**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ - ВЕРХ-ТУЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14**

**НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

630520, с. Верх-Тула, улица Советская, 14

т. (383) 2933-179 e-mail: [school14@edunor.ru](mailto:school14@edunor.ru)

ПРОЕКТ ПО ТЕМЕ:

**«ВНИМАНИЕ – НА СТАРТ»**

**Работу выполнила команда НИКСИ в составе:**

Огнева Алёна

Коровина Александра

Полонская Оксана

Клюшова Анастасия

**Научный руководитель:**

Радченко Марина Павловна

с. Верх–Тула,

2021г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc69302427)

[КОНЦЕПЦИЯ ПРОЕКТА 4](#_Toc69302428)

[1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 7](#_Toc69302429)

[1.1. ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ 7](#_Toc69302430)

[1.2. ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ ТРЕВОЖНОСТИ 13](#_Toc69302431)

[2. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР 18](#_Toc69302432)

[2.1. РОЛЬ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 18](#_Toc69302433)

[2.2. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ВНИМАНИЯ И ТРЕВОЖНОСТИ 20](#_Toc69302434)

[3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 21](#_Toc69302435)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 27](#_Toc69302440)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 29](#_Toc69302441)

[ПРИЛОЖЕНИЯ 31](#_Toc69302442)

# ВВЕДЕНИЕ

В последнее время все чаще слышатся высказывания о том, что дети стали хуже учиться, у них снижается академическая активность, им лень учится. В чем же причины таких проблем? Можно ли сделать так, чтобы успешность детей возросла?

Таким вопросами задаются и ученые, и родители, и педагоги, и сами ученики.

Мы решили принять участие в проекте «Внимание – на старт!», так как нам тоже не безразличны проблемы школьной успешности и мы хотим понять, как ее повысить, от чего она зависит.

Из научной литературы мы знаем, что в основе учебной успешности лежит развитость психических процессов: памяти, мышления, внимания, но соответствует ли развитость этих процессов у современных школьников возрастным нормам «прошлых» лет или современные дети другие, мы не знаем.

Из своих наблюдений мы понимаем, что различные стрессы и тревоги «мешают» учебе, но действительно ли это так, нам также не известно.

В своем исследовании мы постараемся выяснить взаимосвязь учебной успешности, способности сосредотачивать внимание и тревожности.

Данное исследование реализуется в рамках регионального проекта «Внимание на старт! 2021» .

# КОНЦЕПЦИЯ ПРОЕКТА

**Цель**: изучение взаимосвязи параметров внимания и тревожности с учебной успеваемостью у младших школьников

**Задачи:**

1. Провести информирование родителей обучающихся 2-х классов, собрать информированные согласия и набрать группы школьников 2-х классов для участия в исследовании.
2. Провести тестирования параметров внимания и тревожности при помощи психодиагностических методов в классах.
3. Провести анкетирование классных руководителей и родителей для получения общей характеристики поведения ребенка.
4. Обработать и проанализировать полученные данные.
5. Сделать выводы на основании полученных данных и определить перспективы дальнейших исследований.
6. Представить результаты исследования на педагогическом совете школы и на родительских собраниях.

**Объект исследования:** учащиеся 2-ых классов (60 человек)

**Предмет исследования:** взаимосвязь параметров внимания (объём и концентрация внимания) и тревожности с учебной успеваемостью у учащихся 2-ых классов

**Гипотезы:**

1. Параметры объёма и концентрации внимания прямо пропорциональны среднему балу по всем учебным предметам, за исключением физической культуры
2. Параметры объема и концентрации внимания находятся в обратно пропорциональной зависимости с уровнем тревожности

**Практическая значимость:** полученные результаты можно использовать на семинарах для учителей, в практике психологов при работе с родителями, педагогами и обучающимися для коррекции учебной успеваемости младших школьников.

**Методы исследования:** *ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ*: теоретический анализ источников СМИ, Интернет-ресурсов; *ЭМПИРИЧЕСКИЙ*: корректурная проба, исследование концентрации внимания по тесту Пьерона-Рузера, тест тревожности по методике Р. Тэммла, М. Дорки и Ф. Амена.

**1. Корректурная проба.**

Используется для определения объема внимания (по количеству просмотренных букв) и его концентрации - по количеству сделанных ошибок.

На бланке строчками напечатаны буквы русского алфавита. Ребенок просматривает эти буквы строчка за строчкой, слева направо и подчеркивает, вычеркивает буквы согласно инструкции. Задача ребенка работать как можно быстрее, но самое главное в этом задании - работать без ошибок, внимательно, ни одной буквы не пропустить и ни одной лишней не вычеркнуть. Тест выполняется с секундомером.

Методика была разработана Бурдоном. Пациенту выдают бланки, на которых хаотично расположены буквы. Исследователь выбирает 1 или 2 буквы, которые нужно зачеркивать. Через каждые 60 секунд он оставляет отметку карандашом там, где держит карандаш пациент. После теста исследователь получает информацию о продолжительности концентрации внимания, количестве и характере ошибок, проценте выполнения задания

**2. Исследование концентрации внимания тест Пьерона-Рузера**

Тест с изображенными на нем квадратом, треугольником, кругом и ромбом. Задача испытуемого расставить как можно быстрее и без ошибок следующие знаки в эти геометрические фигуры: в квадрат – плюс, в треугольник – минус, в кружок – ничего не ставьте и в ромб – точку.

**3. Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки и Ф. Амен.**

Методика направлена на выявление степени тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций, дает косвенную информацию о характере его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в семье, школе.

Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков размером 8,5\*11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в классе. При предъявлении ребенку рисунка ему дают инструкцию.

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 1.1. ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ ВНИМАНИЯ

**Внимание** – направленность человеческого сознания (или психическая направленность) на конкретные объекты и явления, обладающие для человека ситуативной или устойчивой значимостью. Также это понятие означает сосредоточение сознания, которое подразумевает под собой высокую степень чувственной, двигательной или интеллектуальной активности.

Оно, не существуя обособленно от других психических процессов, в той или иной степени проявляется в других формах сознательной деятельности человека.

Основными показателями являются сосредоточенность и направленность.

**Сосредоточенность** — это концентрация на выбранном объекте, явлении действительности, что приводит к более четкому и глубокому пониманию.

**Направленность** — случайный или преднамеренный выбор объекта, явления, который соответствует интересам, задачам субъекта.

