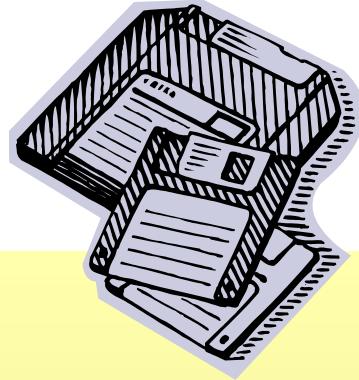


# Знакомься: твоя память – понятие памяти и ее характеристика.



Ж.Раку,  
профессор

# ПАМЯТЬ?



Запомни!

«Рыться» в  
памяти

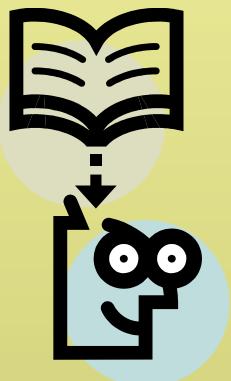


Памятка

Помнишь?



Опомниться



В беспамятстве

Вспоминай...

Запамятаовал 😞



или  
ПАМЯТИ?

# Определение памяти



**Память - способность  
мозга сохранять  
информацию и  
воспроизводить ее при  
необходимости спустя  
какое-то время**

**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.**

Прошлое

Настоящее

Будущее

## Значение памяти:

1. Создает связь между прошлым, настоящим и будущим.
2. Закладывает основу для функционирования мышления, речи и других психических процессов.
3. Позволяет использовать накопленную информацию для осуществления различных видов деятельности.
4. Является определяющей в процессе познания.
5. Формирует личность человека.

# Память



- **одна из психических функций и видов умственной деятельности,** предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию.

Способности длительно хранить информацию о событиях внешнего мира и реакциях организма и **многократно использовать её в сфере сознания для организации последующей деятельности.**

**Память обеспечивает целостность и развитие личности человека, занимает центральное положение в системе познавательной деятельности.**



# Характеристика процессов памяти в психологии

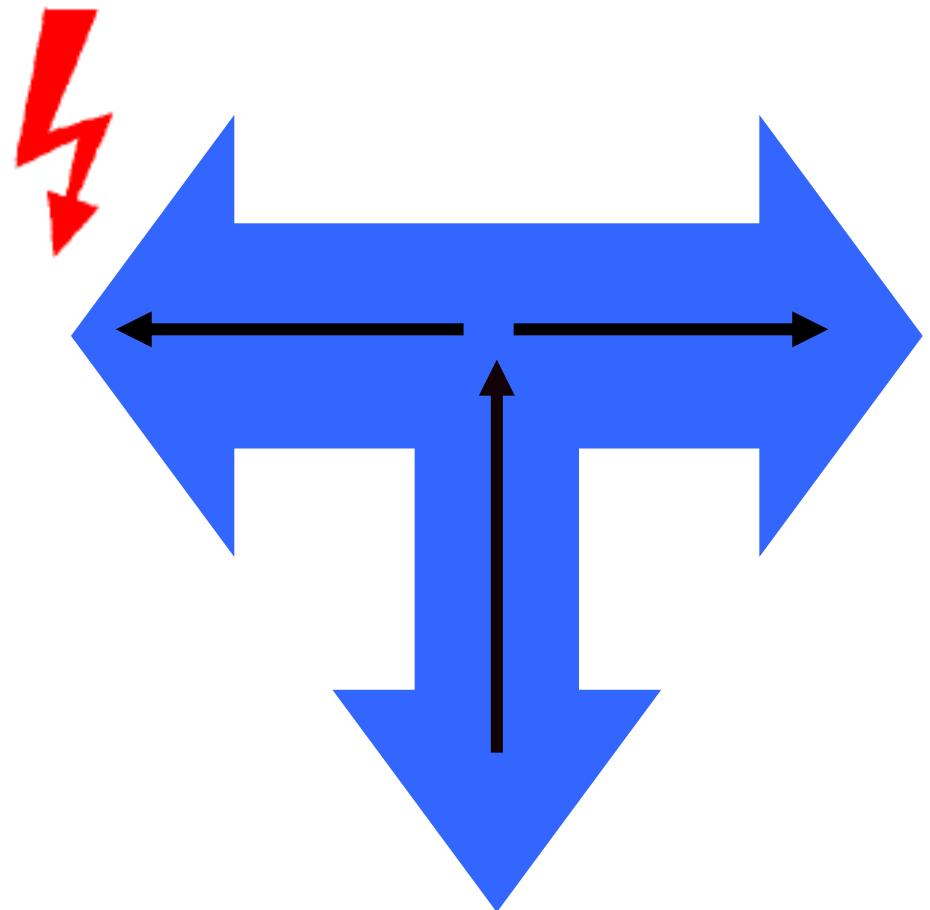
- Память представляет собой совокупность **сложных, непрерывно протекающих процессов.** Их протекание детерминируется направленностью деятельности и индивидуальными характеристиками личности.
- Для всех процессов памяти характерны следующие свойства:
  1. Диалектическая связь друг с другом.
  2. Непрерывность протекания.
  3. Обеспечение единства человеческой психики.
  4. «Сквозной характер», проходящий через все психические процессы.
  5. Влияние на идентичность и сознание человека.

