Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»

Институт информационных технологий

Специальность

Техническое Обеспечение Безопасности

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

По курсу: «Основы психологии и педагогики»

Тема: Внимание и память как познавательные процессы

Студент-заочник 3 курса

Группы № 082521

ФИО: Кулакевич

Минск, 2012

План:

Введение

. Виды и качества внимания

. Структура и виды памяти

. Методы воздействия на память человека

Заключение

Литература

Введение

Ни один психический процесс не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточит своего внимания и памяти на том, что воспринимает или делает. Мы можем смотреть на какой-либо предмет и не замечать его или видеть очень плохо. Занятый своими мыслями, человек не слышит разговоров, которые ведутся рядом с ним, хотя звуки голосов доходят до его слухового аппарата. Мы можем не почувствовать боли, если наше внимание направленно на что-нибудь другое и не воспринимать информацию, не анализировать ее, если бы отсутствовал хотя бы один вид памяти. Напротив, глубоко сосредоточившись на каком-либо предмете или деятельности, человек подмечает все детали этого предмета и действует очень продуктивно. Фиксируя свое внимание на ощущениях, мы увеличиваем свою чувствительность. Из сказанного выше можно сказать, что внимание и память играет огромную роль в жизни человека. Внимание, сосредоточенность и направленность психической деятельности на определенный объект.

Задачи: рассмотреть понятие внимания, виды и качества внимания, виды памяти, методы воздействия на память человека.

1. Виды и качества внимания

Внимание - это процесс сознательного или бессознательного (полусознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

Л.Д Столяренко дает следующее определение внимания: внимание следует рассматривать как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательных процессов. Внимание обусловливает 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), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Итак, внимание - это направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или определенной деятельности при отвлечении всего остального.

Внимание человека обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью переключаемостью, распределением и объемом. Устойчивость внимания проявляется в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание. Устойчивость внимания может определяться разными причинами. Одни из них связаны с индивидуальными физиологическими особенностями человека, в частности со свойствами его нервной системы, общим состоянием организма в данный момент времени; другие характеризуют психические состояния (возбужденность, заторможенность и т.п.), третьи соотносятся с мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности, его значимостью для личности), четвертые - с внешними обстоятельствами осуществления деятельности.

Сосредоточенность внимания (противоположное качество - рассеянность) проявляется в различиях, которые имеются в степени концентрированности внимания на одних объектах и его отвлечении от других. Сосредоточенность внимания иногда называют концентрацией.

Переключаемость внимания понимается как его перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Данная характеристика человеческого внимания проявляется в скорости, с которой он может переводить свое внимание с одного объекта на другой, причем такой перевод может быть как непроизвольным, так и произвольным. С переключаемостью внимания функционально связаны два разнонаправленных процесса: включение и отвлечение внимания. Первый характеризуется тем, как человек переключает внимание на нечто и полностью сосредоточивается на нем; второй - тем, как осуществляется процесс отвлечения внимания.

Распределение внимания состоит в способности рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий. Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека.

Объем внимания - это такая его характеристика, которая определяется количеством информации, одновременно способной сохраняться в сфере повышенного внимания (сознания) человека.

Поскольку экспериментальное определение объема внимания связано с кратковременным запоминанием, то его нередко отождествляют с объемом кратковременной памяти.

Основные виды внимания.

Природное внимание дано человеку с самого его рождения в виде врожденной способности избирательно реагировать на те, или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны. Основной механизм, обеспечивающий работу такого внимания, называется ориентировочным рефлексом.

Социально обусловленное внимание складывается прижизненно в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, с избирательным сознательным реагированием на объекты

Непосредственное внимание не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным интересам и потребностям человека

Опосредствованное внимание регулируется с помощью специальных средств, например жестов, слов, указательных знаков, предметов.

Непроизвольное внимание не связано с участием воли, а произвольное обязательно включает волевую регуляцию. Непроизвольное внимание не требует усилий для того, чтобы удерживать и в течение определенного времени сосредоточивать на чем-то внимание, а произвольное обладает всеми этими качествами. Произвольное внимание в отличие от непроизвольного обычно связано с борьбой мотивов или побуждений, наличием сильных, противоположно направленных и конкурирующих друг с другом интересов, каждый из которых сам по себе способен привлечь и удерживать внимание.

