**Введение**

память научение способности

Значение памяти в жизни человека очень велико. Абсолютно все, что мы знаем, умеем, есть следствие способности мозга запоминать и сохранять в памяти образы, мысли, пережитые чувства, движения и их системы. Память человека - это своеобразный мост во времени. Она черпает информацию из прошлого, обогащает настоящее, хранит факты и превращает их в идеи, позволяет человеку снова и снова приоткрывать дверь в минувшее. Наша жизнь целиком и полностью основывается на тех или иных возможностях памяти. Благодаря ей мы умеем ходить, учиться, отдыхать, общаться, играть. Что бы мы ни делали, наша память, так или иначе постоянно работает.

Память лежит в основе способностей человека, является условием научения, приобретения знаний, формирования умений и навыков. Без памяти невозможно нормальное функционирование ни личности, ни общества. Благодаря своей памяти, ее совершенствованию человек выделился из животного царства и достиг тех высот, на которых он сейчас находится. Да и дальнейший прогресс человечества без постоянного улучшения этой функции немыслим.

Давайте представим на один только миг, что вы являетесь обладателем уникальной памяти, и все, что необходимо запомнить, для вас не составляет большого труда удержать в своей голове. Как хозяин таких необычайных способностей - что вы будете предпринимать и как их использовать? “О! - скажете вы. - Для меня в таком случае откроются потрясающие возможности - я смогу стать интересным собеседником, без труда буду готовится к экзаменам, высоко поднимусь по карьерной лестнице”. Звучит достаточно заманчиво. Так можем ли мы увеличить свою память и сделать ее более объемной и точной? Можем ли мы научиться помнить в течение долгого времени выученное и быстрее воспринимать новую информацию? Можем ли мы научиться управлять нашими воспоминаниями так, чтобы они появлялись как только в них появляется необходимость? Да, и еще раз да.

В психологических лабораториях были проведены сотни интересных опытов, касающихся свойств памяти. И теперь стало возможным определить важнейшие условия, от которых зависит продуктивность памяти.

Итак, в данной работе я ставлю своей целью реализовать поставленные цели и задачи и дать теоретическое обоснование выдвинутой гипотезе.

В связи с вышеуказанным целью работы является изучение основных факторов влияющих на развитие памяти. Для достижения данной цели в работе были поставлены следующие задачи:

 Рассмотреть основные процессы и механизмы памяти

 Определить понятие памяти.

 Описать отдельные виды памяти.

 Изучить факторы влияющие на развитие памяти.

 Разработать рекомендации по развитию памяти.

Объект - память как отдельный психический процесс.

Предмет - факторы развития памяти.

Гипотеза исследования: уровень объема памяти повысится, если создать необходимые условия для развития памяти.

Методологической базой моей работы являются представления о памяти как высшей психической функции, разрабатываемые в отечественной психологической традиции (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, Л.С.Выготский) при работе над данной проблематикой я использовала метод анализа литературных источников.

**1. Основные процессы и механизмы памяти**

Без памяти мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее по мере его протекания безвозвратно исчезало бы в прошлом.

С.Л.Рубинштейн

Начало экспериментального развития памяти было положено в конце девятнадцатого века исследованиями немецкого психолога Германа Эббингауза (1850-1909), обобщенными в его работе «О памяти» (1885). Память считается одним из наиболее важных познавательных процессов. Однако, можно сказать, что память выступает основой всякого познания, её работа определяет и функционирование психической сферы в общем.

Память складывается из трёх частей: запоминания, сохранения и воспроизведения того, что сохранялось. Каждая из этих частей и есть процесс, длящийся иногда большее, иногда меньшее время и протекающий по определённым правилам. Поэтому запоминание, сохранение и воспроизведение являются основными процессами памяти, которые определяют её основные характеристики.

В проблематики памяти ставится большое количество вопросов, однако наиболее важными из них в прикладном смысле имеют вопросы, касающиеся факторов определяющих развитие памяти и целенаправленного управления ею. Это связано с заинтересованностью специалистов смежных областей в более эффективной организации своей деятельности.

Большой вклад в проблему филогенетического и онтогенетического развития памяти внесли советские учёные - Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, П.П.Блонский. В своих работах данные авторы основывались на представлении о памяти как специфически человеческом, обусловленном культурой, феномене.

**2.Общее понятие о памяти**

Что же такое память? Этот вопрос интересовал древних людей, и даже в двадцать первом веке не утихают споры по определению памяти.

