# Лекция 5

# ВНИМАНИЕ

## Понятие внимания

В системе психологических феноменов внимание занимает особое положение, так как оно включено во все психические процессы и психические состояния человека. Находясь под постоянным наплывом все новых и новых впечатлений, мы замечаем лишь самую малую, ничтожную их часть. Только эта часть внешних впечатлений и внутренних ощущений выделяется нашим вниманием, выступает в виде образов, фиксируется памятью, становится содержанием размышлений.

*Внимание — направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.*

Внимание — это процесс бессознательного или сознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. Избирательно направленный характер психической деятельности человека составляет сущность внимания. В многочисленных экспериментах обнаружено, что слова, имеющие особый смысл для человека (имя, имена близких), легче извлекаются из шума, поскольку на них всегда настроены механизмы внимания.

# Свойства внимания

Внимание человека обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью, переключаемостью, распределением и объемом.

**Устойчивость** **внимания** проявляется в способности в течение длительного времени сосредоточиваться на одном и том же объекте, предмете деятельности. Она сохраняется в активной практической деятельности с предметами, в умственной деятельности. Показателем устойчивости внимания является высокая продуктивность деятельности в течение относительно длительного времени.

*К факторам, способствующим устойчивости внимания, относятся:*

*• индивидуально-физиологические особенности человека (свойства нервной системы, общее состояние организма);*

*• мотивация деятельности (наличие или отсутствие интереса к предмету деятельности, его значимость для личности);*

*• новая деятельность или увеличение сложности объекта (сложные объекты вызывают активную мыслительную деятельность, с чем связано повышение сосредоточения);*

*• положительные эмоции, чувство удовлетворения от деятельности.*

Слабая нервная система, болезнь, усталость, отсутствие интереса, наличие отвлекающих моментов ослабляют устойчивость внимания.

**Концентрация** **внимания** — степень его сосредоточенности на объекте. Она является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга. Концентрация (сосредоточение) внимания на одних объектах предполагает отвлечение от других и всего постороннего.

**Переключаемость** **внимания** определяется скоростью перехода от одного вида деятельности к другому. Перевод внимания с одного объекта на другой может быть как непроизвольным, так и произвольным. Если переключаемость имеет непроизвольный характер, то это свидетельствует о неустойчивости внимания и стремлении организма к отдыху. С переключаемостью внимания связаны два процесса: включение и отвлечение внимания.

Сознательное переключение внимания с одного объекта на другой, с одной деятельности на другую в связи с постановкой новой задачи сопровождается нервным напряжением, которое выражается в волевом усилии.

*Легкость и успешность переключения внимания зависит от:*

*• отношения между предшествующей и последующей деятельностью;*

*• завершенности предшествующей деятельности либо ее незавершенности;*

*• отношения субъекта к той или иной деятельности (чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот);*

*• индивидуальных особенностей субъекта (типа нервной системы, индивидуального опыта);*

*• значимости цели деятельности для человека, ее ясности, четкости.*

Переключаемость внимания относится к числу хорошо тренируемых качеств.

**Распределение** **внимания** — способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Примером хорошего распределения внимания является феномен Юлия Цезаря, который одновременно мог выполнять семь не связанных между собой дел. Распределение внимания очень важно и для педагога: ему нужно держать в поле своего зрения всех учеников в классе. Способность к распределению внимания формируется в процессе овладения деятельностью, она может быть развита путем упражнений и накопления соответствующих навыков.

**Объем** **внимания** — количество информации, объектов, которые человек может одновременно и отчетливо воспринимать. Чем больше предметов или их элементов воспринимается одновременно, тем больше объем внимания, и тем эффективнее будет выполняться деятельность. Средний объем внимания взрослого равен пяти-семи объектам одновременно. Экспериментальное определение объема внимания тесно связано с кратковременной памятью. Обычно его устанавливают посредством опыта: на короткое время испытуемому предъявляется большое количество информации, то, что он успевает заметить, и характеризует объем его внимания.

# Виды и функции внимания

В психологии описан ряд разновидностей внимания.

В зависимости от направленности внимания на внешний, предметный или внутренний мир человека (мысли, переживания) выделяют внимание *внешнее* и *внутреннее*.

