# Тема **Внимание и память**

1.Понятие памяти

2.Процессы памяти

3.Понятие внимания

4.Виды внимания

**Понятие памяти**

***Память - -з***апоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта.

**Виды памяти.** Выделяют память **генетическую** (это информация, которая передается по наследству) и **прижизненную**. Если говорить о прижизненной памяти, то существуют следующие классификации.

По характеру психической активности, преобладающей в деятельности, выделяют следующие виды памяти:

1. ***Двигательная память*** – запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Этот вид памяти служит основой для формирования различных практических и трудовых навыков. Обнаруживается раньше других видов памяти. У некоторых людей этот вид памяти является ведущим. Признаками этого будет физическая ловкость человека, сноровка в труде («золотые руки»).

2.***Эмоциональная память*** – память на чувства. Проявляется в сохранении и последующем воспроизведении определенного эмоционального состояния при повторном воздействии той ситуации, в которой данное эмоциональное состояние возникло впервые. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, либо побуждающие к действию, либо удерживающие от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания.

3.***Образная память*** – память на картины жизни и природы, а также на звуки, запахи, вкусы. Информация накапливается в виде образов. Виды образной памяти: ***зрительная*, *слуховая*, *осязательная*, *обонятельная*, *вкусовая*.**

Кроме этого, выделяют особый вид образной памяти – ***эйдетическую память*** *-* это способность воссоздать образ ранее воспринятого предмета или ситуации во всех деталях, с яркостью равной восприятию.

4.***Словесно-логическая*** (символическая) ***память*** – память на слова и мысли.

По продолжительности закрепленного и сохраненного материала выделяют:

1.***Мгновенная память*** – чувственный образ раздражителя в течении нескольких долей секунды. Данная информация не поддается управлению, ее нельзя задержать, воспроизвести. Но ее значение велико: она обеспечивает слитность образа, например, при просмотре кино.

2.***Кратковременная память*** – характеризуется кратким сохранением материала (несколько секунд) после однократного очень непродолжительного восприятия и немедленным воспроизведением (в первые же секунды после восприятия материала). Например, память машинистки. При повторении может удерживать на более длительный срок.

3.***Долговременная память*** – длительное сохранение материала. Время хранения и объем сохраняемой информации неограничен. Основной механизм ввода данных – повторение (осмысленное) на уровне кратковременной памяти. Здесь хранится смысл, но может теряться поверхностная форма материала. Важно отметить, что каждый момент времени человек не осознает всего, что хранится у него в долговременной памяти.

4.***Оперативная память*** – обслуживает непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия, операции. Время хранения – до нескольких часов. Если через несколько часов материал не повторить, то он забудется. Пример оперативной памяти: пока решается задача.

Процессы памяти.

В памя­ти различают такие основные процессы: *запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание.*

*Запоминание —* это процесс запечатления и последующего сохранения воспри­нятой информации. По степени активности протекания этого процесса принято выделять два вида запоминания:  *непроизвольное и произвольное.*

При *непроизвольном* запоминании человек не ставит задачу запомнить и запоминание осуществляется без волевых усилий. Но при этом виде запоминания, в памяти удерживается не все, а лишь то, что интересно, важно и т.д. (как и при непроизвольном внимании).

*Произвольное* запоминание является специальным действием, конечной задачей которого стоит запомнить на максимальный срок с целью последующего воспроизведения. Для того, чтобы лучше запомнить тот или иной материал, существуют специальные *способы произвольного запоминания*:

* составление плана;
* выделение смысловых опорных пунктов;
* представление материала в форме наглядного зрительного образа;
* соотнесение с имеющимися знаниями;
* конкретизация (пример на правило);
* понимание материала;
* сравнение;
* воспроизведение;
* нахождение искусственного смысла;
* установка на запоминание;
* установка на время запоминания и т.д.

**Забывание** и **сохранение** – два обратных процесса. Забывание – процесс, приводящий к утрате четкости и уменьшению объема закрепленного в памяти материала, в невозможности воспроизвести или даже узнать то, что было известно. Сохранение – это удержание того материала, который человек запомнил. Забывание может быть связано с влиянием предшествующей деятельности или отрицательным влиянием последующей деятельности. Это проявляется особенно, когда предшествующая или последующая деятельность была сложной или сходной по содержанию с настоящей деятельностью, если деятельность следует без перерыва. Поэтому важно чередовать предметы по сложности, соблюдать перерывы. Иногда встречается явление *реминисценции* (временное забывание), когда отсроченное воспроизведение оказывается более полным, чем непосредственное.