Изучение памяти началось много веков назад. Первую развернутую концепцию памяти дал гениальный древнегреческий ученый Аристотель в трактате “О памяти и воспоминании”. Согласно Аристотелю, память свойственна и человеку, и животному, воспоминания же - только человеку. Он утверждал, что память является результатом работы сердца, а мозг служит лишь для охлаждения крови. Лишь в шестнадцатом веке фламандский ученый Андреас Везалий показал, что память связана с работой мозга. В настоящее время существует множество определений памяти. Например, по определению Зинченко Т.П. память - это “запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта” [4;306]. Л. Г. Воронин рассматривает память с биологической точки зрения и определяет ее как процесс изменения нервной ткани под влиянием действия раздражителей, результатом которого становится сохранение и запечатление следов нервного возбуждения.

В. А. Крутецкий памятью называет отражение прошлого опыта человека, проявляющееся в запоминании и последующем припоминании того, что он воспринимал, делал, чувствовал или о чем думал. Столяренко Л.Д. считал, что память - это форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращении в сферу сознания.

Под несколько иным углом зрения рассматривал историческое развитие памяти человекаЛ.С. Выготский. Он считал, что совершенствование памяти человека в филогенезе шло главным образом по линии улучшения средств запоминания и изменения связей мнемической функции с другими психическими процессами и состояниями человека. Исторически развиваясь, обогащая свою материальную и духовную культуру, человек вырабатывал все более совершенные средства запоминания, наиболее важным из которых является письмо

Благодаря различным формам речи - устной, письменной, внешней, внутренней - человек оказался способным подчинить память своей воле, разумно контролировать ход запоминания, управлять процессом сохранения и воспроизведения информации.

Память по мере своего развития все более сближалась с мышлением. «Анализ показывает, - писал Л.С. Выготский, что мышление ребенка во многом определяется его памятью... Мыслить для ребенка раннего возраста - значит вспоминать... Никогда мышление не обнаруживает такой корреляции с памятью, как в самом раннем возрасте. Мышление здесь развивается в непосредственной зависимости от памяти» [7;161].

Специальные исследования непосредственного и опосредствованного запоминания в детском возрасте провел А. Н. Леонтьев. Он экспериментально показал, как один мнемический процесс - непосредственное запоминание - с возрастом постепенно замещается другим, опосредствованным. Это происходит благодаря усвоению ребенком более совершенных стимулов-средств запоминания и воспроизведения материала. Роль мнемотехнических средств в совершенствовании памяти, по мнению А. Н. Леонтьева, состоит в том, что, «обращаясь к употреблению вспомогательных средств, мы тем самым изменяем принципиальную структуру нашего акта запоминания; прежде прямое, непосредственное наше запоминание становится опосредствованным» [8;166-167].

Память можно определить как способность к получению, хранению и воспроизведению жизненного опыта. Разнообразные инстинкты, врожденные и приобретенные механизмы поведения есть не что иное, как запечатленный, передаваемый по наследству или приобретаемый в процессе индивидуальной жизни опыт. Без постоянного обновления такого опыта, его воспроизводства в подходящих условиях живые организмы не смогли бы адаптироваться к текущим быстро меняющимся событиям жизни. Не помня о том, что с ним было, организм просто не смог бы совершенствоваться дальше, так как то, что он приобретает, не с чем было бы сравнить и оно безвозвратно утрачивалось.

Память есть у всех живых существ, но наиболее высокого уровня своего развития она достигает у человека. Такими мнемическими возможностями, какими обладает он, не располагает никакое другое живое существо в мире. У человека есть речь как мощное средство запоминания, способ хранения информации в виде текстов и разного рода технических записей. Ему нет необходимости полагаться только на свои органические возможности, так как главные средства совершенствования памяти и хранения информации находятся вне его и одновременно в его руках: он в состоянии совершенствовать эти средства практически бесконечно, не меняя своей собственной природы.

Память - важнейшая, познавательная функция. Она создает возможность для обучения и развития. Память лежит в основе формирования речи, мышления, эмоциональных реакций, двигательных навыков, творческих процессов. Физиологической основой памяти является образование временных связей, способных восстанавливаться, актуализироваться в дальнейшем под влиянием различных раздражителей. Память обслуживает все виды многообразной деятельности человека. Отсюда и многообразие форм ее проявления. Выполняя ту или иную деятельность, человек может запоминать предметы, явления, их соотношения, движения, мысли и чувства, как свои, так и других людей. Все это - объекты запоминания. Человек может запоминать эти объекты, не ставя перед собой задачи запоминать, а в силу того, что эти объекты его чем-то заинтересовали. Может запоминать и потому, что это ему нужно для каких-то целей, и тогда он ставит задачу запомнить. Запоминаемый материал может потребоваться ему только для обеспечения выполнения данной деятельности, на короткое время, а может быть использован и в других видах деятельности или при повторении данной деятельности в другое время. Тогда его необходимо запомнить надолго. Соответственно во всех этих случаях будут иметь место и разные виды памяти. Итак, рассмотрим характеристики памяти.

