

ВОПРОСЫ ТЕМЫ

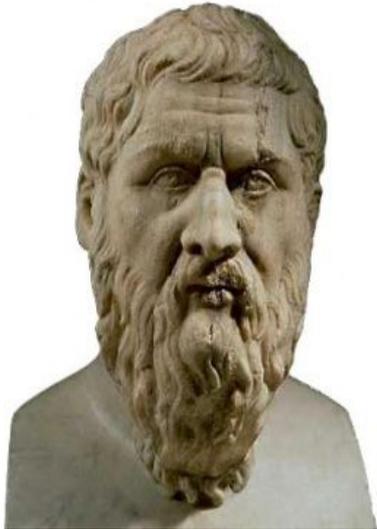
1. Общая характеристика памяти. Роль памяти в жизнедеятельности человека
2. Теории памяти
 - Психологические теории памяти
 - Физиологические теории памяти
 - Биохимические теории памяти
 - Кибернетические теории памяти
3. Виды памяти
4. Процессы памяти
5. Типы памяти
6. Индивидуальные различия памяти

ЛИТЕРАТУРА ПО ТЕМЕ:

- Зинченко П. И. Непроизвольное запоминание. М., Изд-во АПН РСФСР, 1961.
- Забродин Ю. М., Лебедев А. Н. Психофизиология и психофизика. М., Наука, 1977.
- Лурия А. Р. Нейропсихология памяти. М., Педагогика, 1974. Смирнов А. А. Проблемы психологии памяти. М., Просвещение 1966.
- Соколов Е. Н. Механизмы памяти. М., Изд-во МГУ, 1969.
- Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. Вып. IV, М., Прогресс, 1973.
- Хрестоматия по общей психологии. М., Изд-во МГУ, 1981, гл. Память.
- Иванов С. М. Отпечаток перстня. М., Знание, 1973.
- Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти. М., Изд-во МГУ, 1968.
- Лурия А. Р. Потерянный и возвращенный мир. М., Педагогика, 1971.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПАМЯТИ. РОЛЬ ПАМЯТИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

ПЕРВЫЕ КЛАССИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПАМЯТИ В РАБОТАХ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИХ ФИЛОСОФОВ



Платон
(427-347 до н. э.)

в диалоге Платона «Теэтет» читаем: «... в наших душах есть восковая дощечка... это дар матери муз, Мнемосины, и, подкладывая его под наши ощущения и мысли, мы делаем в нем оттиск того, что хотим запомнить из виденного, слышанного или самими нами придуманного, как бы оставляя на нем отпечатки перстней. И то, что застывает в этом воске, мы помним и знаем, пока сохраняется изображение этого...» [6, с. 6].

Это представление о памяти и ее функции **сохранения опыта**, причем как пассивного свойства души, а затем и сознания, остается центральным в психологии на протяжении почти двух тысячелетий, т.е. вплоть до XX столетия.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАМЯТИ

- ❑ Память - одна из **психических функций** и видов умственной деятельности, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию.
- ❑ *Запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта называется памятью.*
- ❑ Память - форма психического **отражения**, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.
- ❑ Запечатление (запись), сохранение и последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта, позволяющее накапливать **информацию**, не теряя при этом прежних знаний, сведений, навыков.



Рубинштейн Сергей Леонидович
(1889 - 1960)

- «Без памяти мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее, по мере протекания, безвозвратно исчезало бы в прошлом».

Рубинштейн С.Л.



Блонский Павел



Выготский Лев
Семенович



Рубинштейн
Сергей
Леонидович



Лурия
Александр
Романович



Леонтьев
Алексей
Николаевич

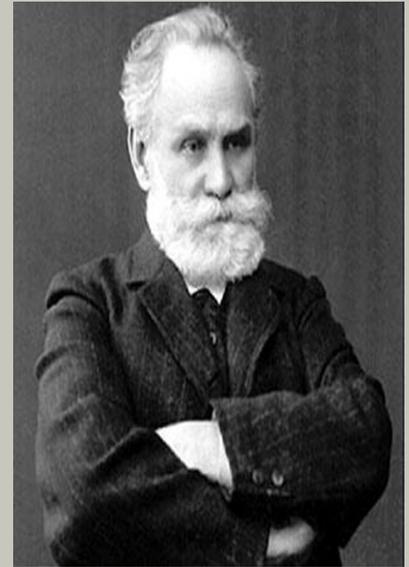
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ПАМЯТИ

- ◎ *Учение об образовании условных временных связей И. П. Павлова*
- ◎ *Физическая теория памяти*
- ◎ *Теория нейронных моделей*

ТЕОРИЯ И.П.ПАВЛОВА ОБ ОБРАЗОВАНИИ УСЛОВНЫХ ВРЕМЕННЫХ СВЯЗЯХ

Физиологические теории механизмов памяти тесно связаны с важнейшими положениями учения *И. П. Павлова* о закономерностях высшей нервной деятельности. Учение об **образовании условных временных связей** — это теория механизмов формирования индивидуального опыта субъекта, т. е. собственно теория «запоминания на физиологическом уровне». В самом деле, условный рефлекс как акт образования связи между новым и уже ранее закрепленным содержанием составляет физиологическую основу акта запоминания.

- Для понимания причинной обусловленности этого акта важнейшее значение приобретает понятие **подкрепления**.



Павлов
Иван Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ПАМЯТИ

согласно представлениям ее авторов, прохождение любого нервного импульса через определенную группу нейронов оставляет после себя в собственном смысле слова **физический след**. Физическая материализация следа выражается в электрических и механических изменениях *синапсов* (места соприкосновения нервных клеток). Эти изменения облегчают вторичное прохождение импульса по знакомому пути.

