

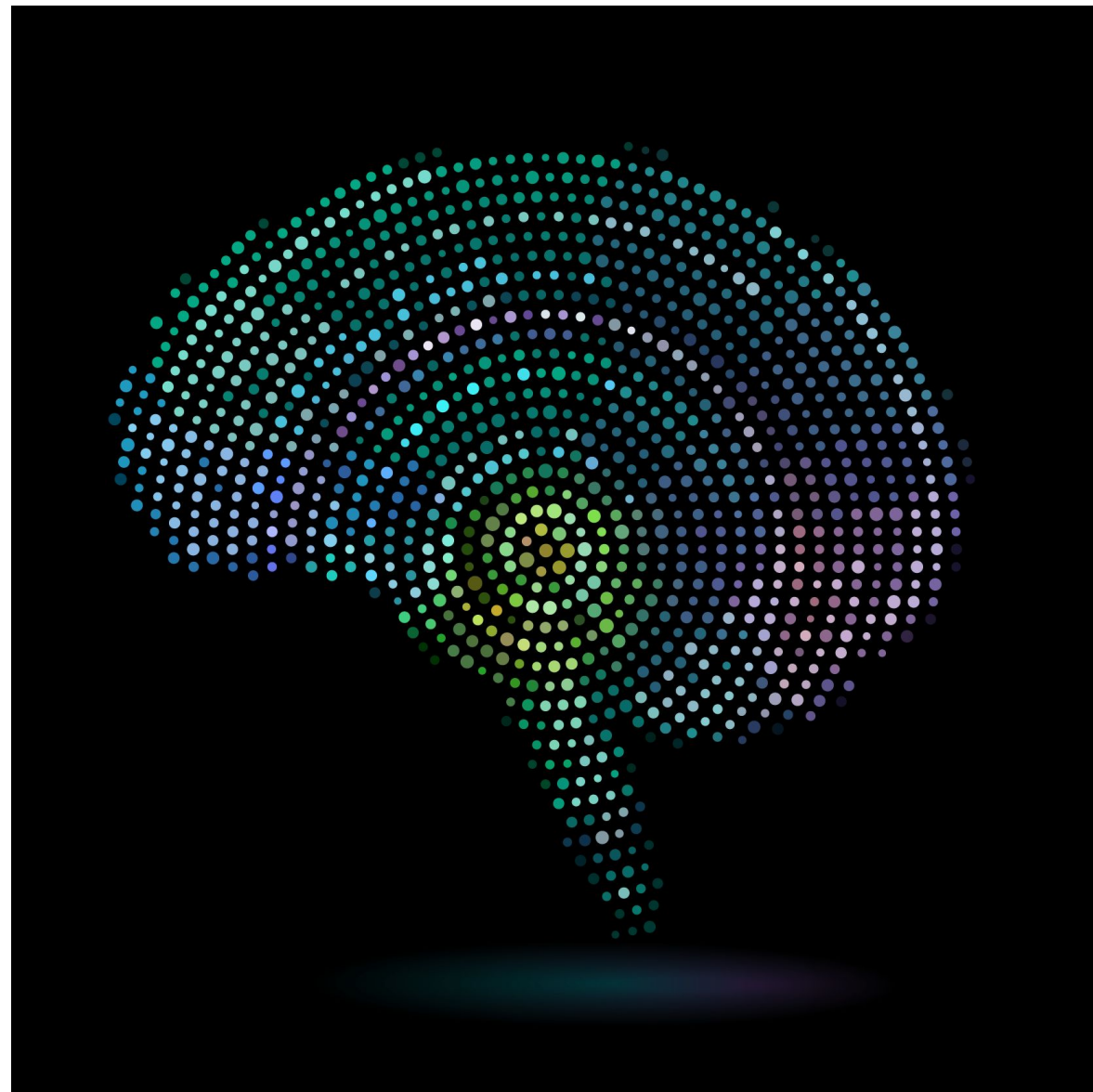


# План:

- Введение
- Память. Виды памяти и их особенности
- Законы памяти. Пути, приёмы и средства улучшения памяти человека
- Вывод
- Библиография

