

# Память

**Значения и виды памяти**  
**Способы развития памяти**



**Память** –это психический процесс запоминания, сохранения и последующее воспроизведение индивидом информации (прошлого опыта).

### Виды памяти

- по характеру психической активности;
- по виду и форме запоминаемой информации;
- по анализаторам;
- по характеру целевой деятельности;
- по продолжительности закрепления и сохранения материала

## свойства памяти

1. **Объем** - способность одновременно сохранять значительный объем информации. Средний объем памяти - 7 элементов (единиц) информации.
2. **Быстрота запоминания** - отличается у разных людей. Скорость запоминания можно увеличить с помощью специального тренировки памяти.
3. **Точность** - точность проявляется в припоминании фактов и событий, с которыми сталкивался человек, а также в припоминании содержания информации. Эта черта очень важна в обучении

4. **Длительность** – способность в течении долгого времени сохранять пережитый опыт. Также очень индивидуальное качество: некоторые люди могут вспомнить лица и имена школьных друзей много лет спустя, некоторые забывают их спустя всего несколько лет. Длительность памяти имеет выборочный характер.

5. **Готовность к воспроизведению** - способность быстро воспроизводить в сознании человека информацию. Именно благодаря этой способности мы можем эффективно использовать приобретенный раньше опыт.

Процессы  
памяти

```
graph TD; A[Процессы памяти] --- B[Запоминание]; A --- C[Сохранение]; A --- D[Воспроизведение];
```

Запоминание

Сохранение

Воспроизведение

# По характеру психической активности, преобладающей в деятельности:

## Виды памяти

```
graph TD; A[Виды памяти] --> B[Словесно-логическая]; A --> C[Образная]; A --> D[Двигательная]; B --- B_desc[Оперировать со знаками, понятиями и словесными формулировками]; C --- C_subtypes[Зрительная, Слуховая, Осязательная, Вкусовая, Обонятельная]; C --- C_desc["(имеет дело с образами явлений и объектов реальной действительности)"]; C --- C_emotional[Эмоциональная память - память о пережитых человеком чувствах. Активно формирует и поддерживает мотивы поступков или отказ от них.]; D --- D_desc["Помогает запоминать и воспроизводить движения и их системы: ходьба, танец, письмо, езда на велосипеде, профессиональные навыки"]; style B fill:#90EE90; style C fill:#90EE90; style D fill:#90EE90;
```

### Словесно-логическая

Оперировать со знаками, понятиями и словесными формулировками

### Образная

**Зрительная**  
**Слуховая**  
**Осязательная**  
**Вкусовая**  
**Обонятельная**

(имеет дело с образами явлений и объектов реальной действительности)

**Эмоциональная память** – память о пережитых человеком чувствах. Активно формирует и поддерживает мотивы поступков или отказ от них.

### Двигательная

**(моторная)**

Помогает запоминать и воспроизводить движения и их системы: ходьба, танец, письмо, езда на велосипеде, профессиональные навыки)

# По характеру целей запоминания:

## ЗАПОМИНАНИЕ

```
graph TD; A[ЗАПОМИНАНИЕ] --> B[НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ]; A --> C[ПРОИЗВОЛЬНОЕ]; B --> D[Осуществляется без специальных волевых усилий, включен собственный интерес «хочу запомнить»]; C --> E[МЕХАНИЧЕСКОЕ ЗАПОМИНАНИЕ]; C --> F[ОСМЫСЛЕННОЕ ЗАПОМИНАНИЕ]; E --> G[Заучивание без осмысления, многократное повторение (практически недоступно для правополушарных)]; F --> H[Осуществляется при осмыслении учебного материала, при осмыслении связей между его частями, осознание всех терминов и понятий в контексте];
```

### НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ

Осуществляется без специальных волевых усилий, включен собственный интерес «хочу запомнить»

### ПРОИЗВОЛЬНОЕ

#### МЕХАНИЧЕСКОЕ ЗАПОМИНАНИЕ

Заучивание без осмысления, многократное повторение (практически недоступно для правополушарных)

#### ОСМЫСЛЕННОЕ ЗАПОМИНАНИЕ

Осуществляется при осмыслении учебного материала, при осмыслении связей между его частями, осознание всех терминов и понятий в контексте