ТЕОРИЯ НЕЙРОННЫХ МОДЕЛЕЙ

- Представители данной концепции полагают, что отражение объекта, например «ощупывание» предмета глазом по контуру в процессе его зрительного восприятия, сопровождается таким движением импульса по соответствующей группе нервных клеток, которое как бы моделирует воспринимаемый объект в виде устойчивой пространственно-временной нейронной структуры.
- Процесс образования и последующей активизации нейронных моделей и составляет, согласно взглядам сторонников этой теории, механизм запоминания, сохранения и воспроизведения воспринятого.

СОВРЕМЕННЫЕ НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

характеризуются все более глубоким проникновением в механизмы закрепления и сохранения следов на нейронном и молекулярном уровне. Установлено, например, что отходящие от нервных клеток *аксоны* соприкасаются либо с *дендритами* других клеток, либо возвращаются обратно к телу своей клетки. Благодаря такой структуре нервных контактов возникает возможность циркуляции *реверберирующих кругов возбуждения разной сложности*. В результате происходит самозаряджение клетки, так как возникший в ней разряд возвращается либо непосредственно на данную клетку, укрепляя возбуждение, либо через цепь нейронов. Эти **стойкие круги реверберирующего возбуждения**, не выходящие за пределы данной системы, некоторые исследователи считают *физиологическим субстратом процесса сохранения следов*. Здесь происходит переход следов из так называемой *кратковременной памяти в долговременную*. Одни исследователи считают, что в основе этих видов памяти лежит единый механизм, другие полагают, что здесь имеют место два механизма с различными характеристиками.

БИОХИМИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ПАМЯТИ

нейрофизиологический уровень изучения механизмов памяти на современном, этапе все более сближается и нередко прямо смыкается с *биохимическим*. Это подтверждается многочисленными исследованиями, проводимыми на стыке указанных уровней. На основе этих исследований возникла, в частности, гипотеза о *двухступенчатом характере* процесса запоминания.

ГИПОТЕЗА О ДВУХСТУПЕНЧАТОМ ХАРАКТЕРЕ ПРОЦЕССА ЗАПОМИНАНИЯ

Суть ее состоит в следующем.

- ❖ На первой ступени (непосредственно после воздействия раздражителя) в мозгу происходит кратковременная электрохимическая реакция, вызывающая обратимые физиологические изменения в клетках.
- ❖ Вторая стадия, возникающая на основе первой, — это собственно биохимическая реакция, связанная с образованием новых белковых веществ (протеинов).
- Первая стадия длится секунды или минуты, и ее считают физиологическим механизмом кратковременного запоминания.
- Вторая стадия, приводящая к необратимым химическим изменениям в клетках, считается механизмом долговременной памяти.

3. ВИДЫ ПАМЯТИ



ВИДЫ ПАМЯТИ

КАК

по способу запоминания

По характеру целей:

Произвольная
Непроизвольная

По способу:

Механическая
Осмысленная

ЧТО

по характеру психической активности

Образная

Зрительная
Слуховая
Обонятельная
Вкусовая
Обонятельная

Эмоциональная

Двигательная

Словесно-логическая

НАСКОЛЬКО

временная характеристика

Сенсорная
(следовая)

Кратковременная

Оперативная

Долговременная

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ПАМЯТИ ПО ХАРАКТЕРУ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- ◎ Двигательная (или моторная) 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.

Двигательная (моторная) память чрезвычайно важна для некоторых специальностей, требующих быстрого и точного воспроизведения сложных и точных движений - хирургов, танцовщиков, жонглеров, музыкантов, гимнастов, спортсменов и др.

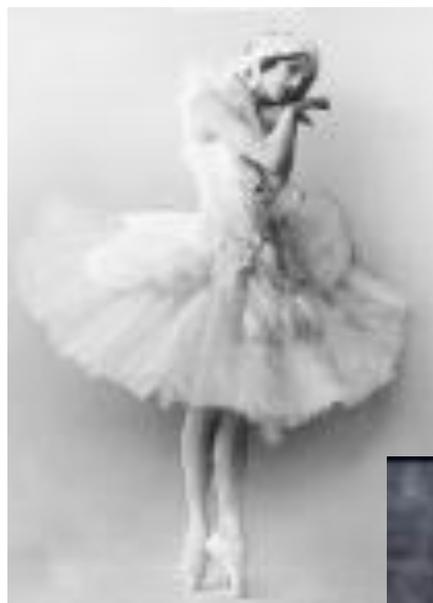
Моторный, двигательный тип памяти свойственен тем людям, которые без особого труда усваивают сложные движения, спортивные упражнения, легко учатся танцевать, могут ловко пользоваться тончайшими инструментами.

Наиболее важна двигательная память в первые недели и месяцы жизни ребенка.

НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ



АННА ПАВЛОВА



- Эмоциональная память — это память чувств; способность запоминать, сохранять и воспроизводить чувства и эмоции.

Эмоциональная память определяет воспроизведение чувственного состояния при повторном воздействии той ситуации, в которой данное эмоциональное состояние возникло впервые.

Особенности этой памяти - в быстроте формирования следов, особой их прочности и произвольности воспроизведения.

Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают в виде сигналов, либо побуждающих к действию, либо удерживающих от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания.

- ◎ **Образная память** — это оперирование информацией, представленной в виде образов, отражающих предметы, события, картины природы и жизни. Суть образной памяти заключается в том, что воспринятое раньше воспроизводится затем в форме представлений. Отличительной особенностью образной памяти является определенная **трансформация образа** памяти в период его удержания (упрощение, схематизация, опускание некоторых деталей, изменение формы, цвета). Эти преобразования выполняют важнейшую **функцию обобщения**, выделяя существенное, превращая образ в некую схему, символ, содержащий информации значительно больше, чем единичный стимул.

