

# ПАМЯТЬ И ПРОФЕССИЯ

# Психические особенности личности

- **Природные свойства нервной системы** (*нервная система, темперамент, характер*)
- **Психические процессы и их роль в процессе самоопределения** (*память, мышление, внимание*)

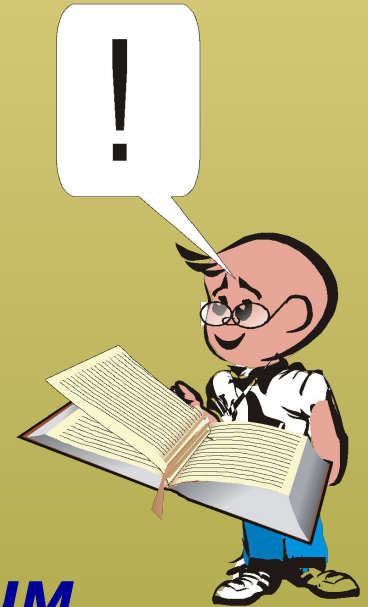


# ПАМЯТЬ КАК СКВОЗНОЙ ПСИХИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

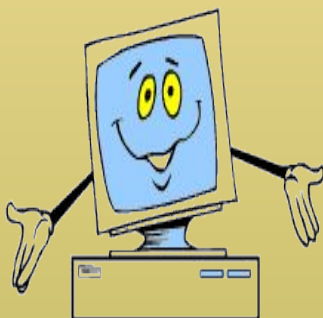
- **ПСИХОЛОГИЯ** - это наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности человека, которая проявляется в его отношениях с окружающими его людьми, с самим собой, с окружающим его миром в целом. Человек не только воспринимает, но и запоминает информацию. Без этого он никогда не стал бы человеком, не смог бы ничему научиться. Одно из преимуществ человека перед другими живыми существами заключается в том, что он обладает множеством видов памяти и по ее возможностям превосходит не только животных, но и самые совершенные машины, включая ЭВМ (имеются в виду все возможности человека, а не отдельные виды или свойства памяти).
- **ПАМЯТЬ**- способность к закреплению, сохранению и последующему воспроизведению прошлого опыта. Память обеспечивает накопление впечатлений об окружающем мире, служит основой приобретения знаний, навыков умений и их использования в дальнейшей жизни. Она необходимое условие единства личности, ее целостности и самого существования человека.

# Психические процессы и их роль в процессе самоопределения

## Память



**Память**-это способность  
запоминать то, что мы видим,  
слышим, говорим и делаем,  
сохранять все это и в нужный  
момент - воспроизводить



# ПАМЯТЬ

Виды и особенности  
памяти у человека

Методы изучения  
памяти

Законы памяти

Развитие памяти

Способы практического  
воздействия на память человека



# Виды памяти

По объекту  
запоминания

Образная

Словесно-логическая

Двигательная

Эмоциональная

По степени  
волевой  
регуляции

Произвольная

Непроизвольная

По длительности  
сохранения

Кратковременная

Долговременная

Оперативная

По органам  
чувств

Зрительная

Слуховая

Моторно-слуховая

# ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ПАМЯТИ

## **Кратковременная**

Память, рассчитанная на очень короткий срок хранения и использования информации, как правило, не превышающей двух-трех десятков секунд.

## **Оперативная**

Память обладает следующими особенностями: во-первых, она связана с сознательной постановкой и решением задачи на запоминание, во-вторых, соотносится с выполнением какого-либо действия (операции — отсюда ее название).

## **Долговременная**

Память принципиально иного рода, чем кратковременная и оперативная. Она может и реально хранить информацию сколько угодно долго, позволяя ее неоднократно использовать без ущерба для сохранения.

## **Генетическая**

Память, которая хранится и передается из поколения в поколение информацию через гены.

# ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ПАМЯТИ

## **Непроизвольная**

Память, в которой нужная человеку информация запоминается, хранится и воспроизводится как бы сама собой, помимо желания и воли человека.

## **Произвольная**

Память, управляемая волей человека.

