

Практическое занятие № 2

Исследование памяти с помощью методики заучивания десяти слов (А.Лурия), исследование особенностей памяти с помощью методик «Оперативная память», «Образная память»

Задание:

1. Изучите материал, связанный с методикой заучивания 10 слов Александра Лурия:

<https://infourok.ru/metodika-zapominanie-slov-luriya-ar-issledovanie-sluharechevoy-pamyati-3275073.html>

2. Перейдите по ссылке, изучите материал и ПРОЙДИТЕ тест по методике «Оперативная память»:

https://metodorf.ru/tests/kratpamyat_operativ.php?method=pamyatoperativ&mod=start

3. Сохраните результаты применённой методики «Оперативная память» (запишите в тетрадь, сделайте скрин экрана).
4. Напишите краткий конспект (материал ниже). Обязательно зафиксируйте описание методики «Образная память»

Для конспекта:

ПАМЯТЬ

Память – форма психического отражения окружающей действительности, заключающаяся в запоминании, сохранении и последующем воспроизведении или узнавании того, что человек воспринимал, думал, переживал или делал ранее, т. е. отражение прошлого опыта. Память служит основой непрерывности психической деятельности, связывая прошлое, настоящее и будущее. Основные процессы памяти – запоминание, сохранение, забывание, воспроизведение.

Запоминание – процесс запечатления в сознании поступающей информации в виде образов, мыслей (понятий), переживаний и действий. Различают произвольное (преднамеренное) и произвольное (непреднамеренное) запоминание. Произвольное запоминание осуществляется как бы само собой, без преднамеренного желания что-то запомнить. Оно определяется не установками или целями, а особенностями объектов и отношением человека к ним. Так обычно запоминается то, что произвело яркое впечатление, вызвало сильные и глубокие переживания. Произвольное запоминание может быть эффективным, если оно включено в активную умственную деятельность.

Например, артист в ряде случаев не заучивает специально текст роли, а запоминает его в ходе репетиций, главная цель которых заключается не в том, чтобы усвоить слова, а в том, чтобы вжиться в образ. Ведущим для человека является произвольное запоминание. Оно возникает и развивается в процессе общения людей и трудовой деятельности.

Произвольное запоминание – запоминание целенаправленное (что запомнить, зачем, на какой срок, как использовать и пр.), а потому планомерное и организованное. Особая форма произвольного запоминания – заучивание. Оно используется тогда, когда необходимо что-то запечатлеть в памяти очень точно и прочно.

Сохранение – удержание в памяти в течение более или менее длительного времени и переработка того, что было запечатлено, что запомнилось. Сохраняется в памяти материал значимый, многократно повторяемый, постоянно использующийся в деятельности, хорошо понятый или запечатлевшийся с установкой «запомнить надолго». Как правило, первые и последние элементы ряда задерживаются в памяти лучше средних, это называется «фактором края». Главное условие сохранения – использование запомнившегося на практике, в деятельности. Это относится не только к знаниям, но и к навыкам и умениям.

Забывание – не всегда желательный, но неизбежный процесс, противоположный сохранению. Он протекает почти всегда произвольно. Благодаря забыванию в памяти не остается мелких, ненужных, незначимых деталей, запоминание обобщается. Частично забытое бывает трудно воспроизвести, но легко узнать. Быстро забывается то, что редко включается в деятельность человека, становится незначимым для него, систематически не подкрепляется восприятием и повторением. В этом положительная сторона забывания. Физиологической основой забывания является угасание связей. Основная потеря материала происходит в первые двое суток, самая большая часть информации забывается в течение первого часа.

Воспроизведение – избирательное оживление хранящейся в памяти информации в связи с потребностями человека, конкретными обстоятельствами и задачами в деятельности. Разновидность воспроизведения – узнавание, проявляющееся при вторичном восприятии объекта. Обычно возникающее при этом чувство «знакомства» объекта сопровождается мыслью: «Да, я это где-то видел». Человек отождествляет отражаемое в настоящий момент с тем, что воспринималось раньше. Воспроизведение, подобно запоминанию, может быть произвольным и произвольным. Непроизвольное воспроизведение происходит, хотя и без всякого намерения, но не само собой. Толчком обычно служат ассоциации, вызванные определенными причинами. Произвольное воспроизведение осуществляется посредством волевых усилий для достижения сознательно поставленной цели. Главной особенностью такого воспроизведения является наличие осознаваемого мотива. Разновидность произвольного воспроизведения – припоминание – сознательное, целенаправленное воспроизведение, требующее специфического напряжения для преодоления внутренних затруднений. *Виды памяти выделяют:*

- по степени сознательной активности при запоминании и воспроизведении;
- по психологическому содержанию запоминаемого;

• по продолжительности сохранения.