По форме проявления внимание бывает *групповым* и *индивидуальным*.

Исходя из способности сохранения внимания к одному и тому же объекту, предмету деятельности внимание может быть *устойчивым* и *неустойчивым*.

Переключение внимания с одного объекта на другой может происходить или *легко*, или достаточно *трудно*.

В зависимости от наличия или отсутствия волевых усилий, необходимых для поддержания внимания, оно может быть *непроизвольным*, *произвольным* и *послепроизвольным*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды внимания | Условия возникновения | Основные характеристики |
| **Непроизвольное** (без предварительного намерения). Его вызывают:* сильный раздражитель,
* неожиданность раздражителя,
* движение раздражителя,
* новизна раздражителя,
* контрастность раздражителя.
 | Действие сильного, контрастногоили значимогораздражителя | Легкость возникновения и переключения |
| **Произвольное** (возникает намеренно и поддерживается волевым усилием).*Физиологическая основа произвольного внимания -* **доминанта** - *это очаг возбуждения в коре головного мозга. Ощущается как преобладающие интерес, мысль, желание, проблема.* | Постановка (принятие) задачи | Направленность в соответствии с задачей. Требует волевых усилий, утомляет |
| **Послепроизвольное** (возникает при появлении интереса к объекту, к которому изначально проявлялось произвольное внима­ние - *например, читал учебник, для того, чтобы сдать экзамен, потом стало просто интересно, и увлёкся чтением*). | Интерес к деятельности | Сохраняется целенаправленность, снимается напряжение |

**Внимание в психической деятельности человека выполняет ряд важных функций:**

* организует целенаправленный отбор поступающей в организм информации;
* делает познавательные процессы направленными и избирательными, обеспечивая точность и детализацию восприятия, прочность и избирательность памяти, направленность и продуктивность мыслительной деятельности;
* играет важную роль в системе межличностных отношений.

**Управление вниманием**

***Внимание привлекают и удерживают:***

Незаконченные дела, нерешённые задачи.

Интенсивность и нестандартность раздражителя.

Неполная информация (намёк).

Актуальность, ценность информации.

Движение.

Новизна.

Действия, требующие постоянного контроля.

Парадоксальность, спорность.

Энтузиазм, воодушевление.

Логичность и стройность излагаемого материала.

Подведение итогов перед переходом к новой теме.

Удивление.

***Факторы, отключающие внимание:***

Монотонность, однообразность.

Малый приток информации.

Ритмичность (ритмичная музыка, ритмичные слова).

Усталость.

Отсутствие интереса.

Непонимание смысла слов.

# Развитие и воспитание внимания

Внимание, как и большинство психических процессов, имеет свои этапы развития. В первые месяцы жизни у ребенка непроизвольное внимание реализуется с помощью наследственных механизмов. Начиная с третьего месяца, ребенок все больше интересуется объектами, тесно связанными с его жизнью. В пять-семь месяцев он уже в состоянии долго рассматривать предметы, особенно его привлекают блестящие и яркие их свойства. Это позволяет говорить о том, что его непроизвольное внимание уже достаточно развито.

Зачатки произвольного внимания начинают проявляться к концу первого года жизни. Особую роль в развитии произвольного внимания выполняет ориентировочно-исследовательская деятельность, а также воспитательные меры взрослых, которые обращают внимание ребенка на требуемые действия.

На втором-третьем году жизни развитие произвольного внимания у ребенка происходит под влиянием речевых инструкций взрослого. Большое значение имеет игра. В процессе игры ребенок учится координировать свои движения соответственно ее задачам и направлять действия адекватно ее правилам. Знакомство со все большим количеством предметов и явлений, постепенное формирование умения ребенка разбираться в простейших отношениях, беседы с родителями, прогулки с детьми, игры, слушание сказок, стихов, музыки — все это обогащает опыт ребенка, развивает его интересы. В четыре-пять лет ребенок может направлять внимание под влиянием сложной инструкции взрослого. В пять-шесть лет возникает элементарная форма произвольного внимания на основе самоинструкции.

