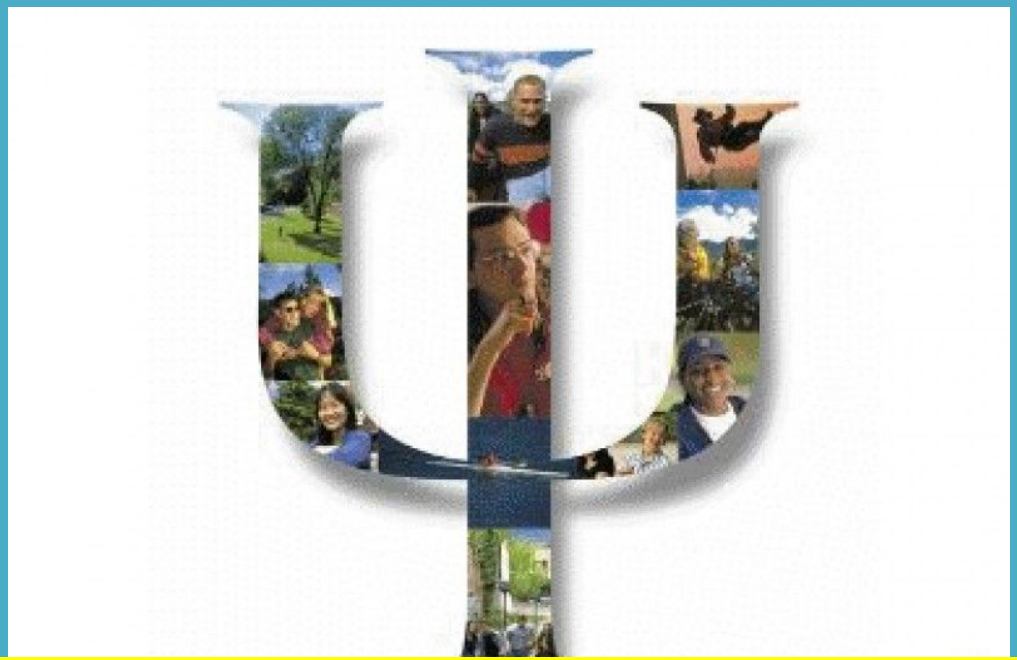
Общая психология



Шингаев С.М.