# Введение

- Нельзя переоценить значение памяти для жизнедеятельности человека. Хорошая память – основа жизненного успеха, потому что в нашей жизни мы должны все время прибегать к ее услугам. Память – основа психологической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения мышления, сознания, подсознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

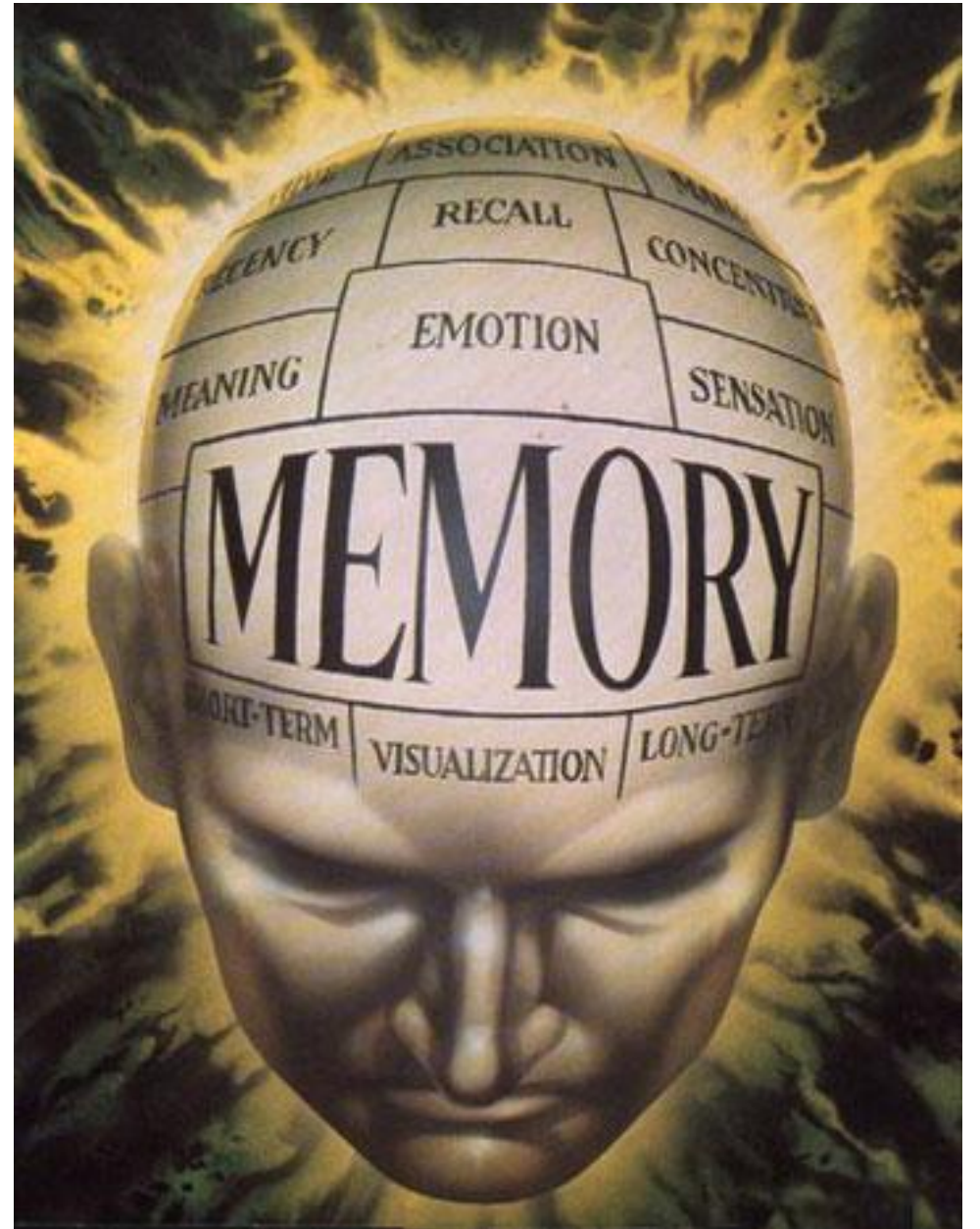


# Память.

## Виды памяти и их особенности



**Память** -  
способность  
запоминать,  
сохранять и в  
нужный момент  
доставать  
(воспроизводить)  
нужную  
информацию.



