

## Практическое занятие 1

### «Использование психологических упражнений в формировании свойств внимания»

#### 1 Цель работы

1.1 Изучение возможных путей формирования и развития свойств внимания

1.2 Определение уровня развития различных свойств внимания

#### Студент должен знать и уметь:

*знать:*

- основные принципы и методы управленческой психологии;

*уметь:*

- пользоваться основными методами управленческой психологии для изучения особенностей личности и малых групп (тестами, проективными методиками и т.д.)

#### 2 Пояснение к работе

2.1 Краткие теоретические сведения

Часто, обладая большими способностями, человек не может реализовать их из-за плохой самоорганизации, несобранности. Главным признаком самоорганизации является умение настроиться на деятельность и поддерживать работоспособное состояние в течение длительного времени, не прилагая волевых усилий. Эту настройку помогают осуществить концентрация и устойчивость внимания.

Изучите **рекомендации по управлению функциями внимания**, полезными при организации учебной деятельности.

#### 3 Задание

**3.1** Рассмотрим типичную ситуацию, когда нужно приступать к занятиям, садиться за стол делать уроки или готовиться к экзаменам. Вы никак не можете этого сделать, в голову лезут посторонние мысли. Попробуйте для начала простейшее самовнушение, которое позволяет включиться в любую деятельность или состояние. Итак, вы садитесь за стол, на котором все приготовлено, но который вам ненавистен, закрываете глаза и про себя или полусшепотом повторяете 8-12 раз «Я могу писать, я могу писать, я могу писать... Я пишу... Я пишу!..», интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования.

В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откидываетесь на спинку кресла с закрытыми глазами. В голове пустота, и вы ничего не хотите и не ждете, все вам безразлично. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой блаженной пустоте начнет всплывать фраза, а потом и требование писать, и рука сама потянется к бумаге.

Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы или формулы, могут быть какими угодно, главное – короткими и по существу дела. Этот прием является простейшим разговором сознания с подсознанием, в котором обе стороны, не мешая и не перебивая, дают возможность настроиться на дело.

Автор этого приема В. Леви назвал его «эхомагнит» и выделил три фазы: заклинание, пустота, действие. Но иногда мы не в состоянии даже сосредоточиться на том, что поможет нам включиться в работу. В голове ни одной мысли, только обрывки, клочки фраз. Что делать? Садитесь и писать! Любые строчки, приходящие в голову, пусть это будет не совсем логично. Главное - не останавливаться и не перечитывать написанное, чтобы самому не испугаться своих путаных записей и не остановить процесс вработывания. Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

Тогда можно будет вернуться к первоначальным записям, там может быть и что-нибудь полезное, а если нет, не страшно, так как эти записи и помогли вам начать работать.

**3.1.1** Если вам предстоит длительная деятельность - написание курсовой работы, диплома или отчета, то и помехи бывают очень сильными. Каждый день человек говорит себе, что сегодня он устал, а вот завтра «на свежую голову» С утра начнет трудиться. Но наступает утро, а с ним новые дела и новая усталость. Постарайтесь начать новое дело не утром, а вечером на

фоне усталости. Пусть это будет только первая фраза или заголовок, главное, что утром вам нужно будет начинать не сначала и новый день не будет омрачен необходимостью делать неприятное - начинать.

Если вы включились в работу и забыли обо всем окружающем, необходимо соблюдать правила умственной гигиены. Человек может сохранять произвольное внимание при монотонной работе в течение 40 минут, затем нужно сделать короткую паузу или переключиться на другую деятельность. Ничто так не утомляет как однообразие.

Существуют и более длительные циклы активности мозговой деятельности, например 90-минутный ритм. Поэтому через полтора часа работы следует сделать более длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами и провести аутогенную тренировку или, наоборот, наполнить паузу активным движением: потанцевать под музыку, сделать несколько физических упражнений. Снять усталость помогут настои трав - мяты, душицы, лимонника, чабреца или сладкий чай, кофе.

Интенсивность умственных процессов увеличивается от утренних часов до полудня, достигая к этому времени своего максимума. К 17 часам идет постепенное снижение творческой работоспособности. После обеденного перерыва и отдыха в период с 19 до 21 часа вновь отмечается небольшой подъем работоспособности, который в дальнейшем сменяется спадом и потребностью полного отдыха.

