

Память и ее развитие

Память - это отражение того, что ранее воспринималось, переживалось, совершалось и осмысливалось человеком. Она характеризуется такими процессами, как запечатление, сохранение, воспроизведение и переработка человеком разнообразной информации.

Память необходима человеку.

Она позволяет ему накапливать, сохранять и впоследствии использовать личный жизненный опыт. Человеческая память - это не просто какая-то единая функция. В ней участвует много различных процессов.

Существуют три совершенно различных типа памяти:

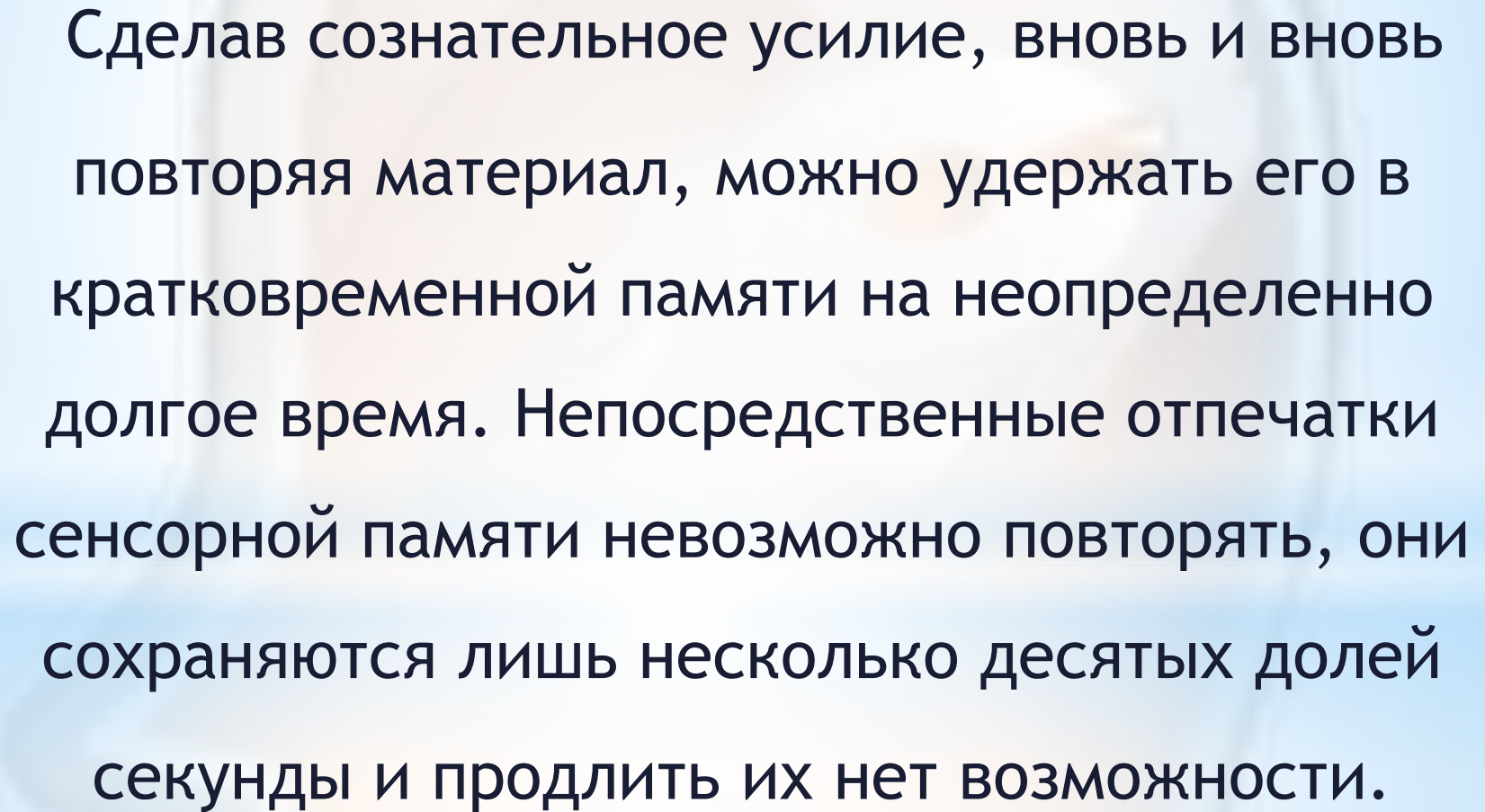
- 1) как "непосредственный отпечаток" сенсорной информации;
- 2) кратковременная память;
- 3) долговременная память.