- **Виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями:**
- **по характеру психической активности**, память делят на *двигательную, эмоциональную, образную и вербальную*
- **по характеру целей деятельности** — *на произвольную и произвольную;*
- **по продолжительности закрепления и сохранения материалов**— *на кратковременную, долговременную и оперативную.*



# По характеру психической активности, :

- **Двигательная** – способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций (печатать на машинке, завязывать галстук).
- **Образная память** – возможность сохранять и в дальнейшем использовать данные нашего восприятия. В зависимости от того, какой анализатор принимал наибольшее участие в формировании образа, можно говорить о пяти подвидах образной памяти: зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной и вкусовой.
- **Эмоциональная память** – представляет собой запечатление пережитых нами чувств, собственных эмоциональных состояний и аффектов. Человек, которого сильно испугала выскочившая из подъезда собака, ещё долго будет вздрагивать, проходя мимо (память страха, стыда, ярости).
- **Вербальная память**. С её помощью образуется информационная база человеческого интеллекта, осуществляется большинство мыслительных действий (чтение, счёт). Семантическая память как продукт культуры включает в себя формы мышления и анализа, основные грамматические правила родного языка.

# По характеру целей деятельности

- **Непроизвольная память**  
(информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает.
- **Произвольная память**  
(информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приёмов).





# По продолжительности закрепления и сохранения материалов

- **Кратковременная память.** Она поддается сознательной регуляции, может контролироваться человеком.
- **Долговременная память** – обеспечивает длительное сохранение информации
- **Оперативная память** – вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определённой деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из КП так и из ДП, необходимой для выполнения текущей деятельности.
- **Промежуточная память** – обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, перевода её в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приёму новой информации.

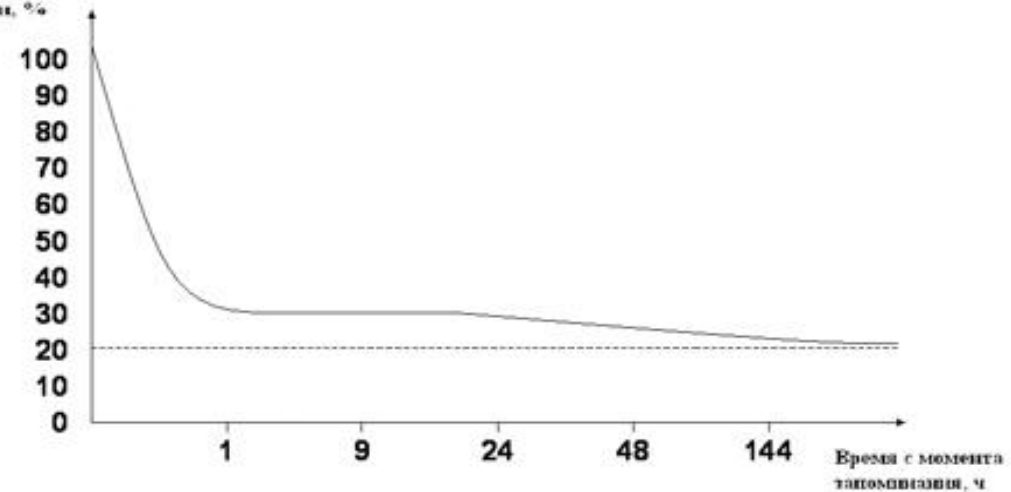
# Законы памяти. Пути, приёмы и средства улучшения памяти человека





- **Закон Эббингауза:** забывание материала после его предварительного заучивания происходит неравномерно. Быстрее всего этот процесс идет в течение первых часов и дней после запоминания.

Сохранение материала в памяти, %



Кривая забывания по Г.Эббингаузу

Еще один важный закон памяти был открыт российским психологом **Б. В. Зейгарник**. Этот закон заключается в том, что материал, связанный с незавершенными делами, человек запоминает намного лучше, чем материал, связанный с завершенными делами.



