

## Практическое занятие 2

### «Применение психологических упражнений в определении и формировании свойств памяти»

#### 1 Цель работы

- 1.1 Определение уровня развития различных видов памяти
- 1.2 Изучение значения смысловой связи для запоминания
- 1.3 Изучение использования индивидуальных особенностей памяти и внимания при работе над учебным материалом
- 1.4 Изучение мнемотехнических приемов

#### Студент должен знать и уметь:

*иметь представление:*

- о познавательных процессах: восприятии, внимании, памяти, воображении, мышлении

*уметь:*

- определять типы восприятия и использовать их для эффективного взаимодействия с сотрудниками

- распределять внимание, пользоваться способами рационального запоминания

#### 2 Пояснение к работе

##### 2.1 Краткие теоретические сведения

Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной формой, лежащей в основе развития и обучения.

Память – основа психической деятельности. Без нее невозможно понять процессы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания. Поэтому для лучшего понимания сущности человека необходимо как можно больше знать о нашей памяти.

В зависимости от волевых усилий личности различают произвольную и произвольную память.

По времени хранения материала различают несколько видов памяти: мгновенная, кратковременная, оперативная, долговременная.

В зависимости от момента получения информации различают память наследственную (генетическую), прижизненную и импринтинг (запечатлевание).

Особенности запоминания и припоминания выступают в виде качеств памяти: объем, быстрота памяти, точность, длительность.

### **3 Задание**

**3.1** Определите уровень произвольной памяти с помощью теста «Произвольная память».

**Ход опыта.** Для исследования произвольной памяти используется опыт «Прием информации». После проведения этого опыта отвлеките внимание обследуемых обсуждением какой-либо проблемы минут на 5-10, предварительно попросив закрыть тетради, где они выполняли предыдущий опыт. Затем неожиданно для испытуемых попросите вспомнить и записать в любом порядке те слова, которые они классифицировали. На воспоминание отводится 5-7 минут, затем подсчитывается количество вспомненных слов (П), проверяется их правильность, определяется число сфантазированных слов (М) И вычитывается показатель произвольной памяти:

$$\text{НП} = (\text{П} - \text{М}) / 32 * 100 \%$$

**3.2** Оцените объем и точность кратковременной зрительной памяти с помощью методики «Память на числа».

**Инструкция:** «Вам будет предъявлена таблица с числами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 секунд запомнить как можно больше чисел. Через 20 секунд таблицу уберут, и вы должны будете записать те числа, которые вы запомнили»:

|           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>13</b> | <b>91</b> | <b>47</b> | <b>39</b> |
| <b>65</b> | <b>83</b> | <b>19</b> | <b>51</b> |
| <b>23</b> | <b>94</b> | <b>71</b> | <b>87</b> |

Оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильного воспроизведенных чисел.

**3.2.1** Оцените кратковременную память.

**Инструкция:** «Я буду зачитывать числа - 10 рядов из 5 чисел в каждом. Ваша задача - запомнить эти 5 чисел в том порядке, в каком они прочтены, а затем в уме сложить первое число со вторым, второе с третьим, третье с четвертым, четвертое с пятым и полученные четыре суммы записать в соответствующей строке бланка. Например: 6, 2, 1, 4, 2. Складываем 6 и 2 - получается 8 (записывается), 2 и 1 - получается 3 (записывается), 1 и 4 - получается 5 (записывается), 4 и 2 - получается 6 (записывается).

#### **Содержание методики**

- 1 5, 2, 7, 1, 4
- 2 3, 5, 4, 2, 5
- 3 7, 1, 4, 3, 2
- 4 2, 6, 2, 5, 3
- 5 4, 3, 6, 1, 7
- 6 4, 2, 3, 1, 5
- 7 3, 1, 5, 2, 6
- 8 2, 3, 6, 1, 4
- 9 5, 2, 6, 3, 2

10 3, 1, 5, 2, 7

Подсчитывается число правильно найденных сумм (максимальное их число 40).

