

Лекция 5 (1)

Память

Введение

«Память – интегрированное психическое отражение прошлого взаимодействия человека с действительностью, информационный фонд его жизнедеятельности.

Способность хранить информацию и избирательно ее актуализировать, вводить в регулирование поведения – основное свойство мозга, обеспечивающее взаимодействие индивида со средой».
(Еникеев М.И.)

Понятие о памяти

Память – это способность к получению, хранению, воспроизведению информации и ее забыванию.

Память является основой умственных способностей человека, условием обучения, приобретения знаний, формирования умений и навыков. (ЗУН)

Память есть у всех живых существ. Без памяти живые организмы не могли бы приспособиться к внешней среде, т. е. адаптироваться к жизни.

далее

У животных мы различаем два вида памяти: генетическую и механическую (приобретенную).

Генетическая память – это информация, переданная от поколения к поколению по наследству через системы генных кодов. Она проявляется и передается через гены в виде информации о биологическом виде и произошедших мутациях в организме.

далее

Механическая (приобретенная) память – способность к научению, приобретению жизненного опыта.

У животных механическая память закрепляется в условных рефлексах и существует, пока живо существо.

Она не передается по наследству, а приобретается.

далее

Память человека значительно сложнее и разнообразнее. Она складывается или состоит из 3-х составляющих: генетической, механической и логической.

Генетическая (наследственная) память человека локализована в глубинных частях мозга и содержит важные для жизни человека программы поведения: базовые эмоции (страх, удовольствие, тоску), пищевые, половые, защитные (оборонительные), двигательные программы. Они заложена в генных кодах человека.

На генетическую память мы не можем воздействовать или влиять через **обучение и воспитание**.

далее

Приобретенная при жизни человеком память подразделяется на механическую и логическую.

Механическая- строится на жизненном опыте, навыке (механическое запоминание).

Логическая память – способность получать информацию на основе установления в запоминаемом материале смысловых связей.

Классификации памяти

1. По способу получения информации:

- **Прозвольная** память – запоминание, связанное с усилием воли (заставляем себя что-то запомнить или вспомнить);
- **Непроизвольная** память – запоминание, которое происходит само собой (без усилия воли, но не без внешнего воздействия);
- **Опосредованная** память – запоминание с использованием различных средств, которые представлены в виде различных материальных предметов, описаний прошлого, различных исторических и культурных ценностей. (например через старые фотографии и др.)

далее

2. Классификация по времени

В зависимости от времени сохранения информации:

- **Мгновенная** (0,1 – 0,5 сек.);
- **Кратковременная** (до 5 – 7 минут);
- **Оперативная** (определенное время);
- **Долговременная** (длительное время).

далее

Мгновенная память – точное и полное удержание только что воспринятой информации без ее какой-либо дополнительной обработки. Ее еще называют **фотографической**, в основе лежит образ.

Кратковременная память – способ хранения информации в течение короткого промежутка времени.

На практике показателем кратковременной памяти является запоминание Ф.И.О. неизвестного ранее вам человека.

Из мгновенной памяти часть информации проходит через «фильтры», установки личности и становится кратковременной, оперативной или долговременной памятью.

Часть кратковременной памяти переходит в долговременную, большая часть забывается. Объем кратковременной памяти индивидуален, в среднем составляет 7-9 предметов.

далее

Одним из методов удержания кратковременной памяти является повторение, в данном случае уже большой объем кратковременной памяти переходит в долговременную.

Долговременная память – способность психики (мозга) хранить информацию практически неограниченное время. Кратковременная память переходит в долговременную или информация забывается.

далее

Оперативная память – это память, рассчитанная на хранение информации в течение определенного, заранее заданного промежутка времени.

Иногда человек дает себе установку.

Например: выучить доклад, который необходимо представить завтра, или сдать экзамен и **забыть!**

Классификация памяти по анализатору:

Зрительная память – сохранение и воспроизведение зрительных образов. У большинства людей лучше развита зрительная память. Данный вид памяти предполагает способность к воображению.

Слуховая память – это хорошее запоминание и точное воспроизведение звуков (речевых, музыкальных, специфических). Разновидность слуховой памяти: словесно – логическая, которая связана со словом, мыслью и логикой.

далее

Двигательная память – запоминание и воспроизведение с достаточной точностью сложных движений.

Она необходима для приобретения умений и навыков в различных видах деятельности от очень точных движений до очень быстрых, доведенных иногда до автоматизма.

