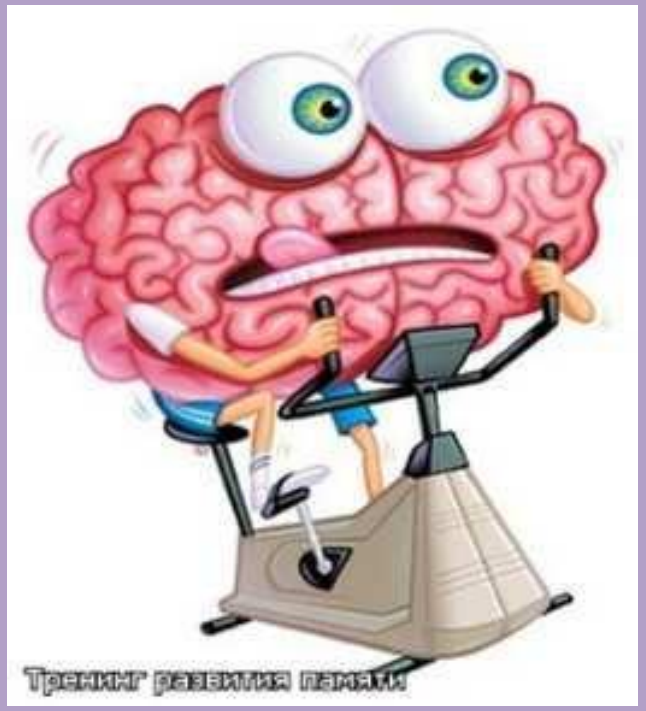
Самаркандский Государственный Медицинский Институт

Память и ее развитие



ВЫПОЛНИЛА: СТУДЕНТКА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА 203 - ГРУППЫ 2012ГОД

Память- это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процесс связанных друг с другом.

Память необходима человеку.

Она позволяет ему накапливать, сохранять и впоследствии использовать личный жизненный опыт. Человеческая память - это не просто какая-то единая функция. В ней участвует много различных процессов.

Существуют три совершенно различных типа памяти:

1) как "непосредственный отпечаток" сенсорной информации;

2) кратковременная память;

3) долговременная память.

Непосредственный отпечаток сенсорной информации .

Эта система удерживает довольно точную о полную картину мира, воспринимаемую органами чувств. Длительность сохранения картины очень невелика - 0,1-0,5 с. Закройте глаза, затем откройте их на мгновение и закройте снова. Проследите за тем, как увиденная вами четкая, ясная картина сохраняется некоторое время, а затем медленно исчезает.

Кратковременная память удерживает материал иного типа.

В данном случае удерживаемая информация представляет собой не полное отображение событий, которые произошли на сенсорном уровне, а непосредственную интерпретацию этих событий. Например, если при вас произнесли какую-то фразу вы запомните не столько составляющие ее звуки, сколько слова. Обычно запоминается лишь 5-6 слов.

Сделав сознательное усилие, вновь и вновь повторяя материал, можно удержать его в кратковременной памяти на неопределенно долгое время. Непосредственные отпечатки сенсорной памяти невозможно повторять, они сохраняются лишь несколько десятых долей секунды и продлить их нет возможности.

Долговременная память

Существует явное и убедительное различие между памятью о только что случившемся событии и событиях далекого прошлого.

Долговременная память- наиболее важная и наиболее сложная из систем памяти.

Емкость первых названных систем памяти очень ограничена: первая состоит из нескольких десятых секунд, вторая - несколько единиц хранения. Емкость же долговременной памяти практически безгранична. Все, что удерживается на протяжении более чем несколько минут, должно находиться в системе долговременной памяти. Главный источник трудностей, связанных с долговременной памятью -это проблема поиска информации.

В памяти выделяют три процесса: запоминание (ввод информации в память), сохранение (удержание)
и воспроизведение.