ВИДЫ ОБРАЗНОЙ ПАМЯТИ

Образную память разделяют на **зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную, вкусовую** в зависимости от преобладающего типа воспроизводимых представлений.

Хорошо развитая образная память является основой воображения - творческого преобразования образов, событий.

Феномен эйдетизма - способность некоторых людей видеть в буквальном смысле слова отсутствующие предметы или картины, которые ранее были восприняты

ПРИМЕРЫ УНИКАЛЬНОЙ (ОБРАЗНОЙ) ПАМЯТИ

А. С. Пушкин мог прочесть наизусть длинное стихотворение, написанное другим автором, после двукратного его прочтения.

Другим примером является **В. А. Моцарт**, который запоминал сложнейшие музыкальные произведения после одного прослушивания.

Отечественной науке известны примеры феноменальной памяти. Так, **А. Р. Лурия** обнаружил выдающуюся память у некоего Ш., который с одинаковой быстротой запоминал различный материал, включая бессмысленный, и притом в чрезвычайно большом объеме. Ш. мог быстро запомнить и точно воспроизвести сложнейшие математические формулы, лишённые смысла, бессмысленные слова, геометрические фигуры. Через 20 лет он точно припомнил содержание экспериментального материала, место эксперимента, в котором он участвовал, а также то, во что был одет экспериментатор, и другие мельчайшие подробности обстановки и своих действий.

НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ ГЕ (1831-1894)



АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ - АНАЛОГ ЭЙДЕТИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

Вольфганг Амадей Моцарт
(1756-1791). Был виртуозным
скрипачом, клавесинистом,
органистом, дирижёром. По
свидетельству современников,
обладал феноменальным
музыкальным слухом, памятью
и способностью к
импровизации.



СЕРГЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ РАХМАНИНОВ (1873-1943)



- ◎ Словесно -логическая (символическая) **память** выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. Главная роль в ней отводится второй сигнальной системе. Словесно-логическая память — специфически человеческая память, в отличие от двигательной, эмоциональной и образной, которые в простейших формах свойственны и животным. Развиваясь в течение жизни человека, словесно-логическая память становится ведущей по отношению к другим видам памяти.

ВИДЫ ПАМЯТИ ПО ХАРАКТЕРУ ЦЕЛЕЙ МНЕМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- *Запоминание и воспроизведение, в котором отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить, называется **непроизвольной памятью**.*
- В тех случаях, когда мы ставим такую цель, говорят о **произвольной памяти**. В последнем случае процессы запоминания и воспроизведения выступают как специальные, **мнемические** действия.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ П. И. ЗИНЧЕНКО

- (1) Функция памяти состоит «в избирательном закреплении индивидуального опыта и в дальнейшем его использовании... в конкретных условиях жизни субъекта, в его деятельности».
- (2) Непроизвольное запоминание может быть как продуктом текущей деятельности, так и результатом отвлечений от нее, т. е. случайным запоминанием. Однако именно первый вид произвольного запоминания занимает в жизни животных и человека основное место.
- (3) Деление «процессов памяти на произвольные и произвольные должно выступить в качестве основного, определяющего. <...> Это деление должно выступить в качестве ведущего и в характеристике развития памяти детей. Непроизвольное и произвольное запоминание, воспроизведение являются двумя последовательными ступенями в развитии памяти детей».
- (4) У дошкольников центральное место в закреплении ими индивидуального опыта занимает произвольная память.
- (5) С появлением произвольной памяти произвольная память не только не утрачивает своего значения, но и продолжает совершенствоваться.
- (6) Непроизвольное запоминание как продукт деятельности «является также всегда опосредствованным, хотя и иначе, чем произвольное запоминание», поскольку «всякая деятельность, в которой осуществляется произвольное запоминание, всегда связана и с наличием соответствующих ее целям и содержанию средств».
- (7) Центральной и неотложной задачей школы является формирование у учащихся умений и навыков произвольного мышления, в том числе в задачах понимания текста.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ПАМЯТИ ПО ДЛИТЕЛЬНОСТИ ХРАНЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ

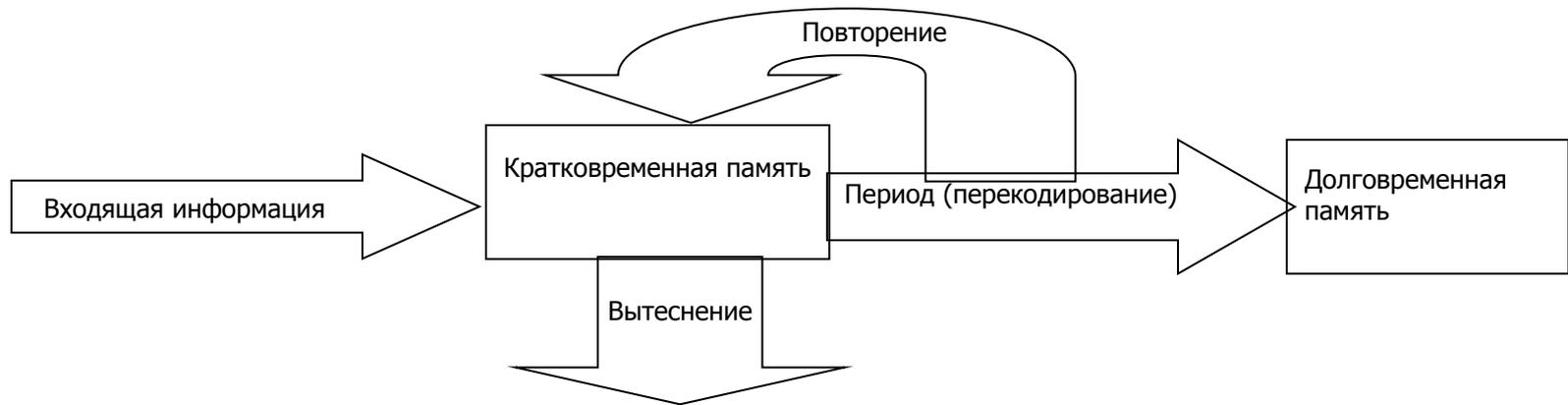
- **Сенсорная (иконическая) память**- «отпечаток» воспринятых стимулов (0,1-0,5 сек)
- **Кратковременная память** – краткое сохранение воспринимаемой информации (1-7 мин).
- **Долговременная память** - длительное хранение большого объема информации

Для ***долговременной памяти*** характерно длительное сохранение материала после многократного его повторения и воспроизведения,

кратковременная память характеризуется очень кратким сохранением после однократного очень непродолжительного восприятия и немедленным воспроизведением (в первые же секунды после восприятия материала).

