СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Введение | 3 |
| 1 | Функции и виды внимания | 4 |
| 2 | Виды памяти и их особенности | 8 |
| 3 | Пути, приёмы и средства улучшения памяти человека | 12 |
|  | Заключение | 14 |
|  | Список использованной литературы | 15 |

мнемотехнический психофизиологический внимание память запоминание

ВВЕДЕНИЕ

Для восприятия любого явления необходимо, чтобы оно смогло вызвать ориентировочную реакцию, которая и позволит после нам «настроить» на него свои органы чувств. Природа и сущность внимания вызывает серьезные разногласия в психологической науке. Некоторые специалисты сомневаются в существовании внимания как особой самостоятельной функции, считают его только стороной или моментом других психологических процессов. Но открытие нейронов внимания, изучение особенностей функционирования ретикулярной формации и особенно образование доминант, являющиеся физиологическим коррелятом внимания, позволяет утверждать, что оно представляет собой психическое образование, чьи структуры аналитически относительно независимы от сенсорных процессов. Сложности объяснения феномена внимания вызваны тем, что оно не обнаруживается в «чистом» виде, функционально оно всегда «внимание к чему-либо».

 Память – основа психологической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения мышления, сознания, подсознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является познавательной важнейшей функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Человеческая память – это, прежде всего накопление, закрепление, сохранение и последующее воспроизведение человеком своего опыта, т.е. всего, что с ним произошло. Память – это способ существования психики во времени, удержание прошлого. Поэтому память – необходимое условие единства человеческой психики, нашей психологической идентичности.

1 ФУНКЦИИ И ВИДЫ ВНИМАНИЯ

Внимание – произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия.

Внимание следует рассматривать как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательных процессов. Внимание и обуславливает избирательность, сознательный или полусознательный отбор информации, поступающей через органы чувств.

Внимание – это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающие повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

2. Функции внимания

1) Сущность внимания проявляется, прежде всего, в отборе значимых, релевантных, то есть соответствующих потребностям, соответствующих данной деятельности, воздействий и игнорировании (торможении, устранении) конкурирующих воздействий.

2) Выделяется функция удержания (сокращения в сознании образов, определенного предметного содержания) до тех пор, пока не завершится акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель.

3) Регуляция и контроль протекания деятельности.

Свойства внимания: объем, сосредоточенность (концентрация), распределяемость, устойчивость, колебание, переключаемость.

а) Объем внимания измеряется тем количеством объектов, которое воспринимают одновременно. Объединенные по смыслу объект воспринимаются в большем количестве, чем не объединённые. У взрослого человека объём внимания равен 4-6 объектам.

б) Концентрация внимания есть степень сосредоточения сознания на объекте. Чем меньше круг объектов внимания, чем меньше участок воспринимаемой формы, тем концентрированнее внимание.

в) Распределение внимания выражается в умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдение за несколькими процессами, объектами.

г) Устойчивость внимания не означает сосредоточенности сознания в течение всего времени на конкретном предмете или его отдельной части, стороне. Под устойчивостью понимается общая направленность внимания в процессе деятельности.

д) Отвлекаемость – это или внешнее торможение, вызванное посторонними раздражителями, или продолжительное действие одного и того же раздражителя.

е) Переключение внимания состоит в перестройки внимания, в переносе его с одного с одного объекта на другой.

Виды внимания

Размечаются три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

1. Непроизвольное внимание – непроизвольно, само собой возникающее внимание, вызванное действием сильного, контрастного или нового, неожиданного раздражителя или значимого и возвышающего эмоциональный отклик раздражителя.

В психологической литературе употребляют несколько синонимов для обозначения непроизвольного внимания. В некоторых исследованиях его называют пассивным, в других эмоциональным. Оба синонима помогают раскрыть особенность непроизвольного внимания. Когда говорят о пассивности, то оттеняют зависимость непроизвольного внимания от объекта, который его привлёк, и подчёркивают отсутствие усилий со стороны человека, направленных на то, чтобы сосредоточиться.

Непроизвольное внимание – это сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то его особенностей.

Известно, что любой раздражитель, изменяя силу своего действия, привлекает внимание.

Предметы, вызывающие в процессе познания яркий эмоциональный тон (насыщенные цвета, мелодичные звуки, приятные запахи), вызывают непроизвольное сосредоточение внимания. Ещё большее значение для возникновения непроизвольного внимания имеют интеллектуальные, эстетические и моральные чувства. Предмет, вызвавший у человека удивление, восхищение, восторг, продолжительное время приковывает его внимание.

