

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИХ И ИСТОРИЧЕСКИХ НАУК

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**для проведения семинарских занятий**  
**по дисциплине «Основы психологии и педагогики»**  
**по теме: Познавательные процессы: внимание и память**  
*для студентов всех специальностей*  
*дневной формы обучения*

Методические указания предназначены для студентов всех специальностей дневной формы обучения. Их целью является обеспечение студентов необходимой методической информацией по теме «Познавательные процессы: память и внимание». Они содержат: план семинарского занятия, темы докладов и сообщений, задачи по теме, рекомендуемую литературу и контрольные вопросы по теме.

Методические указания разработаны в соответствии с образовательным стандартом, действующими учебными планами, утверждёнными Министерством образования Республики Беларусь для студентов неспециальных факультетов высших учебных заведений.

Составитель: Самусевич М.В., старший преподаватель

## ТЕМА: ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ: ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ.

1. Общая характеристика внимания.
2. Управление вниманием.
3. Общая характеристика и процессы памяти.
4. Механизмы развития и тренировки памяти.

### Темы докладов и сообщений:

1. Природа внимания и его роль в познавательной деятельности человека.
2. Влияние алкоголя на поведение за рулем.
3. Внимание как условие сознательной деятельности.
4. Явление реминисценции в студенческом возрасте.
5. Забывание: нужно ли с ним бороться?
6. Что закрепляется в моей памяти и почему?
7. Индивидуальные особенности памяти человека и её типы.
8. Психологические рекомендации по управлению вниманием.
9. Приёмы улучшения памяти человека.

### *Основная литература:*

- ✓ Столяренко Л.Д. Основы психологии. – СПб, 2008. – 592 с.
- ✓ Березовин Н.А., Чепиков В.Т., Чеховских М.И. Основы психологии и педагогики. – Мн., 2008. – 336 с.
- ✓ Бороздина Г.В. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие для студентов непер. специальностей учреждений, обеспечивающих получение высшего образования. – Мн., 2008. – 427 с.
- ✓ Психология: учебник для технических вузов / Под общ. ред. В.Н.Дружинина. – СПб., 2008. – 608 с.
- ✓ Психология: учебник для экономических вузов / Под общ. ред. В.Н.Дружинина. – СПб, 2000. – 586 с.
- ✓ Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб, 2000.
- ✓ Немов Р.С. Психология: в 3-х кн. – М., 1998. – Кн.1.

### *Дополнительная литература:*

- ✓ Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 512 с.
- ✓ Коломинский Я.Л. Человек-психология: Книга для учащихся. – Мн.: Універсі-тэцкае, 1998. – 287 с.
- ✓ Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: информ.-метод. пос. к курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
- ✓ Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т. – М., 1996.
- ✓ Петровский А.В. Психология о каждом и каждому о психологии. – М.: Изд-во РОУ, 1996. – 328 с.
- ✓ Андреев О.А., Хромов Л.Н. Тренировка внимания. – Мн., 1997.
- ✓ Андреев О.А., Хромов Л.Н. Техника тренировки памяти. – Екатеринбург, 1992.
- ✓ Лезер Ф. Тренировка памяти. – М., 1990.
- ✓ Лапп Д. Улучшаем память в любом возрасте. – М., 1993.

Никакой другой психический процесс не упоминается так часто в повседневной жизни и не находит себе с таким трудом место в рамках психологических концепций, как внимание. Часто вниманием объясняются успехи в учебе и работе, а невниманием — ошибки, промахи и неудачи.

Особенности внимания с необходимостью диагностируются при приеме детей в школу, при отборе для самой разной профессиональной деятельности, а также для определения текущего состояния человека.

Человек перерабатывает не всю информацию, поступающую из внешнего мира, и реагирует не на все воздействия. Среди всего многообразия стимулов отбираются лишь те, которые связаны с его потребностями и интересами, с его целями и задачами. Громкие звуки и яркие вспышки привлекают внимание не просто из-за их повышенной интенсивности, но потому, что такая реакция отвечает потребности живого существа в безопасности. Однако и среди всего этого делается выбор, внимание сосредотачивается лишь на определенных объектах и лишь на выполнении определенных задач. Поэтому место внимания в той или иной психологической концепции зависит от того, какое значение придается активности субъекта психической деятельности.

