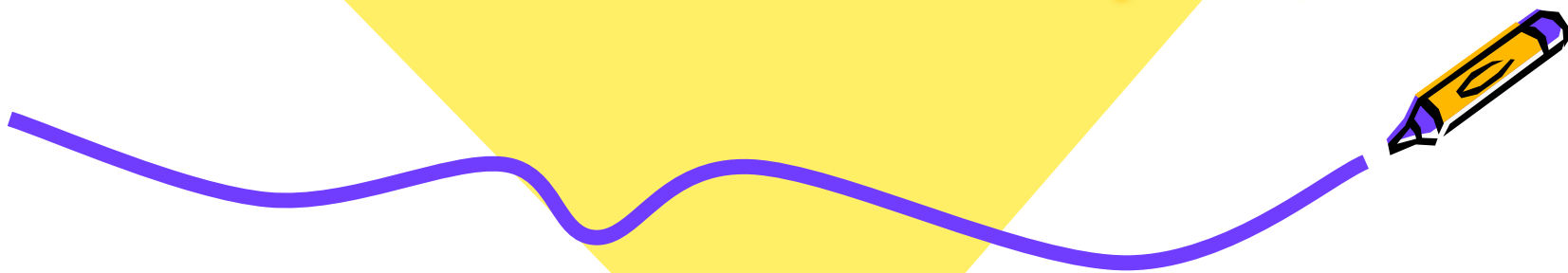




Память как психический познавательный процесс



- Наша память, обращенная к другим людям, это условие нашего успешного общения с ними. Запоминать их имена и отчества, помнить их лица, не забывать, что выводит их из себя, а что, наоборот, успокаивает, что каждый из них умеет, а что не умеет - в этом и во многом другом нам помогает наша память.
- Любое переживание, впечатление или движение оставляют в памяти известный след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Психическое развитие возможно потому, что человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков.



Память - форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении следов прошлого опыта.

Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Память - основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания. Следует отметить, что память занимает особое место среди психических познавательных процессов. Многими исследователями память характеризуется как "сквозной" процесс, обеспечивающий преемственность психических процессов и объединяющий все познавательные процессы в единое целое.

Память позволяет человеку накапливать и впоследствии использовать личный жизненный опыт, в ней хранятся знания и навыки.

Физиологической основой памяти является пластичность нервной системы. Пластичность нервной системы выражается в том, что каждый нервно-мозговой процесс оставляет после себя след, изменяющий характер дальнейших процессов и обуславливающий возможность их повторного возникновения, когда раздражитель, действовавший на органы чувств, отсутствует.



ИССЛЕДОВАНИЯ ПАМЯТИ



- В разное историческое время, различными школами психологии были проведены исследования, открыты законы, описаны формы и виды памяти. Например, в 30-е годы XX века ведущие советские психологи - Л. С. Выготский и А.Н. Леонтьев работали над доказательством перехода от биологической формы памяти к высшим, специфически человеческим. Л. С. Выготский и А.Н. Леонтьев доказали, что основным принципом организации памяти является принцип использования внешних и внутренних средств запоминания и забывания. Человек в ходе культурно-исторического развития выработал специальные приемы, позволяющие ему овладеть собственным поведением, подчинить своим целям биологическую память.
- С точки зрения психологии поведения мотивирующим фактором, влияющим на запоминание, является подкрепление. Зависимость запоминания от подкрепления (положительного или отрицательного, т.е. поощрения или наказания) была показана в исследованиях Иеркса и Додсона. В гештальтпсихологии исследования взаимосвязи запоминания и мотивации были проведены ученицами К. Левина Б.В. Зейгарник и Г.В. Биренбаум. Влияние на продуктивность запоминания различных мотивов деятельности изучалось в исследовании З.М. Истоминой.



Классификация основных видов памяти



По характеру психической активности

Двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая

По характеру целей деятельности

Произвольная, произвольная

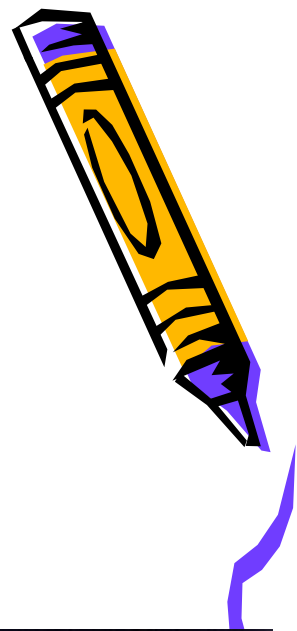
По продолжительности сохранения материала

