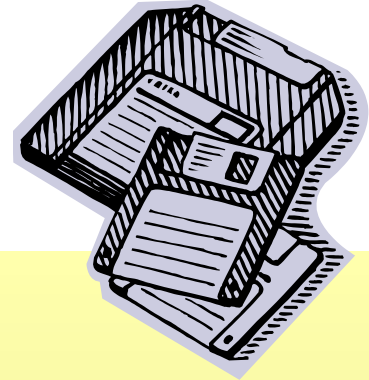


Знакомься: твоя память — понятие памяти и ее характеристика.



**Ж.Раку,
профессор**

ПАМЯТЬ?



Запомни!

«Рыться» в
памяти



Памятка

Помнишь?



Опомниться



Вспоминай...

Запамятовал ☹️



В беспамятстве

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

The diagram consists of three overlapping light blue ovals arranged horizontally. The first oval on the left contains the word 'Прошлое' (Past), the middle oval contains 'Настоящее' (Present), and the right oval contains 'Будущее' (Future). The ovals overlap such that the middle one is partially covered by the others, and the right one is partially covered by the middle one.

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 **множественно 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

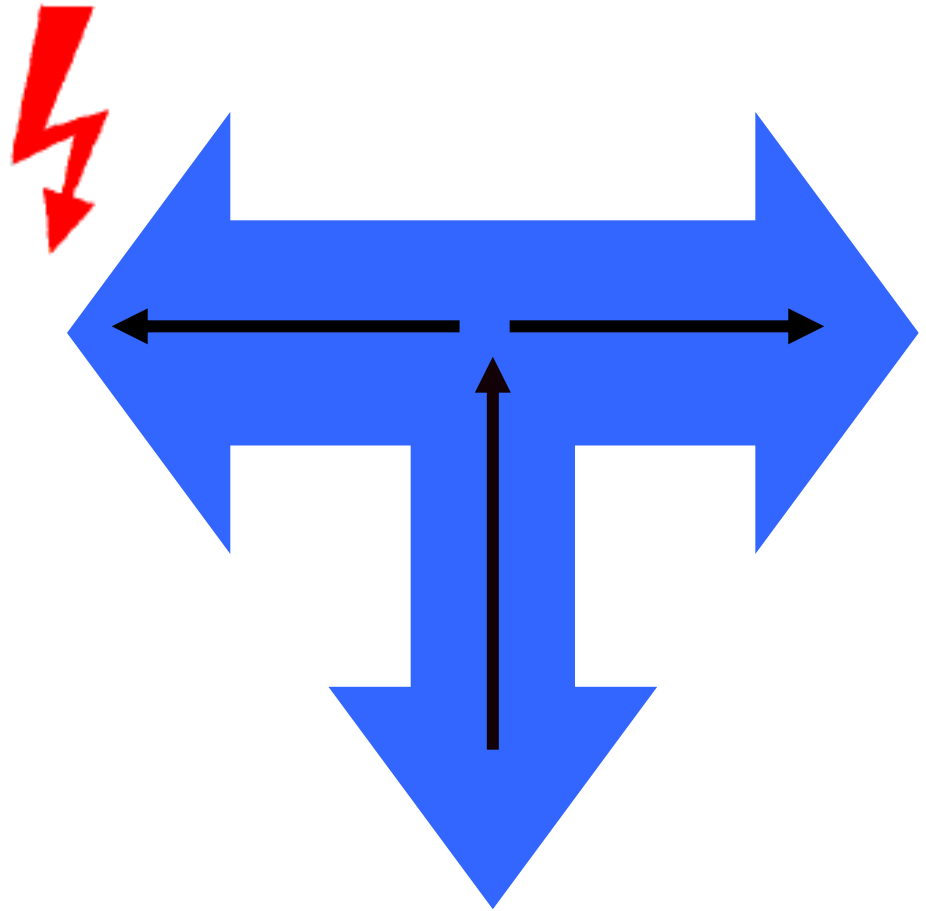
- Память представляет собой совокупность **сложных, непрерывно протекающих процессов**. Их протекание детерминируется направленностью деятельности и индивидуальными характеристиками личности.
- Для всех процессов памяти характерны следующие свойства:
 1. Диалектическая связь друг с другом.
 2. Непрерывность 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**