Проблема внимания была впервые разработана в рамках психологии сознания. Основной задачей считалось исследование внутреннего опыта человека. Но пока основным методом исследования оставалась интроспекция, проблема внимания ускользала от психологов. И лишь В. Вундт, используя объективный экспериментальный метод, обнаружил, что простые реакции на зрительный и слуховой стимулы зависят не только от характеристик внешних стимулов, но и от отношения испытуемого к восприятию этого стимула. Простое вхождение какого-либо содержания в сознание он назвал перцепцией (восприятием), а фокусировку ясного сознания на отдельных содержаниях — вниманием, или апперцепцией.

В начале века эта ситуация резко изменилась. Гештальтпсихологи полагали, что объективная структура поля, а не интенции объекта, определяет восприятие предметов и событий. Бихевиористы отвергали внимание и сознание как главные понятия психологии сознания. Они пытались совершенно отказаться от этих слов, ошибочно надеясь на разработку более точных понятий. Однако спустя сорок лет понятия «сознание» и «внимание» вернулись в психологию.

В рамках различных подходов психологи сосредотачиваются на тех или иных проявлениях внимания, однако если попытаться обобщить всю феноменологию внимания, то можно прийти к следующему определению:

*Внимание — это познавательный психический процесс, направленный на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость.*

*Внимание — познавательный психический процесс произвольной или непроизвольной направленности и сосредоточенности психической деятельности на каком-либо объекте восприятия.*

В качестве основных свойств внимания выделяют:

- **Объем** (измеряется тем количеством объектов, которые воспринимаются одновременно; объединенные по смыслу объекты воспринимаются в большем количестве, чем не объединенные; у взрослого человека объем внимания равен 4—6 объектам.);

- **Концентрация** (степень сосредоточенности на объекте; обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлений, вносит ясность в представления человека о том или ином предмете, его назначении, конструкции, форме; может успешно развиваться под влиянием специально организованной работы по развитию данных качеств).
- **Распределение** (выражается в умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдения за несколькими процессами);
- **Устойчивость** (общая направленность внимания в процессе деятельности; на устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес, разнообразие впечатлений или выполняемых действий; однообразные действия снижают устойчивость внимания.);
- **Отвлекаемость** (выражается в колебаниях внимания, периодическом ослаблении внимания к конкретному объекту или деятельности);
- **Переключаемость** (состоит в перестроении внимания, переносе его с одного объекта на другой). Выделяют два вида: преднамеренное (сопровождается волевыми усилиями человека) и непреднамеренное (протекает легко, без особых усилий).

Выделяют следующие функции внимания:

1. **Отбор** значимых, релевантных воздействий, т.е. соответствующих потребностям и деятельности в данный момент времени.
2. **Игнорирование** (торможение, устранение) несущественных, побочных, конкурирующих воздействий.
3. **Удержание** (сохранение) данной деятельности (сохранение в сознании образов определенного предметного содержания) до тех пор, пока не завершится акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель.
4. **Регуляция и контроль** протекания деятельности.

**Факторы, способствующие привлечению внимания:**

<i>Структура внешних раздражителей (структура внешнего поля)</i>	<i>Структура деятельности субъекта (структура внутреннего поля)</i>
Интенсивность раздражителей	Отношение раздражителей к потребностям, интересам
Новизна раздражителей	
Контрастность раздражителей	Отношение к определенной деятельности и готовность к восприятию определенных стимулов (установка)
Ритмические раздражители	
Движение и прекращение движения	Целенаправленная организация структуры поля

Существует несколько разных классификаций видов внимания. Классификация по признаку произвольности является наиболее традиционной. Разделению внимания на произвольное и непроизвольное историки-психологи находят уже у Аристотеля, а полное и всестороннее описание этих разновидностей было сделано уже в XVIIIв. Позднее это разделение получило серьезное теоретическое обоснование в работах Т. Рибо и Н.Н. Ланге.

Классификация видов внимания (предпринял Н.Ф.Добрынин):

1) *Непроизвольное* (эмоциональное, пассивное) возникает само собой, без сознательного сосредоточивания, при действии сильного, контрастного или нового, неожиданного раздражителя, а также значимого и вызывающего эмоциональный отклик раздражителя. Не требует волевых усилий со стороны человека, но проявляется, если есть интерес к чему-то или потребность (есть у животных и человека).

2) Причины, вызывающие непроизвольное внимание:

- новизна раздражителя;
- яркий эмоциональный тон (насыщенный цвет, мелодичный звук, приятный запах);
- интерес.