**3.Характеристики памяти**

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

Объём 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 запечатлённую в памяти информацию.

Длительность сохранения отражает способность человека удерживать определённое 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 её воспроизвести, то он не смог этого сделать. Однако спустя некоторое время он с удивлением отмечает, что помнит всё, что сумел выучить. В данном случае мы сталкиваемся с другой характеристикой памяти - готовностью воспроизвести запечатлённую в памяти информацию.

Впечатления, которые человек получает об окружающем мире, оставляют определённый след, сохраняются, закрепляются, а при необходимости и возможности - воспроизводится. Эти процессы называются памятью. Другими словами, память - это отражение опыта человека путём запоминания, сохранения и воспроизведения.

Значение памяти в жизни человека огромно: без неё была бы невозможна никакая деятельность. И.М.Сеченов указывал, что без памяти наши ощущения и восприятия, исчезая бесследно по мере возникновения, оставляли бы человека вечно в положении новорожденного.

Благодаря различным формам речи - устной, письменной, внешней, внутренней - человек оказался способным подчинить память своей воле, разумно контролировать ход запоминания, управлять процессом сохранения и воспроизведения информации.

К основным процессам, определяющим развитие памяти у человека относятся: запоминание, сохранение, воспроизведение и узнавание информации, а также процессы забывания.

**4. Факторы, определяющие развитие памяти**

**Запоминание**

Запоминание - это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации.

Многое запечатлевается у нас непреднамеренно. И первоначально запоминание совершается именно так - непреднамеренно в процессе деятельности, которая ставит себе иные цели и задачи.

Непреднамеренное запоминание - это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких либо приёмов 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: всё, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности. В отличии от непроизвольного запоминания произвольное запоминание характеризуется тем, что человек ставит перед собой определённую цель , запомнить некую информацию , и использует специальные приёмы запоминания. Произвольное запоминание представляет собой особую и сложную умственную деятельность, подчинённую задаче запомнить, и включает в себя разнообразные действия, это - заучивание, суть которого заключается в многократном повторении учебного материала до полного и безошибочного его запоминания.

Мы понимаем, что центральным в проблеме запоминания является вопрос о взаимоотношении произвольного и непроизвольного запоминания, т.е. запоминания, составляющего прямую цель действия субъекта, и запоминания, совершающегося непреднамеренно в ходе деятельности, ставящей себе иную цель. В течении нашей жизни, большая часть того, что мы запоминаем, запоминается нами не произвольно, без специального намерения, и многое из того, что мы совсем не стремились запомнить, запоминаем так, что мы никогда не сможем забыть, - даже если бы этого и захотели. Исследования П.И.Зинченко в этом плане убедительно показали, что установка на запоминание, делающая запоминание прямой целью действия субъекта, не является сама по себе решающей для эффективности запоминания; непроизвольное запоминание может оказаться эффективнее произвольного.

Экспериментальные данные А.А.Смирнова показали также, что преимущество непроизвольного запоминания над произвольным при отсроченном воспроизведении оказывалось значительнее, чем при непосредственном воспроизведении, иногда более чем в два раза.

Таким образом, запоминается - как и осознаётся - прежде всего то, что составляет цель нашего действия. Поэтому если данный материал включен в целевое содержание данного действия, он может непроизвольно запомниться лучше, чем если - при произвольном запоминании - цель сдвинута на само запоминание. Но то, что не включено в целевое содержания действия, в ходе которого совершается непроизвольное запоминание, запоминается хуже, чем при произвольном запоминании, направленном именно на данный материал. Всё зависит в первую очередь от того, как организовано и на что направлено действие субъекта, в ходе которого совершается запоминание. Поэтому и непреднамеренное, непроизвольное запоминание может не быть делом только случая. Его можно косвенно, опосредованно регулировать.

