

Лекция 5. Понятие о памяти и ее основных процессах

Вопрос 1. Природа памяти

Вопрос 2. Виды и типы памяти

Вопрос 3. Законы памяти

Вопрос 4. Способы запоминания

Вопрос 5. Забывание



- **Память** - форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем узнавании и воспроизведении прошлого опыта.
- **Заучивание** – произвольное точное запоминание, связанное со специальным усилием и обычно с неоднократным повторением.
- **Запоминание** — психическая деятельность, направленная на закрепление в памяти новой информации путем связывания ее с уже приобретенным ранее знанием.
- **Сохранение** материала в памяти зависит от участия его в деятельности личности, поскольку в каждый данный момент поведение человека определяется всем его жизненным опытом.
- **Воспроизведение** — процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее.



- **Забывание** — процесс, заключающийся в невозможности воспроизведения ранее закрепленного в памяти.
- **Объем памяти** — то количество материала, которое может быть тот час же воспроизведено после однократного восприятия.
- **Быстрота запоминая** — то время, которое необходимо затратить для полного запоминания соответствующего материала, например, для полного запоминания маршрута.
- **Точность воспроизведения** — произведенным материалом.
- **Длительность удержания** — тот максимальный срок, по истечении которого запечатленное еще может быть воспроизведено.

По характеру психической

активности:

- **двигательная** — запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем;
- **эмоциональная** — выражается в запоминании и воспроизведении чувств. Эмоции всегда сигнализируют как удовлетворяются наши потребности;
- **образная** — выражается в запоминании восприятий и воспроизведении их в виде представлений на картины природы, звуки, запахи, вкусы. Бывает зрительной, слуховой и т.д.;
- **словесно-логическая** — выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей.

По характеру целей деятельности:

- непроизвольная — запоминание и воспроизведение без специальной установки;
- произвольная — основана на запоминании со специальной установкой.



По продолжительности закрепления и сохранения материала:

- **кратковременная** — запоминание на короткий срок;
- **долговременная** — длительное сохранение материала;
- **оперативная** — запоминание, проявляющееся в процессе конкретной деятельности и включающее элементы кратковременной и долговременной памяти

1. Закон осмысления. ^{Закон памяти} Чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше оно сохраняется в памяти. (не слова , а мысли)

В зависимости от количества и характера работы, потраченной на изучение (осмысление) материала, можно выделить несколько уровней усвоения знаний:

- I. знания – копии, когда материал можно воспроизвести словами оригинала (или источника);**
- II. знания – трансформации, когда материал можно воспроизвести своими словами и применить для решения задач по образцу;**
- III. знания – умения, когда материал может использоваться для решения новых, оригинальных задач**
- IV. знания – узнавания, когда материал можно узнать при повторном восприятии.**

2. Закон интереса: интересное запоминается легко, так как не требуется много усилий.

3. Закон установки: запоминание происходит лучше в том случае, если имеется установка «запомнить».

4. Закон действия первоначального впечатления: чем ярче первое впечатление от материала, тем прочнее он запоминается.

5. Закон контекста: информация легче запоминается и воспроизводится, если ее соотносить с другими одновременными впечатлениями.

6. Закон оптимальной длины запоминаемого ряда: чем больше длина запоминаемого ряда стимулов превышает объем кратковременной памяти, тем хуже он запоминается.

7. Закон торможения: всякое последующее запоминание тормозит предыдущее.

8. Закон края: лучше запоминается то, что сказано (написано, представлено и т.п.) в начале и особенно в конце ряда (фрагмента) информации, и хуже запоминается середина.

9. Закон повторения: повторение способствует лучшему запоминанию.

10. Закон преимущества цели деятельности: цель деятельности запоминается лучше, чем ее условия.

