогов. Индивидуальный подход к каждому ученику – важнейший принцип воспитания и обучения. У одного ребенка резкое замечание мобилизует внимание и умственную деятельность, а другой, наоборот, не будет способен вообще что-либо воспринимать. Педагогу необходимо учитывать психику каждого ребенка, чтобы найти оптимальный способ направить его внимание на учебный процесс или какую-либо полезную деятельность.