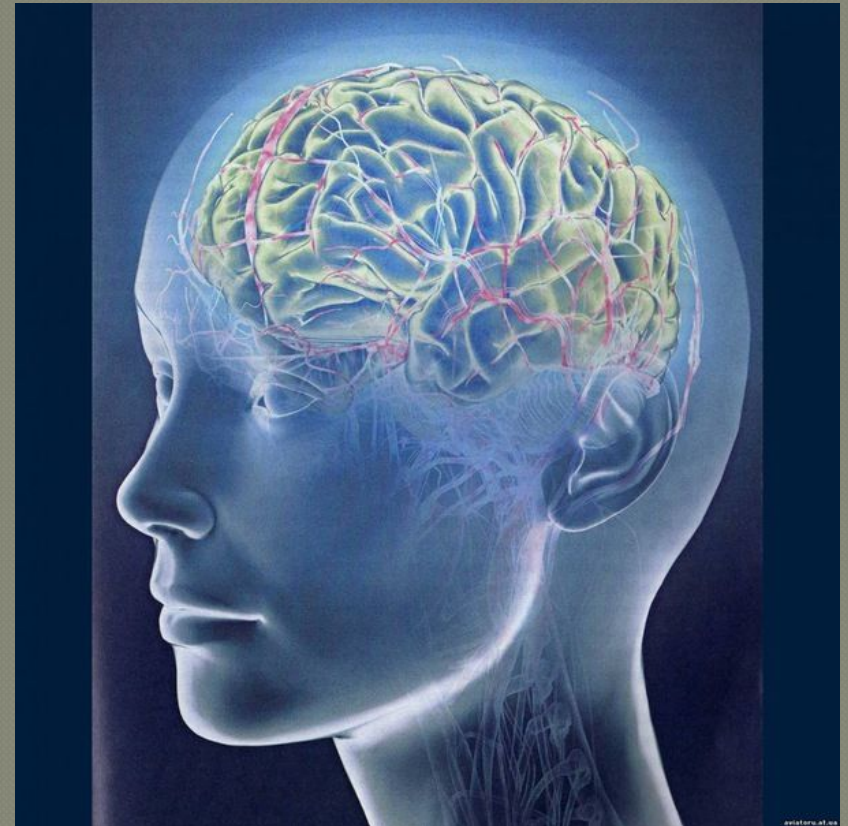

Память

Память

Память — одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию. Способность длительно хранить информацию о событиях внешнего мира и реакциях организма и многократно использовать её в сфере сознания для организации последующей деятельности.



Типологии памяти

- Существуют различные типологии памяти:
- **по сенсорной модальности** — зрительная (визуальная) память, моторная (кинестетическая) память, звуковая (аудиальная) память, вкусовая память, болевая память;
- **по содержанию** — образная память, моторная память, эмоциональная память;
- **по временным характеристикам** — долговременная память, кратковременная память, ультракратковременная память;



Свойства памяти

- Точность
- Объём
- Скорость процессов запоминания
- Скорость процессов воспроизведения
- Скорость процессов забывания



Объём запоминаемой информации зависит от способа её получения

15%

Речевой

25%

Зрительный

65%

Оба одновременно

Закономерности памяти

- Память имеет объём, ограниченный количеством стабильных процессов, являющихся опорными при создании ассоциаций (связей, отношений)
- Успешность припоминания зависит от способности переключать внимание на опорные процессы, восстанавливать их. Основной приём: достаточное количество и частота повторений.
- Имеет место такая закономерность, как **кривая забывания**.



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.

Мнемотехнические приёмы запоминания:

- Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации.
- Рифмизация.
- Запоминание длинных терминов или иностранных слов с помощью созвучных.
- Нахождение ярких необычных ассоциаций (картинки, фразы), которые соединяются с запоминаемой информацией.
- Метод Цицерона на пространственное воображение.
- Метод Айвазовского основан на тренировке зрительной памяти.
- Методы запоминания цифр:
 - закономерности;
 - знакомые числа.



ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ



Процессы памяти

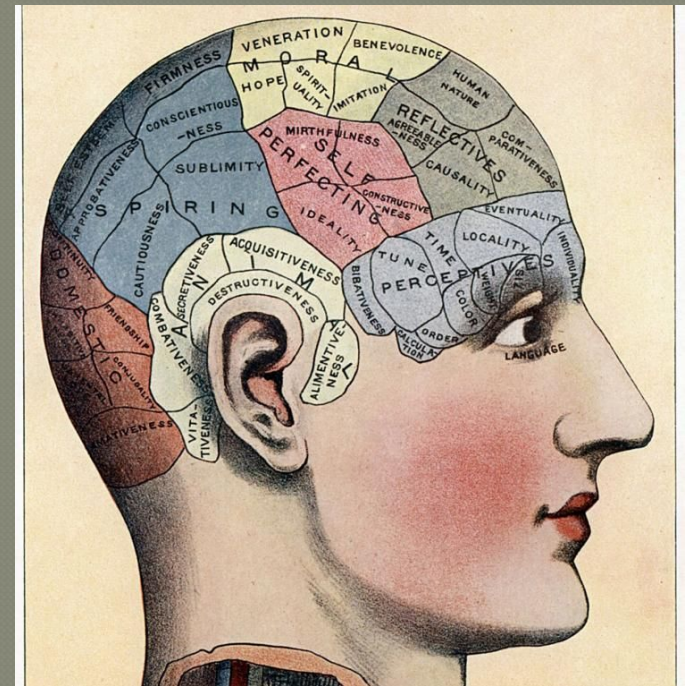
- **Запоминание** — это процесс памяти, посредством которого происходит запечатление следов, ввод новых элементов ощущений, восприятие, мышления или переживания в систему ассоциативных связей. Основу запоминания составляет связь материала со смыслом в одно целое. Установление смысловых связей — результат работы мышления над содержанием запоминаемого материала.
- **Хранение** — процесс накопления материала в структуре памяти, включающий его переработку и усвоение. Сохранение опыта дает возможность для обучения человека, развития его перцептивных (внутренних оценок, восприятия мира) процессов, мышления и речи.



Процессы памяти

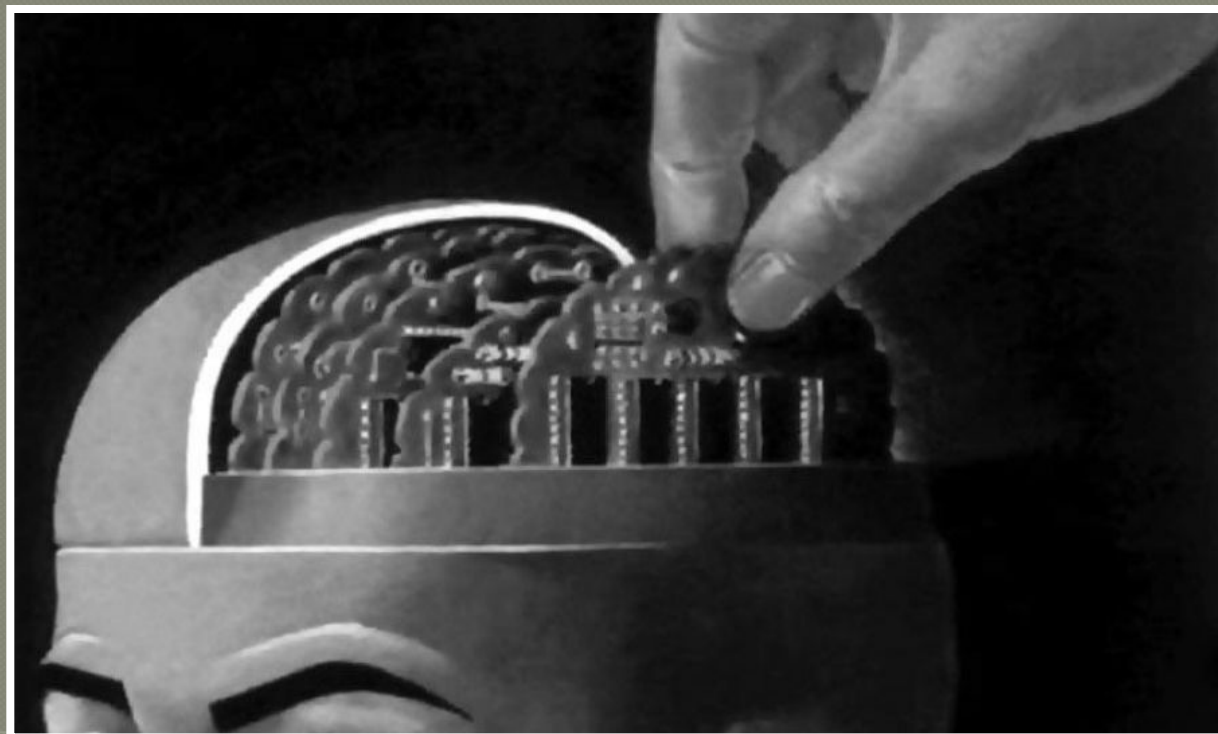
Воспроизведение и узнавание — процесс актуализации элементов прошлого опыта (образов, мыслей, чувств, движений). Простой формой воспроизведения является узнавание — опознание воспринимаемого объекта или явления как уже известного по прошлому опыту, установлением сходств между объектом и образом его в памяти.