3) *Произвольное внимание* (активное, волевое) — сознательно регулируемое сосредоточение на объекте.

Человек сосредоточивается не на том, что ему интересно, а на том, что он должен делать. Произвольно сосредоточиваясь на объекте, человек прилагает волевое усилие, которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности. Своим происхождением волевое внимание обязано труду (физической и умственной деятельности). Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой цель деятельности, выполнение которой требует сосредоточенности.

Условия, облегчающие произвольное сосредоточение внимания:

- психическое состояние человека (человеку утомленному или находящемуся в эмоциональном возбуждении, не связанном с выполняемой работой, очень трудно сосредоточиться);
- практическое действие (помогает удержанию внимания при интеллектуальной деятельности, например, конспектирование).

4) *Послепроизвольное внимание* — вызывается через входжение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес. В результате длительное время сохраняется целенаправленность, снимается напряжение и человек не устает, хотя послепроизвольное внимание может длиться часами. Послепроизвольное внимание является самым эффективным и длительным (закон Титченера).

В. Д. Шадриков дает следующую классификацию видов внимания:

<i>По характеру направленности</i>	внешнее	внутреннее
<i>По характеру активности</i>	непроизвольное	произвольное
<i>По объекту психической активности</i>	сенсорно-перцептивное	интеллектуальное двигательное эмоциональное

Качество внимания зависит от свойств нервной системы человека (Б.М. Теплов, В. Д. Небылицын). Людям со слабой нервной системой дополнительные раздражители мешают сосредоточиться, а с сильной — даже повышают концентрацию внимания.

Основная характеристика внимания — его фиксированный объем. Важной особенностью объема внимания является то, что оно мало поддается регулированию при обучении и тренировке, тем не менее развивать внимание можно с помощью психологических упражнений.

**Память** – это отражение того, что ранее воспринималось, переживалось, совершалось и осмысливалось человеком. Она характеризуется такими процессами, как запечатление, сохранение, воспроизведение и переработка человеком разнообразной информации. Эти процессы памяти всегда находятся в единстве, но в каждом конкретном случае какой-то из них становится наиболее активным.

Различают два вида памяти: генетическую (наследственную) и прижизненную.

Наследственная память сохраняет информацию, которая определяет анатомическое и физиологическое построение организма в процессе развития и врожденные формы видового поведения (инстинкты). Она меньше зависит от условий жизнедеятельности организма по сравнению с прижизненно накапливаемой долговременной памятью. Информация в наследственной памяти хранится в молекулах ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты), состоящих из длинных свернутых в спирали цепей. При этом в каждой клетке организма содержится вся наследственная информация. Как носитель наследственной информации, ДНК имеет ряд особых свойств. Она устойчива к повреждающим факторам, способна к исправлению некоторых своих повреждений, что стабилизирует ее информационный состав. Эти и ряд других свойств обеспечивают надежность наследственной информации.

Прижизненная память – это хранилище информации, полученной с момента рождения до смерти. Она существенно больше зависит от внешних условий. Различают несколько видов и форм прижизненной памяти. Один из видов прижизненной памяти – запечатление (импринтинг) – является промежуточным между генетической и прижизненной памятью.

Запечатление – это форма памяти, наблюдаемая только в ранний период развития, сразу после рождения. Запечатление заключается в одномоментном установлении очень устойчивой специфической связи человека или животного с конкретным объектом внешней среды. Эта связь может проявиться в следовании за любым движущимся объектом, впервые показанным животному в первые часы жизни, в приближении к нему, прикосновении и т. п. Такие реакции сохраняются на длительное время, что рассматривается как пример обучения и долговременного запоминания с одного предъявления. Запечатление существенно отличается от обычного запоминания тем, что длительное неподкрепление не ослабляет реакции, но оно ограничено коротким, четко определенным периодом в жизненном цикле и необратимо. При обычном обучении то, что показано последним, оказывает (при прочих равных условиях значимости, вероятности и т. п.) наибольшее влияние на поведение, тогда как при импринтинге объект, показанный первым, имеет большее значение. Здесь главное – не новизна раздражителя, а его первенство.

Итак, легко заметить, что запечатление, как форма прижизненной памяти, очень близко к наследственной памяти по прочности, неповреждаемости следа и по неотвратимому характеру своих проявлений.

Выделяют следующие виды прижизненной памяти: двигательную, образную, эмоциональную и символическую (словесную и логическую).

