Российский Государственный Социальный

Университет

Факультет психологии.

Контрольная работа

По дисциплине «Психологический практикум»

«Память как психический познавательный процесс»

2006 год

# **Введение**

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 развития и обучения.

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

Образы предметов или процессов реальной действитель­ности, которые мы воспринимали ранее, а сейчас мысленно воспроизводим, называются представлениями.

# **Память и ее значение**

Образы предметов и явлений, которые возникают в мозгу в результате воздействия их на анализаторы, не исчезают бесследно после прекращения этого воздействия. Образы сохраняются и в отсутствие этих предметов и явлений в виде так называемых *представлении памяти.* Представления памяти — это образы тех предметов или явлений, которые мы воспринимали раньше, асейчас воспроизводим мысленно. Представления могут быть *зри­тельные,* *слуховые, обонятельные*, *вкусовые* и *осязательные.* Представления памяти в отли­чие от образов восприятия, конечно, бледнее, менее устойчивы и не так богаты деталями, но они составляют важный элемент нашего закрепленного прошлого опыта.

Память — это отражение опыта человека путем запоминания, сохранения и воспроизведения.

На запоминание сильно влияет эмоциональное отношение че­ловека к тому, что запоминается. Все то, что вызывает у чело­века яркую эмоциональную реакцию, откладывает глубокий след в сознании и запоминается прочно и надолго.

Продуктивность памяти во многом зависит и от волевых качеств человека. Таким образом, память связана с особенностями личности. Человек сознательно регулирует процессы своей памя­ти и управляет ими, исходя из тех целей и задач, которые ставит в своей деятельности.

Память участвует уже в акте восприятия, так как без узна­вания восприятие невозможно. Но память выступает и в качестве самостоятельного психического процесса, не связанного с вос­приятием, когда предмет воспроизводится в отсутствие его.

## Ассоциации

С физиологической точки зрения ассоциация представляет собой временную нервную связь. Различают два рода ассоциа­ций: *простые* и *сложные*. К простым относят три вида ассоциаций (понятие о них сложилось еще со времен Аристотеля):

1. *Ассоциация по смежности.* Образы восприятия или какие-либо представления вызывают те представления, которые в прошлом переживались одновременно с ними или непосредственно вслед за ними.
2. *Ассоциация по сходству.* Образы восприятия или определенные представления вызывают в нашем сознании представления, сходные с ними по каким-либо признакам.
3. *Ассоциация по контрасту.* Образы восприятия или определенные представления вызывают в нашем сознании представления в каком-нибудь отноше­нии противоположные им, контрастирующие с ними.

Кроме этих видов, существуют сложные ассоциации — *смыс­ловые.* В них связываются два явления, которые и в действитель­ности постоянно связаны: часть и целое, род и вид, причина и следствие. Эти ассоциации являются основой наших знаний.

Существование ассоциаций связано с тем, что предметы и явления действи­тельно запечатлеваются и воспроизводятся не изолированно друг от друга, а в связи друг с другом. Воспроиз­ведение одних влечет за собой воспроизведение других, что обусловливается реальными объективными связями предметов и явлений. Под их воздействием возникают временные связи в коре мозга, служащие физиологической основой запоминания и воспроизведения.

Для образования ассоциации требуются повторения. Иногда связь возникает с одного раза, если в коре больших полушарий мозга возник сильный очаг возбуждения, облегчающий образо­вание ассоциаций. Более важным условием для образования ассоциации является подкрепление на практике, т. е. применение того, что требуется запомнить в самом процессе усвоения. *Память — это сохранение информации о сигнале после того, как действие сигнала уже прекратилось.*

В процессе онтогенеза каждый организм получает из внеш­ней среды информацию, которую он обрабатывает, хранит и вос­производит или использует в поведении.

Для работы мозга необходимы не только поступление инфор­мации, переработка, но и хранение определенного запаса ее. В нервной системе хранится два вида информации: информация, накопленная в процессе эволюции вида и закрепленная в безус­ловных рефлексах, или инстинктах, и информация, приобретае­мая в индивидуальной жизни организма в виде условных реф­лексов. Соответственно существует и два рода памяти: память *видовая* и память *индивидуальная.*

### Структура памяти

Большинство психологов признают существование трех уровней памяти, различающихся по тому, как долго на каждом из них может сохраняться информация. В соответствии с этим различают *непосред­ств**енную* или *сенсорную,* память, *кратковремен**ную* память и *долговременную* память.

#### Сенсорная память

Как следует из ее названия, сенсорная память-это примитивный процесс, осуществляемый на уровне рецепторов. Спеллинг показав, что следы; в ней сохраняются лишь очень короткое время - порядка ¼ секунды, и за это время решается вопрос о том, привлечет ли ретикулярная формация внимание высших отделов мозга к поступившим сигналам. Если этого не происходит, то менее чем за секунду следы стираются и сенсорная память заполняется сигналами.