Интерес, как непосредственная заинтересованность чем-то происходящим и как избирательное отношение к миру, обычно связан с чувствами и выступает одной из важнейших причин длительного непроизвольного внимания к предметам.

2) Произвольное внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте.

Человек сосредотачивается не на том, что для него интересно и приятно, а на том, что должен делать.

Синонима слова произвольное (внимание) являются слова активное и волевое. Все три термина подчёркивают активную позицию личности при сосредоточении внимания на объекте.

Этот вид внимания тесно связан с волей. Произвольно сосредотачиваясь на объекте, человек прилагает волевое усилие, которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности.

Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой цель деятельности, выполнение которой требует сосредоточенности. Произвольное внимание требует волевого усилия, которое переживается как напряжение, мобилизация сил на решение поставленной задачи. Волевое усилие необходимо, чтобы сосредоточиться на объекте деятельности, не отвлечься, не ошибиться в действиях.

Условия, облегчающие произвольное сосредоточений внимания

а) Если в познание включено практическое действие. Например, легче удержать внимание на сосредоточение научной книги, когда чтение сопровождается конспектированием.

б) Психическое состояние человека. Утомлённому человеку очень трудно сосредоточиться.

Многочисленность наблюдения и опыт показывают, что к концу рабочего дня увеличивается количество ошибок при выполнении работы. Эмоциональное возбуждение, вызванное причинами, посторонними для выполняемой работы (болезненное состояние), значительно ослабляет произвольное внимание человека.

 Произвольное внимание – сознательное сосредоточение на определённой информации, требует волевых усилий, утомляет через 20 минут.

3) Послепроизвольное внимание – вызывается через вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес, в результате длительное время сохраняется целенаправленность, снимается напряжение, и человек не устаёт, хотя послепроизвольное внимание может длиться часами.

Закономерность циркуляции, флуктуации внимание – через каждые 6 – 10 секунд мозг человека отключается от приёма информации на доли секунды, в результате какая-то часть информации может быть потеряна. Качество внимания зависит от свойств нервной системы человека. Обнаружилось, что людям со слабой нервной системой дополнительные раздражители мешают сосредоточиться, а с сильной – даже повышают концентрацию внимания. Люди с инертной нервной системой испытывают затруднение в переключении и распределении внимания. Для нормального восприятия необходим определённый приток сигналов из внешней среды.

2 ВИДЫ ПАМЯТИ И ИХ ОСОБЕННОСТИ

Память – форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранения и последующем воспроизведением прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу создания.

Образы предметов или процессов реальной действительности, которые мы воспринимали ранее, а сейчас мысленно воспроизводим, называются представлениями.

Виды памяти и их особенности

1. Непроизвольная память (информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает.
2. Произвольная память (информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приёмов). Эффективность произвольной памяти зависит:
3. От целей запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель – выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель – выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.
4. От приёмов заучивания. Приёмы заучивания бывают:
* Механическое дословное многократное повторение – работает механическая память, тратиться много сил, времени, а результаты ниже. Механическая память – это память, основанная на повторении материала без его осмысливания;
* Логический пересказ, который включает логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами – работает логическая память (смысловая) – вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, лучше, чем механической памяти;
* Образные приёмы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) – работает образная память. Образная память бывает разных типов: зрительная, слуховая, моторно-двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная;
* Мнемотехнические приёмы запоминания (специальные приёмы для облегчения запоминания).

Большинство психологов признаёт существование нескольких уровней памяти, различающихся по тому, как долго на каждом из них может сохраняться информация.

1. Сенсорный тип памяти. Её системы удерживают довольно точные и полные данные о том, как воспринимается мир нашими органами чувств на уровне рецепторов. Длительность сохранения данных 0,1 – 0,5 сек.
2. Кратковременная память. Она поддаётся сознательной регуляции, может контролироваться человеком.

Любая информация вначале попадает в кратковременную память, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время, после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии 1 – 2 – кратного повторения. Объём кратковременной память у каждого человека индивидуален, по объёму кратковременной память можно прогнозировать успешность обучения по формуле: ОКП/2+1=балл учебный.

1. Долговременная память – обеспечивает длительное сохранение информации. Она бывает двух типов:
* ДП с сознательным доступом, то есть человек может по своей воле извлечь, вспомнить нужную информацию;
* ДП закрытая, человек в естественных условиях не может вспомнить, лишь при гипнозе, при раздражении участков мозга может получить к ней доступ и актуализировать во всех деталях образы, переживания, картины всей жизни.
1. Оперативная память – вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определённой деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из КП, так и из ДП, необходимой для выполнения текущей деятельности.
2. Промежуточная память – обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводиться организмом для очищения промежуточной память и категоризации информации, накопленной за прошедший день, перевода её в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приёму новой информации. У человека, который спит менее трёх часов в сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижается внимание, появляются ошибки в речи, в действиях.

