

Виды памяти



Память — одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию.



Традиционно психологи, которые первыми стали экспериментально изучать память, выделяют классификации видов памяти:





По характеру
целей
деятельности

Не
произвольную

Произвольная

По продолжительности сохранения:

- Непосредственная (хранится 0,25 сек)

- Оперативная

- Долговременная

генетическая
память

наследственная
память

Свойства памяти

```
graph TD; A([Свойства памяти]) --> B[Точность]; A --> C[Объём]; A --> D[Скорость процессов запоминания]; A --> E[Скорость процессов забывания];
```

Точность

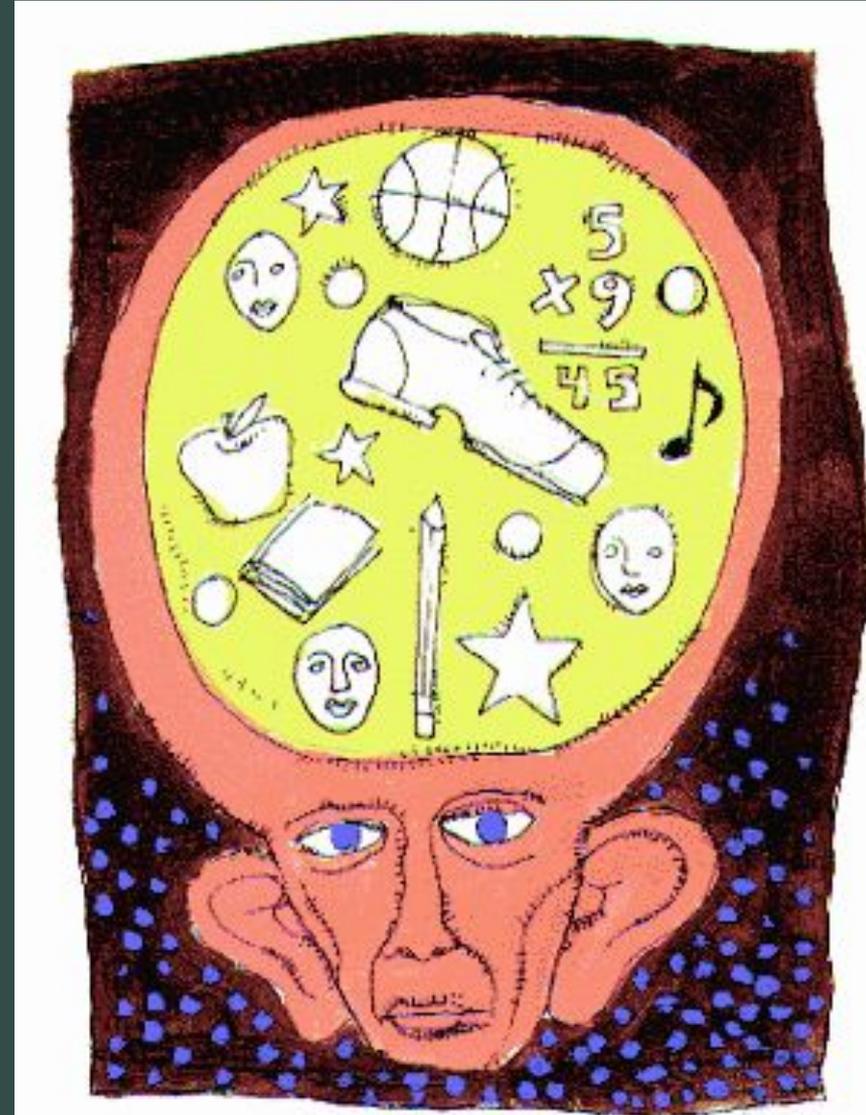
Объём

Скорость
процессов
запоминания

Скорость
процессов
забывания

Процессы памяти

- Запоминание — это процесс памяти, посредством которого происходит запечатление следов, ввод новых элементов ощущений, восприятие, мышления или переживания в систему ассоциативных связей.
- Хранение — процесс накопления материала в структуре памяти, включающий его переработку и усвоение.
- Воспроизведение и узнавание — процесс актуализации элементов прошлого опыта (образов, мыслей, чувств, движений).
- Забывание — потеря возможности воспроизведения, а иногда даже узнавания ранее запомненного.



Законы 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.
Закон незавершённости	Лучше всего запоминаются незавершённые действия, задачи, недосказанные фразы и т.д.

Нарушения памяти

- Гипомнезии — ослабление памяти.
- Гипермнезии — аномальное обострение памяти по сравнению с нормальными показателями
- Парамнезии, которые подразумевают ложные или искаженные воспоминания, а также смещение настоящего и прошлого, реального и воображаемого.