Частный случай сенсорной памяти составляют *последо**ват**ель**ные* *о**бр**азы.* Они возникают при воздействии на сетчатку сильного или длительного раздражителя.

# **Кратковр****еменная память**

В том случае, если информация, переданная рецепторами, привлекла внимание мозга, она может в течение короткого промежутка времени сохраняться, и за это время мозг ее обрабатывает и интерпретирует. При этом решается вопрос о том, достаточно ли данная информация важна для того, чтобы передаваться на долговременное хранение.

Кратковременная память характеризуется не только определенной *длительностью* удержания информации, но также *емко**стью**,* т.е. способностью одновременно сохранять определенное число разнород­ных элементов информации.

**Длительность.** Было установлено, что кратковременная память действует в течение примерно 20 секунд, за это время сохраняется очень немного информации - например, какое-то число или несколько слогов из трех-четырех букв.

В случае если информация не вводится повторно или не «прокручи­вается» в памяти, она по истечении этого промежутка исчезает, не оставляя заметных следов.

*Ем**кость.* С 1885 года Эббингауз ставил сам над собой опыты с целью выяснить, сколько информации он может одновременно запомнить без каких-либо специальных мнемонических приемов. Оказа­лось, что емкость памяти ограничена семью цифрами, семью буквами или же названиями семи предметов. Это «магическое число» семь, служащее своего рода меркой памяти, было проверено Миллером. Он показал, что память действительно в среднем не может хранить одновременно более семи элементов: в зависимости от слож­ности элементов это число может колебаться в пределах от 5 до 9.

Если необходимо в течение короткого времени сохранить информа­цию, включающую больше семи элементов, мозг почти бессознательно группирует эту информацию таким образом, чтобы число запоминае­мых элементов не превышало предельно допустимого. Так, номер банковского счета 30637402710, состоящий из одиннадцати элементов, будет, скорее всего, запоминаться как 30 63 740 27 10, т.е. как пять числовых элементов, или 8 слов (тридцать, шестьдесят, три, семьсот сорок, двадцать семь, десять).

Отметим также, что если в подобном случае действует в основном механизм слухового запоминания, то возможна и зрительная память - в частности, когда требуется запомнить какой-либо несловесный (невербальный) материал. В *мнемотехнических* методиках, к которым при­бегают для лучшего запоминания, могут использоваться оба эти меха­низма

Хорошим примером того, как емкость кратковременной памяти может ограничивать познавательную деятельность, служит счет в уме. Так, умножишь 32 на 64 сравнительно легко, однако многие не могут сделать этого без карандаша и бумаги. Чаще всего такие люди говорят при этом, что они «не сильны в арифметике». На самом же деле им, вероятно, мешает накопление промежуточных операций и данных, быстро перегружающее кратковременную память.

#### Долговременная память

Именно из тех нескольких элементов, которые ненадолго задержи­ваются в кратковременной памяти, мозг отбирает то, что будет храниться в памяти долговременной. Кратковременную память можно сравнить со стеллажами в большой библиотеке: книги то снимаются с них, то ставятся обратно в зависимости от сиюминутных нужд. Долговременная же память больше похожа на архив: в ней определен­ные элементы, выбранные из кратковременной памяти, подразделяются на множества рубрик, а затем хранятся более или менее длительное время.

*Емкость* *и длительность* долговременной памяти в принципе без­граничны. Они зависят от важности для субъекта запоминаемой информации, а также от способа ее кодирования, систематизации и, наконец, воспроизведения.

**Роль неко****торых факторов**.

*Привычность материала.* Если какое-то событие повторяется много раз, то оно легче и на более длительный срок запоминается, чем случайное явление. В качестве примера можно привести дорогу, по которой мы идем каждое утро, таблицу умножения и вообще все то, что было более или менее добровольно выучено в детстве или в течение жизни. Так, первые песенки или стишки, которые мы выучили в; школе и на радость всей семье пели или читали много раз, когда приходили гости, запоминаются нам навсегда, как и другие события подобного рода.

Точно так же можно объяснить и удивительную точность некоторых воспоминаний пожилых людей. Мы всегда поражаемся долговременной памяти наших дедов. На самом же деле то, что они рассказывают - это, как правило, какие-то достопримечательные события, часто с очень глубоким эмоциональным подтекстом. Такие события столько раз пересказываются самим человеком или его близкими, что навсегда врезаются в память. Фактически же они представляют собой лишь очень небольшую часть тех многих тысяч ситуаций, которыми была полна долголетняя жизнь человека, и которые в большинстве своем были забыты.