В педагогическом плане встаёт, таким образом, важнейшая задача - организовать учебную деятельность так, чтобы существенный материал запоминался учащимся и тогда, когда он работает с этим материалом, а не только его запоминает. Это сложнее, но и плодотворнее, чем постоянно требовать от учащихся произвольного запоминания, при котором запоминание становится основной целью их действий. При сознательном запоминании и заучивании существенное значение приобретает рациональная организация первичного восприятия материала. Когда целью является не воспроизведение, а лишь узнавание или опознание в последующем того, что в данный момент воспринимается, восприятие принимает характер специального ознакомления с предметом, выделения его опознавательных признаков и т.д. Для запоминания существенно, чтобы сам процесс первичного восприятия регулировался сознательной установкой на запоминание. Для усвоения и закрепления знаний важно осознание значимости данного предмета или дисциплины. Наряду с установками, которые определяются сознанием объективной значимости материала, существенную роль играет и эмоционально стимулированная заинтересованность. Создание такой заинтересованности, основанной на эмоциональной зарядке, также можно целесообразно использовать для лучшего закрепления данного материала. Существенно при этом соблюсти правильное соотношение между эмоционально стимулированной и рационально обоснованной установкой на запоминание. Это соотношение должно быть различным на разных возрастных ступенях: роль эмоционально стимулированных установок значительнее в более раннем, роль рационально обоснованных - в более позднем возрасте. Идеальным решением вопроса является такое, которое для каждой ступени развития находит свой способ использовать обе установки в тесном единстве друг с другом. Для этого нужно, чтобы эмоциональность вызывалась не внешними средствами, а изнутри насыщала объективно значимый материал. В работе по закреплению материала, который человек должен запомнить, значительное место отводится повторению. Продуктивность повторения зависит в значительной степени от того, в какой мере этот процесс выходит за пределы механической рекапитуляции и превращается в новую переработку материала, связанную с новым, более углубленным его осмысливанием. Повторение, таким образом, не противопоставляется осмысливанию, а само пронизывается им, превращаясь во вторичную осмысленную переработку. Существенным условием запоминания является понимание.

В отношении организации заучивания обычно возникает вопрос о наиболее рациональном распределении повторения. Для заучивания более целесообразным оказывается распределение повторений во времени, нежели их концентрация на небольшом промежутке времени. Это установлено экспериментальными исследованиями (Г.Эббингауза, П.Радоссавлевича, А.Йоста, А.Пьерона) и подтверждено наблюдениями над запоминанием в житейских условиях. При спешном заучивании, например, непосредственно перед зачетом, без систематической проработки, материал по большей части быстро забывается.

Рациональное распределение повторений содействуют и более экономному заучиванию, и более длительному запоминанию.

При этом всё 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. 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.

Очень близок к методу распределенного заучивания метод воспроизведения во время заучивания. 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.

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 заучиваемого 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 идёт медленнее. Вот почему повторение нельзя откладывать, повторять надо вскоре после заучивания, пока материал не забыт.

Иногда при сохранении наблюдается явление **реминисценции**. Суть её 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 сохранении материал изменяется мало, при статическом, наоборот, он обязательно подвергается реконструкции и определённой переработке.

Прочность сохранения обеспечивается повторением, которое служит подкреплением и предохраняет от забывания. 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 создаётся условий для прочного сохранения. Ещё большее значение для сохранения имеет применение знаний. Когда знания применяются, они запоминаются непроизвольно.

**Воспроизведение и узнавание**

Воспроизведение и узнавание - процессы восстановления прежде воспринятого. Различия между ними заключаются в том, что узнавание происходит при повторной встрече с объектом, при повторном его восприятии, воспроизведение же - в отсутствие объекта.

Воспроизведение может быть произвольным и непроизвольным.

Непроизвольное - это намеренное воспроизведение, без цели вспомнить, когда образы всплывают сами собой. 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.

В процессе воспроизведения воспроизводимое не только воспроизводится, но в известной мере и формируется, поскольку речевое оформление смыслового содержания формирует само это содержание. Мысль включается в процесс воспроизведения, уточняя, обобщая, систематизируя, перерабатывая и реконструируя содержание. Поэтому в самом существе воспроизведения заложена реконструкция воспроизводимого - в результате мыслительной его переработки - как существенный аспект воспроизведения.

Воспроизведение может совершаться непроизвольно, в таком случае определяясь в основном ассоциативным механизмом и неосознанными установками. Оно может происходить на основе сознательной установки на воспроизведение, превращаясь в таком случае в сознательный процесс вспоминания или - при затруднениях - припоминания.

Зависимость между припоминанием и воспроизведением двусторонняя, взаимная. Припоминание является не только предпосылкой воспроизведения, но и его результатом.

