
Введение в профессию

Утенкова Анна Владимировна
клинический психолог

Память

— Виды. Законы. Мнемоника. —

Память. Определение.

Память - форма психического отражения реальности, заключающаяся в запоминании, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта.

Процессы памяти

Запоминание

Забывание

Хранение,
сохранение

Воспроизведение
и узнавание

Виды памяти*

*по характеру психической активности (в зависимости от особенностей запоминания и воспроизведения)

зрительная

слуховая

вкусовая

двигательная

словесно-
логическая

образная

эмоциональная

осязательная

обонятельная

Виды памяти*

*по характеру целей деятельности (в зависимости от наличия или отсутствия цели запоминания)

произвольная

непроизвольная



Виды памяти*

*по продолжительности закрепления и сохранения

кратковременная

5±2 единиц информации 20-30 секунд, при многократном повторении более длительное удержание

долговременная

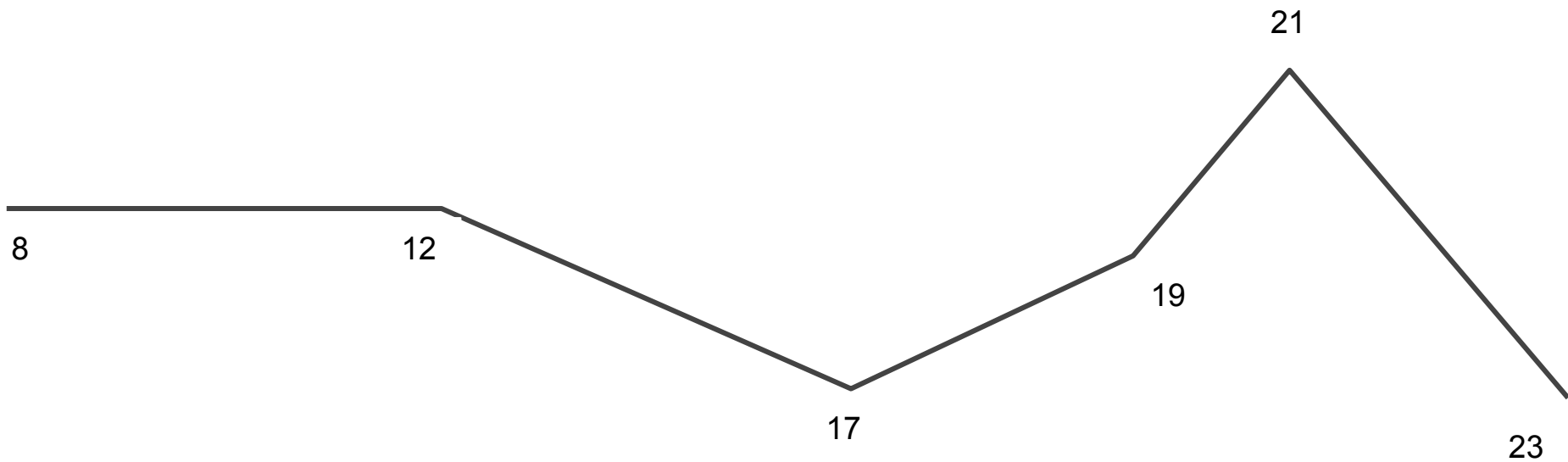
несколько единиц хранения в мозгу, осмысленная или эмоционально окрашенная информация

оперативная

мнемические процессы, обслуживающие актуальные задачи, удерживается от нескольких минут до нескольких дней

График работы памяти*

*эффективности запоминания информации в зависимости от времени суток



Законы памяти

Закон действия

Лучше запоминается та информация, которая практикуется человеком лично.

Законы памяти

Закон интереса

Лучше запоминается та информация, которая действительно интересна человеку.

Законы памяти

Закон осмысления

Чем больше думать над информацией, тем лучше она запоминается.

Законы памяти

Закон повторения

Если информация получена несколько раз из разных источников в разной форме и не противоречит друг другу, то она намного лучше запоминается.

Законы памяти

Закон края

Лучше запоминается информация, поданная в начале и в конце.

Законы памяти

Закон объема знаний

Чем больше знаешь по теме или предмету, тем легче запоминать новые факты.

