

Внимание



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



Внешне внимание выражается в специфической позе, особой мимике, в движениях. Поза обычно характеризуется торможением движений, Направленностью органов чувств на объект, а при сосредоточенности на своих мыслях происходит разведение «отсутствующий взгляд».



Основная функция внимания состоит в отборе значимых для человека воздействий и игнорировании (торможении) несущественных, побочных воздействий. Другая важная функция внимания - это удержание, сохранение в сознании определенного предметного содержания до тех пор, пока не будет достигнута цель. Третья существенная функция внимания - регуляция и контроль протекания деятельности. С явлениями внимания связаны и такие сложные процессы как ожидание, установка, апперцепция и др.



Виды внимания

1. Непроизвольное внимание представляет собой реакцию на раздражитель, оно не обусловлено волевым актом



Непроизвольное внимание

Первичное
внимание

Вторичное
внимание

Первичное непроизвольное внимание

- **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).**

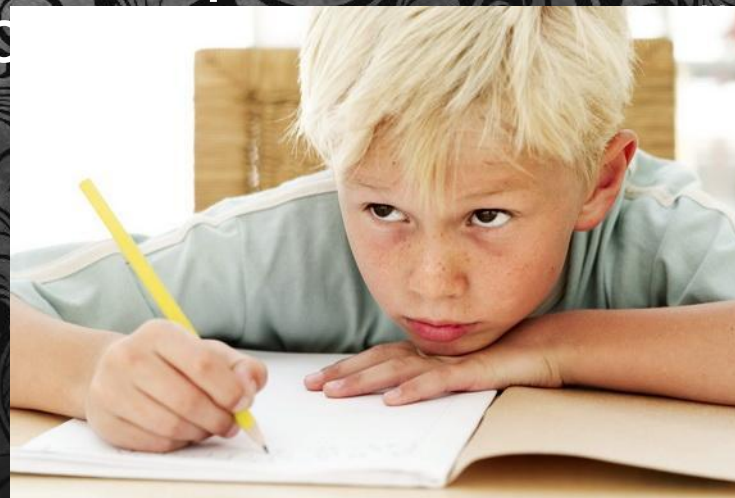


Вторичное непроизвольное внимание

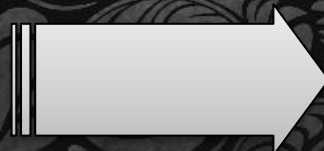
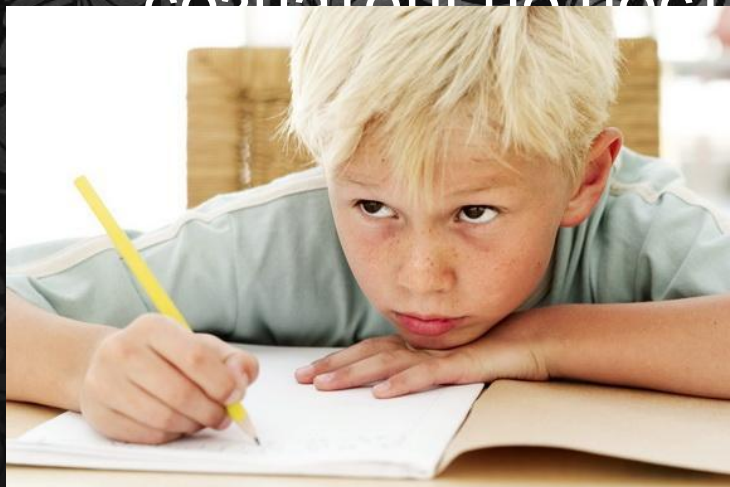
- Вторичное непроизвольное внимание также не требует волевого усилия внимание здесь привлекается не яркостью или необычностью предмета, а определенным его содержанием, которое отвечает направленности, интересам человека, т.е. постоянному ожиданию чего-либо.



2. 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 с речевой системой.



3. Послепроизвольное внимание возникает вслед за произвольным. Это значит, что 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. Таким образом, послепроизвольное внимание, появляясь вслед за произвольным, не может быть сведено к нему. Он является и вариантом непроизвольного внимания, так как связано с сознательно поставленной целью.



Свойства внимания

```
graph TD; A[Свойства внимания] --> B[Объем внимания]; A --> C[Устойчивость внимания]; A --> D[Концентрация внимания]; A --> E[Переключаемость внимания]; A --> F[Распределенность внимания]; A --> G[Отвлекаемость внимания];
```

A mind map diagram with a central orange rounded rectangle containing the text 'Свойства внимания'. Six red arrows point from this central box to six surrounding pink ovals. Each oval contains a property of attention, with the first and last words underlined in blue. The properties are: 'Объем внимания', 'Устойчивость внимания', 'Концентрация внимания', 'Переключаемость внимания', 'Распределенность внимания', and 'Отвлекаемость внимания'.