Процесс запоминания может протекать как мгновенное запечатление -импритинг . Состояние импритинга у человека возникает в момент высокого эмоционального напряжения. Вероятна его связь с периодами сенситивного развития психических функций. При многократном повторении одного и того же раздражителя происходит его запечатление без сознательной установки на это. Намерение сохранить материал в памяти характеризует произвольное

Организованное повторение материала с целью его запоминания называется заучиванием . Значительный рост способности к заучиванию падает на возраст от 8 до 10 лет и особенно возрастает с 11 до 13 лет. С 13 лет наблюдается относительное снижение в темпах развития памяти. Новый рост начинается с 16 лет. В возрасте 20-25 лет память человека, занятого умственным трудом, достигает высшего уровня

По механизму выделяют логическое и механическое запоминание. По результату - дословное и смысловое .

Сама по себе направленность на запоминание не дает должного эффекта. Ее отсутствие может быть компенсировано высокими формами интеллектуальной активности, даже если сама по себе эта деятельность и не была направлена на запоминание. И только сочетание этих двух составляющих создает прочную основу максимально успешного заучивания, делает запоминание продуктивным.

Лучше всего запоминается то, что возникает в качестве препятствия, затруднения в деятельности. Запоминание материала, данного в готовом виде, осуществляется с меньшим успехом, чем запоминание материала, найденного самостоятельно, в ходе активной деятельности. То, что запоминается хотя бы и непроизвольно, но в процессе активной интеллектуальной деятельности, сохраняется в памяти прочнее, чем то, что запоминалось произвольно.

Результат запоминания выше при опоре на наглядный, образный материал. Однако продуктивность запоминания при опоре на слова с возрастом увеличивается, чем при опоре на картинки. Поэтому разница в использовании тех и др. опор с возрастом уменьшается. При самостоятельном придумывании словесные опоры становятся более действенным средством запоминания, чем готовые картинки

В широком смысле опорой запоминания может быть все, с чем мы связываем то, что нами запоминается или что само "всплывает" в нас как связанное с ним. Смысловой опорой является некоторая точка, т.е. нечто краткое, сжатое, служащее опорой какого-то более широкого содержания, замещающего его собой. Наиболее развернутой формой смысловых опорных пунктов являются тезисы, как краткое выражение основной мысли каждого раздела. Чаще в качестве опорного пункта выступают заглавия разделов.

Материал запоминается лучше и забывается меньше в тех случаях, когда опорные пункты были выделены в процессе запоминания. Сила опорного пункта зависит от того, насколько глубоко и основательно мы осмысливаем благодаря ему содержание раздела. Смысловой опорный пункт- это опорный пункт понимания. Для нас наиболее важны не опорные пункты, а та смысловая деятельность, которая необходима для выделения.

«У ВАС ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ?» (Психологические тесты)

О пожилых людях говорят, что из-за усиливающегося склероза они становятся рассеянными и забывчивыми. В действительности же забывчивость не является «привилегией» только пожилых. Увы, «дырявая» память может быть у людей разных возрастов. А какая у вас память? Чтобы получить ответ на этот вопрос, воспользуйтесь следующим тестом

В течение 1 минуты — положите перед собой часы — прочтите 25 слов, закройте текст и за 5 минут запишите в любом порядке все слова, которые вам удалось запомнить. Подсчитайте число написанных слов и оцените каждое написанное слово в 1 балл.

По сумме баллов определите, к какой категории вы можете себя отнести.

Слова теста:

сено
тротуар
ключ
столетие
самолет
фильм
поезд
аромат
картина
Карпаты
месяц
Гималаи
певец
неподвижность

Результаты теста:

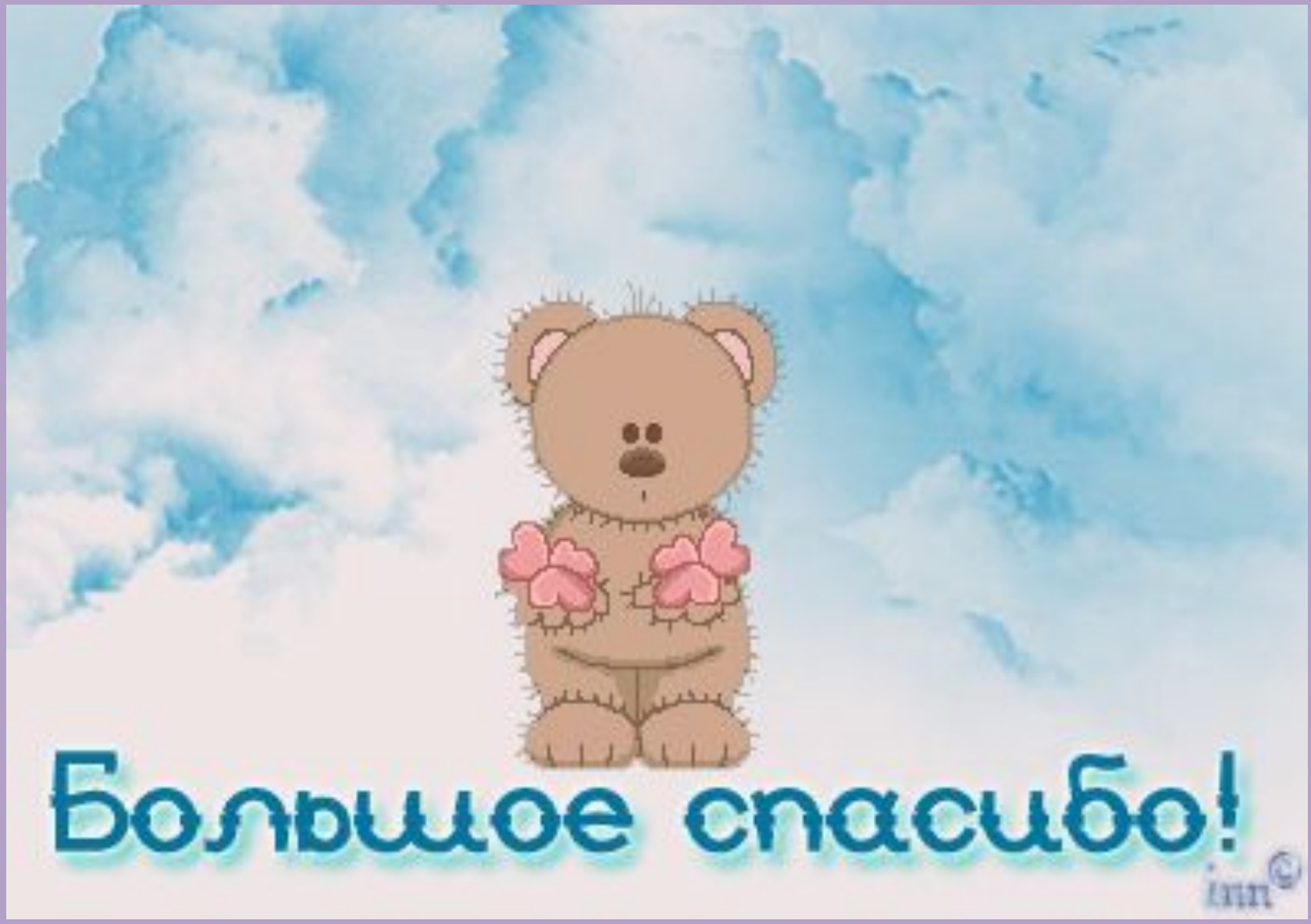
6 баллов и меньше. Ваша память (в первую очередь зрительная) не в лучшем состояний. Но это вовсе не безнадежно — займитесь регулярными упражнениями по тренировке памяти, например чтением книг, запоминанием текстов и т. д. Помогает и счет в уме. Употребляйте витамины. При случае посоветуйтесь с врачом или психологом об индивидуальных методах профилактики забывчивости.

7-12 баллов. Память у вас не так уж плоха, но вы, видимо, не умеете сосредоточиться, а это всегда мешает запоминанию.

13-17 баллов. Результаты ваши вполне приличны, и вы можете рассчитывать, что в большинстве случаев память вас не подведет.

18-21 балл. Отличный результат, который доказывает, что у вас незаурядная память. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей. За память свою не беспокойтесь.

Свыше 22 баллов. У вас прекрасная, если не сказать, феноменальная, память!


Большое спасибо!