По продолжительности  
сохранения и закрепления  
материала

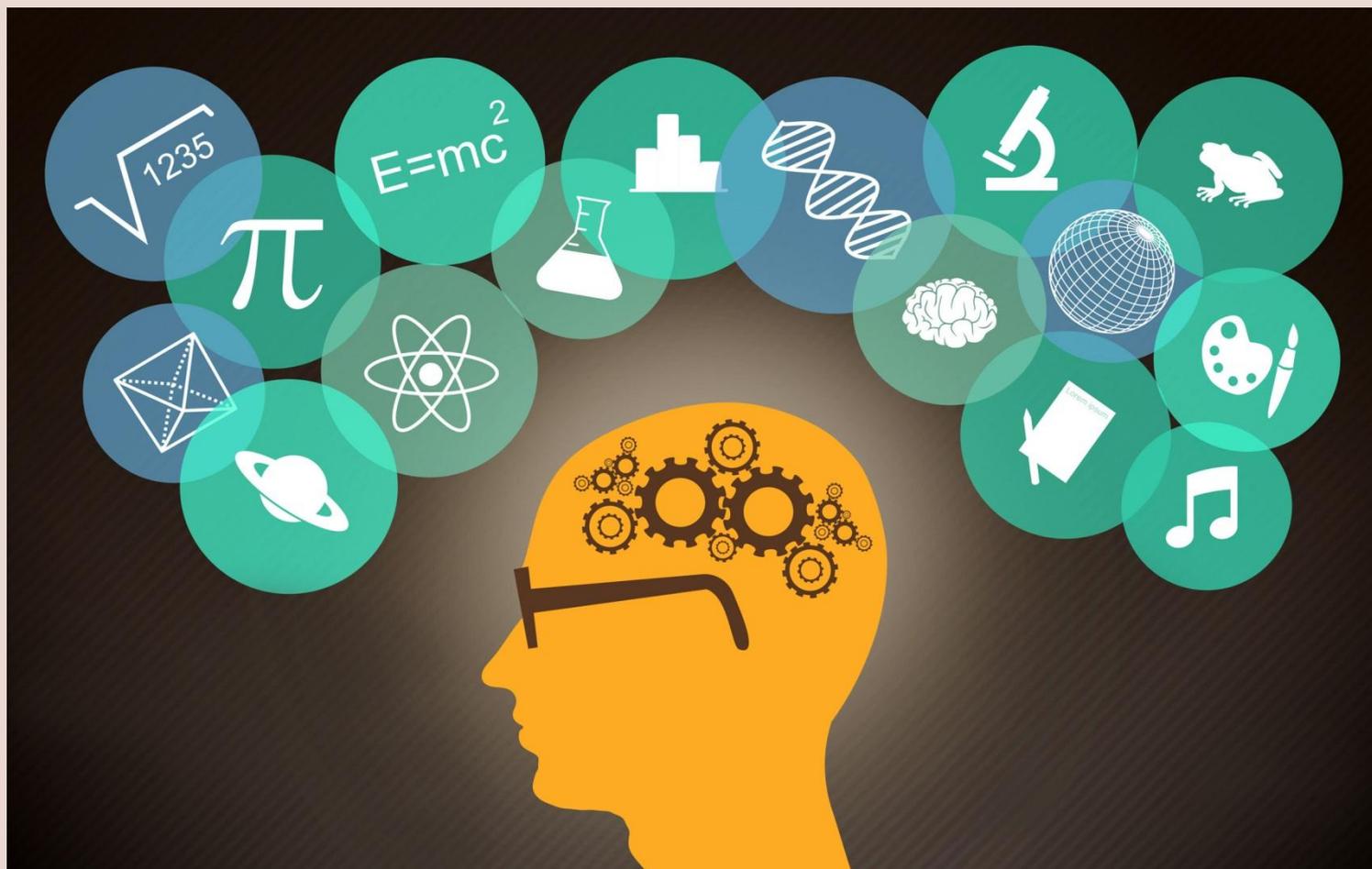
```
graph TD; A[По продолжительности сохранения и закрепления материала] --> B[Кратковременное]; A --> C[Оперативная]; A --> D[Долговременная]
```

Кратковременное

Оперативная

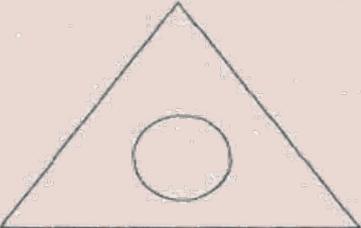
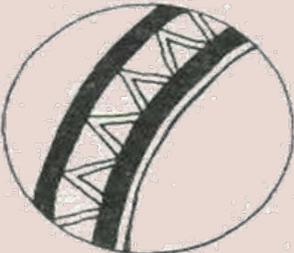
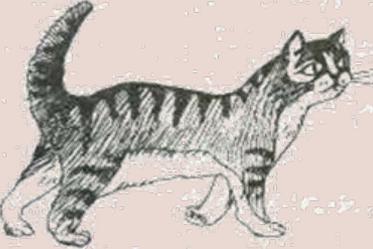
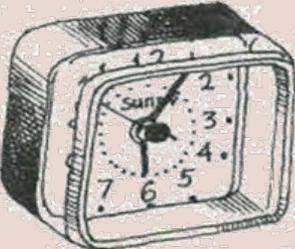
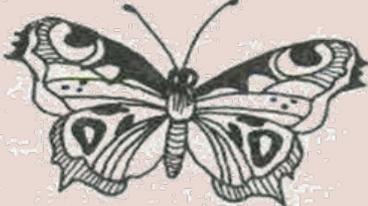
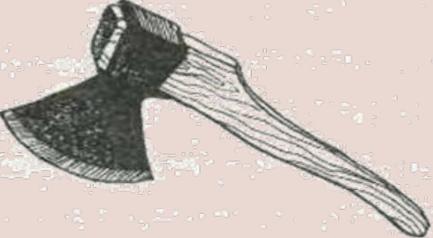
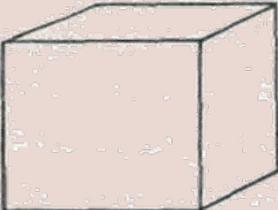
Долговременная