*Кон**текст.* Контекст, в котором происходит то или иное событие, иногда оказывается более важным для запоминания, чем само это событие. Один и тот же материал, будь то математика или психология легче усваивается при обучении у одного преподавателя, чем у другого.

*Мотивация.* Всегда лучше запоминается то, что хочется выучить, чем такие вещи, которые для нас не представляют никакого интереса. Студент, увлекающийся спортом, зачастую может назвать имена всех футболистов в некоторых командах, но порой не способен запомнить имена трех знаменитых психологов. Точно так же иные любители музыки знают наизусть все произведения многих композиторов, но не могут воспроизвести мотив последней модной песенки и даже вспом­нить, кто ее поет. По этой же причине в ходе дискуссий или дебатов легче запоминаются аргументы, подтверждающие наши собственные идеи, чем доводы, идущие им вразрез.

Мотивация играет в запоминании и другую роль. Как показала Зейгарник, мы дольше помним незавершенное нами дело, чем работу, выполненную до конца.

*У**глубление в изучаемый предмет.* Материал запоминается тем лучше, чем больше он связан с какими-то другими фактами в различных контекстах и под разными углами зрения. В этом и состоит смысл примеров - как в лекциях, так и в учебниках. Однако такого рода углубление не может сравниться с тем, когда студент самостоятельно работает над предметом, устанавливает связи между различными его аспектами или пытается проиллюстрировать какие-то закономерности и принципы с помощью фактов из повседневной жизни.

Мнемотехнические приемы представляют собой род «гимнастики для ума», позволяющей запоми­нать списки предметов или тезисы предстоящей речи. Однако не существует никаких «трюков» для выработки хорошей памяти. Лучший способ усовершенствовать ее - это научиться должным образом органи­зовывать информацию в момент запоминания.

Что же касается обучения, то тут, по крайней мере, одно совершенно ясно: зазубривание перед самым экзаменом - вещь сравнительно бес­полезная с точки зрения - приобретения знаний. Очень многие студенты садятся за учебники только в сессию и исключительно для того, чтобы получить хорошую оценку. Подобных подход, которому сильно способ­ствует традиционная система обучения, чрезвычайно вреден для накоп­ления и систематизации знаний. Только такая организация учебного процесса, при которой материал для запоминания преподносится в различных контекстах и на разных уровнях проработки, может обеспечить прочное закрепление знаний и быстрое извлечение их из долговременной памяти.

# **Основные процессы и механизмы памяти**

Память, как и любой другой познавательный психический процесс, обладает определенными характеристиками. Основными характеристиками памяти являются: объем, быстрота запечатления, точность воспроизведения, длительность сохранения, готовность к использованию сохраненной информации.

*06ъем памяти* — это важнейшая интегральная характеристика памяти, которая характеризует возможности запоминания и сохранения информации,

*Быстрота воспроизведения* характеризует способность человека использовать в практической деятельности имеющуюся у него информацию. Как правило, встречаясь с необходимостью решить какую-либо задачу или проблему, человек обращается к информации, которая хранится в памяти.

*Точность воспроизведения* отражает способность человека точно сохранять, а самое главное, точно воспроизводить запечатленную в памяти информацию. *Длительность сохранения* отражает способность человека удерживать определенное время необходимую информацию. Например, человек готовится к экзамену. Запоминает одну учебную тему, а когда начинает учить следующую, то вдруг обнаруживает, что не помнит то, что учил перед этим. Иногда бывает по-другому. Человек запомнил всю необходимую информацию, но когда потребовалось ее воспроизвести, то он не смог этого сделать, Однако спустя некоторое время он с удивлением отмечает, что помнит все, что сумел выучить. В данном случае мы сталкиваемся с другой характеристикой памяти - *готовностью воспроизвести запечатленную в памяти информацию.*

## Запоминание

*Запоминание —* это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации. По степени активности протекания этого процесса принято выделять два вида запоминания: *непреднамеренное (или непроизвольное)* и *пред­намеренное (или произвольное).*

*Непреднамеренное* запоминание — это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов и проявления волевых усилий. Это простое запечатление того, что воздействовало на нас и сохранило некоторый след от возбуждения в коре головного мозга. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целя­ми и задачами его деятельности.

В отличие от непроизвольного запоминания *произвольное* (или преднамерен­ное) запоминание характеризуется тем, что человек ставит перед собой определенную цель — запомнить некую информацию — и использует специальные при­емы запоминания. Произвольное запоминание представляет собой особую и слож­ную умственную деятельность, подчиненную задаче запомнить. Кроме того, произвольное запоминание включает в себя разнообразные действия, выполняе­мые для того, чтобы лучше достичь поставленной цели. К таким действиям относится *заучивание,* суть которого заключа­ется в многократном повторении учебного материала до полного и безошибочно­го его запоминания.