**Свойства внимания:**

1. *Концентрация (сосредоточенность)* — удержание внимания на каком-либо объекте. Такое удержание означает выделение «объекта» в качестве некоторой определённости, фигуры, из общего фона. Под концентрацией внимания понимают интенсивность сосредоточения сознания на объекте.

Концентрация внимания - степень  
сосредоточенности сознания на одном объекте, интенсивность  
направленности сознания на этот объект. Чем меньше круг объектов  
внимания, чем меньше участок воспринимаемой формы, тем  
концентрированнее внимание. Концентрация внимания  
обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлений  
вносит ясность в представления человека о том или ином предмете, его  
назначении, конструкции, форме. [18]

1. *Объём внимания* — это количество объектов, которые охватываются вниманием одновременно.

Объем внимания измеряется тем количеством объектов, которые  
воспринимаются одновременно. Обычно объем внимания зависит от  
специфически практической деятельности человека, от его жизненного  
опыта, от поставленной цели, от особенностей воспринимаемых объектов.  
Объединенные по смыслу объекты воспринимаются в большем  
количестве, чем не объединенные. У взрослого человека объем внимания равен 4-6 объектам. [18]

1. *Устойчивость –* это длительное удержание внимания, которая повышается, если человек активен при осуществлении действий с предметами или выполнении деятельности.

Устойчивость внимания - это сохранение длительное время  
состояния внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не  
отвлекаясь и не ослабляя внимания. [18]

1. *Переключаемость.* Сознательное и осмысленное, преднамеренное и целенаправленное, обусловленное постановкой новой цели, изменение направления сознания с одного предмета на другой. Только на этих условиях говорят о переключаемости. Когда же эти условия не выполняются, говорят об отвлекаемости. Различают полное и неполное (завершённое и незавершённое) переключение внимания. При последнем после переключения на новую деятельность периодически происходит возврат к предыдущей, что ведёт к ошибкам и снижению темпа работы. Переключаемость внимания затруднена при его высокой концентрации, и это часто приводит к так называемым ошибкам рассеянности

Переключение внимания - это перевод внимания с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на другой. [18]

1. *Распределение* – способность удерживать в центре внимания несколько разнородных объектов или субъектов. Это умение человека выполнять одновременно две или даже более деятельностей.
2. *Избирательность внимания* – свойство, заключаемое в способности отбирать важные стимулы и игнорировать второстепенные.



Рисунок 1. Свойства внимания

**Функции внимания:**

* Избирательность познавательных процессов — обеспечивает своего рода фильтрацию, то есть человек взаимодействует только с той информацией, которая на данный момент имеет для него наибольшую ценность.
* Обеспечение целенаправленности деятельности — сосредоточенность и удержание внимания на объекте, переключение с одного действия на другое обеспечивает целенаправленность деятельности человека.
* Активизация целенаправленности — определенный уровень активности, который человек выбирает для выполнения определенной работы, а также его поддержание.

**Виды внимания:**

Рассмотрим две классификации.

1. Основываясь на первой классификации: внимание может быть внешним (направлено на окружающее) и внутренним (сосредоточенность на собственных переживаниях, мыслях, чувствах). Такое деление до некоторой степени условно, так как часто люди погружены в собственные мысли, обдумывая свое поведение.

2. В основе другой классификации лежит уровень волевой регуляции. Выделяется внимание непроизвольное, произвольное, послепроизвольное.

**Непроизвольное (пассивное)** внимание возникает без всякого усилия со стороны человека, при этом отсутствует какая-либо цель и специальное намерение. Непроизвольное внимание может возникать:

1) из-за определенных особенностей раздражителя. К числу таких особенностей относятся:

1. Сила, причем не абсолютная, а относительная (в полной темноте внимание может привлечь огонек от спички);
2. Неожиданность;
3. Новизна и необычность;
4. Контрастность (среди европейцев человек негроидной расы скорее привлечет к себе внимание);
5. Подвижность (на этом основано действие маяка, который не просто горит, а мигает);

2) из внутренних побуждений личности. Сюда относятся настроение человека, его интересы и потребности. Например, старинный фасад здания скорее привлечет внимание человека, интересующегося архитектурой, чем остальных прохожих.

**Произвольное** внимание возникает тогда, когда сознательно ставится цель, для достижения которой прикладываются волевые усилия. Физиологическим механизмом произвольного внимания служит очаг оптимального возбуждения в коре мозга, поддерживаемый сигналами, идущими от второй сигнальной системы. Наиболее вероятно произвольное внимание в следующих ситуациях:

1) когда человек четко осознает свои обязанности и конкретные задачи при выполнении деятельности;

2) когда деятельность выполняется в привычных условиях, например: привычка все делать по режиму заранее создает установку на произвольное внимание;

3) когда выполнение деятельности касается каких-либо косвенных интересов, например: исполнение гамм на фортепиано – дело не слишком увлекательное, но необходимое, если хочешь быть хорошим музыкантом;

4) когда при выполнении деятельности создаются благоприятные условия, однако это не означает полной тишины, так как слабые побочные раздражители (например, тихая музыка) могут даже повышать эффективность работы.

**Послепроизвольное (вторично непроизвольное)** внимание является промежуточным между непроизвольным и произвольным, сочетая в себе черты этих двух видов. Оно возникает как произвольное, однако спустя какое-то время выполняемая деятельность становится настолько интересной, что уже не требует дополнительных волевых усилий. Например, начиная читать книгу, человек не всегда увлекается ей с первой страницы, но далее сюжет захватывает, и чтение проходит уже без всякого самопринуждения.



