

Внимание и методы его тренировки





Внимание - это психический процесс, который обеспечивает направленность и сосредоточенность психики на определенных предметах и явлениях внешнего мира, образах, мыслях и чувствах самого человека.

Внимание не является самостоятельной формой отражения, а выступает как процесс, организующий другие формы отражения (*ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, эмоции*).



Внешне внимание

выражается
в специфической позе,
особой мимике,
в движениях.

Поза обычно
характеризуется
торможением движений,
направленностью органов
чувств на объект.



Функции внимания

1 основная функция:

отбор значимых для человека воздействий и игнорировании (торможении) несущественных, побочных воздействий

2 функция:

это удержание, сохранение в сознании определенного предметного содержания до тех пор, пока не будет достигнута цель

3 функция:

регуляция и контроль протекания деятельности

Виды внимания

Непроизвольное внимание -
реакция на раздражитель
(не обусловлено волевым
актом человека)

**Первичное
непроизвольное
внимание** врожденное и
является естественным
проявлением безусловного
ориентировочного рефлекса.
В проявлении такого
внимания играет роль сила
раздражителя и его
неожиданность (**громкие
звуки, яркий свет, резкий
запах**)

**Вторичное
непроизвольное
внимание** тоже не требует
волевого усилия (внимание
здесь привлекается
определенным
содержанием предмета,
которое отвечает
направленности, интересам
человека, т.е. постоянному
ожиданию чего-либо)

Виды внимания



Произвольное внимание,
так же как и вторичное непроизвольное внимание
является социально опосредованным типом
внимания, но оно **тесно связано с волей
человека, сознательно поставленной целью.**
В данном случае предполагается использование
специальных приемов сосредоточения,
организации своего восприятия или мыслей.
Произвольное внимание у взрослого человека
направляется прежде всего речевыми стимулами,
т.е. оно тесно связано речевой системой.

Виды внимания



Послепроизвольное внимание

возникает вслед за произвольным:

человек сначала сосредоточивает сознание на каком-то предмете или деятельности (иногда даже с помощью немалых волевых усилий), а затем процесс вызывает нарастающий интерес, и внимание продолжает удерживаться уже без всякого волевого усилия

Основные свойства внимания

Объем внимания характеризуется количеством идей, объектов и видов деятельности, которые одновременно может удерживать и контролировать человек.



Установлено, что при восприятии множества простых объектов (букв, цифр, фигурок и пр.) в интервале времени 0,07-0,1 с объем внимания у взрослого человека равен 5-7, в среднем 7 элементов с кратковременным запоминанием.

Основные свойства внимания



Концентрация внимания

выражается в степени интенсивности внимания на одном объекте или ограниченном круге своих представлений, переживаний, мыслей.

Поглощенность объектами сосредоточения делает человека **высокопомехоустойчивым**.

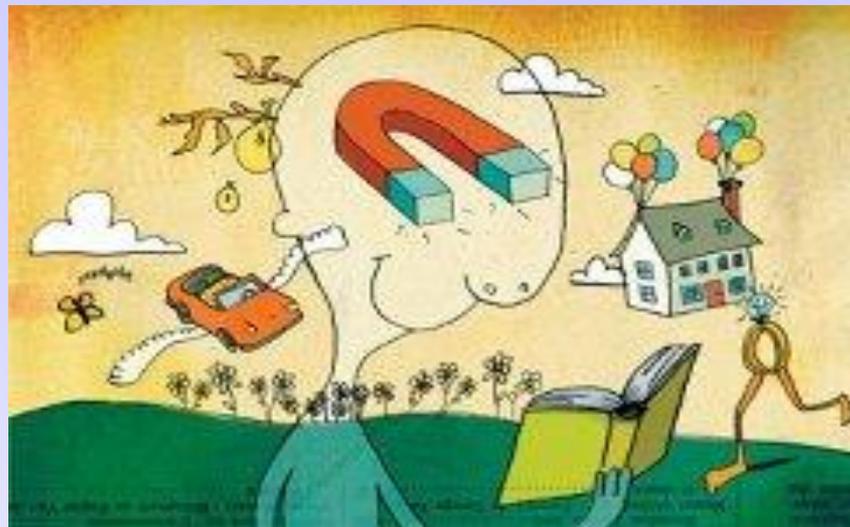
Лишь с трудом его можно отвлечь от мыслей или дел, в которые он погружен, он не замечает шума и других отвлекающих раздражителей.

Основные свойства внимания

Устойчивость внимания

определяется длительностью сохранения
концентрированного внимания.

Устойчивость внимания зависит от целого ряда причин -
значимости дела, интереса к нему, навыков и т.п.



Основные свойства внимания

Переключаемость внимания характеризуется быстротой произвольного перехода внимания на новый объект или от одного действия к другому при сохранении высокой степени концентрации на нем.



Эффективность переключения зависит от особенностей объектов внимания значимости работы или интереса к ней, а также от индивидуально-типологических особенностей подвижности нервных процессов.

Слишком частое переключение (впрочем, как и однообразная, требующая длительного сосредоточения внимания работа) может приводить к быстрому утомлению.

Основные свойства внимания



Распределяемость внимания
определяется возможностью
выполнения двух
и более действий одновременно.

Уровень распределения внимания зависит от ряда условий:
от однородности или разнородности совмещаемых видов
деятельности, их сложности, степени их привычности.

Труднее совмещать два вида умственной деятельности и более
эффективное распределение внимания при одновременном
выполнении моторной и умственной деятельности.

Основные свойства внимания

Отвлекаемость внимания

связана с непроизвольными колебаниями его уровня.



Это особенно хорошо заметно при сосредоточении на раздражителях пороговой силы: *прислушиваясь к очень слабому, едва слышимому тиканью механических часов, мы то слышим звук более отчетливо, то менее отчетливо.*

Нарушение внимания



- **Повышенная непроизвольная переключаемость внимания с низкими возможностями концентрации** может возникать у взрослых на фоне астении при различных заболеваниях или при переутомлении.
- **Повышенная концентрация на своих мыслях с трудностями переключения на другие виды деятельности** свойственна некоторым лицам умственного труда, но встречается и у больных с навязчивыми идеями.
- **Слабость концентрации внимания, сочетающаяся с трудностями переключения**, типична для хронического кислородного голодания мозга при церебральном атеросклерозе у пожилых людей, но может также возникать и у здоровых лиц при утомлении.

Тест "Таблицы Шульте"

для развития и тренировки внимания

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

Для определения времени берется секундомер.

Пройдя тесты, не забудьте записать свои результаты.

При ежедневной тренировке с новыми таблицами результаты с каждым разом будут улучшаться.

Это надо помнить!



- **внимание занимает 80% всего объема сознания и памяти;**
- **высокая концентрация внимания помогает принять верное решение;**
- **внимание концентрируется только в том случае, если мозг находится в состоянии безмолвия и ничем другим не занят;**
- **чем меньше дел мы делаем одновременно, тем лучшего результата мы можем достичь;**
- **обладая умением сосредотачивать внимание и концентрироваться, можно всегда найти выход из безвыходной ситуации.**