Главная особенность преднамеренного запоминания — это проявление волевых усилий в виде постановки задачи на запоминание. Многократное повторение позволяет надежно и прочно запомнить материал, во много раз превышающий объем индивидуальной кратковременной памяти.

Запоминается, как и осознается, прежде всего то, что составляет цель действия. Однако то, что не относится к цели действия, запоминается хуже, при произвольном запоминании, направленном именно на данный материал. При этом все же необходимо учитывать, что подавляющее большинство наших систематических знаний возникает в результате специальной деятельности, цель которой — запомнить соответствующий материал, с тем чтобы сохранить его в памяти. Такая деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала, называется *мнемической деятельностью.*

По другому признаку — по характеру связей (ассоциаций), лежащих в основе памяти,— запоминание делится на *механиче­ское* и *осмысленное.*

*Механическое запоминание —* это запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Основой механического запоминания являются ассоциации по смежности.

В отличие от этого *осмысленное запоминание* основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала.

Если сравнивать эти способы запоминания материала, то можно прийти к выводу о том, что осмысленное запоминание намного продуктивней. При механическом запоминании в памяти через один час остается только 40 % материала, а еще через несколько часов — всего 20 %, а в случае осмысленного запоминания 40 % материала сохраняется в памяти даже через 30 дней.

Осмысление материала достигается разными приемами, и прежде всего *выделением в изучаемом материале главных мыслей и группированием их в виде плана.* Полезным приемом осмысления материала является сравнение, т. е. нахожде­ние сходства и различия между предметами, явлениями, событиями и т. д.

Важнейшим методом осмысленного запоминания материала и достижения высокой прочности его сохранения является *метод повторения.* Повторение -важнейшее условие овладения знаниями, умениями, навыками. Но, чтобы быть продуктивными, повторения должны отвечать определенным требованиям. Во-первых, заучивание протекает неравномерно: вслед за подъемом в воспроизведении может наступить некоторое его снижение. Во-вторых, заучивание идет скачками. Иногда несколько повторений подряд не дают существенного прироста в припоминании, но затем, при последующих повторениях, происходит резкое увеличение объема запомненного материала. В-третьих, если материал в целом не представляет труда для запоминании, то первые повторения дают лучший результат, чем последующие. В-четвертых, если материал труден, то запоминание идет, наоборот, сначала медленно, а потом быстро. Это объясняется тем, что действия первых повторений из-за трудности материала недостаточны и прирост объема запоминаемого мате­риала возрастает лишь при многократных повторениях. В-пятых, повторения нужны не только тогда, когда мы учим материал, но и тогда, когда надо закрепить в памяти то, что мы уже выучили. При повторении наученного материала его прочность и длительность сохранения возрастают мно­гократно.

Очень важно также правильно распределить повторение во времени. В психологии известны два способа повторения: *концентрированное* и *распределенное.* При первом способе материал заучивается в один прием, повторение следует одно за другим без перерыва. При распределенном повторении каждое чтение отделено от другого некоторым промежутком. Исследования показывают, что распределенное повторение рациональнее концентрированного. Оно экономит время и энергию, способствуя более прочному усвоению знаний.

Очень близок к методу распределенного заучивания метод *воспроизведения во* время зау*чивания.* Его суть состоит в попытках воспроизвести материал, который еще полностью не выучен. Например, выучить материал можно двумя способами:

а) ограничиться только чтением и читать до тех пор, пока не возникнет уверенность, что он выучен;

б) прочитать материал один-два раза, затем попытаться его произнести, после чего снова прочитать его несколько раз и вновь попытаться воспроизвести и т.д.

Эксперименты показывают, что второй вариант намного продуктивнее и целесообразнее. Заучивание идет быстрее, а сохранение становится более прочным.

Успех запоминания во многом зависит от уровня самоконтроля. Проявлением самоконтроля являются попытки воспроизвести материал при его заучивании. Такие попытки помогают установить, что мы запомнили, какие ошибки допустили при воспроизведении и на что следует обратить внимание в последующем чтении. Кроме того, продуктивность запоминания зависит и от характера материала. Наглядно-образный материал запоминается лучше словесного, а логически связанный текст воспроизводится полнее, чем разрозненные предложения.

## Сохранение

*Сохранение —* процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им.Сохранение заученного зависит от глубины понимания. Хорошо осмысленный материал запоминает­ся лучше. Сохранение зависит также от установки личности. Значимый для личности материал не забывается. Забывание происходит неравномерно: сразу после заучивания забывание сильнее, затем оно идет медленнее. Вот почему повторение нельзя откладывать, повторять надо вскоре после заучивания, пока ма­териал не забыт.

