

Внимание

«Самое главное — быть внимательным.  
Обращай внимание на все вокруг, на все,  
что видишь, на все, что не замечают другие  
— и ты будешь знать, что другим неведомо.»

«Город Эмбер: Побег»

**Внимание – это**  
сосредоточенность сознания и  
его направленность на что-  
либо, имеющее значение для  
человека.

Сосчитай и запиши количество предметов в таблицу.



Сосчитай и запиши количество предметов в таблицу.







По активности человека в организации внимания психологи выделяют три основных вида внимания:

1. Непроизвольное
2. Произвольное
3. Постпроизвольное



## **Непроизвольное внимание** – это

сосредоточение сознания на объекте в силу его особенности как раздражителя. Это внимание ещё называют пассивным или эмоциональным. Оно возникает без волевых усилий.

### Особенности:

- человек предварительно не готовится к восприятию объекта;
- интенсивность непроизвольного внимания обуславливается особенностями раздражителей;
- непродолжительно по времени ( длится до тех пор , пока действуют соответствующие раздражители, и, если его не закреплять, прекращается по окончании их действия).

# Внешние причины возникновения непроизвольного внимания:

- объективные особенности предметов и явлений (интенсивность, динамичность, контрастность);
- новизна, необычность объекта;
- резкая смена объекта;

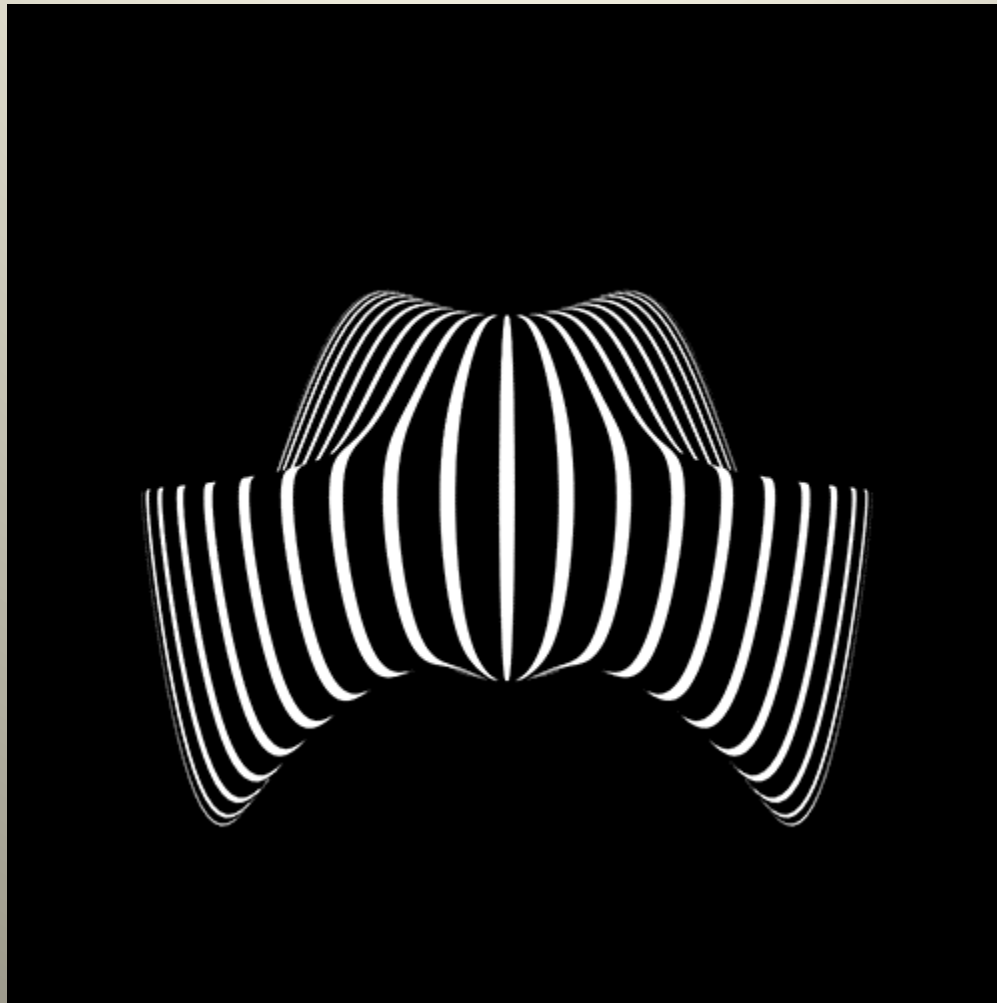
# Контрастность



# Необычность



# Динамичность



# Виды внимания

## Непроизвольное внимание



**Произвольное внимание** – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, направляемое требованиями деятельности. В психологии его называют активным или волевым.

При организации произвольного внимания необходимо учитывать ряд условий, облегчающих произвольное сосредоточение:

- сосредоточение внимания на умственной деятельности облегчается, если в познание включено практическое действие;
- правильная обстановка рабочего места;
- психическое состояние человека;
- словесное напоминание самому себе.