# Основные функции памяти:

1. Единство личного сознания, **тождество личности**
2. Приобретение, сохранение и использование **личного опыта**
3. Присвоение, сохранение, использование и передача **общественно-исторического опыта**

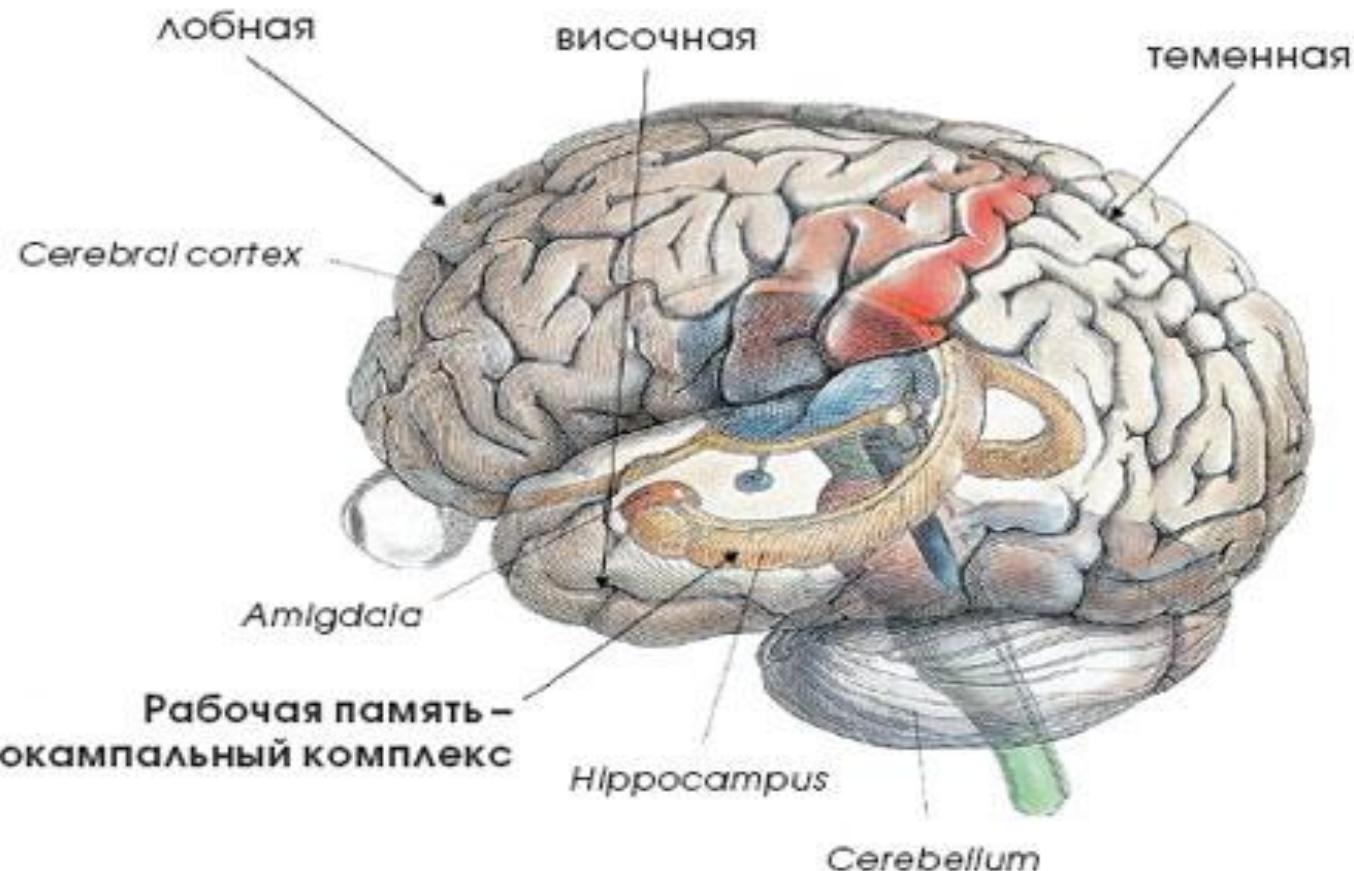
# Примитивные формы памяти

150 повторений



# СТРУКТУРЫ МОЗГА, СВЯЗАННЫЕ С ФУНКЦИЕЙ ПАМЯТИ

Долговременная память – ассоциативная кора:



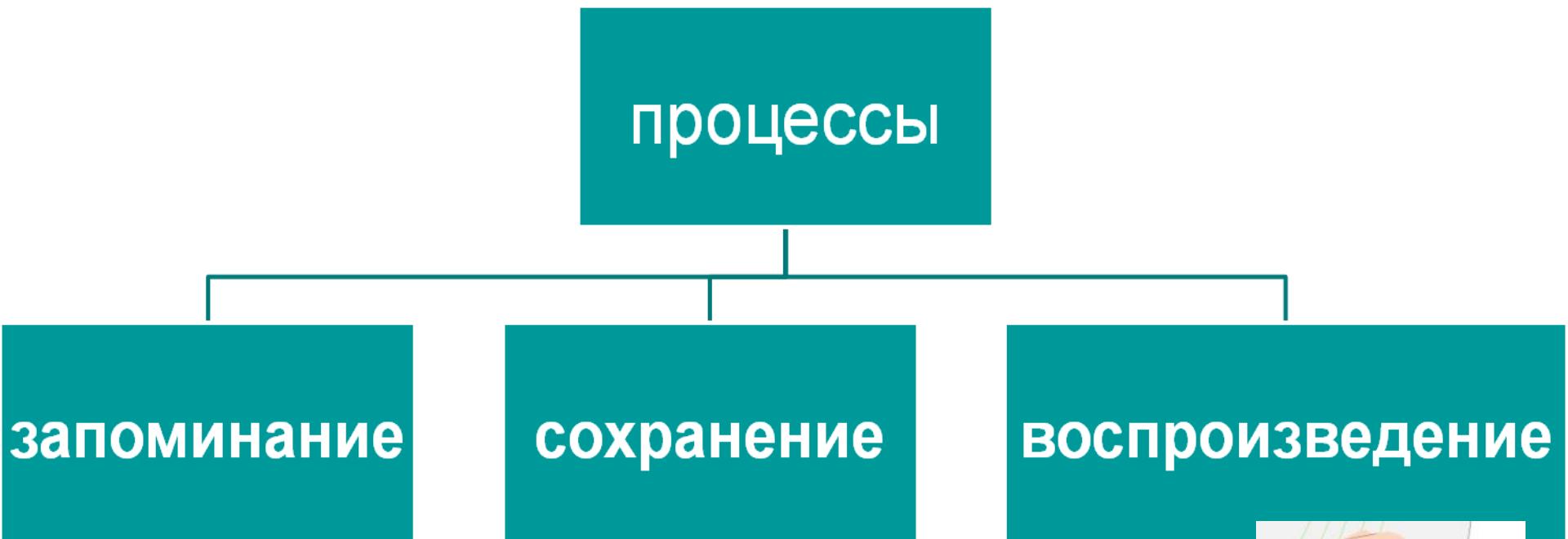
# Свойства памяти

- **Точность**
- **Объём**
- **Скорость** процессов запоминания
- **Скорость процессов воспроизведения**
- Скорость процессов забывания