Процесс забывания особенно интенсивно протекает сразу после заучивания, затем замедляется (поэтому рекомендуется повторять урок сразу придя домой). Забывание происходит быстрее, если материал непонятен, неинтересен, не связан непосредственно с его практическими потребностями. Т.о., скорость забывания находится в прямой зависимости от объема материала и степени трудности его усвоения. Причиной забывания могут быть различные болезни нервной системы, ушибы, травмы. Забывание быстрее наступает при утомлении, при действии посторонних раздражителей. Нужно предупреждать процесс забывания в учебном процессе, но сам по себе этот процесс необходим. Если бы человек вообще не обладал способностью забывать, то память была бы заполнена массой ненужных деталей и фактов.

**Воспроизведение** – процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного содержания психики путем извлечения из долговременной и перевода в оперативную или кратковременную память.

Выделяют такие виды воспроизведения: узнавание, собственно воспроизведение и припоминание. *Узнавание* – воспроизведение какого-либо объекта в условиях повторного восприятия. *Собственно воспроизведение* осуществляется без повторного восприятия объекта, который воспроизводится. В тех случаях, когда не удается вспомнить то, что необходимо и приходится делать активные поиски, преодолевая определенные трудности, воспроизведение будет проходить в виде *припоминания* (человек припоминает, но с трудом).

Выделяют также непроизвольное и произвольное воспроизведение. О *непроизвольном* воспроизведении речь идет, когда человек не ставит задачу воспроизвести. Непроизвольное воспроизведение возникает под влиянием представлений, чувств, мыслей, вызванных каким-либо объектом или ситуацией, либо деятельностью, выполняемой в данный момент. О *произвольном* воспроизведении говорят, когда человек ставит задачу вспомнить. Существуют специальные *способы произвольного воспроизведения*: составление плана, использование наглядных средств и т.д.

Кроме этого выделяют непосредственное и отсроченное воспроизведение. *Непосредственное* воспроизведение происходит сразу после заучивания, без перерыва на выполнение других видов деятельности. Используется при заучивании стихов, правил и т.п. *Отсроченное* происходит через большой промежуток после запоминания. Причем, между запоминанием и воспроизведением происходят другие процессы.

Все процессы памяти взаимосвязаны, т.к. мы запоминаем для того, чтобы воспроизвести; воспроизводим при заучивании; забываем, если не воспроизводим и т.д.

**Понятие внимания.**

**Внимание** – сосредоточение сознания на определенном объекте, обеспечивающее его особо яркое отражение.

**Функции внимания:**

**1.**Отбор значимых, соответствующих потребностям, воздействий и игнорирование других.

**2.**Удержание какой-либо деятельности на протяжении длительного времени.

**3.**Регуляция и контроль протекания действия.

Внимание может проявляться в сенсорных, мнемических, мыслительных и двигательных процессах. Поэтому, в зависимости от объекта сосредоточения выделяют следующие *формы проявления внимания*: сенсорное (перцептивное), интеллектуальное, моторное (двигательное). Наиболее изученным является сенсорное внимание (зрительное и слуховое).

Виды внимания.

Выделяют несколько видов внимания: непроизвольное, произвольное (волевое) и послепроизвольное.

*Непроизвольное внимание* – это сосредоточение сознания на объекте в силу его особенностей как раздражителя.

Т.е. непроизвольное внимание возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений и целей человека. Оно возникает без каких-либо усилий со стороны человека, невольно.

*Причины возникновения непроизвольного внимания:*

1. Внешние причины (обусловлены качеством раздражителя):

* Появление ранее отсутствовавшего раздражителя.
* Изменение физических свойств действующих раздражителей.
* Ослабление или прекращение действия раздражителя.
* Перемещение раздражителей в пространстве.
* Появление нового, необычного раздражителя.
* Сильные раздражители (громкие звуки, яркий свет, резкий запах).
* Контраст.

