

# **Исследование кратковременной памяти у студентов**

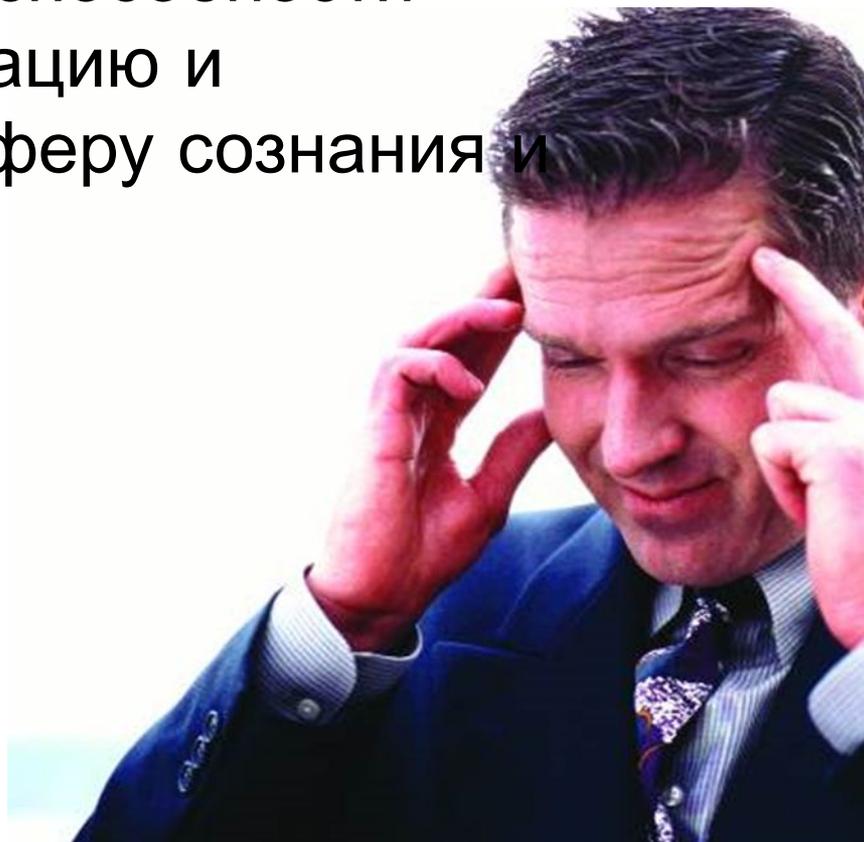


# Состав творческого коллектива:

- Герасимова Евгения
  - Гасан Ольга
- Васильева Диана

# Память- это

способность к воспроизведению прошлого опыта, одно из основных свойств нервной системы, выражающееся в способности длительно хранить информацию и многократно вводить ее в сферу сознания и поведения.

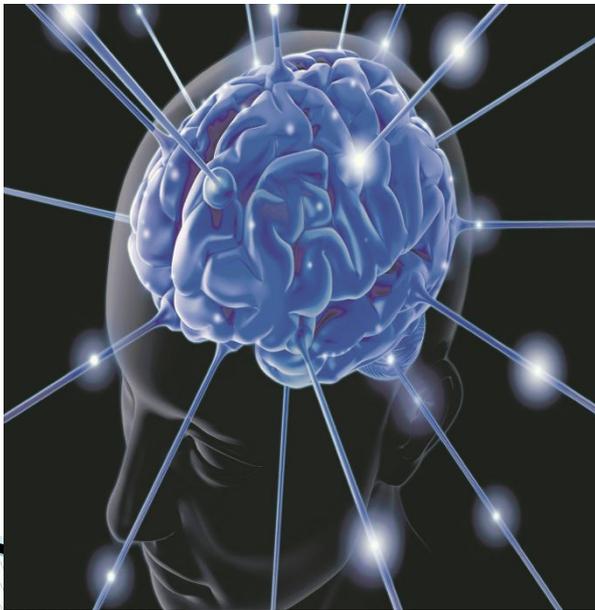


Собственная внутренняя память является важнейшим психическим процессом. На протяжении всей жизни мозг человека воспринимает, перерабатывает, хранит и воспроизводит различную информацию, некоторая часть которой сохраняется в воспоминаниях недолго, другая часть может быть воспроизведена даже через несколько лет. С чем связаны такие особенности процесса запоминания? Это, в первую очередь, обусловлено тем, что у человека есть 2 совершенно разных вида памяти:

- ▣ *долговременная;*
- ▣ *кратковременна.*

Именно от этих видов зависит, какая информация будет храниться в коре головного мозга всего лишь несколько минут, а какая будет «запечатлена» там на долгие годы.

- В психологии бытует мнение, что на процесс запоминания и усвоения, а также на объёмы, которые способны удерживать кратковременная и долговременная память, во многом влияет генетическая предрасположенность.