# Теории памяти

- Парменид (VI-V вв.до н.э.): память – смесь света и тьмы
- Платон (IV в.до н.э.): гипотеза восковой доски
- Аристотель (IV в.до н.э.): идея ассоциаций
- Цицерон (I в.до н.э.): метод «мест»
- Р.Декарт (XVII в.): действие «животных» жидкостей
- Д.Гартли (XVIII в.): вибрационная теория памяти

# Основные процессы памяти



# Процессы памяти

В памяти различают четыре основных процесса:

1. Запоминание;
2. Сохранение.
- Узнавание
3. Забывание.
4. Восстановление / воспроизведение.

Главным из которых является запоминание.

# Запоминание – это

Закрепление образов и представлений,  
которые возникали в прошлом

Протекает в 2х формах:

- Непроизвольное
- Произвольное



# Существует два основных вида запоминания:

1. Непроизвольное — представляет собой непреднамеренный процесс, происходящий без волевых усилий со стороны индивида.
  2. Произвольное — осуществляется преднамеренно и целенаправленно.
- Примеры: Заучивание наизусть стихотворений к уроку — это произвольное запоминание. Способность вспомнить случайно услышанную песню — непроизвольное.

Лучше всего запоминается информация, если она:

1. непосредственно связана с интересами, потребностями и желаниями человека;
2. эмоционально окрашена;
3. выстраивается в ассоциативные связи; связана с уже имеющимися знаниями и опытом.

Запоминание - по степени осознанности восприятия информации выделяют два вида произвольного запоминания:

**Механическое запоминание** - целенаправленное заучивание, происходит за счет многократного повторения изучаемого материала без выстраивания логических связей

**Смысловое запоминание** - осуществляется и основано на понимании смысла и логических связей и изучаемой информации, также выстраивании между ее отдельными частями логических связей



Осмысленное запоминание гораздо эффективнее, чем механическое.

При осмысленном — через 30 дней человек может в среднем воспроизвести около 40 % выученной информации.

При механическом — уже через неделю человек в среднем помнит только около 20 % материала.

- Пример: Наиболее типичным примером механического запоминания является так называемая «зубрежка» перед экзаменами. Она не приводит к прочному усвоению материала.
- Уже через несколько недель студент при таком подходе не сможет вспомнить содержание большинства экзаменационных билетов.

# Пример

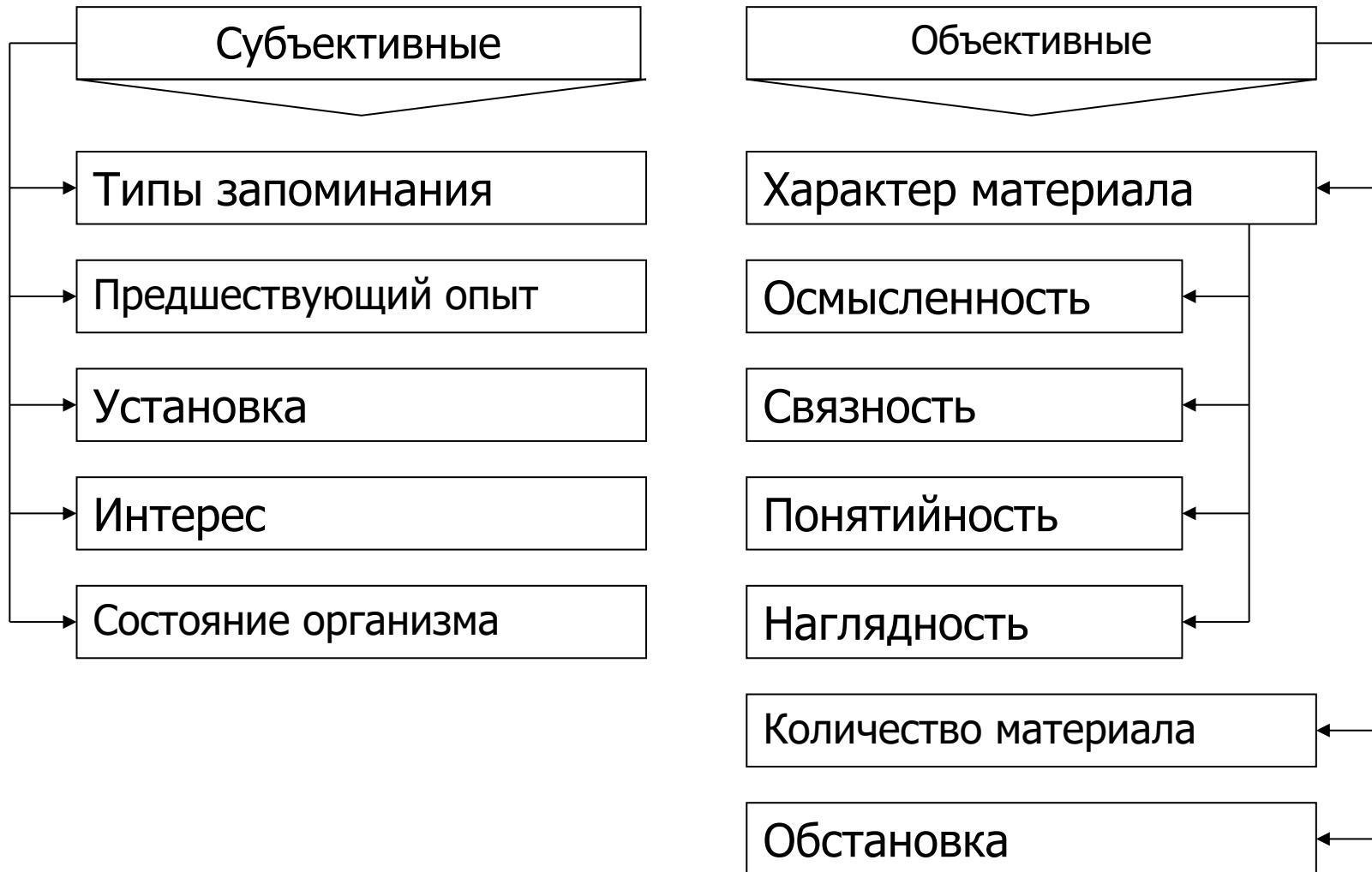
Каждый охотник желает знать,  
где сидит фазан.