Рисунок 2. Виды внимания

**Теории внимания:**

* Теория Теодюля Рибо. Согласно ей, внимание тесно связано с эмоциями. Они же и вызывают его. Для состояния внимания характерны изменения в физическом и физиологическом состоянии организма, например, усиление кровообращения в активно задействованных органах, двигательные, дыхательные и сосудистые реакции. Состоянию сосредоточенности свойственно движение всех частей тела, что позволяет поддерживать внимание.
* Теория Петра Гальперина. Внимание является психологическим действием, направленным на содержание мысли, образа или другого феномена, который находится в текущий момент в сознании человека. Внимание выполняет функцию контроля над содержанием и представляет собой самостоятельный акт, где действие производится не просто в уме, но и в сокращенном виде. Произвольное внимание осуществляется планомерно. Любой вид внимания есть результат формирования новых усилий ума.
* Теория Дональда Бродбенда. Когда человек выполняет два дела одновременно, так называемый фильтр, пропускающий через себя и распознающий объекты внимания, переключается с одного канала восприятия на другой. Объем поступающих во внимание данных зависит от пропускной способности канала. Автор теории сумел обосновать процесс фильтрации, однако ему не удалось объяснить, как воспринимаются данные, не привлекающие внимания.
* Теория Анны Трейсман. Здесь дополняется теория Бродбенда: регистр восприятия и фильтр с ограниченной пропускной способностью разделены ослабляющим устройством. Это устройство ослабляет сигнал, а также занимается семантическим анализом.
* Теория Дианы и Энтони Дойч. Любой раздражитель сначала обрабатывается в оперативной памяти, а отбор осуществляется, когда обрабатывается уже сама информация. Потенциал памяти ограничен, вследствие чего в ней остается только доля данных. И уже эта часть анализируется – информация оценивается, как важная или не важная.

Итак, ***внимание*** – это сосредоточенность сознания и его  
направленность на что-либо, имеющее значение для человека. К свойствам  
внимания относят, его устойчивость, концентрацию, распределение, объем  
и переключение. [18]

## 1.2. ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ ТРЕВОЖНОСТИ

**История**

Впервые тревожность была описана *Зигмундом Фрейдом*[[1]](#footnote-1). Тревога, с точки зрения Фрейда, является функцией «личности» и предупреждает ее о надвигающейся опасности, угрозе, помогая реагировать личности в подобных ситуациях (ситуациях опасности, угрозы) безопасным, адаптивным, способом. Фрейд определял тревожность как неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом антиципируемой опасности. Содержание тревожности — переживание неопределенности и чувство беспомощности.

Тревожность характеризуется тремя основными признаками: 1) специфическим чувством неприятного; 2) соответствующими соматическими реакциями, прежде всего усилением сердцебиения; 3) осознанием.

Итак, **тревожность** — это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо, как и то и другое одновременно.

**Значение тревожности**

Тревогу принято считать защитным механизмом, который должен предупреждать человека о надвигающейся опасности из вне или о внутреннем конфликте (борьба желаний с совестью, представлениями о морали, социальными и культурными нормами). Это, так называемая, полезная тревожность. В разумных пределах она помогает избежать ошибок и поражений.

Повышенная тревожность считается патологическим состоянием (не болезнью, но отклонением от нормы). Часто она является реакцией на перенесенные физические или эмоциональные стрессы.

**Причины развития тревожности:**

1) *Врожденные особенности нервной системы.*

2) *Особенности воспитания и социальная среда.*

3) *Ситуации, связанные с риском для жизни и здоровья.* Это могут быть тяжелые заболевания, нападения, автомобильные аварии, катастрофы и другие ситуации, которые вызвали у человека сильный страх за свою жизнь и благополучие. В дальнейшем эта тревога распространяется на все обстоятельства, которые ассоциируются с данной ситуацией. Так человек, переживший автомобильную аварию, испытывает тревогу за себя и близких, которые едут в транспорте или переходят дорогу.

4) *Повторяющиеся и хронические стрессы*. Конфликты, проблемы в личной жизни, умственные перегрузки в школе или на работе истощают ресурсы нервной системы. Замечено, что чем больший негативный опыт у человека, тем выше его тревожность.

5) *Тяжелые соматические заболевания*. Болезни, сопровождающиеся сильной болью, стрессом, высокой температурой, интоксикацией организма нарушают биохимические процессы в нервных клетках, что может проявляться тревожностью. Стресс, вызванный опасным заболеванием, вызывает склонность к негативному мышлению, что также повышает тревожность.

6) *Гормональные нарушения*. Сбои в работе эндокринных желез приводят к изменению гормонального баланса, от которого зависит стабильность нервной системы. Часто тревожность связана с излишком гормонов щитовидной железы и нарушением в работе яичников. Периодическая тревожность, вызванная нарушением выработки половых гормонов, наблюдается у женщин в предменструальный период, а также во время беременности, после родов и абортов, при менопаузе.

7) *Неправильное питание и дефицит витаминов*. Нехватка питательных веществ приводит к нарушениям обменных процессов в организме. А мозг особенно чувствителен к голоданию. На выработку нейромедиаторов негативно влияет недостаток глюкозы, витаминов группы В и магния.

8) *Отсутствие физических нагрузок*. Сидячий образ жизни и отсутствие регулярных физических упражнений нарушают обмен веществ. Тревожность – результат этого дисбаланса, проявляющийся на психическом уровне. И наоборот, регулярные тренировки активизируют нервные процессы, способствуют выбросу гормонов счастья и устранению тревожных мыслей.

9) *Органические поражения головного мозга, при которых нарушается кровообращение и питание мозговой ткани*:

1. Перенесенные в детстве тяжелые инфекции;
2. Травмы, полученные во время родов;
3. Сотрясения мозга;
4. Нарушения мозгового кровообращения при атеросклерозе, гипертонической болезни, возрастных изменениях;
5. Изменения, вызванные алкоголизмом или наркоманией.

Психологи и нейробиологи сошлись на мысли, что тревожность развивается, если у человека есть врожденные особенности работы нервной системы, на которые наслоились социальные и психологические факторы.

**Виды тревожности:**

*По причине развития:*

**Личностная** – постоянная склонность к тревожности, которая не зависит от окружающей обстановки и сложившихся обстоятельств.

**Ситуативная (реактивная)** – тревожность возникает перед значимыми ситуациями или связана с новым опытом, возможными неприятностями.

*По сфере возникновения:*

**Учебная** – связанная с процессом обучения;

**Межличностная** – связанная со сложностями в общении с определенными людьми;

**Социальная** – возникает из-за необходимости взаимодействовать с людьми, знакомиться, общаться, проходить собеседование;

**Тревожность выбора** – неприятные ощущения, возникающие при необходимости сделать выбор.

*По воздействию на человека:*

**Мобилизующая** – провоцирует человека к действиям, направленным на снижение риска. Активизирует волю, улучшает мыслительные процессы и физическую активность.

**Расслабляющая** – парализует волю человека. Затрудняет принятие решений и выполнение действий, которые бы помогли найти выход из сложившейся ситуации.