## **Непосредственная**

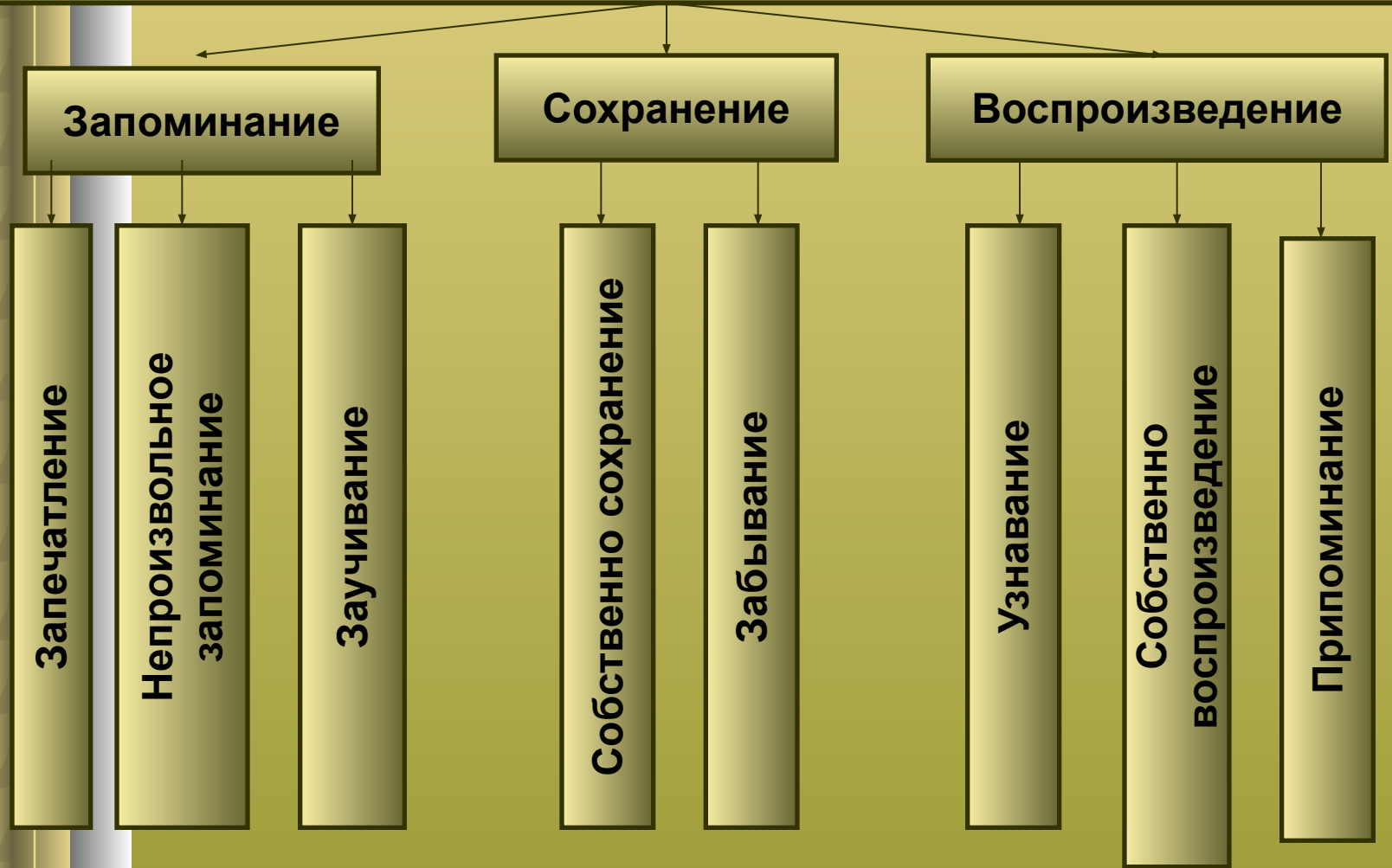
Память, в которой человек для запоминания, сохранения и воспроизведения информации не использует никаких специальных средств.



