

ПАМЯТЬ



ПАМЯТЬ

- Единый психический процесс запечатления, хранения и воспроизведения информации. Память позволяет человеку накапливать, сохранять и использовать личный жизненный опыт.
- Человек способен запечатлевать, хранить и воспроизводить информацию не только о внешних воздействиях, но и о своих собственных внутренних состояниях. Есть память на информацию, есть память на эмоции и чувства, память на волевые усилия и т.д.
- Память считается сквозным психическим процессом, это свойство психики в целом.



ОТЛИЧИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПАМЯТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ?



ОТЛИЧИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПАМЯТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ?

- не существует абсолютного копирования и абсолютного воспроизведения информации
- процессы памяти - запоминание, припоминание, воспроизведение, узнавание – очень тесно связаны с мышлением, речью, вниманием, эмоциями
- сохранение информации в человеческой памяти представляет собой совокупность сложных процессов ее усвоения и переработки
- воспроизведение определяется отношением человека к воспроизводимому содержанию

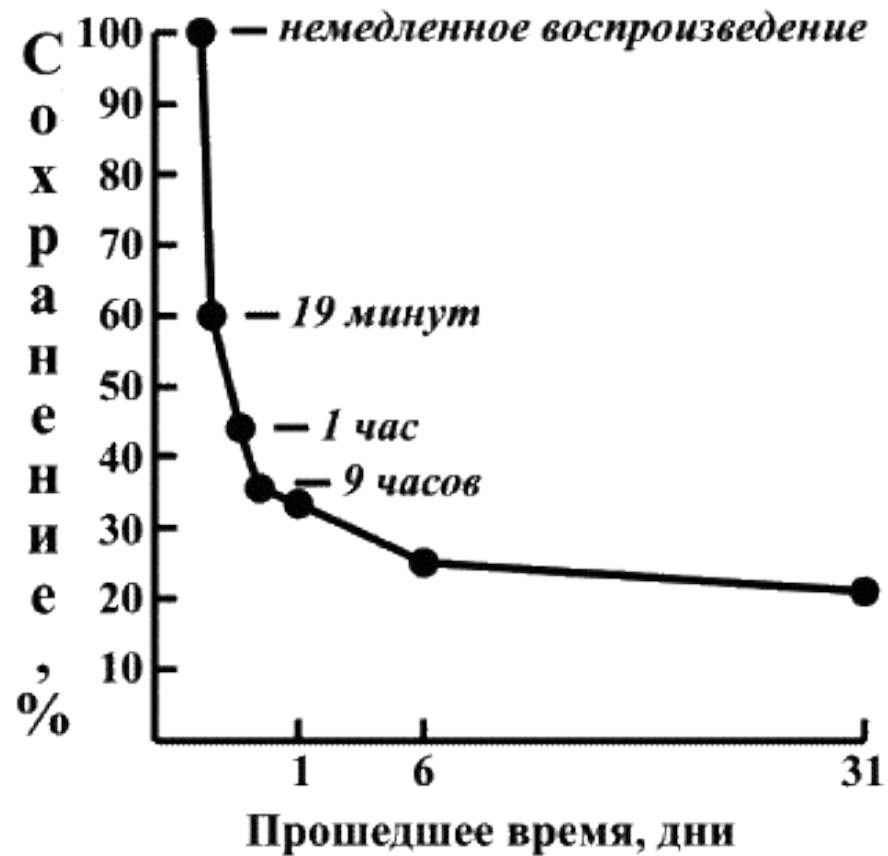


НЕКОТОРЫЕ ЭФФЕКТЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

- **Реминисценция** – отсроченное воспроизведение. Когда материал логически связан, большой по объему и имеет на человека эмоциональное воздействие – через какое-то время он воспроизводится лучше.
- **Эффект Зейгарник** – прерванные, незаконченные действия запоминаются людьми лучше, чем завершённые действия.
- **Галоэффект.**
- **Эффект края.**
- **Проактивное и ретроактивное торможение.**
- **Дежа вю и жамэ вю** – «уже видел» и «никогда не видел».



КРИВАЯ ЗАБЫВАНИЯ ЭББИНГАУЗА



ПРОДУКТ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПАМЯТИ – ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

- Отличие образа памяти (представления) от образа восприятия:
 - меньшая степень отчетливости, ясности, устойчивости;
 - представление схематично и фрагментарно;
 - в образе представления могут быть признаки объекта, недоступные восприятию, например, информация о его внутреннем строении.



Виды памяти



Виды памяти по длительности хранения информации

- ❑ **Мгновенная (сенсорная) память** – 2-4 секунды. Не поддается произвольному контролю.
- ❑ **Кратковременная** – 15-30 секунд. Объем - 7 единиц. Может поддаваться управлению за счет повторения.
- ❑ **Промежуточная (буферная) память** – информация сохраняется до перевода в долговременную. Очищается во время сна.
- ❑ **Оперативная память** – память, которая обслуживает непосредственно осуществляемые человеком действия и операции. В уме удерживаются промежуточные результаты, которые забываются после завершения.
- ❑ **Долговременная** – не ограничена по объему и времени хранения информации. Но не всегда информация может быть вовремя извлечена.



ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ

- **Запечатление** — непреднамеренное или произвольное запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов. Простое запечатление того, что воздействовало, сохранение некоторого следа от возбуждения в коре мозга.
- **Запоминание** - характерно наличие специальной цели — запомнить то, что намечено. Это деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала. Перед человеком стоит задача избирательно запомнить определенный материал, отделив его от всех побочных впечатлений.



ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ

- **Сохранение** - может быть динамическим и статическим. Динамическое сохранение проявляется в оперативной памяти, а статическое - в долговременной.
- **Реконструкция** материала, сохраняемого долговременной памятью - происходит под влиянием той информации, которая непрерывно поступает ВНОВЬ.
- **Реконструкция проявляется в:**
 - в исчезновении отдельных деталей
 - в замене одних деталей другими
 - в изменении последовательности материала
 - в обобщении материала



ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ

- **Воспроизведение** - осуществляется в виде узнавания и воспоминания.
- **Забывание** - невозможность вспомнить или ошибочное узнавание и воспроизведение.



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАПОМИНАНИЕ

- Оптимальное состояние мозга
- Число повторений
- Знакомость стимула
- Степень организованности материала
- Глубина переработки материала
- Установка на запоминание или значимость
- Включенность материала в структуру целенаправленной деятельности
- Сведение к минимуму побочных интерферирующих (противоборствующих) воздействий
- Включенность материала в семантическое, понятийное поле сознания
- Владение приемами запоминания – мнемотехникой



ЦИФРОВАЯ АМНЕЗИЯ*

91%

опрошенных считают Интернет дополнением к памяти и мозгу



сразу обращаются к Интернету, чтобы найти ответ на интересующий вопрос

90%

считают, что сегодня у большинства людей слишком много контактных данных, чтобы помнить их все



81%

помнит номер телефона партнера/супруга



39%

не помнит номер телефона ребенка/детей



87%

помнит телефон дома, в котором они жили, когда им было 15 лет

37%

считают, что в смартфоне есть все, что им нужно помнить

KASPERSKY

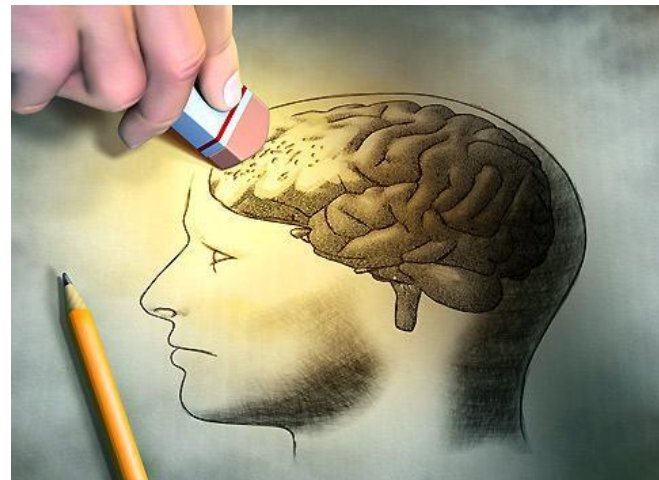
© 1997-2015 Kaspersky Lab AO. All Rights Reserved.

*Исследование «Цифровая амнезия». Данные по России, 2015 год.



НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ

- Ретроградная амнезия
- Фиксационная амнезия
- Антероградная амнезия
- Селективная амнезия
- Анэuforia
- Искаженные воспоминания
- Ложные реминисценции
- Присвоенные воспоминания
- Навязчивые воспоминания



ПРИЕМЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЗАПОМИНАНИЕ

- СДЕЛАТЬ МАТЕРИАЛ «СВОИМ»
- ПОМНИТЬ О КРИВОЙ ЗАБЫВАНИЯ
- ПОВТОРЯТЬ И ПРИВЯЗЫВАТЬ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ К УЖЕ СОХРАНЕННОЙ
- ПОМНИТЬ ОБ ИНТЕРФЕРЕНЦИИ
- БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ
- ВЫСЫПАТЬСЯ
- ПРИМЕНЯТЬ МНЕМОТЕХНИКИ



РАЗРАБОТКА ПЛАНА ИССЛЕДОВАНИЯ

- ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ИССЛЕДОВАТЬ?
- КАКОВА ВАША ГИПОТЕЗА?
- КАКОВЫ ВАШИ ПЕРЕМЕННЫЕ?
- КАКОВА ВАША ВЫБОРКА?
- КАКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ БУДЕТ ОКАЗАНО?
- КАК ВЫ БУДЕТЕ ОБРАБАТЫВАТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ?
- КАК ВЫ БУДЕТЕ ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ?
- КАКОВО ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ?

