



# Внимание

как познавательный процесс

**Внимание** – направленность и сосредоточенность психической деятельности человека на определенных объектах и явлениях окружающего мира.

Является характеристикой познавательных психических процессов, с помощью которых человек познает объективный мир, а также условием эмоциональной и волевой психической деятельности человека.

Чем активнее сосредотачивается внимание, тем успешнее идет деятельность человека!

# Основные функции внимания:

1. Обеспечение отбора поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями.
2. Обеспечение избирательной и длительной сосредоточенности психической активности на одном объекте или виде деятельности.
3. Активизация нужных и торможение ненужных в данный момент психических процессов.

# ВИДЫ ВНИМАНИЯ:

## По степени волевого контроля:

1. Непроизвольное («пассивное») – возникает без сознательно поставленной цели и удерживается на объекте без всякого волевого усилия.
2. Произвольное («активное») – организуется и удерживается на объекте сознательно, с заранее поставленной целью.
3. Послепроизвольное – носит целенаправленный характер, но не требует специальных волевых усилий.

# ВИДЫ ВНИМАНИЯ:

В зависимости от направленности:

1. Внешнее – направлено на внешний мир.
2. Внутреннее - направлено на ощущения, приходящие изнутри тела.
3. Пограничное - направленно на оценку ощущений с кожи и слизистых оболочек.

# СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ:

## 1. Сосредоточенность (концентрация)

это удержание внимания на каком-либо объекте.

Показатель сосредоточенности -  
помехоустойчивость, определяемая силой  
постороннего раздражителя, способного  
отвлечь внимание от предмета деятельности.

# СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ:

**2. Рассеянность** – противоположность сосредоточенности.

**а) обыкновенная** – состояние внимания, когда оно сосредотачивается на одном объекте, а непроизвольно переходит на другие;

**б) мнимая («профессорская»)** – проявляется в глубоком сосредоточении на чем-то одном, когда человек не замечает ничего другого.

# СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ:

**3. Устойчивость**. Проявляется во времени, в течение которого человек может быть непрерывно сосредоточен на одном объекте.

Чем больше это время, тем устойчивее внимание.

Но даже при устойчивом внимании может кратковременно, произвольно и периодически изменяться его направленность. Это явление –

**4. Колебание внимания**



# СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ:

**5. Переключаемость** это преднамеренный перенос внимания с одного объекта на другой или с одних его элементов на другие.

Способность переключать внимание во многом зависит от темперамента.

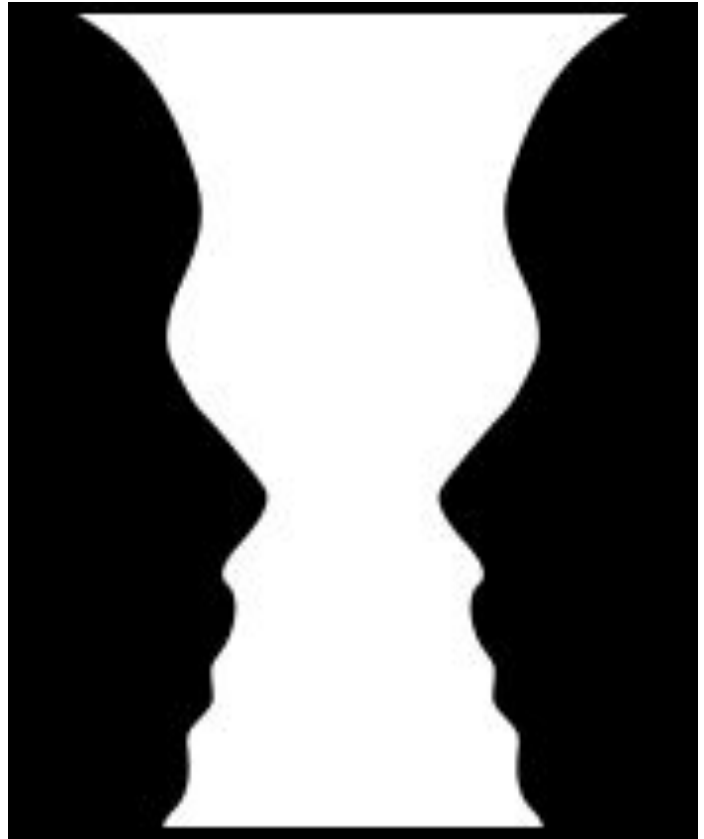
**Сангвиник** легко и быстро переключает внимание с одного объекта на другой.

**Флегматик** – без затруднений, но медленно.

**Холерик** – с трудом, но уж если переносит его, то быстро.

**Меланхолик** имеет потребность в частом переключении внимания в связи с повышенной утомляемостью от однообразной психической деятельности.





# СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ:

6. Объем – это количество однородных предметов, которые могут восприниматься одновременно и с одинаковой четкостью.

Чем больше объем внимания, тем больше чувственной информации получает мозг человека в единицу времени, а значит, у него возникает более богатая сенсорная база для ее логической обработки.

# СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ:

7. Отвлекаемость – свойство противоположное устойчивости.

Внимание всегда отвлекается непроизвольно и чаще всего при воздействии сильных посторонних раздражителей (шум в помещении, резкий запах, неожиданная смена обстановки и т.д).

# СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ:

8. **Распределяемость** – проявляется в способности направлять его на несколько объектов или видов работ одновременно.

Хорошо развитой способности к распределению внимания требуют профессии диспетчера, летчика, шофера, капитана корабля и штурмана, учителя и др.

**Наличие или отсутствие должного внимания в результате особенностей воспитания может стать чертой характера: внимательностью или невнимательностью.**



## **Причины снижения показателей внимания:**

- слабый тип нервной системы;
- повышенная утомляемость, истощение в результате систематических физических и интеллектуальных перегрузок или систематического недосыпания;
- астеническое состояние;
- конфликтные ситуации;
- неупорядоченный режим дня;
- отвлекающие раздражители при выполнении работы;
- пристрастие к алкогольным напиткам и др.



**Внимание** — наиболее общий показатель активности любого из познавательных психических процессов и интеллектуальной деятельности человека в целом.

Внимание является одним из тренируемых показателей психической деятельности человека, высокого уровня которого можно добиться лишь при систематических тренировках, аккуратном выполнении специальных упражнений.

СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ 😊