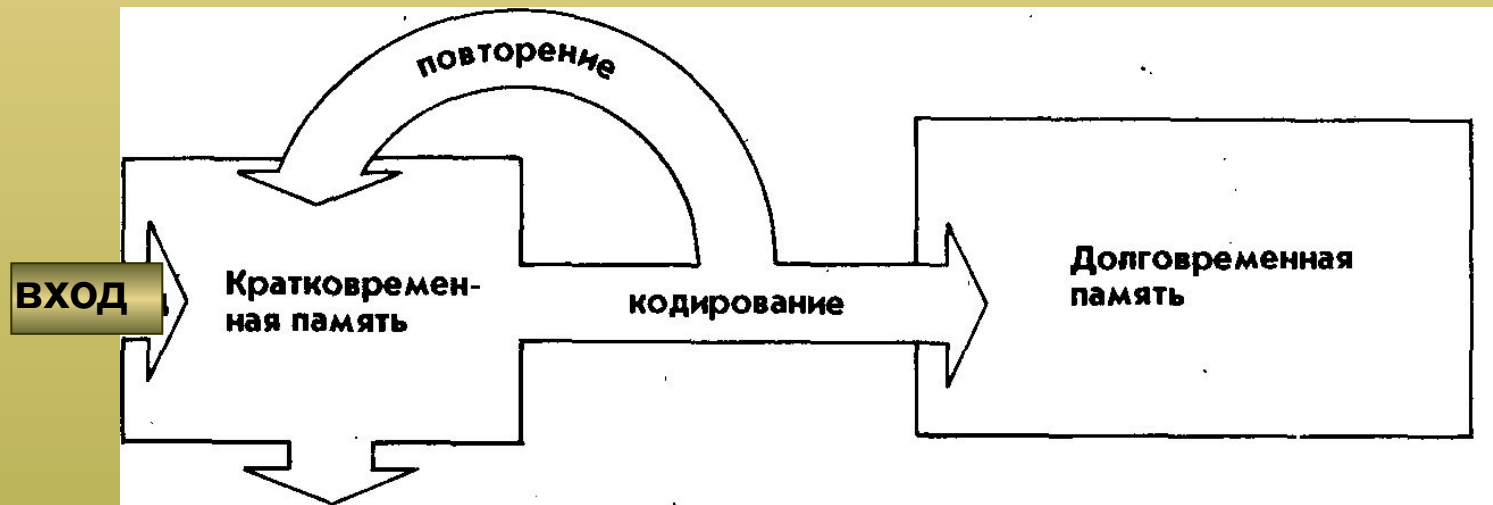
# законы памяти

- Работа разных видов памяти человека подчиняется некоторым общим законам.
- под законами памяти понимаются правила, которым следуют **процессы**:
- запоминания, сохранения,
- воспроизведения,
- информации.

# ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ



# Законы памяти



- Кратковременная, оперативная и долговременная виды памяти человека взаимосвязаны и работают согласовано.
- Кратковременная память человека имеет характеристики: краткость времени сохранения и однократность использования информации,- но и ограниченный объём. **Объёмом** кратковременной памяти называют максимальное количество объектов, которые человек в состоянии запомнить и воспроизвести сразу же после их однократного предъявления.

# ***Законы памяти***

- **закон вытеснения,**
- **закон края,**
- **закон «реминисценцией»,**
- **закон оптимальной длины запоминаемого ряда.**

# ***Законы памяти***

- **Закон вытеснение**
- Информация попадает в долговременную память человека через кратковременную и оперативную память. Чтобы попасть и сохраниться в долговременной памяти, информация должна быть переработана и закодирована. Повторение способствует тому, чтобы информация сохранялась в оперативной памяти до того, как она будет закодирована и введена в долговременную память.
- **Закон края**
- В достаточно длинном ряду единиц информации человек лучше всего запоминает то, что появилось в начале и в конце ряда и хуже запоминает то, что оказалось в середине ряда. Крайние элементы ряда обычно запоминаются сразу, без повторений.