Двигательная память обнаруживается очень рано. Это прежде всего память на позу, положение тела. Двигательная память лежит в основе профессиональных и спортивных навыков, танцевальных фигур и бесчисленных автоматических навыков, вроде привычки, переходя улицу, смотреть сначала нале-

во, а потом направо. Достигая полного развития раньше иных форм, двигательная память у некоторых людей остается ведущей на всю жизнь, у остальных ведущую роль играют другие виды памяти.

Одна из форм образной памяти – зрительная. Ее отличительная особенность в том, что в период удержания образа в памяти он претерпевает определенную трансформацию. Обнаружены следующие изменения, совершающиеся со зрительным образом в процессе сохранения: упрощение (опускание деталей), некоторое преувеличение отдельных деталей, преобразование фигуры в более симметричную (более однообразную). Сохраняемая в памяти форма может округляться, расширяться, иногда меняется ее положение и ориентация. В процессе сохранения образ трансформируется и по цвету. Яснее и ярче всего зрительно воспроизводятся образы, редко встречающиеся, неожиданные. С одной стороны, указанные преобразования образа в памяти делают его менее точным по сравнению с образом в словесной памяти. С другой стороны, эти преобразования могут принести пользу – превратить образ в общую схему и до известной степени сделать его символом. Зрительная образная память плохо поддается произвольному управлению. Хорошо помнить только особенное, экстраординарное – еще не значит иметь хорошую память.

У А. П. Чехова в пьесе «Чайка» неудачливый писатель так сравнивает себя с талантливым: "У него [талантливого] на плотине блестит горлышко от разбитой бутылки и чернеет тень от мельничного колеса – вот лунная ночь и готова, а у меня и трепещущий свет луны, и тихое мерцание звезд, и далекие звуки рояля, замирающие в тихом ароматном воздухе". Последнее описание каждый воспринимал и читал множество раз и поэтому оно не вызывает яркого образа. Наоборот, блеск горлышка разбитой бутылки – неожиданный и поэтому запоминающийся образ.

Образная память обычно ярче проявляется у детей и подростков. У взрослых людей ведущая память, как правило, не образная, а логическая. Однако есть профессии, где полезно иметь развитую образную память. Выявили, что можно эффективно тренировать образную память, если воспроизводить заданные картины мысленно в расслабленном пассивном состоянии с закрытыми глазами перед сном.

Эмоциональная память определяет воспроизведение определенного чувственного состояния при повторном воздействии той ситуации, в которой данное эмоциональное состояние возникло впервые. Важно подчеркнуть, что это состояние воспроизводится в комплексе с элементами ситуации и субъективным отношением к ней. Особенности этой памяти – в быстроте формирования следов, особой их прочности и произвольности воспроизведения. Имеются утверждения о том, что чувственная память, на основе которой развивается эмоциональная память, имеется уже у шестимесячного ребенка и достигает своего расцвета к трем-пяти годам. На ней основываются осторожность, симпатии и антипатии, а также первичное чувство узнавания ("знакомое" и "чужое"). Сильные, эмоционально окрашенные впечатления человек хранит дольше всего. Исследуя устойчивость эмоциональной памяти, В. Н. Мясищев отмечал, что когда школьникам показывали картины, то точность их запоминания зависела от эмоционального отношения к ним – положительного, отрицательного или безразличного. При положительном отношении они запомни-



ли все 50 картин, при отрицательном только 28, а при безразличном – всего 7. Эмоциональная память отличается тем, что почти никогда не сопровождается отношением к ожившему чувству, как к воспоминанию ранее пережитого чувства. Так, человек, напуганный или искусанный в детстве собакой, пугается затем при каждой встрече с собакой, но не осознает, с чем связано это чувство. Произвольное воспроизведение чувств почти невозможно. Наряду с запечатлением чувственного состояния, сопутствовавшего восприятию той или иной информации, эмоциональная память обеспечивает быстрое и прочное запоминание и самой информации, вызвавшей данное эмоциональное состояние, однако не всегда можно полагаться на точность ее сохранения.