2. Внутренние причины (связаны с личностными характеристиками):

* Потребности, значение для индивида.
* Интерес.
* Направленность.
* Соответствие внешнего раздражителя внутреннему состоянию организма.

Основная функция непроизвольного внимания: быстрая и правильная ориентация в постоянно меняющихся условиях среды, в выделении тех ее объектов, которые могут иметь в данный момент наибольший жизненный смысл.

**Произвольное внимание** – это сознательно направляемое и регулируемое сосредоточение на объекте, направляемое требованием деятельности.

Произвольное внимание возникает, если в деятельности человек ставит перед собой задачу и вырабатывает программу действий. Это и определяет выделение объектов его внимания. В таких условиях, когда внимание направлено не на то, что ново и интересно, а на то, что нужно для осуществления деятельности, нередко требуются усилия воли. Поэтому данный вид внимания часто называют волевым.

Произвольное внимание будет поддерживаться, если:

* человек осознает долг и обязанности при выполнении работы,
* созданы привычные условия для работы (время, место),
* косвенный интерес (не интересна сама работа, а интересен результат),
* созданы благоприятные условия для деятельности (исключено влияние постоянно действующих посторонних раздражителей – телевизор, шум).

**Послепроизвольное внимание** – возникает после произвольного внимания, на его основе. Т.е. вначале внимание было произвольным, но потом человек заинтересовался работой.

По своим характеристикам оно схоже с непроизвольным, т.к. присутствует интерес, но оно не может быть сведено к непроизвольному, т.к. здесь присутствует и сознательно поставленная цель. Оно не может быть сведено и к произвольному, т.к. здесь для человека уже становится интересным и значимым не только результат деятельности (как при произвольном), но и сам процесс деятельности.

В первые два года жизни внимание ребенка лишь непроизвольное, затем постепенно ребенок учиться быть внимательным благодаря речевым инструкциям взрослых. И постепенно дети овладевают способностью внутренней речевой инструкции (самоприказ).

Кроме этого, в зависимости от того, на какой объект направлено внимание, выделяют такие его виды: ***внешнее*** (направлено на окружающие предметы) и ***внутреннее*** (направлено на собственные мысли).

Выделяют также внимание ***коллективное***, ***групповое*** и ***индивидуальное***.

***Способы привлечения и поддержания внимания***:

1. Прием «нейтральной фразы» (вначале сообщения произносится фраза, не связанная с темой, но имеющая важное значение для всех). Например, история из жизни, парадокс.

2. Прием завлечения (говорящий произносит что-то трудновоспринимаемое неразборчиво или тихо и слушателю приходится концентрировать внимание).

3. Зрительный контакт (пристально глядя на человека, мы привлекаем его внимание).

**4. «Навязывание ритма» (постоянно менять характер и темп речи, не давать расслабиться).**

5. Прием акцентировки (обратить на что-то внимание).

**Свойства внимания.** К свойствам внимания относят следующие:

1.**Концентрация** – наличие связи с определенным объектом или стороной деятельности и интенсивность этой связи. Концентрация обратно пропорциональна объему внимания (чем больше мы сконцентрированы, тем меньше объектов мы замечаем).

2.**Объем** – количество одновременно отчетливо воспринимаемых объектов. При восприятии простых объектов объем внимания у взрослого человека равен 5-7 элементам, а у детей – 2-3 элементам (5+2). Поэтому необходимо уметь осмысливать и структурировать воспринимаемый материал, что позволит увеличить объем внимания.

3.**Распределение** – свойство, с которым связывают возможность одновременного успешного выполнения (совмещения) двух и более различных видов деятельности (или нескольких действий).

Возможность распределения внимания зависит от ряда условий: а) чем сложнее совмещаемые виды деятельности, тем труднее распределить внимание, б) успешность совмещения зависит и от того, насколько связаны между собой совмещаемые деятельности (если близко, то распределить внимание становится сложно). Например, трудно совмещать два вида умственной деятельности. Более эффективно распределение внимания при одновременном выполнении двигательной и умственной деятельности. В процессе постоянных упражнений возможно развитие данного свойства.

4.**Переключение** – проявляется в преднамеренном переходе субъекта от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому, от одного действия к другому. Например, переключение может быть обусловлено необходимостью включения в новую деятельность, либо осуществляться с целью отдыха.