Поэтому каждый час утренней работы в два-три раза продуктивнее вечернего часа. Так, наблюдение за лицами, изучающими иностранный язык, показали, что в течение первого часа заучивалось в среднем 23 пары иностранных слов, в течение второго часа - 27, в течение третьего - только 15, а четвертого - всего лишь 9 пар.

Человеческий мозг - сложно организованная система. Внимание является показателем его активности. Если оно падает, значит, что-то разладилось в этой системе. Для активизации нужно использовать и обращение к работе других анализаторов, кроме зрительного. Многие люди говорят, что не могут работать при громком шуме, но оказывается, что в абсолютной тишине также не все могут работать, поэтому необходимы негромкие фоновые звуки. Это может быть шум за окном или негромкая, приятная музыка. Некоторые запахи, например, лимона, лаванды или жасмина, также повышают нашу активность.

Цвет - другой способ регуляции нашей деятельности. Желто-зеленый или сине-зеленый цветовой фон помогает концентрировать внимание. Оранжевый цвет может действовать как стимулятор, но его нужно использовать только в малых дозах. В ограниченном количестве можно применять темно-синий и черный цвета, которые способствуют сосредоточенности или углубленности. Зеленый цвет раньше считали стимулятором умственной активности, однако в настоящее время имеются данные, что он понижает тонус, способствует развитию сна. Голубой, розовый, салатный цвета снимают напряжение, способствуют непринужденности.

Существует связь между двигательной активностью и эффективностью умственной деятельности. Манипулирование пальцами повышает умственную активность, поэтому многие люди в период размышлений вертят в руках карандаш или чиркают на бумаге. Дети же просто не могут говорить без жестикуляции. Известно, что ходьба также способствует мыслительному процессу.

Из видов спорта, которые особенно полезны для людей, занимающихся умственным трудом, можно рекомендовать волейбол и бадминтон - те виды, в которых требуется работа рук на уровне выше головы, это способствует более активному снабжению кислородом головного мозга.

**3.2** Прodelайте упражнения и определите, какие свойства внимания лежат в основе успешного выполнения следующих заданий:

**3.2.1** «Игры индейцев» - двум или несколькими соревнующимся в течение короткого времени показывают сразу много предметов, после чего каждый отдельно говорит арбитру, что он видел, стараясь перечислить и подробно описать, возможно, большее число предметов. (Объем внимания)

**3.2.2** «Печатная машинка» - каждому человеку дается 1-2 буквы алфавита, преподаватель называет слово и участники должны «выстучать» 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. (Сосредоточение, концентрация внимания)

**3.2.3** «Кто быстрее? – 1» - участникам 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 этих показателей, тем выше успешность. (Концентрация, устойчивость внимания)

**3.2.4** «Кто быстрее?-2» - задание несколько изменяется: одну букву предлагается зачеркивать вертикальной чертой, а другую - горизонтальной или по сигналу чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. Или более сложно: одну букву зачеркивать; другую - подчеркивать; третью - обводить кружком. (Распределение, переключение внимания)

**3.2.5** «Наблюдательность» - студентам предлагается по памяти подробно описать то, что они видели сегодня утром. Такие описания они делают устно, а их однокурсники дополняют пропущенные детали. Студенты могут записать свои описания, а затем сравнить их между собой и с реальной действительностью. В этой игре выявляется связь внимания и зрительной памяти. (Объем внимания)

**3.2.6** «Корректур» - ведущий пишет на листе бумаги несколько предложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах. Учащемуся разрешают прочесть этот текст только один раз, сразу исправляя ошибки цветным карандашом. Затем он передает лист второму учащемуся, который исправляет ошибки карандашом, другого цвета. (Концентрация внимания, распределение внимания)

**3.2.7** «Пальцы» - участники удобно располагаются в креслах или стульях, образуя круг. Следует переплести пальцы, положенные на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «начали» медленно вращают большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «стоп» прекратить упражнение. Длительность 5-15 минут. Некоторые участники испытывают необычные ощущения: увеличение или отчуждение пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Эти трудности связаны с необычностью объекта сосредоточения. (Переключение внимания)

**3.2.8** «Первый класс» - испытуемый называет по порядку буквы алфавита и после каждой из них - число, прибавляя при следующей букве по 3, т.е.: «А - 1», «Б - 4», «В - 7 и т.д.», пока не дойдет до конца алфавита. Затраченное время (измеряется в секундах) записывают.

**3.2.9** «Китайская грамота» - испытуемый записывает свою фамилию и одновременно вслух называет буквы, входящие в это слово в обратном

порядке. При первой попытке это сделать не удастся. Почему?  
(Распределение и переключение внимания)

Сравните результаты, полученные при выполнении упражнений.

**3.3** Прodelайте опыт «Прием информации» и укажите, развитие каких свойств внимания определяет успешность его выполнения.

**3.3.1** Ход опыта:

Экспериментатор зачитывает в быстром темпе слова, а испытуемые (вся группа) должны эти слова классифицировать и записать сокращенно в нужную колонку. Выделяют пять колонок в таблице:

- химические элементы
- человеческие чувства
- мебель
- деревья
- животный мир

зачитываются 32 слова (повторять их нельзя)!

натрий, кошка, диван, верба, тревога, водород, хорек, кресло, восторг, черемуха, ель, серебро, сервант, рысь, любовь, гелий, медведь, лев, стол, тополь, усталость, каштан, аргон, воробей, железо, клен, медь, сазан, береза, соболь, радий.

Испытуемые считают количество слов, которые успели записать.

**3.3.2** Для определения внимательности предлагается тест «Внимательны ли вы?» - скорее, даже игра, чем повод для серьезных выводов, но все же, может быть, он заставит вас кое о чем задуматься. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

- 1) Часто ли вы проигрываете из-за невнимательности?
- 2) Разыгрывают ли вас друзья и знакомые?
- 3) Умеете ли вы заниматься каким-либо делом и одновременно слушать то, о чем говорят вокруг вас?
- 4) Находили ли вы когда-нибудь на улице деньги или ключи?
- 5) Смотрите ли вы внимательно по сторонам, когда переходите улицу?
- 6) Способны ли вы вспомнить о деталях фильма, который посмотрели два

дня назад?

- 7) Испытываете ли вы раздражение, когда кто-нибудь отрывает вас от чтения книги, газеты, просмотра телепередачи или какого-нибудь иного занятия?
- 8) Проверяете ли вы сдачу в магазине прямо у кассы?
- 9) Быстро ли находите в квартире нужную вещь?
- 10) Вздрагиваете ли, если вас внезапно кто-то окликнет улице?
- 11) Бывает ли, что вы одного человека принимаете за другого?
- 12) Увлечшись беседой, можете ли пропустить нужную вам остановку?
- 13) Можете ли вы, не мешкая, назвать даты рождения ваших близких?
- 14) Легко ли пробуждаетесь ото сна?
- 15) Найдете ли вы в большом городе без посторонней помощи то место (музей, кинотеатр, магазин, учреждение), где побывали единожды в прошлом году?

Оцените результаты:

- по 1 баллу оцениваются ответы «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15

и ответы «нет» на вопросы 1, 7, 10, 11, 12.

#### **4 Контрольные вопросы**

4.1 Какие из приведенных рекомендаций вас заинтересовали и почему?

4.2 Что вы можете взять на вооружение?

4.3 Зафиксируйте в дневнике наблюдений, что из вышеуказанного вы применили в своей деятельности.

4.4 Проведите анализ эффективности использования выбранных вами психологических упражнений.

#### **5 Содержание отчета**

5.1 Наименование работы

5.2 Цель работы

5.3 Задание

5.4 Выводы по работе

5.5 Ответы на контрольные вопросы

## **6 Список использованной литературы**

6.1 Курганов В.М. Психология управления: Учеб. пособие для вузов./Под ред. А.Ф. Шикун. – М.,

2006.

6.2 Лебедев В.И. Психология и управление. – М., 2007.

6.3 Романов А.А., Ходырев А.А. Управление персоналом: Психология влияния. – М., 2006.