Приведем пример. Был осуществлен такой эксперимент: студенты сидели в аудитории, склонив головы над экзаменационными листами. Внезапно дверь распахнулась, и молодая женщина ростом приблизительно 1 метр 50 сантиметров, одетая в джинсы, клетчатую ковбойку и тирольскую зеленую шляпу, ворвалась в комнату. Она быстро бросила в студента, сидевшего в первом ряду, морковь и крикнула: "Федеральная селедка! Ты украл мои отметки". При этом снаружи из коридора был слышен хлопающий звук. Студент в первом ряду, одетый в униформу спортивного общества, вскрикнул и упал на пол. Когда «нападавшая» выскочила из комнаты, двое мужчин, одетых, как санитары, вбежали в аудиторию, поставили жертву на ноги и быстро вывели. Вся сцена заняла минуту с момента, когда вбежала нападавшая, и до того как вывели жертву. Влияние эмоционального шока и неожиданности ярко проявилось тогда, когда студентов попросили немедленно описать полную картину событий, свидетелями которых они были, ответив на ряд вопросов. Результат оказался потрясающим. Вот некоторые вопросы и ответы. Кто был нападавший? Один студент писал: "...большой, германского типа... как голливудский спасатель". Как был одет нападавший? "В униформу железнодорожного кондуктора". Каково было оружие? "Убийца использовал нож с открытым лезвием". Кто был жертвой? "Мужчина, одетый в брюки цвета хаки и голубой свитер". Поскольку инцидент был в высшей степени неожиданным и имел вид драматического, большинство свидетелей не запомнили ни внешнего вида вошедшей, ни обстоятельства вторжения. В описанной экспериментальной ситуации деформацию следов в памяти можно отнести только за счет эмоционального воздействия, ибо фактор времени исключен, и нельзя отнести забывание за счет преобразования информации за длительный период хранения.

Символическая память подразделяется на словесную и логическую. Словесная формируется в процессе прижизненного развития вслед за образной и достигает наивысшей силы к 10–13 годам. Отличительной чертой ее является точность воспроизведения. Другой (и в этом ее преимущество перед образной памятью) – значительно большая зависимость от воли. Воспроизвести зрительный образ – не всегда в нашей власти, в то время как повторить фразу значительно проще. Однако и при словесном сохранении наблюдаются искажения. Так, при запоминании ряда слов точнее всего воспроизводятся начальные и конечные, кроме того, деталь в рассказе, которая привлекла внимание человека, при пересказе имеет тенденцию передвигаться к началу. Точность словесного воспроизведения обеспечивается не только повторением, но и сокращением. Текст можно сократить и тем самым облегчить работу памяти: чем он короче, тем меньше ошибок при воспроизведении. Краткость

эффективна не только за счет простого урезывания, но и за счет выработки правил выделения самого существенного. Постепенно через обобщение развивается логическая память.

Отношения словесной памяти со зрительной – сложные. С одной стороны, словесная память сама по себе точнее зрительной, с другой – она может оказывать влияние на зрительные образы, сохраняющиеся в памяти, усиливая их трансформацию или подавляя их полностью. В этом случае зрительные образы в памяти могут преобразовываться так, чтобы точнее соответствовать своим словесным описаниям.

По времени сохранения материала выделяют четыре основные формы памяти:

- мгновенная - связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятой органами чувств, без какой бы то ни было переработки полученной информации. Эта память – непосредственное отражение информации органами чувств. Ее длительность от 0,1 до 0,5 секунды и она представляет собой полное остаточное впечатление, которое возникает от непосредственного восприятия стимулов;

- кратковременная представляет собой способ хранения информации в течение короткого промежутка времени. Длительность удержания мнемических следов здесь не превышает нескольких десятков секунд, в среднем около 20 (без повторения). В кратковременной памяти сохраняется не полный, а лишь обобщенный образ воспринятого, его наиболее существенные элементы. Эта память работает без предварительной сознательной установки на запоминание, но зато с установкой на последующее воспроизведение материала;

- оперативная называют память, рассчитанную на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения сведений этой памяти определяется задачей, вставшей перед человеком, и рассчитан только на решение данной задачи. После этого информация может исчезать из оперативной памяти;

- долговременная память способна хранить информацию в течение практически неограниченного срока. Информация, попавшая в хранилища долговременной памяти, может воспроизводиться человеком сколько угодно раз без утраты. Более того, многократное и систематическое воспроизведение данной информации только упрочивает ее следы в долговременной памяти.

Особенности запоминания и припоминания выступают в виде **качества** памяти. К ним относятся: объем (измеряется количеством объектов, припоминаемых сразу же после их однократного восприятия), быстрота (измеряется скоростью, то есть количеством затраченного времени на запоминание и припоминание нужного материала), точность (измеряется степенью сходства того, что припоминается, с тем, что воспринималось), длительность (измеряется количеством времени, в течение которого без повторных восприятий может припомниться то, что запомнилось).

