

Psihologie

Cls. a X- a

Atenția

Atenția este orientarea și concentrarea conștiinței noastre asupra unor stimuli aflați în afara noastră sau în interiorul nostru.

Principalele caracteristici ale atenției sunt :

- a fi atent înseamnă a fi *orientat* către ceva anume
- a fi atent înseamnă a fi *atras* de ceva anume
- a fi atent înseamnă a *ignora* cât mai mult din tot ceea ce există și se întâmplă în jurul a ceva anume de care ne ocupăm
- a fi atent înseamnă a fi *concentrat* asupra a ceva anume.

Formele atenției

a) În funcție de prezența/absența efortului depus și a gradului de conștientizare:

1. **Atenția involuntară** – atenția este captată deși nu ne propunem acest lucru.
2. **Atenția voluntară** – presupune depunerea unui efort pentru a atinge un anumit obiectiv, pentru a finaliza o anumită sarcină.
3. **Atenția postvoluntară** - se bazează pe deprinderea de a fi atent.

b) În funcție de direcția principală de orientare a atenției :

1. **Atenția internă** - presupune orientarea către: gânduri, imagini, sentimente ; ea intervine în cadrul comunicării cu sine .
2. **Atenția externă** - este orientată către lumea exterioară (obiecte, fenomene, persoane) ; ea intervine în toate tipurile de activitate umană : muncă, joc, învățare, creație.
3. **Atenția expectativă** – *de așteptare* , atunci când suntem în așteptarea inițierii sau finalizării unor acțiuni.

Însușirile atenției și educarea lor

a) Volumul atenției - aspectul cantitativ al atenției

b) Concentrarea atenției – gradul de concentrare a atenției depinde de motivația și importanța pentru sarcinii,

c) Stabilitatea - este capacitatea de a menține atenția la un stimul o perioadă mai mare de timp.

d) Distributivitatea - capacitatea persoanei de a-și concentra simultan atenția asupra a doi sau mai mulți stimuli.

e) Mobilitatea - ușurința mutării atenției de la un stimul la altul , de la o activitate la alta.

f) Distragerea - incapacitatea de a fi atent.