

Память

Значения и виды памяти
Способы развития памяти



Память –это психический процесс запоминания, сохранения и последующее воспроизведение индивидом информации (прошлого опыта).

Виды памяти

- по характеру психической активности;
- по виду и форме запоминаемой информации;
- по анализаторам;
- по характеру целевой деятельности;
- по продолжительности закрепления и сохранения материала

свойства памяти

1. **Объем** - способность одновременно сохранять значительный объем информации. Средний объем памяти - 7 элементов (единиц) информации.
2. **Быстрота запоминания** - отличается у разных людей. Скорость запоминания можно увеличить с помощью специального тренировки памяти.
3. **Точность** - точность проявляется в припоминании фактов и событий, с которыми сталкивался человек, а также в припоминании содержания информации. Эта черта очень важна в обучении

4. **Длительность** – способность в течении долгого времени сохранять пережитый опыт. Также очень индивидуальное качество: некоторые люди могут вспомнить лица и имена школьных друзей много лет спустя, некоторые забывают их спустя всего несколько лет. Длительность памяти имеет выборочный характер.

5. **Готовность к воспроизведению** - способность быстро воспроизводить в сознании человека информацию. Именно благодаря этой способности мы можем эффективно использовать приобретенный раньше опыт.

Процессы
памяти

```
graph TD; A[Процессы памяти] --- B[Запоминание]; A --- C[Сохранение]; A --- D[Воспроизведение];
```

Запоминание

Сохранение

Воспроизведение

По характеру психической активности, преобладающей в деятельности:

Виды памяти

```
graph TD; A[Виды памяти] --> B[Словесно-логическая]; A --> C[Образная]; A --> D[Двигательная]; B --- B1[Оперировать со знаками, понятиями и словесными формулировками]; C --- C1[Зрительная]; C --- C2[Слуховая]; C --- C3[Осязательная]; C --- C4[Вкусовая]; C --- C5[Обонятельная]; C --- C6["(имеет дело с образами явлений и объектов реальной действительности)"]; C --- C7[Эмоциональная память - память о пережитых человеком чувствах. Активно формирует и поддерживает мотивы поступков или отказ от них.]; D --- D1["(моторная)"]; D --- D2[Помогает запоминать и воспроизводить движения и их системы: ходьба, танец, письмо, езда на велосипеде, профессиональные навыки];
```

Словесно-логическая

Оперировать со знаками, понятиями и словесными формулировками

Образная

Зрительная
Слуховая
Осязательная
Вкусовая
Обонятельная

(имеет дело с образами явлений и объектов реальной действительности)

Эмоциональная память – память о пережитых человеком чувствах. Активно формирует и поддерживает мотивы поступков или отказ от них.

Двигательная

(моторная)

Помогает запоминать и воспроизводить движения и их системы: ходьба, танец, письмо, езда на велосипеде, профессиональные навыки)

По характеру целей запоминания:

ЗАПОМИНАНИЕ

```
graph TD; A[ЗАПОМИНАНИЕ] --> B[НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ]; A --> C[ПРОИЗВОЛЬНОЕ]; B --> D[Осуществляется без специальных волевых усилий, включен собственный интерес «хочу запомнить»]; C --> E[МЕХАНИЧЕСКОЕ ЗАПОМИНАНИЕ]; C --> F[ОСМЫСЛЕННОЕ ЗАПОМИНАНИЕ]; E --> G[Заучивание без осмысления, многократное повторение (практически недоступно для правополушарных)]; F --> H[Осуществляется при осмыслении учебного материала, при осмыслении связей между его частями, осознание всех терминов и понятий в контексте];
```

НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ

Осуществляется без специальных волевых усилий, включен собственный интерес «хочу запомнить»

ПРОИЗВОЛЬНОЕ

МЕХАНИЧЕСКОЕ ЗАПОМИНАНИЕ

Заучивание без осмысления, многократное повторение (практически недоступно для правополушарных)

ОСМЫСЛЕННОЕ ЗАПОМИНАНИЕ

Осуществляется при осмыслении учебного материала, при осмыслении связей между его частями, осознание всех терминов и понятий в контексте