Подводя итог всему вышесказанному, можно подчеркнуть, что память – это психический процесс запечатления и воспроизведения человеком его опыта. Благодаря памяти, прошлый опыт человека не исчезает бесследно, а сохраняется в виде представлений.

## Рекомендации по управлению учебной деятельностью.

Типичная ситуация, когда нужно приступить к занятиям, садиться за стол делать уроки или готовиться к экзаменам. Вы никак не можете этого сделать, в голову лезут посторонние мысли.

1. Для начала простейшее самовнушение, которое позволяет включиться в любую деятельность или состояние. Итак, вы садитесь за стол, на котором все приготовлено, но который вам ненавистен, закрываете глаза и про себя или полусшепотом повторяете: «Я могу писать, я могу писать, я могу писать... Я пишу... Я пишу!..», интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откидываетесь на спинку кресла с закрытыми глазами. В голове пустота, и вы ничего не хотите и не ждете, все вам безразлично. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой блаженной пустоте начнет всплывать фраза, а потом и требование писать, и рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы или формулы могут быть какими угодно, главное — короткими и по существу дела. Этот прием является простейшим разговором сознания с подсознанием, в котором обе стороны, не мешая и не перебивая, дают возможность настроиться на дело. Автор этого приема В. Леви назвал его «эхоманит» и выделил три фазы: *заклинание, пустота, действие*.

2. Но иногда мы не в состоянии даже сосредоточиться на том, что поможет нам включиться в работу. В голове ни одной мысли, только обрывки, клочки фраз. Что делать? Садитесь и писать! Любые строчки, приходящие в голову, пусть это будет не совсем логично. Главное — не останавливаться и не перечитывать написанное, чтобы самому не испугаться своих путаных записей и не остановить процесс вработывания. Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас. Тогда можно будет вернуться к первоначальному записям, там может быть и что-нибудь полезное, а если нет, не страшно, так как эти записи помогли вам начать работать.

3. Если вам предстоит длительная деятельность — написание курсовой работы, диплома или отчета, то и помехи бывают очень сильными. Каждый день человек говорит себе, что сегодня он устал, а вот завтра «на свежую голову» с утра начнет трудиться. Но наступает утро, а с ним новые дела и новая усталость. Постарайтесь начать новое дело не утром, а вечером на фоне усталости. Пусть это будет только первая фраза или заголовок, главное, что утром вам нужно будет начинать не с начала и новый день не будет омрачен необходимостью делать неприятное — начинать.

4. Необходимо соблюдать правила умственной гигиены. Человек может сохранять произвольное внимание при монотонной работе в течение 40 минут, затем нужно сделать короткую паузу или переключиться на другую деятельность. Ничто так не утомляет как однообразие. Существуют и более длительные циклы активности мозговой деятельности, например 90-минутный ритм. Поэтому через полтора часа работы следует сделать более длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами и провести аутогенную тренировку или, наоборот, наполнить паузу активным движением: потанцевать под музыку, сделать несколько физических упражнений. Снять усталость помогут настои трав.

Интенсивность умственных процессов увеличивается от утренних часов до полудня, достигая к этому времени своего максимума. К 17 часам идет постепенное снижение творческой работоспособности. После обеденного перерыва и отдыха в период с 19 до 21 часа вновь отмечается небольшой подъем работоспособности, который в дальнейшем сменяется спадом и потребностью полного отдыха. Поэтому каждый час утренней работы в два-три раза продуктивнее вечернего часа. Так, наблюдение за лицами, изучающими иностранный язык, показали, что в течение первого часа заучивалось в среднем 23 пары иностранных слов, в течение второго часа — 27, в течение третьего — только 15, а четвертого — всего лишь 9 пар.