Примечание. Вместо термина «кратковременная память» в литературе нередко употребляются различные его синонимы: «мгновенная», «первичная», «немедленная», «краткосрочная память» и т. п.

СИСТЕМА ПАМЯТИ (ПО Р. АТКИНСОНУ И Р. ШИФФИНУ)



Это одна из концепций памяти, описывающая особенности взаимосвязанной работы кратковременной и долговременной памяти, включающей вытеснение, повторение и кодирование как частные процессы, составляющие работу памяти.

В соответствии с этой теорией долговременная память представлена практически не ограниченной по объему, но обладает ограниченными возможностями произвольного припоминания хранящейся в ней информации. Кроме того, для того чтобы информация из кратковременного хранилища попала в долговременное, необходимо, чтобы с ней была проведена определенная работа еще в то время, пока она находится в кратковременной памяти. Эта работа по перекодированию, т. е. переводу на язык, понятный и доступный мозгу человека. Данный процесс чем-то аналогичен тому, который происходит при вводе информации в электронно-вычислительную машину

Оперативная память

Понятием *оперативная память* обозначают мнемические процессы, обслуживающие непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия, операции.

В оперативной памяти образуется «рабочая смесь» из материалов, поступающих как из кратковременной, так и из долговременной памяти. Пока этот рабочий материал функционирует, он остается в ведении оперативной памяти.

Куски материала, которыми оперирует человек, могут быть различными. Объем этих кусков, так называемых *оперативных единиц памяти*, существенно влияет на успешность выполнения той или иной деятельности. Этим определяется значение формирования оптимальных оперативных единиц.

ФСБКМСМЧСЕГЭ

ФСБ КМС МЧС ЕГЭ

4. ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ

ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ

В качестве основания для выделения *процессов памяти* рассматривают различные *функции*, выполняемые памятью в жизни и деятельности.

К процессам памяти относят:

- ❑ *запоминание* (закрепление),
- ❑ *воспроизведение* (актуализацию, возобновление),
- ❑ а также *сохранение* и
- ❑ *забывание* материала.

Указанные процессы не являются автономными психическими способностями. Они формируются в деятельности и определяются ею.

Запоминание определенного материала связано с накоплением индивидуального опыта в процессе жизнедеятельности. Использование в дальнейшей деятельности того, что запомнилось, требует **воспроизведения**. Выпадение же определенного материала из деятельности ведет к его **забыванию**.

Сохранение материала в памяти зависит от участия его в деятельности личности, поскольку в каждый данный момент поведение человека определяется **всем** его жизненным опытом.

ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ



ЗАПОМИНАНИЕ

Запоминание можно определить как процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее. Это необходимое условие обогащения опыта индивида новыми знаниями и формами поведения.

Запоминание всегда *избирательно*: в памяти сохраняется далеко не все, что воздействует на наши органы чувств.

Запоминание обеспечивает фиксацию информации в памяти.

На первом этапе - продолжение восприятия.

Следующий этап - переработка информации в КП, включающий ряд операций преобразования: селекцию, повторение, кодирование. Кодирование предполагает включение запечатлеваемого материала в определенную систему познавательных связей

ВИДЫ ЗАПОМИНАНИЯ:

- По используемым средствам:
непосредственное (механическое) и
опосредованное (логическое).
- По целям и включенности в деятельность:
непроизвольное и произвольное.

Непосредственное и опосредствованное запоминание.

- Термином «непосредственное запоминание» подчеркивался как бы автоматический характер запечатления, осуществляющегося якобы без какой бы то ни было активности субъекта.
- Опосредствованное запоминание предполагало использование определенных, более или менее развернутых приемов, средств.

Этапы логического запоминания



НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ ЗАПОМИНАНИЕ

В большей степени избирательно, недостаточно систематично, недостаточно полно.

Непроизвольно запоминается информация

- Оказавшая эмоциональное воздействие
- Находящаяся в центре внимания
- Соответствующая потребностям человека.

Эффективности непроизвольного запоминания способствуют:

1. Разбивка материала на составные части, придумывание заглавий, выделение опорных пунктов.
2. Мысленное сопоставление отдельных частей.
3. Классификация материала.
4. Изложение своими словами, пересказывание.
5. Визуализация: включение зрительных схем, таблиц, рисунков, диаграмм.

ПРОИЗВОЛЬНОЕ ЗАПОМИНАНИЕ

Подчинено конкретной мнемической задаче (запомнить) и представляет собой сложную умственную деятельность. Предполагает концентрацию произвольного внимания для:

- анализа и осмысления материала;
- сознательного использования различных способов запоминания;
- неоднократного повторения.

Успешность произвольного запоминания зависит от:

- ⊙ установки на запоминание;
- ⊙ целей запоминания;
- ⊙ использования рациональных и продуктивных способов заучивания;
- ⊙ объема, сложности и трудности материала;
- ⊙ концентрации внимания;
- ⊙ установления ассоциаций;
- ⊙ значимости материала;
- ⊙ личностных особенностей;
- ⊙ мнемотехнических приемов запоминания.