### 3.2.2 Определение объема кратковременной и долговременной памяти.

**Тест 1** Прочтите 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке напишите слова с их порядковыми номерами:

|    |            |    |          |
|----|------------|----|----------|
| 1  | Украинец   | 11 | Масло    |
| 2  | Экономика  | 12 | Бумага   |
| 3  | Каша       | 13 | Пирожное |
| 4  | Татуировка | 14 | Логика   |
| 5  | Нейрон     | 15 | Стандарт |
| 6  | Любовь     | 16 | Глагол   |
| 7  | Ножницы    | 17 | Прорыв   |
| 8  | Совесьть   | 18 | Дезертир |
| 9  | Глина      | 19 | Свеча    |
| 10 | Словарь    | 20 | Вишня    |

Продуктивность запоминания вы можете вычислить по формуле:

$$K_{\text{прав.}}/K_{\text{пред.}} * 100\%,$$

где K прав. - количество правильно воспроизведенных слов

K пред. - количество предлагаемых слов

**3.2.3 Тест 2** В течение 60 секунд прочитайте текст. В нем выделены жирным шрифтом и пронумерованы 10 главных мыслей. Попробуйте воспроизвести их, сохраняя указанную последовательность:

В 1912 году в Атлантическом океане произошла катастрофа. Огромный **пассажирский пароход «Титаник»**, шедший первым рейсом из Европы в Америку, **столкнулся** в тумане с плавающей ледяной горой - **айсбергом**. 1) **Получил пробоину и стал тонуть**. 2) «Спустить шлюпки!» - скомандовал капитан. Но шлюпок оказалось **недостаточно**. 3) Их хватило только на половину пассажиров. **«Женщины и дети к сходням, мужчинам - надеть спасательные пояса»**, - раздалась вторая команда. Мужчины молча отошли от борта. Пароход медленно **погружался в темную холодную воду**. 5) Вот началась посадка в последнюю шлюпку. 6) И вдруг к сходням крича **бросился** какой-то **толстяк с перекошенным от страха лицом**. 7) Расталкивая женщин и детей, **он пытался вскочить в шлюпку**. 8) Послышался щелчок - это **капитан выстрелил из пистолета**. 9) **Трус упал на палубу мертвым**. 10) Но никто не оглянулся в его сторону.

Примените формулы:

$$K_{\text{прав.}}/K_{\text{выд.}} * 100\%$$

где  $K_{\text{прав.}}$  - количество правильно воспроизведенных мыслей

$K_{\text{выд.}}$  - количество выделений в тексте

Сложив цифры, полученные по двум тестам, а затем разделив сумму на два, вы узнаете среднюю продуктивность запоминания.

**3.2.4** Что повлияло на результативность запоминания? (Связность текста.)

**3.3** Каждому студенту необходимо учитывать индивидуальные особенности своей памяти и использовать их во время занятий. Изучите один из вариантов организации работы над учебным материалом в зависимости от типа памяти (табл. 1).

**3.4** Изучите методы тренировки и развития памяти.

**Метод образной визуализации** (позволяет повысить эффективность кратковременной памяти)

**3.4.1** *Упражнение 1*

Для развития способности к воссозданию мысленных образов. Закройте глаза и представьте соответствующие картины, названия которых произносит экспериментатор: 1) лев, нападающий на антилопу; 2) собака, виляющая хвостом; 3) муха в вашем супе; 4) миндальное печенье в коробке; 5) молния в темноте; 6) пятно на вашей любимой одежде; 7) бриллиант, сверкающий на солнце. 8) крик ужаса в ночи; 9) радость материнства; 10) друг, ворующий деньги из вашего кошелька.

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Проверьте, какие образы вспомнили правильно. Если вспомнили более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

### **3.4.2 Упражнение 2**

С закрытыми глазами представьте себе внешний вид предметов, их вкус, запах, звуки и прочие ощущения, связанные с теми предметами, названия которых читает экспериментатор: бумага, шерсть, ликер, ваниль, сапог, гнездо, телега, палец, кот, волосы, колесо, слои, шелк, поцелуй, птица. А затем вспомните и запишите по памяти эти слова.

Проверьте? Сколько слов из 15 предъявленных вы запомнили.

### **3.4.3 Упражнение 3**

С открытыми, а лучше с закрытыми глазами создайте в уме образ каждого предмета (названия, которых попарно произносит экспериментатор), затем мысленно объедините оба предмета в одной четкой картине и обратите внимание, какие ассоциации, эмоции (радость, грусть, удивление и т.д.) возникли: горшок/коридор; ковер/кофе, кольцо/лампа; ноготь/словарь; гамма/жевательная резинка; солнце/палец. двор/ножницы; бифштекс/песок; зубной врач/туалет.

Запишите по памяти и затем проверьте, какие образы, пары слов запомнились.

### **3.4.4 Упражнение 4**

Слушая слова, которые произносит экспериментатор, представляйте их образ и соединяйте в единый сюжет, в единый сказочный мультипликационный фильм. Например, составьте образный фильм из слов: дом, павлин, трава, платье, очки, скрепка, окно, клей, дерево, гвоздь. Запишите по памяти слова, проверьте их, расскажите, какой сюжет вы

придумали из этих слов. Через 1-2 недели вспомните эти слова и сюжет; обычно это удается сделать легко, если вы успешно применили метод визуализации.