Существенной особенностью активного воспроизведения является сознательное отношение к воспроизводимому: воспроизведение осознаётся субъектом в своём отношении к прошлому, которое оно воспроизводит; отсюда стремление к точности, к правильному, адекватному воспроизведению. В силу этого воспроизведение превращается в сознательную реконструкцию прошлого, в которой существенную роль играет мыслительная работа сопоставления, умозаключения, проверки. Память, воспроизводящая прошлое, и мышление, восстанавливающее это прошлое, опосредованно, путём умозаключения, сплетаются в этом процессе в неразрывном единстве, взаимопроникая друг в друга. (1. Стр.278-279)

Качества памяти наиболее отчётливо 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 запечатлённого. 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 проторён 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 восприятия и означает, что происходит восприятие объекта, представление о котором сформировалось у человека или на основе словесных описаний.

**Забывание**

Само по себе забывание, т.е. исчезновение тех связей, которые у нас установились как временные, является фактом в высокой степени биологически и психологически полезным, так как именно благодаря этому возникают чрезвычайно разнообразные и гибкие формы поведения. Умение забывать ненужное, отбрасывать лишнее, размыкать связи после того, как они уже сделали своё дело, так же необходимо, как и установление новых связей; обычно приводится изречение Фемистокла, который в ответ на предложение научить его запоминать сказал: «Научи меня лучше забывать».

Педагоги, к сожалению, не всегда оценивают это полезное гигиеническое значение забывания. Они упускают из виду, что память не просто амбар или склад нервной системы для хранения усвоенных реакций в том виде, в котором они были усвоены. Она - творческий процесс переработки воспринятых реакций и питает все сферы нашей психики. Это требует гигиенического обращения с детской памятью и необременения её чрезмерной тяжестью материала, обилием деталей, чрезмерным запоминанием мелочей, припоминанием, идущим дальше, чем нам нужно, вредным засорением памяти.

Здесь мы утрачиваем власть над запоминанием, и оно приобретает власть над нами, между тем как основное педагогическое правило требует поставить память в подчинённое, служебное положение к поведению в целом, а необходимым условием этого является изгнание из памяти ненужных и потерявших свою связь реакций. Всё то, что в нашей памяти не используется активно, всё это представляет из себя вредный и мёртвый груз, балласт, от которого педагогу необходимо избавится. (2.стр.180-181)

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 перестаёт быть для человека существенным. Детали забываются скорее, обычно дольше сохраняются в памяти общие положения, выводы.

Забывание проявляется в двух основных формах:

 Невозможность припомнить или узнать;

 Неверное припоминание или узнавание.

Между полным воспроизведением и полным забыванием существуют различные степени воспроизведения и узнавания.

 Воспроизводящая память;

 Опознающая память;

 Облегчающая память.

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

Забывание может быть полным или частичным, длительным или временным.

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

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

 Понимание , осмысление информации

 Повторение информации

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

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 чём нет постоянной потребности или необходимости.

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

Основными существенными причинами забывания, выходящего за рамки среднестатистических значений, являются различные болезни нервной системы, 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 переутомлении.

Причиной забывания может быть и действие посторонних раздражителей, мешающих сосредоточиться на нужном материале.

Человеку, который занимается развитием памяти, важно знать индивидуальные особенности памяти: это даст ему возможность, с одной стороны, опираться на более сильные стороны памяти, а с другой - целеустремленно работать по совершенствованию слабых сторон памяти.

Итак, рассмотрим индивидуальные особенности памяти.

**5. Индивидуальные различия памяти у людей**

Индивидуальные различия памяти зависят от множества факторов: особенностей высшей нервной системы, характера профессиональной деятельности человека, уровня развития отдельных процессов памяти, особенностей процесса обучения и т.д.

Индивидуальные различия в памяти людей проявляются в особенностях ее процессов, т. е. в том, как осуществляется запоминание и воспроизведение у разных людей, и в особенностях содержания памяти, т. е. в том, что запоминается. Эти двоякие изменения с разных сторон характеризуют продуктивность памяти каждого человека.

Индивидуальные различия в процессах памяти выражаются в скорости, точности, прочности запоминания и готовности к воспроизведению. Все это количественные характеристики памяти. Скорость запоминания определяют числом повторений, необходимых тому или иному человеку для запоминания определенного объема материала.

Прочность выражается в сохранении заученного материала и в скорости его забывания. Наконец, готовность памяти выражается в то, насколько легко и быстро человек может припомнить в нужный момент то, что ему необходимо.