В соответствии с типом запоминаемого материала выделяются следующие четыре вида памяти:

1. Двигательная – способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций (печатать на машинке, завязывать галстук).

2. Образная память – возможность сохранять и в дальнейшем использовать данные нашего восприятия. В зависимости от того, какой анализатор принимал наибольшее участие в формировании образа, можно говорить о пяти подвидах образной памяти: зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной и вкусовой.

3. Эмоциональная память – представляет собой запечатление пережитых нами чувств, собственных эмоциональных состояний и аффектов. Человек, которого сильно испугала выскочившая из подъезда собака, ещё долго будет вздрагивать, проходя мимо (память страха, стыда, ярости).

4. Вербальная (иногда называемая словесно-логической или семантической) память. С её помощью образуется информационная база человеческого интеллекта, осуществляется большинство мыслительных действий (чтение, счёт).

3 ПУТИ, ПРИЁМЫ И СРЕДСТВА УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ ЧЕЛОВЕКА

Память – одна из самых уязвимых способностей человека, её многообразные нарушения весьма распространены. Существуют также методы воздействия на память.

* 1. При прямом воздействии на некоторые участки мозга в сознании могут всплывать сложные цепи воспоминаний, то есть человек вспоминает то, что давно забыл, и легко продолжает помнить «забытое» после операции.
	2. Был найден если не центр памяти, то, во всяком случае, участок, регулирующий перевод данных из кратковременной памяти в долговременную, без чего запоминание вновь поступившей новой информации невозможен. Этот центр называется «гиппокамп» и расположен в височной доле мозга. После двустороннего удаления гиппокампа больные сохраняли память о том, что было до операции, но запоминания новых данных не наблюдалось.
	3. Установлено, что давным-давно известные гормоны гипофиза могут служить стимуляторами памяти. «Короткие» цепочки из аминокислот – пептиды, особенно вазопрессин, кортикотропин значительно улучшают кратковременную и долговременную память.
	4. Для управления памятью более адекватно воздействия на мозг и его подсистемы электрическими, электромагнитными факторами. Успеха можно добиться путём влияния на мозг различными физическими факторами – электрическими и акустическими. Память можно и нужно развивать, тренировать, значительно улучшать, повышать её продуктивность. Продуктивность памяти складывается из параметров: объём, быстрота, точность, длительность, готовность к запоминанию и воспроизведению.
	5. Для уменьшения забывания необходимо:
* Понимание, осмысление информации;
* Повторение информации (первое повторение нужно через 40 минут после заучивания, т.к. через час в памяти остаётся только 50 % механически заученной информации). Нужно помнить, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений в день.
	1. Игра «Память».

Чертиться квадрат, в нём расположены символы, даётся несколько секунд на запоминание их расположения. Затем за минимум времени нужно воспроизвести порядок расположения этих символов. Эта игра тренирует зрительную память, точность и быстроту запоминания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как уже упоминалось, память одна из самых уязвимых способностей человека. Как отмечал Ларогифуко: «все жалуются на свою память, но никто не жалуется на свой разум». Типичные расстройства памяти наглядно демонстрируют её зависимость от всего комплекса личностных особенностей человека, а их анализ позволяет лучше понять память именно как психологический феномен.

Нужно развивать память, повышать её продуктивность. На продуктивность памяти влияют субъективные и объективные причины. К субъективным причинам относятся: интерес человека к информации, выбранный тип запоминания, врождённые способности, состояние организма, предшествующий опыт, установка человека. К объективным причинам относятся: характер материала, количество материала, его осмысленность и понятность, его связность и особенности обстановки.

Произвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия называется вниманием.

Если внимательно сосредоточиться на каком-либо предмете, то легче будет воспроизвести его в памяти. Важной особенностью объема внимания является то, что оно мало поддаётся регулированию при обучении и тренировке. Но все-таки, как и память, внимание можно развивать с помощью психологических упражнений «Наблюдательность». Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу – то, что они видели сотни раз. Такие описания делают устно, но можно записать, а затем сравнить между собой и с реальной действительностью. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Л.Д.Столяренко «основы психологии». Учебное пособие (серия «Высшее образование»), 2003 г.

2. Ж. Годфруа «Что такое психология?», 1994 г.

3. Р.М.Нилов «Психология», 1997 г.

Размещено на Allbest.ru