

Память : основные виды памяти.

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. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе памяти и способах ее развития и обучения.

Основные процессы памяти: заучивание, сохранение, воспроизведение, узнавание, забывание.

Виды памяти:

Непроизвольная (информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает.

Произвольная (информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приемов). Эффективность произвольной памяти зависит:

1. От целей запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель — выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель — выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.

2. От приемов заучивания.

Приемы заучивания бывают:

-механическое дословное многократное повторение — работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие. Механическая память — это память, основанная на повторении материала без его осмысливания;

-логический пересказ, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами — работает логическая память (смысловая) — вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых

связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, лучше, чем у механической памяти;

-образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) — работает образная память. Образная память бывает разных типов: зрительная, слуховая, моторно-двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная;

-мнемотехнические приемы запоминания (специальные приемы для облегчения запоминания).

Выделяют также **кратковременную память, долговременную память, оперативную память, промежуточную память.**

Любая информация вначале попадает в кратковременную память, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (5-7 минут), после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии 1-2-кратного повторения информации. Кратковременная память (КП) ограничена по объему, при однократном предъявлении в КП помещается в среднем 7 ± 2 . Это формула памяти человека, т. е. в среднем с одного раза человек может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок, кусков информации. Главное добиться, чтобы эти "куски" были более информационно насыщены за счет группировки, объединения цифр, слов в единый целостный "кусочек-образ". Объем кратковременной памяти у каждого человека индивидуален. По объему кратковременной памяти можно прогнозировать успешность обучения по формуле

$$\text{ОКП} / 2 + 1 = \text{балл учебный.}$$

Долговременная память (ДП) обеспечивает длительное сохранение информации; бывает двух типов:

ДП с сознательным доступом (т. е. человек может по своей воле извлечь, вспомнить нужную информацию);

ДП закрытая (человек в естественных условиях не имеет к ней доступа, а лишь при гипнозе, при раздражении участков мозга может получить к ней доступ

и актуализировать во всех деталях образы, переживания, картины всей жизни человека).

Оперативная память — вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определенной деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из КП, так и из ДП, необходимой для выполнения текущей деятельности.

Промежуточная память — обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводя ее в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приему новой информации. У человека, который спит менее трех часов в сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижается внимание, кратковременная память, появляются ошибки в речи, в действиях.

.