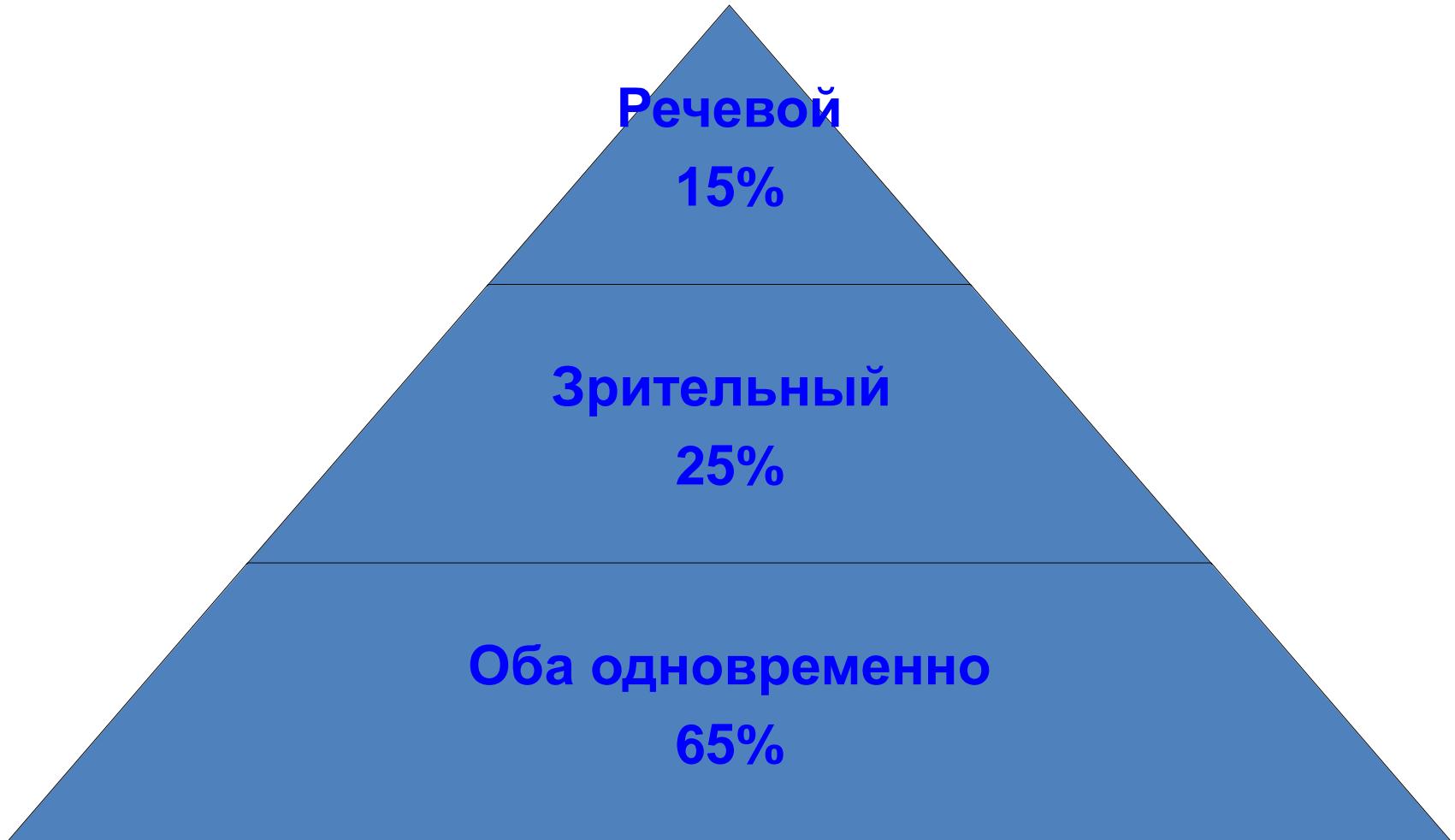
# ЗАКОНЫ ЗАПОМИНАНИЯ

- Впечатление
- Повторение
- Ассоциация

# Причины, влияющие на продуктивность памяти



# Объём запоминаемой информации зависит от способа её получения



# Сохранение

- Удержание в памяти образов ранее воспринимавшихся предметов и явлений.



# Хранение

Сохранность выученной информации зависит от многих факторов.

Среди них наиболее важные:

- осмысленность запоминания;
- установки и волевые качества личности;
- значимость информации для конкретного индивида;
- структура и характер изучаемого материала;
- индивидуальные особенности психики человека.

# Сохранение информации бывает двух основных видов:

Динамическое — характерно для краткосрочной памяти.

Статическое — проявляется в долговременной памяти.