По продолжительности
сохранения и закрепления
материала

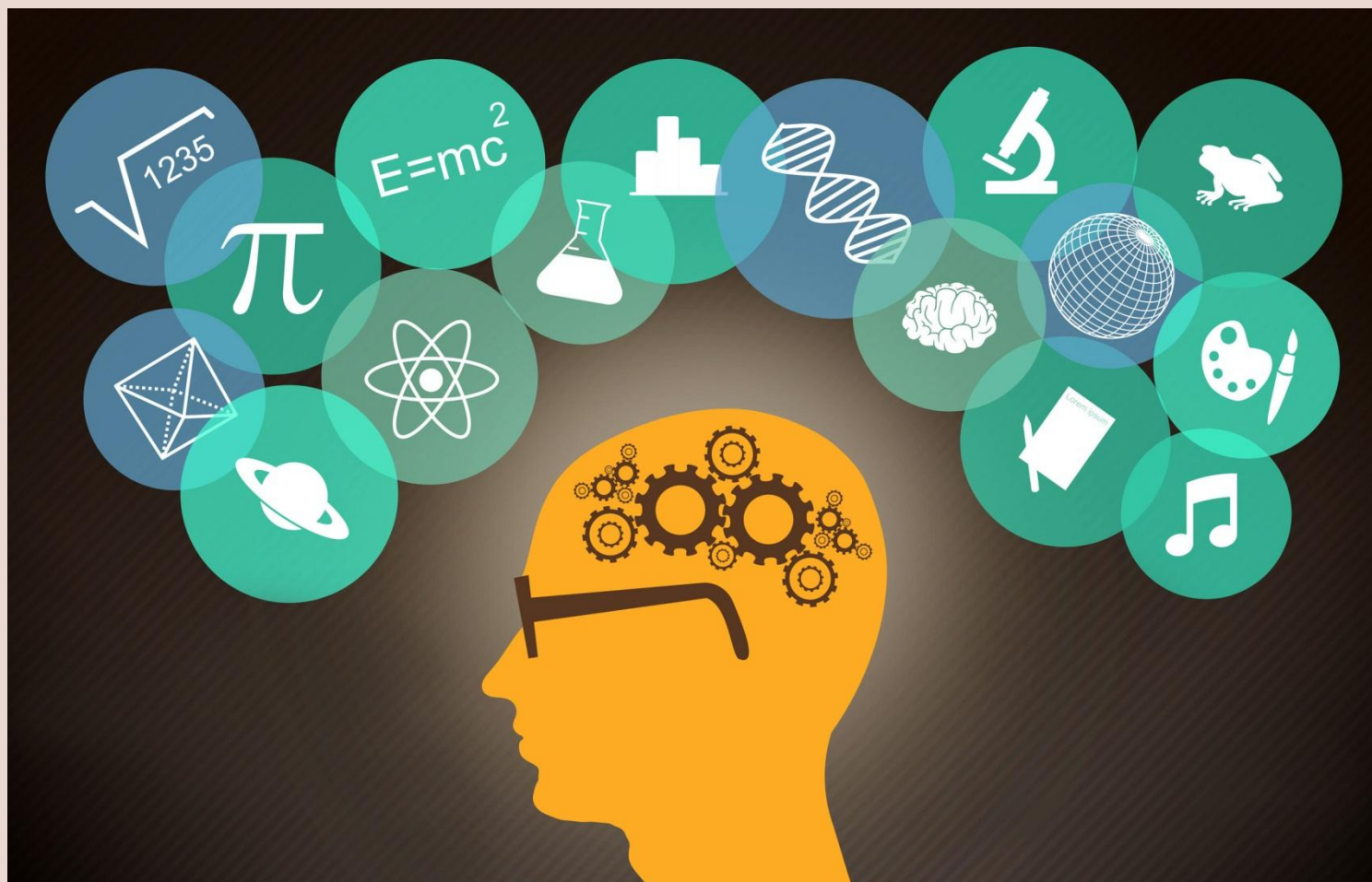
```
graph TD; A[По продолжительности сохранения и закрепления материала] --> B[Кратковременное]; A --> C[Оперативная]; A --> D[Долговременная]
```

Кратковременное

Оперативная

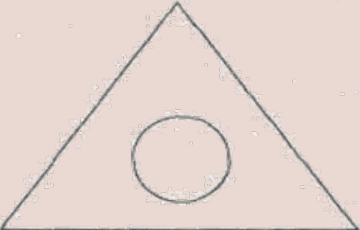








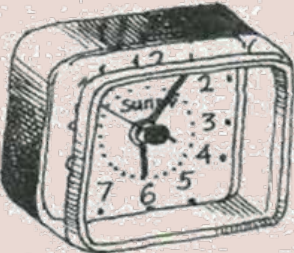

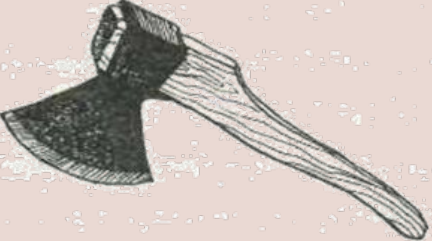
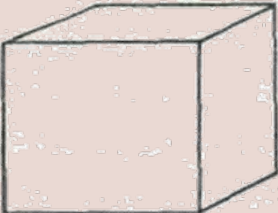
Долговременная