Долговременная, кратковременная, оперативная



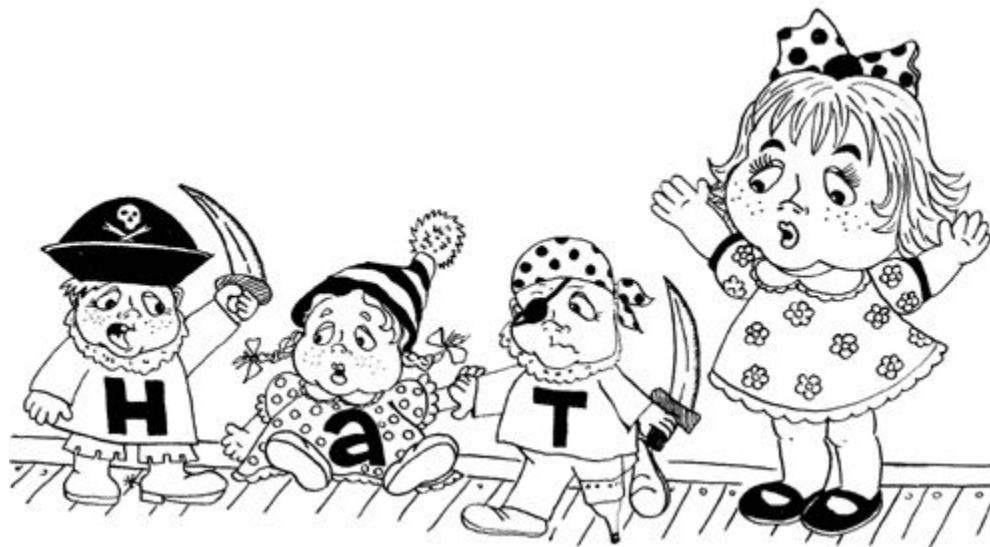
Двигательная память

- - это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Двигательная память является основой для формирования различных практических и трудовых навыков, равно как и навыков ходьбы, письма и т. д. Без памяти на движения человек должен был бы каждый раз учиться осуществлять соответствующие действия.



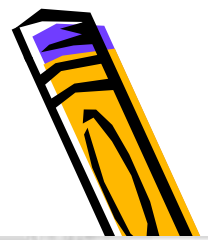
Эмоциональная память

- это память на чувства. Данный вид памяти заключается в нашей способности запоминать и воспроизводить чувства. Воспоминания о пережитых чувствах - страдании, радости любви сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Эмоциональное отношение к информации, эмоциональный фон существенно влияет на запоминание. Наиболее легко запоминаются события, имеющие положительную эмоциональную окраску, и наоборот, негативные события быстро забываются.

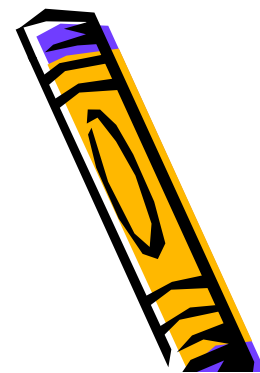


Образная память

- это память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы и др. Суть образной памяти заключается в том, что воспринятое раньше воспроизводится затем в форме представлений. Следует отметить, что многие исследователи разделяют образную память на зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную, вкусовую.



Словесно-логическая память

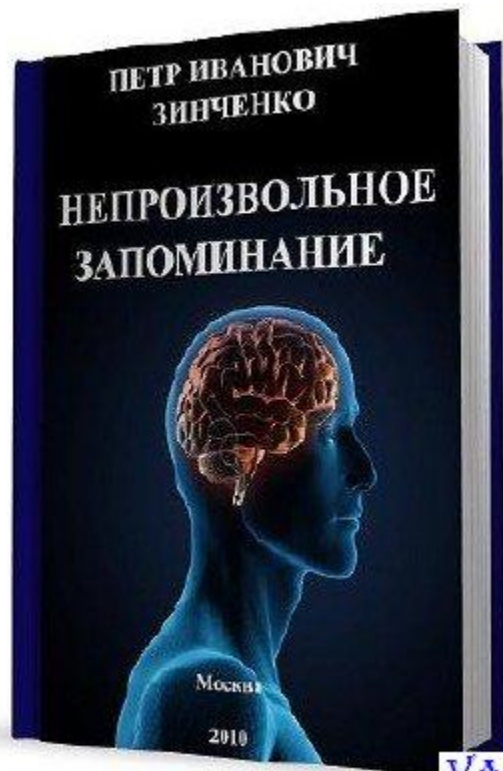


- выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. Это память на понятия, формулы, знаки, мысли. Мы запоминаем и воспроизводим мысли, возникшие у нас в процессе обдумывания, размышления, помним содержание прочитанной книги, разговора с друзьями. Особенностью данного вида памяти является то, что мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической.