Механическое дословное многократное повторение (достаточно низкие результаты);

логическая обработка (в 20 раз выше, чем механическая);

Мнемотехника.

СОСТАВ МНЕМИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ ИЛИ ПРИЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ЗАПОМИНАНИЯ:



- ⦿ **Группировка** - деление материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. д.)
- ⦿ **Выделение опорных пунктов** - фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой для более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы, примеры, образы излагаемого в тексте и т. п.)
- ⦿ **План** - совокупность опорных пунктов.
- ⦿ **Классификация** - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам на основании общих признаков.
- ⦿ **Структурирование** - установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- ⦿ **Схематизация** - изображение или описание чего-либо в основных чертах.
- ⦿ **Аналогия** - установление сходства, подобия в определенных отношениях предметов, явлений, понятий.
- ⦿ **Мнемотехнические приемы** - совокупность готовых, известных способов запоминания.

- ⊙ **Перекодирование** - вербализация, или проговаривание, представление информации в образной форме.
- ⊙ **Достраивание запоминаемого материала** - привнесение нового в запоминаемый материал — использование вербальных посредников, объединение и привнесение чего-либо по ситуативным признакам, распределение по местам.
- ⊙ **Серийная организация материала** - установление или построение различных последовательностей (распределение по объему, времени, упорядочение в пространстве).
- ⊙ **Ассоциации** - установление связей по сходству, смежности или противоположности.
- ⊙ **Повторение** - сознательно контролируемые и неконтролируемые процессы воспроизведения материала

ЗАБЫВАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ

Это два взаимоисключающих процесса памяти.

Однако сегодня имеются экспериментальные подтверждения о том, что память человека сохраняет всю информацию, с которой человек сталкивается в течении жизни.

Поэтому сегодня определяя **процесс забывания** мы понимаем его как **проявление разной степени трудности или невозможности воспроизведения материала из памяти.**

Процесс сохранения -это не статичное сохранение запечатленных следов, а постоянное переструктурирование имеющегося в памяти материала, в связи с постоянным поступлением нового, и подготовка этого материала к воспроизведению.

СОХРАНЕНИЕ КАК ПРОЦЕСС ПАМЯТИ

- Способность удерживать материал в памяти в течение определенного периода времени, вплоть до момента его актуализации.

Сложный динамический процесс, включающий переработку материала: классификацию, систематизацию, обобщение, укрупнение и т. п.

Активность хранения: реконструкция материала, сохраняемого долговременной памятью, происходит прежде всего под влиянием новой информации, непрерывно поступающей от наших органов чувств. Реконструкция проявляется в различных формах, например в исчезновении менее существенных деталей и замене их другими деталями, в изменении последовательности материала, в степени его обобщения.

ЗАБЫВАНИЕ

- ◎ **Забывание** - процесс, приводящий к утрате четкости и уменьшению объема закрепленного в памяти материала, невозможности воспроизвести, а в крайних случаях даже и узнать то, что было известно из прошлого опыта.
 - ◎ **Механизмы забывания:**
 - для сенсорной памяти - угасание следа; ,
 - для сенсорной памяти и КП - угасание следа и любое постороннее воздействие (интерференция);
 - для ДП - невключение какого-либо следа в определенную систему кодов, неэффективная стратегия поиска информации в памяти.
- Забыванием трудно управлять, но это процесс, который необходим для эффективной работы памяти.

ГЕРМАН ЭББИНГАУЗ (1850-1909)

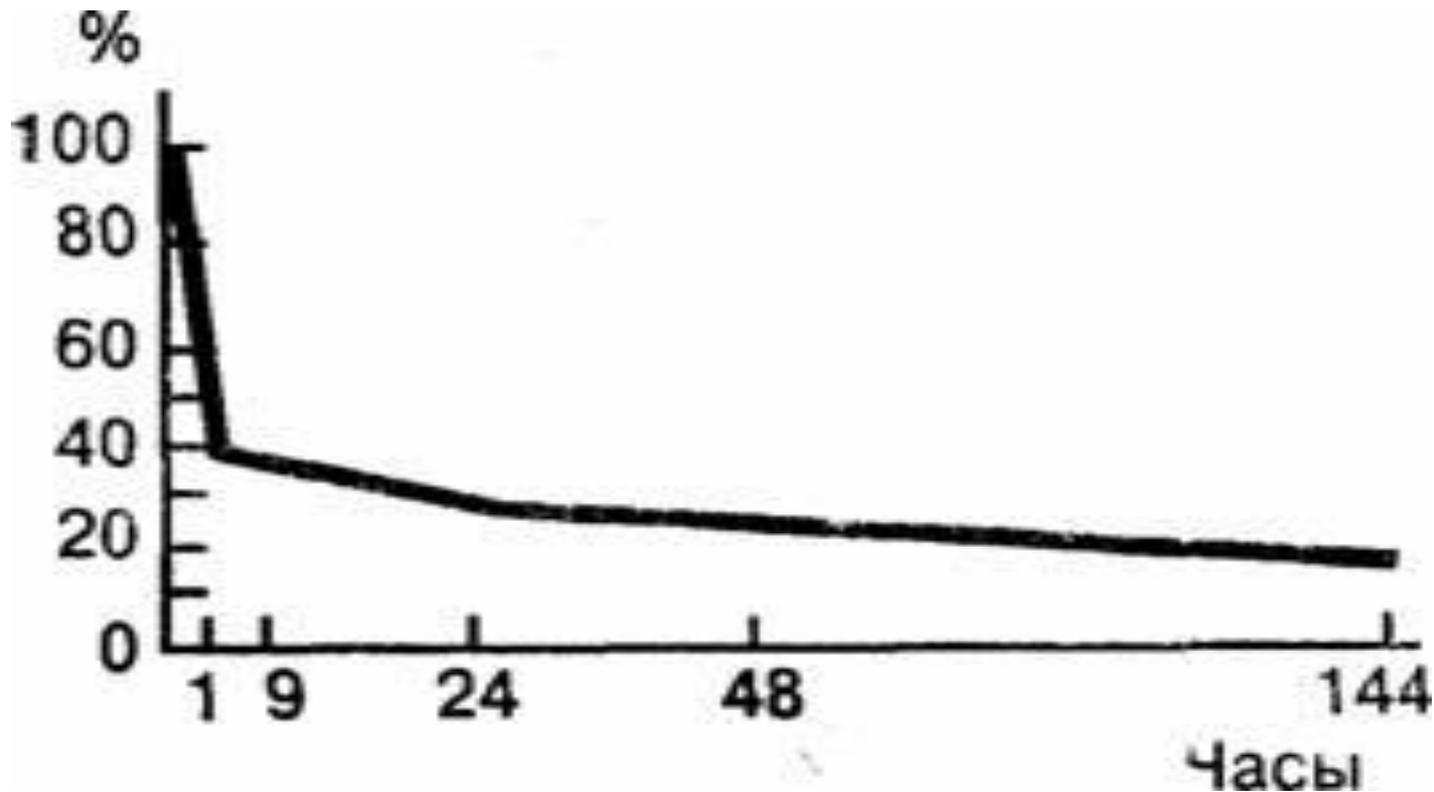
Забывание выражается в невозможности восстановить ранее воспринятую информацию.