Произвольное внимание всегда связано со словами, в которых выражается намерение.

Причины, обуславливающие произвольное внимание:

- интересы человека, побуждающие его к занятию данным видом деятельности;
- осознание долга и обязанности , требующие как можно лучше выполнять данный вид деятельности.



# Произвольное внимание



**После произвольное внимание** – это активное, целенаправленное сосредоточение сознания, не требующее волевых усилий вследствие высокого интереса к деятельности.

**- появляется в процессе освоения деятельности и увлечённости выполняемой работой; не требует усилий воли, так как поддерживается интересом к ней.**

По своим психологическим характеристикам оно имеет черты, сближающие его с непроизвольным вниманием, но у них есть и отличие.

После произвольное внимание возникает на основе интереса, но это не заинтересованность, стимулированная особенностями предмета, а проявление направленности личности.

# Послепроизвольное внимание



# Загадочная надпись

RGFDNVORQWVUIPZXSJOYURGIWQ  
UFGPIUONGFDSCNLI RYLLJGQWIV  
XZTRYUIVNFДWQUNVXЩIUYIQW  
VSZЙUIYТ.

# Виды внимания

**По ведущему анализатору различают**

- зрительное,
- слуховое,
- кинестетическое,
- вкусовое,
- обонятельное и др. виды внимания.

Например, у зрителя, который смотрит балет, активны зрительное и слуховое внимание, а у дегустатора кофе – преимущественно обонятельное и вкусовое.

# Внимание человека обладает ПЯТЬЮ ОСНОВНЫМИ СВОЙСТВАМИ:

- Объем
- Сосредоточенность (концентрация)
- Распределяемость
- Устойчивость
- Переключаемость



# *Свойства внимания*

***Объем внимания*** – максимальное количество разрозненных объектов, которое человек может одновременно воспроизводить при решении одной задачи.

Объем внимания близок к объёму кратковременной памяти и составляет  $7 \pm 2$  стимулов или элементов.

- ✓ Выявляют с помощью корректурной пробы или специальных таблиц

# **Сосредоточенность или концентрация внимания**

**(противоположное качество — рассеянность)  
проявляется в различиях, которые имеются в степени  
концентрированности внимания на одних объектах и  
его отвлечении от других.**

**Сосредоточенность оценивают по корректурным  
пробам.**

*Рассеянностью* называется неспособность человека  
сосредоточиться на чем-либо определённом в  
течение длительного времени. Встречаются два вида  
рассеянность: мнимая и подлинная.



В какой строке символов имеются отклонения от регулярного цикла (от закономерности)?

12561256125612561256125612561256

34413441344134413441344134413441

97129712971297129712971297129712

63156315631563156135631563156315

86358635863586358635863586358635

Ответ: 4 —

в последовательности 6315  
есть отклонение 6135

Сколько нечетных чисел содержится в следующих строчках:

65 83 46 72 19 82 34 55 69 17 29 30 36 28 63 49 27 39 71 22 45 49 80 82 63 86 73 77 49

18

19

16

17

20

Ответ: 18

# *Свойства внимания*

***Переключаемость внимания*** – свойство, противоположное устойчивости.

Определяется по времени, затраченному на опознание двух образов на картинках с двойственным изображением





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

# пример

- Вспомним, как Шерлок Холмс «экзаменовал» своего друга доктора Ватсона:
- - Вы смотрите, но не наблюдаете, а это большая разница. Например, вы часто видели ступеньки, ведущие из прихожей в эту комнату?
- - Часто.
- - Как часто?
- - Ну, несколько сот раз.
- - Отлично, сколько же там ступенек?
- - Сколько? Не обратил внимания.
- - Вот-вот. Не обратил внимания. А между тем вы видели! В этом вся суть. Ну, а я знаю, что семнадцать, потому что я и видел, и наблюдал».

Найдите все сердца



- 9 сердец: облако, гора, озеро, деревья, лебеди, камень, шарик, и двое влюбленных у них тоже сердца есть
- деревья, лебеди, шарик, облако на дереве слева наверху из веток сердечко, вдалеке за парой озерцо, камень справа, в горах белое и обратите внимание чуть правее слегка расплюснутое сердце, еще парочка сомнительных кривоватых и не четких возможно уже моя фантазия



Найдите всех котов



Bill Bell

# Удержите образ



Это необычный текст. Интересно, быстро ли вы можете выяснить, что в нем необычного. Он выглядит обычно, и можно решить, что с ним все в порядке. Но с текстом действительно все в порядке! Просто он необычный. Изучите его и выясните, что в нем может быть чудного.

Если вы помыслите хорошо, то сможете прийти к ответу.