Воспроизведение бывает произвольным и произвольным. При произвольном образ всплывает в голове без усилий человека. Если в процессе воспроизведения возникают затруднения, то идёт процесс припоминания. Отбор элементов, нужных с точки зрения требуемой задачи. Воспроизведенная информация не является точной копией того, что запечатлено в памяти. Информация всегда преобразовывается, перестраивается.



Процессы памяти

- **Забывание** — потеря возможности воспроизведения, а иногда даже узнавания ранее запомненного. Наиболее часто забываем то, что незначимо. Забывание может быть частичным (воспроизведение не полностью или с ошибкой) и полным (невозможность воспроизведения и узнавания). Выделяют временное и длительное забывание.



Нарушения памяти

- Большое количество знаний об устройстве и работе памяти, которое сейчас имеется, было получено при изучении феноменов её нарушения. Нарушения памяти — амнезии — могут быть вызваны различными причинами. В 1887 русский психиатр С. С. Корсаков в своей публикации «Об алкогольном параличе» впервые описал картину грубых расстройств памяти, возникающих при сильном алкогольном отравлении. Открытие под названием «корсаковский синдром» прочно вошло в научную литературу. В настоящее время все нарушения памяти делятся на:



Виды нарушения памяти

- **Гипомнезии** — ослабление памяти. Ослабление памяти может возникнуть с возрастом или/и как следствие какого-либо мозгового заболевания (склероза мозговых сосудов, эпилепсии и т. д.).
- **Гипермнезии** — аномальное обострение памяти по сравнению с нормальными показателями, наблюдается гораздо реже. Люди, отличающиеся этой особенностью, забывают события с большим трудом (Шерешевский)
- **Парамнезии**, которые подразумевают ложные или искаженные воспоминания, а также смещение настоящего и прошлого, реального и воображаемого.

Детская амнезия

Особо выделяется детская амнезия — потеря памяти на события раннего детства. По-видимому, этот вид амнезии связан с незрелостью гиппокампальных связей, либо с использованием других методов кодирования «ключей» к памяти в этом возрасте.

Впрочем, есть данные, что воспоминания первых лет жизни (и даже внутриутробного существования) могут быть частично актуализированы в изменённых состояниях сознания



Фотографическая память

- Эйдети́зм (более известен как **фотографическая память**) (от др.-греч. εἶδος — образ, внешний вид) — особый характер памяти, преимущественно на зрительные впечатления, позволяющий удерживать и воспроизводить чрезвычайно живой образ воспринятого ранее предмета или явления.



Девичья память

- По мнению медиков, на память женщин, которым обычно приписывают девичью память, влияет характерный для них месячный цикл.
- Ещё одной причиной является беременность. В организме будущей матери активно вырабатывается гормон беременности — прогестерон. Под его влиянием меняется эмоциональное состояние женщины, её жизненные приоритеты и способность к запоминанию.