Различают чувственное и интеллектуальное внимание. Первое по преимуществу связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств, а второе - с сосредоточенностью и направленностью мысли. Различают чувственное и интеллектуальное внимание. Первое по преимуществу связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств, а второе - с сосредоточенностью и направленностью мысли. При чувственном внимании в центре сознания находится какое-либо чувственное впечатление, а в интеллектуальном внимании объектом интереса является мысль.

Таким образом, выделяют различные проявления, качества и свойства внимания человека и поэтому, как правило, внимание характеризуется с разных сторон.

. Структура и виды памяти

Память - основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения мышления, сознания, подсознания. Поэтому для лучшего понимания человека необходимо как можно больше. «Без памяти, - писал С.Л.Рубинштейн, - мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее, по мере его протекания, безвозвратно исчезало бы в прошлом».

Память-это отражение непосредственного и прошлого опыта человека путем запоминания, сохранения и последующего воспроизведения ранее пережитых им чувств, мыслей и образов прежде воспринятых предметов и явлений. Память участвует уже в акте восприятия, так как без узнавания предмета восприятие невозможно. Но память выступает и самостоятельным психическим процессом, связанным с восприятием, когда предмет воспроизводится в отсутствие его.

В основе памяти лежат ассоциации, или связи. Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Мы можем, встретившись с одним из этих предметов, по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним; запомнить что-то - значит связать то, что требуется запомнить, с чем-то уже известным, образовать ассоциацию.

Существует несколько оснований для классификации видов человеческой памяти. Одно из них - деление памяти по времени сохранения материала, другое - по преобладающему в процессах запоминания, сохранения и воспроизведения материала анализатору. В первом случае выделяют мгновенную, кратковременную, оперативную, долговременную и генетическую память. Во втором случае говорят о двигательной, зрительной, слуховой, обонятельной, осязательной, эмоциональной и других видах памяти. Рассмотрим и дадим краткое определение основным из названных видов памяти.

Мгновенная, или тоническая, память связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятого органами чувств, без какой бы то ни было переработки полученной информации. Эта память - непосредственное отражение информации органами чувств. Это - память-образ.

Кратковременная память представляет собой способ хранения информации в течение короткого промежутка времени. 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.

Оперативной 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. Этот вид памяти по длительности хранения информации и своим свойствам занимает промежуточное положение между кратковременной и долговременной. |
Долговременная - это память, способная хранить информацию в течение практически неограниченного срока. Информация, помещается в хранилища долговременной памяти, может воспроизводиться человеком сколько угодно раз без утраты.

Генетическую память можно определить как такую, в которой информация хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Основным биологическим механизмом запоминания информации в такой памяти являются, по-видимому, мутации и связанные с ними изменения генных структур. Генетическая память у человека - единственная, на которую мы не можем оказывать влияние через обучение и воспитание.

Зрительная память связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов.

Слуховая память - это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например музыкальных, речевых.

Двигательная память представляет собой запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений.

Эмоциональная память - это память на переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в человеческих отношениях. На эмоциональной памяти непосредственно основана прочность запоминания материала.

Осязательная, обонятельная, вкусовая и другие виды памяти особой роли в жизни человека не играют, и их возможности по сравнению со зрительной, слуховой, двигательной и эмоциональной памятью ограничены.

По характеру участия воли в процессах запоминания и воспроизведения материала память делят на непроизвольную и произвольную. В первом случае имеют в виду такое запоминание и воспроизведение, которое происходит автоматически и без особых усилий со стороны человека, без постановки им перед собой специальной анемической задачи (на запоминание, узнавание, сохранение или воспроизведение). Во втором случае такая задача обязательно присутствует, а сам процесс запоминания или воспроизведения требует волевых усилий.

Взаимосвязь двух основных видов памяти, которыми человек пользуется в повседневной жизни: кратковременной и долговременной.