Иногда при сохранении наблюдается явление *реминисценции.* Суть ее в том, что воспроизведение, отсроченное на 2—3 дня, оказывается лучше, чем непосредственно после заучивания. Реми­нисценция проявляется особенно ярко, если первоначальное вос­произведение не было достаточно осмысленным. С физиологи­ческой точки зрения реминисценция объясняется тем, что сразу после заучивания, по закону отрицательной индукции, наступает торможение, а затем оно снимается. Установлено, что сохранение может быть динамическим и статическим. Динамическое сохранение проявляется в оперативной памяти, а статическое – в долговременной. При динамическом сохранении материал изменяется мало, при статическом, наоборот, он обязательно подвергается реконструкции и определенной переработке.

Прочность сохранения обеспечивается повторением, которое служит подкреплением и предохраняет от забывания, т. е. от угасания временных связей в коре головного мозга. Повторение должно быть разнообразным, проводиться в разных формах: в процессе повторения факты необходимо сравнивать, сопостав­лять, их надо приводить в систему. При однообразном повторении отсутствует мыслительная активность, снижается интерес к за­учиванию, а поэтому и не создается условий для прочного сохра­нения. Еще большее значение для сохранения имеет применение знаний. Когда знания применяются, они запоминаются непроиз­вольно.

## Воспроизведение и узнавание

*Воспроизведение* и *узна­вание—* процессы восстановления прежде воспринятого. Разли­чие между ними заключается в том, что узнавание происходит при повторной встрече с объектом, при повторном его восприя­тии, воспроизведение же — в отсутствие объекта.

Воспроизведение может быть *непроизволь­ным* и *произвольным.* Непроизвольное — это ненамеренное вос­произведение, без цели вспомнить, когда образы всплывают сами собой, чаще всего по ассоциации. Произвольное воспроизведе­ние — целенаправленный процесс восстановления в сознании прошлых мыслей, чувств, стремлений, действий. Иногда произ­вольное воспроизведение происходит легко, иногда требует уси­лий. Сознательное воспроизведение, связанное с преодолением известных затруднений, требующее волевых усилий, называется *припоминанием.*

Качества памяти наиболее отчетливо обнаруживаются при воспроизведении. Оно является результатом и запоминания, и сохранения. Судить о запоминании и сохранении мы можем только по воспроизведению. Воспроизведение — не простое ме­ханическое повторение запечатленного. Происходит реконструк­ция, т. е. мыслительная переработка материала: изменяется план изложения, выделяется главное, вставляется дополнительный материал, известный из других источников.

Успешность воспроизведения зависит от умения восстановить связи, которые были образованы при запоминании, и от умения пользоваться планом при воспроизведении.

Физиологическая основа узнавания и воспроизведения — оживление следов прежних возбуждений в коре головного мозга. При узнавании оживляется след возбуждения, который был про­торен при запоминании.

Формы воспроизведения:

* узнавание — проявление памяти, которое возникает при повторном восприятии объекта;
* воспоминание, которое осуществляется при отсутствии восприятия объекта;
* припоминание, представляющее собой наиболее активную форму воспроизведения, во многом зависящую от ясности поставленных задач, от степени логической упорядоченности запоминаемой и хранимой в ДП информации;
* реминисценция — отсроченное воспроизведение ранее вос­принятого, казавшегося забытым;
* эйдетизм — зрительная память, долго сохраняющая яркий образ со всеми деталями воспринятого.

*Узнавание* какого-либо объекта происходит в момент его восприятии и означает, что происходит восприятие объекта, представление о котором сформировалось у человека или на основе личных впечатлений (представление памяти), или на основе словесных описаний (представление воображения). Процессы узнавания отличаются друг от друга степенью определенности. Наименее определенно узнавание в тех случаях, когда мы испытываем только *чувство знакомости* объекта, а отождествить его с чем-либо из прошлого опыта не можем. Подобные случаи характеризуются *неопределенностью узнавания.* Между определенным и неопределенным узнаванием есть много общего. Оба этих варианта узнавания развертываются постепенно, и поэтому они часто близки к припоминанию, а следовательно, являются сложным мыслительным и волевым процессом.

## Забывание и борьба с ним

Забывание — естественный процесс. Многое из того, что закреплено в памяти, со временем в той или иной степени забывается. И бороться с забыванием нужно только потому, что часто забывается необходимое, важное, по­лезное. Забывается в первую очередь то, что не применяется, не повторяется, к чему нет интереса, что перестает быть для человека существенным. Детали забываются скорее, обычно доль­ше сохраняются в памяти общие положения, выводы.