Объем
внимания

Устойчивость
внимания

Концентраци
я внимания

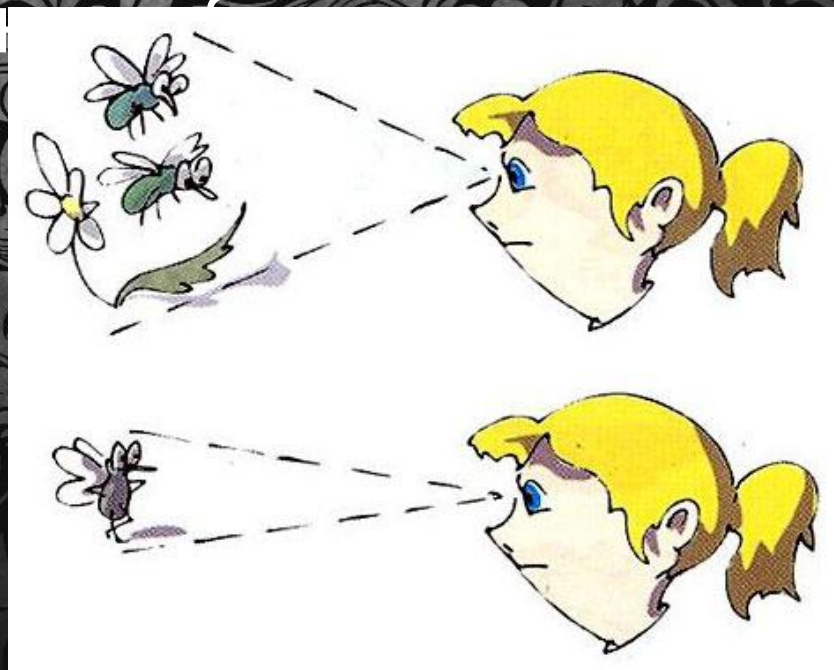
Переключаемость
в внимания

Распределеннос
ть внимания

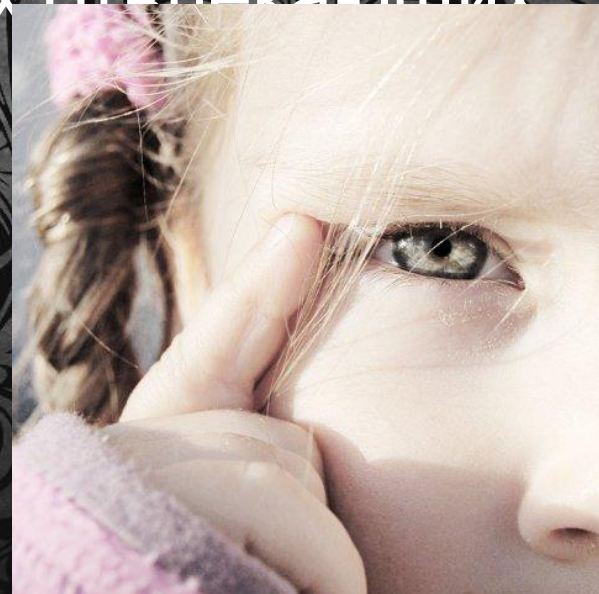
Отвлекаемост
ь внимания

Свойства внимания

- Объем внимания характеризуется количеством идей, объектов и видов деятельности, которые одновременно может удерживать и контролировать человек. Иными словами, объем внимания связан с числом одновременно отражаемых в сознании объектов.



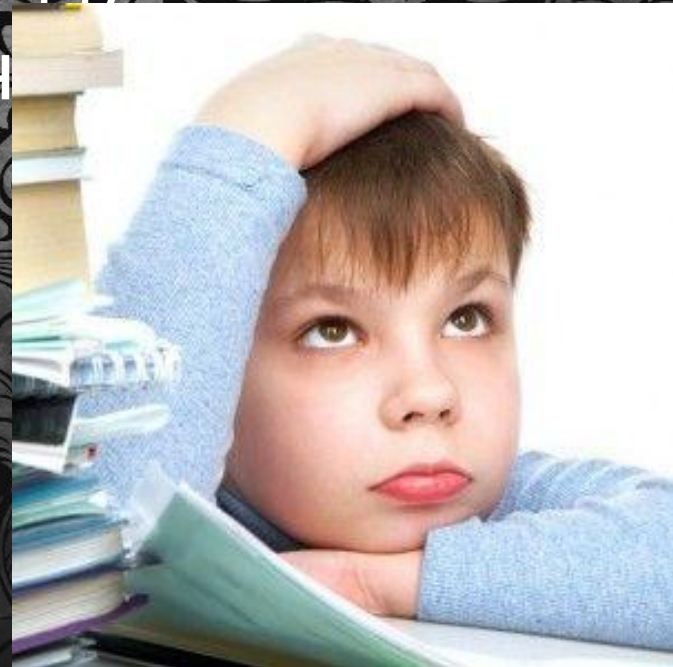
- Концентрация внимания выражается в степени интенсивности (сосредоточенности) внимания на одном объекте или ограниченном круге своих представлений, переживаний, мыслей. Поглощенность объектами сосредоточения делает человека высокопомехоустойчивым. Лишь с трудом его можно отвлечь от мыслей или дел, в которые он погружен, он не замечает шума и других отвлекающих раздражителей.