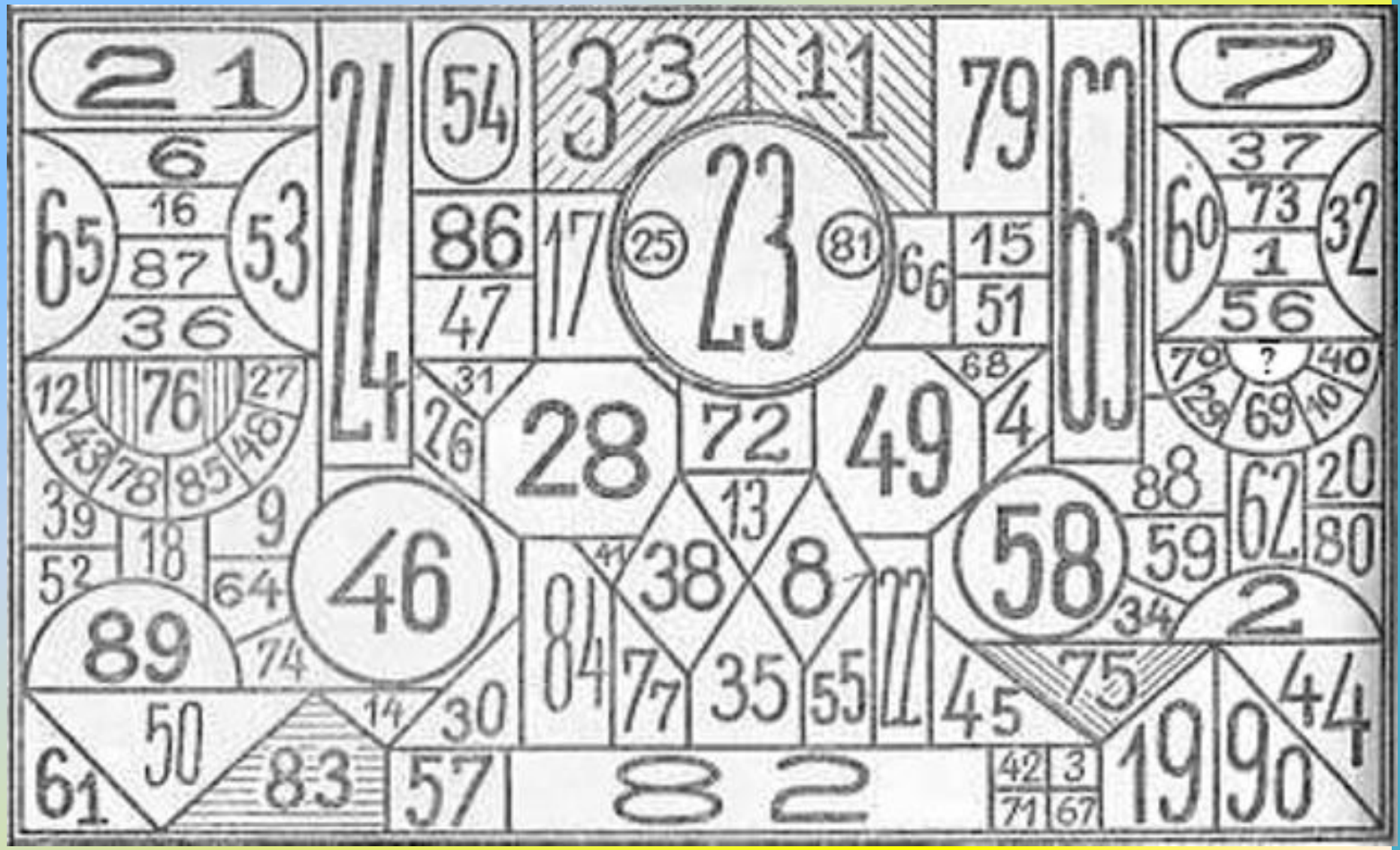
Внимание

Психический познавательный процесс избирательной направленности сознания человека на определенные предметы и явления.

Свойства внимания

