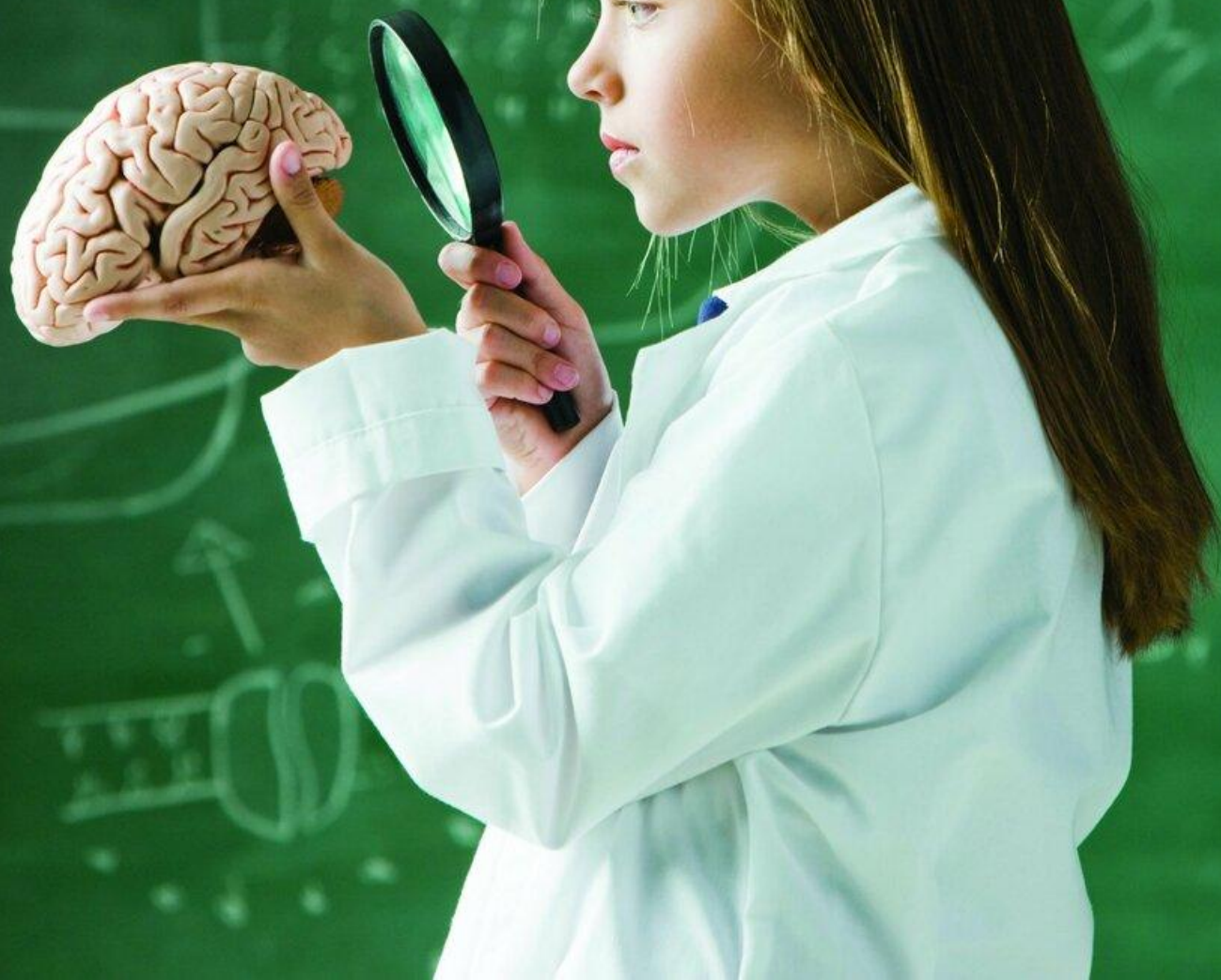


# ПАМЯТЬ



# Основные процессы:

- запоминание,
- сохранение,
- воспроизведение (припоминание и узнавание),
- забывание,
- восстановление.

**ПРОИЗВОЛЬНОЕ и НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ  
ЗАПОМИНАНИЕ**

# Четыре вида памяти

В соответствии с типом  
запоминаемого материала:

- двигательная память
- образная память
- эмоциональная память
- память  
вербальная (словесно-  
логическая, семантическая)

# Уровни памяти

по длительности хранения информации:

- сенсорный уровень  
(ультракратковременная память  
0,1-1,5 сек)
- кратковременная– решение  
сиюминутных проблем
- оперативная (решение какой-  
либо задачи)
- долговременная (без  
ограничения)

# Активизация и развитие памяти

Формировать установку на запоминание.