# Кратковременная память

- Кратковременная память представляет собой один из психических процессов, которому свойственно ограниченное по времени хранение информации (не более 30 секунд) и ограниченное по количеству удержание элементов (5-9 единиц). Информация поступает на кратковременное хранение с помощью сенсорных ощущений. Важным моментом, способствующим «отбору» материала, является направленность внимания человека на те или иные объекты.
- При этом хранятся только актуальные на данный момент времени знания. После того, как эти знания утрачивают актуальность для человека, они, как правило, забываются или переходят в долговременную память.
- Кратковременная память особенно чувствительна к внешним воздействиям. Так, при любых отвлечениях человек может быстро забыть информацию, которую хотел запомнить.

# Особенности кратковременного запоминания

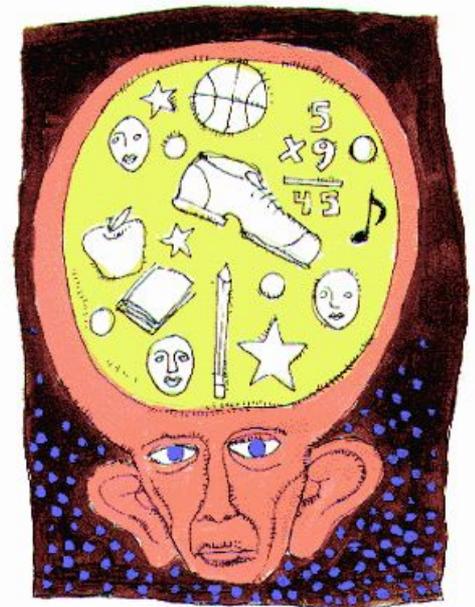
Важные процессы переработки получаемого материала:

- ▣ **Кодирование.** Чтобы определённый информационный блок попал в краткосрочное хранилище, он должен представлять непосредственную значимость для человека. Только значимая информация осознанно воспринимается и запоминается, пусть и на довольно короткий срок. К примеру, многие и не вспомнят дословно весь разговор с начальником, а воспроизведут лишь ту его часть, которая представляла ценность и смысл.
- ▣ **Хранение.** Это важный параметр, которым характеризуется кратковременное запоминание. Единственная особенность хранения воспоминаний — ограничение удерживаемых в памяти объектов. Так, кратковременная память у детей способна одновременно хранить не более 5-6 элементов (цифр, слов, образов) одновременно. У взрослых же объём запоминаемых элементов составляет 7-9. Однако нужно принимать во внимание индивидуальные особенности запоминания.

Основным упражнением для развития кратковременной памяти считается запоминание и повторение последовательности чисел. Это же упражнение используется чаще всего для тестирования возможностей кратковременной памяти.

Основным способом улучшения памяти является группировка объектов или еще это называют английским словом «чанкинг» (англ. chunking).

Использование этого правила, например, для номер телефона из 10 цифр 9258674567, означает, что проще запомнить, разбив его на несколько частей, например: 925 867 45 67.



# Как улучшить кратковременную память. Рекомендации:

Кратковременная память - это ваша текущая память, та, с которой вы работаете прямо сейчас, что помогает вам читать эту статью и понимать ее смысл. Если ваша кратковременная память совсем плоха, то настало время для принятия корректирующих мер.

1. Используйте дидактические карточки. Игры с использованием дидактических карточек очень хорошо стимулируют работу мозга и улучшают память. Каждый день играйте в несколько игр подобного типа, чтобы ваша память была в хорошей форме. Используйте карточки для подготовки к тестам, экзаменам и другим испытаниям, для которых нужна хорошая память.
2. Выполняйте онлайн упражнения для улучшения памяти. Существует огромное количество упражнений для улучшения памяти, которые вы можете найти в интернете. Найдите их с помощью вашей любимой поисковой системы, при условии что вы, конечно, помните, какая из них ваша любимая. Если нет, то Google очень хороший вариант.
3. Выясните, [1] что заставляет вашу память работать
4. Проверьте себя.[2] Кратковременная память - это память, которая сохраняет информацию в течение коротких промежутков времени. Разложите на подносе ряд вещей. Постарайтесь запомнить их. Накройте поднос тканью и запишите каждый объект, который вы помните. Уберите ткань и посмотрите, как вы справились. Если вы справились прекрасно, то добавьте на поднос еще несколько предметов. Для улучшения памяти лучше играть в эту игру по крайней мере раз в неделю.
5. Для запоминания списка названий используйте акронимы и мнемонические фразы. Например, "Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан" (Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый) описывает все цвета радуги.
6. Почитайте больше о том, как справиться с проблемами с кратковременной памятью. Есть и другие идеи относительно того, как справиться с потерей кратковременной памяти или улучшить ее!
7. Осознайте свои слабые места.

**Спасибо за внимание!**