# Найдите все живые организмы



Сколько и каких животных вы видите на картинке



**Задание:** Посмотрите на список и назовите ЦВЕТ каждого слова, главное назвать цвет, а не слово!

жёлтый синий оранжевый

чёрный красный зелёный

фиолетовый жёлтый красный

оранжевый зелёный чёрный

синий красный фиолетовый

зелёный синий оранжевый

**IgraZa.ru**

*В этом тексте спрятались девять названий птиц. Отыщи их.*

### **Ох, уж эти звонки!**

Недавно поставил мой дядя телефон. И забыл обо всем. Уж очень он любит поговорить. И теперь у него в стакане стынет чай, каша пригорает на плите. Главное – телефонный разговор. Он аккуратно звонит мне по утрам, даже забывает, что его ждут в университете.

Ревниво следит за стрелкой часов – не слишком ли быстро бежит она. И вообще голос его так и звучит у меня в ушах. Может быть, это для него игра, чтобы посмеяться надо мной. Сегодня я мыл пол. Зазвонил телефон. Я кинулся к нему, споткнулся о ведро, здорово расшибся. Конечно я разозлился, упав. Линейка, тетрадь и карандаши оказались в луже. Вот беда! И не стал я снимать по утрам трубку: от дядиных звонков берегусь.



Ответ:

дятел, чайка, щегол, грач, дрозд,  
павлин, гусь, ворона, тетерев.

# Распределение цифр в определенном порядке

В левой таблице расположены 25 цифр от 1 до 40. Нужно переписать их в порядке возрастания в пустую таблицу справа, начиная ее заполнение с верхнего левого квадрата.

12	4	34	11	30
7	31	21	37	2
28	1	16	25	33
40	19	20	39	9
13	35	6	17	24


# Упражнения

- «Пальцы».

Сядьте удобно в кресло или на стул. Переплетите пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. Медленно вращайте их один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. Первые две недели выполнять упражнение по 5 мин, затем 10 мин. Постепенно довести время выполнения упражнения до 15 мин. Упражнение дает возможность проследить работу внимания о в чистом виде» благодаря бессмысленности вращения пальцев.

Вы должны быть готовы к тому, что выполнение этого задания может оказаться для вас неожиданно трудным именно из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Возможно, вас станет клонить ко сну. Возможно также появление необычных ощущений: увеличение или отчужденность пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Нужно заставить себя преодолеть эти трудности и полностью сосредоточиться на выполняемом движении. Необходимо постоянно контролировать свое состояние. В какой-то момент вы вдруг обнаружите, что забыли об инструкции. Пальцы вращаются механически, взгляд следит за движением облака за окном, мысли заняты со-вершенно другим.

# «Стрелка».

- Упражнение выполняется ежедневно, два-три раза в день. В течение 3 мин. наблюдайте за движением секундной стрелки на ваших часах. Упражнение вначале кажется не очень сложным. Однако очень скоро вы обнаруживаете, что уже не следите за стрелкой, а думаете совсем о постороннем, тогда как ваше внимание все время должно быть приковано к стрелке. После освоения этого режима переходите на ежедневное наблюдение за движением минутной стрелки в течение 5 мин. И, наконец, наиболее сложный режим выполнения этого упражнения - 15 мин. следить за движением часовой стрелки.

# Основные характеристики внимания



# **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.**

# Вывод:

Мы рассмотрели содержание такого важнейшего параметра психической деятельности человека, как внимание. Внимание -категория сложная. Ее трудно уловить. Почему? Потому что внимание не является самостоятельным психическим процессом, подобно эмоциям, мышлению, памяти. Оно не существует вне их. Мы не можем быть просто внимательными, независимо от восприятия, мышления, запоминания.

## ИТОГОВЫЙ ТЕСТ

1) Направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо реальном или идеальном объекте – это ...

1. мышление;
2. восприятие;
3. внимание.

2) Видами внимания являются ...

1. непроизвольное, произвольное, послепроизвольное;
2. наглядно-действенное, образное, логическое;
3. внутреннее, внешнее, эгоцентрическое.

3) К свойствам внимания относятся ...

1. переключение, распределение, объем;
2. объем, адаптация, устойчивость;
3. целостность, концентрированность, предметность.

4) К свойствам внимания относятся ...

1. переключение, распределение, объем;
2. объем, адаптация, устойчивость;
3. целостность, концентрированность, предметность.



5) Выделяют следующие формы проявления внимания – это:

1. интерактивное
2. сенсорное (зрительное, слуховое, вкусовое и т.д.)
3. интеллектуальное

6) Способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно называется ... внимания.

- 1.устойчивостью
- 2.распределением
- 3.концентрацией
- 4.подвижностью

7) Свойство внимания, с которым связана возможность одновременного успешного выполнения двух и более различных видов деятельности называется:

- 1.переключением
- 2.умением
- 3.распределением
- 4.способностями

8) Простейшей и начальной формой произвольного внимания является:

- 1.безусловный рефлекс
- 2.условный рефлекс
- 3.ориентировочный рефлекс
- 4.двигательный рефлекс

9) Свойство внимания, проявляющееся в скорости перевода его с одного объекта на другой – это:

- 1.устойчивость
- 2.сензитивное
- 3.переключаемость
- 4.сосредоточенность
- 5.распределение



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**