

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПСИХОЛОГИЯ

Тема: «Внимание и память»

Составитель:

Н.С. Тхорик,

магистр педагогических наук

преподаватель кафедры психологии

2017 г.

ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ ЗАНЯТИЯ

1. Понятие «внимание»
2. Функции и свойства внимания
3. Виды внимания
4. Виды внимательности
5. Приемы развития внимания
6. Понятие «память»
7. Функции и процессы памяти
8. Виды памяти
9. Приемы развития памяти

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гиппенрейтер, Ю. Б.* Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М. : ЧеРо, 2003. — 336 с.
2. *Маклаков, А. Г.* Общая психология / А. Г. Маклаков. — СПб. : Питер, 2003. — 592 с.
3. *Немов, Р. С.* Психология : учебник для вузов в 3 т. / Р. С. Немов. — Кн.3. Психодиагностика. — М. : ВЛАДОС, 2003. — 640 с.
4. *Общая психология* / под ред. А. В. Петровского. — М. : Просвещение, 1986. — 464 с.
5. *Психология* / под общ. ред. В. Н. Дружинина. — СПб. : Питер, 2002. — 659 с.
6. *Столяренко, Л. Д.* Психология / Л. Д. Столяренко. — Ростов н/Д. : Феникс, 2003. — 544 с.
7. *Столяренко, Л. Д.* Основы психологии: практикум / Л. Д. Столяренко. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 704 с.
8. *Чеховских, М. И.* Психология / М. И. Чеховских. — М. : Новое знание, 2006. — 380 с.

ВОПРОС 1, 2. ВНИМАНИЕ. ФУНКЦИИ И СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

ВНИМАНИЕ

направленность и сосредоточенность психики (сознания) человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других *представляет собой особую форму психической активности человека, необходимое условие всякой деятельности, обеспечивающее ее результативность*

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ВНИМАНИЯ

- ✓ ОТБОР ПОСТУПАЮЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ
- ✓ УДЕРЖАНИЕ (СОХРАНЕНИЕ)
- ✓ РЕГУЛЯЦИЯ И КОНТРОЛЬ ПРОТЕКАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Внешнее выражение внимания проявляется в активных приспособительных движениях (поза, взгляд, мимика и пр.) для лучшего восприятия объекта

ВИДЫ ВНИМАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕКТА

- ✓ ВНЕШНЕЕ (направленное на внешние окружающие предметы и явления)
- ✓ ВНУТРЕННЕЕ (направленное на собственные мысли , чувства и переживания)

ВНИМАНИЕ

ВИДЫ ВНИМАНИЯ

- ✓ НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ (НЕПРЕДНАМЕРЕННОЕ)
- ✓ ПРОИЗВОЛЬНОЕ (ПРЕДНАМЕРЕННОЕ)
- ✓ ПОСЛЕПРОИЗВОЛЬНОЕ

СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

- ✓ КОНЦЕНТРАЦИЯ
- ✓ УСТОЙЧИВОСТЬ
- ✓ ОБЪЕМ
- ✓ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ
- ✓ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

ДОМИНАНТА

временно господствующий в коре головного мозга очаг возбуждения, характеризующийся способностью накапливать в себе возбуждения и тормозить работу других нервных центров

ВОПРОС 1. ВНИМАНИЕ

ОТВЛЕКАЕМОСТЬ (ОТВЛЕЧЕНИЕ) ВНИМАНИЯ

непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой

РАССЕЯННОСТЬ ВНИМАНИЯ

неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени

- ✓ мнимая рассеянность
- ✓ подлинная рассеянность

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

внимание как психический процесс, выражающийся в направленности сознания на определенные объекты, часто проявляясь, постепенно превращается в общее свойство человека; он становится внимательным по отношению к этим объектам

Такие общие свойства могут заключаться во внимательности к тем или иным требованиям нравственности, становясь морально воспитанным вниманием, или к соблюдению определенного порядка деятельности и поведения, превращаясь в дисциплинированное внимание, а если это относится к профессиональной деятельности, то — профессиональное внимание. Внимание, став свойством личности, т. е. внимательностью, представляет собой уже самый высокий его уровень

ВОПРОС 4. ВИДЫ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

МОРАЛЬНО ВОСПИТАННОЕ ВНИМАНИЕ

произвольное внимание, которым человек владеет в соответствии с усвоенными им нравственными требованиями