*По адекватности ситуации:*

**Адекватная** – реакция на объективно существующие проблемы (в семье, в коллективе, в учебе или на работе). Может относиться к одной сфере деятельности (например, общение с начальником).

**Неадекватная** – является результатом конфликта между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой. Возникает на фоне внешнего благополучия и отсутствия проблем. Человеку кажется, что нейтральные ситуации несут угрозу. Обычно бывает разлитой и касается многих сфер жизни (учеба, межличностное общение, здоровье). Часто встречается у подростков.

*По выраженности:*

**Пониженная** – даже потенциально опасные ситуации, несущие угрозу, не вызывают тревогу. В результате человек недооценивает серьезность ситуации, излишне спокоен, не готовится к возможным трудностям, часто халатно относится к своим обязанностям.

**Оптимальная тревожность** – тревожность возникает в ситуациях, которые требуют мобилизации ресурсов. Тревога выражена умеренно, поэтому она не мешает выполнению функций, а дает дополнительный ресурс. Мешает адекватной реакции человека, блокирует его волю.

**Повышенная тревожность** – вызывает рассеянность и панику в ответственный момент.

# ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

## 2.1. РОЛЬ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В данном разделе говорится о роли психических функций, конкретнее - параметров внимания и тревожности, в успеваемости школьников младших классов. Освещается проблема влияния параметров внимания (концентрации и объема внимания) и тревожности на школьную успеваемость учеников младших классов.

У учащихся младшего школьного возраста наиболее развитым свойством внимания является объем, затем переключение и наибольшие трудности вызывает необходимость длительно сохранять концентрацию внимания на одном объекте, не отвлекаясь на другие (устойчивость). Все качества внимания у учащихся младшего школьного возраста с высоким уровнем. [13]

Школьная тревожность учащихся имеет связь с когнитивными особенностями младших школьников. Более тревожные школьники имеют более низкие показатели успеваемости и интеллекта, в меньшей степени проявляют способности к концентрированию внимания, в отличие от учащихся с меньшим уровнем школьной тревожности.

Успеваемость связана с рядом когнитивных особенностей учащихся. Лучше успевающие ученики характеризуются более высоким показателем интеллекта и внимания. Хуже успевающие школьники, наоборот, показывают более низкий балл успеваемости и уровень внимания. [8]

Одной из ярких особенностей младшего школьного возраста является формирование произвольных форм регуляции познавательной и учебной деятельности - за счет развития внимания. Формирование произвольной регуляции деятельности (самостоятельности) связано с развитием когнитивных процессов, без чего невозможен переход на более высокий уровень усвоения знаний, навыков, умений.

Необходимо отметить, что внимание следует рассматривать как способ регуляции протекания когнитивных процессов и как своеобразный индикатор зрелости мозговых структур, обеспечивающих произвольную регуляцию. Поэтому недостаточное развитие внимания и его свойств негативно отражается на успешности усвоения знаний и влияет на развития памяти, восприятия, мышления. [19]

Основной деятельностью младшего школьника является учебная. Ее успешность напрямую зависит от совокупности способностей, которым обладает каждый конкретный ученик. Одними из наиболее важных являются способности внимания.

Внимание является неотъемлемой частью познавательных процессов, чувств и воли, оно делает успешным весь процесс образования. Зачастую проблемы с усвоением учебного материала, ошибки при выполнении учебных заданий, неумение самостоятельно выполнить порученную работу объясняются не отсутствием у ребенка учебных способностей, не проблемами в развитии познавательных процессов, а недостаточной внимательностью.

Чтобы учебная деятельность была успешной нужно, развивать у учащихся такие важные свойства внимания как концентрация, устойчивость и распределение. Большую роль в успешности процесса обучения младших школьников играет развитие произвольного внимания. От того, насколько оно развито, зависит развитие и формирование других когнитивных процессов, таких как память, мышление, а также различные интеллектуальные способности.[21]

В психолого-педагогической литературе существует множество подходов к рассмотрению проблемы школьной неуспеваемости и факторов ее обуславливающих. В данной работе мы уделили внимание рассмотрению тревожности как фактора школьной неуспеваемости.

Были проанализированы теоретические подходы к обоснованию данной проблемы, в результате которых было выявлено, что тревожность оказывает неоднозначное влияние на успеваемость детей младшего школьного возраста. Так оптимальный уровень тревожности может рассматриваться как позитивный фактор – это вера в свои силы, достижения успеха, и пр., высокий и низкий уровни тревожности, как правило, дезорганизует учебную деятельность.

Использование эмпирических методов исследования позволяет нам констатировать определенную зависимость между уровнем тревожности и успеваемостью детей младшего школьного возраста: высокий и низкий уровни тревожности определяют успеваемость ребенка на «удовлетворительно» и даже неуспеваемость. [22]

Литературный анализ – сравнение результат исследований по выявлению влияния параметров внимания и тревожности на школьную успеваемость младших школьников – показал, что корреляция между этими значениями действительно есть: более успевающие школьники имеют более высокий уровень внимания, чем менее успевающие; уровень тревожности также выше у учеников, занимающихся на «отлично» и «хорошо», чем у тех, успеваемость которых ниже среднего.

## 2.2. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ВНИМАНИЯ И ТРЕВОЖНОСТИ

В данном параграфе мы хотим рассказать вам о результатах научных и курсовых работ, направленных на выявление взаимосвязи параметров внимания и тревожности.

Количественный и качественный анализ результатов проведенного исследования показал, что существует взаимосвязь между вниманием и школьной тревожностью: чем выше уровень школьной тревожности, тем ниже уровень внимания у школьников младших классов. Существует взаимосвязь между вниманием и личностной тревожностью: чем выше уровень личностной тревожности, тем ниже уровень внимания. [20]

Было проведено комплексное исследование проблемы влияния уровня тревожности на основные свойства внимания школьников. Полученные данные позволяют сказать, что в результате проведенного исследования наша гипотеза полностью подтвердилась. Тревожность влияет на основные свойства внимания школьников следующим образом: чем выше степень проявления общей тревожности, тем ниже уровень развития свойств внимания. [16]

По проведенному эмпирическому исследованию можно сделать вывод о том, что школьная тревожность влияет на продуктивность внимания (избирательность, концентрация, распределение, устойчивость и объем) младших подростков. У подростков с низким уровнем тревожности показатели внимания выше, чем у высоко тревожных подростков. [10]