Карточку разрезать на парные картинки



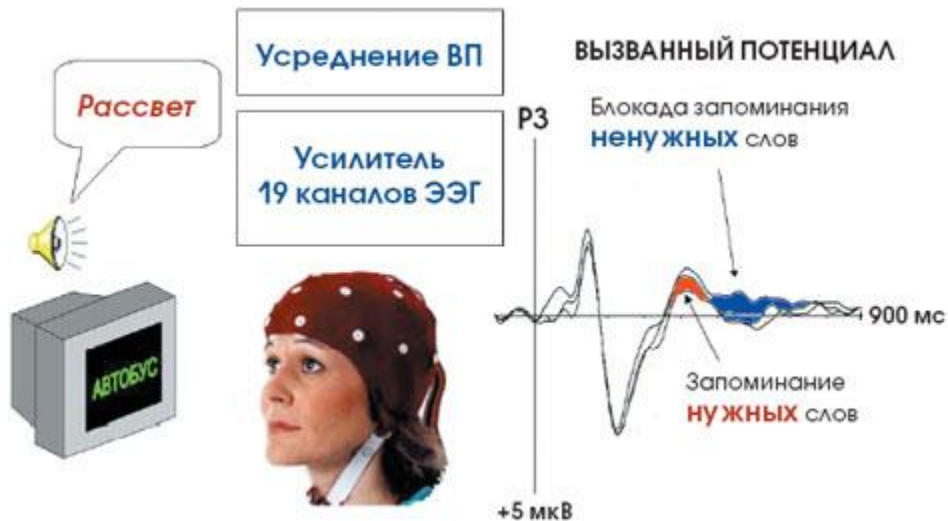
Непроизвольное запоминание



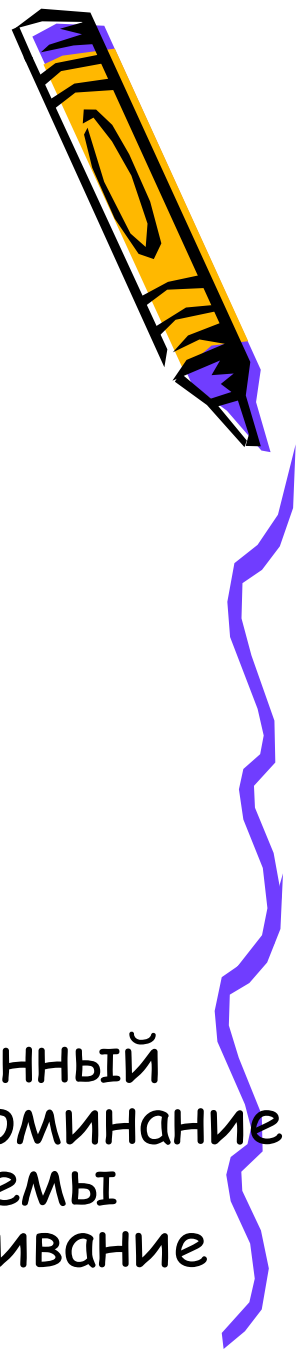
Непроизвольное запоминание и воспроизведение осуществляется без специальных волевых усилий, когда не ставятся цели, задачи запоминания или воспроизведения материала, оно осуществляется как бы само собой. Непроизвольно запоминается многое из того, с чем сталкивается человек в жизни.



Произвольное запоминание



- Произвольное запоминание сопровождается произвольным вниманием, имеет целенаправленный характер, оно избирательно. Запоминание включает в себя логические приемы организации материала, осмысливание запоминаемого материала.



Приемы заучивания:



- - логический пересказ, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами;
- - образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) - работает образная память;
- - мнемотехнические приемы запоминания (специальные приемы для облегчения запоминания).