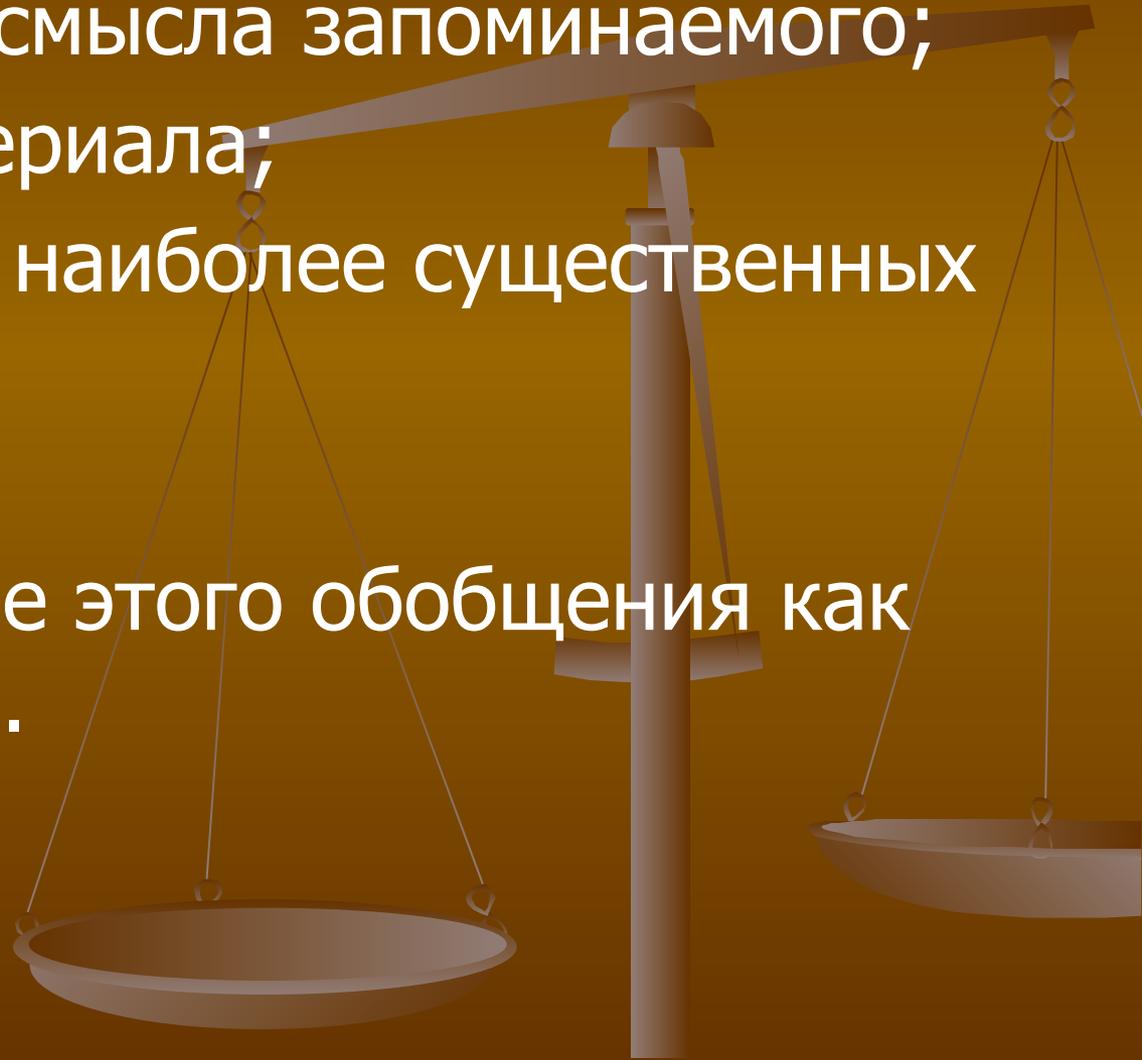
Способы запоминания:

- механическое
- ассоциативное
- логическое
- заучивание наизусть по смыслу

- **Механическим** называют запоминание, осуществляющееся путем непосредственного запечатления материала.
- При **ассоциативном** запоминании закрепляемое связывается с материалом, уже имеющимся в памяти.
- Произвольное ассоциативное запоминание называется **мнемотехническим** (мнема, по-гречески, память).

Логическое запоминание:

- 1) понимание смысла запоминаемого;
- 2) анализ материала;
- 3) выявление наиболее существенных мыслей;
- 4) обобщение;
- 5) запоминание этого обобщения как группы мыслей.



Забывание

Положительным следствием процесса забывания является устранение из нашей памяти массы фактов, лишенных значения.

В большинстве случаев неприятное забывается значительно скорее, чем приятное, и это создает обычно положительную окраску нашим воспоминаниям.

При механическом запоминании в памяти сохраняется следующий процент закрепленного:

через полчаса – 58% Через час – 44% Через 9 часов – 36% Через 24 часа – 34% Через 6 дней – 25% Через 1 месяц – 21%

Забывание в том виде, в каком оно описано, является нормальным свойством памяти.



Как улучшить память?

Считается, что если что-либо должно быть выучено механически, целесообразнее всего заучивать под вечер и повторять на следующее утро.

Заучивать материал необходимо сперва в более медленном темпе, чтобы облегчить его осмысление и чтобы могли возникнуть необходимые связи, а затем уже в более быстром темпе.

Можно указать еще на следующие, способствующие укреплению памяти факторы: **правильный режим дня, системность учебной работы, правильное и систематическое ведение записей и заметок в дневниках, журналах, рабочих блокнотах, записных книжках и специальных карточках.**

Наконец, необходимо помнить, что все то, что улучшает здоровье и самочувствие, повышает и продуктивность памяти.