Количественный и качественный анализ результатов проведённого исследования подтвердил гипотезу о своеобразии взаимосвязи между вниманием и школьной тревожностью: высокий уровень тревожности в школе снижает уровень внимания школьника младших классов. [14]

Обобщим результаты этих работ: взаимосвязь между параметрами внимания и уровнем тревожности наблюдается – *чем выше уровень тревожности, тем ниже уровень внимания.*

# 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**Характеристика выборки:** исследования проводились на базе МБОУ – Верх-Тулинской СОШ №14, Новосибирского района Новосибирской области. В исследовании принимали участие 60 человек, обучающихся 2б и 2г классов. Из них 34 девочки и 26 мальчиков.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы о том, что сущест­вует взаимосвязь внимания и тревожности с учебной успеваемостью у школьников младших клас­сов: чем выше параметры внимания, тем выше учебная успешность и чем выше уровень тревожности, тем ниже уровень внимания; мы про­вели следующие этапы исследования:

На первом этапе провели теоретический анализ литературы который обосновал наши предположения.

На втором этапе, мы провели эмпирическое исследование параметров внимания и уровня тревожности младших школьников (2-е классы).

На третьем этапе обработали результаты исследования и составили сводные таблицы:

Рисунок 3. Распределение учащихся 2-х классов по уровням концентрации внимания, полученное на основании Теста Пьерона-Рузера (в % от общего числа участников тестирования, n=60 чел.)

На рисунке 3 представлены результаты исследования концентрации внимания учащихся 2-х классов, которые свидетельствуют о том, что большинство учащихся (92%) имеют очень низкий уровень концентрации внимания относительно нормативных параметров, заложенных в методике Пьерона-Рузера.

Такие низкие результаты также связаны с тем, что на данной методике предполагается подсчитать количество фигур, обработанных испытуемым за 1 минуту, но для младших школьников работа в течение одной минуты – слишком большой стресс, так как они не успевают мобилизоваться и его преодолеть. В соответствии с рекомендациями специалистов службы сопровождения нашей школы, данный тест лучше проводить в течение трех минут, начало каждой из которых отмечать в бланке тестирования или каждую минуту работать с отдельным бланком, а итоговый подсчет уровня сделать по наилучшему (предположительно третьему) результату.

Рисунок 4. Распределение учащихся 2-х классов по уровням тревожности, полученное на основании теста тревожности Р. Тэммл, М. Дорки и Ф. Амен (в % от общего числа участников тестирования, n=60 чел.)

Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки и Ф. Амен исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях. При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне, и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия.

Рисунок 4 отражает распределение испытуемых по уровням тревожности, и показывает, что у 55% второклассников уровень тревожности высокий, у остальных (45%) – средний, в незнакомой ситуации, у многих школьников понизилось ощущение безопасности и усилилось тревожное состояние, при этом такой уровень тревожности для большинства является ситуативным, так как признаки тревожности по наблюдениям педагогов и родителей у них проявляются не часто.

В перспективе нам стоит проанализировать отдельные ситуации, заложенные в тесте тревожности Р. Тэммл, М. Дорки и Ф. Амен вместе с психологом школы и сделать выводы, о том какие занятия могут помочь справиться обучающимся с тревожностью и/или повысить сопротивляемость стрессовым нагрузкам.

**Таблица 1. Сравнение средних значений параметров внимания второклассников в зависимости от уровня тревожности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень тревожности | Корректурная проба | | | | |
| Объем внимания (V) | Количество ошибок (D) | Концентрация внимания (Х) | Продуктивность внимания первой пробы (К 1) | Продуктивность внимания второй пробы (К 2) |
| Высокий (33 чел.) | 340 | 8 | 2,73 | 2,08 | 2,40 |
| Средний (27 чел.) | 350 | 8 | 2,43 | 2,10 | 2,62 |

В таблице 1 мы сравнили усредненные значения параметров внимания: объем внимания, концентрацию внимания и продуктивность внимания у испытуемых, полученным при проведении корректурной пробы, с высоким и средним уровнем тревожности.

Данные таблицы показывают, что чем выше индекс тревожности, тем хуже параметры внимания.

**Таблица 2. Сравнение средних значений параметров внимания и индексов тревожности второклассников в зависимости от уровня учебной успеваемости**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная успеваемость | Тест Пьерона-Рузера | | Корректурная проба | | | | | Тест тревожности |
| Число обработанных фигур | Ранг | Обьем внимания (V) | Количество ошибок (D) | Концентрация внимания (Х) | Продуктивность внимания первой пробы (К 1) | Продуктивность внимания второй пробы (К 2) | Индекс тревожности, % |
| Средняя успеваемость (ср.оценка <4)6 чел | 48 | 4,83 | 267 | 11 | 5,09 | 1,73 | 1,68 | 54% |
| Высокая успеваемость (ср.оценка больше 4 и меньше 4,6) 23 чел | 53 | 4,54 | 325 | 8 | 2,50 | 2,21 | 2,48 | 49% |
| Очень Высокая успеваемость (ср.оценка больше 4,59) 31 чел | 50 | 4,68 | 358 | 7 | 2,12 | 2,32 | 2,49 | 52% |

В таблице 2 представлено сравнение усредненных параметров внимания и индекса тревожности испытуемых с распределением по группам успеваемости.

Так в группу со средней успеваемостью вошли второклассники с четвертными оценками 3 и 4, во вторую группу – с оценками 4 и 5, в третью группу вошли обучающиеся, имеющие в основном оценки 5. В соответствии с положением об оценке, действующим в нашей школе, оценку 5 получают обучающиеся, имеющие средний балл по предмету, 4,6 и выше.

Из анализа четвертных оценок исключены предметы: физическая культура и подвижные игры, так как, оценка по этим предметам в большей степени характеризует сформированность двигательных качеств и общую физическую подготовленность и расходится в критериальной базе с остальными предметами.

Результаты исследования, представленные в данной таблице отражают прямую взаимосвязь учебной успеваемости со значением параметров внимания, а именно у детей с более высокой успеваемостью выше значения параметров внимания, усредненных по группе.

Дети с высокой успеваемостью, могут сконцентрировать свое внимание на большем числе объектов внимания: Теста Пьерона-Рузера – 48 у учащихся со средней успеваемостью, против 50 и 53 у учащихся с высокой успеваемостью; Корректурная проба – в среднем 267 знаков у «троечников», 325 у «хорошистов» и 358 у «отличников».