5.**Устойчивость** – это длительность сохранения интенсивности внимания (как долго). Показатель устойчивости – высокая продуктивность деятельности в течении относительно длительного времени. 1) Одним из важных условий длительного сосредоточения является изменчивость, подвижность объектов внимания (невозможно длительное сосредоточение на одном объекте, если он не меняется, т.е. однообразие снижает внимание). 2) Устойчивость также повышается с увеличением сложности объекта (сложные объекты вызывают активную мыслительную деятельность). Но эта сложность должна быть оптимальной, иначе быстро наступит утомление. 3) Чем сильнее интерес к деятельности, тем длительнее сосредоточение. 4) Внимание может быть устойчивым, если человек понимает важность выполняемой работы. 5) Большое значение для сохранения устойчивости играет активность личности (внешняя или внутренняя) по отношению к объекту.

Но даже в рамках повышенной устойчивости возможны некоторые колебания внимания. *Флуктуации* (колебания внимания) – это периодические кратковременные непроизвольные изменения степени интенсивности внимания, периодическое непроизвольное его усиление или ослабление (от 2 до 12 сек.). Такие колебания в рамках устойчивого сосредоточения часто не замечаются и не оказывают существенного влияния на эффективность деятельности. Кроме этого, необходимо учитывать так называемые *сдвиги устойчивости*, которые могут происходить в течение длительной работы даже у самого внимательного человека (например, в начале урока и в конце).

Если у человека сформировалась привычка всегда быть внимательным, то в таком случае можно говорить о присутствии важного качества личности – **внимательности**. Если же человек внимателен по отношению к другим людям, то говорят о такой моральной черте, как **чуткость**, **отзывчивость**.

Исследование памяти с помощью методики опосредованного запоминания А.Н. Леонтьева

Методика предназначена для диагностики памяти у подростков.

Нужно подобрать 15 слов, которые будут предложены для запоминания, а также потребуется набор карточек с картинками.

**Слова для запоминания:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дождь | драка | встреча |
| ответ | пожар | труд |
| горе | игра | собрание |
| сила | утро | сосед |
| театр | отряд | праздник |

Набор карточек для опосредованного запоминания:

умывальник, лошадь, стул, топор, перья, телефон, тетрадь, лампа, лейка, карандаш, цветок, лопата, шапка, грабли, дерево, картина, самолет, домик, стакан, зеркало, трамвай, стол, ключ, мяч, картинки.

Слова можно давать довольно отвлеченными друг от друга.

Называется слово, на выбор карточки отводится 15-20 секунд, многие подростки осуществляют этот выбор раньше. После каждого выбора расспросить учащегося, почему он сделал именно этот выбор.

Затем следует занять ученика какой-нибудь другой работой на 15 минут. По истечении этого времени ему демонстрируются карточки, которые он выбрал для опосредованного запоминания. Количество правильно названных слов свидетельствует о развитии у ребенка логических связей в процессе запоминания.

Тест «Объем кратковременной памяти»

**Вариант А. Цифровой материал**

**Ход опыта.** Студентам зачитывают ряды чисел с постоянно нарастающим количеством цифр. После команды «Записывайте» студенты должны записать запомнившиеся числа в том же порядке, как они были предъявлены.

**Числа:** 439, 3 953, 42 731, 619 473, 5 917 423, 98 192 647, 382 951 746.

При проверке правильности запомнившихся цифр начисляют баллы: за каждую правильно воспроизведенную цифру на правильном месте присуждается по 1 баллу, за пропущенную или неверную цифру — 1 штрафной балл, за перестановку места правильно воспроизведенной цифры — штраф в 0,5 балла. Определяются баллы по каждому ряду. Находится максимально высокий показатель, достигнутый студентом в любом из предъявленных рядов. Объем кратковременной памяти (ОКП) = мах (максимальному) баллу.

**Вариант Б.** Словесный материал

**Ход опыта.** Студентам зачитывают 10 слов. После команды «Записывайте» студенты должны записать запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены.

**Слова:** утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

Оценка правильности воспроизведения в баллах проводится так же, как в варианте А.