### 3.4.5 Метод мест (позволяет запомнить слова в требуемой последовательности)

Выделим последовательность места в квартире, а затем мысленно объединим в единую образную картину места в квартире и требуемые слова:

| Места в квартире |               | Список запоминаемых слов |                         |
|------------------|---------------|--------------------------|-------------------------|
| 1                | Входная дверь | 1                        | Станция техобслуживания |
| 2                | Коридор       | 2                        | Банк                    |
| 3                | Гостиная      | 3                        | Почта                   |
| 4                | Спальня       | 4                        | Химчистка               |
| 5                | Кухня         | 5                        | Магазин                 |
| 6                | Ванная        | 6                        | Детсад                  |
| 7                | Туалет        | 7                        | Кинотеатр               |
| 8                | Кладовая      | 8                        | Больница                |

Например, образно представим первые ассоциации: поломанная машина загораживает входную дверь, банковские чеки и деньги разбросаны в коридоре и т.п. Затем мысленно проходя по квартире, вспомните запоминаемые слова, проверьте правильность их последовательности.

### 3.4.6 Более сложное упражнение:

Составьте и запишите список мест в вашей квартире в естественной и привычной, неизменной для вас последовательности (20 мест). Образно помещайте в эти места (трюмо, шкаф, диван и пр.) образы тех слов, которые читает экспериментатор:

паспорт, водительские права, билеты на самолет, записная книжка, фотоаппарат, зубная паста, зубная щетка, фен, бритва, зонтик, лекарство, нитка с иглой, защитный крем от солнца, солнечные очки, походная обувь, плащ, шляпа от солнца, ключи от дома.

Запишите по памяти слова, проверьте их последовательность.

### 3.4.7 Метод группировки материала

Пример: при заучивании номеров телефонов, мы разбиваем их на группы чисел.

### **Метод ассоциации**

Ассоциативный метод применяют, когда устанавливается сходство между запоминаемым предметом и давно знакомым: например, сравнение Апеннинского полуострова с сапогом.

### **3.4.8 Метод повторения**

Этот метод эффективен при планомерном, распределенном во времени обучении. Если знакомство с учебным предметом происходит только в момент подготовки к экзамену, когда речь идет не о повторении, а о его изучении, то на эффективность работы памяти рассчитывать не приходится. Запоминание материала в этом случае - иллюзия, которая существует только благодаря особому эмоциональному состоянию, связанному с ситуацией экзамена. Исчезает эта ситуация, и знание становится недоступным воспроизведению.

Наиболее адекватной методикой повторения можно считать следующую:

- необходимо повторить информацию сразу после ее восприятия, так как наибольшие потери приходятся именно на этот временной интервал

- промежутки между последовательными повторениями нужно прогрессивно удлинять

- не следует однообразно и многократно читать один и тот же текст (в первый раз рекомендуется прочитать текст с целью восприятия основных, содержащихся в нем мыслей; если необходимо, их можно подчеркнуть или выписать на бумагу; затем текст читается еще раз, но внимание обращается на подробности, которые связываются с основными мыслями; в третий раз текст просматривается бегло в обратном порядке, чтобы проверить, правильно ли усвоены основные мысли; и наконец, постарайтесь вспомнить самое существенное, не обращаясь непосредственно к тексту);

- требованиями для продуктивной работы памяти являются:

- а) наличие мотивации, заинтересованности

- б) умение видеть и наблюдать



## **4 Контрольные вопросы**

4.1 От чего зависит эффективность произвольной памяти?

4.2 Если бы слова надо было только прослушать, но не классифицировать и не записывать их, запомнились бы они лучше или хуже?

4.3 Была ли у вас цель запомнить слова, и почему же они все-таки запомнились?

4.4 Какой можно сделать вывод? (Эффективность НП повышается, если человек работает над информацией - осмысливает, анализирует, классифицирует, записывает, хотя и специально ее не учит, но информация запоминается сама собой за счет активной деятельности человека.)

## **5 Содержание отчета**

Отчет должен содержать:

5.1 Наименование работы

5.2 Цель работы

5.3 Задание

5.4 Формулы для расчета

5.5 Необходимые расчеты

5.6 Анализ результатов расчетов

5.7 Выводы по работе

5.8 Ответы на контрольные вопросы

## **6 Список использованной литературы**

6.1 Изард К. Эмоции человека. – М., 2005.

6.2 Крайг Г. Психология развития. – 7-е изд. СПб.: Питер, 2006.