

Vlastnosti pozornosti

- **Stabilita**
 - schopnost vytrvat po delší dobu v zájmu o jeden bodová fixace pozornosti má velmi krátké trvání (od 0,1 do 5 sekund). Potom se pozornost přesune do jiného bodu. Jsme schopni dlouhou dobu pozorovat nějaký objekt.
 - opakem je těkavost
- **Koncentrace**
 - vyčlenění omezeného počtu psychických obsahů, kterými se vědomě zabýváme
- **Kapacita**
 - množství objektů, které člověk dokáže postřehnout současně
 - rozsah souvisí se soustředěností a intenzitou pozornosti
 - zpravidla nárůst rozsahu pozornosti při udržení pozornosti vyžaduje výrazný nárůst intenzity (exponenciální nárůst)
- **Selektivita, výběrovost**
 - schopnost zaměřit pozornost na významné vnější či vnitřní podněty.
- **Iritabilita, dráždivost**
 - prahová intenzita podnětu nezbytná k připoutání pozornosti

Vlastnosti pozornosti

- **Oscilace, kolísání**
 - ochrana před vyčerpáním
 - vždy kolísá ve své intenzitě
 - mentální blok = méně než 1s, fáze v činnosti, kdy výkon klesá, útlum v senzorickém systému, nelze překonat na pořád, jen na určitý čas
- **Fluktuace**
 - přesouvání pozornosti z jednoho objektu na jiný, oslabování a zesilování pozornosti
 - dolní práh udržení pozornosti (40ms (mrkací reflex) – 100ms) a horní je max. 5s
- **Distribuce, rozdělování**
 - distribuce pozornosti na několik různých podnětů či činností je možná jen v omezené míře
 - otázka, do jaké míry je to distribuce a do jaké míry je to velmi rychlé přepínání mezi jednotlivými věcmi, kterým se věnujeme
 - jednodušší, když je činnost zautomatizovaná nebo když jsou činnosti velmi rozdílné
- **Vigilita**
 - týká se řídké a nepravidelně se vyskytujících signálů s hodně blízkými prahy
 - třeba rychle reagovat a nepřehlédnout