Указанные особенности памяти определяются условиями ее воспитания, и зависит в первую очередь от того, насколько сформированы у каждого человека рациональные способы запоминания. Они связаны с привычкой к точности и аккуратности в работе, наличием ответственного отношения к своим обязанностям, настойчивостью в их выполнении и т. д.

Готовность памяти, кроме того, зависит от систематичности в приобретении и закреплении знаний.

Наиболее распространенной является типология памяти, связанная с оценкой быстроты запоминания и прочности сохранения. Здесь выделяют четыре типа памяти:

. Быстрое запоминание сочетается с медленным забыванием; 2. Медленное запоминание сочетается с медленным забыванием; 3. Быстрое запоминание сочетается с быстрым забыванием; 4. Медленное запоминание сочетается с быстрым забыванием. Оптимальным является первый тип памяти. Представителям второго типа приходится больше времени затрачивать на заучивание, но при этом материал у них хранится достаточно долго. Представители третьего типа быстро запоминают, но, удовлетворившись быстрым запоминанием, они обычно не повторяют материал и это приводит к ухудшению сохранения его, снижению продуктивности памяти. Этих людей необходимо ориентировать на своевременное повторение с целью повышения прочности сохранения.

Наиболее низкой продуктивностью отличается четвертый тип памяти. Представители этого типа тратят много времени на запоминание, но быстро забывают заученное. Это может быть следствием пробелов в знаниях, но может быть следствием перенесенных мозговых заболеваний. Люди с такими особенностями нуждаются в регулярной помощи. Их надо учить преодолевать недостатки в памяти, правильно организуя заучивание и повторение.

Существуют и качественные различия памяти. Они касаются как доминирования отдельных видов памяти - зрительной, слуховой, эмоциональной, двигательной и других, так и их функционирования.

В соответствие с тем, какие сенсорные области доминируют, выделяют следующие индивидуальные типы памяти: зрительную, слуховую, двигательную, эмоциональную и разнообразные их сочетания. Наибольшего развития у человека обычно достигают те виды памяти, которые чаще всего используются. Большой отпечаток на этот процесс накладывает профессиональная деятельность.

Много интересных фактов, касающихся памяти человека, было установлено в исследованиях, авторы которых руководствовались гештальттеорией памяти. Один из них был открыт Б.В. Зейгарник и получил название эффект Зейгарник. Он состоит в следующем. Если людям предложить серию заданий и одни из них позволить довести до конца, а другие прервать незавершенными, то оказывается, что впоследствии испытуемые почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные к моменту прерывания. Объясняется данное явление так. При получении задания у испытуемого появляется потребность выполнить его, которая усиливается в процессе выполнения задания. Эта потребность полностью реализует себя, когда задание выполнено, и остается неудовлетворенной, если оно не доведено до конца. В силу связи между мотивацией и памятью первая влияет на избирательность памяти, сохраняя в ней следы незавершенных заданий.

**Приемы развития памяти**

Способы и приемы, позволяющие достигнуть результатов, намного превышающих возможности памяти человека, одаренного природой, объединены искусством укрепления памяти, или другими словами - мнемотехникой.

Слова “мнемотехника” и “мнемоника” обозначают одно и то же - технику запоминания. Считается, что это слово придумал Пифагор Самосский (6 век до н. э.). Первые сохранившиеся работы по мнемотехнике датируются примерно 86-82 гг до н. э. и принадлежат перу Цицерона и Квинтилиана.

Мнемотехника существует очень давно, и многие методы и приемы буквально встроены в нашу жизнь. Каждый человек в течение жизни вырабатывает для себя свою собственную систему запоминания. Благодаря визуализации информации даже ребенок, не умеющий читать, знает, что для записи информации на дискету необходимо кликнуть по значку дискеты. Дорожные знаки - это тоже яркий пример внедрения мнемотехники в повседневную жизнь. На больших скоростях человек не способен воспринимать текстовые сообщения. Дорожные знаки же, которые по существу являются символами тех или иных правил, воспринимаются быстро.

Мнемотехника использует естественные механизмы памяти мозга и позволяет полностью контролировать процесс запоминания, сохранения и припоминания информации. Овладение мнемотехникой - это овладение инструментальным навыком. Обучение мнемотехнике можно сравнить с обучением машинописи, стенографии. Очевидно, что для формирования навыка необходимо выполнять упражнения. Без упражнений освоить мнемотехнику нельзя.