Стимулом переключения и интенсивности внимания в этом случае служат моральные требования

ДИСЦИПЛИНИРОВАННОЕ ВНИМАНИЕ

частный случай морально воспитанного внимания, которое по направленности, интенсивности и маршруту переключения произвольно и подчинено требованиям трудовой дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

высокодисциплинированное внимание, соответствующее требованиям определенной профессии

проявляется во внимании к порядку на рабочем месте, к чистоте эксплуатируемой машины, к исправности инструмента и даже к опрятности своей рабочей одежды

Профессиональное внимание развивается в процессе профессионально-технического обучения

ВОПРОС 5. РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Для тренировки внимания существует целый ряд упражнений, основанных на поддержании длительного сосредоточения на одном объекте, цель которых заключается в отвлечении от всех посторонних мыслей, не относящихся к данному объекту

УПРАЖНЕНИЕ 1

сосредоточьте взгляд на кончике своего пальца, полностью сконцентрируйтесь на нем и удерживайте внимание в течение 3–4 минут. Чтобы упражнение принесло пользу, выполнять его нужно каждый день по несколько раз

УПРАЖНЕНИЕ 2

это упражнение является разновидностью предыдущего. Однако сосредотачиваться следует не на какой-либо части тела, а, например, на медленном дыхании или паузах между его циклами

УПРАЖНЕНИЕ 3

хорошие результаты по концентрации дают упражнения по сознательному переносу внимания на какие-либо природные объекты: резной лист клена, отшлифованную морской водой гальку, стекающую по стеклу дождевую каплю. Подойдет все что угодно, лишь бы оно было небольшого размера и для начала находилось прямо напротив глаз

ВОПРОС 5. РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ 4

возьмите страницу с напечатанным текстом, в центре поставьте зеленую точку диаметром 1-2 мм. Каждый вечер, перед тем как лечь в постель, сядьте за стол, положите перед собой страницу, рядом с ней часы и в течение 10 минут смотрите на точку. При этом старайтесь не думать ни о чем постороннем, добиваясь полного сосредоточения на объекте. После выполнения упражнения сразу же ложитесь спать, чтобы зеленая точка оставалась финальным зрительным образом прожитого дня. Выполнять упражнение рекомендуется в течение не менее 2-3 месяцев

УПРАЖНЕНИЕ 5

чтобы снять усталость после напряженной работы или дать отдых глазам, можно практиковаться в переносе концентрации с одного объекта на другой. Выберите в своем окружении некую точку (небольшую деталь пейзажа или интерьера) и сконцентрируйте на ней внимание. Затем постепенно расширяйте обзор, вбирая в поле своего зрения весь окружающий мир. Через несколько минут повторите все в обратном порядке, чтобы вернуться к исходному объекту

ВОПРОС 6. ПАМЯТЬ

ПАМЯТЬ

психический познавательный процесс, заключающийся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, что делает возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания

Психологический подход исследования памяти связан с положениями следующих теорий относительно механизмов запоминания:

- ✓ ассоциативное направление
- ✓ гештальттеория
- ✓ психоаналитическое направление
- ✓ деятельностный подход

КЛАССИФИКАЦИИ ПАМЯТИ

- ✓ по характеру психической активности, преобладающей в деятельности
- ✓ по длительности сохранения
- ✓ по характеру целей деятельности
- ✓ по способам запоминания

ВОПРОС 6. ВИДЫ ПАМЯТИ

КЛАССИФИКАЦИИ ПАМЯТИ

ПО ХАРАКТЕРУ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- ✓ двигательная
- ✓ эмоциональная
- ✓ образная
- ✓ словесно-логическая

ПО ДЛИТЕЛЬНОСТИ СОХРАНЕНИЯ

- ✓ долговременная
- ✓ кратковременная
- ✓ оперативная (иногда выделяют также мгновенную и генетическую)

