Введение

Впечатления, полученные человеком во взаимодействии с внешней или внутренней средой, не исчезают бесследно, а сохраняются, накапливаются и используются в дальнейшем в его поведении и жизнедеятельности, приобретая форму личного опыта.

Память современного человека характеризуется А.Н. Леонтьевым как продукт его культурного, социального развития, имеющий такое же значение как речь, письменность или счет.

Актуальность данной темы обусловлена огромным влиянием на жизнь современных людей. Тем самым помогая человечеству запечатлять, сохранять и в последующем узнавать и воспроизводить следы прошлого опыта, позволять накапливать информацию, не теряя при этом прежних знаний, сведений и навыков.

Иными словами, память придает направленность ходу времени. Для каждого из нас память уникальна. Память позволяет нам осознавать и собственную индивидуальность, и личность других людей. Лишившись памяти, человек утрачивает собственное "я", перестает существовать.

Считается, что память имеет огромное значение в развитии личности. Для того чтобыинформация <http://inflib.ru/slovar-spravochnik-po-terminam/osnovyi-informatsionnoy-tehnologii/informatsiya-information.html> стала достоянием многих людей и могла передаваться последующим поколениям, она должна быть сохранена. Память - самый первый инструмент хранения информации. Роль памяти в духовном становлении человека огромна.

Цель контрольной работы - рассказать о человеческой памяти в её психологическом аспекте. Дать характеристику представлений, классификацию видов памяти, описать индивидуальные особенности памяти. А также рассказать о способах совершенствования памяти.

Память. Характеристики памяти

Память - это способ существования психики во времени, то есть того, чего уже нет в настоящем, для того чтобы можно было жить в будущем. Памятью называют процесс запоминания, сохранения и воспроизведения человеком образов, мыслей, эмоций, движений, т. е всего, что составляет индивидуальный опыт каждого. Память является тем психическим процессом, на основе которого человек управляет своим поведением и деятельностью, осуществляет планирование своего развития и обучения.

Многое из того, что воспринимается в жизни большое число раз, не запоминается нами, если не стоит задача запомнить. И в то же время, если поставить перед собой эту задачу и выполнить все необходимые для ее реализации действия, запоминание протекает с относительно большим успехом и оказывается достаточно прочным. Большое значение при этом имеет постановка не только общей задачи (запомнить то, что воспринимается), но и более частных, специальных задач. В одних случаях, например, ставится задача запомнить только основное, главные мысли, наиболее существенные факты, в других - запомнить дословно, в третьих - точно запомнить последовательность фактов и т. д

Ключевые понятия

Амнезия - полное или частичное отсутствие памяти.

Воспроизведение - процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее.

Забывание - процесс, заключающийся в невозможности воспроизведения ранее закрепленного в памяти.

Запоминание - закрепление в памяти новой информации путем связывания ее с уже имеющимся знанием.

Мнемоника - совокупность приемов, облегчающих запоминание.

Память - запоминание, хранение и последующее воспроизведение его предыдущего опыта.

Представление - образ предмета или явления, которые мы в данный момент не воспринимаем.

Реминисценция - отсроченное воспроизведение ранее воспринятого, казавшегося забытым.

Виды памяти

В качестве наиболее общего основания для выделения различных видов памяти выступает зависимость ее характеристик особенностей деятельности по запоминанию и воспроизведению. При этом отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями:

) по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую;

) по характеру целей деятельности - на непроизвольную и произвольную;

) по продолжительности закрепления и сохранения материалов (в связи с его ролью и местом в деятельности) - на кратковременную, долговременную и оперативную.

Двигательная память- это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Встречаются люди с ярко выраженным преобладанием этого вида памяти над другими ее видами. Один психолог признавался, что он совершенно не в состоянии воспроизвести в памяти музыкальную пьесу, а недавно услышанную оперу может воспроизвести лишь как пантомиму. Другие же люди, наоборот, вообще не замечают у себя двигательной памяти. Огромное значение этого вида памяти состоит в том, что она служит основой для формирования различных практических и трудовых навыков, равно как и навыков ходьбы, письма и т.д. Без памяти на движения мы должны были бы каждый раз учиться осуществлять соответствующие действия. Обычно признаком хорошей двигательной памяти является физическая ловкость человека, сноровка в труде, «золотые руки».

