

* Вниманиe



* Работу выполнили: Котельникова Стелла, Рябова Анастасия, студентки 25 гр.

* Внимание - отражает направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах, что обеспечивает их особо ясное отражение.

* Внимание не существует само по себе. Просто быть внимательным невозможно, для этого необходимо функционирование психических процессов.

Основные функции внимания:

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

* Виды внимания

Существует несколько подходов к классификации различных видов внимания: исходя из ведущего анализатора, по направленности на различные объекты, по главной форме деятельности, в которой участвует внимание и т. д.

По форме деятельности выделяют **сенсорно-перцептивное** внимание, когда основным видом деятельности человека является восприятие информации. Это внимание реализуется через работу органов чувств – например, фиксация вратаря на перемещении мяча по полю. **Интеллектуальное** внимание активизируется при решении мыслительных процессов; **двигательное** внимание важно при контроле над работой мышечной системы (например, у спортсмена при выполнении сложных движений). Понятно, что некоторые виды деятельности требуют комбинированного внимания. Так, у хирурга при выполнении сложной операции активизируются все три вида внимания.

- **По ведущему анализатору** различают зрительное, слуховое, кинестетическое, вкусовое, обонятельное и другие виды внимания. Например, у зрителя, который смотрит балет, активны зрительное и слуховое внимание, а у дегустатора кофе – преимущественно обонятельное и вкусовое.
- **По направленности** различают **внешнее** (направлено на внешний мир), **внутреннее** (направлено на ощущения, приходящие изнутри тела) и **пограничное** внимание (направленное на оценку ощущений с кожи и слизистых оболочек).

По степени волевого контроля различают непроизвольное, произвольное и слепопроизвольное внимание. Некоторые объекты как бы сами «притягивают» наше внимание, а для сосредоточения на других нужно прилагать определенные усилия.

Первое внимание называется **непроизвольным** («пассивным»). Оно может быть вызвано или особенностями раздражителя (его силой, яркостью, громкостью и пр.) или же связью между объектом и потребностями человека.

Второй вид внимания – **произвольное** (его еще называют «активным»), контролируется волевым усилием. В этом случае человек концентрирует внимание на объекте, даже если он ему не интересен, но нужен для достижения цели. Так продавец должен оказывать внимание каждому человеку, зашедшему в магазин, потому что любой из них может оказаться потенциальным покупателем и приобрести товар. Данный вид внимания может быть усилен за счет ряда факторов: включения в процесс внимания практических действий, и удаления отвлекающих раздражителей.

Послепроизвольное внимание
занимает промежуточный
характер - сначала оно требует
волевых усилий, а затем, по
мере того, как человек начинает
интересоваться процессом, за
которым наблюдает, переходит
в **непроизвольное**.

* Основные свойства внимания

Как уже говорилось, внимание означает связь сознания с определенным объектом, его сосредоточенность на нем. Особенности этой сосредоточенности определяются основными свойствами внимания: устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем внимания.

* Устойчивость внимания

- Устойчивость - это временная характеристика внимания, длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту.
- Устойчивость может определяться периферическими и центральными факторами.
- Устойчивость внимания зависит от целого ряда условий. К их числу относятся особенности материала, степень его трудности, знакомства с ним, понятности, отношения к нему со стороны субъекта, а также от индивидуальных особенностей личности.

* Концентрация внимания

- Концентрация внимания — это степень или интенсивность сосредоточенности, т.е. основной показатель его выраженности, другими словами — тот фокус, в котором собрана психическая или сознательная деятельность.
- Концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре. В частности, концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

* Распределение внимания

- Под распределением внимания понимают субъективно переживаемую способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.
- Эта способность позволяет совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания.
- Однако, как показывает жизненная практика, человек способен выполнить только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких обязано быстрому последовательному переключению с одной на другую.

* Переключение внимания

Распределение внимания, по существу, является обратной стороной его переключаемости. Переключаемость или переключение внимания определяются скрытно, переходя от одного вида деятельности к другому. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Легкость переключения внимания у разных людей различна и зависит от целого ряда условий (это, прежде всего соотношение между предшествующей и последующей деятельностью и отношение субъекта к каждой из них). Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот.

* Объем внимания

Объем внимания — особый вопрос. Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение вынуждает дробить поступающую извне информацию на части, не превышающие возможности обрабатывающей системы. Таким же образом человек обладает весьма ограниченными возможностями одновременно воспринимать несколько независимых друг от друга объектов — это и есть объем внимания.

***Рассеянность**

Рассеянностью называется неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени.

Встречается два вида рассеянности:
мнимая и подлинная.

- **Мнимая рассеянность** — это невнимание человека к непосредственно окружающим предметам и явлениям, вызванная крайней сосредоточенностью его внимания на каком-то предмете.
- **Мнимая рассеянность** — результат большой сосредоточенности и узости внимания.
- Рассеянность как следствие внутренней сосредоточенности не причиняет большого вреда делу, хотя и затрудняет ориентацию человека в окружающем мире.

- **Подлинная рассеянность.** Человек, страдающий рассеянностью этого рода, с трудом устанавливает и удерживает произвольное внимание на каком-либо объекте или действии. Для этого ему требуется значительно больше волевых усилий, чем человеку нерассеянному. Произвольное внимание рассеянного человека неустойчиво, легко отвлекаемо.
- Одной из причин подлинной рассеянности является перегрузка мозга большим количеством впечатлений.