

Психологія пам'яті



Пам'ять (від грецьк. – μνημα) – це здатність до фіксування, зберігання, відтворення і забування різноманітного досвіду та інформації.

Богиня Мнемосіна, персоніфікована Пам'ять, сестра Кроноса і Океана – мати всіх муз. Вона володіє Всевіданням: згідно з Гесіодом (Теогонія, 32) вона знає **«все, що було, все, що є, і все, що буде»**.

Коли поетом опановують музи, він п'є з джерела знання Мнемосіни, це значить, перш за все, що він торкається до пізнання «витоків», «початків».



Основні процеси пам'яті:

- Запам'ятовування інформації (фіксація);
- Збереження або утримання інформації (ретенція);
- Відтворення інформації (репродукція);
- Забування інформації.

КЛАСИФІКАЦІЯ ПАМ'ЯТІ

ФУНКЦІЇ ПАМ'ЯТІ

запам'ятовування

відтворення

довільне

мимовільне

збереження

впізнавання

забування

уявлення

ВИДИ ПАМ'ЯТІ

довготривала

короткотривала

механічна

логічна

продуктивність пам'яті

об'єм

швидкість

точність

готовність

тривалість

ТИПИ ПАМ'ЯТІ

наочно-образна

словесно-логічна

емоційна

рухова

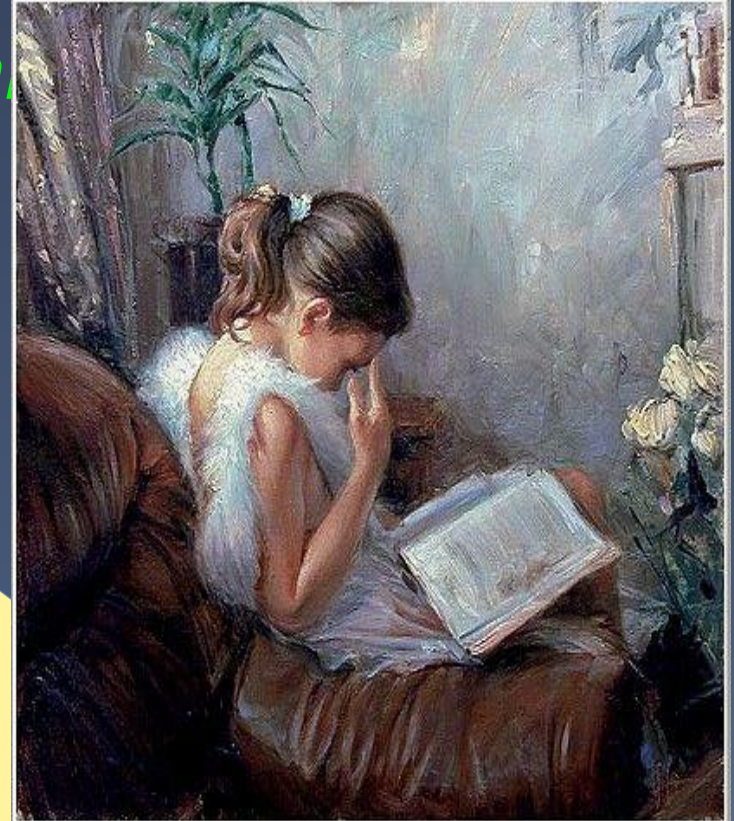
Запам'ятовування

За ступенем активності людини:

- ⦿ Мимовільне (пасивне);
- ⦿ Довільне (активне).

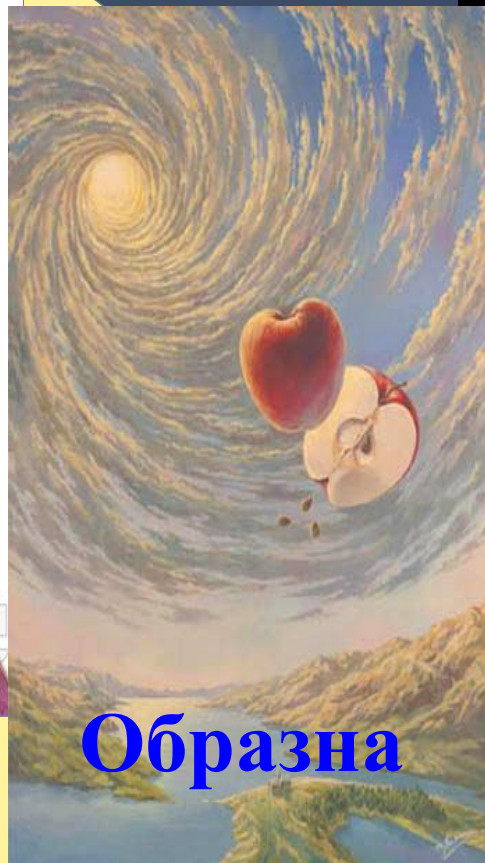
Залежно від зв'язків, за якими відбувається запам'ятовування:

- ⦿ Механічне ("зазубрювання");
- ⦿ Сміслове (логічне).