**При динамическом сохранении** информация используется в том виде, в котором она была запечатлена.

**При статическом** — она подвергается переработке, упорядочиванию, осмыслению и другим изменениям.

# Процессы памяти: воспроизведение

- **Воспроизведение** – процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее материала
- **Узнавание** - процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее материала при его повторном предъявлении
  - ✓ Уровень узнавания выше уровня воспроизведения
  - ✓ Узнавание и воспроизведение могут быть произвольными и непроизвольными
  - ✓ Готовность памяти к воспроизведению
  - ✓ Феномен «*déjà vu*» («уже видел»)
  - ✓ Феномен «на кончике языка» («вертится на языке»)

- **Припоминание** – процесс воспроизведения, протекающий как активный волевой и мыслительный процесс
- **Воспоминание** – воспроизведение, отнесенное к более или менее точно определенному моменту в истории нашей жизни

# Воспроизведение

- Это процесс оживления образов и представлений ранее воспринимавшихся предметов и явлений (без повторного восприятия)

Формы:

- Узнавание
- Припоминание



# Воспроизведение

- Основные формы воспроизведения:
  - 1. Узнавание** — наиболее простая форма воспроизведения, основанная на сопоставлении образа объекта или явления с уже имеющимися в памяти следами.
  - 2. Припоминание** — активная и целенаправленная форма воспроизведения информации, реализуемая в соответствии с поставленными целями.
  - 3. Воспоминание** — это способность восстанавливать образы, ситуации и эмоциональные переживания из прошлого.

# Узнавание бывает двух видов

- симультанное — быстрое интуитивное узнавание, без рассматривания подробностей и анализа деталей;
- сукцессивное — внимательное рассмотрение с целью сравнения предложенных объектов и поиска воспоминаний.

- Примером сукцессивного узнавания является составление фоторобота преступника свидетелями происшествия.

# Воспоминания

конкретные образы событий и ситуаций  
индивидуального прошлого

При воспроизведении иногда наблюдается явление реминисценции.

- Реминисценция — в психологии это более **полное и точное припоминание изученного материала** через определенный промежуток времени по сравнению с первоначальным запечатлением.
- Существует несколько гипотез, с научной точки зрения объясняющих явление реминисценции. Согласно одной из них отсрочка во времени позволяет восстановить функциональное состояние когнитивных способностей, которые испытывают торможение из-за переутомления.

Явление реминисценции наиболее ярко проявляется у детей дошкольного возраста. Часто через некоторое время после занятия они способны лучше воспроизвести наглядный и вербальный материал, чем в ходе обучения.

# Реминисценция

Реминисценция –  
частичное или общее улучшение  
отсроченного воспроизведения по  
сравнению с непосредственным.

**Реминисценция — более полное и точное воспроизведение сохраненного в памяти материала по сравнению с первоначально запечатленным (заученным).**

Термин был предложен В. Урбаничем в 1907 г.

Она наблюдается:

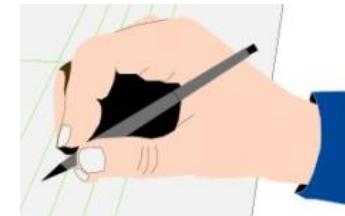
- а) при запоминании различного верbalного и наглядного материала,
- б) при закреплении сенсомоторных навыков.

Часто реминисценция проявляется при работе с большим объемом логически или предметно связанного материала, оказывающего на человека эмоциональное воздействие.

Более выражена в детском возрасте.

# Забывание

- Угасание, выпадение из памяти образов и представлений ранее воспринимавшихся предметов



# Забывание

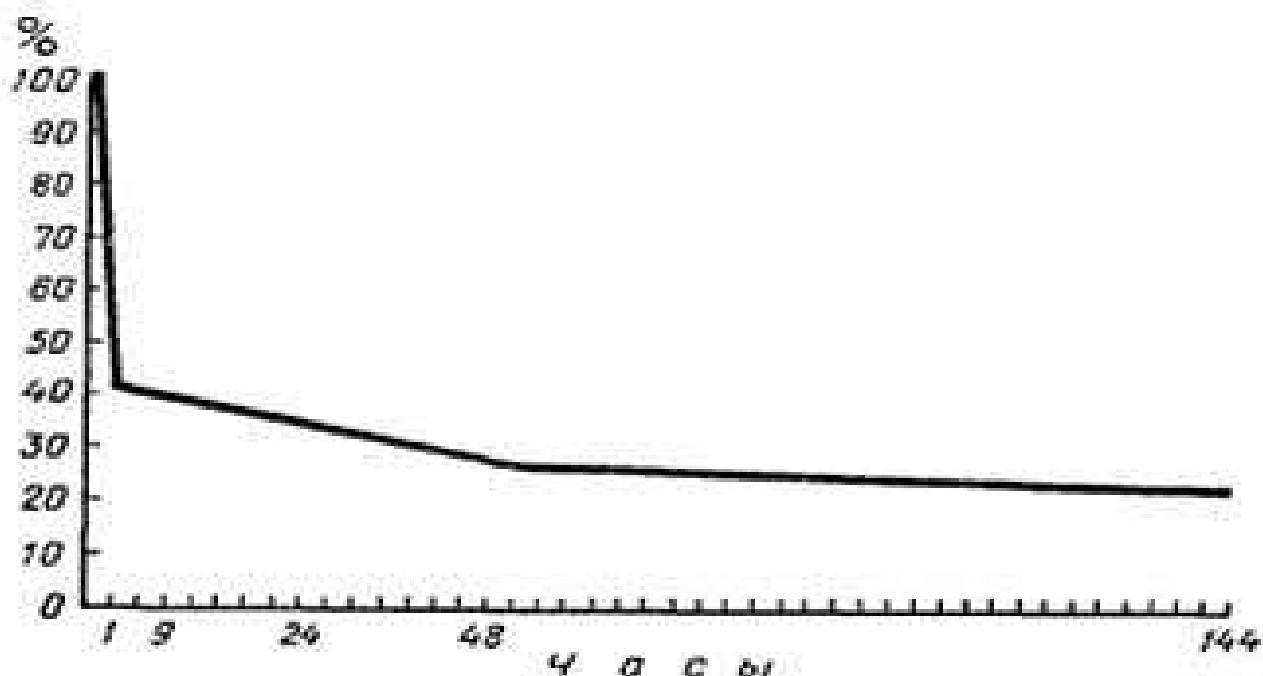
- Научные закономерности забывания были выявлены в результате исследований немецкого психолога Германа Эббингауза. В 1885 году им была предложена «кривая забывания», которая впоследствии была подтверждена в ходе экспериментов другими учеными.
- Кривая забывания — график забывания изученного материала, построенный Эббингаузом на основе экспериментов по запоминанию бессмысленных слогов. Также ее называют «Кривая Эббингауза».
- Исследования Эббингауза доказали, что человек забывает основную часть информации (до 60 %) в течение первого часа после окончания заучивания. Далее темп забывания постепенно снижается.