Развитие устойчивости произвольного внимания у ребенка изучают, определяя максимальное время, которое он может провести, сосредоточившись на одной игре: у полугодовалого ребенка это время равно примерно 14 минутам, к шести годам оно достигает 1,5 часов. Исследования концентрации внимания ребенка показали, что за 10 минут в три года он отвлекается в среднем четыре раза, в шесть лет — один раз. Таким образом, произвольное внимание дошкольника еще неустойчиво. Ребенок легко отвлекается на посторонние раздражители. Его внимание чрезмерно эмоционально. Постепенно путем упражнений и волевых усилий у него формируется способность управлять своим вниманием. Хорошо развивается внимание в различных играх, например, можно рассказать ребенку про научную экспедицию на остров и про диковинного зверя, обнаруженного на нем (рис. 10) и попросить сравнить рисунок зверя с рисунками его отдельных частей. Пусть малыш определит, какие рисунки подходят, а какие нет, а также объяснит свои выводы.

Развитие и совершенствование произвольного внимания интенсивно происходит в школьном возрасте. Приучение к дисциплине, формирование усидчивости, способность контролировать свое поведение — важные факторы, влияющие на развитие внимания. В школьном возрасте развитие произвольного внимания также проходит определенные стадии. В первом классе ребенок не может еще полностью контролировать свое поведение на уроках. У него по-прежнему преобладает непроизвольное внимание. Поэтому опытные учителя стремятся свои занятия сделать яркими, наглядными, интересными, чтобы вызвать послепроизвольное внимание, которое не требует особых волевых усилий.

В старших классах произвольное внимание ребенка достигает более высокого уровня развития. Школьник уже в состоянии достаточно длительное время заниматься определенным видом деятельности, контролировать свое поведение. Однако следует иметь в виду, что на качество внимания оказывают влияние не только условия воспитания, но и физиологические изменения, происходящие с подростком, которые в возрасте 13—15 лет сопровождаются повышенной утомляемостью.



Рис. 10. **Диковинное животное**

Таким образом, в развитии внимания можно выделить два основных этапа. Первый — этап дошкольного развития, главной особенностью которого является преобладание внимания, вызванного факторами внешней среды. Второй — этап школьного развития, где внимание опосредовано внутренними установками ребенка.

Различные свойства внимания достигают вершины своего развития в разном возрасте: максимальная переключаемость внимания — к 29 годам, избирательность и максимальный объем — к 33 годам, устойчивость — к 34 годам.

Многие специалисты утверждают, что внимание — важная умственная привычка и что каждый человек имеет возможность развить известную степень внимательности. Успешное воспитание произвольного внимания зависит от следующих условий.

Во-первых, воспитание произвольного (волевого) внимания сводится к воспитанию ответственности и развитию силы воли (принцип «надо»). Необходимо приучать добиваться цели, доводить дело до конца, работать в разнообразных условиях и даже в шумной обстановке.

Во-вторых, воспитанию привычки быть внимательным способствует четкая организация деятельности (динамика занятия, яркость, новизна, сочетание эмоциональности и логичности), создание творческой обстановки. Дети утомляются от однообразной работы. Необходимо помнить важную закономерность: чем интереснее работа, тем эффективнее внимание.

В-третьих, необходимо тренировать свою способность к сосредоточению. Например, в одном из индейских племен детей учат сидеть тихо, смотреть, когда ничего не меняется и слушать, когда вокруг тихо.

Кроме того, важно знать некоторые правила сосредоточенной работы:

• глубокая концентрация внимания сопровождается возбуждением определенных участков коры головного мозга, поэтому необходимо после каждого часа умственной работы делать кратковременный отдых в пять-десять минут (несколько физических упражнений, небольшой самомассаж, гимнастику для глаз);

• сосредоточенность усиливается действием небольших побочных раздражителей. Звуковой фон (тихая музыка, шум за окном) все-таки необходимы. Широко известен опыт одной из библиотек Лондона, в которой были созданы звукоизолированные места для читателей. Очень скоро выяснилось, что полнейшая тишина мешает сосредоточенной работе;

• нужно ориентироваться на свои наиболее благоприятные периоды для умственной работы в течение дня.