Мнемоника. Определение.

Мнемоника - совокупность правил и приёмов, помогающих запоминать нужные сведения.

Мнемонические техники

Цепь образов

Инструкция: Возьмите любые два слова, свяжите их цепочкой слов-ассоциаций. Для связки следует использовать слова, между которыми есть что-то общее или наоборот противоположное.

Цепь образов

Пример

Часы и Облако

Возможная цепочка:

Часы



Время



День



Солнце



Небо



Облако

Мнемонические техники

Пары слов

Инструкция: Возьмите пары слов, запишите их в два столбика. Для каждой пары нужно создать ассоциацию. Затем необходимо глядя только в левый столбик вспомнить слова из правой колонки.

Пары слов

Пример

Корабль

Спираль

Цирк

Звезда

Аквариум

Впечатление

Возможное решение:

Корабль - **Спираль** - представляю **корабль**, поднимающийся по **спирали** в небо

Цирк - **Звезда** - представление в **цирке**, в котором арена не круглая, а в виде пятиугольной **звезды**. В центре стоит дрессировщик, а в каждом углу звезды сидит лев.

Аквариум - **Впечатление** - проблема в данном случае заключается в достаточно абстрактном слове **впечатление**. Такое трудное слово как **впечатление** осилить сложнее, чем предыдущие. В таких случаях вместо абстрактного слова, для участия в ассоциации можно подобрать похожий по смыслу образ, который можно выразить более конкретно. Можно представить: хозяин **аквариума**, находясь под огромным **впечатлением** от красоты рыб, живущих в этом **аквариуме**, вытащил его на улицу, останавливал проходящих мимо, чтобы все видели этот **аквариум** и восхищались им.

Мнемонические техники

Список слов

Инструкция: Если Вам необходимо запомнить цепочку несвязанных между собой понятий, то сначала свяжите с помощью ассоциации первые два слова, затем второе и третье слово и так до конца списка. В результате выполнения описанных операций получится, что каждое слово в цепи связано ассоциациями с предыдущим и последующим словами, являясь звеном в цепи ассоциаций.

Список слов

Пример

**Нож - Лесть - Лиса - Игла -
Приют - Учитель - Чемодан
- Фраза - Чешуя - Мох**

Возможная цепочка:

Заполучив **Нож** с помощью **Лести** **Лиса**, выманила и **Иголку** из стога сена у дома, где нашла **приют**. **Приют** ей предоставил **Учитель**, который всюду расхаживал с **Чемоданом**. В чемодане лежала записка с **Фразой** о том, что в чемодане находится **Чешуя**, которую нужно будет смешать с **Мхом**.

Мнемонические техники

Система образов*

*для запоминания цифр и числовой информации

Инструкция: Необходимо создать свой уникальный набор образов, которые можно использовать для создания системы образов. Каждой цифре может соответствовать несколько образов, каждый из которых по форме чем-то похож на эту цифру. Для каждой цифры выберите один из образов, который как вам кажется, больше всего похож на эту цифру или с которым, вам было бы, приятней всего производить мысленные манипуляции.

Система образов

Пример

цифра 0



Система образов

Пример

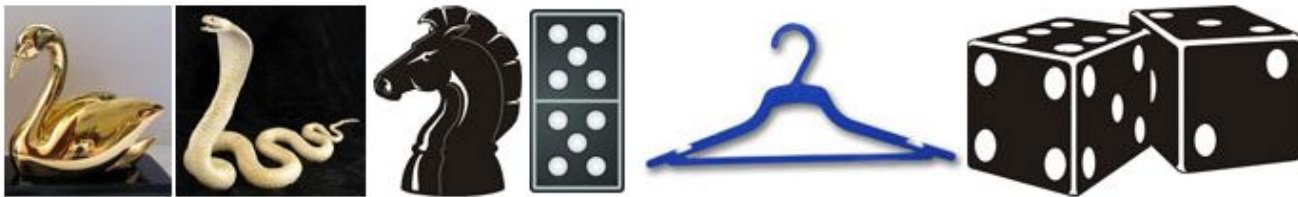
цифра 1



Система образов

Пример

цифра 2



Система образов

Пример

цифра 3



Система образов

Пример

цифра 4



Система образов

Пример

цифра 5



Система образов

Пример

цифра 6



Система образов

Пример

цифра 7



Система образов

Пример

цифра 8



Система образов

Пример

цифра 9



Мнемонические техники

Запоминалки

Для запоминания названий и расположения костей запястья (кости перечисляются по кругу):

В ладье (ладьевидная) при луне (полулунная)

Трое (трехгранная) ели горох (гороховидная)

Да снимали с крючка (крючководная)

Рыбы головы (головчатая).