Забывание проявляется в двух основных формах:

а) невозможность припом­нить или узнать;

б) неверное припоминание или узнавание.

Между полным вос­произведением и полным забыванием существуют различные степени воспроизведения и узнавания. Некоторые исследователи называют их «уровнями памяти». Принято выделять три таких уровня:

1. воспроизводящая память;
2. опознающая память;
3. облегчающая память.

Забывание протекает во времени неравномерно. Наибольшая потеря материала происходит сразу же после его восприя­тия, а в дальнейшем забывание идет медленнее.

Забывание может быть полным или частичным, длительным или временным.

При полном забывании закрепленный материал не только не воспроизводится, но и не узнается. Частичное забывание мате­риала происходит тогда, когда человек воспроизводит его не весь или с ошибками, а также тогда, когда только узнает, но не может воспроизвести.

Длительное (полное или частичное) забывание характеризу­ется тем, что человеку на протяжении долгого времени не удается воспроизвести, припомнить что-либо. Часто забывание бывает временным, когда человек не может воспроизвести нужный мате­риал в данный момент, но спустя некоторое время все же вос­производит его.

Забывание может быть обусловлено различными факторами.Первый и самый очевидный из них — *время.* Менее часа требуется, чтобы забыть половину механически заученного материала.

Для уменьшения забывания необходимо:

1. понимание, ос­мысление информации
2. повторение информации

Забывание в значительной степени зависит от характера де­ятельности, *непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после нее.*

Отрицательное влияние предшествующей запоминанию де­ятельности получило название *проактивного торможения.* От­рицательное влияние следующей за запоминанием деятельности называют *ретроактивное торможение,* оно особенно ярко проявляется в тех случаях, когда вслед за заучиванием выполняется сходная с ним деятельность или если эта деятельность требует значительных усилий.

Можно предположить очевидную зависимость: чем больше время нахождения информации в психике, тем глубже забывание. Но для психики характерны парадоксальные явления: пожилые люди легко вспоминают о давно прошедшем, но столь же легко забывают только что услышанное. Этот фено­мен называется *«законом Рибо», законом обратного хода памя­ти.*

Важным фактором забывания обычно считают *степень активности использования имеющейся информации.* Забывается то, в чем нет постоянной потребности или необходимости. Это справедливо более всего по отношению к семантической памяти на информацию, полученную в зрелом возрасте.

*Забывание может быть обусловлено работой защитных механизмов нашей психики,* которые вытесняют из сознания в подсознание травмирующие нас впечатления, где они затем бо­лее или менее надежно удерживаются. Следовательно, «забыва­ется» то, что нарушает психологическое равновесие, вызывает постоянное негативное напряжение («мотивированное забыва­ние»).

Другими формами забывания являются *ошибочное припоминание* и *ошибочное узнавание.* Общеизвестно, что воспринятое нами с течением времени теряет в вос­поминании свою яркость и отчетливость, становится бледным и неясным. Однако изменения воспринятого ранее материала могут носить и другой характер, когда забывание выражается не в потере ясности и отчетливости, а в существенном несоответствии припомненного действительно воспринятому.

Основными существенными причинами забывания, выходящего за рамки среднестатистических значений, являются различные болезни нервной системы, а так­же сильные психические и физические травмы. В этих случаях иногда наступает явление, называемое *ретроградной амнезией.* Она характеризуется тем, что забывание охватывает собой период, предшествующий событию, послужившему причиной амнезии. С течением времени этот период может уменьшиться, и даже более того, забытые события могут полностью восстановиться в памяти.

Забывание также наступает быстрее при умственном или физическом утомлении. Причиной забывания может быть и действие посторонних раздражителей, мешающих сосредоточиться на нужном материале, например раздражающих зву­ков или находящихся в поле нашего зрения предметов.

# **Память и личность**

В ходе жизни и деятельности, в зависимости от особенности нервной системы, у человека складываются индивидуальные и типологические особенности памяти.

## Индивидуальные особенности памяти

Во-первых, индивиду­альные особенности памяти связаны с особенностями личности. Даже люди с хорошей памятью запоминают не все, а люди с пло­хой памятью не все забывают. Это объясняется тем, что память носит избирательный характер. То, что соответствует интересам и потребностям человека, запоминается быстро и прочно. Во-вто­рых, индивидуальные различия обнаруживаются в качествах памяти. Можно характеризовать память человека в зависи­мости от того, насколько развиты у него отдельные процессы памяти. Мы говорим, что у человека хорошая память, если он отличается:

1. быстротой запоминания,
2. прочностью сохране­ния,
3. точностью воспроизведения
4. так называемой готов­ностью памяти.

Но память может быть хорошей в одном отношении и пло­хой — в другом. Отдельные качества памяти могут сочетаться по-разному.