- отсутствие актуализации информации
- возрастные изменения
- временной фактор
- действие защитных механизмов личности



ОПЫТЫ ЭББИНГАУЗА.

Наибольшая потеря материала происходит сразу же после его восприятия, а в дальнейшем забывание идет медленнее. Через час после заучивания 15 бессмысленных слогов забывание достигает 56 %.

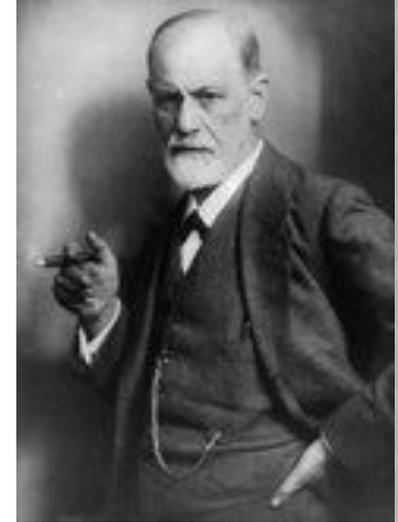


Исследования М. Н. Шардакова:

- Если не повторять полученный материал в день получения, то через день сохраняется в памяти 74 % материала, через три-четыре дня – 66 %, через месяц - 58 % и через шесть месяцев – 38 %.
- При повторении материала в первый день через день в памяти сохраняется 88%, через три-четыре дня – 84 %, через месяц – 70% и через 6 месяцев – 60 %.
- Если же организовать периодическое повторение материала, то объем сохраняемой информации будет достаточно большим на протяжении значительного времени.

ТЕОРИЯ ВЫТЕСНЕНИЯ З.ФРЕЙДА

- Забывание - это результат работы специфических защитных механизмов, вытесняющих из сознания и в дальнейшем не пускающих в него аффектогенную и травмирующую информацию. Вытеснение понимается как охранительное торможение сверхсильных возбуждений.
- Забывается (вытесняется) информация, которая неприятна субъекту (вызывающая боль, тревогу, чувство вины) и которая может быть разрушительна для его Я.



ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

- - процесс, заключающийся в восстановлении, реконструкции и актуализации содержания памяти.
- *Воспроизведение можно определить как процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее содержания психики путем извлечения его из долговременной памяти и перевода в оперативную.*

ВИДЫ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

- **Узнавание** - сложный мнемический процесс, предполагающий поиск и актуализацию признаков в ДП, сличение их с вновь предъявляемыми, принятие решения о их совпадении или несовпадении.
- **Собственно воспроизведение** - преднамеренная или непреднамеренная актуализация сохраненного в памяти материала.
- **Реминисценция** - отсроченное, яркое, полное воспроизведение материала.
- **Припоминание** - сложный процесс активного поиска, выбора нужной связи из многих возможных и актуализация выбранной информации.

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ - АКТУАЛИЗАЦИЯ
ИЗВЕСТНЫХ ПО ПРОШЛОМУ ОПЫТУ МЫСЛЕЙ,
ОБРАЗОВ, ЧУВСТВ, ДВИЖЕНИЙ.
ВИДЫ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ:

◎ **Непроизвольное**
воспроизведение -
прошлые
впечатления
вспоминаются без
специальной задачи
на их актуализацию

◎ **Произвольное**
воспроизведение
- происходит в
связи с
сознательной
установкой на
актуализацию
определенных
следов памяти.

Внутри процесса воспроизведения можно выделить его **различные виды** и расположить их в следующем порядке в зависимости от различной степени трудности или легкости протекания:

узнавание,

собственно воспроизведение (которое может быть произвольным и произвольным)

и *припоминание*.

Особое место занимают **воспоминания**— историческая память личности.

Узнавание

- это воспроизведение какого-либо объекта в условиях повторного восприятия.

Собственно воспроизведение

- осуществляется без повторного восприятия того объекта, который воспроизводится. Воспроизведение вызывается обычно содержанием той деятельности, которую человек осуществляет в данный момент, хотя эта деятельность и не направлена специально на воспроизведение.