Эмоциональная память- память на чувства. Эмоции всегда сигнализируют о том, как удовлетворяются наши потребности и интересы, как осуществляются наши отношения с окружающим миром. Эмоциональная память имеет поэтому очень важное значение в жизни и деятельности каждого человека. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают в виде сигналов, либо побуждающих к действию, либо удерживающих от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания. Способность сочувствовать другому Человеку, сопереживать герою книги основана на эмоциональной памяти.

Образная память - память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой. Если зрительная и слуховая память обычно хорошо развиты и играют ведущую роль в жизненной ориентировке всех нормальных людей, то осязательную, обонятельную и вкусовую память в известном смысле можно назвать профессиональными видами. Как и соответствующие ощущения, эти виды памяти особенно интенсивно развиваются в связи со специфическими условиями деятельности, достигая поразительно высокого уровня в условиях компенсации или замещения недостающих видов памяти, например, у слепых, глухих и т.д.

Содержанием словесно-логическойпамяти являются наши мысли. Мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической. Поскольку мысли могут быть воплощены в различную языковую форму, то воспроизведение их можно ориентировать на передачу либо только основного смысла материала, либо его буквального словесного оформления. Если в последнем случае материал вообще не подвергается смысловой обработке, то буквальное заучивание его оказывается уже не логическим, а механическим запоминанием.В словесно-логической памяти главная роль принадлежит второй сигнальной системе. Словесно-логическая память - специфически человеческая память в отличие от двигательной, эмоциональной и образной, которые в простейших формах свойственны и животным. Опираясь на развитие других видов памяти, словесно-логическая память становится ведущей по отношению к ним, и от ее развития зависит развитие всех других видов памяти. Словесно-логической памяти принадлежит основная роль в усвоении знаний учащимися в процессе обучения.

Существует, однако, и такое деление памяти на виды, которое прямо связано с особенностями самой актуально выполняемой деятельности. Так, в зависимости от целей деятельности память делят на непроизвольную и произвольную. Запоминание и воспроизведение, в котором отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить, называется непроизвольной памятью, в случаях, когда это целенаправленный процесс, говорят о произвольной памяти. В последнем случае процессы запоминания и воспроизведения выступают как специальные мнемические действия.

Непроизвольная и произвольная память вместе с тем представляют собой 2 последовательные ступени развития памяти. Каждый из опыта знает, какое огромное место в нашей жизни занимает непроизвольная память, на основе которой без специальных мнемических намерений и усилий формируется основная и по объему, и по жизненному значению часть нашего опыта. Однако в деятельности человека нередко возникает необходимость руководить своей памятью. В этих условиях важную роль играет произвольная память, дающая возможность преднамеренно заучить или припомнить то, что необходимо.

В последнее время пристальное внимание исследователей привлекают к себе процессы, происходящие на самой начальной стадии запоминания, еще до закрепления следов внешних воздействий, а также в самый момент их образования. Для того, чтобы тот или иной материал закрепился в памяти, он должен быть соответствующим образом переработан субъектом. Такая переработка требует определенного времени, которое называют временем консолидации следов. Субъективно этот процесс переживается как отзвук только что происшедшего события: на какое-то мгновение мы как бы продолжаем видеть, слышать и т.д., что уже непосредственно не воспринимаем (стоит перед глазами, звучит в ушах и т.д.). Эти процессы неустойчивы и обратимы, но они настолько специфичны и их роль в функционировании механизмов накопления опыта столь значительна, что их рассматривают в качестве особого вида запоминания, сохранения и воспроизведения информации, который получил название кратковременной памяти. В отличие от долговременной памяти, для которой характерно длительное сохранение материала после многократного его повторения и воспроизведения, кратковременная память характеризуется очень кратким сохранением, о чем было сказано выше.