1. Наилучшим является сочетание быстрого запоминания с медленным забыванием.
2. Медленное запоминание сочетается с медленным забыва­нием.
3. Быстрое запоминание сочетается с быстрым забыванием.
4. Наиболее низкой продуктивностью отличается память, ха­рактеризующаяся медленным запоминанием и быстрым забыва­нием.

## Типологические особенности памяти

С особенностями лично­сти, с особенностями деятельности человека связано преиму­щественное формирование одного из видов памяти. Так, у арти­стов хорошо развита эмоциональная память, у композиторов — слуховая, у художников — зрительная память, у философов — словесно-логическая. Преимущественное развитие образной или словесной памяти находится в связи с соотношением первой и второй сигнальных систем, с типологическими особенностями высшей нервной дея­тельности. Художественный тип отличается преимущественным развитием образной памяти, мыслительный тип — преобладанием словесной памяти. Развитие памяти зависит также от профессиональной дея­тельности человека, так как в деятельности психика не только проявляется, но и формируется: композитор или пианист лучше всего запоминает мелодии, художник — цвет предметов, матема­тик — типы задач, спортсмен — движения.

Тип памяти определяет то, как человек запоминает материал,— зрительно, на слух или пользуясь движением. Некоторые люди, для того чтобы запомнить, нуждаются в зрительном восприятии того, что они запоминают. Это люди так называемого *зрительного типа памяти.* Другим для запоминания нужны слуховые образы. Данная категория людей обладает *слуховым типом памяти.* Кроме того, существуют люди, которые, для того чтобы запомнить, нуждаются в движениях и особенно в речевых движениях. Это люди, обладающие *двигательным типом памяти* (в частности, рече-двигательным).

Необходимо обратить внимание на то, что типы памяти следует отличать от видов памяти. Виды памяти определяются тем, что мы запоминаем. А так как любой человек запоминает все: и движения, и образы, и чувства, и мысли, — то разные виды памяти присущи всем людям и не составляют их индивидуальной особенности. В то же время тип памяти характеризует то, как мы запоминаем: зрительно, на слух или двигательно. Поэтому тип памяти представляет собой индивидуальную особенность данного человека. У всех людей есть все виды памяти, но каждому человеку присущ какой-либо определенный тип памяти.

Принадлежность к тому или иному типу в значительной мере определяется практикой заучивания, т. е. тем, что именно приходится запоминать данному человеку и как он приучается запоминать. Поэтому память определенного типа может быть развита с помощью соответствующих упражнений.

Само по себе развитие памяти не происходит. Для этого необходима целая система воспитания памяти. Воспитанию положительных свойств памяти в значительной степени содействует рационализация умственной и практической работы человека: порядок на рабочем месте, планирование, самоконтроль, исполь­зование разумных способов запоминания, соединение умственной работы с практи­ческой, критическое отношение к своей деятельности, умение отказаться от неэф­фективных приемов работы и заимствовать у других людей эффективные приемы. Некоторые индивидуальные различия в памяти тесно связаны со специальными механизмами, защищающими мозг от лишней информации. Степень активности указанных механизмов у разных людей различна. Защитой мозга от ненужной информации объясняется, в частности, явление гипнопедии, т. е. обучение во сне. В состоянии сна некоторые механизмы, защищающие мозг от избыточной инфор­мации, выключаются, поэтому запоминание происходит быстрее.

## Расстройства памяти

Память — одна из самых уязвимых способностей человека, ее многообразные нарушения весьма распространены. Индивидуальные параметры человеческой памяти отлича­ются очень большим диапазоном, поэтому понятие «нормальная память» достаточно расплывчато. Например, ваши воспо­минания вдруг становятся живее и резче, детальнее обычного, в них воспроизводятся самые мелкие подробности, вы и не подо­зревали, что все это «помните». В этом случае говорят о *гипер­функции памяти,* которая связана обычно с сильным возбужде­нием, лихорадочным волнением, приемом некоторых наркоти­ков или гипнотическим воздействием.

Нарушение эмоционального равновесия, чувства неуверен­ности и тревожности задают тематическую направленность ги­перфункции памяти, которая принимает в этих случаях форму *навязчивых воспоминаний.* Мы непреодолимо вспоминаем свои крайне неприятные или позор­ные поступки.

Гораздо чаще встречается ослабление функций памяти, час­тичная утрата способности сохранять или воспроизводить име­ющуюся информацию. К самым ранним проявлениям ухудше­ния памяти относится *ослабление избирательной репродукции,* затруднения в воспроизводстве необходимого в данный момент материала.