Припоминание

- иногда не удастся вспомнить то, что необходимо, и тогда приходится делать активные поиски, преодолевая определенные трудности. Такое воспроизведение называется *припоминанием*

УСПЕШНОСТЬ ПРИПОМИНАНИЯ

Припоминание может быть очень сложным, умственным действием. Умению хорошо припоминать приходится учиться. От него зависит эффективность и готовность использования своих знаний.

Успешность припоминания зависит от того:

- насколько четко и точно осознается содержание репродуктивной задачи*
- какие используются приемы припоминания*
- насколько мотивировано выполнение репродуктивной задачи.*

ПРИЕМЫ ПРИПОМИНАНИЯ

Важнейшими будут следующие:

- ❖ составление плана припоминаемого материала;
- ❖ активное вызывание в себе образов соответствующих объектов;
- ❖ намеренное вызывание опосредствующих ассоциаций, которые обходным путем ведут к воспроизведению того, что нужно.

ВОСПОМИНАНИЕ

Воспоминание – это воспроизведение образов нашего прошлого, локализованных во времени и пространстве. При воспоминаниях мы не только воспроизводим объекты прошлого, но и относим их к определенному времени и месту, т. е. вспоминаем, где, когда, при каких обстоятельствах они воспринимались нами, связываем их с определенными периодами нашей жизни, осознаем их временную последовательность.

Поскольку воспоминания так или иначе касаются личной жизни человека, они всегда сопровождаются целым рядом эмоций

ЗАКОНЫ ПАМЯТИ

1. Закон интереса;
2. Закон осмысления;
3. Закон установки;
4. Закон действия;
5. Закон контекста;
6. Закон торможения;
7. Закон оптимальной длины ряда;
8. Закон края (эффект начала-конца);
9. Закон повторения;
10. Закон незавершенности (эффект Зейгарник).

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ МЕХАНИЗМОВ ПАМЯТИ

- 1. При запоминании материала лучше всего воспроизводить его начало или конец («эффект края»).
- 2. Запоминание улучшается при повторении материала несколько раз в течении нескольких часов или дней.
- 3. Любое повторение способствует лучшему запоминанию выученного. Повторение должно быть не механическим, а логическим.
- 4. Установка на запоминание ведет к лучшему запоминанию. Очень полезно связать материал с целью деятельности.
- 5. Один из интересных эффектов памяти - явление *реминисценции*. Это улучшение со временем воспроизведения изучаемого материала, без какого-то дополнительного повторения. Реминисценция чаще всего происходит на второй-третий день после заучивания материала.

- ⦿ 6. Простые события, которые производят на человека сильное впечатление, запоминаются сразу, прочно и надолго.
- ⦿ 7. Более сложные и не такие интересные события человек может пережить много раз, но в памяти они откладываются не надолго.
- ⦿ 8. Любое новое впечатление не остается в памяти изолированным. Память о событии меняется, т.к. вступает в связь с другим впечатлением.
- ⦿ 9. Память человека всегда связана с его личностью. Поэтому любые патологические изменения в личности всегда сопровождаются нарушением памяти.
- ⦿ 10. Память человека всегда теряется и восстанавливается по одному и тому же «сценарию». При потере памяти первыми теряются более сложные и недавние впечатления. При восстановлении наоборот, сначала восстанавливаются более простые и старые воспоминания, затем более сложные и недавние.

ЗАКОН РЕГРЕССИИ (ОБРАТНОГО РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ) Т.РИБО

1. недавние события

2. идеи

- профессиональные знания
- иностранные языки
- речь
- сведения общего характера
- личные воспоминания
- (от настоящего к прошлому)

3. чувствования и привязанности

4. поступки, повседневная рутина и привычки

От нового
и сложного



К простому и
привычному

5. ТИПЫ ПАМЯТИ

В психологии различают *типы памяти* в зависимости от того в какой форме лучше всего запоминается материал:

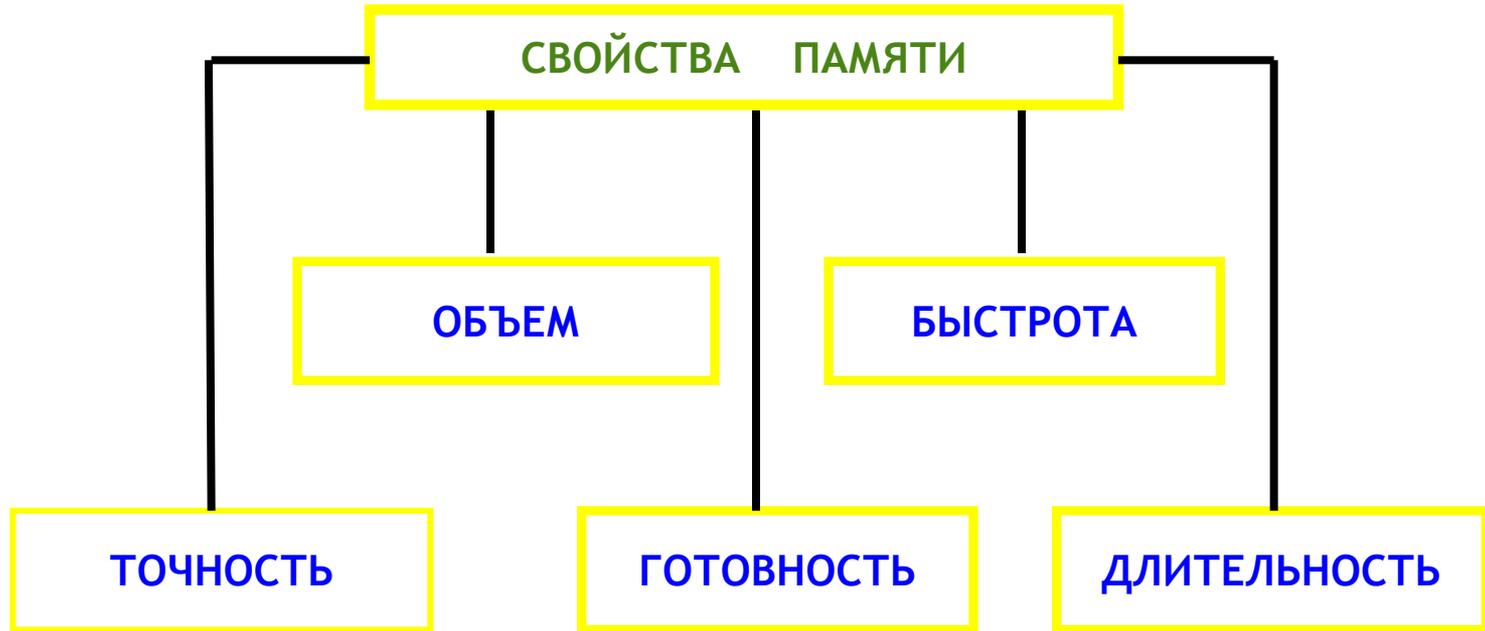
- ❖ *наглядно-образный (двигательный, зрительный и слуховой типы памяти),*
- ❖ *словесно-абстрактный*
- ❖ *промежуточный*