Формирование умения управлять своим вниманием связано с развитием таких качеств личности как организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость и самообладание. Лучший способ развить внимание — научить себя быть внимательным к людям.

# Управление вниманием аудитории

Для педагога важно уметь управлять вниманием учащихся. Например, у младших школьников основные свойства внимания развиты еще очень слабо по сравнению с детьми более старшего возраста или взрослыми. Это во многом обусловлено особенностями психического развития учеников начальной школы. Наиболее слабо организовано внимание первоклассников, оно имеет небольшой объем, плохо распределяемо, неустойчиво. Это объясняется недостаточной зрелостью регулирующих нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих произвольное управление поведением в целом и вниманием в частности. Можно предложить несколько практических методов, советов, игр и упражнений, способствующих развитию внимания у маленьких школьников.

Учителя хорошо знают, как трудно иногда привести класс в рабочее состояние после перемены или урока физкультуры. Перевозбужденные ребята не могут сразу сосредоточиться на учебной работе. Для того, чтобы привлечь внимание детей, можно использовать следующие методические приемы.

Радуга внимания. Это задание на концентрацию внимания. Для его проведения понадобится следующее простое методическое обеспечение: семь белых альбомных листов с цветным кругом в центре. Диаметр круга — 7 см. Цвета кругов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Распределите эти листы по дням недели. На занятии вы работаете с таким листом, цвет которого соответствует дню недели. Лист укрепляется на доске. Включается приятная, спокойная классическая музыка. Учащиеся молча смотрят в центр листа в течение 30—40 с. Потом учитель предлагает им закрыть глаза и в течение 30 с удерживать перед собой образ листа с кругом.

Охотники племени Сиу. Учитель предлагает детям представить, что они индейцы племени Сиу, их основным занятием является охота. Охотники же должны быть очень внимательными, уметь замечать и слышать все, что происходит вокруг. Учитель дает детям инструкцию: «Представьте, что вы находитесь на охоте. Давайте на время замолчим, чтобы в классе стало совсем тихо. Постарайтесь услышать всевозможные шумы, угадать их происхождение». Чтобы было интереснее, учитель может специально «организовать» некоторые шумы и звуки. Эту игру можно проводить как соревнование: выигрывает тот, кто услышит больше шумов и правильно угадает их происхождение.

Кто меня слышит. Если в классе возник шум и ученики никак не успокоятся, учитель может тихо произнести следующую фразу: «Кто меня слышит, поднимите правую руку». Некоторые ученики наверняка услышат его и поднимут правую руку. Далее учитель опять же тихо произносит: «Кто меня слышит, поднимите обе руки». Некоторые ученики поднимают обе руки. Учитель произносит тихо фразу, растягивая слова: «Кто меня слышит, хлопните в ладоши два раза». Тут раздадутся хлопки, которые настораживают даже тех, кто до сих пор никак не реагировал на слова учителя. Учитель тихо произносит: «Кто меня слышит, встаньте». После этого обычно встают все учащиеся, и в классе наступает тишина. Педагог достигает своей цели — внимание учащихся обращено на него. Этот прием, к сожалению, нельзя часто применять в одном и том же классе: здесь многое построено на эффекте неожиданности.

Один из известных приемов организации внимания опирается на фактор новизны. Эффектный рассказ, изложение какого-либо парадоксального случая или спорного утверждения сразу ставит слушателей перед проблемой, интригует и заставляет сконцентрировать внимание. Русский юрист А. Ф. Кони, великолепный оратор, приводил пример из практики: «Надо говорить о Калигуле, римском императоре, можно рассказывать: родился, унаследовал. А можно рассказать сказку о людоеде. Людоед и Калигула — братья по жестокости».

Для привлечения внимания иногда используют и неожиданные приемы. Например, американский профессор Р. Икин читал лекции по биологии, переодевшись в облик выдающихся биологов прошлого и следуя их манерам.

Внимание снижается при утомлении. Одним из наиболее эффективных средств организации паузы и снятия утомления служит юмор. Также можно использовать следующие, известные в педагогической практике, приемы:

• предупредить слушателей, что сейчас речь пойдет о серьезных и трудных вещах;

• предложить записать главное, а о содержании подумать дома;

• объяснять новый материал с использованием имеющегося у учащихся опыта и знаний;

• построить материал так, чтобы при ознакомлении с ним возникали те вопросы, на которые последующее изложение дает ответы.