Типи пам'яті:

Словесно-логічна



Образна



Рухова

Емоційна



Якість і міцність запам'ятовування обумовлюються:

- ⦿ Видом запам'ятовування.
- ⦿ Інтересом до того, що запам'ятовується.
- ⦿ Вольовим зусиллям.
- ⦿ Установкою на час.
- ⦿ Орієнтацією на міцність.
- ⦿ Застосуванням спеціальних прийомів мнемотехніки.

ФАКТОРИ ВПЛИВУ

СУБ'ЄКТИВНІ

тип
запам'ятовування

попередній
досвід

спрямованість

зацікавленість

стан організму

ОБ'ЄКТИВНІ

кількість
матеріалу

характер
матеріалу

зрозумілість

усвідомленість

зв'язок

наочність

обставини

Збереження інформації

Виділяють:

- Короткочасну пам'ять: декілька секунд – 1-2 доби;
- Довготривалу – місяці – роки;
- Різновид короткочасної є оперативна пам'ять.

Із збереженням інформації тісно пов'язане **забування**.

Еббінгауз довів:

- ⦿ через 0,5 год. після заучування залишається 60 % сприйнятої інформації;
- ⦿ через 1 день – 34 % (1/3)
- ⦿ через 3 дні – 25 % (1/4)
- ⦿ через 30 днів – 21 % (1/5)
- ⦿ через 1 рік – 15 % (1/6)

Висновок: Слід вчасно повторювати сприйняту інформацію.

Відтворення (репродукція):

- Згадування (без повторного сприймання): пейзаж, прочитана книга і ін.
- Впізнавання (умова – повторне сприймання якогось об'єкта): маля і мати і ін.
- Полегшуюча пам'ять (інформація активно не пригадується, але при повторному вивченні запам'ятовується легше).

Відтворення є:

- ⦿ мимовільне (ненавмисне);
- ⦿ довільне (навмисне).

Продуктивність пам'яті:

- ◎ **Швидкість** – кількість повторень, необхідних для запам'ятовування певної інформації;
- ◎ **Точність** – кількість помилок, зроблених при відтворенні інформації;
- ◎ **Міцність** – тривалість збереження заученого матеріалу або швидкість його забування;
- ◎ **Готовність** – наскільки людина може швидко і легко пригадати в потрібний момент те, що їй потрібно.

ПРОДУКТИВНІСТЬ ПАМ'ЯТІ ТА ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА НЕЇ

**ПРОДУКТИВНІСТЬ
ПАМ'ЯТІ**

об'єм

швидкість

тривалість

готовність

точність

запам'ятовування

утримання

відтворення

Фактори, які впливають на ефективність запам'ятовування.

- ◎ **Феномен Еббінгауза:** якщо матеріал вивчати частинами, то сумарна затрата часу буде меншою, ніж вивчення усього блоку.
- ◎ **Феномен Міллера:** матеріал слід ділити не більше, ніж на 7 частин.
- ◎ **Пам'ятайте:** хвора людина запам'ятовує менше інформації, тому краще їй записати необхідну інформацію.



- **Закон Еббінгауза:** найшвидше забувається інформація у перші години (до доби). Через 0,5 год. після заучування в пам'яті залишається 60% сприйнятої інформації, через 1 день – 34%, через 3 дні – 25%, а через 30 днів – тільки 21%.
- **Фактор мотивації** (зацікавленості).
- **Принцип “насилля і природності”.** Дитина засвоює мову без зусиль над собою, а школяру важче (будь-який тиск на психіку викликає супротив, навіть підсвідомий).
- **Феномен Фрейда:** негативна інформація, істероїдними особами психогенно запам'ятовується гірше і забувається швидше.
- **Феномен “абсолютної новизни”:** Слід тактовно хворому пояснити нове і основне дати у вигляді записки.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!