Аналогичную тенденцию имеет и среднее количество ошибок в данных группах 11,8,7. При этом видно, что различия между «троечниками» и «хорошистами, отличниками», выше чем между «хорошистами» и «отличниками».

Концентрация внимания как доля ошибок в числе обработанных объектов, в данных группах учебной успеваемости имеет обратную зависимость, т.е. в группах с более высокими образовательными результатами, доля ошибок меньше более чем в два раза и составляет 2,12 у «отличников», 2,5 у «хорошистов» против 5,09 у «троечников», что также свидетельствует о более высоких значениях параметров внимания.

Продуктивность внимания, как характеристика устойчивости внимания, также выше у ребят из группы «отличников» и «хорошистов» и растет в процессе работы со стимульным материалом. А у троечников она ниже и имеет тенденцию к снижению.

Сравнение усредненных показателей внимания с усредненным индексом тревожности в данных группах учебной успеваемости, не имеет четкой картины, но позволяет сделать предположение о том, что группа «хорошистов» менее подвержена стрессовым нагрузкам, чем группа «отличников», так как последние возможно имеют более высокие амбиции в учебной деятельности и в ситуациях испытания своих возможностей, чем «хорошисты», а «троечники», более неуверенные в своих возможностях, боятся потерять имеющийся статус успешности, чем хорошисты.

**Таблица 3. Сравнение средних значений параметров внимания второклассников в зависимости от пола**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | Тест Пьерона-Рузера | | Корректурная проба | | | | |
| Число обработанных фигур | Ранг | Объем внимания (V) | Количество ошибок (D) | Концентрация внимания (Х) | Продуктивность внимания первой пробы (К 1) | Продуктивность внимания второй пробы (К 2) |
| Мальчики | 50 | 4,81 | 302 | 8 | 2,88 | 2,54 | 2,72 |
| Девочки | 50 | 4,71 | 330 | 8 | 2,74 | 2,41 | 2,63 |

В таблице 3 представлено сравнение усредненных параметров внимания испытуемых с распределением по полу.

Мы видим, что тест Пьерона-Рузера не показывает достоверных различий между мальчиками и девочками, усредненное значение числа обработанных фигур в этих группах оказалось одинаковым.

Результаты корректурной пробы, показывают, что усредненные значения объема и концентрации внимания у девочек выше, чем у мальчиков, и составляет 330 и 2,74, против 302 и 2,88 соответственно.А продуктивность внимания у мальчиков выше чем у девочек и в первом и во втором интервалах и составляет 2,54 и 2,72 против 2,41 и 2,63, при этом она не снижается и у тех, и у других.

Из чего мы можем сделать вывод, что мальчики обладают более устойчивым вниманием, чем девочки, при меньшем объеме внимания, что согласуется с общей теорией психофизиологических различий мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность проблемы мало изученности влияния когнитивных процессов – внимания, памяти, мышления, - и тревожности на учебную успеваемость школьников младших классов в ходе проектной работы была подтверждена.

При работе над проектом решены все поставленные задачи:

1. Произведен набор в группы с согласия родителей/законных представителей;
2. Проведено тестирование параметров внимания и тревожности;
3. Проведено анкетирование классных руководителей и родителей и выявлены общие характеристики детей;
4. Мы обработали и проанализировали полученные данных;
5. Сделали выводы и определили дальнейшие перспективы исследования.

Поэтому мы считаем, что цель: изучение взаимосвязи параметров внимания и тревожности с учебной успеваемостью у младших школьников, - была достигнута.

Количественный и качественный анализ полученных данных подтвердил выдвинутые нами гипотезы о том, что параметры объёма и концентрации внимания прямо пропорциональны среднему балу по всем учебным предметам, за исключением физической культуры, и обратно пропорциональны уровню тревожности были подтверждены:

1. У детей с более высокой успеваемостью значения параметров внимания выше, чем у неуспевающих детей;
2. Чем выше индекс тревожности, тем хуже параметры внимания (объём и концентрация).

В результате анализа полученных измерений, мы можем сделать предположение об опосредованном влиянии тревожности на учебную деятельность. Мы увидели, что высокая тревожность снижает показатели внимания, а учебная успешность зависит от уровня внимания, следовательно для повышения успешности учебной деятельности надо повышать способность сопротивляться стрессовым ситуациям, повышающим тревожность детей, а также содействовать повышению параметров внимания посредством специально организованных занятий и тренировок, комплекс которых может быть составлен совместно со специалистами Службы сопровождения.

Данный проект требует продолжения, так как:

1. Проблема взаимосвязи параметров внимания и тревожности с учебной успеваемостью на сегодняшний день остается актуальной;
2. Сравнение усредненных показателей внимания с усредненным индексом тревожности в группах учебной успеваемости («отличники», «хорошисты», «троечники»), не имеет четкой картины. Мы можем предположить, что на такой результат повлияли предложенные нам методики исследований.