Учитель, с которым общается ребенок в школе, оказывает непосредственное влияние на формирование у него определенных личностных характеристик и, обладая яркой личностью, оставляет в жизни ребенка неизгладимый след.

# Выводы

1. Внимание — это процесс бессознательного или сознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. Избирательно направленный характер психической деятельности человека составляет сущность внимания.

2. Внимание обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью, переключаемостью, распределением и объемом.

3. По направленности внимание может быть: внешнее (направлено на внешний, предметный мир) и внутреннее (направлено на внутренний мир человека). В зависимости от наличия или отсутствия волевых усилий, необходимых для поддержания внимания, выделяют непроизвольное, произвольное и послепро-извольное внимание.

4. Основными функциями внимания являются: организация отбора поступающей информации, обеспечение направленности и избирательности познавательных процессов (точности и детализации восприятия, прочности и избирательности памяти, направленности и продуктивности мышления), управление в системе межличностных отношений.

5. В развитии внимания можно выделить два основных этапа: первый — этап дошкольного развития, главной его особенностью является преобладание внимания, вызванного факторами внешней среды; второй — этап школьного развития, где внимание опосредовано внутренними установками ребенка.

6. Внимание — важная умственная привычка, каждый человек имеет возможность развить известную степень внимательности. Формирование умения управлять своим вниманием связано с развитием таких качеств личности как организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость и самообладание, внимательность к людям.

# ПАМЯТЬ

## Общая характеристика памяти

Память есть у всех живых существ и лежит в основе любого психического явления. Без ее включения в акт познания ощущение и восприятие будут переживаться как впервые появившиеся, что затруднит ориентировку человека в мире и самом себе. Его познание станет невозможным. С.Л. Рубинштейн сказал: «Без памяти мы были бы существами на мгновение. Наше прошлое было бы мертво для нашего будущего, а настоящее... безвозвратно исчезало бы в прошлом».

*Память — процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.*

Память хранит, восстанавливает очень разные элементы нашего опыта: интеллектуального, эмоционального, моторно-двигательного. Память необходима человеку — она позволяет ему накапливать все впечатления об окружающем мире, сохранять и впоследствии использовать жизненный опыт, хранить знания и навыки.

# Свойства и виды памяти

Память как познавательный процесс характеризуется следующими свойствами: объемом, быстротой запоминания, готовностью к воспроизведению, точностью воспроизведения, длительностью сохранения.

Объем памяти — важнейшее интегральное ее свойство, показывающее возможности запоминания и сохранения информации. Быстрота запоминания определяется скоростью произвольного запоминания. Готовность к воспроизведению характеризует способность человека использовать в практической деятельности имеющуюся у него информацию. Точность воспроизведения отражает возможность человека точно сохранять, а самое главное, точно воспроизводить запечатленную в памяти информацию. Длительность сохранения говорит о способности человека удерживать определенное время необходимую информацию.

Большинство наших систематических знаний возникает в результате специальной деятельности, цель которой — запомнить соответствующий материал с тем, чтобы сохранить его в памяти. Деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала, называется мнемической деятельностью. Она представляет собой специфически человеческий феномен, ибо у человека запоминание становится специальной задачей, а заучивание материала, сохранение его в памяти и припоминание — специальной формой сознательной деятельности. При этом человек должен четко отделить тот материал, который ему было предложено запомнить, от всех побочных впечатлений. Поэтому мнемическая деятельность всегда носит избирательный характер.

Для систематизации видов памяти исследователями предлагались различные классификации с разными исходными критериями (схема 13).

По характеру психической активности память подразделяется на двигательную (моторную), эмоциональную, образную и словесно-логическую. Двигательная память — это способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению различных движений. Она является основой для формирования различных практических и трудовых навыков (ходьба, письмо). В эмоциональной памяти запечатлены пережитые нами чувства и эмоциональные состояния в форме представлений. Как правило, то, что вызывает у человека эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на длительный срок. Данный вид памяти играет важную роль в мотивации человека. Образная память обеспечивает возможность сохранять и использовать образы восприятия. Специфичность запечатленных образов зависит от особенностей восприятия человека, от работы системы анализаторов. Словесно-логический вид памяти выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей.