Торопились, увидя (трапециевидная) трапецию (трапеция).

Мнемонические техники

Запоминалка?



Внимание

— Виды. Свойства. Принципы
развития. —

Внимание. Определение.

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо реальном или идеальном объекте, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

Виды внимания*

*по активности человека в организации внимания

непроизвольное

сосредоточение сознания на объекте в силу его особенности как раздражителя

произвольное

сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, направляемое требованиями деятельности; сосредоточение происходит не только на том, что эмоционально приятно, но и на том, что надо делать

послепроизвольное

возникает на основе интереса, как проявление направленности личности; сама деятельность переживается как потребность, а ее результат лично значим

Виды внимания*

*по другим признакам

Природное

врожденная способность избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны

Социально обусловленное

сформировавшееся в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией и с избирательным реагированием на объекты

Непосредственное

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

Опосредованное

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

Чувственное

связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств, в центре сознания - чувственное впечатление

Интеллектуальное

связано с сосредоточенностью и направленностью мысли, в центре сознания - мысль

Свойства внимания

Концентрированность

степень сосредоточенности сознания на определенном объекте, интенсивности связи с ним

Устойчивость

способность длительное время удерживать высокий уровень концентрированности внимания

Объем

показатель количества однородных стимулов, находящихся в фокусе внимания

Переключаемость

способность легко и достаточно быстро переходить от одного вида деятельности к другому

Распределение

способность сосредоточивать внимание на нескольких объектах одновременно

Свойства внимания (подробнее)

Концентрированность

Означает способность человека интенсивно сосредоточиться и отвлечься от всего, что не входит в поле внимания.

Глубокая концентрация внимания полезна при работе над одной задачей, а также в тех случаях, где от человека не требуется высокая скорость деятельности.

Но в деятельности, где требуется быстрое переключение внимания, глубокая концентрация может привести к ошибкам.

Свойства внимания (подробнее)

Устойчивость

Определяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией, а также внешними условиями деятельности человека.

Факторы, обеспечивающие устойчивость внимания:

- интерес к материалу
- связь изучаемого материала с потребностями человека
- содержательность и сложность выполняемой работы
- условия, в которых ведется работа
- особенности личности (темперамент, волевая регуляция и др.)

Свойства внимания (подробнее)

Объем

количество несвязанных объектов, которые могут восприниматься одновременно, ясно и отчетливо

Объем внимания зависит от

- ❖ генетических факторов
- ❖ возможностей кратковременной памяти индивида
- ❖ характеристик воспринимаемых объектов (однородности, взаимосвязи)
- ❖ профессиональных навыков индивида

Объем внимания у взрослого человека от 3 до 5 (редко 6) объектов, у ребенка младшего школьного возраста не более 2-3

Свойства внимания (подробнее)

Переключаемость

С переключением функционально связаны и два разнонаправленных процесса: включение и отключение внимания.

Переключение может быть **произвольным**, тогда его скорость – это показатель степени волевого контроля субъекта над своим восприятием, а может быть **непроизвольным**, связанным с отвлечением, что может свидетельствовать как о неустойчивости психики, так и о появлении сильных раздражителей.

Способность противостоять отвлекающим воздействиям называется ***помехоустойчивостью***.

Свойства внимания (подробнее)

Распределение

способность сформировать одновременно несколько фокусов (центров) внимания, что дает возможность совершать несколько действий или следить за несколькими процессами одновременно, не теряя ни одного из них из поля внимания.

Главное условие успешного распределения внимания в том, что хотя бы одно действие должно быть автоматизировано, доведено до уровня навыка.