# ***Законы памяти***

- **Закон «реминисценцией»**
- То, что не запоминается после нескольких неудачных попыток, через некоторое время легко, воспроизводится как бы само собой.
- **«Закон оптимальной длины запоминаемого ряда.**
- Чем больше по длине предъявляемый ряд единиц информации превышает объем кратковременной памяти, тем хуже он запоминается. Для того чтобы воспроизвести как можно больше материала, необходимо, чтобы предъявленный ему ряд стимулов равнялся или ненамного превышал средний объем его кратковременной памяти.

# Развитие памяти

У человека с рождения есть генетическая, кратковременная, непосредственная и произвольная память. Все остальные виды памяти, включая развитый вариант кратковременной памяти взрослого человека, приобретаются в течение жизни.

В первые годы жизни вплоть до момента поступления в школу у человека постепенно возрастает объем **кратковременной памяти**. Вначале он составляет 1—2 единицы, затем — к 6—7 годам—достигает у большинства детей величины 5—7 единиц. В младшем школьном возрасте средний объем кратковременной памяти ребенка становится почти таким же, как и у взрослого человека, и стабилизируется.

Дальнейшее развитие памяти идет в школьные годы. К окончанию школы все данные человеку от природы виды памяти достигают своих максимальных для детского возраста возможностей.

# **Для развития памяти необходимо иметь в виду следующее:**

- **память развивается в процессе деятельности, требующей запоминания;**
- **лучше запоминается то, что связано с интересами личности;**
- **чем активнее и самостоятельнее человек, тем лучше развивается вид памяти, необходимый для его деятельности;**
- **логическая связь мыслей способствует запоминанию.**



# Методы изучения памяти.

- **Объем кратковременной памяти** определяется следующим образом. Человеку в письменной форме или на слух предъявляются ряды единиц информации разной длины.
- Сначала эти ряды предъявляются человеку в порядке возрастания в них числа запоминаемых единиц, а затем в порядке убывания. В обоих случаях замечается максимальный по числу единиц ряд, который испытуемый сразу и безошибочно смог воспроизвести. Среднее число единиц информации в этом ряду берется в качестве показателя объема кратковременной памяти.

# Методы изучения памяти.

- Доминирующий тип памяти

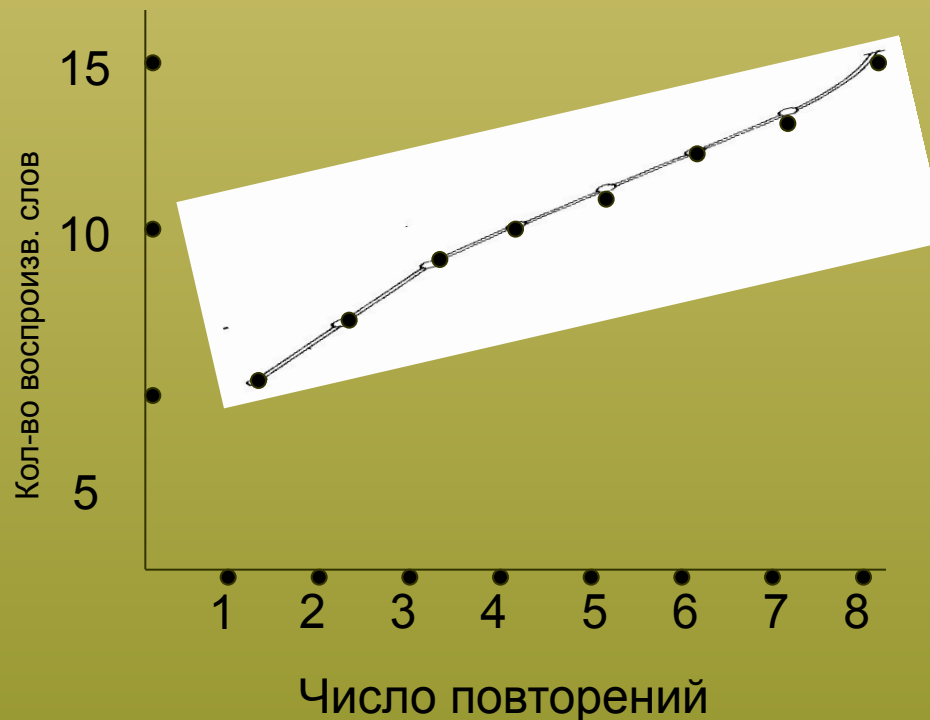


- Информацию предлагается запомнить и воспроизвести при помощи различных органов чувств: зрения, слуха или движений.

