



ПАМЕТ.

Дефиниране. Характеристика на паметта.

Класификация – видове памет. Паметов процес. Фактори, повлияващи запомнянето.

Доц. С. Цветкова, д.пс

1. Дефиниране

- Паметта е начин за съществуване на психиката във времето. Основната задача на паметта е натрупване и съхраняване на опита.
- Паметта е процес на запомняне, съхранение и възпроизвеждане от човека на образи, мисли, чувства, емоции, движения и др. – т.е. всичко, което представлява индивидуалния жизнен опит.

- Чрез паметта като основен психически процес индивидът **е в състояние да управлява** своето поведение и дейност, да планира развитието и обучението си.
- В свойствата на паметта се проявява способността на психиката **непрекъснато да натрупва и трансформира** информация.
- Тази способност **има универсален характер** и обхваща всички сфери на функциониране.

2. Характеристика на паметта.

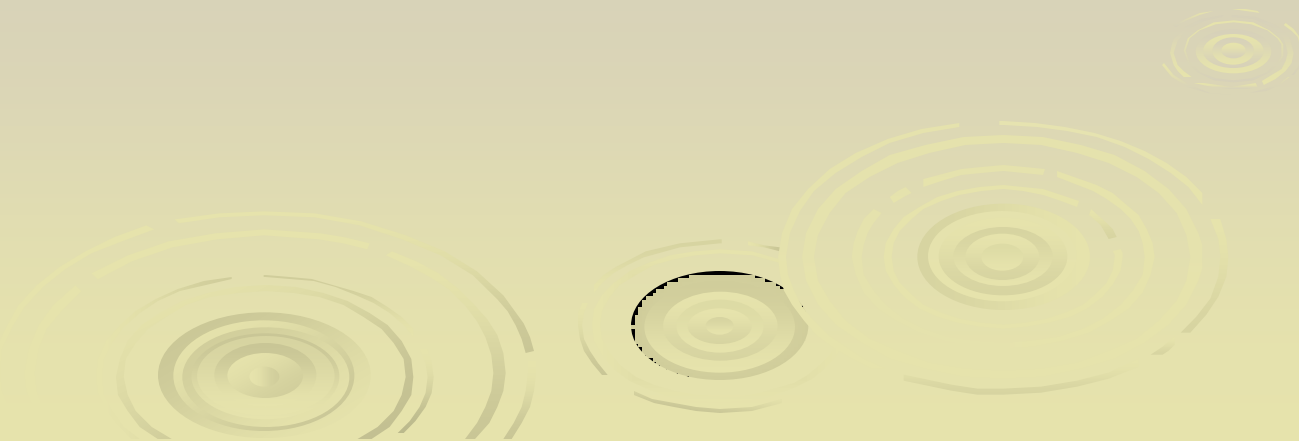
- Основна характеристика на паметта е **способността за възпроизвеждане на образи**. За разлика от възприятията, това “извикване” на представите става при отсъствие на обектите или явленията.
- Възстановяването на образите и представите има **осъзнат характер**.

- В случаите, когато за извикването на представите се активира волево усилие, се говори за *произволна памет*. Възстановяването по спонтанен път (без усилие) е функция на *непроизволната памет*.

Паметовия процес има следните *индивидуални характеристики*:

- ***Скорост на запомняне*** – определя се от количеството повторения, необходими за запомнянето
- ***Точност на запомняне*** – изразява отношението между възпроизведеното и количеството допускани грешки

- ***Продължителност на запомнянето*** – изразява се чрез продължителността на съхранението на материала (или скоростта на неговото забравяне)
- ***Готовност за възпроизвеждане на материала*** – услужливост на паметта



➤ Индивидуалните различия се определят и от това, **как индивида по-добре запомня:**

- **Образна**
- **Словесна**
- **Нагледно-образна** (характерна за художници, писатели, музиканти)
- **Словесно-абстрактна** (характерна за учени, философи)
- **Комбиниран тип памет**

Класификация – видове памет.

- По критерий ***продължителност на съхраняване*** на информацията: оперативна, кратковременна и дългосрочна.
- По критерий ***характер на придобитата информация***: генетична и индивидуално придобита.

- По критерий **характер на психическата активност**:
двигателна, емоционална, словесно-логическа, образна (зрителна, слухова, тактилна и т.н.).
- По критерий **произволност** (по степен на участие на волята): произволна и непроизволна.
- По критерий **начин на запомняне**:
механична и смислова.

4. Паметов процес.

- Общи закономерности: Процесът на **запомняне** преминава през три основни форми:

Запечатване, непроизволно запомняне, заучаване.

Запечатването може да бъде краткотрайно или дълговременно.

Непроизволното запомняне е съхранение на информацията без участие на волята, а

преднамереното (заучаване) – специална дейност, която има за цел съхраняване на информацията в паметта.

- **Съхраняване** – задържане в паметта на съществени и значими за индивида данни

➤ **Забравяне** – процес на затихващи възможности за припомняне и възпроизвеждане на информацията.

Г. Ебинхаус – темпа на забравянето зависи от: обема на материала, от неговото съдържание и осъзнатост, от степента на значимост за индивида.

➤ **Възпроизвеждане** – извлича се от дълговременната памет и преминава в оперативната.

➤ **Реминисценция** – отсрочено възпроизвеждане на предишна информация (представа, образ), приета за забравена. В този случай времето съдейства за подобряване на спомена.

Фактори, повлияващи запомнянето

- Мотивация
- Установката за запомняне
- Бодърстването (вниманието)
- Характера на информацията
- Емоционалната окраска на материала
- Използваните мнемически стратегии