**Сделать выводы:** объем кратковременной памяти 7±2, но эти показатели могут быть повышены, если «куски информации» более информационно насыщены за счет группировки, объединения цифр, слов в единый целостный «кусок-образ»; например, при запоминании словесного материала слова: река, серебро, ребенок, утро — могут быть объединены в единый образ и выступать как один целостный «кусок информации».

# Контрольный тест «Внимание и память»

1. Основанием разделения памяти на двигательную, эмоциональную, образную и вербальную является:

а) ведущий анализатор;

б) предмет отражения;

в) активность субъекта;

г) вид деятельности.

2. Вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей, называется памятью:

а) механической;

б) логической;

в) эмоциональной;

г) аудиальной.

3. Вид памяти, при котором особенно хорошо человек запоминает наглядные образы, цвет, лица и т. п., —это память:

а) эйдетическая;

б) наглядно-образная;

в) феноменальная;

г) эмоциональная.

4. Вид памяти, при котором прежде всего сохраняются и воспроизводятся пережитые человеком чувства, известен как память:

а) наглядно-образная;

б) феноменальная;

в) эмоциональная;

г) словесно-логическая.

5. Тип зрительной памяти, долго сохраняющей яркий образ со всеми деталями воспринятого,— это память:

а) эйдетическая;

б) наглядно-образная;

в) эмоциональная;

г) словесно-логическая.

6. Память, основанная на повторении материала без его осмысления, назы-вается:

а) долговременной;

б) эмоциональной;

в) произвольной;

г) механической.

7. Сенсорная память:

а) продолжительна;

б) лежит в основе отдельных образов;

в) многоуровневая;

г) действует на уровне рецепторов.

8. В течение четверти секунды функционирует память:

а) сенсорная;

б) кратковременная;

в) долговременная;

г) оперативная.

9. Вид памяти, включающий процессы запоминания, сохранения и воспроизведения информации, перерабатываемой в ходе выполнения действия и необходимой только для достижения цели данного действия, называется памятью:

а) оперативной;

б) иконической;

в) кратковременной;

г) эхонической.

10. Основной характеристикой оперативной памяти является:

а) кратковрменность сохранения;

б) действия на уровне рецепторов;

в) неустойчивость к помехам;

г) лабильность.

11. Забывание обычно протекает как процесс:

а) произвольный;

б) непроизвольный;

в) послепроизвольный;

г) прогнозируемый.

12. Сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или пережива-нии обеспечивает:

а) рефлексия;

б) восприятие;

в) внимание;

г) память.

13. Внимание – это направленность сознания на определенный предмет, который при этом представляется ясно и отчетливо. Эта направленность:

а) избирательная;

б) рассеянная;

в) распределенная;

г) неосознаваемая.

14. Основанием классификации внимания на зрительное и слуховое выступает:

а) ведущий анализатор;

б) предмет отражения;

в) форма существования материи;

г) характер связи с практикой.

15. Критерием классификации внимания на сенсорно-перцептивное, интеллектуальное, двигательное служит:

а) ведущий анализатор;

б) предмет отражения;

в) форма существования материи;

г) характер связи с практикой.

16. Сосредоточение внимания на объекте в силу каких-то его особенностей называется вниманием:

а) непроизвольным;

б) произвольным;

в) послепроизвольным;

г) зрительным.

17. Условием возникновения непроизвольного внимания не является:

а) новизна раздражителя;

б) неожиданность раздражителя;

в) интерес человека;

г) усталость человека.

18. Привлечению внимания способствует(ют):

а) только интенсивность раздражителей;

б) только отношение раздражителей к потребностям, интересам;

в) только контрастность раздражителей;

г) отношение раздражителей к потребностям, интенсивность и контраст-ность раздражителей.

19. Степень сосредоточенности сознания на объекте —это такой показатель внимания, как:

а) объем;

б) концентрация;

в) распределение;

г) переключение.

20. Временные параметры длительности психической активности без откло-нения от исходного качественного уровня являются такой характеристикой внимания, как:

а) объем;

б) избирательность;

в) устойчивость;

г) распределение.

21. ЧИСЛОМ объектов или их элементов, одновременно воспринимаемых с одинаковой степенью ясности и отчетливости, оценивается такой показатель внимания, как:

а) концентрация;

б) переключение;

в) распределение;

г) объем.