Что могут дать навыки мнемотехники? Во-первых, появится возможность хранить информацию у себя в голове, а не в записной книжке. Во-вторых, в процессе запоминания можно будет значительно экономить время, так как сам процесс полностью контролируется. В-третьих, то, что было запомнено, не будет нуждаться в повторении. В-четвертых, постоянно будет тренироваться внимание и мышление.

Внимание как психическое явление занимает особое место в жизни человека. При любом роде деятельности человек должен включать в обязательном порядке свое внимание. Внимание - основное свойство познания. Чтобы контролировать свое внимание, нужно развить способность к сосредоточению. Для совершенствования памяти это играет огромную роль.

Упражнения, позволяющие развить внимание и быструю сосредоточенность: а) “Словесные лабиринты” [4;262]; б) “Лабиринт в саду Роуза Болла” [9;26]; в) “Мозговой ящик” [11;64]; г) “Радио” [11;65].

Развиваем зрительную память. Большую часть информации из внешнего мира человек получает зрительно. Безусловно, необычайно важно уметь видеть. Однако больше всего нам помогает правильно осмыслить окружающий мир целенаправленная активность. Для развития зрительной памяти рекомендуются такие упражнения: а) “Метод Айвазовского” [4;122]; б) “Спички” [4;123]; в) “Любовь к жизни” [9;13].

Развиваем двигательную память. Двигательная память во многом определяет координацию, меткость и ловкость наших движений. Без нее нельзя научиться водить машину, достигнуть успехов в спорте. Обычно свои движения человек контролирует зрением. Контроль подобного рода - не единственно возможный, ведь глаза можно освободить от этой работы и переключит на что-то более важное, движение можно контролировать без помощи глаз, однако это возможно только при хорошо развитой двигательной памяти. Упражнения для тренировки двигательной памяти: а) “Направление движений” [4;87]; б) “Расстояние движений” [4;88]; в) “Угол поворота сустава” [4;89].

Запоминаем последовательности. Необходимость в запоминании последовательностей довольно часто встречается в повседневной жизни. Самым распространенным примером может послужить последовательность слов в докладе. Также всегда будет полезно запомнить, а не записать, любой список или перечень. Распространено довольно большое количество всевозможных приемов и способов, используемых для запоминания последовательности. Перечислим самые популярные:а) “Укладывание чемодана” [11;135]; б) “Метод цепочки” [11;71]; в) “Метод Цицерона” [11;92].

Запоминаем цифровую информацию. Одним из видов абстрактной информации, с которой нам приходится часто сталкиваться в повседневной жизни, являются цифры. Работать с ними становится гораздо удобнее и легче, если цифры превратить в конкретную информацию. В таком случае каждая цифра обретает четкий образ, и ее можно будет запоминать не сложнее, чем последовательность слов. Для этого существуют различные способы и приемы: а) “Ассоциации по форме” [11;103]; б) “Ассоциации по опыту” [11;108]; в) “Система Шедд” [11;110]; г) “Цифро-буквенное сочетание” [11;113].

Запоминаем иностранные слова. Любой иностранный язык лучше учить в детстве.Взрослый же человек, серьезно изучая иностранный язык впервые, должен мысленно вернуться к тому времени, когда неудержимо влекло к тайному, необычному. Кто в детстве не изобретал новые слова, не использовал жестовую речь? Сформировав такой эмоциональный настрой, можно двигаться дальше. Упражнения: а) “Ритм и рифма” [4;233]; б) “Иллюстрации” [9;23]; в) “Буквенные превращения” [4;236].

Запоминаем орфографические правила. а) “Перегруппировка” [4;240]; б) “Укрупнение” [4;241]; в) “Ритмизация” [9;24]; г) “Нестыковочки” [4; 244].

Рассматривая приемы и способы развития памяти, нельзя забывать о факторах, способствующих запоминанию. Что же любит наша память и за счет чего начинает работать лучше?

**-** Яркость впечатлений

Сравнительно простые события в жизни, которые производят особенно сильное впечатление на человека, могут запоминаться сразу прочно и надолго, и по истечении многих лет с момента первой и единственной встречи с ними могут выступать в сознании с отчетливостью и ясностью. Более сложные и менее интересные события человек может переживать десятки раз, но они в памяти надолго не запечатлеваются. При пристальном внимании к событию достаточно бывает его однократного переживания, чтобы в дальнейшем точно и в нужном порядке воспроизвести по памяти его основные моменты. И наоборот иногда человек многократно сталкиваясь с одним и тем же предметом в течение долгого периода не может его описать или например указать его цвет. Этим и объясняется то, что редкие, странные, необычные впечатления запоминаются лучше, чем привычные, часто встречающиеся. - Интерес к запоминанию

То, чем человек особенно интересуется, запоминается без всякого труда. Поэтому не случайно В.С. Щербаков теоретик и практик внешкольной работы с детьми в области изобразительного искусства считал что, первой задачей должно стать воспитание творческого внимания. Творческое внимание - это увлеченность объектом.