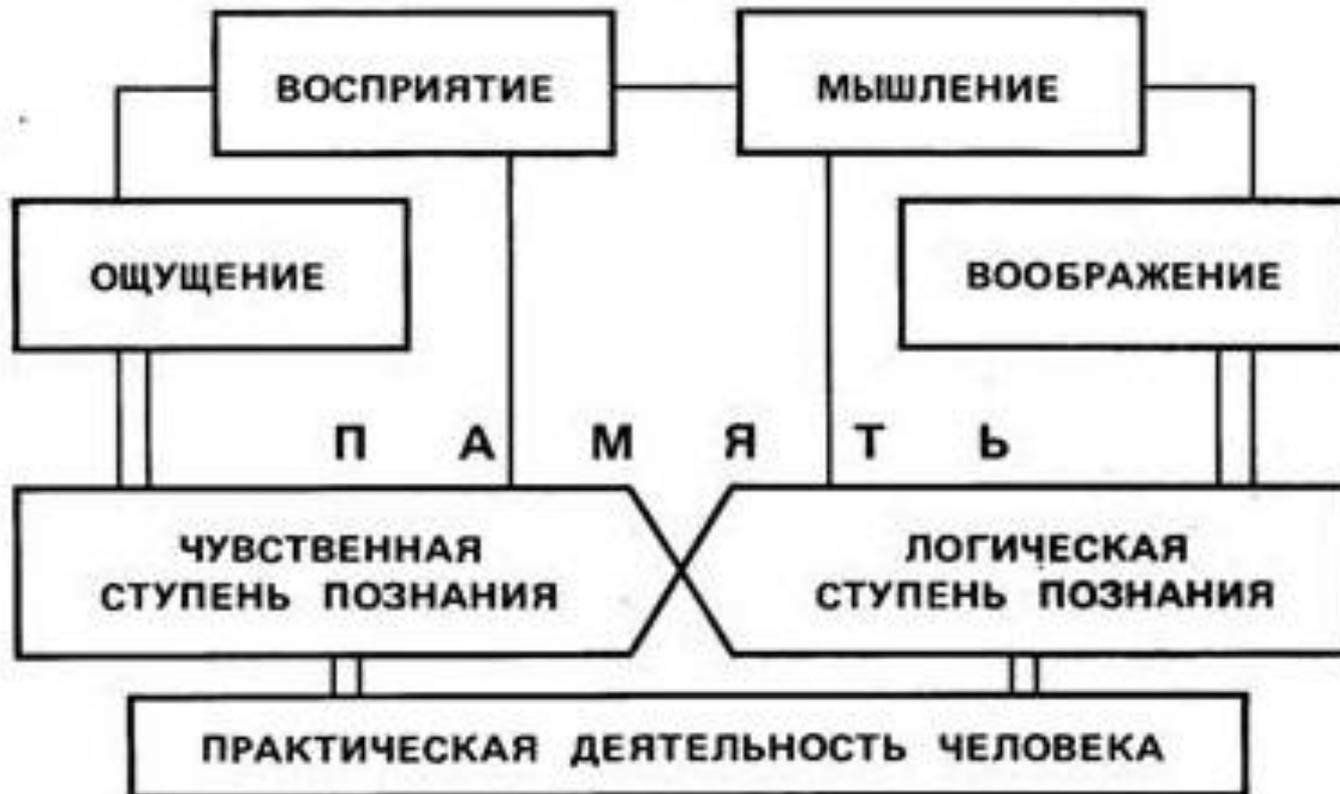
ПО ХАРАКТЕРУ ЦЕЛЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- ✓ произвольная
- ✓ произвольная

ПО СПОСОБАМ ЗАПОМИНАНИЯ

- ✓ механическая
- ✓ смысловая

ПАМЯТЬ В СИСТЕМЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ВОПРОС 7. ФУНКЦИИ И ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ

ФУНКЦИИ ПАМЯТИ

1. УЗНАВАНИЕ

воспринимаемый в данный момент предмет или явление воспринимались
в прошлом

2. ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

процесс памяти, в результате которого происходит актуализация
(оживление) в психике закрепленной ранее информации

3. ЗАПОМИНАНИЕ

процесс памяти, направленный на закрепление в психике новой
информации путем связывания ее с уже приобретенным ранее
знанием

4. СОХРАНЕНИЕ

процесс памяти, характеризующийся удержанием в памяти полученной
информации в течение относительно длительного периода времени