Механическое и осмысленное запоминание



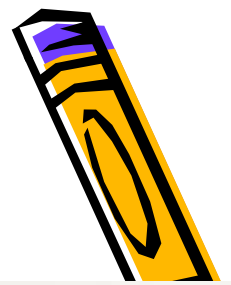
- Механическое запоминание - это запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Примером такого запоминания является заучивание статистических данных, исторических дат и т. д.
- В отличие от этого, осмысленное запоминание основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала. Поэтому осмысленное запоминание всегда связано с процессами мышления.
- Доказано, что эффективность осмысленного запоминания в 20 раз выше механического.
- Механическое запоминание неэкономно, требует многих повторений. Механически заученное человек не всегда может припомнить к месту и ко времени. Осмысленное же запоминание требует от человека значительно меньше усилий и времени, но является более действенным.

При механическом запоминании в памяти через один час остается только 40% материала, а еще через несколько часов -- всего 20 %, а в случае осмысленного запоминания 40 % материала сохраняется в памяти даже через 30 дней.



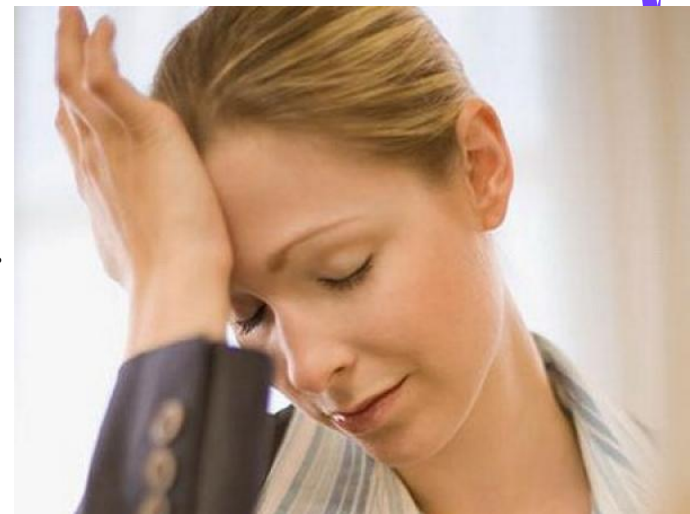
Кратковременная память

- - это вид памяти, характеризующийся очень кратким сохранением воспринимаемой информации (около 20 сек) после однократного непродолжительного восприятия и немедленным воспроизведением. Кратковременная память играет большую роль в жизни человека. Благодаря ей перерабатывается значительный объем информации, сразу же отсеивается ненужная и остается потенциально полезная. Вследствие этого не происходит перегрузки долговременной памяти. Объем кратковременной памяти индивидуален. Он характеризует природную память человека и сохраняется, как правило, в течение всей жизни. Объем кратковременной памяти характеризует способность механически, т. е. без использования специальных приемов, запоминать воспринимаемую информацию.



Долговременная память

- длительное сохранение информации (начиная от 20 сек. и простираясь на часы, месяцы, годы) после многократного повторения и воспроизведения. В долговременную может проникнуть и надолго отложиться лишь то, что когда-то было в кратковременной памяти, поэтому кратковременная память выступает в виде своеобразного фильтра, который пропускает лишь нужную, уже отобранную информацию в долговременную память. При этом переход информации из кратковременной в долговременную память связан с рядом особенностей. Так, в кратковременную память в основном попадают последние пять-шесть единиц информации, полученной через органы чувств. В долговременную память можно перевести информации гораздо больше, чем позволяет индивидуальный объем кратковременной памяти. Это достигается путем повторения материала, который надо запомнить.



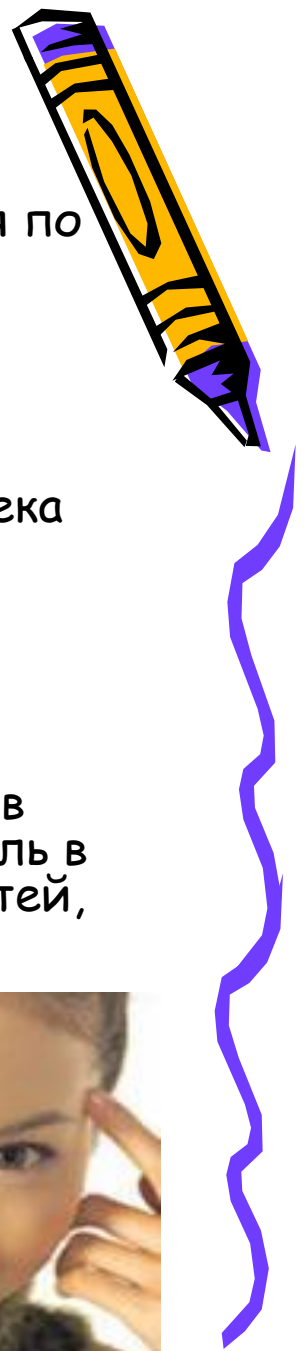
Оперативная память



- Понятием оперативная память обозначают мнемонические процессы, обслуживающие непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия, операции. Она представляет синтез долговременной и кратковременной памяти. Когда мы выполняем какое-либо сложное действие, например арифметическое, то осуществляем его по частям. При этом мы удерживаем "в уме" некоторые промежуточные результаты до тех пор, пока имеем с ними дело. По мере продвижения к конечному результату конкретный "отработанный" материал может забываться.