Задания для практического применения упражнения для тренировки памяти



Диагностика зрительной памяти на образы

Приведенная ниже таблица с 16 образами экспонируется в течение 20 секунд.

	2		В
			
			
CO₂			

Синенькая юбочка, ленточка в косе



Мария



Бибиана



Мерседес



Хуана

Белый Бим Чёрное ухо



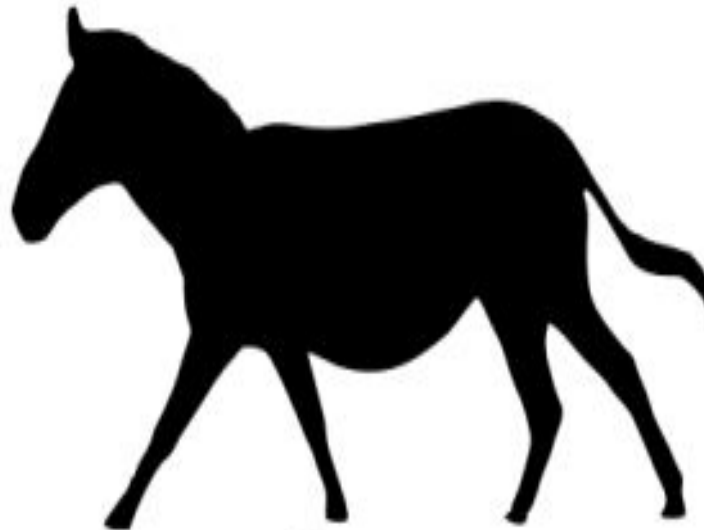
Фиш



Колокольчик



Нора

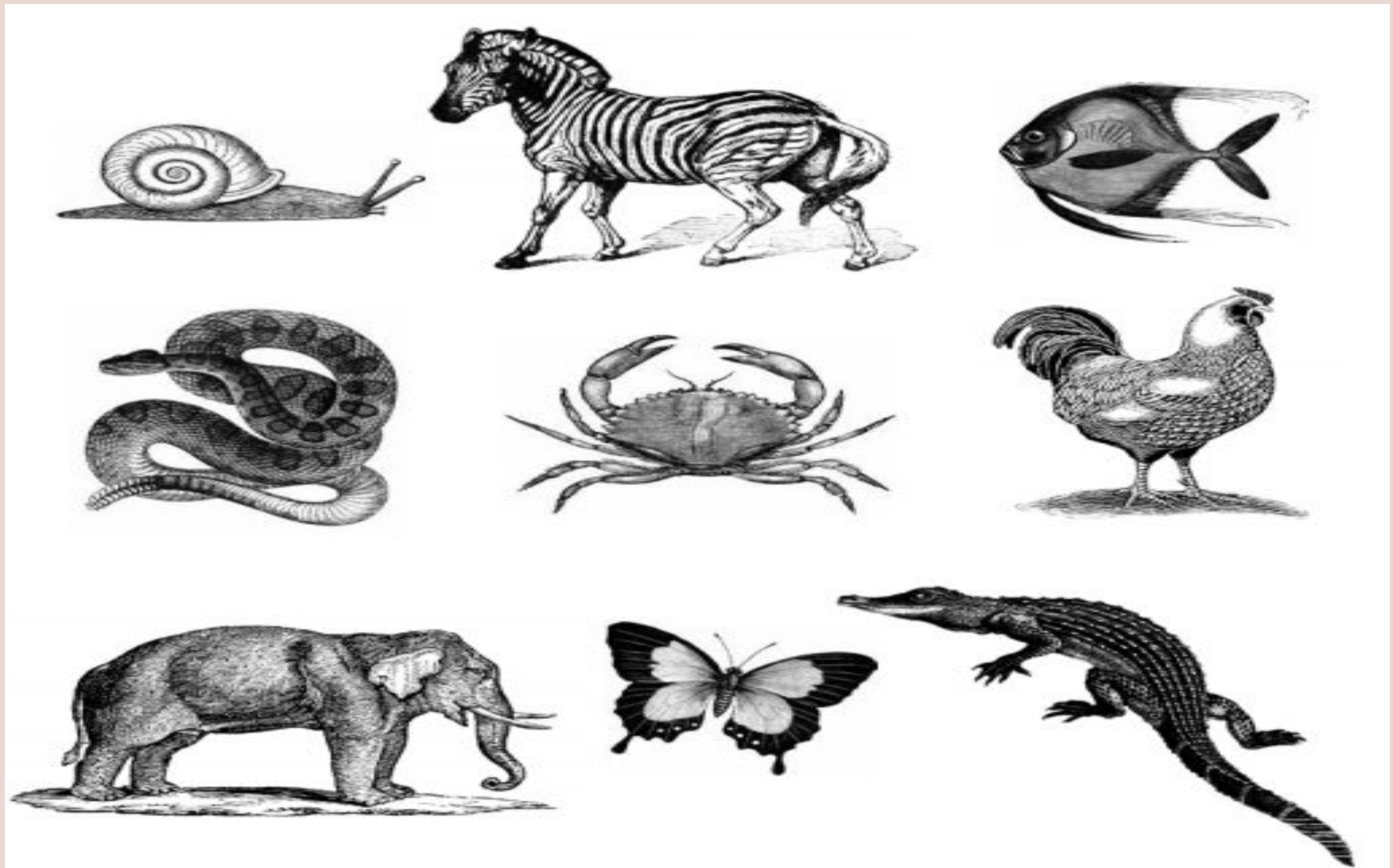


Скакун



Астор

Странный зоопарк



Рекомендации

1. Обучение возможно благодаря памяти. В отсутствии памяти люди не смогли бы приобретать даже простейшие навыки, не происходило бы накопление индивидуального опыта.
2. Чем больше каналов восприятия информации задействовано, тем лучше происходит запоминание.
3. Память можно и нужно тренировать. Это обеспечит достижение успеха в различных сферах деятельности.

Задания для самостоятельной работы

1. Выписать и заполнить таблицу по основным понятиям темы: виды свойства памяти, охарактеризуйте процессы воспроизведения и узнавания.
2. Подготовить сообщение: закон забывания Г Эббингауза (дифференцированное задание)
3. Изучить индивидуальные особенности своей памяти: определите скорость запоминания при слуховом и зрительном предъявлении материала; определите свойства долговременной памяти

Основная литература

1. Гуревич П.С. Психология: учебник для бакалавров: учебник для студ. вузов обуч. по непсихол. направл. и спец. - М.: Юрайт, 2012
 2. Краснов А. Н. Общая психология: учеб. пособие для студ. психолог. фак. вузов России / А. Н. Краснов, Е. В. Мензул, Н. М. Рязанцева. - Ростов н/Д : Феникс, 2006.
 3. Лапп Д. Невероятные возможности вашей памяти.- СПб.,2003.