далее

Осязательная память в основе ощущения горячего, холодного, мокрого, жирного, гладкого, шершавого и др.

Обонятельная память – память на запахи. Потеря обонятельной памяти может являться одним из признаков некоторых заболеваний.

Вкусовая память – в основе вкусовой анализатор.

Роль осязательной, обонятельной и вкусовой памяти связана с безопасностью, удовлетворением биологических потребностей и сохранением организма.

далее

Особо можно отметить **эмоциональную** память, основанную на переживаниях, чувствах, эмоциях.

Часто жизненные ситуации, какие-то проблемы, связанные с сильными переживаниями, запоминается людьми на всю жизнь, даже если человек этого не хочет.

далее

- Память базируется на тех психических процессах, которые совершаются при первичной встрече с запоминаемым материалом.
- При воспроизведении материала важную роль играет смысловой контекст, структурная взаимосвязь его частей.
- Материал запоминается лучше в процессе деятельности человека, связанной с данной деятельностью или получением конкретной информации для развития и совершенствования ее.

Болезни и дефекты памяти

В результате некоторых болезней кратковременная память и долговременная могут существовать отдельно. Называется такое состояние – *антероградная амнезия*.

Когда страдает память на недавние события и сохраняются в памяти события прошлого, это называется *ретроградная амнезия*.

Имеют место иногда такие нарушения памяти, как постгипнотическая амнезия или охранительная амнезия (забывание или вытеснение из памяти неприятных событий).

Для изучения психологам интересен переход из кратковременной памяти в долговременную. Если человек испытывает при этом трудности, то часто причиной может быть неумение структурировать знания.

далее

Негативно влияют на память следующие факторы: постоянные шумы, громкие звуки, стрессы, переживания, нарушения сна, болезни, возраст, нарушения кровообращения, техногенные влияния и др.

Память можно развивать с помощью повторений, только не на фоне усталости.

Хорошее настроение содействует сохранению и развитию памяти, в утомленном состоянии может наблюдаться состояние - парамнезии (обмана).

Различные эмоциональные состояния по разному влияют на память. Стрессовые ситуации влияют негативно, положительные эмоции – позитивно.

Методы и факторы улучшения и тренировки памяти

1. Осмысление материала, осознание значимости и смысла, запоминаемого материала.
2. Выявление структуры материала, логической взаимосвязи частей и элементов.
3. Первоначальное впечатление, настрой на запоминание.
4. Фактор интереса, эмоциональная насыщенность материала.
5. Установка на запоминание, на необходимость воспроизведения данного материала в определенных условиях, для решение каких-то задач.

далее

6. Повторение: осмысленное иногда механическое.
7. Технология «одновременность впечатлений».
8. Фактор объема знаний, чем меньше объем запоминается быстрее, но не надолго или наоборот, медленное запоминание большого объема на длительное время.
9. Мнемические приемы:
 - Например: мысленное размещение в пространстве; деление сложного материала на несколько частей.
 - Есть правило «края», что начало разговора и последние фразы при получении информации запоминаются лучше.
 - В основе памяти лежат анатомо-физиологические предпосылки, которые ставят «пределы» памяти, но развитие памяти связано с активностью и настойчивостью усилий самой личности.

Вопросы

1. Понятие о памяти.
2. Классификация памяти по времени.
3. классификация памяти по анализатору.
4. Болезни и дефекты памяти.
5. Методы улучшения памяти.

Вопросы к КР

- 1. Общая психология и специальные отрасли психологии. Объект и предметы психологии
- 2. Основные методы исследования в психологии
- 3. Этапы развития психологии
- 4. Понятие психики человека.
- 5. Структура анализатора.

далее

- 6. Структура психики по Анохину.
- 7. Человек как личность.
- 8. Познавательный процесс: ощущение.
- 9. Познавательный процесс: восприятие.
- 10. Познавательный процесс:
воображение

далее

- 11. Психический познавательный процесс: мышление.
- 12. Виды мышления: наглядно-действенное мышление, наглядно-образное мышление, теоретическое мышление.
- 13. Понятие о памяти.
- 14. Классификация памяти по времени.
- 15. Классификация памяти по анализатору.

далее

Задание: готовиться к контрольной работе (19. 10. в 14 ч. 30 мин.)

Вопросы из лекций (выше 15 вопросов).

Контрольную следует выслать на 1,5 -2 страницы печатного текста, не более, на мой электронный адрес через старосту группы в день написания КР.

Спасибо.

До свидания!