6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПРОЦЕССАХ ПАМЯТИ

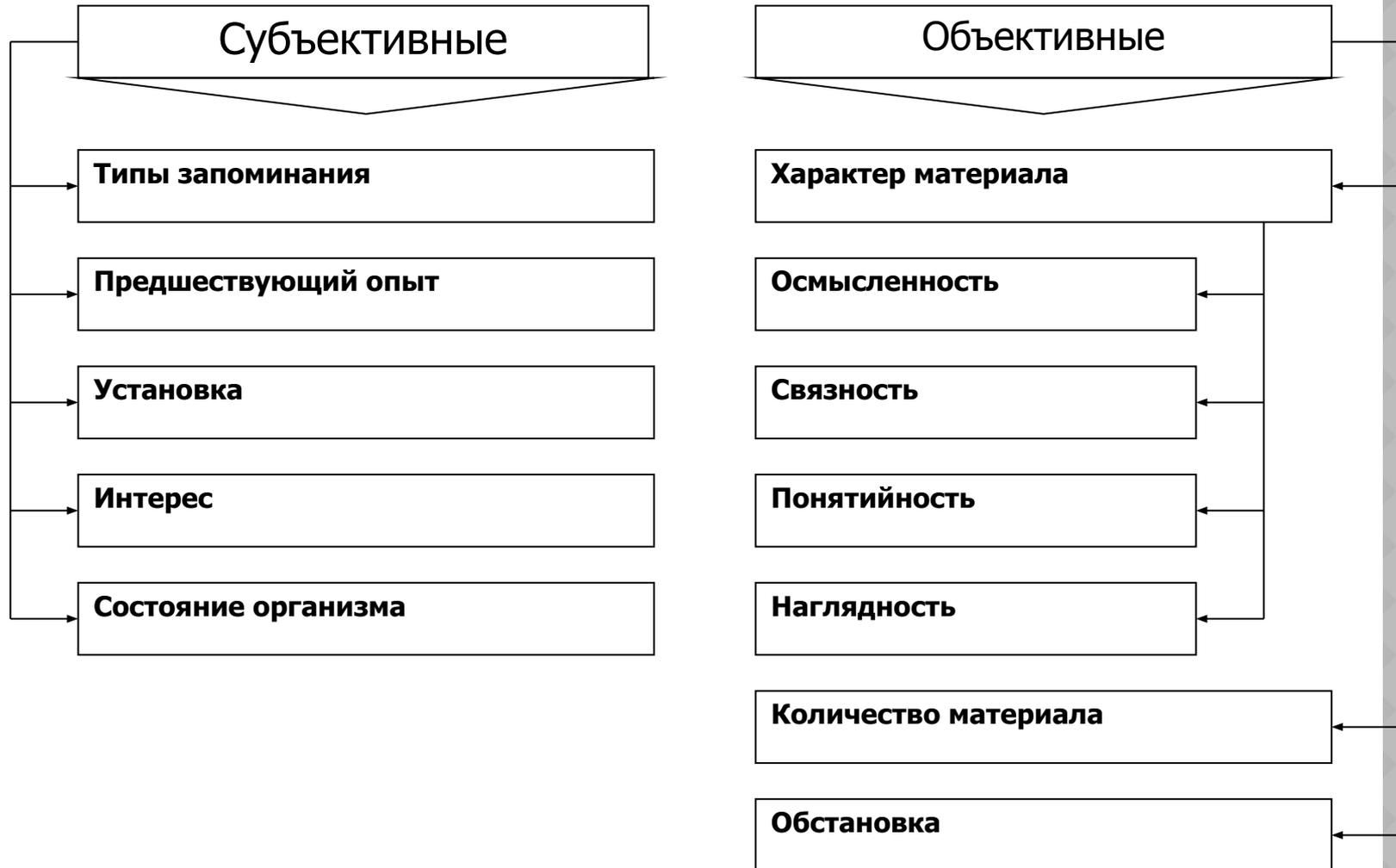
Индивидуальные различия в процессах памяти выражаются в

- ✓ *скорости,*
- ✓ *точности,*
- ✓ *прочности запоминания*
- ✓ *готовности к воспроизведению*

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАМЯТИ



Причины, влияющие на продуктивность памяти



Индивидуально-типологические особенности памяти

Ведущий вид памяти — зрительная, слуховая, двигательная, словесно-логическая, эмоциональная

Быстрота запоминания

Прочность сохранения

Мобилизационная готовность к правильному воспроизведению

Объем и точность запоминания

Суггестивность — асуггестивность (подверженность или неподверженность внушающим воздействиям при воспроизведении), уверенность воспроизведения

Профессиональная направленность