- Устойчивость внимания определяется длительностью сохранения концентрированного внимания. Она измеряется временем сосредоточения при условии сохранения отчетливости отражения в сознании объекта внимания. Устойчивость внимания зависит от целого ряда причин - значимости дела, и навыков и т.п.



- Переключаемость внимания характеризуется быстротой произвольного перехода внимания на новый объект или от одного действия к другому при сохранении высокой степени концентрации на нем. Имеются значительные индивидуальные различия в переключа



- Распределяемость внимания определяется возможностью выполнения двух и более действий одновременно с рассосредоточением внимания между ними. 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 умственной деятельности



- Отвлекаемость внимания связана с непроизвольными колебаниями его уровня. Непроизвольные флюктуации внимания особенно хорошо заметны при сосредоточении на раздражителях пороговой силы..



Внимание

ИЯ

Повышенная
непроизвольная
переключаемость
внимания

Слабость
концентрации
внимания

Повышенная
концентрация на
своих мыслях

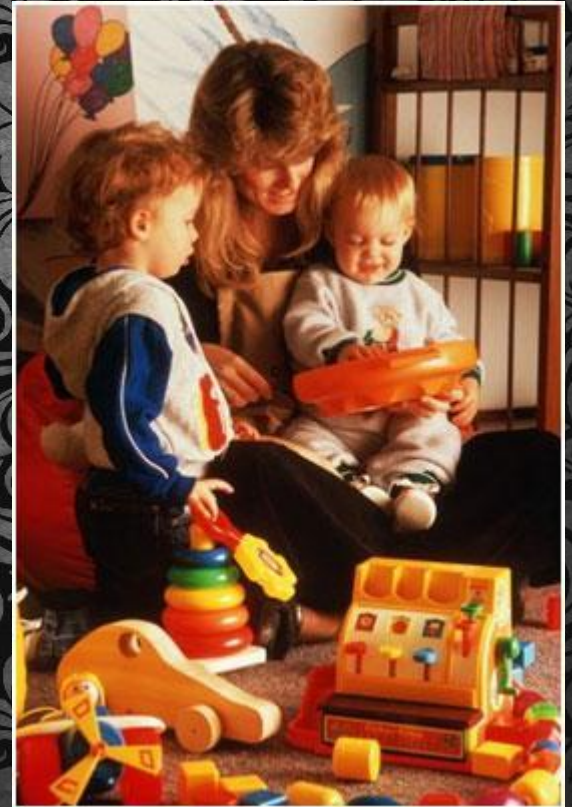


Методы исследования Внимания

- Прямые
- Косвенные

Прямые

- Все методы для изучения объема внимания можно подразделить на прямые и косвенные. Прямой метод предусматривает предъявление материала (например, слов, букв, изображений предметов) в короткие промежутки времени с помощью тахистоскопа с последующим подсчетом замеченного испытуемым.



Косвенные

- определения объема внимания, как и других его свойств, являются относительно простыми по процедуре проведения тестами скорости. Чаще всего используется методика отыскивания чисел по таблицам Шульте.

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

В зависимости от количества секунд сделано задание
Появляется результат

Гуго Мюнстерберг

Философ и психолог немецкого происхождения. Был первопроходцем использования идей прикладной психологии в образовании, медицине и бизнесе.

В своих трудах Мюнстерберг пытался соединить философию Фихте с современной физиологией. Согласно Мюнстербергу, психология отличается от естественных наук тем, что имеет дело с объектами, существующими только для субъекта; однако и



Психологические упражнения по развитию внимания

1. "Игры, индейцев" для развития объема внимания: - двум или несколькими соревнующимся в течение короткого времени показывают сразу много предметов, после чего каждый отдельно говорит судье, что он видел, стараясь перечислить и подробно описать возможно большее число предметов. Так, один фокусник добился того, что, быстро проходя мимо витрины, мог заметить и описать до 40 предметов.

- 2. "Печатная машинка" - это классическое театральное упражнение развивает навыки сосредоточения. Каждому человеку дается 1-2 буквы из алфавита, преподаватель называет слово и участники должны "выступить" его на своей пишущей машинке. Называют слово и делают хлопок, затем делает хлопок тот человек, с чьей буквы начинается слово, затем хлопок учителя - вторая буква, хлопок ученика и т. д.

- 3. "Кто быстрее?" Людям предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в колонке любого текста какую-либо часто встречающуюся букву, например "о" или "е". Успешность выполнения теста оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок - пропущенных букв: чем меньше величина эти, ' показателей, тем выше успешность. При этом надо поощрять успехи и стимулировать интерес.



**Спасибо за
внимание!!!**