Работать в состоянии эмоционального подъёма и настроения

Подключать все каналы восприятия и задействовать все виды памяти

Использовать метод ассоциаций

Активизировать сенсорику, усиливая "первое впечатление" от запоминаемого материала.

# Ассоциации

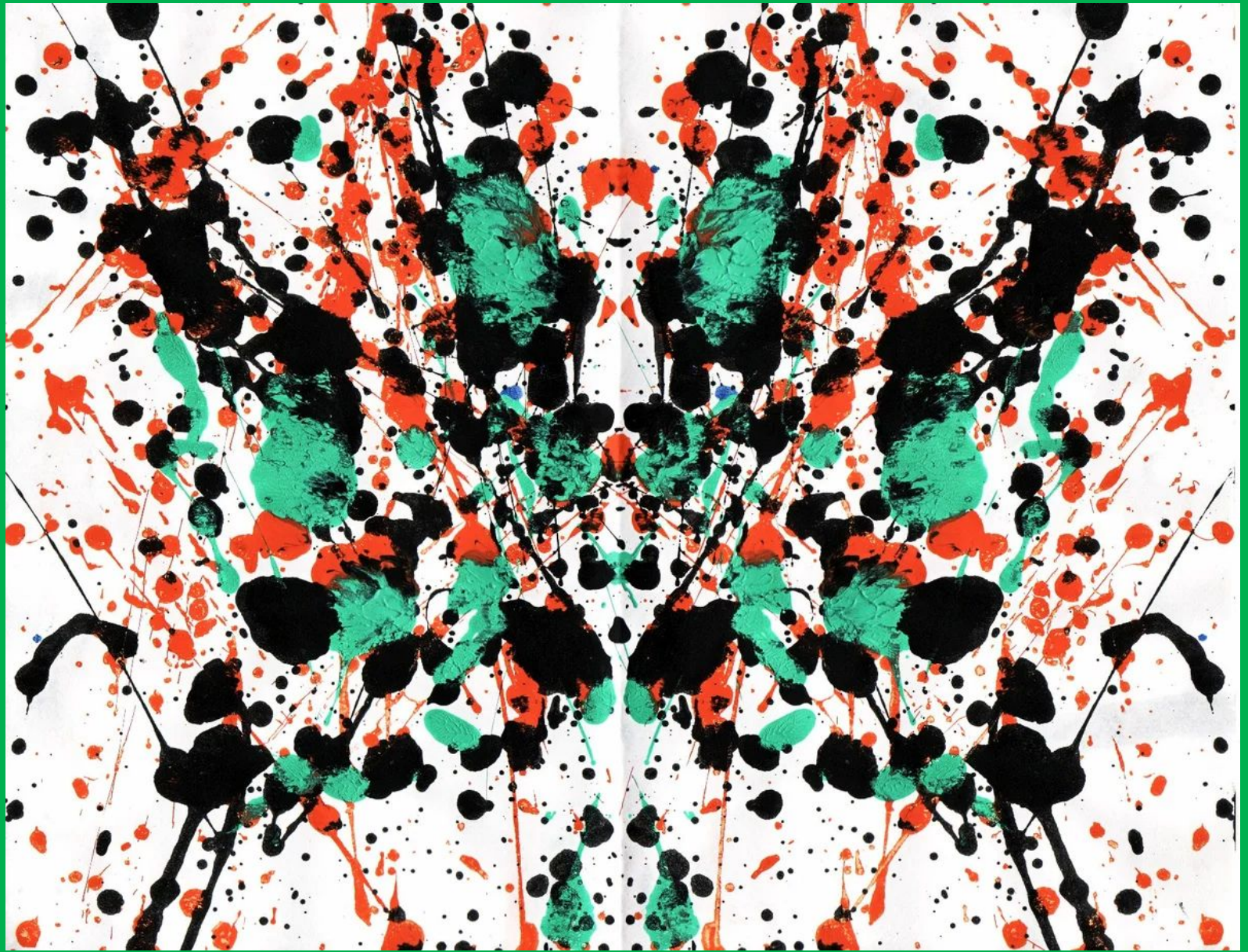
(лат. *Associatio* — соединение, взаимосвязь) — закономерно возникающие связи между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отражёнными в сознании индивида и закреплёнными в его памяти.