Понятием оперативная память обозначают мнемические процессы, обслуживающие непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия, операции. Когда мы выполняем какое-либо сложное действие, например, арифметическое, то осуществляем его по частям, кускам. При этом мы удерживаем «в уме» некоторые промежуточные результаты до тех пор, пока имеем с ними дело. По мере продвижения к конечному результату конкретный «отработанный» материал может забываться. Аналогичное явление мы наблюдаем при выполнении любого более или менее сложного действия. Куски материала, которыми оперирует человек, могут быть различными (ребенок начинает читать со складывания букв). Объем этих кусков, так называемых оперативных единиц памяти, существенно влияет на успешность выполнения той или иной деятельности. Этим определяется значение формирования оптимальных оперативных единиц.

Критерии, принятые здесь за основание деления памяти на виды, связанные с различными сторонами человеческой деятельности, выступающими в ней не порознь, а в органическом единстве.

Индивидуальные особенности памяти

У каждого человека существуют индивидуальные отличия памяти, которые проявляются в разных сферах его деятельности. В процессах памяти индивидуальные отличия проявляются в скорости, точности, качестве запоминания и готовности к воспроизведению.

Скорость запоминания определяется количеством повторений, необходимых для запоминания нового материала.

Точность запоминания характеризуется соответствием воспроизведенного тому, что запомнилось, и количеством возможных ошибок. память запоминание индивидуальный

Прочность запоминания проявляется в продолжительности заученного материала (или в медленности его забывания).

Готовность к воспроизведению проявляется в том, как быстро и легко в нужный момент человек может припомнить необходимую информацию.

Индивидуальные отличия памяти проявляются и в том, какой материал лучшее запоминается, - образный, словесный или в равной мере продуктивно тот и другой. В связи с этим в психологии различают наглядно-образный, словесно-абстрактный, смешанный, или промежуточный, типы памяти.

Так, наглядно-образный тип памяти чаще встречается у художников, писателей, музыкантов, словесно-абстрактный - у ученых, философов. Смешанный тип памяти имеет место у людей, в деятельности которых не наблюдаются заметные преимущества наглядно-образного или словесно-абстрактного типа.

Говоря о нарушениях памяти, прежде всего имеют ввиду амнезию. Амнезия - это полная потеря памяти на какой-либо отрезок времени. Человек не в состоянии припомнить никаких событий и фактов, происходящих в период, подвергшийся амнезии, при этом амнезия может охватывать отрезок времени от нескольких секунд до нескольких лет.

Своеобразный феномен обмана памяти в виде определенных переживаний называется «дежа вю» (фр. - «уже виденное»), когда у человека в незнакомой обстановке возникает впечатление, что он здесь уже был рань и то, что происходит сейчас с ним, тоже уже было и теперь повторяется.

Исследователи отмечают существенное разнообразие индивидуальных особенностей памяти у людей, что проявляется в скорости, точности, прочности запоминания и готовности к воссозданию.

Скорость запоминания определяется количеством повторений, необходимых для запоминания нового материала, точность - соответствие воспроизводимого материала к материалу запоминаемому.

Прочность запоминания проявляется в продолжительности сохранения заученного или медленного его забывания, готовность к воссозданию в том, как быстро и легко в нужный момент человек может вспомнить необходимые ей знания, умения, навыки.

Индивидуальные различия памяти обусловлены типом высшей нервной деятельности (ВНД). При сопоставлении показателей эффективности памяти с выразительностью основных трех безусловных свойств ВНД (сила, лабильность, уравновешенность) были установлены постепенные взаимосвязи. Люди с крепкой нервной системой имеют лучшие показатели памяти при работе в осложненных условиях, поскольку у них более выражена скорость образования условных рефлексов. Они обнаруживают преимущества в заучивании сложного материала с недостаточной логичность. У людей со слабой нервной системой существуют преимущества при запоминании логически связанной вербальной информации.

Индивиды с лабильной нервной системой имеют большую производительность самопроизвольно запоминания, инертный - преимущества в произвольном запоминании. Более возбуждающим индивиды обнаруживают преимущества при запоминании вербального материала. Наглядный материал лучше запоминают лица с преобладанием торможения.

Индивидуальные качественные различия в памяти оказываются усталость, что одни люди эффективнее закрепляют образный материал (предметы, изображения, звуки, цвета и т.д.), другие - словесный логический (понятия, мысли, числа и т.п.), еще другие - все равно запоминают различный материал. Поэтому в психологии различают наглядно-образный, словесно-абстрактный и промежуточный, или смешанный, типы памяти. Эти типы частично обусловлены соотношением первой и второй сигнальных систем в высшей нервной деятельности человека, главные факторы - условия жизни и требования профессиональной деятельности. Наглядно-образный тип памяти характерен для живописцев, писателей, музыкантов, словесно-абстрактный - для ученых. Каждый из типов памяти основывается на определенные природные задатки, но формируется и в процессе деятельности.

Способы совершенствования памяти

Психологам известны сотни и сотни примеров выдающейся памяти, и в основе этого феномена часто лежат не только природные задатки, но и постоянные тренировки, целенаправленная работа по совершенствованию памяти.

Утверждают, что Александр Македонский был способен узнать в лицо всех солдат своего тридцати пятитысячного войска. Юлий Цезарь знал в лицо и по имени всех своих солдат - до 30 тысяч человек.

Наш замечательный ученый академик С.А. Чаплыгин мог безошибочно назвать номер телефона, по которому он звонил лет пять назад случайно и всего один раз.

Наполеон как-то раз в начале своей карьеры был посажен на гауптвахту, нашел там книгу по римскому праву. Прочитал ее. Спустя много лет, когда он уже был главнокомандующим армии, он мог легко приводить цитаты из этой книги.

Известна история, случившаяся с A.C. Пушкиным, когда он потерял последнюю главу "Евгения Онегина". Восстановить ее было невозможно, он написал письмо брату с просьбой помочь и в тот же день получил объемное письмо, в котором брат переписал всю главу, хотя видел и слышал, как ее читает Александр, всего один раз.

Немецкий археолог Генрих Шлиман, чтобы развить свою память, в течение многих лет ежедневно заучивал наизусть по несколько страниц текста различных книг. Путем такой тренировки он добился того, что за 6-8 недель был способен изучить любой иностранный язык.

Богиней памяти в древности была Мнемозина. Ее имя сегодня используют в названии метода, облегчающего процесс запоминания - мнемоника (часто говорят мнемотехника). Мнемоника - это система вспомогательных средств, облегчающих вспоминание, наиболее трудный процесс из трех основных операций памяти: записи, хранения и извлечения информации. Считается, что принципы мнемоники разработал еще Пифагор. Многочисленные исследования показали, что спровоцированное вспоминание проходит легче, чем самостоятельное. Превращая самостоятельное вспоминание в спровоцированное, которое приводит в действие память узнавания, мнемонические системы предупреждают возможность забывания. Мнемоника построена на принципах ассоциации образов и вербальной переработки, что подразумевает работу одновременно и визуальной, и вербальной памяти (очень эффективное сочетание). Мнемотехнические приемы можно разделить на три категории: коды, подсказки, стратегии.

Коды часто применяют при запоминании цифр, когда большое число, например, банковский счет или номер телефона, разбивают на части и каждой части присваивают свое значение.

Например,

) 2384110002354 - 23 августа (8-й месяц) 41 года - день рождения дяди Пети, которому я проиграл в карты 1000 рублей, а 23 мая (5-й месяц) исполнилось 4 года моему сыну.

) 2384110002354 - "2" - "лошадь", "3" - "упряжка", "8" - "барыня", "1" - "плетка", "0" - "лужа", "4" - "сани", "5" - "кавалер". Таким образом, набор цифр превратился в рассказ о погоне за барыней, которая что есть сил плетками погоняет лошадь, а за ней по лужам на коне в санях скачет кавалер.

Подсказки выступают часто как стихи, аббревиатуры. Например, фраза "Каждый охотник желает знать, где сидит фазан" подсказывает названия цветов спектра: "К" - красный, "О" - оранжевый и т.д.; ОВАЛ - подсказка для запоминания четырех самых крупных рек России (О - Обь, В - Волга, А - Амур, Л - Лена).

