



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, непроизвольно 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.

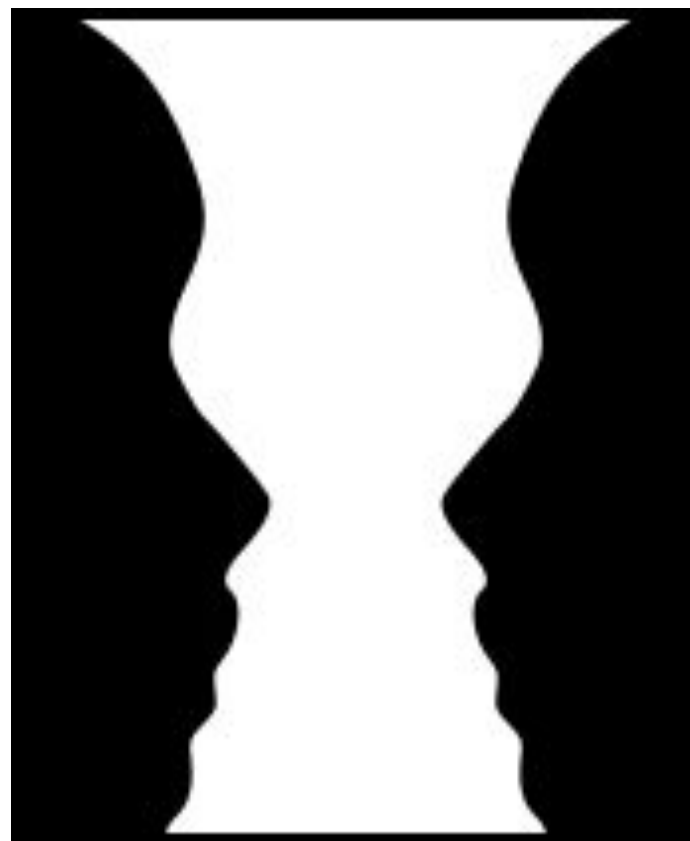
Сангвиник легко и быстро переключает внимание с одного объекта на другой.

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 😊