По характеру целей деятельности или по критерию произвольности различают непроизвольную и произвольную память. Если запоминание и воспроизведение осуществляются автоматически, без волевых усилий человека и контроля сознания, то это проявление непроизвольной памяти. И напротив, запоминание и воспроизведение, сопровождаемые напряжением воли, характеризуют произвольную память.



Схема 13. Классификация основных видов памяти

По критерию длительности сохранения материала память подразделяют на кратковременную, долговременную и оперативную. Кратковременной памяти свойственно очень краткое сохранение воспринимаемой информации. Этот вид запоминания наблюдается после однократного или очень краткого восприятия. Оперативная память обеспечивает запоминание и воспроизведение информации, необходимой для осуществления человеком конкретной операции в текущей деятельности. После решения поставленной задачи информация может исчезнуть из оперативной памяти. Например, материал, который пытается выучить студент перед экзаменом в четко заданные временные рамки, после сдачи экзамена полностью забывается. Этот вид памяти является переходным от кратковременной к долговременной памяти. Долговременная память хранит все знания человека, его опыт. Чем чаще воспроизводится информация, тем прочнее она закрепляется в памяти.

По характеру приобретения информации память делят на генетическую и прижизненную. В генетической памяти хранится видовая информация, в прижизненной — индивидуальный опыт человека.

По способу запоминания память классифицируют на механическую и смысловую. Механическим называется такой вид запоминания, который осуществляется только путем повторения, без установления ассоциативных и смысловых связей. Смысловая память опирается на установление и запоминание смысловых связей.

# Процессы памяти

К основным процессам памяти относят запоминание (запечатление), сохранение и забывание, узнавание и воспроизведение.

*Запоминание можно определить как процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с ранее полученными знаниями.*

Принято выделять осмысленное и механическое запоминание. Механическое запоминание осуществляется без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Например, заучивание статистических данных, исторических дат. Для усвоения необходимо неоднократное повторение. В отличие от этого осмысленное запоминание основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала. Различают запоминание на основе поставленной цели: произвольное (преднамеренное) и непроизвольное (непреднамеренное). Экспериментально доказано, что всякое запоминание, в том числе непроизвольное, есть закономерный продукт действия субъекта с объектом. Запоминается то, на что направлено действие и внимание человека.

Сохранение и забывание необходимо рассматривать как два взаимосвязанных процесса, противоположных по результату последующего воспроизведения информации, при этом идущих практически параллельно.

*Забывание — процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможности воспроизведения того, что только сейчас или раннее запомнилось.*

Позитивная функция забывания состоит в том, что оно не допускает перегрузки памяти. «Очень хорошо, что человек многое забывает и его мозг снова освобождается для восприятия новых знаний», — писал А. Амосов. Негативным забывание становится тогда, когда память стирает целые блоки информации, необходимые для нормальной плодотворной жизни.

Если испытуемым предложить два задания и одно из них позволить довести до конца, а другое прервать, то оказывается, что впоследствии они почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные к моменту прерывания. Данный феномен был назван эффектом Б. В. Зейгарник или эффектом незавершенного действия. Человек также непроизвольно удерживает в своей памяти и в первую очередь воспроизводит то, что отвечает наиболее актуальным его потребностям.

*Сохранение — более или менее длительное удержание в памяти некоторых сведений.* Прочность сохранения обеспечивается, с одной стороны, осмысленностью запоминаемого, с другой — повторениями, которые должны быть разнообразными по содержанию и форме.

Сохранение в памяти и забывание при всей их противоположности — процессы в равной мере важные для нормального функционирования человека, для организации его поведения и деятельности. В мозгу идет постоянный отбор ценного и нужного — того, что стоит помнить, и того, что следовало бы забыть. Поэтому забывание, как и запоминание, процесс избирательный, имеющий свои закономерности и особенности. Сохранение в памяти прошлого оказывается тесно связанным с чувствами. Сильные переживания способствуют прочности и точности запоминания и сохранения. То, что волновало, помнится намного лучше того, что оставило безразличным.