 4. Немов Р.С. Общие основы психологии. Кн.1. Психология. - М.: Академия, 2010
- Немов Р.С. Общая психология : учебник для студ. психол. фак. пед. вузов : в 2 т. : Т. 2 : Познавательные процессы и психические состояния / Немов Р. С. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011.
6. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. вузов, обуч. по непсихол. спец. - М. : Юрайт, 2011.
 7. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология: учебник для студ.вузов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2011.
 - 8, Основы общей психологии Н.С, Ефимова-М.: ИД Форум -2007
 9. Общая психология: курс лекций для первой ступени пед. образования / соавт. Е. И. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 2007.
 10. Петровский, А.В. Психология: учебник для студ. вузов / А.В. Петровский, М. Г. Ярошевский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2006. Рубинштейн С.Л. О природе мышления и его составе // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. /Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. - М., 1981.- с. 71-77

Дополнительная литература

1. Анисимов О.С. Мышление как социокультурный механизм: сущность и проблемы формирования // Мир Психологии. – 2012. - № 3. – С. 190 – 197.
2. Зейгарник Б.П. Воспроизведение незавершенных и завершенных действий // Познавательные психические процессы. Хрестоматия. / Под ред. А.Г.Маклакова.- СПб., 2001.- С.311-339.
3. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание и деятельность // Там же. - С.270-281.
4. Коновалов, В. Феномен памяти // Природа и человек (Свет). – 2004. – N 12. – С. 50-51.
5. Смирнов А.А. Произвольное и произвольное запоминание // Там же. - С.259-270.