Эббингауз описал свойство памяти под  
названием «эффект края».

- Эффект края — закономерность, согласно которой лучше всего запоминается информация, расположенная в начале и в конце.
- На забывание влияют разные факторы:
- актуальность хранящейся информации и активность ее использования;
- осознанность и осмысленность, проявленные в процессе запоминания;
- нейрофизиологические и возрастные особенности людей.

# Сохранение и забывание: кривая забывания Г. Эббингауза

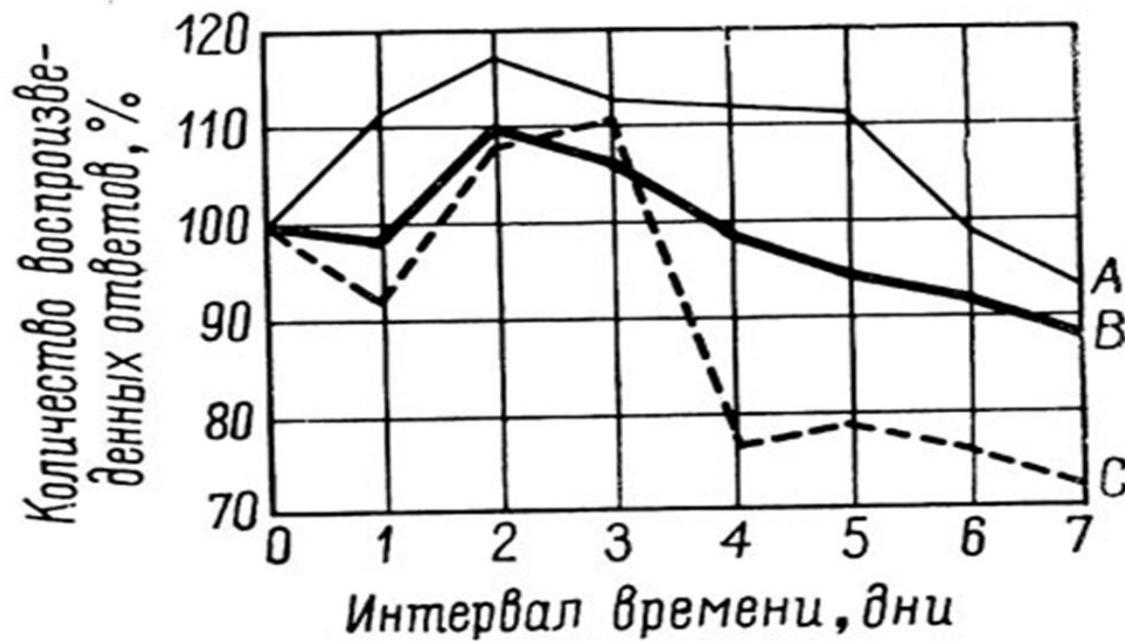


## Кривая забывания Г. Эббингауза

- ❖ Процент сбереженного материала при повторном заучивании

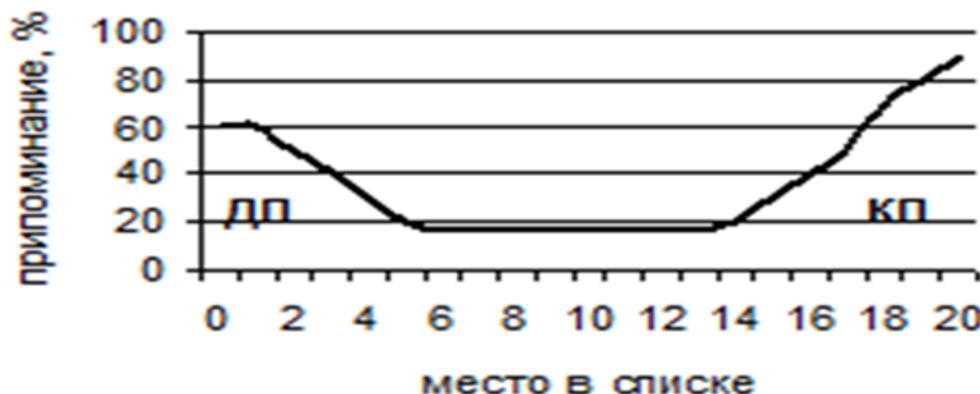
# Сохранение и забывание: реминисценция

- ✓ **Реминисценция** – явление, при котором воспроизведение материала по прошествии некоторого времени с момента его запоминания дает лучшие результаты, нежели непосредственно после него

