ПАМЯТЬ

ПАМЯТЬ

- Единый психический процесс запечатления, хранения и воспроизведения информации. Память позволяет человеку накапливать, сохранять и использовать личный жизненный опыт.
- Человек способен запечатлевать, хранить и воспроизводить информацию не только о внешних воздействиях, но и о своих собственных внутренних состояниях. Есть память на информацию, есть память на эмоции и чувства, память на волевые усилия и т.д.
- Память считается сквозным психическим процессом, это свойство психики в целом.

Отличия человеческой памяти от компьютерной?

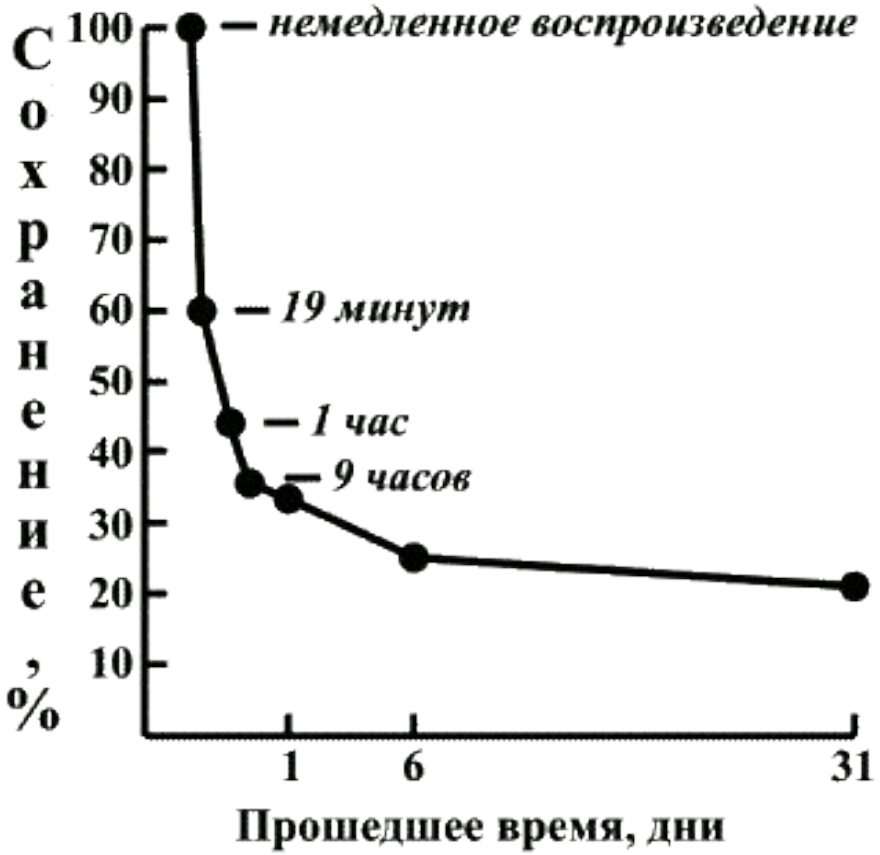
Отличия человеческой памяти от компьютерной?

- не существует абсолютного копирования и абсолютного воспроизведения информации
- процессы памяти - запоминание, припоминание, воспроизведение, узнавание – очень тесно связаны с мышлением, речью, вниманием, эмоциями
- сохранение информации в человеческой памяти представляет собой совокупность сложных процессов ее усвоения и переработки
- воспроизведение определяется отношением человека к воспроизводимому содержанию

Некоторые эффекты человеческой памяти

- **Реминисценция** – отсроченное воспроизведение. Когда материал логически связан, большой по объему и имеет на человека эмоциональное воздействие – через какое-то время он воспроизводится лучше.
- **Эффект Зейгарник** – прерванные, незаконченные действия запоминаются людьми лучше, чем завершенные действия.
- **Галоэффект.**
- **Эффект края.**
- **Проактивное и ретроактивное торможение.**
- **Дежа вю и жамэ вю – «уже видел» и «никогда не видел».**

Кривая забывания Эббингауза



Продукт функционирования памяти – представление

- Отличие образа памяти (представления) от образа восприятия:
  - меньшая степень отчетливости, ясности, устойчивости;
  - представление схематично и фрагментарно;
  - в образе представления могут быть признаки объекта, недоступные восприятию, например, информация о его внутреннем строении.

Виды памяти

Классификация основных видов памяти
По характеру психической активности
По характеру целей деятельности
По продолжительности сохранения
Двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая
Произвольная, непроизвольная
Долговременная, краткосрочная, оперативная

Виды памяти по длительности хранения информации

- **Мгновенная (сенсорная)** память – 2-4 секунды. Не поддается произвольному контролю.
- **Кратковременная** – 15-30 секунд. Объем - 7 единиц. Может поддаваться управлению за счет повторения.
- **Промежуточная (буферная)** память – информация сохраняется до перевода в долговременную. Очищается во время сна.
- **Оперативная память –** память, которая обслуживает непосредственно осуществляемые человеком действия и операции. В уме удерживаются промежуточные результаты, которые забываются после завершения.
- **Долговременная** – не ограничена по объему и времени хранения информации. Но не всегда информация может быть вовремя извлечена.