# Процесс запоминания

- Большой ряд объектов и предъявляется человеку много раз до тех пор, пока не удастся безошибочно его воспроизвести.

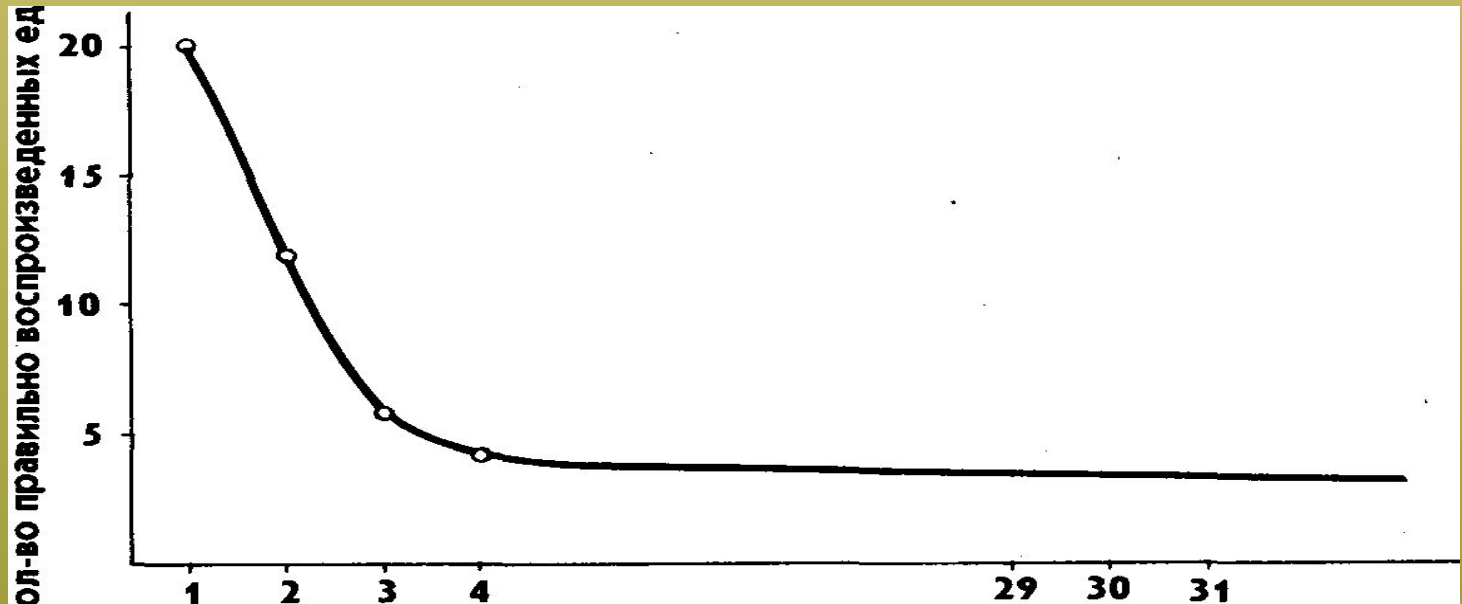
## График заучивания



# Процесс забывания

- При запоминании логически связанного, осмысленного материала процесс забывания идет намного медленнее.

## ГРАФИК ЗАБЫВАНИЯ



Дни, прошедшие с момента заучивания

# приемы запоминания

- Для развития различных видов памяти существуют следующие приёмы и методы запоминания:
- **Группировка**-разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.);
- **Выделение опорных пунктов** – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой для более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы).
- **План**- совокупность опорных пунктов;
- **Классификация** – распределение каких-либо предметов, явлений понятий по классам, группам, разрядам на основе определённых общих признаков

# Способы практического воздействия на память человека

- *Приемом смыслового структурирования материала*
- большую по объему информацию разделить на части,
- объединить друг с другом единицы информации,
- обозначить словом,
- запомнить

# **Способы практического воздействия на память человека**

- **Прием творческого воображения**
- \*объединить друг с другом первые два слова в ряду,
- \*зрительно представить, как будет выглядеть такой необычный предмет,
- \* перейти к следующей паре предметов в запоминаемом списке.