1. По степени сознательной активности различают память произвольную и произвольную. Произвольная память, в свою очередь, может быть механической и логической. При механической памяти запоминание и воспроизведение совершаются на основе пространственной или временной близости и последовательности предметов, явлений и событий; при логической – на основе установления тех или иных смысловых связей между ними независимо от расположения в пространстве или следования во времени.

2. По продуктивности запоминания логическая память, как правило, превосходит механическую: материал, запечатленный логически, сохраняется в ней значительно дольше. Вместе с тем для человека важен и тот и другой вид памяти. Логическая память необходима для понимания и запоминания смысла изучаемого материала и включения его в систему уже накопленных знаний, механическая – для точного, полного запечатления и сохранения запоминаемого.

3. По психологическому содержанию запоминаемого материала выделяется память образная, словесно-логическая, эмоциональная и двигательная. Преобладание того или иного вида памяти влияет на успешность овладения теми или иными учебными предметами, равно как и различными видами деятельности. В образной памяти выделяют зрительную и слуховую, а также обонятельную, вкусовую, осязательную. Словесно-логическая память – это память на мысли, выраженные в понятиях. Именно благодаря ей знания становятся достоянием человека, тем, что им не просто заучено, а глубоко продумано, принято. Эмоциональная память – память на чувства. Это запоминание человеком своих переживаний и переживаний других людей. Эмоциональная память может быть основой мотивов, побуждающих человека к каким-то действиям или удерживающих его от совершения того или иного поступка. Она же является основой сопереживаний. Двигательная память – память на движения, без нее невозможно овладеть двигательными действиями в любом виде деятельности.

4. По продолжительности сохранения память делится на долговременную, кратковременную и оперативную. Долговременная память характеризуется значительной длительностью сохранения материала после его восприятия и закрепления. Кратковременная память – это непродолжительное сохранение информации после одно-двукратного ее восприятия. Оперативная память сохраняет информацию лишь на то время, которое необходимо для совершения действий (например, набрать только что названный номер телефона, записать пришедшую в голову или услышанную мысль, исполнить только что полученный приказ).

Существуют индивидуальные различия между людьми по объему и точности памяти, скорости запоминания, длительности сохранения и готовности памяти.

Объем памяти – это количество материала, которое может быть правильно воспроизведено непосредственно после однократного его восприятия. В среднем объем памяти равен 6-8 объектам. Индивидуально он колеблется от 3 до 12. Точность памяти определяется идентичностью воспроизводимого и запоминаемого. Отсутствие пропусков, искажений в воспроизведении, детальное воспроизведение – конкретные проявления

точности памяти. *Быстрота запоминания* – это время (или число повторений), необходимое для полного и правильного запоминания материала. *Длительность сохранения* – время удержания в памяти материала. Выражение «короткая память» относится именно к этому ее качеству. *Готовность памяти* – это способность быстро извлекать из памяти то, что необходимо человеку в данный конкретный момент. Отсутствие этого качества приводит к тому, что даже при наличии знаний человек не может ими пользоваться.

По способностям к запоминанию и сохранению материала люди делятся на четыре группы:

- быстро и прочно запоминаящие, медленно забывающие;
- быстро запоминаящие, но скоро забывающие;
- медленно запоминаящие, но долго помнящие;
- медленно запоминаящие и быстро забывающие.

Одним из главных условий учебной деятельности и многих видов труда является организация запоминания путем использования специальных приемов.

1. Постановка цели запоминания. Можно несколько раз прочесть какой-либо текст и не суметь воспроизвести его достаточно полно и точно, пока установка «читаю – воспринимаю» не будет заменена установкой «читаю – запоминаю». Как только цель поставлена, продуктивность запоминания существенно возрастает.

2. Установка на длительность запоминания. Прочность сохранения материала в памяти зависит от того, какая принята установка: запомнить надолго или на короткий срок. Запоминаемый материал сохраняется значительно более прочно и длительно, если имелась установка запомнить на долгий срок, тем более навсегда.

3. Предварительная специальная обработка материала, подлежащего запоминанию. Запоминаемый материал необходимо предварительно внимательно изучить. В нем следует выделить наиболее существенное, найти смысловые опоры памяти, его можно перегруппировать в зависимости от задач запоминания. Тщательное изучение и анализ материала может переходить в творчество, что является высшей целью любого обучения. Очень полезно для запоминания связывать содержание материала с жизненным опытом человека, основными целями и задачами деятельности.

4. Полная сосредоточенность внимания на процессе запоминания. Без напряженного внимания процесс заучивания не может быть продуктивным.

При заучивании необходимо соблюдать следующие правила повторения:

- повторять материал нужно своевременно, так как наиболее интенсивно забывание идет в первые часы и дни после запоминания;
- повторять материал лучше распределено во времени, а не концентрированно. Более прочно усваивается то, что заучено перед сном;

- в процессе заучивания необходимо чередовать повторение текста в целом с повторением его по частям;
- продуктивность заучивания следует проверять.

