

**Внимание, его  
свойства. Причины  
рассеянности.**

# Определения внимания

- Внимание — избирательная направленность восприятия на тот или иной объект.

Изменение внимания выражается в изменении переживания степени ясности и отчетливости содержания, являющегося предметом деятельности человека.

# Функции внимания

- обнаружение сигнала
- бдительность
- поиск
- избирательное внимание
- распределенное внимание

# Виды внимания

- Непроизвольное внимание (пассивное)
- Произвольное внимание
- Послепроизвольное внимание

# Непроизвольное внимание (пассивное)

Вид внимания, при котором отсутствует сознательный выбор направления и регуляции. Оно устанавливается и поддерживается независимо от сознательного намерения человека. В основе него лежат неосознаваемые установки человека. Как правило, кратковременно, быстро переходящее в произвольное. Возникновение непроизвольного внимания может быть вызвано особенностью воздействующего раздражителя, а также обуславливаться соответствием этих раздражителей прошлому опыту или психическому состоянию человека.

# Произвольное внимание

Психологической особенностью произвольного внимания является сопровождение его переживанием большего или меньшего волевого усилия, напряжения, причем длительное поддержание произвольного внимания вызывает утомление, зачастую даже большее, чем физическое напряжение.

# Послепроизвольное внимание

Вид внимания, при котором в наличии сознательный выбор объекта внимания, но отсутствует напряжение, характерное для произвольного внимания. Связано с образованием новой установки, связанной в большей мере с актуальной деятельностью, нежели с предшествующим опытом человека.

# Рассеянность

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





# Что такое рассеянность?

Ошибки можно рассматривать как недостаточную обработку поступающей информации, ведущую к неправильному принятию решения.

Широко известен случай, когда Исаак Ньютон вместо яйца сварил часы, которые он взял для того, чтобы засечь время.



# Причины рассеянности

- - недостаток сна;
- - стрессовые ситуации;
- - плохое питание;
- - вредные привычки (злоупотребление психоактивными веществами);
- - недостаток в организме витамина В12 и фолиевой кислоты.

# Как бороться с рассеянностью

Избавиться от рассеянности можно путем устранения причин, которые её вызывают. Однако не все причины находятся в сфере нашего влияния. Например, некоторые ученые считают, что очень часто рассеянность — это следствие отсутствия внимания родителей к ребенку в период его младенчества. В этом случае необходимо обращаться к специалисту.

# Список литературы

- Комарова Т. К. Психология внимания: Учеб.-метод. пособие. — Гродно: ГрГУ, 2002. — 124 с.
- Психологический словарь, значения психологических терминов «Мир Вашего Я»: «Внешнее внимание», [psychologist.ru](http://psychologist.ru)
- Психологический словарь, значения психологических терминов «Мир Вашего Я»: «Внутреннее внимание», [psychologist.ru](http://psychologist.ru)
- Психология внимания/Под редакцией Ю. Б. Гиппенрейтер щ В. Я. Романова.- М.: ЧеРо, 2001.- 858 с. — (Серия: Хрестоматия психологии). 18ВЫ 5-88711-149-6
- Spelke, E., Hirst, W., & Neisser, U. (1976). Skills of divided attention. *Cognition*, 4, 215—230.

**Спасибо за  
внимание!**