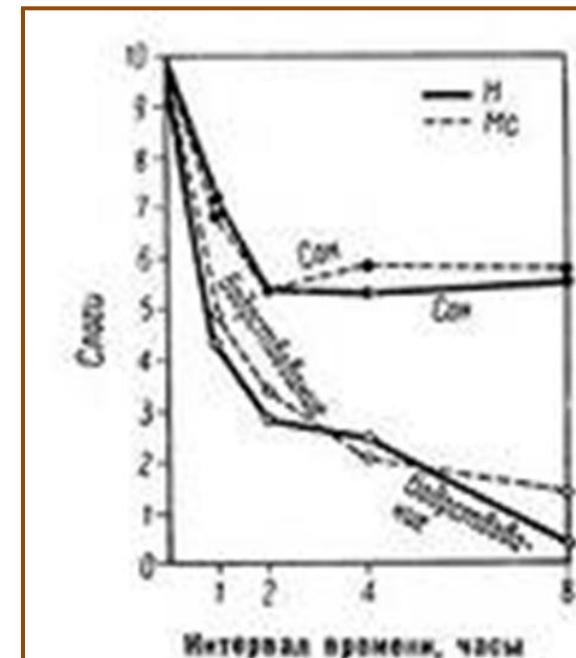


# Сохранение и забывание: позиционный эффект

- **Фактор края (позиционный эффект)**: при заучивании в ряд расположенных элементов, лучше запоминаются элементы, смещенные от центра к краю ряда



- Феномен ретроактивной интерференции
  - ❖ Воспроизведение материала после бодрствования и сна



# Концепции забывания

- Теория постоянного **угасания** следов (*разрушающихся следов*)
- Теория **преобразующихся** следов  
(Ф. Бартлетт: память – *конструктивный процесс*)
- Теория **интерферирующего торможения** следов.  
*(Выделяют два вида интерференции: ретроактивную и проактивную)*
- **Мотивационные теории**  
Мотивационно обусловленная природа забывания  
(З.Фрейд)

С возрастом память частично или полностью ухудшается.

- Часто пожилые люди в деталях могут вспомнить события своей юности, но забывают, куда положили кошелек или очки.
- Это свидетельствует о нарушениях в работе оперативной памяти.
- Забывание может проявляться в разных формах:
  1. Полное — при этом информация не только не воспроизводится, но и не узнается.
  2. Частичное — человек помнит только отдельные фрагменты информации или воспроизводит материал с ошибками.
  3. Временное — забывание происходит в определенный интервал времени, а затем воспоминания возвращаются.

1. Длительное — индивиду в течение длительного периода времени не удается вспомнить нужную информацию.

- Одной из **частых форм забывания являются искаженные воспоминания.**
- Человек фрагментарно или даже целиком меняет запечатленную в его мозге информацию. Обычно это происходит неосознанно и с трудом поддается корректировке.
- Например, родители часто говорят детям, что они в их возрасте не шалили, слушались взрослых и исправно делали уроки.

- Не всегда при этом они лукавят — часто в их воспоминаниях это выглядит действительно так.
- Забывание может выступать в роли защитного фактора, когда психика пытается уберечь сознание человека от каких-либо стрессовых и травмирующих событий.
- Например, некоторые пассажиры самолета не могут вспомнить себя в момент авиакатастрофы.

# Закономерность забывания

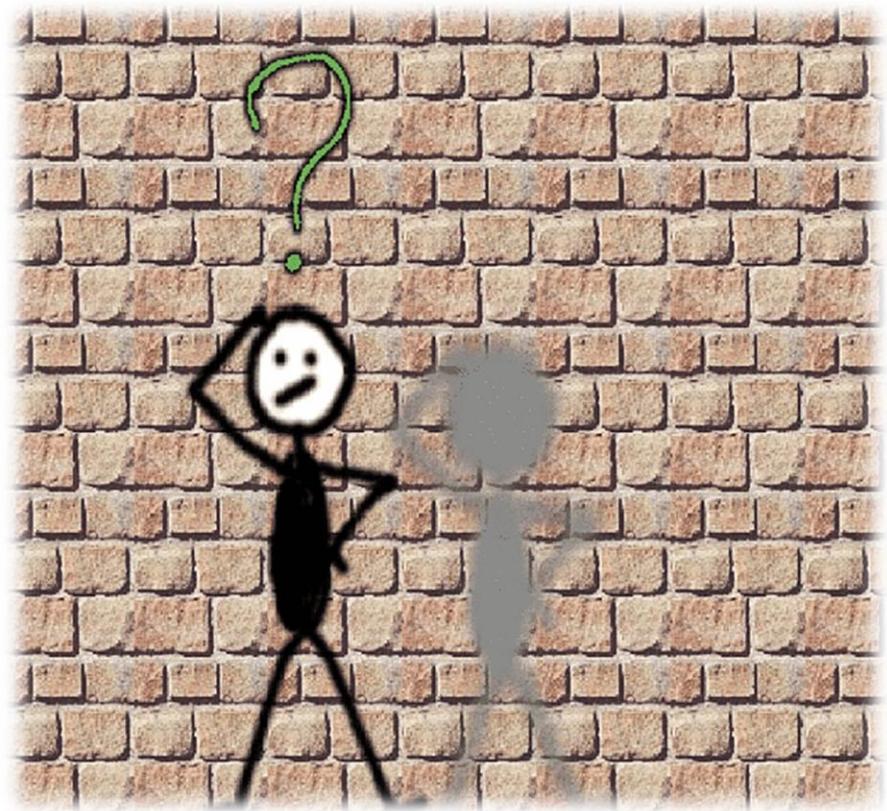
- забывается все ненужное, второстепенное, а также определенный процент и нужной информации