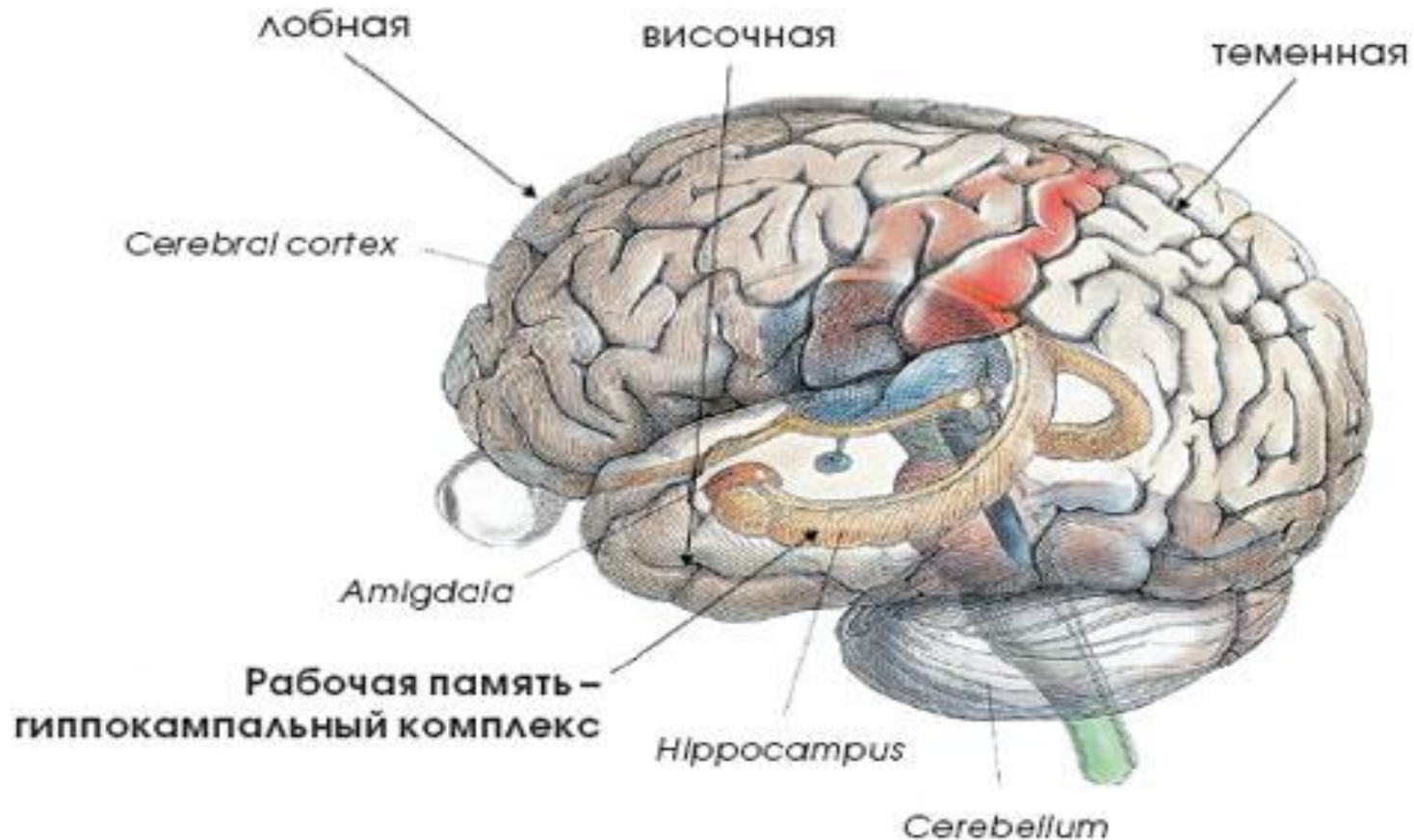
Примитивные формы памяти

150 повторений



СТРУКТУРЫ МОЗГА, СВЯЗАННЫЕ С ФУНКЦИЕЙ ПАМЯТИ

Долговременная память – ассоциативная кора:



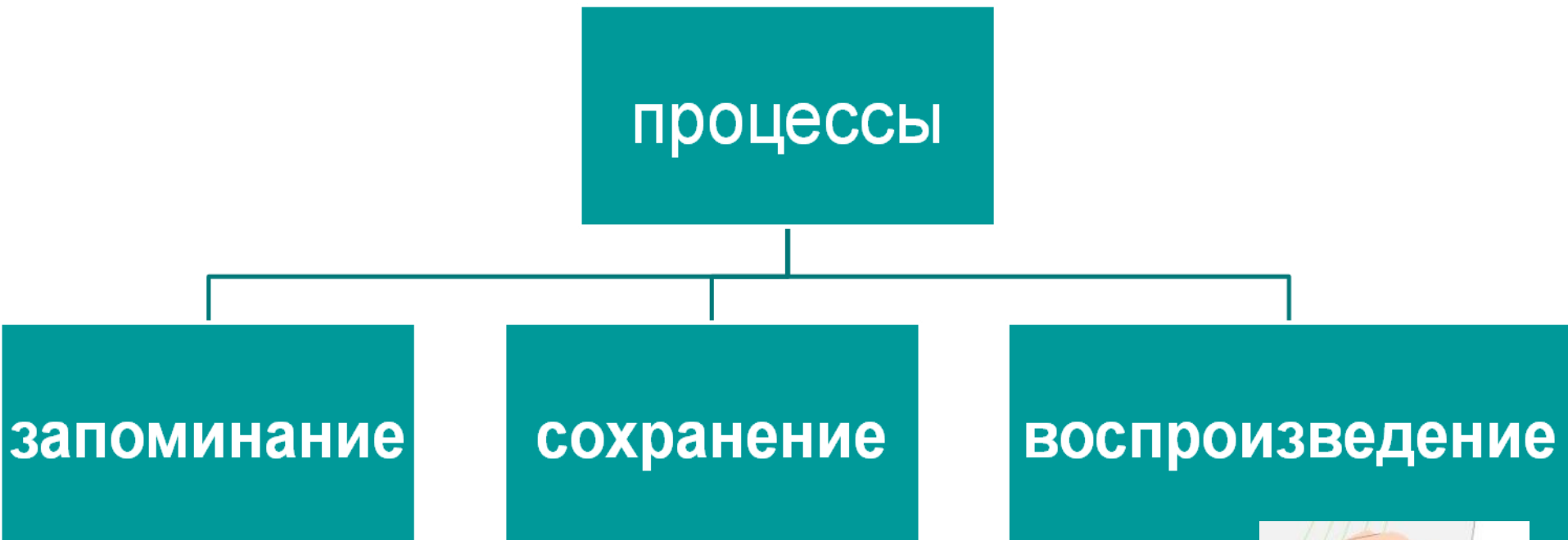
Свойства памяти

- 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 — произвольное.

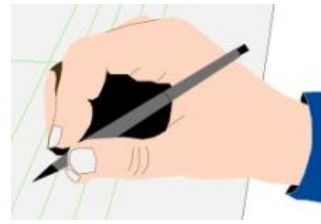
Лучше всего запоминается информация, если она:

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

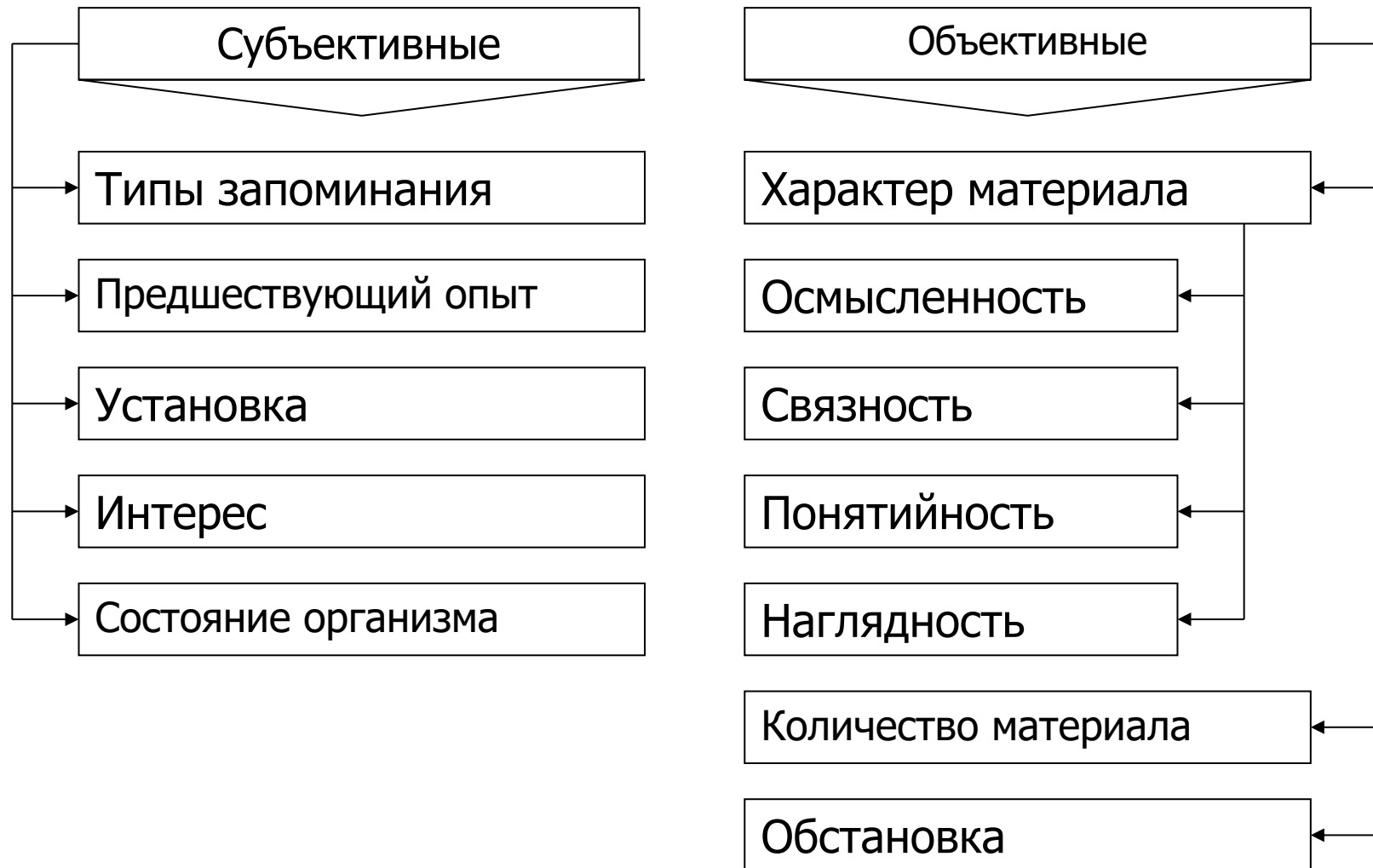
**Каждый охотник желает знать,
где сидит фазан.**



