



Лекция 4. Психология памяти

- 1. Определение и общая характеристика памяти.**
- 2. Основные виды памяти.**
- 3. Основные процессы и механизмы памяти.**
- 4. Индивидуальные особенности памяти и ее развитие.**



Память – это процесс запечатления, сохранения, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта.



Принципы ассоциации:

1. Ассоциация по смежности.
2. Ассоциация по сходству.
3. Ассоциация по контрасту.

Закон памяти	Практические приёмы реализации
Закон интереса	Интересное запоминается легче.
Закон осмысления	Чем глубже осознать запоминаемую информацию, тем лучше она запомнится.
Закон установки	Если человек сам себе дал установку запомнить информацию, то запоминание произойдёт легче.
Закон действия	Информация, участвующая в деятельности (т.е. если происходит применение знаний на практике) запоминается лучше.
Закон контекста	При ассоциативном связывании информации с уже знакомыми понятиями новое усваивается лучше.
Закон торможения	При изучении похожих понятий наблюдается эффект «перекрытия» старой информации новой.
Закон оптимальной длины ряда	Длина запоминаемого ряда для лучшего запоминания не должна намного превышать объём кратковременной памяти.
Закон края	Лучше всего запоминается информация, представленная в начале и в конце.
Закон повторения	Лучше всего запоминается информация, которую повторили несколько раз.
Закон незавершённости	Лучше всего запоминаются незавершённые действия, задачи, недосказанные фразы и т.д.



КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ПАМЯТИ





Процессы памяти

Запоминание - это процесс запечатления воспринятой информации с целью последующего ее сохранения. Качество запоминания зависит от многих факторов: от особенностей запоминаемого материала (его объема, логичности, интересности и др.), характера деятельности с этим материалом (от смысловой обработки, навыков и умений деятельности и др.) и особенностей личности запоминающего (мотивов, установок, характера и др.).



Сохранение- процесс удержания и переработки информации, консервация.

Не все, что прошло этап запоминания, хранится. Для сохранения информации в долговременной памяти нужна организация материала, укладка (классификация, удобное пространственное расположение, ассоциативные связи и пр.).

Полезно использовать различные таблицы и схемы. В процессе укладки целесообразно припоминание. Лучше уложишь - больше сохранишь. Сохраняется гораздо больше, чем осознается. Информация сохраняется вместе с той ситуацией, в которой кодировалась (запоминалась).



Забывание- процесс, заключающийся в невозможности воспроизведения ранее запечатленной информации.

Этот процесс выполняет защитную функцию, дает памяти отдых. Забывание происходит по «закону гиперболы» (Г. Эббингауз): чем больше времени с начала запоминания, тем меньше забывается.

Забывается обычно то, что не нужно, не значимо, и часть нужной информации.

На качество запоминания влияют различные факторы: модальность, осмысленность, привычность материала, функциональное и эмоциональное состояние человека (шок, стресс), информация до и после запоминания.



Воспроизведение- процесс извлечения информации, хранящейся в памяти.

В процессе воспроизведения происходит восстановление первоначальной информации, основанное только на частичном припоминании основного материала, путем реконструкции прошлого опыта. Для извлечения информации из кратковременной памяти мозг перебирает всю кратковременную память, пока не найдется нужная. Это происходит доли секунды. Для извлечения информации из долговременной памяти необходимо найти «ключ» к кодированию (песня, запись, место и т.д.).



дисциплины



деятельности



В среднем остепенненность



7



A