*Узнавание — это опознание воспринимаемого объекта, который уже известен по прошлому опыту.*

Узнавание может происходить в разных формах. Самая элементарная — автоматическое узнавание в действии, которое проявляется как адекватная реакция на раздражитель. Вторая форма узнавания связана с чувством знакомости без отождествления узнанного предмета с раннее воспринятым. Третьей формой узнавания является отождествление предмета с ранее знакомым, но в другом контексте. Узнавание, с одной стороны, совершается внутри восприятия и вместе с тем в своей развернутой форме оно — акт мышления.

*Воспроизведение — процесс памяти, предполагающий восстановление и реконструкцию прошлого опыта и построение соответствующих ему представлений.*

В отличие от узнавания воспроизведение представляет собой более сложную форму мнемической активности. Воспроизведение может совершаться непроизвольно на основе ассоциативного механизма, а также на основе установки на воспроизведение, превращаясь в сознательный процесс воспоминания или в случае затруднения — припоминания. В воспроизведении существенную роль играет мыслительная деятельность, направленная на сопоставление, умозаключение, проверку.

# Возрастные и индивидуальные особенности памяти

В онтогенезе все виды памяти формируются достаточно рано. Раньше всех моторная, или двигательная память, которая крайне необходима для нормального развития ребенка. Аффективная память, или память на эмоции, появляется уже у полугодовалого младенца. К двум годам формируется образная память, достигающая наивысшего развития к юношескому возрасту. До трех лет запоминание у ребенка непроизвольное. В процессе игры у него формируется произвольное запоминание, основанное на механической памяти. Позже других складывается и начинает действовать словесно-логическая память. Она имеется у ребенка уже в три-четыре года в сравнительно элементарных формах, но достигает нормального уровня лишь в подростковом и юношеском возрастах. Ее совершенствование происходит на основе обучения человека основам наук. Л. С. Выготский считал, что совершенствование памяти в онтогенезе связано с изменением связей мнемической функции с другими психическими процессами и состояниями человека. А. Н. Леонтьев показал, как один мнемический процесс — непосредственное запоминание — с возрастом постепенно замещается другим, опосредованным.

Память зависит от индивидуальных особенностей личности, а именно от:

• от интересов и склонностей личности (информация, связанная с интересами, запоминается лучше, чем из других областей);

• отношения личности к той или иной деятельности;

• эмоционального настроя (память оптимистична по природе: приятные переживания удерживаются в памяти дольше, чем неприятные);

• волевых усилий и многих других факторов.

Индивидуальные особенности хорошей памяти связаны со скоростью и объемом запоминания, длительностью сохранения, легкостью и точностью воспроизведения.

Исходя из этого, можно выделить четыре группы людей с разными особенностями памяти.

Принадлежащие к первой группе *быстро запоминают, длительно сохраняют, легко воспроизводят.* У таких людей, как правило, нет проблем с заучиванием материала.

Во второй группе люди *медленно запоминают, длительно сохраняют,* их необходимо побуждать заучивать материал путем активных повторений, учить применять различные мнемические приемы, слушать, записывать, использовать наглядный материал, схемы.

Люди в третьей группе *быстро запоминают и быстро забывают*, поэтому им надо воспитывать установку на длительное запоминание, привычку самостоятельно повторять пройденный материал через определенное время. Учитель, знающий о таких особенностях памяти своих учеников, должен при объяснении нового материала давать индивидуальные задания — повторять то, что из прошлых знаний связано с новым материалом.

В четвертой группе люди *медленно запоминают и быстро забывают,*поэтому им необходимо учиться приемам рационального заучивания. Слабая продуктивность памяти иногда является следствием заболеваний, переутомления. Отсутствие внимания — одна из важных причин плохого запоминания.

# Приемы рационального заучивания

Воспитанию положительных свойств памяти в значительной степени содействует рационализация умственной и практической работы человека: порядок на рабочем месте, планирование, самоконтроль, соединение умственного труда с практикой. Эффективность запоминания меняется на протяжении дня. Лучше всего функционирует память между 8—12 часами дня, а также, если человек не устал, то между 17—19 часами.