**По сходству**

**По контрасту**

**По смежности**

**Причинно-  
следственные**

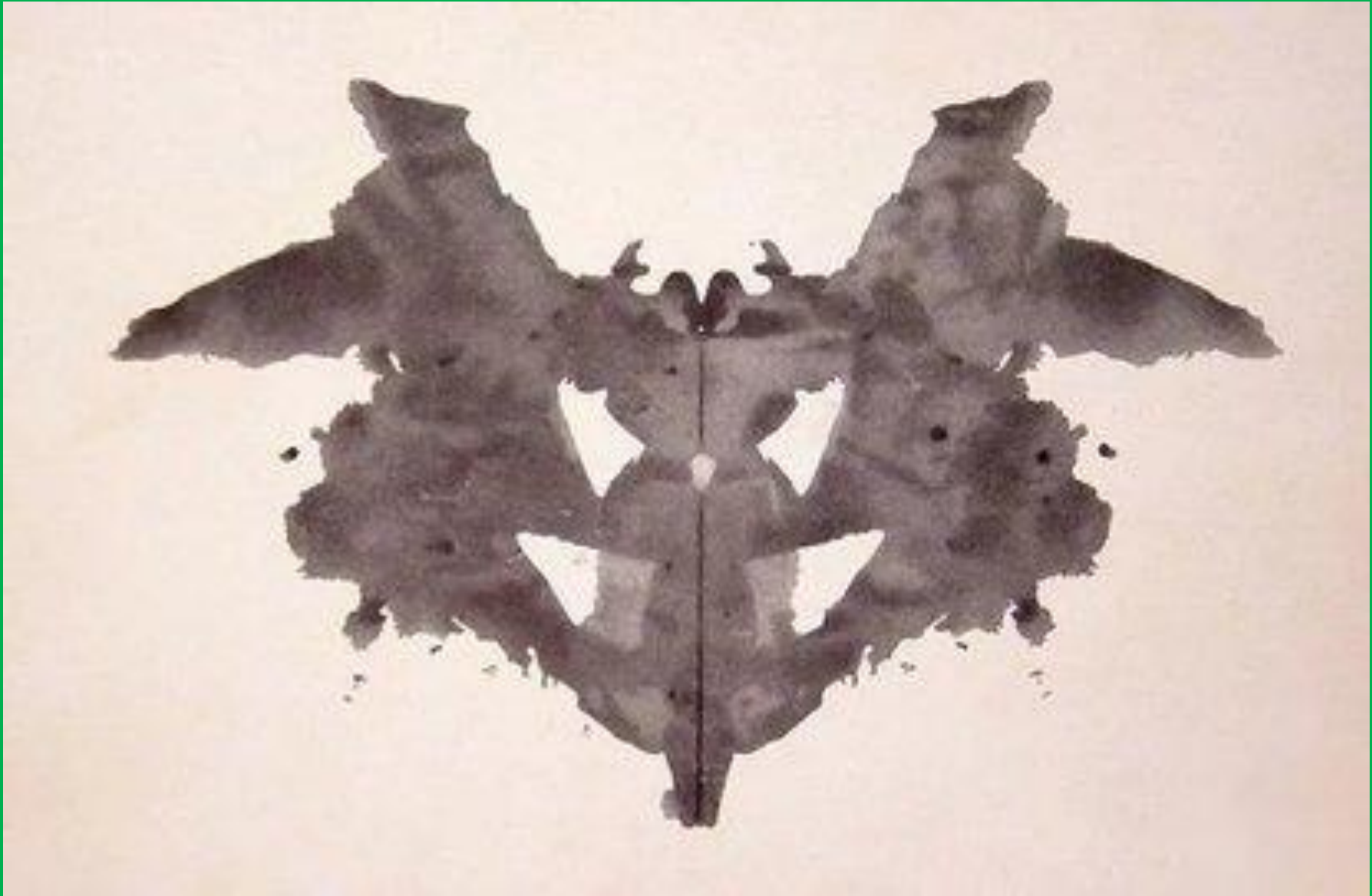




# Тест пятна Роршаха

Методика чернильных пятен Роршаха была придумана в 1921 году психиатром из Швейцарии Германом Роршахом.

Суть теста заключается в том, чтобы определить ассоциации, которые возникают у испытуемого при просмотре 10 чернильных клякс.



Ответы позволяют психологу определить то, как человек справляется со стрессовыми ситуациями и возникающими проблемами.

Самые распространенные ответы при просмотре первой картинки это **летучая мышь, бабочка, моль, ангел.**

-**Летучая мышь** для одних –это символ нечистой силы и чего-то неприятного. Для других –это преодоление тяжелого пути и перерождение.

-**Бабочки** указывают на переходный период в жизни, намекая на трансформацию и желание меняться, расти и справляться с возникающими сложностями.

- Человек, разглядевший в чернильном пятне **моль**, скорее всего, недоволен своей внешностью, он также считает, что его таланты не ценят окружающие.

Он подвержен приступам раздражительности и слабости.

А вот **очертания морды животного** могут сигнализировать о серьезной проблеме внутри человека нежелании разрешать эти сложности о