*При амнезии* вначале утрачиваются способности запоминать новую информацию, а затем последовательно сокращаются ин­формационные запасы памяти. В первую очередь забывается то, что было усвоено совсем недавно, т. е. новые данные и новые ассоциации, затем утрачиваются воспоминания о последних го­дах жизни. Зафиксированные в памяти события детства, юнос­ти сохраняются гораздо дольше.

Нарушение непосредственной памяти, или *«корсаковский синдром»,* проявляется в том, что нарушена память на текущие события, человек забывает, что он только что сделал, сказал, увидел, поэтому накопление нового опыта и знаний становится невозможным, хотя прежние знания могут сохраняться.

Выделяют также нарушения опосредованной памяти, когда опосредованные способы запоминания, например рисунки, сим­волы, связанные с некоей информацией, не помогают, а затруд­няют работу памяти, т. е. подсказка не помогают в этом случае, а мешают.

Если при полноценном функционировании памяти наблю­дается *«эффект Зейгарник»,* т. е. незавершенные действия запо­минаются лучше, то при многих нарушениях памяти происхо­дит и нарушение мотивационных компонентов памяти, т. е. не­завершенные действия забываются.

Интересны факты обманов памяти, имеющих обычно фор­му крайне односторонней избирательности воспоминаний, *лож­ных воспоминаний и искажений* памяти. Обус­ловлены они обычно сильными желаниями, неудовлетворенны­ми потребностями и влечениями. Искажения памяти часто связаны с ослаблением способности различать свое и чужое, то, что человек переживал и действительности, и то, о чем он слышал или читал. При мно­гократном повторении таких воспоминаний происходит их пол­ная *персонификация,* т. е. человек совершенно естественно и орга­нично считает своими чужие мысли, идеи, которые он иногда сам и отвергал, вспоминает о деталях событий, в которых ни­когда не участвовал. Это показывает, насколько память тесно связана с воображением, фантазией и с тем, что иногда называ­ют психологической реальностью.

Оказалось, что большую роль в закреплении информации играют те же подкорковые области, которые ответственны за аффективную и мотивационную активацию психики.

# **Заключение**

Наш психический мир многообразен и разносторонен. Благодаря высокому уровню развития нашей психики мы многое можем и многое умеем. В свою очередь, психическое развитие возможно потому, что мы сохраняем приобретенный опыт и знания. Все, что мы узнаем, каждое наше переживание, впечатление или движение оставляют в нашей памятиизвестный след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Поэтому под *памятью* мы понимаем *запечатанные, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта.* Именно благодаря памяти человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков. Память занимает особое место среди психических познавательных процессов. Многими исследователями память характеризуется как «сквозной» процесс, обеспечивающий преемственность психических процессов и объединяющий все познавательные процессы в единое целое.

Сознание того, что воспринимаемый в данный момент предмет или явление воспринимались в прошлом, называется *узнаванием.*

Однако мы можем не только узнавать предметы. Мы можем вызвать в нашем знании образ предмета, который в данный момент мы не воспринимаем, но воспринимали его раньше. Этот процесс — процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не воспринимаемого в данный момент, называется *воспроизведением.* Воспроизводятся не только воспринимаемые в прошлом предметы, по и наши мысли, переживания, желания, фантазии и т. д.

Необходимой предпосылкой узнавания и воспроизведения является *запечатление,* или *запоминание,* того, что было воспринято, а также его последующее *сохранение.*

Таким образом, память — это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, связанных друг с другом. Память необходима человеку, - она позволяет ему накапливать, сохранять и впоследствии использовать личный жизненный опыт, в ней хранятся знания и навыки. Перед психологической наукой стоит ряд сложных задач, связанных с изучением процессов памяти: учение того, как запечатлеваются следы, каковы физиологические механизмы этого процесса, какие условия содействуют этому запечатлению, каковы его гра­ницы, какие приемы могут позволить расширить объем запечатленного материала. Помимо этого существуют и другие вопросы, на которые необходимо дать ответ. Например, как долго могут храниться эти следы, каковы механизмы сохранения следов на короткие и длинные отрезки времени, каковы те изменения, которые претерпевают следы памяти, находящиеся в скрытом (латентном) состоянии и как эти изменения влияют на протекание познавательных процессов человека.

##### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Учебник «Общая психология», издательство Москва, 1995 год.

2.Аткинсон, Вильям «Сила мысли; Память и уход за ней», издательство Москва, 1996 год.

3. Маклаков А. Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2001 год.

4. Интернет-ресурс «Рубинштейн С.Л. основы общей психологии»[электрон. ресурс] ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­-режим доступа: http//www.yanko.lib.ry/.

5. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов Н/Д: Феникс, 1999 год.

6. Немов Р. С. Психология. 1995 год.

7. Крутецкий В. А. Психология. – М.: Просвещение, 1986 год.