# Задания для практического применения упражнения для тренировки памяти



# Диагностика зрительной памяти на образы

Приведенная ниже таблица с 16 образами экспонируется в течение 20 секунд.

	<b>2</b>		<b>В</b>
			
			
<b>CO<sub>2</sub></b>			

# Синенькая юбочка, ленточка в косе



Мария



Бибиана



Мерседес



Хуана

# Белый Бим Чёрное ухо



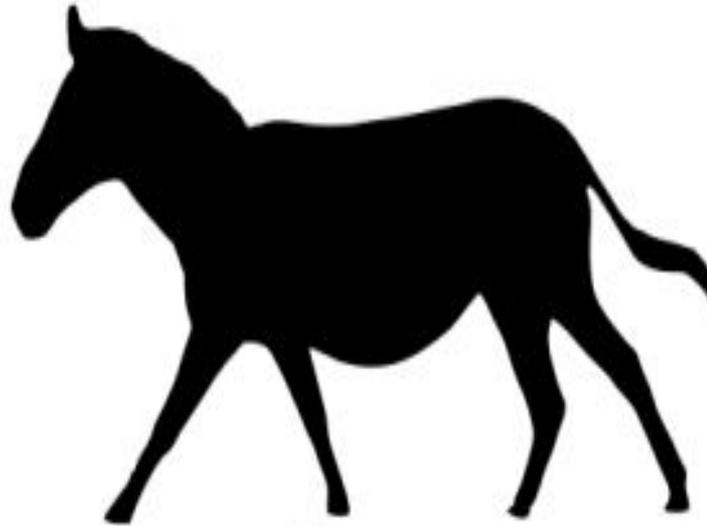
Фиш



Колокольчик



Нора

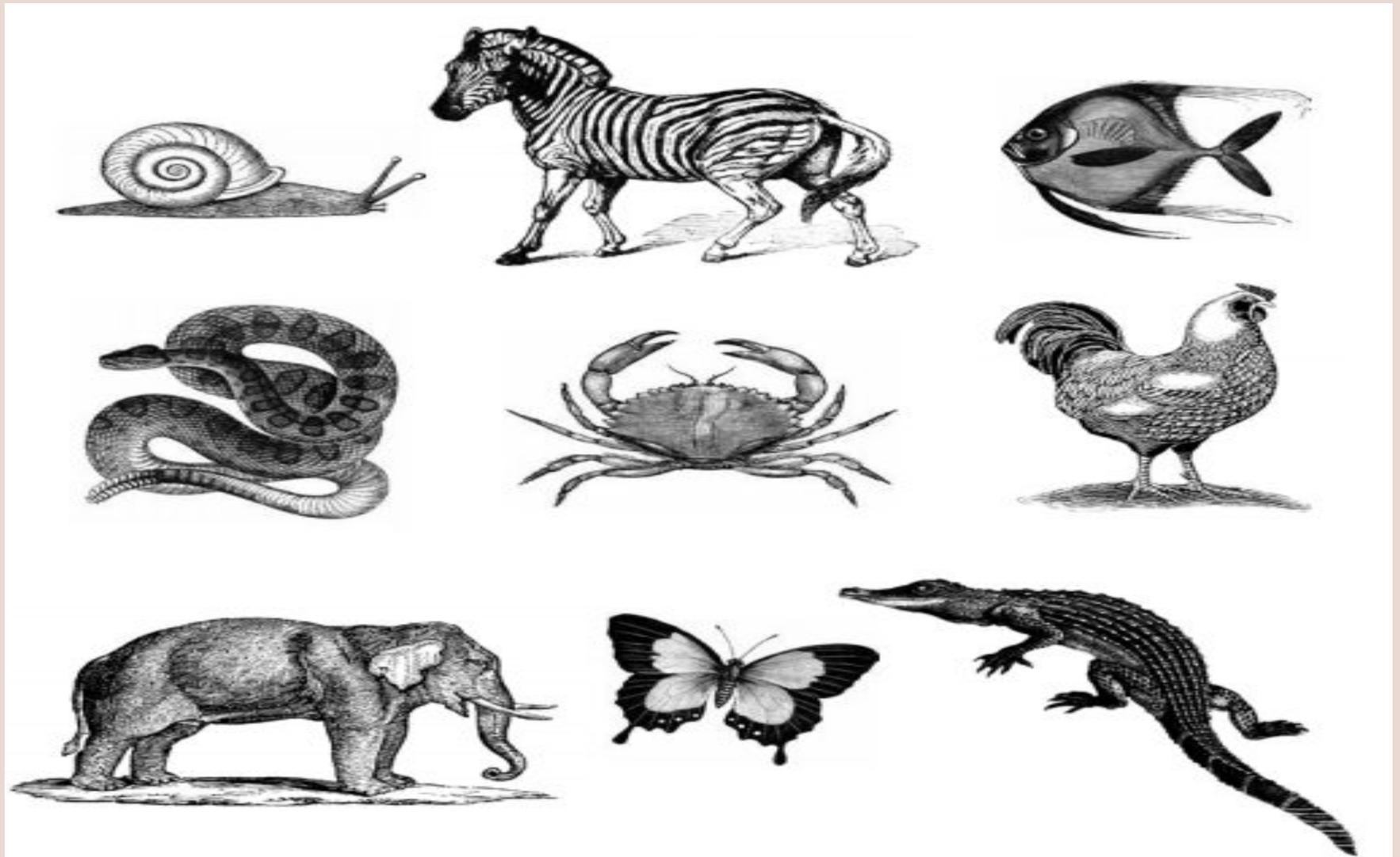


Скакун



Астор

# Странный зоопарк



# Рекомендации

1. Обучение возможно благодаря памяти. В отсутствии памяти люди не смогли бы приобретать даже простейшие навыки, не происходило бы накопление индивидуального опыта.
2. Чем больше каналов восприятия информации задействовано, тем лучше происходит запоминание.
3. Память можно и нужно тренировать. Это обеспечит достижение успеха в различных сферах деятельности.

# Задания для самостоятельной работы

1. Выписать и заполнить таблицу по основным понятиям темы: виды свойства памяти, охарактеризуйте процессы воспроизведения и узнавания.
2. Подготовить сообщение: закон забывания Г Эббингауза (дифференцированное задание)
3. Изучить индивидуальные особенности своей памяти: определите скорость запоминания при слуховом и зрительном предъявлении материала; определите свойства долговременной памяти

## Основная литература

1. Гуревич П.С. Психология: учебник для бакалавров: учебник для студ. вузов обуч. по непсихол. направл. и спец. - М.: Юрайт, 2012
2. Краснов А. Н. Общая психология: учеб. пособие для студ. психолог. фак. вузов России / А. Н. Краснов, Е. В. Мензул, Н. М. Рязанцева. - Ростов н/Д : Феникс, 2006.
3. Лапп Д. Невероятные возможности вашей памяти.- СПб.,2003.
