

روان‌شناسی ۲

ساماندهی توجه

عوامل سامان‌دهندهٔ توجه:

در توجه هرچه آگاهی بیشتر باشد، نوع توجه هم ارادی‌تر خواهد بود. برای حفظ توجه و ایجاد تمرکز، باید از انجام فعالیت در طی ساعات طولانی پرهیز شود.

برآورد دقیق حداکثر مدت‌زمان مفید برای ایجاد توجه مستمر به‌دشواری تکلیف موردنظر و ویژگی‌های شخصی وابسته است.

برای ایجاد توجه متمرکز باید از حواس مختلف برای انجام‌دادن یک تکلیف استفاده کنیم.

انجام‌دادن چند تکلیف هم‌زمان کارایی توجه را کاهش می‌دهد.

در شرایطی که مجبور می‌شویم به طور هم‌زمان چند تکلیف را انجام دهیم: 1. هرچه دو تکلیف به یکدیگر شبیه‌تر باشند. 2. تکالیف موردنظر دشواری کمتری داشته باشند. 3. فرد انجام‌دهندهٔ آن تکالیف از مهارت‌های لازم برخوردار باشد، اثر منفی ناشی از تقسیم توجه کاهش می‌یابد.

«اثر استروپ»: زمانی که اسم یک رنگ مانند آبی، سبز یا قرمز با رنگ دیگری چاپ شده باشد (مثلاً کلمهٔ قرمز با جوهر آبی‌رنگ چاپ شده باشد) بیان رنگ

کلمه در مقایسه با حالتی که رنگ جوهر و کلمه یکی باشند، زمان بیشتری به خود اختصاص داده و با احتمال خطای بالاتری مواجه خواهد بود.



مدرسه مجازی آینو