Объем кратковременной памяти индивидуален. Он характеризует природную память человека и обнаруживает тенденцию к сохранению в течение всей жизни

Переход информации из кратковременной в долговременную память связан с рядом особенностей. В кратковременную память попадают последние 5 или 6 единиц информации, поступившие через органы чувств, они-то и проникают в первую очередь в долговременную память. Сделав сознательное усилие, повторяя материал, можно удерживать его в кратковременной памяти и на более длительный срок, чем несколько десятков секунд. Тем самым можно обеспечить перевод из кратковременной в долговременную память такого количества информации, которое превышает индивидуальный объем кратковременной памяти. Этот механизм лежит в основе запоминания путем повторения.

Выделяют еще так называемую "вечную", или третичную, память, когда способность воспроизводить когда-то запечатленную информацию сохраняется на протяжении всей оставшейся жизни (например, имена свое и ближайших родственников и т.п.). И только в патопсихологических ситуациях разрушается и этот вид памяти.

В зависимости от содержания запоминаемого, от того, что запоминается, память делят на четыре вида.

Образная память, или память на представления, способствует запоминанию и воспроизведению лиц, картин природы, обстановки, музыкальных мелодий, запахов, вкусов.

Образная память есть у всех людей, но особенно развита она у художников, писателей, актеров, композиторов, архитекторов. Благодаря этому художники могут писать портрет в отсутствие лица, по памяти.

Фактически разные виды памяти взаимосвязаны, и в процессе любой деятельности один и тот же материал запоминается с помощью двух и более видов памяти.

Итак, память -это сложный познавательный процесс, благодаря которому человек может запоминать, сохранять и воспроизводить свой прошлый опыт. Существуют деления памяти по времени сохранения, по преобладающему в процессах запоминания сохранения и воспроизведения материала анализатору.

внимание память познавательный

3. Методы воздействия на память человека

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

. 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.

. 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.

. 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.

. 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.

. 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 течении месяца эффективнее, чем 100 повторений в день.

. 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.

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 всё-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.

Заключение

Из выше изложенного можно сделать выводы.

. При распаде памяти наступает и распад личности.

. Основными процессами памяти и внимания являются запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение, способность сосредоточиться на каком-либо объекте. Запоминание - процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений, предпосылка сохранения. Сохранение - процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им. Воспроизведение и узнавание - процессы восстановления прежде воспринятого.

. Память и внимание развиваются в течение всей жизни, их становление и формирование связано с одной стороны с развитием нервной системы, с другой зависят от условий воспитания, обучения и деятельности.

. Значение памяти и внимание в жизни человека огромна, без нее была бы невозможна никакая деятельность.

Память и внимание являются основным условием успешного обучения и воспитания, в то же время, и сами развивается в процессе обучения и воспитания. Если у человека проблемы с памятью и вниманием возникают проблемы обучения, трудовой деятельности, приобретения простейших бытовых навыков.

Память и внимание развивается в течении всей жизни человека. Их становление и формирование связано с развитием нервной системы, зависят от условий воспитания и обучения, от особенностей различных видов деятельности. Память развивается и количественно (увеличивается быстрота и объем запоминания) и качественно (от непроизвольной к произвольной, от образной к словесной).

Только постоянно тренируя можно совершенствовать память и внимание. Надо так иметь в виду, что память человека улучшается вместе с его общим развитием, с совершенствованием мышления, воображения, речи, воли и характера.

Литература

1. Л.Д. Столяренко «Основы психологии» 5-е изд. перераб. и доп./ Серия «Учебники и учебные пособия»/- Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-672.

. Психология. Учебник.- М., «ПРОСПЕКТ» 1999- 584с.

. Немов Р. С. Психология: Учебн. Для студ. Высш. Учебн. Заведений; в 3 кн.- 3-е изд.- М.:Гуманит. Изд Центр ВЛАДОС, 1999.- Кн. 1. общие основы психологии.- 688 с.

. Петровский А. В. Беседы о психологии - М.: 1982г.

. Смирнов А. А. Проблемы психологии памяти - М.: Просвещение, 1989г.