Соответственно, в продолжении этого проекта предполагается повторение данного тестирования, а также поиск дополнительных методов, позволяющих выявить взаимосвязь параметров внимания и тревожности с учебной успеваемостью младших школьников, а также изучение вклада нейрофизиологических особенностей в сформированность внимания и возможности его развития.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Академик, 2000-2021. Память: [электронная энциклопедия]. - (<https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/48171>). (Дата обращения: 12.04.2021)
2. Баранчук А.Ю. Всё о памяти человека: [электронный ресурс]. - ([https://lifeoflove.ru/ 2020/07/22/chto-takoe-pamyat/](https://lifeoflove.ru/%202020/07/22/chto-takoe-pamyat/)). (Дата обращения: 12.04.2021)
3. Богачкина Н.А. Лекция №1. Психология как наука. Внимание: [электронный документ]. - (<https://psy.wikireading.ru/28658>). (Дата обращения: 12.04.2021)
4. Ведмеш Н.А. Память: [электронный документ]. - (<https://psihomed.com/pamyat/>). (Дата обращения: 12.04.2021)
5. Внимание // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб. 1890—1907. (Дата обращения: 12.04.2021)
6. Википедия. Переиздание: [электронная энциклопедия]. - (<https://wiki2.org/ru/Внимание>). (Дата обращения: 12.04.2021)
7. Журнал АМРОМ. ПАМЯТЬ ЧЕЛОВЕКА. Виды памяти и их особенности: [электронный ресурс]. - (<https://amrom.ru/pamyat-cheloveka/>). (Дата обращения: 12.04.2021)
8. Зиновьева Э.В. Школьная тревожность и ее связь с когнитивными и личностными особенностями младших школьников. [Автореферат к диссертации](https://www.dissercat.com/content/shkolnaya-trevozhnost-i-ee-svyaz-s-kognitivnymi-i-lichnostnymi-osobennostyami-mladshikh-shko): [электронный документ]. – 2005. (Дата обращения: 13.04.2021)
9. Исаева А. Д. Психологические нарушения. Тревожность: [электронный ресурс]. - (<https://www.polismed.com/articles-trevozhnost.html>). (Дата обращения: 12.04.2021)
10. Клименко А. В. Влияние школьной тревожности на продуктивность внимания младших подростков: [электронный документ]. – 2012. (Дата обращения: 12.04.2021)
11. Лепелина А. Издательство МАНН, ИВАНОВ и ФЕРБЕР. Всё о нашей памяти: как устроена память, любопытные факты, упражнения и полезные советы для развития памяти: [электронный ресурс]. - (<https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2016/06/24/vse-o-nashej-pamyati-kak-ustroena-pamyat-lyubopytnye-fakty-uprazhneniya-i-poleznye-sovety-dlya-razvitiya-pamyati/>). (Дата обращения: 12.04.2021)
12. Малых В. Образовательный портал для школьников и студентов. Память - виды и типы, свойства, индивидуальные особенности: [электронный ресурс]. - (<https://nauka.club/psixologiya/pamyat.html>). (Дата обращения: 12.04.2021)
13. Мархвин С.В., Шорохова О.Г. Особенности психических познавательных процессов у младших школьников с разным уровнем учебной успеваемости: [электронный документ]. – (Дата обращения: 13.04.2021)
14. Насонова С.В. Влияние тревожности на внимание младшего школьника: [электронный документ]. – (Дата обращения: 12.04.2021)
15. Ногалес К. Внимание человека: что это и как оно работает: [электронный ресурс]. - (<https://4brain.ru/blog/внимание-и-как-оно-работает/>). (Дата обращения: 12.04.2021)
16. Приймаченко Н.В. Влияние уровня тревожности на основные свойства внимания школьников: [электронный документ]. - 2010. (Дата обращения: 12.04.2021)
17. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - СПб: Издательство «Питер», 2000 - 712 с.: ил (Серия «Мастера психологии»): [электронный документ]. - (Дата обращения 12.04.2021)
18. Румянцева А.Л. Формирование свойств внимания младших школьников: [электронный документ]. 2016 (Дата обращения: 14.04.2021)
19. Сабанин П.В. Роль внимания в умственной деятельности младшего школьника: [электронный документ]. – 2014. (Дата обращения: 13.04.2021)
20. Старых О.В. Взаимосвязь внимания и тревожности у школьников младших классов: [электронный документ]. - 2014. (Дата обращения: 12.04.2021)
21. Тупталова А. С. Развитие внимания младших школьников в учебной деятельности / А. С. Тупталова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 26 (130). — С. 610-612. — URL: https://moluch.ru/archive/130/36082/ (дата обращения: 13.04.2021).
22. Шаймерденова А.А. Влияние тревожности на успеваемость обучения младшего школьного возраста: [электронный документ]. – 2019. (Дата обращения: 13.04.2021)

# ПРИЛОЖЕНИЯ

**Приложение 1. Основные теории памяти**

**Память –** определение способности мозга выполнять функции запоминания, хранения и воссоздания опыта. Также этот психический процесс позволяет человеку вспоминать переживания и события прошлого времени, сознательно думая о его ценности в собственной истории и осмысливать чувства и эмоции, которые связанные с ним. Данный процесс способствует тому, что человек может расширять свои познавательные способности. Также это свойство имеет сложную структуру, состоящую из некоторых функций и процессов, которые обеспечивают восприятие информации из окружающей действительности и фиксирование ее в прошлом опыте.

Внутренняя память сложный процесс, в котором осуществляется восприятие, накапливание, хранение, систематизация и очень быстрое воспроизводство информации.

**Память** – это способность сохранять и воспроизводить прошлый опыт. Память характеризуется как свойство нервной системы.

**Свойства памяти:**

1. Точность
2. Объём
3. Скорость процессов запоминания
4. Скорость процессов воспроизведения
5. Скорость процессов забывания

**Мнемические процессы памяти**

*Запоминание.* Этот процесс отвечает за благополучное усвоение незнакомой информации путем сопоставления с уже знакомыми элементами. Эффективность фиксации зависит от целей, мотиваций и способов проведения процесса.

*Хранение.* Этот процесс отвечает за удерживание информации в памяти. *Воспроизведение.* Заключается в актуализации пройденного материала.

*Забывание.* Данный процесс ведет к утрате четкости образа и уменьшению заполняемого места информацией в долгосрочной памяти, что со временем ведет к трудностям воспроизведения и к удалению полученных знаний.

**Виды памяти:**

Знаете ли вы, что само слово «память» вводит нас в заблуждение. Оно создает впечатление, будто мы говорим о чем-то едином, об одном ментальном навыке. Но за последние пятьдесят лет ученые выяснили, что существует несколько разных процессов запоминания. К примеру, у нас есть *краткосрочная и долговременная память (разделение памяти по временному соотношению).*

**Краткосрочная память** используется тогда, когда вам нужно удержать в сознании какую-то мысль в течение примерно минуты (например, телефонный номер, по которому вы собираетесь позвонить). При этом очень важно не думать о чем-то еще — иначе вы сразу забудете номер. Это утверждение справедливо как для молодых, так и для пожилых людей, но для последних его актуальность все же немного выше. Краткосрочная память участвует в различных процессах, например, служит для отслеживания изменений в числе при сложении или вычитании.

**Долгосрочная память** отвечает за все, что понадобится нам более чем через минуту, даже если в этом промежутке вы отвлекались на что-то другое. Долгосрочная память делится на процедурную и декларативную.