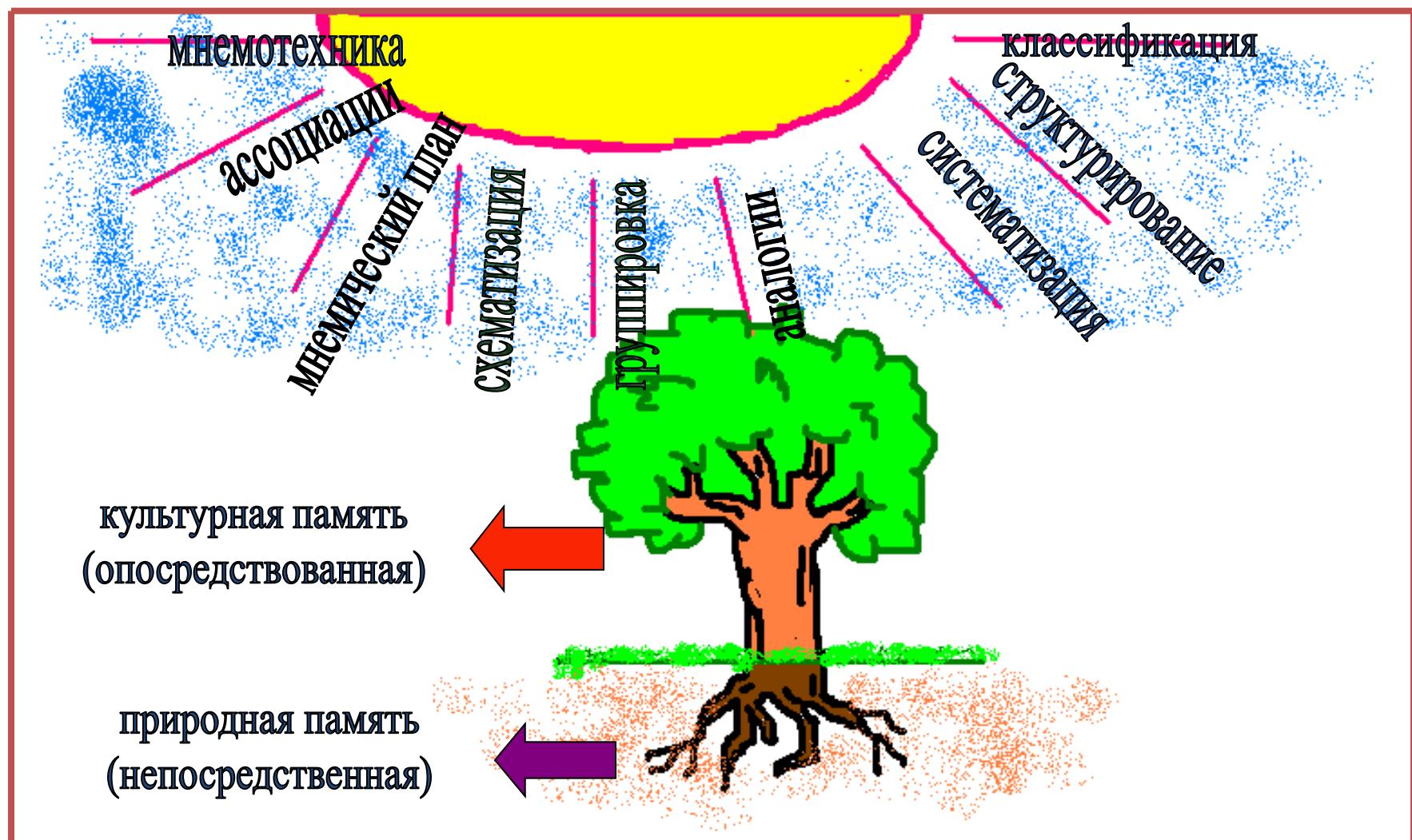
- полное
- частичное
- длительное
- временное

# Факторы забывания

- время;
- степень активности использования имеющейся информации;
- работа защитных механизмов нашей психики



# Строение памяти и пути её развития.



# Законы памяти

- ❖ Лучше запоминаются незаконченные действия, чем завершенные
- ❖ Действия запоминаются лучше, чем мысли
- ❖ Эффект края. Лучше запоминается начало и конец
- ❖ Реминисценция
- Человек может не сознавать, что ошибается

# Законы памяти

- Редкие и странные явления запоминаются лучше
- Положительные эмоции способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют
- Заучивание материала не продуктивно, повторения должны быть распределены во времени

# Закон Рибо: регрессии памяти (обратного развития памяти)

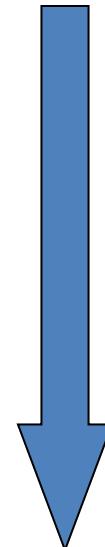
1. недавние события . идеи

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

2. чувствования и привязанности

3. поступки, повседневная рутинा и  
привычки

От нового и  
сложного



К простому и  
привычному

## Закон Рибо

- Закон обратного хода памяти.

Например: пожилые люди легко вспоминают о давно прошедшем, но столь же легко забывают только что услышанное.

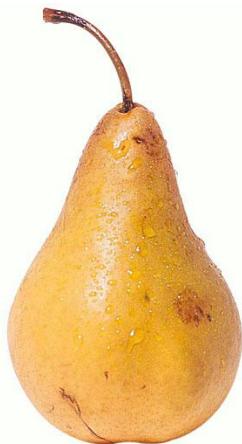
В основе памяти  
лежат ассоциации, или  
связи.

Предметы или  
явления, связанные в  
действительности,  
связываются и в  
памяти человека.

# *Ассоциации*



*по сходству*



*по контрасту*



# *Ассоциации*



*по смежности*



*по смыслу*



К привычкам относится то, что  
Уильям Джеймс называл:

- а) простыми
- б) личными
- в) моральными или нравственными

навыками

# Навык

определенная последовательность действий, ставшая благодаря повторению автоматизированным, стандартизованным и выполняемым легко, без усилий

# Умение

способность выполнять сложные, хорошо  
организованные виды деятельности  
плавно и адаптивно с целью достижения  
некоторой цели

# Научение (по Норману)

намеренное усвоение определенного материала, благодаря которому этот материал может быть при желании извлечен из памяти и эффективно использован

# Знания

конкретные и обобщенные представления  
об окружающем мире, о других людях и о  
самом себе

# Воспоминания

конкретные образы событий и ситуаций  
индивидуального прошлого

# ЗАПОМИНАНИЕ СЛОВ:

- С логической связью:
- Замок - ключ
- Яблоко - компот
- Корова - молоко
- Дерево - лист
- Голова - волосы
- Снег - зима

# **ЗАПОМИНАНИЕ СЛОВ:**

- **Без логической связи:**
- Гриб - диван
- Спички - овца
- Море - груша
- Снег - ворота
- Пирог - нога
- Компас - зуб