5. Использование других анализаторов, кроме зрительного. Многие люди говорят, что не могут работать при громком шуме, но оказывается, что в абсолютной тишине также не все могут работать, поэтому необходимы негромкие фоновые звуки. Это может быть шум за окном или негромкая, приятная музыка. Некоторые запахи, например, лимона, лаванды или жасмина, также повышают нашу активность. Цвет — другой способ регуляции нашей деятельности. Желто-зеленый или сине-зеленый цветовой фон помогает концентрировать внимание. Оранжевый цвет может действовать как стимулятор, но его нужно использовать только в малых дозах. В ограниченном количестве можно применять темно-синий и черный цвета, которые способствуют сосредоточенности или углубленности. Зеленый цвет раньше считали стимулятором умственной активности, однако в настоящее время имеются данные, что он понижает тонус, способствует развитию сна. Голубой, розовый, салатный цвета снимают напряжение, способствуют непринужденности. Существует связь между двигательной активностью и эффективностью умственной деятельности. Манипулирование пальцами повышает умственную активность, поэтому многие люди в период размышлений вертят в руках карандаш или чиркают на бумаге. Дети же просто не могут говорить без жестикюляции. Известно, что ходьба также способствует мыслительному процессу.

6. Из видов спорта, которые особенно полезны для людей, занимающихся умственным трудом, можно рекомендовать волейбол и бадминтон — те виды, в которых требуется работа рук на уровне выше головы, это способствует более активному снабжению кислородом головного мозга.

### ***Это интересно знать!***

- ✓ Многие слышали о феноменальных способностях Юлиа Цезаря, который мог, по преданию, делать одновременно семь не связанных между собой дел. Известно также, что Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов.
- ✓ Однажды Ньютон задумал сварить яйцо. Взяв часы, он заметил начало варки. А спустя некоторое время обнаружил, что держит в руках яйцо, а варит часы.
- ✓ Однажды у известного математика Гильберта был званый вечер. После прихода одного из гостей мадам Гильберт отвела мужа в сторону и сказала ему: «Давид, поиди и смени галстук». Гильберт ушел. Прошел час, а он все не появлялся. Встревоженная хозяйка дома отправилась на поиски супруга и, заглянув в спальню, обнаружила его крепко спящим в постели. Проснувшись, он вспомнил что, сняв галстук, автоматически стал раздеваться дальше и, надев пижаму, лег в кровать.

- ✓ Дени Дидро, нанимая извозчиков, забывал отпускать их, из-за чего ему приходилось платить им за целые дни, которые они напрасно простаивали у его дома.
- ✓ Аббат Беккария, занятый своими опытами, во время служения обедни произнес, забывшись: «А все-таки опыт есть факт!»

## **Задачи и упражнения**

1. Определите, какие свойства внимания лежат в основе успешного выполнения следующих заданий.

**А) «Игры индейцев»** — двум или нескольким соревнующимся в течение короткого времени показывают сразу много предметов, после чего каждый отдельно говорит арбитру, что он видел, стараясь перечислить и подробно описать возможно большее число предметов. (*Объем внимания*).

**Б) «Кто быстрее?-1»** — участникам предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в колонке любого текста какую-либо часто встречающуюся букву (например, «о» или «е»). Успешность выполнения теста оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок (пропущенных букв). Чем меньше величина этих показателей, тем выше успешность. (*Концентрация, устойчивость внимания*)

**В) «Кто быстрее?-2»** — задание несколько изменяется: одну букву предлагается зачеркивать вертикальной чертой, а другую — горизонтальной или по сигналу чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. Или более сложно: одну букву зачеркивать; другую — подчеркивать; третью — обводить кружком. (*Распределение, переключение внимания*)

**Г) «Первый класс»** — испытуемый называет по порядку буквы алфавита и после каждой из них — число, прибавляя при следующей букве по 3, т.е.: «А — 1», «Б — 4», «В — 7 и т.д.», пока не дойдет до конца алфавита. Затраченное время (измеряется в секундах) записывают.

**Д) «Китайская грамота»** — испытуемый записывает свою фамилию и одновременно вслух называет буквы, входящие в это слово, в обратном порядке. При первой попытке это сделать не удастся. Почему? (*Распределение и переключение внимания*).

## **2. «Прием информации»**

Экспериментатор зачитывает в быстром темпе слова, а испытуемые (вся группа) должны эти слова классифицировать и записать сокращенно в нужную колонку. Выделяют пять колонок в таблице: химические элементы, человеческие чувства, мебель, деревья, животный мир, зачитываются 32 слова (повторять их нельзя): *натрий, кошка, диван, верба, тревога, водород, хореk, кресло, восторг, черемуха, ель, серебро, сервант, рысь, любовь, гелий, медведь, лев, стол, тополь, усталость, дуб, каштан, аргон, воробей, железо, клен, медь, сазан, береза, соболь, радий*.