Непосредственный отпечаток сенсорной информации

Эта система удерживает довольно точную и полную картину мира, воспринимаемую органами чувств. Длительность сохранения картины очень невелика - 0,1-0,5 с. Закройте глаза, затем откройте их на мгновение и закройте снова. Проследите за тем, как увиденная вами четкая, ясная картина сохраняется некоторое время, а затем медленно исчезает.

Кратковременная память удерживает материал иного типа

В данном случае удерживаемая информация представляет собой не полное отображение событий, которые произошли на сенсорном уровне, а непосредственную интерпретацию этих событий. Например, если при вас произнесли какую-то фразу вы запомните не столько составляющие ее звуки, сколько слова. Обычно запоминается лишь 5-6 слов.



Сделав сознательное усилие, вновь и вновь повторяя материал, можно удержать его в кратковременной памяти на неопределенно долгое время. Непосредственные отпечатки сенсорной памяти невозможно повторять, они сохраняются лишь несколько десятых долей секунды и продлить их нет возможности.

Долговременная память

Существует явное и убедительное различие между памятью о только что случившемся событии и событиях далекого прошлого.

Долговременная память - наиболее важная и наиболее сложная из систем памяти.

В памяти выделяют три процесса:

- запоминание (ввод информации в память);
- сохранение (удержание);
- воспроизведение.

Процесс запоминания

может протекать как мгновенное запечатление - импринтинг . Состояние импринтинга у человека возникает в момент высокого эмоционального напряжения.

Вероятна его связь с периодами сенситивного развития психических функций. При многократном повторении одного и того же раздражителя происходит его запечатление без сознательной установки на это. Намерение сохранить материал в памяти характеризует произвольное запоминание.

Организованное повторение материала с целью его запоминания называется заучиванием . Значительный рост способности к заучиванию падает на возраст от 8 до 10 лет и особенно возрастает с 11 до 13 лет. С 13 лет наблюдается относительное снижение в темпах развития памяти. Новый рост начинается с 16 лет. В возрасте 20-25 лет память человека, занятого умственным трудом, достигает высшего уровня.

Лучше всего запоминается то, что возникает в качестве препятствия, затруднения в деятельности. Запоминание материала, данного в готовом виде, осуществляется с меньшим успехом, чем запоминание материала, найденного самостоятельно, в ходе активной деятельности. То, что запоминается хотя бы и непроизвольно, но в процессе активной интеллектуальной деятельности, сохраняется в памяти прочнее, чем то, что запоминалось произвольно.

Результат запоминания выше при опоре на наглядный, образный материал. Однако продуктивность запоминания при опоре на слова с возрастом увеличивается, чем при опоре на картинки. Поэтому разница в использовании тех и др. опор с возрастом уменьшается. При самостоятельном придумывании словесные опоры становятся более действенным средством запоминания, чем готовые картинки.

Почему человек забывает?

Существует несколько причин, почему человек забывает информацию:

1. Отсутствие или потеря интереса (потребности, мотивации)
2. Отсутствие или снижение концентрации внимания (сосредоточения)
3. Когда информация не осмыслена.

Факторы препятствующие концентрации памяти

стресс;

рассеянность;

перевозбуждение или апатия;

погруженность в себя и т.д.

Также возможности памяти понижаются из-за:

усталость;

действие алкоголя и других наркотических

веществ;

болезни.

«У ВАС ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ?»

(Психологический тест)

О пожилых людях говорят, что из-за усиливающегося склероза они становятся рассеянными и забывчивыми. В действительности же забывчивость не является «привилегией» только пожилых. Увы, «дырявая» память может быть у людей разных возрастов.

А какая у вас память?

сено

тротуар

ключ

столетие

самолет

фильм

поезд

Аромат

Результаты теста:

6 баллов и меньше.

Ваша память (в первую очередь зрительная) не в лучшем состоянии. Но это вовсе не безнадежно — займитесь регулярными упражнениями по тренировке памяти, например чтением книг, запоминанием текстов и т. д. Помогает и счет в уме. Употребляйте витамины. При случае посоветуйтесь с врачом или психологом об индивидуальных методах профилактики забывчивости.

7-12 баллов.

Память у вас не так уж плоха, но вы, видимо, не умеете сосредоточиться, а это всегда мешает запоминанию.

13-17 баллов.

Результаты ваши вполне приличны, и вы можете рассчитывать, что в большинстве случаев память вас не подведет.

18-21 балл.

Отличный результат, который доказывает, что у вас незаурядная память. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей. За память свою не беспокойтесь.

Свыше 22 баллов.

У вас прекрасная, если не сказать, феноменальная, память!



Большое спасибо!

inn®