# Реминисценция

- Один из интересных эффектов памяти, которому до сих пор не найдено удовлетворительное объяснение, носит название **реминисценции**. Она представляет собой случайное, произвольное припоминание чего-то, давно забытого или того, что человек раньше не мог почему-то вспомнить.

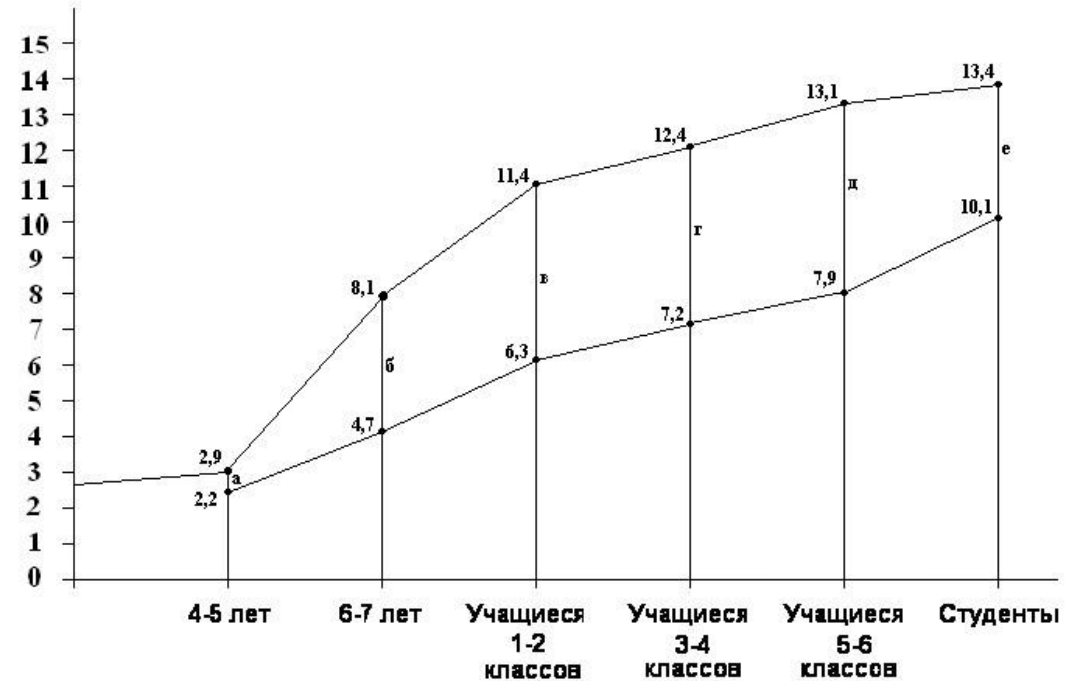
Реминисценция чаще всего имеет место при следующих условиях:

- Во-первых, в случае, когда человек раньше выучил, запомнил и знал соответствующий материал;
- Во-вторых, тогда, когда он его уже неоднократно пытался вспомнить или когда-то вспоминал;
- В-третьих, при условии, что потребность вспомнить данный материал у человека



# Развитие памяти

Эта кривая, которую иногда условно называют параллелограммом развития памяти (по ее внешнему сходству с соответствующей геометрической фигурой), показывает, что с дошкольного и до младшего школьного возраста быстрее улучшается непосредственное, чем опосредствованное запоминание. Затем динамика развития непосредственного и опосредствованного запоминания (начиная с младшего школьного и до подросткового возраста) становится примерно одинаковой (обе кривые в это время идут почти параллельно друг другу). За пределами подросткового возраста картина в динамическом развитии непосредственного и опосредствованного запоминания изменяется вновь: теперь быстрее у детей начинает развиваться опосредствованное, а не непосредственное запоминание.