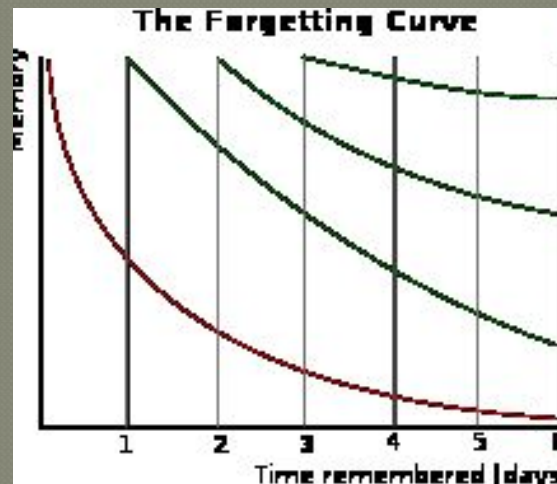
Афоризмы на тему девичьей памяти:

- Девичья память не плохо помнит, она просто умеет забывать то, что ей не нужно.
- Девичья память — когда не помнишь с кем и когда становишься женщиной.
- Девичья память — это не амнезия, это редакция в пользу пола.

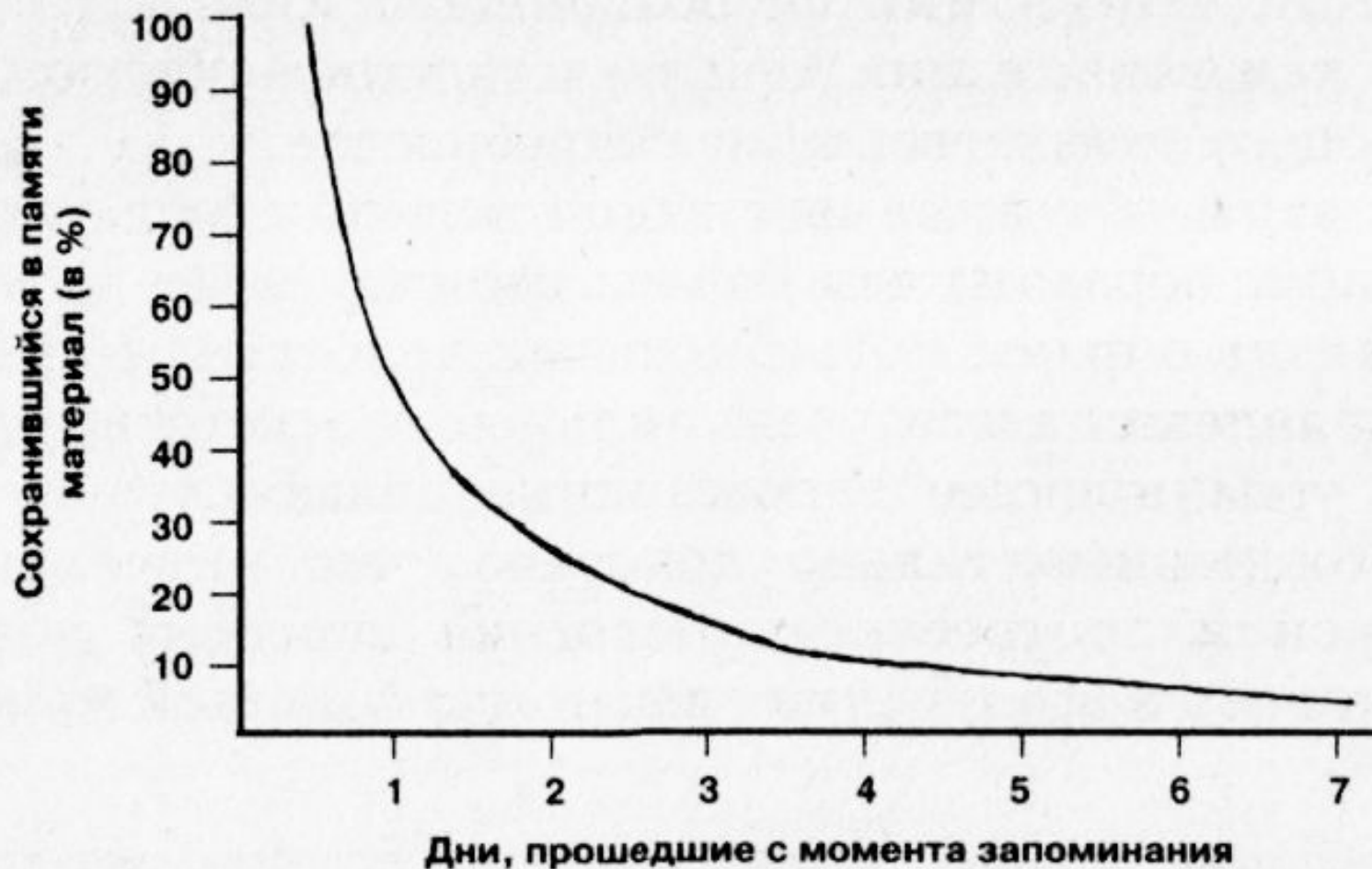


Кривая забывания

- Кривая забывания или кривая Эббингауза была получена вследствие экспериментального изучения памяти немецким психологом Германом Эббингаузом в 1885 году.
- Выводы, которые можно сделать на основании данной кривой в том, что для эффективного запоминания необходимо повторение заученного материала.



Кривая забывания (закон забывания) бессмысленного материала по Г. Эббингаузу



Психологи советуют делать несколько повторений:

- **Режим рационального повторения:**
 - **Если есть два дня**
 - первое повторение — сразу по окончании чтения;
 - второе повторение — через 20 минут после первого повторения;
 - третье повторение — через 8 часов после второго;
 - четвертое повторение — через 24 часа после третьего.
 - **Если нужно помнить очень долго**
 - первое повторение - сразу после запоминания;
 - второе повторение - через 20-30 минут после первого повторения;
 - третье повторение - через 1 день после второго;
 - четвертое повторение - через 2 - 3 недели после третьего;
 - пятое повторение - через 2 - 3 месяца после четвертого повторения
- Осмысленное запоминание в 9 раз быстрее механического заучивания (в своих опытах Эббингауз заучивал текст «Дон-Жуана» Байрона и равный по объему список бессмысленных слогов).