# Способы практического воздействия на память человека

- *Прием запоминания ассоциативно-логической памяти*
  - найти логические связи или ассоциации,
  - поставить перед собой вопросы,
  - ответить на вопрос.
- *Прием эмоционального ассоциирования*
- -основан на связи запоминаемого материала с эмоциональными переживаниями человека.



# Проведение практических заданий по методике изучения личности.

## Виды и особенности памяти.

*Определяем объём слуховой памяти.*

### Задание 1.

Вслух зачитываются ряд слов не связанные по смыслу, делая интервал между ними 2 с. Слова для запоминания должны быть эмоционально незначимыми. Запомнить и воспроизвести.

Например:

**Липа, ножницы, лапша яблоко, карандаш,  
гроза, обруч, мельница, ложка, листок,**

а) Записать количество правильно запомнившихся слов -

### Задание 2.

Например:

**43, 57, 12, 33, 96, 7, 15, 81, 74, 46.**

б) Записать количество правильно запомнившихся цифр

—

*Объём слуховой памяти = (а+б): 2*

## Определяем объём зрительной памяти.

### Задание 3.

В течении 10 с. необходимо запомнить слова на плакате и воспроизвести. Порядок слов не имеет значения.

Например:

**стрекоза, сова, чайник, бабочка, пирог,  
хомут, свеча, тачка, журнал, малина.**

### Задание 4.

В течении 10 с. необходимо запомнить цифры на плакате и воспроизвести. Порядок цифр не имеет значения.

Например:

**34 15 8 52 7  
41 18 63 85 39**

### Задание 5.

В течении 10 с. необходимо запомнить фигуры, , вписанные в десять квадратов. Воспроизвести в том же порядке или назвать номер и соответствующую фигуру.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Объём зрительной памяти = (а+б+с):3

## **Задание 6.**

Прочитать нижеприведенные слова в слух.  
Слушая, одновременно записывая их в  
воздухе.

Воспроизвести по памяти, порядок не имеет  
значения.

### **Например:**

**Берег. Собака. Парта. Сапоги.  
Сковородка.**

**Роща. Гриб. Книга. Самовар. Пальто.  
Словарь. Каша. Прорыв. Морковь. Вода.**

**Подсчитать количество правильно запомнившихся  
слов.**

*Определить объем зрительно-слуховой памяти.*

## Задание 7.

Зачитать ряд пар логически связанных слов с интервалом между ними 2 с.

Воспроизвести запомнившиеся слова правой половины ряда.

Посчитать количество, *определить объем логической памяти.*

Например:

|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| замок-ключ,    | корова-молоко, | щетка-зубы,    |
| снег-зима,     | перо-бумага,   | голова-волосы, |
| книга-учитель, | яблоко-компот, | кукла-играть,  |
| дерево-лист,   | очки-глаза,    | солнце-лето,   |
| машина-ехать,  | кофе-чашка,    | уроки-школа.   |

Такая же работа проводится с парами слов, не имеющих логической связи:

Например:

|              |                |                   |
|--------------|----------------|-------------------|
| гриб-диван,  | спички-овца,   | стакан-дрова,     |
| ложка-петух, | ботинки-вечер, | жук-учитель,      |
| рыба-пожар,  | снег-стул,     | синица-трамвай,   |
| море-груша,  | зубы-компас,   | клей-ворота,      |
| пирог-нога,  | власть-чулки,  | карандаш-бабочка. |