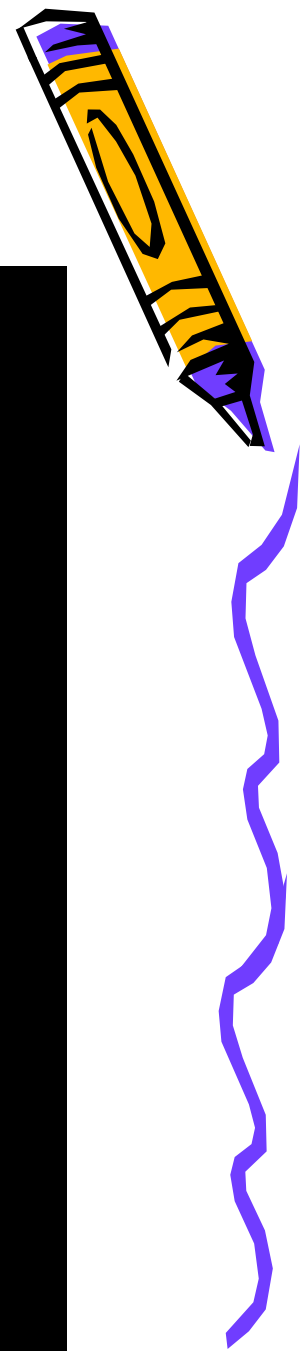
Постоянная память



- Генетическую память можно определить как такую, в которой информация хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Генетическая память у человека - единственная, на которую мы не можем оказывать влияние через обучение и воспитание.
- Зрительная память связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов. Она чрезвычайно важна для людей любых профессий. Данный вид памяти предполагает развитую у человека способность к воображению.
- Слуховая память - это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например музыкальных, речевых. Она необходима филологам, людям, изучающим иностранные языки, акустикам, музыкантам.
- Осязательная, обонятельная, вкусовая виды памяти особой роли в жизни человека не играют, и их возможности ограничены. Их роль в основном сводится к удовлетворению биологических потребностей, связанных с безопасностью и самосохранением организма.



ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕССЫ И МЕХАНИЗМЫ ПАМЯТИ



- *Запоминание* - это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации.
- Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности.