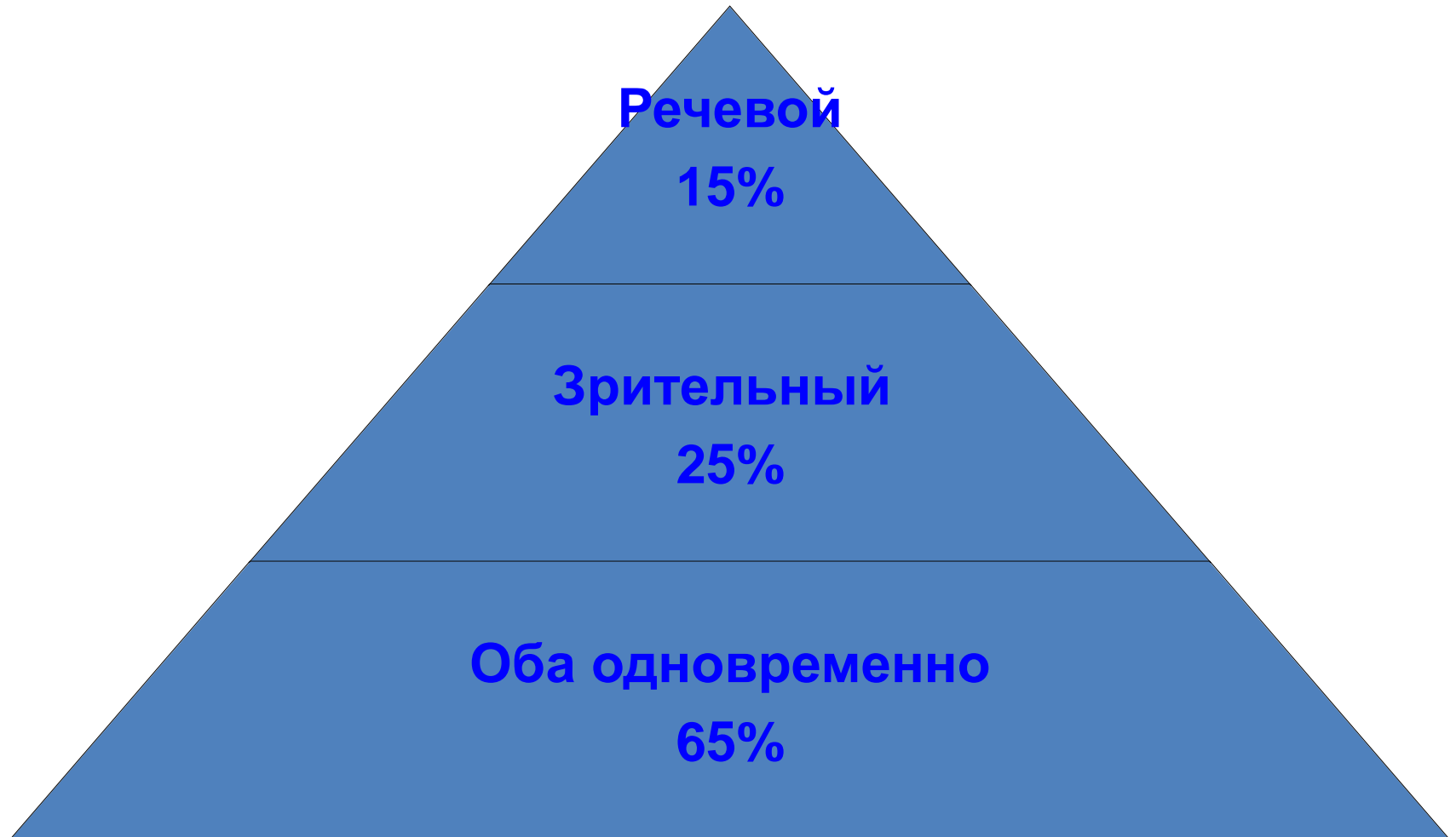
ЗАКОНЫ ЗАПОМИНАНИЯ

- 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 вербального 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.