Установка на получение знаний

Интересный факт, что масса студентов, сдав экзамен по какому-либо предмету спустя пару дней, не могут ничего вспомнить из, казалось бы, хорошо усвоенного материала. Это можно объяснить следующим образом: при подготовке студенты ставят себе определенную задачу (сдать экзамен), а кроме того сосредотачиваются на относительно близкой дате сдачи экзамена, не "программируя" себя на будущее. Таким образом, материал попадает в промежуточную память, не закрепляясь в долговременной, и как только экзамен сдан соответствующая информация утрачивается. Итак, правильная установка - усвоить материал, а не запомнить его для того, чтобы забыть.

Повторение

Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые в течение дня обычно накладываются друг на друга и тем самым мешают запоминанию, отвлекая наше внимание. Это хорошо видно на примере школьников младших классов - ребенок может целый день учить стихотворение, но не может потом рассказать. Однако если он повторит стих перед сном, то рассказать его не составит труда.

Систематизация материала

Материал в процессе запоминания должен непрерывно систематизироваться. Здесь особое значение приобретает способность находить в вещах сходство и различие. Для систематизации материала бывает полезно придать ему древовидную структуру.

Ранее усвоенные знания

Если по усвоенному материалу имеются предшествующие знания, то он легче будет пониматься и запоминаться. По этой причине после предварительного просмотра информации имеет смысл активизировать все имеющиеся знания в этой области. Необходимо установить наибольшее количество связей с ранее усвоенными знаниями.

Уверенность в своей памяти

Уверенность в том, что вы сможете запомнить ту или иную информацию, также способствует самому процессу запоминания. Результат будет в большинстве случаев положительным, только когда в голове сидит мысль - “да, я смогу это сделать”.

Есть так же множество других факторов, которые влияют на память. Это правильный режим дня и работы (учебы); отсутствие монотонности при изучении материала; наглядность в подаче материала; логические и смысловые закономерности. Надо помнить: все, что улучшает здоровье и самочувствие, повышает и продуктивность памяти.

**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 приобретённый опыт и знания.

Всё, что мы узнаём, каждое наше переживание, впечатление или движение оставляют в нашей памяти известный след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях появляться вновь и становиться предметом сознания. Поэтому под памятью мы понимаем 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, но и наши мысли, переживания, желания, фантазии.

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.

В данной работе была кратко рассмотрена память: её определения, основные черты и характеристики, основные виды и механизмы процессов, происходящие в памяти, а также был дан ряд упражнений и рекомендаций по развитию памяти. Я думаю, что, используя упражнения и следуя рекомендациям, представленным в данной работе, можно существенно увеличить свои возможности.

Тем не менее, очень важно осознавать, что даже после многолетних исследований механизмы памяти ещё не достаточно изучены, и даже те закономерности, которые удалось вывести, не всегда применимы к абсолютному большинству людей. И что любые приёмы развития памяти хороши лишь тогда, когда они подходят данному человеку, когда он сам для себя их выбрал, адаптировал, исходя из собственных вкусов и жизненного опыта.

**Список использованной литературы**

1.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии - СПб:Питер, 2000.

.Выгодский Л.С. Психология. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.

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

.Калинина А. Как заставить память работать.-Донецк:Сталкер, 2007.

.Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. - СПб.: Питер, 2002..

.Зинченко Т.П.Непроизвольное запоминание.-М.:1996.

.Выгодский Л.С.Память и её развитие в детском возрасте//Хрестоматия по общей психологии: Психология памяти.-М.,1979.

.ЛеонтьевА.Н.Развитие высших форм запоминания//Хрестоматия по общей психологии: Психология памяти.-М.,1979.

.Надеждена В. 10 шагов к укреплению памяти.-М.:АСТ,2006.

.Немов Р.С.Психология: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений-М.:Гуманит. изд.центр ВЛАДОС,2003.

.Усачёв М.В. Лучше, чем суперпамять: эффективные приёмы мнемотехники. - Ростов на Дону:Феникс,2006.