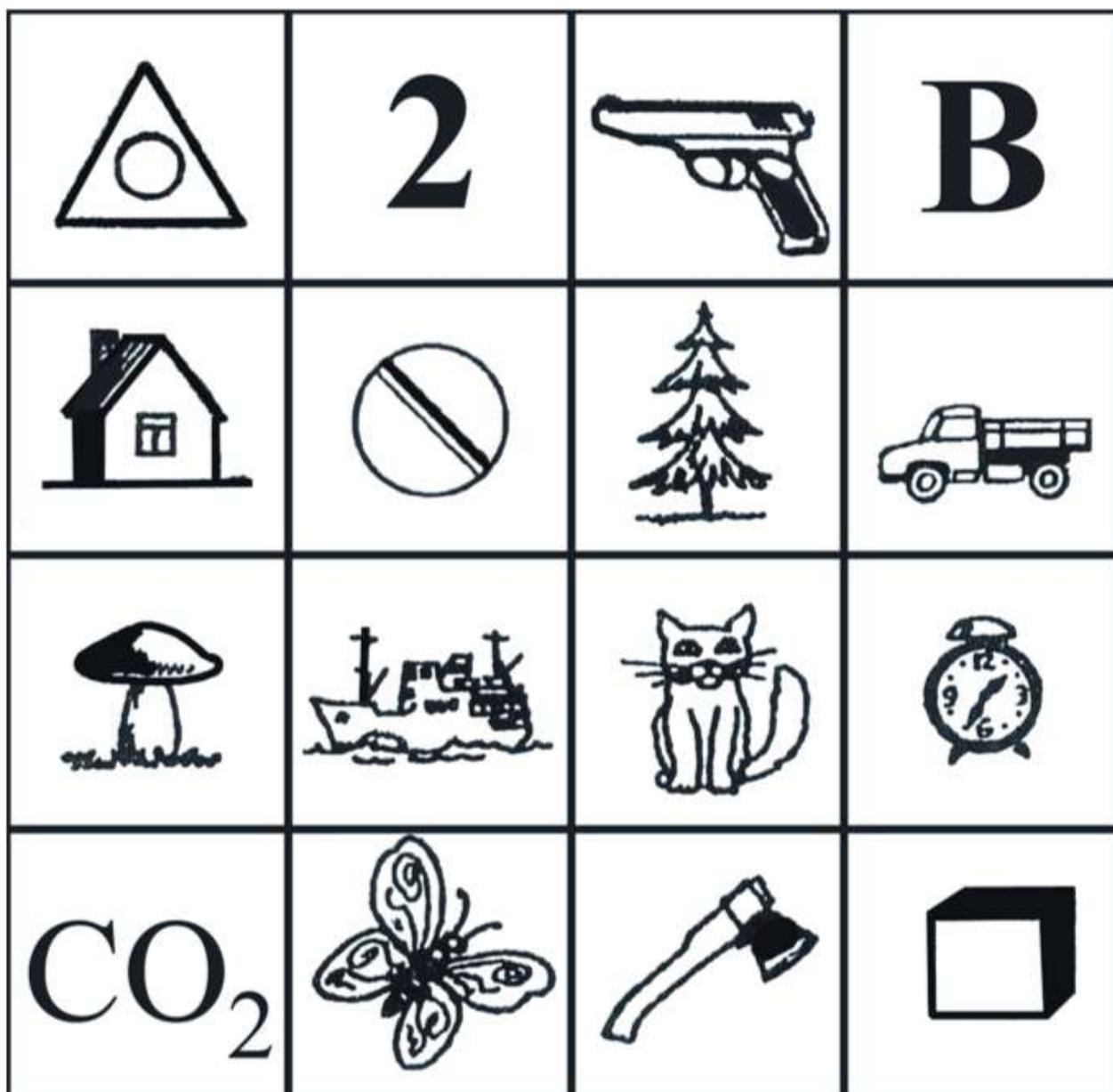
Методика «Образная память»

Применяется для обследования лиц любого возраста.

Цель: изучение кратковременной памяти.

Описание. В качестве единицы объема памяти принимается образ (изображение предмета, геометрическая фигура, символ). Испытуемому предлагается за 20 с запомнить максимальное количество образов из предъявляемой таблицы. Затем в течение одной минуты он должен воспроизвести запомнившееся (записать или нарисовать).

Инструкция. Сейчас я покажу вам таблицу с рисунками. Постарайтесь запомнить как можно больше из нарисованного. После того как я уберу таблицу, запишите или зарисуйте все, что успели запомнить.



Оценка. Подсчитывается количество правильно воспроизведенных образов. В норме – это 6 и более правильных ответов.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество воспроизведенных образов	15— 16	13— 14	10— 12	7— 9	6	5	4	3	1— 2