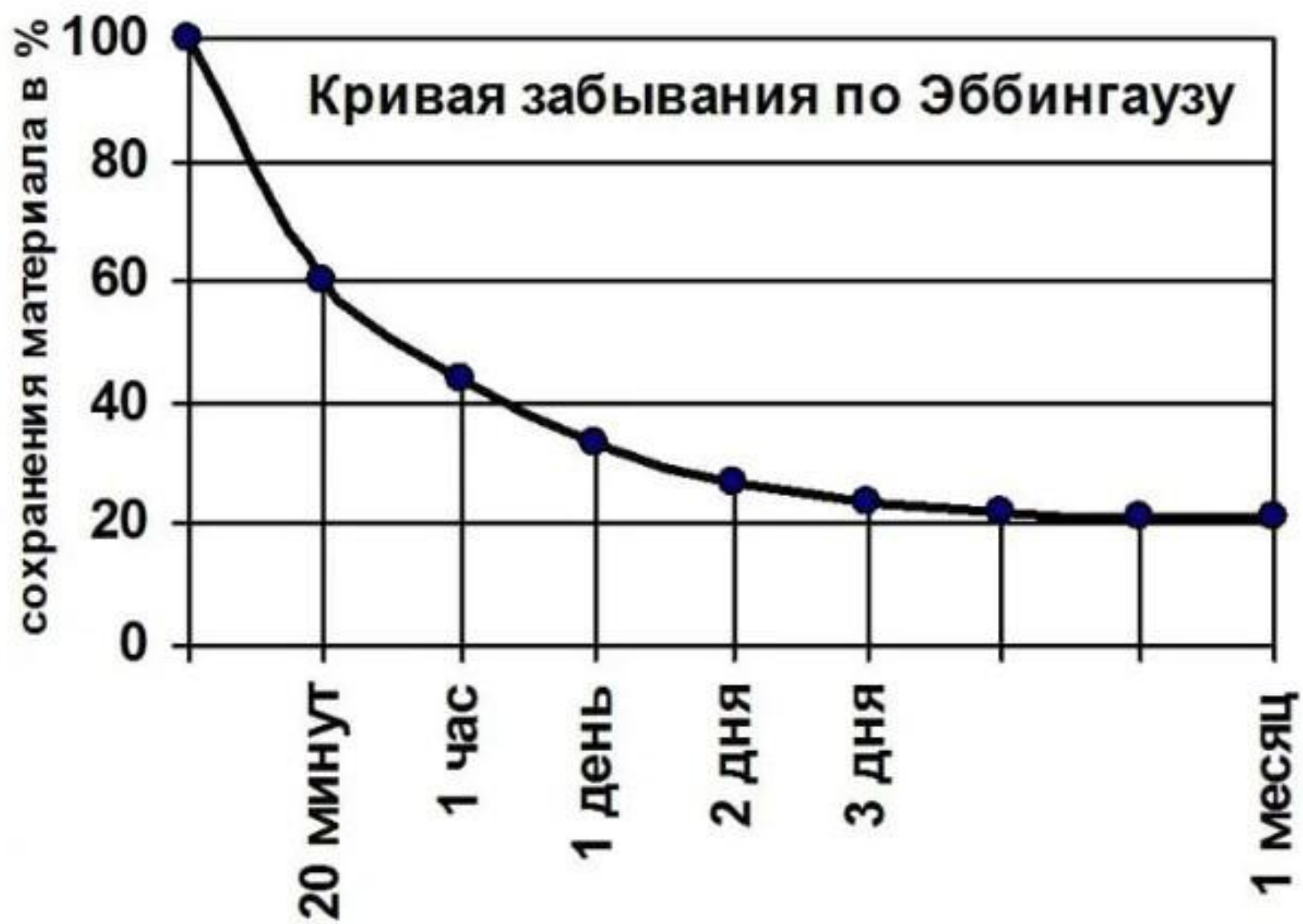
Забывание

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



Забывание

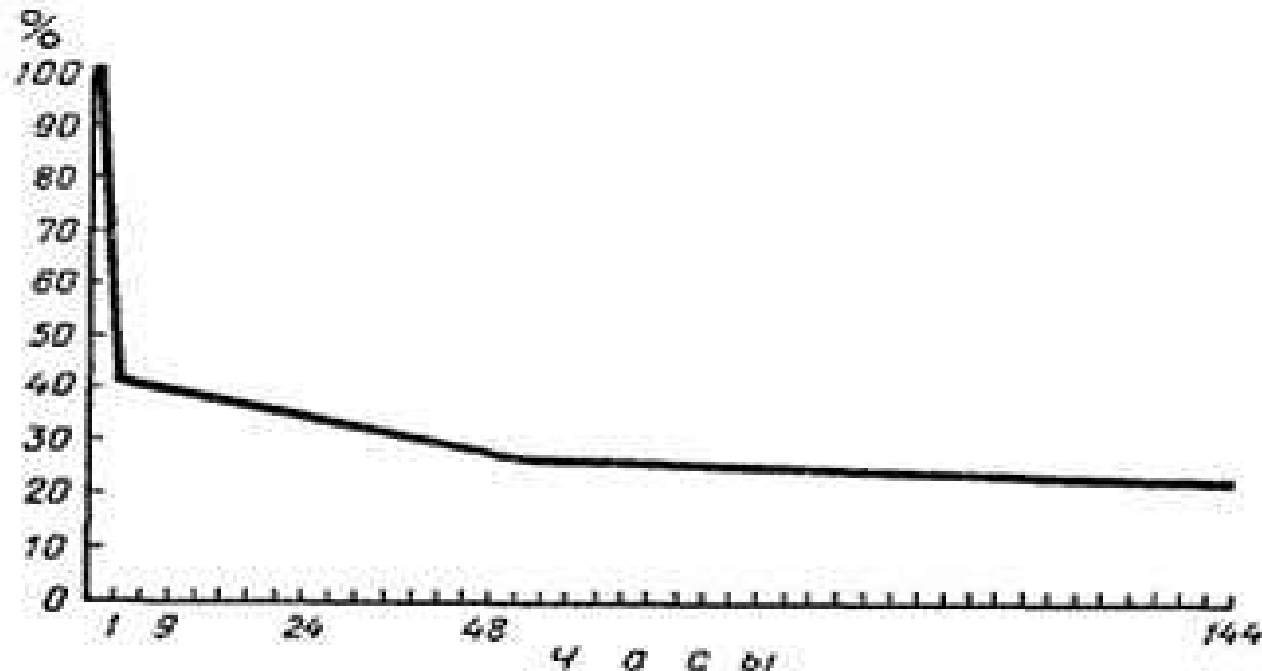
- Научные закономерности забывания были выявлены в результате исследований немецкого психолога Германа Эббингауза. В 1885 году им была предложена «кривая забывания», которая впоследствии была подтверждена в ходе экспериментов другими учеными.
- Кривая забывания — график забывания изученного материала, 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

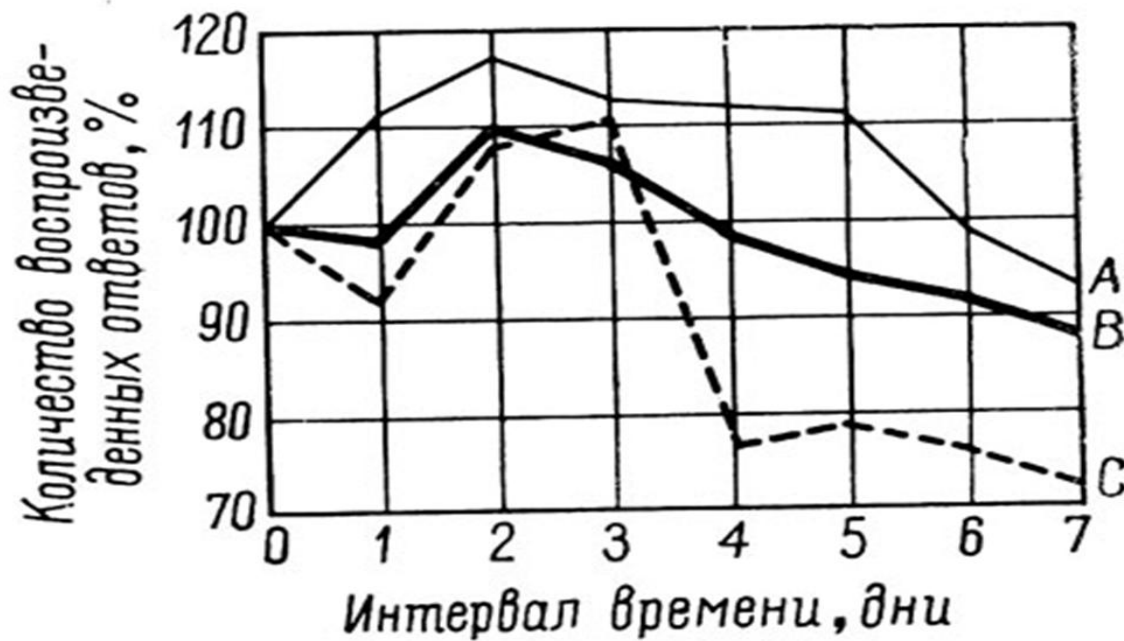


Кривая забывания Г. Эббингауза

❖ *Процент сбереженного материала при повторном заучивании*

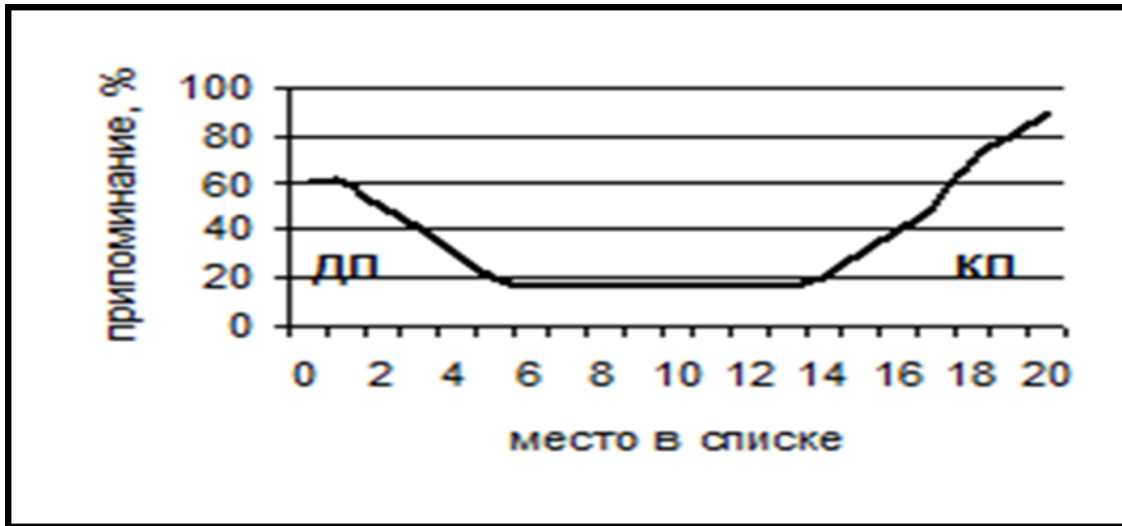
Сохранение и забывание: реминисценция

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

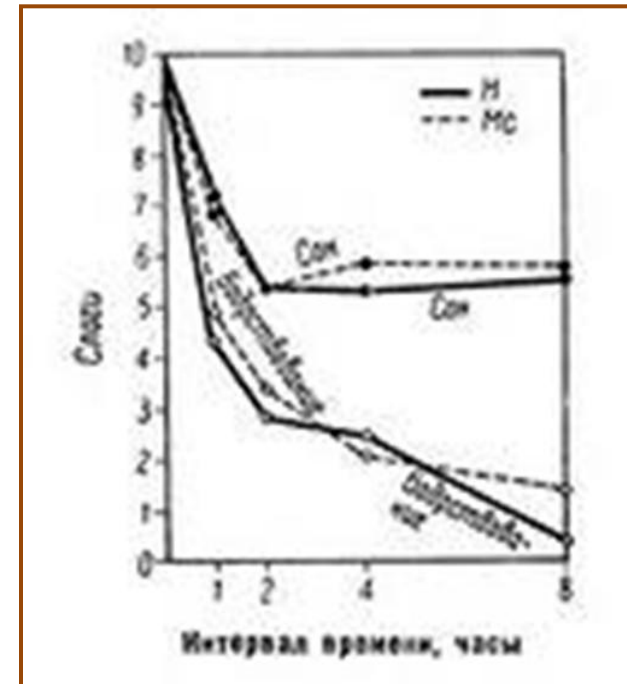


Сохранение и забывание: позиционный эффект

- **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

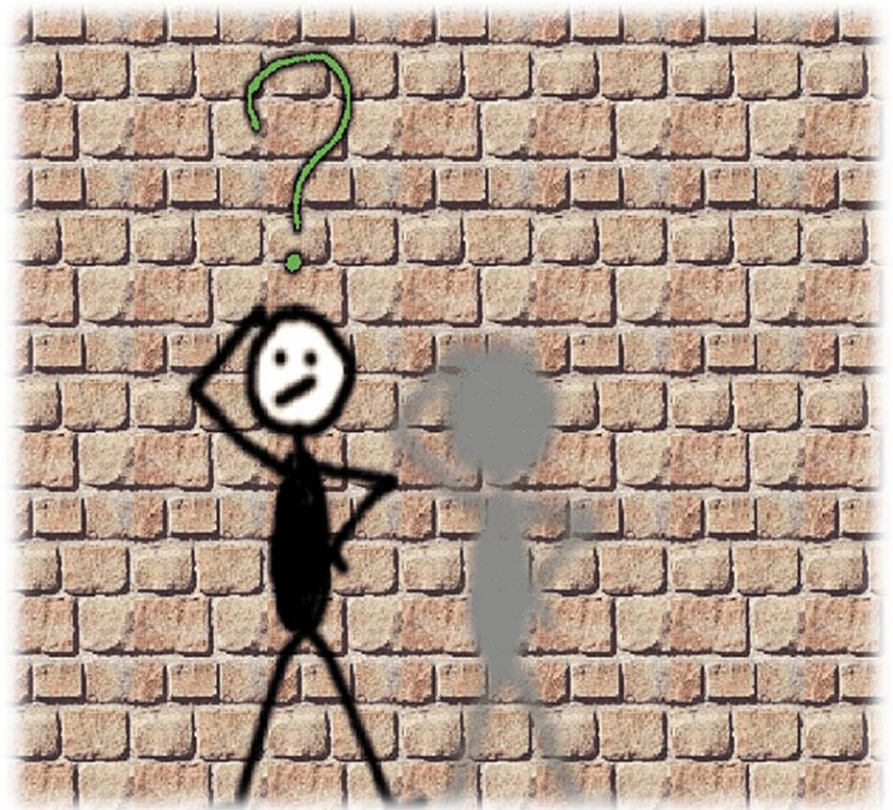
- частичное

- длительное

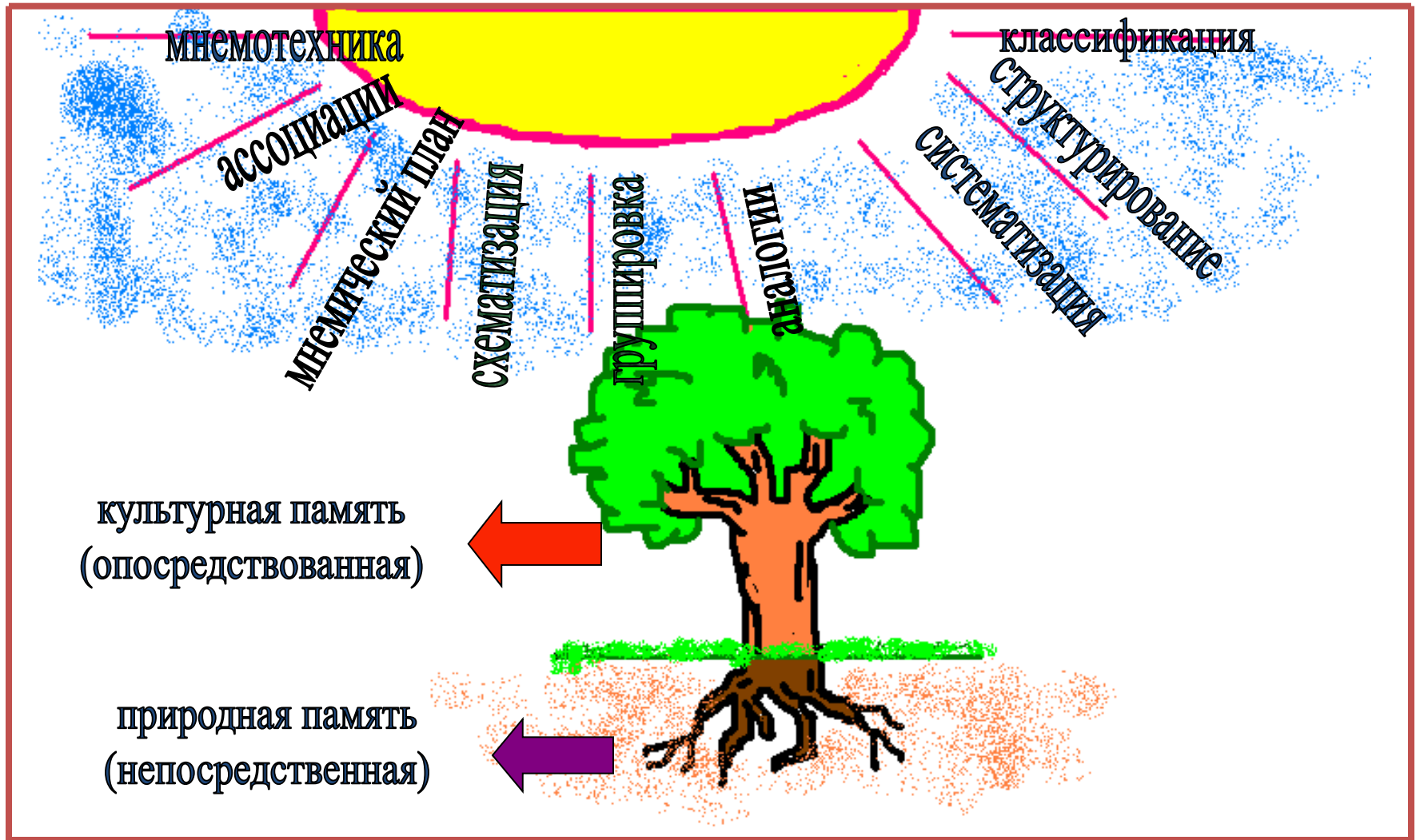
- временное

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 завершённые
- ❖ 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)

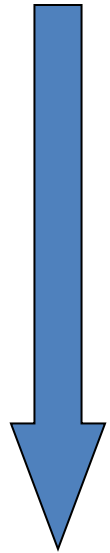
1. недавние события . идеи

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

2. чувствования и привязанности

3. поступки, повседневная рутина 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**