4. Немов Р.С. Общие основы психологии. Кн.1. Психология. - М.: Академия, 2010  
Немов Р.С. Общая психология : учебник для студ. психол. фак. пед. вузов : в 2 т. : Т. 2 : Познавательные процессы и психические состояния / Немов Р. С. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2011.
6. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. вузов, обуч. по непсихол. спец. - М. : Юрайт, 2011.
7. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология: учебник для студ.вузов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2011.
- 8, Основы общей психологии Н.С, Ефимова-М.: ИД Форум -2007
9. Общая психология: курс лекций для первой ступени пед. образования / соавт. Е. И. Рогов. - М.: ВЛАДОС, 2007.
10. Петровский, А.В. Психология: учебник для студ. вузов / А.В. Петровский, М. Г. Ярошевский. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2006. Рубинштейн С.Л. О природе мышления и его составе // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. /Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. - М., 1981.- с. 71-77

## **Дополнительная литература**

1. Анисимов О.С. Мышление как социокультурный механизм: сущность и проблемы формирования // Мир Психологии. – 2012. - № 3. – С. 190 – 197.
2. Зейгарник Б.П. Воспроизведение незавершенных и завершенных действий // Познавательные психические процессы. Хрестоматия. / Под ред. А.Г.Маклакова.- СПб., 2001.- С.311-339.
3. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание и деятельность // Там же. - С.270-281.
4. Коновалов, В. Феномен памяти // Природа и человек (Свет). – 2004. – N 12. – С. 50-51.
5. Смирнов А.А. Произвольное и произвольное запоминание // Там же. - С.259-270.