Процессы памяти

- **Запечатление** – непреднамеренное или непроизвольное запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов. Простое запечатление того, что воздействовало, сохранение некоторого следа от возбуждения в коре мозга.
- **Запоминание** - характерно наличие специальной цели — запомнить то, что намечено. Это деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала. Перед человеком стоит задача избирательно запомнить определенный материал, отделив его от всех побочных впечатлений.

Процессы памяти

- **Сохранение** - может быть динамическим и статическим. Динамическое сохранение проявляется в оперативной памяти, а статическое - в долговременной.
- **Реконструкция** материала, сохраняемого долговременной памятью - происходит под влиянием той информации, которая непрерывно поступает вновь.
- **Реконструкция проявляется** в:
  - в исчезновении отдельных деталей
  - в замене одних деталей другими
  - в изменении последовательности материала
  - в обобщении материала

Процессы памяти

- **Воспроизведение** - осуществляется в виде узнавания и воспоминания.
- **Забывание** - невозможность вспомнить или ошибочное узнавание и воспроизведение.

Факторы, влияющие на запоминание

- Оптимальное состояние мозга
- Число повторений
- Знакомость стимула
- Степень организованности материала
- Глубина переработки материала
- Установка на запоминание или значимость
- Включенность материала в структуру целенаправленной деятельности
- Сведение к минимуму побочных интерферирующих (противоборствующих) воздействий
- Включенность материала в семантическое, понятийное ноле сознания
- Владение приемами запоминания – мнемотехникой

Факторы, влияющие на забывание

- Возраст

- Степень использования информации

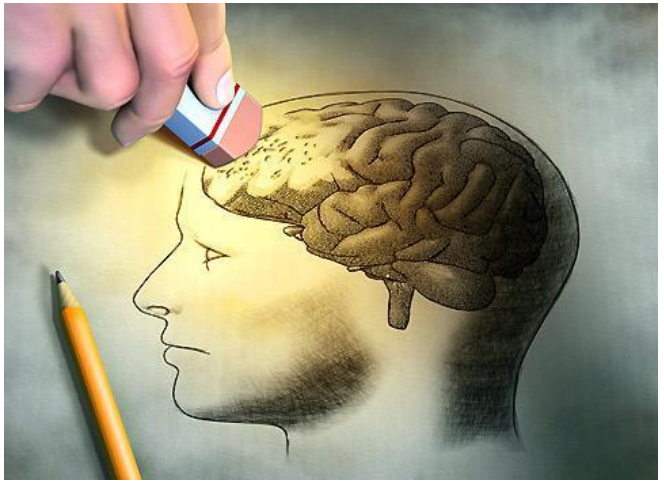
- Характер информации

- Интерференция

ЦИФРОВАЯ АМНЕЗИЯ*
91%
опрошенных считают Интернет дополнением к памяти и мозгу
53%
сразу обращаются к Интернету, чтобы найти ответ на интересующий вопрос
90%
считают, что сегодня у большинства людей слишком много контактных данных, чтобы помнить их все
81%
ПОМНЯТ номер телефона партнера/супруга
39%
НЕ ПОМНЯТ номер телефона ребенка/детей
87%
ПОМНЯТ телефон дома, в котором они жили, когда им было 15 лет
37%
считают, что в смартфоне есть все, что им нужно помнить
KASPERSKY
© 1997-2015 Kaspersky Lab AO. All Rights Reserved.
*Исследование «Цифровая амнезия». Данные по России, 2015 год.

Нарушения памяти

- Ретроградная амнезия
- Фиксационная амнезия
- Антероградная амнезия
- Селективная амнезия
- Анэкфория
- Искаженные воспоминания
- Ложные реминисценции
- Присвоенные воспоминания
- Навязчивые воспоминания



ПРИЕМЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЗАПОМИНАНИЕ

- СДЕЛАТЬ МАТЕРИАЛ **«СВОИМ»**
- ПОМНИТЬ О **КРИВОЙ ЗАБЫВАНИЯ**
- ПОВТОРЯТЬ И **ПРИВЯЗЫВАТЬ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ** К УЖЕ СОХРАНЕННОЙ
- ПОМНИТЬ ОБ **ИНТЕРФЕРЕНЦИИ**
- БОЛЬШЕ **ДВИГАТЬСЯ**
- **ВЫСЫПАТЬСЯ**
- ПРИМЕНЯТЬ **МНЕМОТЕХНИКИ**

РАЗРАБОТКА ПЛАНА ИССЛЕДОВАНИЯ

- ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ИССЛЕДОВАТЬ?
- КАКОВА ВАША ГИПОТЕЗА?
- КАКОВЫ ВАШИ ПЕРЕМЕННЫЕ?
- КАКОВА ВАША ВЫБОРКА?
- КАКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ БУДЕТ ОКАЗАНО?
- КАК ВЫ БУДЕТЕ ОБРАБАТЫВАТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ?
- КАК ВЫ БУДЕТЕ ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ?
- КАКОВО ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ?