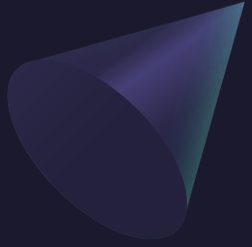


# Tarkkaavaisuus

30.4.2024



# Kuinka tarkka olet?

- Testaa kuinka tarkka olet
- Lue viereinen QR-koodi tai klikkaa Pedanetissa olevaa linkkiä



# TARKKA-AVAISUUS

- Tarkkaavaisuus = tiedonkäsittelyn toiminto, jonka avulla joitakin asioita otetaan huomion kohteeksi samalla, kun toiset asiat jätetään huomiotta. Mukana kaikessa tiedonkäsittelyssä ja välttämätön tavoitteelliselle toiminnalle
- Tarkkaavaisuuden avulla voidaan valikoida se, mihin ärsykkeeseen keskitytään tilanteessa jossa ärsykejä on monia yhtä aikaa
- Jokainen tarkastelee maailmaa yksilöllisesti maailmankuvansa ja sisäisten malliensä kautta: Maailmankuvan vaikutusta tarkkaavaisuuteen ja havaitsemiseen kuvataan Ullrich Neisserin havaintokehässä



Mitkä asiat nykypäivänä  
häiritsevät ihmisen  
tarkkaavaisuutta?

# Tarkkaavaisuuden kohdentumisen mekanismit

## Tarkkaavaisuuden kolme mekanismia:

### 1) Suuntautumis- eli orientaatiorefleksi

- Tahdosta riippumaton, ihminen kiinnittää luonnostaan huomion poikkeaviin ärsykkeisiin (jotka ovat usein yllättäviä, värikkäitä tai äänekkäitä)
- Käynnistää monia muutoksia elimistössä: yllättävä ärsyke saa sydämen sykkimään, pupillit supistumaan ja hengityksen tihentymään. Jos tällainen ärsyke toistuu usein, tapahtuu habituaatio eli tottuminen ärsykkeeseen

## 2) Automatisoitunut tarkkaavaisuusmekanismi

- Perustuu säilömuistiin. Muistissa olevilla sisäisillä malleilla maailmasta ja tilanteista säädellään tarkkaavaisuuden kohdentumista. Jotkut automatisoituneet toiminnot sujuvat ilman keskittymistä tehtävään.

## 3) Tahdonalainen ohjaus

- Suurta keskittymistä ja koko ajatuskapasiteetin käyttöä vaativissa tehtävissä käytetään kontrolloitua tarkkaavaisuutta. Tästä tarkkaavaisuuden mekanismista käytetään usein englanninkielistä nimeä "Top Down", eli lähdetään ylhäältä tietoisuudesta ja aivojen kuorikerroksesta (=Top) ja tietoisesti suunnataan aistihavainnot (=Bottom) haluttuun asiaan.