Подсчитать количество запомнившихся слов, *определить объем механической памяти*

## Задание 8.

### *Индивидуальные особенности памяти.*

#### Анкета.

1. Какой материал запоминается лучше: прочитанный про себя или прослушанный?
2. Как лучше запоминаются движения при заучивании физических упражнений или практических действий?
3. Какой материал запоминается легче, быстрее: конкретный (формулы, иностранные слова и т.п.) или отвлеченный (рассуждения, термины, философские отступления и т.д.)?
4. Как отчетливо вы можете вспомнить перенесенное горе или радость?
5. Были ли случаи, когда на вопрос не удавалось сразу ответить, но он всплыл в памяти через малый промежуток времени?
6. Можете ли вспомнить внешний вид незнакомого человека, с которым вчера ехали в автобусе?
7. Как часто остаются в памяти случайно услышанные слова, не имеющие к вам отношения?
8. Достаточно ли вам один раз внимательно прочесть легкий текст, для того чтобы воспроизвести его:
  - а) сразу же;
  - б) на следующий день;
  - в) через несколько дней.

## Ответы анкеты:

1. Если лучше запоминается прочитанный материал, то зрительный тип памяти, если прослушанный- слуховой.
2. Если лучше запоминаются движения в зрительной форме, то развит зрительный тип памяти, если при повторении движений- двигательный тип памяти.
3. В первом случае хорошо развита образная память, во втором- логическая.
4. Если хорошо, то развита эмоциональная память.
5. Если так случается часто, то плохо развита оперативная память.
- 6,7. Если утвердительный ответ, то хорошая произвольная память.
8. Ответ характеризует степень произвольного запоминания.

### *Результаты практической работы.*

#### *Объем памяти:*

- 1.слуховой;
- 2.зрительной;
- 3.двигательно-слуховой;
4. логической;
5. механической.

**По исследованиям психологов, у взрослого человека  
объем памяти равняется числу 7+ 2**

# Интересы и склонности в профессиональном выборе.

## интересы

*Форма проявления познавательной потребности, занимательность побуждение познавательного характера*

**Хочу знать**

## склонности

*направленность на определенную деятельность, активное преобразующее отношение к чему-либо*

**Хочу сделать**

Все интересы можно разделить:

**По содержанию** (музыкальные, технические)

**Широте** (узкие, разносторонние)

**Глубине** (глубокие, поверхностные)

**Длительности** (устойчивые или неустойчивые)



# Значение некоторых видов памяти в профессиональной деятельности

| <i>Вид памяти</i>            | <i>Необходима в профессиях</i>                                           |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1                            | 2                                                                        |
| Произвольная                 | Во всех                                                                  |
| Непроизвольная               | Во всех                                                                  |
| Кратковременная              | Кассир, машинистка, стенографист, оператор, диспетчер                    |
| Оперативная                  | Диспетчер, следователь, регулировщик аппаратуры, водитель автотранспорта |
| Долговременная               | Учитель, воспитатель, врач, журналист, поэт, дипломат                    |
| Тактильная<br>(осязательная) | Часовой мастер, хирург, электрик, скульптор, акробат                     |
| Слуховая                     | Музыкант, чтец, слесарь, тракторист                                      |
| Зрительная                   | Летчик, водитель, модельер, режиссёр, фотограф                           |
| Эмоциональная                | Артист, писатель, композитор                                             |
| Двигательная                 | Спортсмен, токарь, летчик, водитель                                      |
| Словесная                    | Преподаватель, языковед, инженер, переводчик                             |
| Образная                     | Художник, писатель, актер, архитектор                                    |



## Список литературы

- Вейн А.М., Каменецкая Б.И. Память человека.- М., 1973.- С. 61-98, 131-207.
- Лезер Ф. Тренировка памяти. – М., 1979.- С.73-114.
- Матюгин И., Чакаберия Е. Зрительная память. – М., 1992.
- Ипполитов Ф.В. Память школьника. – М., 1978.- С. 28-45.
- Развитие памяти. – Рига, 1991. – С. 5-17, 48-58.
- Немов Р.С. Психология.- М., 1995.- С. 142-143.
- 7. Прошицкая Е.Н. Профессиональная ориентация. Практические работы по методике изучения личности."Школа и производство". М., 1986.С.8 – 13.
- 8. Большой толковый словарь русского языка/ Гл. ред. С.А. Кузнецов.- СПб.: «Норинт», 2001–1536 ГОСТ 7,4 – 86 Издания. Выходные сведения. М.: Издательство Стандартов,1987. – 96 с.