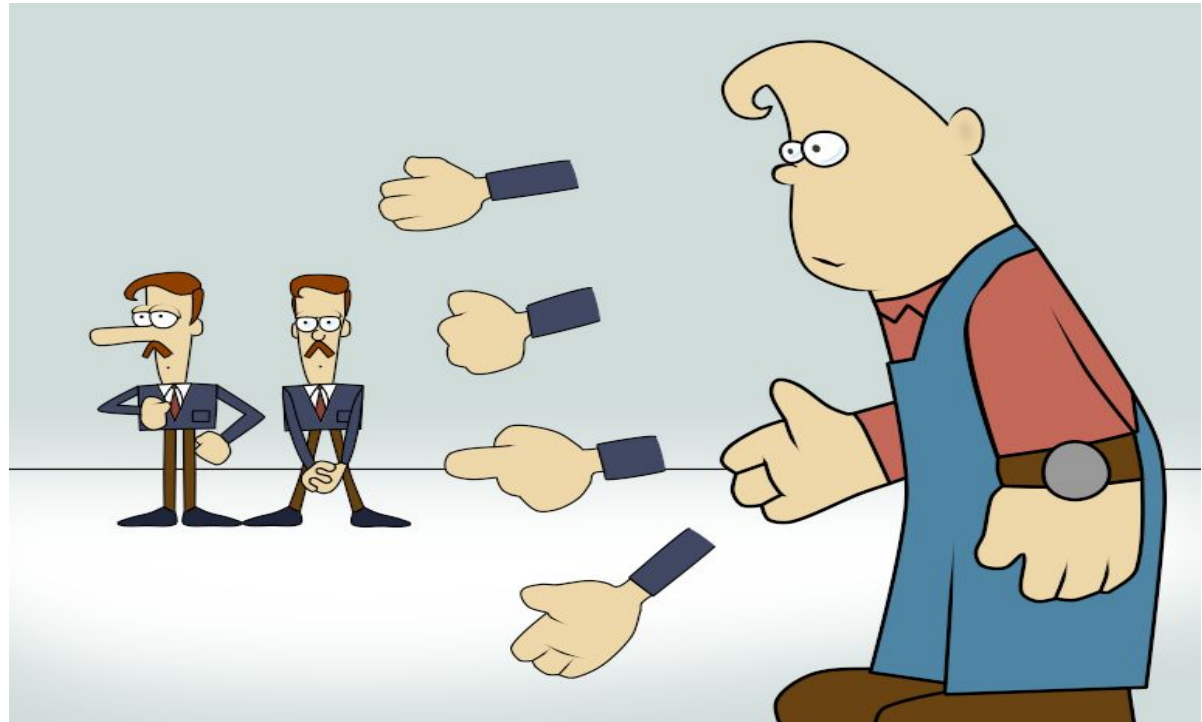


- Сохранение — процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им. Сохранение заученного зависит от глубины понимания. Хорошо осмысленный материал запоминается лучше. Сохранение зависит также от установки личности. Значимый для личности материал не забывается.



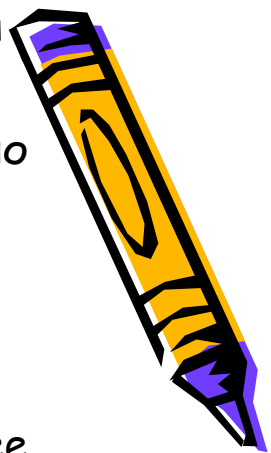


- *Воспроизведение, узнавание.* Извлечение материала из памяти осуществляется с помощью двух процессов - воспроизведения и узнавания. Воспроизведение - это процесс воссоздания образа предмета, воспринятого человеком ранее, но не воспринимаемого в данный момент.
- Помимо воспроизведения существует процесс узнавания. Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия и означает, что происходит восприятие объекта, представление о котором сформировалось у человека или на основе личных впечатлений, или на основе словесных описаний.



Забывание выражается в невозможности восстановить ранее воспринятую информацию. Физиологической основой забывания являются некоторые виды коркового торможения, мешающего актуализации временных нервных связей. Чаще всего это так называемое угасательное торможение, которое развивается при отсутствии подкрепления.





- В настоящее время известны факторы, влияющие на скорость протекания процессов забывания. Так, забывание протекает быстрее, если материал недостаточно понят человеком. Кроме того, забывание происходит быстрее, если материал неинтересен человеку, не связан непосредственно с его практическими потребностями. Этим объясняется тот факт, что взрослые люди лучше помнят то, что относится к их профессии, что связано с их жизненными интересами, а школьники хорошо помнят материал, который их увлекает, и быстро забывают то, что их не интересует.
- Скорость забывания также зависит от объема материала и степени трудности его усвоения: чем больше объем материала или чем он труднее для восприятия, тем быстрее происходит забывание. Другим фактором, ускоряющим процесс забывания, является отрицательное влияние деятельности, следующей сразу после заучивания. Это явление называют ретроактивным торможением.
- Другим существенным фактором, влияющим на скорость забывания, является возраст. С возрастом отмечается ухудшение многих функций памяти. Запоминать материал становится труднее, а процессы забывания, наоборот, ускоряются.
- Основными существенными причинами забывания, выходящего за рамки среднестатистических значений, являются различные болезни нервной системы, а также сильные психические и физические травмы (ушибы, связанные с потерей сознания, эмоциональные травмы). Забывание также наступает быстрее при умственном или физическом утомлении. Причиной забывания может быть и действие посторонних раздражителей, мешающих сосредоточиться на нужном материале, например раздражающих звуков или находящихся в поле нашего зрения предметов.



- Для уменьшения забывания необходимо:
- 1) понимание, осмысление информации (механически выученная, но не понятая до конца информация забывается быстро и почти полностью);
- 2) повторение информации (первое повторение нужно через 40 мин после заучивания). Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, поскольку в эти дни максимальны потери от забывания.
- Например: в первый день - 2-3 повторения, во второй день - 1-2 повторения, в третий-седьмой день по одному повторению, затем одно 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.



- Реминисценция — отсроченное воспроизведение ранее воспринятого, казавшегося забытым.



- Память необходима человеку, - она позволяет ему накапливать, сохранять и впоследствии использовать личный жизненный опыт, в ней хранятся знания и навыки.