Рекомендации по улучшению памяти:

Группы слов можно запоминать, создавая в сознании соответствующие сцены. Чем они нелепее, тем лучше. Например, для запоминания названия ресторана "Под липами" представьте себе, как вы сидите под этими деревьями с их неповторимым ароматом. Если требуется запомнить название "Вулкан" или "Молния", нужно пытаться запомнить слово как образ, а не как группу из нескольких букв. Чтобы запомнить перечень предметов, представьте себе знакомую улицу и расставьте все предметы перед подъездами в порядке их расположения. После этого мысленно пройдите по улице. Вам будет легко восстановить в памяти весь перечень. Запоминая группу букв или слогов, полезно связывать их в слова с определенным смыслом. Мозг человека лучше запоминает то, что имеет смысл. Чтобы запомнить фамилию нового знакомого, нужно связать ее с какой-либо характерной его чертой. Например: фамилию Розов с розовым цветом его лица и т.п.

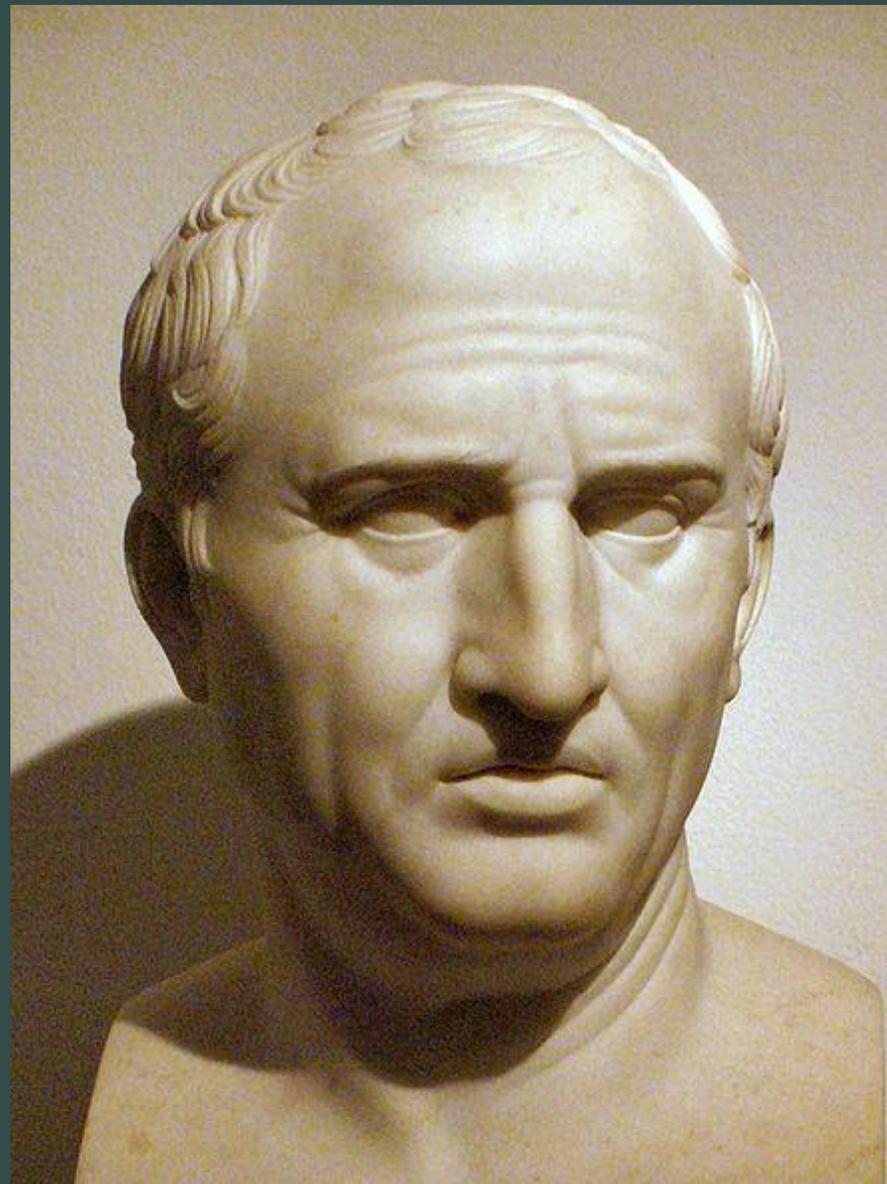
Тренировка концентрации внимания:



Для тренировки концентрации внимания необходимо, чтобы человек сосредоточил его на избранном предмете и его основных свойствах, не отвлекался от мыслей об этом предмете. Запоминать следует существенную информацию о каком - либо событии, игнорируя несущественную. Рекомендуется с целью тренировки делать описание какой - либо картины, постоянно его детализируя. Упражнение можно повторить в условиях действия отвлекающих факторов (шум и пр.)

Метод ассоциации

Методом ассоциации умело пользовался римский политический деятель Марк Туллий Цицерон при подготовке своих блестящих речей, которые произносил, не пользуясь никакими записями. Он был великолепным оратором. С помощью особых приемов он запоминал предварительно отрепетированные речи. Каждый раздел речи он связывал с определенной ситуацией в комнате и, расхаживая по этой комнате, проводил ассоциации с различными предметами, находящимися в ней, которые напоминали предметы в зале Римского сената. Выступая в сенате, он связывал разделы своей речи с соответствующими предметами и мог часами говорить без запинки.





Спасибо за внимание!