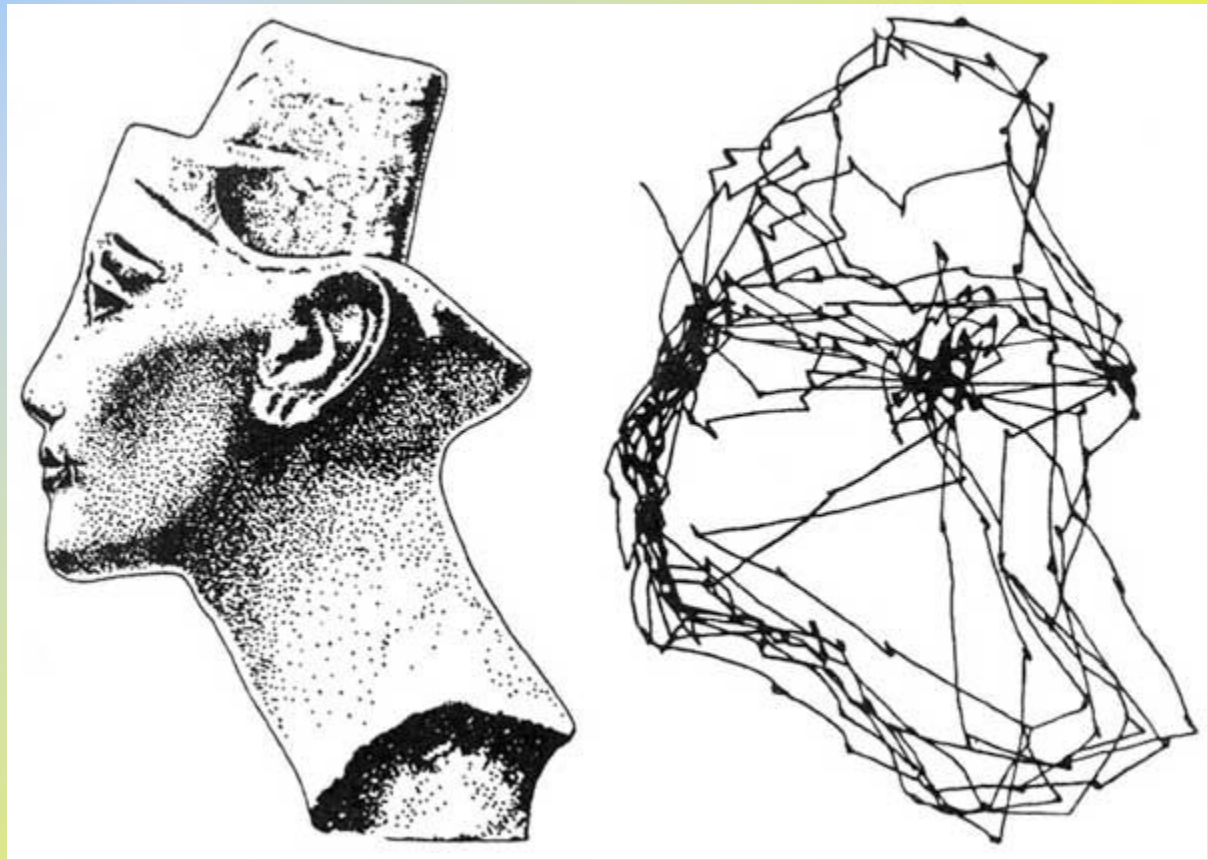
Концентрация – способность человека сосредотачиваться на главном в его деятельности, отвлекаясь от всего того, что в данный момент за пределами решаемой задачи.