Испытуемые считают количество слов, которые успели записать. Если количество записанных слов равно 32 — прием информации эффективен, если 31—29 — посредственный прием, если ниже 28 — прием информации затруднен, человек не успевает за средним темпом подачи информации.

3. Прокомментируйте следующие высказывания. Согласны ли вы с ними?

А) Гении - это прежде всего внимание. (Ж. Кювье)

Б) Вся наука есть не что иное, как невероятно разросшийся рефлекс «Что такое?». (Л. Павлов)

В) Кто неспособен управлять своими мускулами, неспособен и ко вниманию. (Маудсли)

4. Какое внимание обнаруживается в следующих примерах? Возможно ли одновременное протекание в поле внимания двух и более механизмов?

А) Изумительная способность Н.Г.Чернышевского позволяла ему часто проводить одновременно две работы: нередко он писал статью для «Современника», одновременно выполняя другое дело, например, диктуя секретарю перевод «Всемирной истории» Шлоссера.

Б) Вот, в Берлине, одна дама показывает фокус: обеими руками в одно время пишет на разных языках – английском, немецком, французском – разные фразы. Даже так делает: в руки берет по два карандаша, в зубы – пятый и одновременно пишет пять различных слов на пяти языках. (М.Горький).

В) Известны феноменальные способности Юлия Цезаря, который, по преданию, мог делать одновременно 7 не связанных между собой дел. Существует легенда, что Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям 7 ответственных дипломатических документов.

5. Какие особенности внимания иллюстрируют приведенные примеры из жизни выдающихся людей? От чего зависит их внимание?

А) А.Фурье до 30-летнего возраста отличался необузданно резвым характером и неспособностью к прилежанию, но, познакомившись с началами математики, стал другим человеком, а впоследствии – ученым.

Б) Когда мысль Ньютона наталкивалась на какую-нибудь научную задачу, он находился во власти постоянного возбуждения, не дающего ему ни минуты покоя.

6. Из данных понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующему.

А) Распределение внимания, отражение, произвольное внимание, психика, понятие, нервный процесс, внимание, анализ, психические явления.

Б) Возбуждение, внимание, мысль, психический процесс, мозг, произвольное внимание, отражение, концентрация внимания.

7. Прокомментируйте приведенный пример. Стоило ли тревожиться родителям? Почему не подтвердились их опасения?

В одной семье родители были обеспокоены тем, что их сыновья 7 и 8 лет

смотрят вместе с ними фильмы с сексуальными сценами. В самый критический момент, когда герой раздевает героиню в шикарной машине, их старший сын, подтверждая опасения родителей, громко зовет брата к телевизору. Мать уже готова выключить телевизор, как вдруг слышит: «Смотри, смотри, это и есть «мерседес – 600»!».

8. Вставьте пропущенные слова в следующие утверждения:

А) Внимание – это ... и ... сознания на каком-нибудь предмете, явлении, деятельности или переживании.

Б) В произвольном внимании проявляется ... личности.

В) Благодаря вниманию, ... объектов становится более ясным, отчетливым.

9. Какое качество памяти определяется количеством времени, в течение которого без повторных восприятий может припомниться то, что запомнилось?

1. Объем
2. Быстрота
3. Длительность
4. Точность.

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте определение понятию «внимание».
2. Каковы свойства внимания?
3. Какие существуют основные виды внимания?
4. Какие из приведенных рекомендаций по управлению функциями внимания вас заинтересовали и почему?
5. Дайте определение понятию «память».
6. Какие существуют основные виды памяти?
7. Основные качества памяти.

Учебное издание

Составитель:  
Самусевич Мария Владимировна

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

для проведения семинарских занятий  
по дисциплине «Основы психологии и педагогики»

по теме: **Познавательные процессы: внимание и память**

*для студентов всех специальностей  
дневной формы обучения*

Ответственный за выпуск: Самусевич М.В.

Редактор: Строчак Т. В.

Компьютерная верстка: Боровикова Е.А.

Корректор: Никитчик Е. В.

---

Подписано к печати 25.01.2011 г. Формат 60x84 1/16. Бумага «Снегурочка».  
Гарнитура Arial Narrow. Усл. п. л. 0,93. Уч. изд. л. 1,0. Тираж 60 экз. Заказ № 112.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Брестский государственный технический университет».

224017, г. Брест, ул. Московская, 267.