- Эббингаузу также принадлежит открытие «эффекта края» — явления, показывающего, что лучше всего запоминается материал, находящийся в начале и в конце.



Рекорды памяти

- Южноафриканский политический деятель Ян Христиан Смэтс в преклонном возрасте выучил наизусть 5000 книг, а бирманец Виситтабм Вумса в 1974 прочел наизусть 6000 страниц буддийских канонических текстов.
- Японец Хидеаки Томоери назвал по памяти число "пи" с точностью до 40 000 знаков после запятой.
- Мехмед Али Халиси из Анкары 14 октября 1967 года прочел на память 6666 стихов Корана за шесть часов. Совершенство памяти Мехмеда было удостоверено дюжиной присутствовавших при чтении академиков.
- Валерий Лавриненко запоминает 100 знаков за две с половиной минуты, а 200 - за три, делая при этом максимум две-три ошибки. Он воспроизводит числа в любом порядке и опишет внешность людей, предложивших эти числа.
- Особенно полезна память на телефонные номера. Китаец Гу Янлинь в свои 26 лет помнит 15 тысяч телефонных номеров Харбина. Паула Прентис, оператор справочной службы на Тасмании, помнит 128603 номера телефонов абонентов, их имена, адреса, названия учреждений.
- Американка Барбара Мур исполнила на пианино по памяти 1852 песни. "Концерт" ее продолжался с 25 октября по 13 ноября 1988 года!
- Кассир польского футбольного клуба «Гурник» Леопольд Хелд помнил не только все результаты, все подробности игр клуба, но и общую сумму дохода от каждого из этих матчей за все 12 лет своей работы.

РЕКОРДЫ ПАМЯТИ



Александр
Македонский



Юлий Цезарь




Наполеон



Академик А.Ф. Иоффе



Академик С.А. Чаплыгин



Благодарим за внимание!

Авторы презентации:

Назарновский Кирилл

Русский Алексей