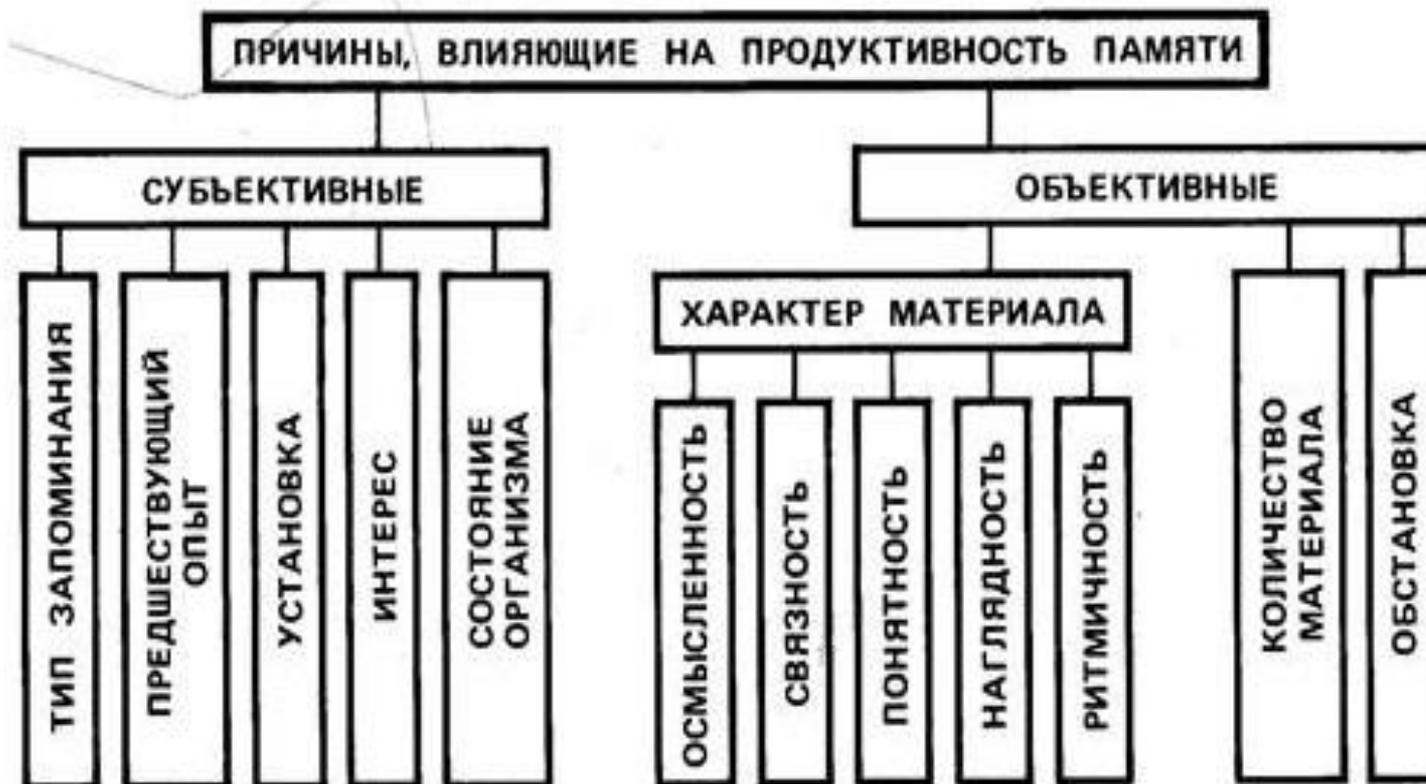
СВОЙСТВА ПАМЯТИ

- ✓ запоминать (новую информацию)
- ✓ вспоминать (информацию)
- ✓ припоминать
- ✓ воспроизводить
- ✓ узнавать (ранее сохраненную информацию)
- ✓ сохранять (информацию)

ПРИЕМЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЗАПОМИНАНИЯ

МНЕМИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

***ГРУППИРОВКА, ВЫДЕЛЕНИЕ ОПОРНЫХ ПУНКТОВ, ПЛАН,
КЛАССИФИКАЦИЯ, СТРУКТУРИРОВАНИЕ, СХЕМАТИЗАЦИЯ,
АНАЛОГИЯ, МНЕМОТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ,
ПЕРЕКОДИРОВАНИЕ, ДОСТРАИВАНИЕ ЗАПОМИНАЕМОГО
МАТЕРИАЛА, СЕРИЙНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ МАТЕРИАЛА,
АССОЦИАЦИИ, ПОВТОРЕНИЕ***



Благодарим за внимание