

Розділ 7.5. ПАМ'ЯТЬ

Пам'ять - це властивість нервової системи на короткий або тривалий час зберігати відбитки, що утворюються в результаті сприйняття предметів і явищ об'єктивного світу після припинення їх дії

ВИДИ ПАМ'ЯТІ

За характером психічної активності

Рухова – запам'ятовування та відтворення рухів. Лежить в основі навчання побутовим, спортивним, трудовим навичкам, письмової мови

Емоційна – міцне збереження пережитих людиною почуттів

Смислова (словесна) – запам'ятовування, зберігання та відтворення прочитаних, почутих або вимовлених слів

Образна – дозволяє запам'ятовувати зорові, звукові образи, запахи, що супроводжують дану обстановку

За характером мети діяльності

Мимовільна – запам'ятовування і відтворення, в якому відсутня спеціальна мета щось запам'ятати або впізнати – формування основної частини життєвого досвіду людини

Довільна – запам'ятовування і відтворення, в якому присутня спеціальна мета щось запам'ятати або впізнати – отримання професійних та інші спеціальні знань

За тривалістю збереження і закріплення матеріалу

Іконічна або сенсорна пам'ять (до 500 мс)

Короткочасна (до 10 хв) – дуже коротке збереження матеріалу після одноразового дуже нетривалого сприйняття і негайного відтворення (в перші секунди після сприйняття матеріалу)

Оперативна – вид короткочасної пам'яті (кілька секунд). Забезпечення актуальних дій, безпосередньо скоєних людиною: читання, списування.

Проміжна пам'ять (до 30 хв)

Довготривала пам'ять (години, дні і більше) – тривале збереження матеріалу після багаторазового його повторення і відтворення

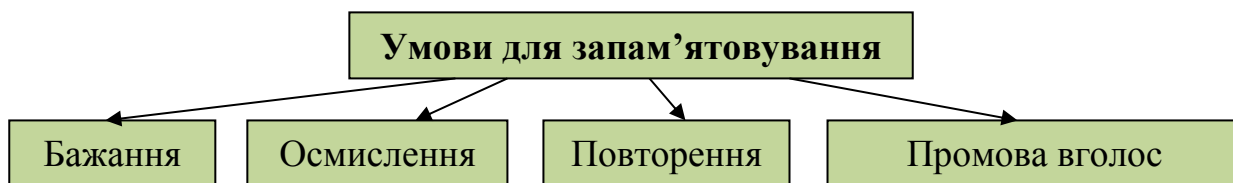
ОСНОВНІ ПРОЦЕСИ ПАМ'ЯТІ

Сприйняття – процес прийому і перетворення інформації

Повторення – найкраще запам'ятовується інформація, яку повторили кілька разів

Запам'ятовування – процес, з якого відбувається закріплення слідів, введення нових елементів на основі набутих раніше знань і навичок

(асоціативні зв'язки). Основу запам'ятовування становить зв'язок матеріалу з сенсом в одне ціле



Збереження – процес накопичення матеріалу в структурі пам'яті, його переробка і засвоєння. Збереження дає можливість для навчання, розвитку його сприйняття світу, процесів мислення й мови

Відтворення і впізнавання – процес актуалізації елементів минулого досвіду (образів, думок, почуттів, рухів) – вилучення інформації з блоків пам'яті. Проста форма відтворення – впізнавання – впізнання об'єкта чи явища як вже відомого по минулому досвіду, встановленням подібностей між об'єктом і способом його в пам'яті

Забування – втрата можливості відтворення, а іноді навіть впізнавання. Найбільш часто забуваємо те, що не має значення. Забування може бути частковим (відтворення не повністю або з помилкою) і повним (неможливість відтворення і впізнавання)

МЕХАНІЗМИ ПАМ'ЯТІ

Механізм іконічної пам'яті - процеси рецепції стимулу, що діє і найближчої післядії (коли реальний стимул вже не діє), що виражається в слідових потенціалах, що формуються на базі рецепторного електричного потенціалу

Механізм короткочасної пам'яті - повторна багаторазова циркуляція імпульсів по замкнутих ланцюгах нервових клітин всередині кори і між корою і підкірковими утвореннями

Механізм довготривалої пам'яті - перехід короткочасної пам'яті в довгострокову (консолідація пам'яті) – хімічні та структурні зміни в нервових утвореннях – хімічні процеси синтезу білкових молекул в клітинах головного мозку

ЗАКОНИ ПАМ'ЯТІ

Закон пам'яті	Практичні прийоми реалізації
<i>Закон інтересу</i>	Цікаве запам'ятовується легше
<i>Закон осмислення</i>	Чим глибше усвідомити інформацію, що потрібно запам'ятати, тим краще вона запам'ятається.
<i>Закон установки</i>	Якщо людина сама собі дала установку запам'ятати інформацію, то запам'ятовування станеться легше
<i>Закон дії</i>	Інформація, що бере участь у діяльності (тобто якщо відбувається застосування знань на практиці)

	запам'ятовується краще
<i>Закон контексту</i>	При асоціативному зв'язуванні інформації з уже знайомими поняттями нове засвоюється краще
<i>Закон гальмування</i>	При вивченні схожих понять спостерігається ефект "перекриття" старої інформації нової
<i>Закон оптимальної довжини ряду</i>	Довжина ряду, що запам'ятовуємо, для кращого запам'ятовування не повинна набагато перевищувати обсяг короткочасної пам'яті
<i>Закон краю</i>	Найкраще запам'ятовується інформація, представлена на початку і в кінці
<i>Закон повторення</i>	Найкраще запам'ятовується інформація, яку повторили кілька разів
<i>Закон незавершеності</i>	Найкраще запам'ятовуються незавершені дії, завдання, недоговорені фрази і т.д.