Упражнение на концентрацию внимания



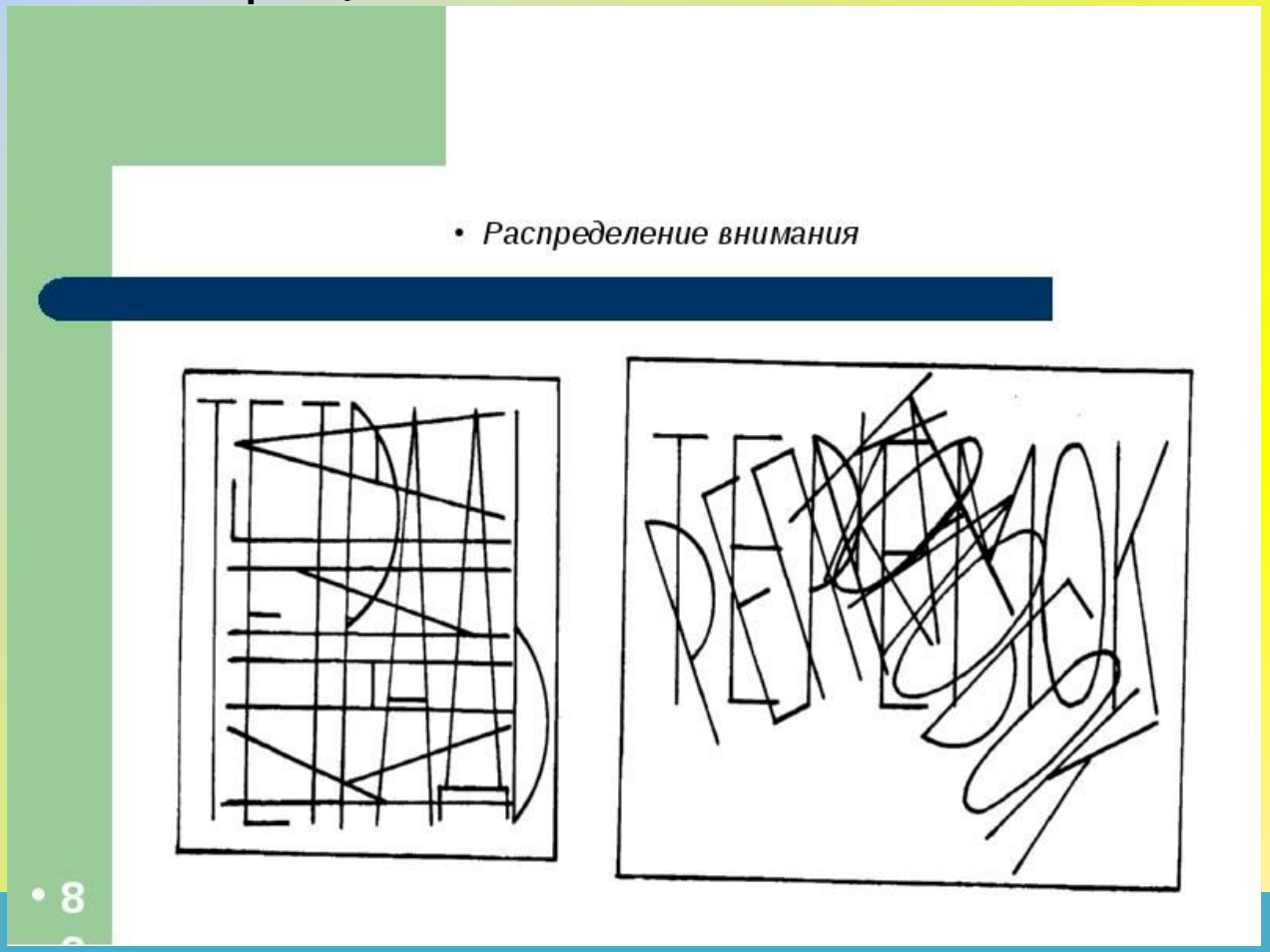
Свойства внимания

Избирательность – сосредоточение на наиболее важных предметах.



Свойства внимания

Распределение – возможность иметь в сознании одновременно несколько разнородных объектов или выполнять сложную деятельность, состоящую из множества одновременных операций.



III. Упражнения на распределение и переключение внимания.

1. Перед вами ряд цифр, записанных вразнобой, без какой-либо системы. Ваша задача – как можно быстрее выписать их в тетрадь в порядке возрастания. Кто быстрее?

25 1 7 36 15 4 8

14 2 17 9 54 48

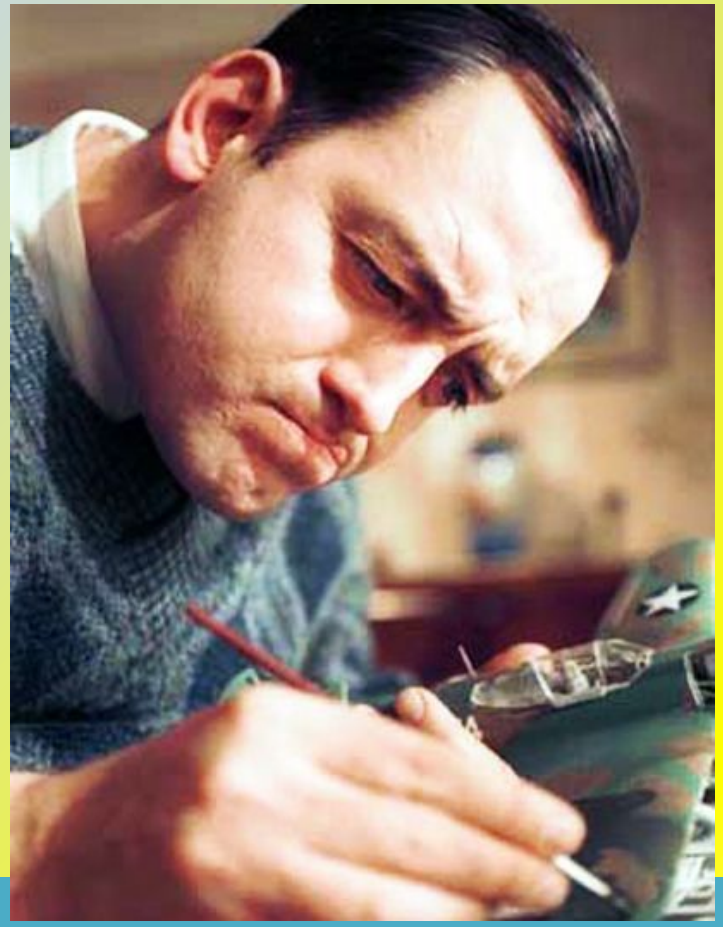
11 13 27 45 18 63

Свойства внимания

Объем – количество объектов или их элементов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости.

Свойства внимания

Интенсивность – затраты нервной энергии на выполнение данного вида деятельности, в связи с чем участвующие в этом психические процессы протекают с большей или меньшей ясностью, четкостью и быстротой.



Свойства внимания

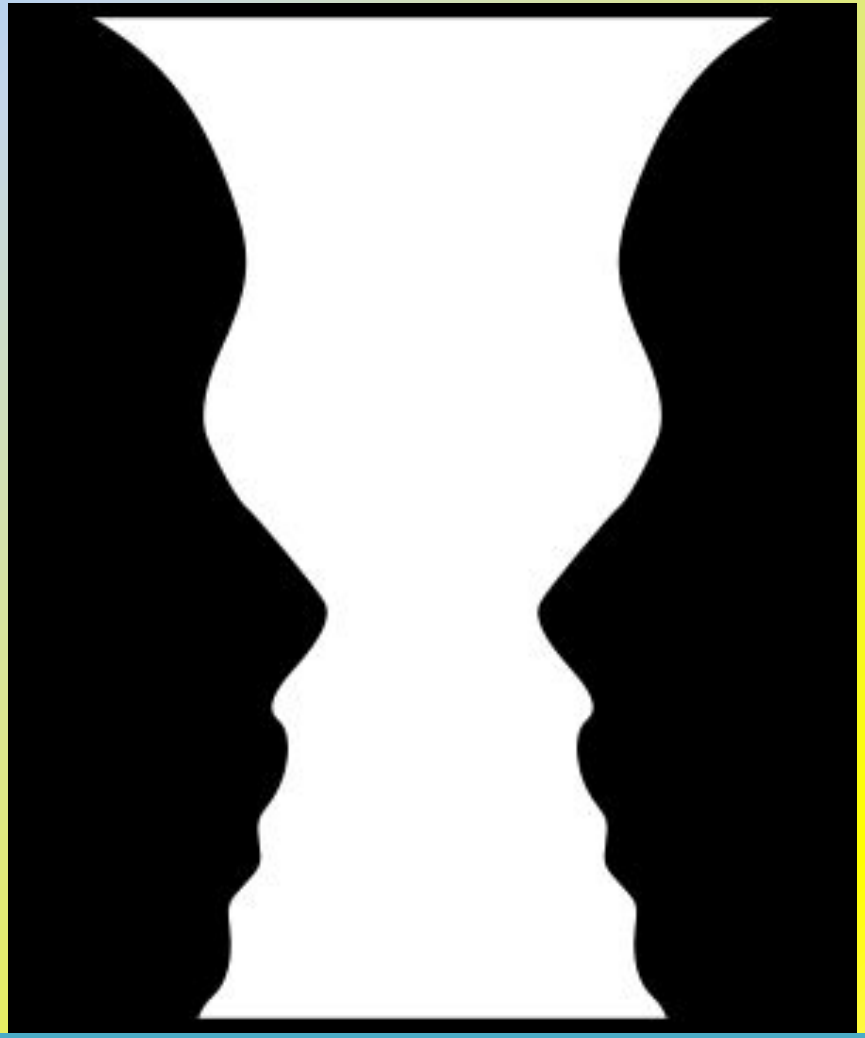
Устойчивость – способность задерживаться на восприятии данного объекта.

Свойства внимания

Отвлекаемость – следствие отсутствия волевого усилия и интереса к объекту или деятельности.

Свойства внимания

Переключение – намеренный перенос внимания с одного объекта на другой.



Примеры упражнений на переключение внимания:

1.Спиши числа. Обведи правильные дроби в кружок, а неправильные дроби — в квадрат.

$$\frac{1}{2};\frac{3}{3};\frac{9}{8};\frac{1}{100};\frac{8}{9}.$$

2.Спиши числа. Числа, кратные 3, подчеркни:

134; 111; 113; 23; 331; 73; 102.

3. Спиши числа. Увеличь каждое отрицательное число на 9, а каждое положительное число - уменьши на 6:

32; 12: -7; -9; 54; -3; 28; 66; 41.