Для лучшего запоминания важно найти оптимальный способ восприятия материала (слушая запись, читая вслух, конспектируя и т. д.). Можно по возможности использовать разные способы восприятия материала, комбинируя их.

Запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой соответствующую задачу. Чем больше умственных усилий прилагается к тому, чтобы организовать информацию, придать ей целостную, осмысленную структуру, тем легче она потом припоминается.

Для ежедневных мелких записей лучше использовать ежедневник. Рассеянные люди должны научиться дисциплинировать себя, чтобы не напрягать память по мелочам (поиск очков, ручки и т. п.).

Группы слов можно запомнить, создавая соответствующие образы, сцены. Чтобы запомнить перечень предметов, представьте знакомую улицу и расставьте все предметы перед подъездами домов в порядке их расположения. Актеры, например, часто связывают ту или иную реплику с определенным местом на сцене.

Для запоминания можно использовать различные схемы. Мозг человека лучше запечатлевает то, что имеет смысл. В рекламах часто используют рифму, чтобы лучше запомнить товар. В конечном счете поможет улучшить память тренировка.

Рациональные приемы запоминания:

1. Осмысливание, то есть мыслительная обработка материалов или смысловая группировка предполагает:

* выделение микротем;
* выделение главной мысли в каждой подтеме;
* составление плана;
* понимание связи между темами.

2. Сравнение при запоминании конкретного образного материала, выявляющее сходство и различие в явлениях.

3. Классификация, систематизация и обобщение материала.

4. Организация процесса заучивания.

Информация, поступающая в мозг человека, лучше запоминается, если установлена связь между событиями. Ассоциативные связи, даже когда они совершенно невероятны по смыслу, тоже запоминаются надолго. Например: Луна-масло, можно представить самое невероятное — кусок масла на Луне. Дозы заучивания информации не могут быть увеличены до бесконечности, существуют определенные индивидуальные пределы этих доз. Исследователи из университета американского города Беркли пришли к выводу, что процесс запоминания идет гораздо эффективнее лежа.

Каирский университет аль-Азхар — один из крупнейших в мире. Это мусульманское учебное заведение, имеющее 21 тысячу студентов. На вступительном экзамене от каждого поступающего требуется знание наизусть Корана. Как арабские студенты умудрялись совершать подобные подвиги, кажущиеся невероятным? Посредством повторения. Вы можете запомнить почти бесконечное количество материала, если будете достаточно часто повторять его. Повторяйте сведения, которые вы хотите запомнить, пользуйтесь ими. Применяйте их. Употребляйте новое для вас слово в разговоре. Называйте нового знакомого по имени, если хотите запомнить его имя. Упоминайте в разговоре моменты, о которых вы хотите говорить в публичном выступлении. Сведения, которые используются, закрепляются в памяти.

# Выводы

1. Память — процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

2. Память имеет свойства: объем, быстроту запоминания, готовность к воспроизведению, точность воспроизведения, длительность сохранения.

3. Деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала, называется мнемической.

4. Классификация видов памяти: по характеру психической активности память подразделяется на двигательную (моторную), эмоциональную, образную и словесно-логическую; по характеру целей деятельности или критерию произвольности различают непроизвольную и произвольную память; по критерию длительности сохранения материала память подразделяют на кратковременную, долговременную и оперативную; по характеру приобретения информации память делят на генетическую и прижизненную; по способу запоминания различают механическую и смысловую память.

5. Основные процессы памяти: запоминание (процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с ранее полученными знаниями); забывание (процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможности воспроизведения того, что только сейчас или раннее запомнилось); сохранение (удержание в памяти некоторых сведений); узнавание (опознание воспринимаемого объекта, который уже известен по прошлому опыту); воспроизведение (вид памяти, предполагающий восстановление и реконструкцию прошлого опыта, и построение соответствующих ему представлений).

6. Индивидуальные различия касаются силы памяти, скорости запоминания и воспроизведения, прочности сохранения и точности воспроизведения.

7. Память — жизненно важная основополагающая способность человека, своеобразный инструмент, благодаря которому накапливается и используется жизненный опыт.