1. **Процедурная память** касается действий, к примеру, езды на велосипеде или игры на фортепиано. Если однажды вы научились это делать, впоследствии ваше тело будет просто повторять нужные движения — и управляется это процедурной памятью.
2. **Декларативная память**, в свою очередь, участвует в осознанном вызове информации, к примеру, когда вам нужно восстановить список покупок. Этот вид памяти может быть либо вербальным (словесным), либо визуальным (зрительным) и подразделяется на семантическую и эпизодическую память.

* **Семантическая память** относится к значению концептов (в частности, к именам людей). Допусти, знание о том, что же такое велосипед, относится этому виду памяти.
* **Эпизодическая память** — к событиям. Например, знание о том, когда вы в последний раз отправились на велосипедную прогулку, взывает к вашей эпизодической памяти. Частью эпизодической памяти является автобиографическая — она касается различных событий и жизненных переживаний.

*Так же ученые выделяют два основных вида памяти: внешнюю и внутреннюю.*

**Внутренняя** память отображает биологические процессы запоминания человеком информации.

**Внешняя** память фиксируется на внешних средствах (бумага, диктофон).

*По характеру психической активности наша память делится на:*

**Образная** память – это процесс запоминания образов, которые были сформированы на основании материала сенсорных систем.

**Двигательная** память – это вид, благодаря которому люди учатся управлять велосипедом, запоминать танец, играть в игры, плавать, также проделывать любую трудовую деятельность и разные целесообразные движения.

**Эмоциональная** память – это способность помнить чувства, переживания страха или стыда, помнить эмоции и их относительность к какой-то определенной ситуации в тот момент.

**Словесно-логическая** память делится на слова, суждения и мысли. Она разделяется также на *механистическую* и *логическую*. *Механистическая*, включает в себя запоминание материала за счет его постоянного повторения, когда отсутствует осознание смысла информации. *Логическая* – составляет смысловые связи в запоминаемых объектах. Этот тип памяти проявляется в трех случаях:

- Запоминается только смысл информации.

- Запоминается не только смысл информации, но и буквальное словесное выражение мыслей.

- Запоминается буквальное словесное выражение мыслей, но не смысл.

*Зависимо от целевой исследовательской деятельности:*

**Биологическая**, или ее еще называют генетической, обусловливается механизмом наследственности. Она предполагает владение человеком таких паттернов поведения, которые были свойственны людям в более раннее периоды эволюции, это выражается в рефлексах, инстинктах.

**Репродуктивная** заключается в повторении воспроизводства информации, припоминая оригинальный вид сохраненного объекта.

**Реконструктивная** помогает восстановить нарушенную последовательность стимулов к первоначальному виду.

**Ассоциативная** память формирует функциональные связи, то есть ассоциации, между объектами, которые запоминаются.

**Автобиографическая** память помогает человеку запоминать события собственной жизни.

**Произвольная***.* Мы ставим перед собой задачу запомнить информацию, готовимся к этому, обращаем сознательное внимание на источник информации и прилагаем все волевые усилия.

**Непроизвольная***.* Такое запоминание происходит автоматически, без усилий человека.

**Теории исследования памяти**

*Бихевиористическая.* Сторонники данного учения отдают главную роль особым упражнениям для фиксации материала. Акцентируя внимание на условных рефлексах, ученые ставили перед собой цель - доказать, что память - отдельная от конкретных действий, самостоятельная функция человека. Бихевиористы считают, что на эффективное запоминание объектов и процессов влияют такие факторы:

* Возраст индивида;
* Личностные особенности;
* Количество и узнаваемость материала;
* Промежуток между процессами фиксации.

*Нейрофизиологическая*. С точки зрения нейрофизиологии, в человеческом мозге создаются нейронные замкнутые цепи, по которым циркулируют определенные нервные импульсы. В этих связях хранится обработанный мозгом материал, и с каждым повтором одного и того же потока, процесс протекает легче и быстрее. Точная работа данных механизмов на физическом уровне помогает выполнить основные задачи памяти в психических процессах человека

*Ассоциативная.* В центре этой концепции находятся ассоциации, которые выполняют связующую роль между психологическими явлениями. Они устанавливаются между отдельными составляющими материала, которые фиксирует, а потом воспроизводит человеческий мозг. К сожалению, эта теория не поясняет избирательность в запоминании ассоциативного материала и влияние его содержания на основные процессы памяти.

*Когнитивная*. Согласно представлениям этой теории, процедура фиксации базируется на разных информационных блоках и на процессах их дальнейшей обработки. Каждый отдел выполняет свою конкретную работу:

* Распознавание уникальных особенностей;
* Разработка своеобразной карты для ориентации в материале;
* Хранение на протяжении необходимого времени;
* Предоставление необходимых деталей в конкретной форме и в нужный момент.

*Физическая.* На физическом уровне все действия проходят в коре головного мозга. Там остаются следы возбуждения, которые впоследствии способствуют возникновению ассоциативных связей уже без дополнительных раздражителей. Это свойство ЦНР позволяет сохранять и использовать информацию об отсутствующем предмете или материале по требованию.

**Закономерности памяти**

*Таблица 1. Закономерности памяти*

|  |  |
| --- | --- |
| **Закон памяти** | **Практические приёмы реализации** |
| Закон интереса | Интересное запоминается легче. |
| Закон осмысления | Чем глубже осознать запоминаемую информацию, тем лучше она запомнится. |
| Закон установки | Если человек сам себе дал установку запомнить информацию, то запоминание произойдёт легче. |
| Закон действия | Информация, участвующая в деятельности (т.е. если происходит применение знаний на практике) запоминается лучше. |
| Закон контекста | При ассоциативном связывании информации с уже знакомыми понятиями новое усваивается лучше. |
| Закон торможения | При изучении похожих понятий наблюдается эффект "перекрытия" старой информации новой. |
| Закон оптимальной длины ряда | Длина запоминаемого ряда для лучшего запоминания не должна намного превышать объём кратковременной памяти. |
| Закон края | Лучше всего запоминается информация, представленная в начале и в конце. |
| Закон повторения | Лучше всего запоминается информация, которую [повторили несколько раз](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1310772). |
| Закон незавершённости | Лучше всего запоминаются незавершённые действия, задачи, недосказанные фразы и т.д. |

1. Зигмунд Фрейд – основатель теории психоанализа, психиатр, австрийский психолог и невролог – родился 6 мая 1856 года в городе Фрайберг, историческом регионе Моравии, принадлежавшей к Австрийской империи. [↑](#footnote-ref-1)