Красно-черная таблица (таблица Шульте)

7-у	4-в	15-в	8-ч	11-к	1-г	25-я
14-ш	18-л	21-ф	15-з	3-и	19-ф	17-з
7-ж	2-х	11-т	10-с	23-м	8-м	10-а
17-б	14-п	6-р	20-п	13-ч	23-ш	5-у
9-ж	3-л	22-б	1-е	16-ц	6-д	13-н
2-и	4-ц	22-о	20-а	12-х	19-р	24-е
24-г	18-с	12-т	9-к	16-н	21-д	5-о

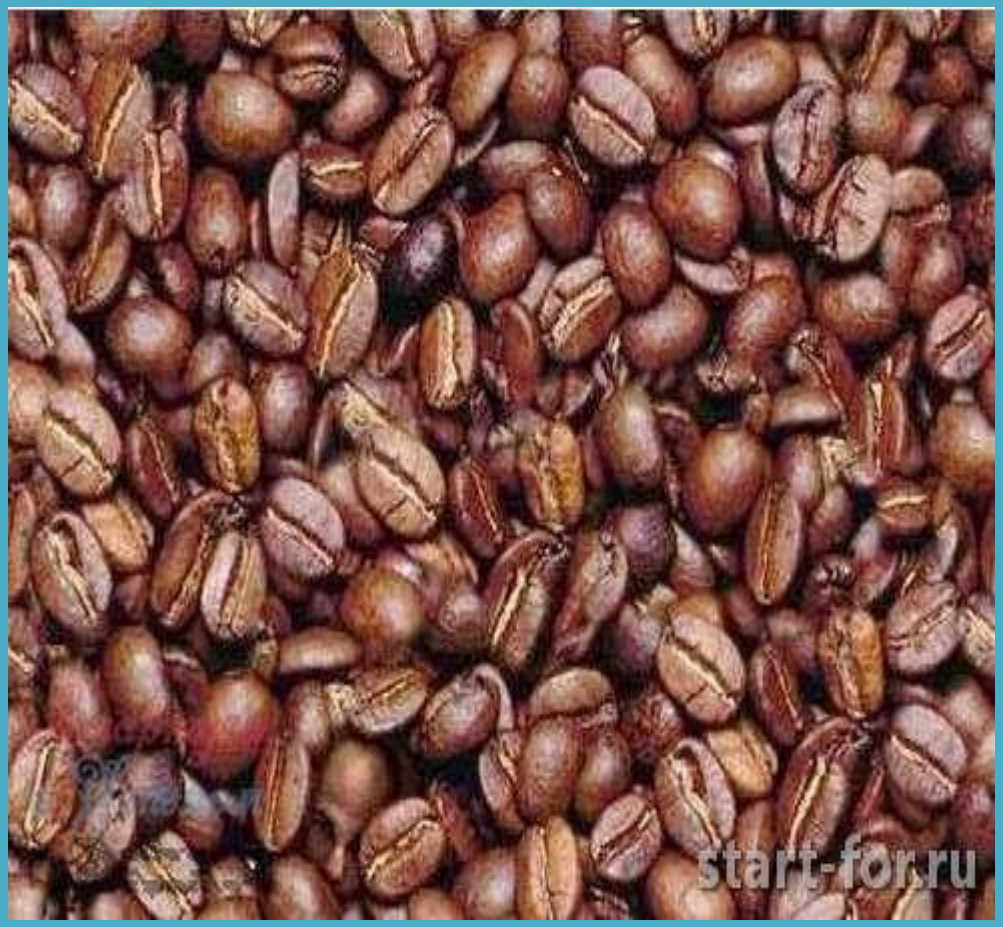
Виды внимания

- Непроизвольное
- Произвольное
- Послепроизвольное

Развиваем внимание

Упражнение

- В этом простом задании вам нужно всего лишь найти мужскую голову среди зерен кофе. И засечь время, за которое вы справились с задачей. До 3 секунд. Правое полушарие развито отлично. До 1 минуты — хорошо. 1-3 минуты говорит о том, что обязательно нужно работать над собой.



Упражнение

- Называйте цвета слов при чтении. Это кажется очень простым, но без тренировки сделать сложно. Проверьте себя. Именно цвет слова, а не его написание.