

# Внимание

Выполнили:  
Карсакова Татьяна  
Прядко Ксения  
Куимова Ирина

Внимание не является самостоятельным познавательным процессом, так как оно само по себе ничего не отражает и как отдельно взятое психическое явление не существует. Вместе с тем внимание является одним из важнейших компонентов познавательной деятельности человека, так как оно, возникая на основе познавательных процессов, организует и регулирует их функционирование. Поскольку познавательная деятельность осуществляется сознательно, то внимание выполняет одну из функций сознания.

Внимание – это особое состояние сознания, благодаря которому субъект направляет и сосредотачивает познавательные процессы для более полного и четкого отражения действительности. Внимание связано со всеми сенсорными и интеллектуальными процессами. Наиболее заметно эта связь проявляется в ощущениях и восприятиях.

# Характеристики внимания:

**Устойчивость** – длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче.

**Концентрация внимания** – повышение интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия. Концентрация предлагает не только длительное удержание внимания на объекте, но и отвлечение от всех других воздействий, не имеющих значения для субъекта в данный момент.

# Характеристики внимания:

**Сосредоточенность** внимания проявляется в результате концентрации сознания на объекте с целью получения наиболее полной информации о нем.

**Распределение внимания** – субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.

**Переключаемость** – это скорость перехода от одного вида деятельности к другому (рассеянность – плохая переключаемость).

# Характеристики внимания:

**Предметность внимания** связана со способностью выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т.д.

**Объем внимания** характеризуется количеством объектов, на которые может направить и сосредоточить внимание субъект в доли секунды. Определяется объем внимания посредством специальных приборов-тахистоскопов. В одно мгновение человек может обратить внимание только на несколько объектов (от 4 до 6).

## Виды внимания:

**Сенсорное внимание** возникает при действии объектов на органы чувств. Оно обеспечивает четкое отражение предметов и их свойств в ощущениях и в восприятиях человека. Благодаря сенсорному вниманию возникающие в сознании образы предметов являются ясными и отчетливыми.

## Виды внимания:

**Моторное внимание** направлено на движения и действия, совершаемые человеком. Оно дает возможность более четко и ясно осознавать приемы и способы, применяемые в практической деятельности. Моторное внимание регулирует и контролирует движения и действия, направленные на предмет, особенно в тех случаях, когда они должны быть особенно четкими и точными.



## Виды внимания:

**Преднамеренное внимание** возникает при наличии у субъекта цели или задачи быть внимательным к какому-либо внешнему предмету или к внутреннему умственному действию. Оно в основном направлено на регулирование внешних сенсорных и моторных действий и внутренних познавательных процессов. Преднамеренное внимание может стать произвольным, когда субъекту необходимо направить и сосредоточить внимание на объекте,

## Виды внимания:

### **Непроизвольном внимание.**

По мнению К.К. Платонова, одной из форм непроизвольного внимания является установка (состояние готовности или предрасположенности личности к действию определенным образом).

Непреднамеренное (непроизвольное) внимание возникает само собой без всякой цели со стороны человека.



**Рис. 12.1 Свойства внимания**



**Рис. 12. 4** Нарушение внимания

## ФАКТЫ

**Вы способны удерживать пристальное внимание около 10 минут**

Даже если вы находитесь на собрании, вас интересует тема, и человек интересно излагает предмет, то максимум внимания, которое вы способны поддерживать, это 7-10 минут. После этого ваше внимание начнет слабеть и вам нужно сделать перерыв, чтобы дальше удерживать свой интерес.

## ФАКТЫ

### **Вы не можете выполнять сразу несколько дел одновременно**

Если вы думаете, что хорошо можете выполнять сразу несколько дел одновременно, вы ошибаетесь. Ученые доказали, что мы не можем делать сразу 2-3 дела сразу. Конечно, мы можем идти и в то же время разговаривать со своим другом, но наш мозг фокусируется только на одной приоритетной функции в конкретный момент времени. Это говорит о том, что мы не можем думать о двух разных вещах одновременно.