Развитие непосредственного (верхняя кривая) и опосредствованного (нижняя кривая) запоминания у детей и юношей (по А. Н. Леонтьеву)

- **Невозможно получить хорошую память не тренируя её. Так же невозможно стать сильным или научиться быстро бегать лёжа на диване. В данном разделе приведены пути, приемы и способы развития памяти. Хорошая память - это навык, который нуждается в**



# Пути, приёмы и средства улучшения памяти

- 1) понимание, осмысление информации
- 2) повторение информации (первое повторение нужно через 40 минут после заучивания, так как через час в памяти остается только 50% механически заученной информации). Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, так как в эти дни максимальны потери от забывания, лучше так: в первый день — 2-3 повторения, во второй день — 1-2 повторения, в третий-седьмой день по 1 повторению, затем 1 повторение с интервалом в 7—10 дней. Помните, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день. Поэтому систематическая, без перегрузки учеба, заучивание маленькими порциями в течение семестра с периодическими повторениями через 10 дней намного эффективнее, чем концентрированное заучивание большого объема информации в сжатые сроки сессии, вызывающее умственную и психическую перегрузку и почти полное забывание информации через неделю после сессии.





# Приемы запоминания —

- 1. **Образование смысловых фраз из начальных букв** запоминаемой информации ("Каждый охотник желает знать, где сидит фазан" — о последовательности цветов в спектре: красный, оранжевый и т. д.).
- 2. **Ритмизация** — перевод информации в стихи, песенки, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой,
- 3. **Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов** (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова — чтобы запомнить медицинские термины, "супинация" и "пронация", используют созвучную и шуточную фразу "суп несла и пролила" ).



- **4. Находить яркие, необычные образы, картинки**, которые по "методу связки" соединяют с информацией, которую надо запомнить. Например, нам надо запомнить набор слов: карандаш, очки, люстра, стул, звезда, жук — запомнить это будет легко, если вы вообразите их "персонажами" яркого, фантастического мультфильма, где стройный франт — "карандаш" в "очках" подходит к полной даме "люстре", на которую шаловливо влезает "стул", на обивке которого сверкают "звезды". Такой придуманный мультфильм забыть или перепутать трудно.

- **5 Метод Цицерона**. Представьте, что обходите свою комнату, где вам все хорошо знакомо. Информацию, которую вам надо запомнить, расставьте мысленно по ходу вашей прогулки по комнате. Вспомнить информацию вы сможете опять, представив себе свою комнату, — все будет на тех местах, где вы их расположили при предыдущем "обходе"



- 6. При запоминании цифр, чисел можно использовать приемы:
- а) выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе, например, в номере телефона 358954 зависимость  $89 = 35 + 54$ ;
- б) выделить знакомые числа — например, в числе 859314 выделить 85 — год рождения брата, 314 — первые цифры числа "пи" и т. д.;
- в) "метод зацепок" — замена цифр образами. Например, 0 — круг, 1 — карандаш, 2 — очки, 3 — люстра, 4 — стул, 5 — звезда, 6 — жук, 7 — неделя, 8 — паук и т. д. Можно заменять цифры буквами и словами. Например, замена цифр 1,2,3,8 последними согласными буквами в названии этих цифр: 1 — один — Н, 2 — два — В, 3 — три — Р. А цифры 4,5,6, 7,9 заменить начальными согласными в их названии: 4 — Ч, 5 — П, 6 — Ц, 7 — С, 9 — Д.

- 7. **Метод тренировки зрительной памяти — метод Айвазовского.**  
Посмотрите на предмет или пейзаж, или на человека в течение 3 секунд, стараясь запомнить детально, потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях, задавайте себе вопросы по подробностям этого образа, потом откройте глаза на 1 секунду, дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета и так повторите несколько раз.

# Вывод

- Нужно развивать память, повышать её продуктивность. На продуктивность памяти влияют субъективные и объективные причины. К субъективным причинам относятся: интерес человека к информации, выбранный тип запоминания, врождённые способности, состояние организма, предшествующий опыт, установка человека. К объективным причинам относятся: характер материала, количество материала, его осмысленность и понятность, его связность и особенности обстановки.



# Библиография

- 1. Л.Д.Столяренко «основы психологии». Учебное пособие (серия «Высшее образование»), 2003 год.
- 2. Ж. Годфруа «Что такое психология?», 1994 г.
- 3. Р.М.Нилов «Психология», 1997 г.
- 4. Крутецкий В. А. Психология. – М.: Просвещение, 1986.
- 5. Маклаков А. Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2001.
- 6. Общая психология. Под редакцией В. В. Богословского. – М.: Просвещение, 1973.
- 4. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов н/Д: Феникс, 1999.