Многие ученые предлагают свои интересные системы улучшения памяти. Например, психолог Д. Лапп предлагает для улучшения памяти научиться следующей системе работы:

) тренировать наблюдательность (отбор, концентрация, анализ, внутренние комментарии в момент записи информации);

) пауза (время для обдумывания и записи своих действий);

) расслабление (подавление беспокойства и снятие напряженности для лучшей работы органов чувств);

) избирательное внимание (для определения того, какую именно информацию вы хотите записать, почему, на какое время);

) зрительные ассоциации (запись информации в виде зрительных образов и установление ассоциативных связей между образами, мысленно разбитыми на пары: впоследствии воспоминание об одном образе повлечет за собой воспоминание о другом);

) вербальная проработка (комментарии одновременно интеллектуального и эмоционального плана).

Важно научиться повторять уже выученный материал. Повторение - это что-то вроде смахивания пыли со старой книжной полки. Однако повторение должно быть правильно организовано, т.е. в соответствии с законом забывания информации.

Рассмотрим некоторые приемы и упражнения для развития памяти, облегчения запоминания.

. Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации («Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» - о последовательности цветов в спектре: красный, оранжевый и т. д.).

. Ритмизация - перевод информации в стихи, песенки, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой.

. Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова - чтобы запомнить медицинские термины, «супинация» и «пронация», используют созвучную и шуточную фразу «суп несла и пролила»).

. Метод Цицерона. Представьте, что обходите свою комнату, где вам все хорошо знакомо. Информацию, которую вам надо запомнить, расставьте мысленно по ходу вашей прогулки по комнате. Вспомнить информацию вы сможете опять, представив себе свою комнату, - все будет на тех местах, где вы их расположили при предыдущем «обходе».

. Метод тренировки зрительной памяти - метод Айвазовского. Посмотрите на предмет или пейзаж, или на человека в течение 3 секунд, стараясь запомнить детально, потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях, задавайте себе вопросы по подробностям этого образа, потом откройте глаза ни 1 секунду, дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета и так повторите несколько раз.

. Запоминание слов связыванием их в рассказ.

Исходные положения:

образы должны быть яркими, четкими, необычными. Вы должны видеть их в воображении;

они должны быть в движении;

связка между ними может быть в виде накладывания друг на друга, перекатывания, на основе "похожести".

Заключение

Память и её развитие, совершенствования не проходит со временем, а лишь возрастает. Всё большее количество информации наваливается на современного человека, из-за больших объёмов всё труднее становится процесс её усваивания.

Актуальность памяти, её развития и совершенствования не проходит со временем, а лишь возрастает. Всё большее количество информации наваливается на современного человека, из-за больших объёмов всё труднее становится процесс её усваивания.

Поэтому в психологии память рассматривается как компонент общих и специальных способностей. При факторном анализе многочисленных познавательных функций она выделена, как первичная умственная способность.

Память развивается путем упражнений и упорной работы по запоминанию, длительному сохранению, полному и точному воспроизведению. Чем больше человек знает, тем легче ему запоминать новое, увязывая, ассоциируя новый материал с уже известным. При общем снижении памяти с возрастом уровень профессиональной памяти не снижается, а иногда может даже повышаться. Все это позволяет сделать следующий вывод: память как психическое явление - не только дар природы, но и результат целенаправленного воспитания.

Список использованных источников

Котова И.Б., Канаркевич О.С. Общая психология: Учебное пособие. - М.: Издательско - торговая корпорация «Дашков и Ко»; Ростов н/Д: Академцентр, 2009.

 Мещеряков <http://lib.mgppu.ru/opacunicode/index.php?url=/auteurs/view/9043/source:default>Б.М. Память человека: эффекты и феномены - М.: Вопросы психологии, 2004. - 96 с. - (Библиотека журнала 'Вопросы психологии')

Рогов Е.И. Азбука психологии: Психология познания. - М.: «Владос», 2000. - 387 с.