**Лекция 4**

**Познавательные процессы: память**

**Вопросы**

1. Понятие о памяти.

2. Характеристика процессов памяти.

3. Виды памяти.

**1.Понятие о памяти.**

*Понятие о памяти. Общественно-историческая природа памяти человека. Зависимость памяти человека от направленности личности. Роль мнемической задачи и превращение памяти в мнемическую деятельность. Структура мнемического действия.*

*Понятие о памяти.* Под памятью мы понимаем запечатление (запись), сохранение и воспроизведение следов прежнего опыта, дающего человеку возможность накопить информацию и иметь дело со следами прежнего опыта, после того как вызвавшие их явления исчезли.

*Общественно-историческая природа памяти человека.* Память это основа личности. По представлению древних греков богиня памяти Мнемозина мать девяти муз, покровительница всех известных тогда наук и искусств. "Человек, лишённый памяти, по сути, перестанет быть человеком" (Ч. Айтматов.). И, наоборот, среди многих выдающихся личностей мы нередко встречаем примеры феноменальной памяти безграничной по своим возможностям.

Исследования памяти имеют междисциплинарный характер, т.к. в различных формах она встречается на всех уровнях жизни и включает не только процессы сохранения индивидуального опыта, но и механизмы передачи наследственной информации.

Современный крупнейший математик и кибернетик фон Нейман сделал расчёты, которые показали, что в принципе человеческий мозг может вместить примерно 1020 единиц информации. Это означает, что каждый из нас может запомнить всю информацию, содержащуюся в миллионах томов крупнейшей в мире Российской государственной библиотеке. Поэтому можно уверенно заключить: никто не знает границу своей памяти. Мы никогда даже близко не подходили к границам наших возможностей и память мы используем на ничтожную долю своей мощности.

*Зависимость памяти человека от направленности личности.* Направленность личности – это устойчивое психическое свойство в котором выражается некоторые потребности, мотивы, установки и цели жизни и деятельности в котором наглядным образом может проявляться совокупность личных интересов. Направленность оказывает организующее влияние не только на компоненты структуры личности (например, на нежелательные черты темперамента), и на психические состояния (например, преодоление отрицательных психических состояний с помощью положительно доминирующей мотивации) и познавательные, эмоциональные, волевые психические процессы (в частности, высокая мотивация в развитии процессов мышления имеет не меньше значение, чем способности).

Направленность наряду с доминирующими мотивами имеет и иные формы протекания: ценностные ориентации, привязанности, симпатии (антипатии), вкусы, склонности и др. Она проявляется не только в различных формах, но и в различных сферах жизнедеятельности человека.

Направленность личности характеризуется уровнем зрелости, широтой, интенсивностью, устойчивостью и действенностью.

*Роль мнемической задачи и превращения памяти в мнемическую деятельность.* Начало экспериментальных исследований мнемических процессов относится к концу XIX века. Среди первых психологов, обратившихся к этой проблеме, был немецкий ученый Г.Эббингауз. Исследования процессов памяти он осуществлял при обращении к запоминанию бессмысленных словосочетаний. Полученные результаты дали ему возможность вывести целый ряд законов запоминания, которые сами по себе представляли определенный интерес, однако были применимы исключительно к материалу, который не имел логической организации. В дальнейшем необходимые поправки в те закономернсти, которые были выявлены Эббингаузом, внесли другие исследователи. Так, в частности, еще в начале XX века представители гештальт-психологии обратили внимание на организацию материала, подлежащего запоминанию, и получили данные, в значительной степени расходящиеся с теми, что содержались в исследованиях Эббингауза. В психоаналитических учениях процесс забывания как один из важнейших компонентов мнемической активности человека объяснялся стремлением вытеснить из сферы сознания то, что травмирует личность, вызывает у нее неприятные воспоминания, в конечном счете оказывает негативное воздействие на эмоциональное состояние субъекта. Это породило целый ряд экспериментальных данных, которые в настоящее время обсуждаются, хотя и не во всем принимаются современной психологией. Французский психолог Жане подчеркивал роль социокультурных факторов при характеристике высших форм развития мнемической активности. В российской психологии сложилось традиционное представление о развитии памяти, связанное с обращением к теории деятельности. Так, было разработано представление о памяти как о действии в собственном смысле слова, имеющем сознательную цель и опирающемся на использование общественно выработанных знаковых средств. В ходе онтогенетического развития происходит смена способов запоминания, возрастает роль процессов выделения в материале осмыслен-ных семантических связей.

В мнестической деятельности перед человеком ставится задача избирательно запомнить предлагаемый ему материал, удержать, а затем воспроизвести, или припомнить, его. Естественно, что во всех этих случаях человек должен четко отделить тот материал, который ему было предложено запомнить, от всех побочных впечатлений и при воспроизведении ограничиться именно этим материалом, не вплетая в него каких — либо посторонних впечатлений или ассоциаций. Поэтому мнестическая деятельность всегда носит избирательный характер. Мнестическая деятельность человека представляет собой такую форму деятельности, в которой процесс запоминания (заучивания) отделен от процессов припоминания (воспроизведения) известным промежутком времени, в одних случаях коротким (когда проверка удержанного произведения осуществляется непосредственно вслед за заучиванием), в других случаях значительным (когда проверка производится через час, несколько часов или сутки).

*Структура мнемического действия.* Сложную структуру памяти в психологии принято подразделять на четыре основных мнемических процесса: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание.

1. *Запоминание* – процесс, обеспечивающий удержание материала в памяти, что является важнейшим условием его последующего воспроизведения. В некоторых случаях возникает необходимость использования особой формы запоминания – заучивания.

Запоминание может быть произвольным, т. е. подчиненным определенной задаче запомнить что-либо, и непроизвольным, т. е. не имеющим специальной задачи, происходящим «само собой». Психологические исследования, и в частности работы отечественного психолога П.И. Зинченко, показали, что прямая постановка цели на запоминание не является решающей для эффективности запоминания. Непроизвольное запоминание оказывается продуктивнее произвольного.

Эффективность запоминания зависит от установки. Установка запомнить материал, чтобы ответить на уроке или зачете, не способствует долговременному запоминанию: после сдачи зачета материал быстро забывается. Иную роль играет понимание значимости материала для будущего, для дальнейшего обучения или профессиональной деятельности. Запоминаемый с такой установкой материал помнится дольше.

2. *Сохранение* – это не пассивное хранение материала, не простое его консервирование, но динамический процесс, совершающийся на основе и в условиях определенным образом организованного усвоения, включающего переработку материала.

3. *Воспроизведение* – актуализация закрепленного ранее содержания психики. Воспроизведение может протекать в виде: 1) узнавания, или воспроизведения с опорой на восприятие. Оно происходит в условиях непосредственного воздействия внешних раздражителей, активизирующих старые связи; 2) собственно воспроизведения как произвольной или непроизвольной актуализации; 3) припоминания в условиях частичного забывания, требующего волевого усилия; 4) реминисценции, отсроченного непроизвольного воспроизведения того, что первоначально (при непосредственном воспроизведении) было временно забыто (не воспроизводилось).

4. *Забывание* – процесс, приводящий к утрате четкости и уменьшению объема закрепленного в памяти материала, невозможности воспроизвести, а в крайних случаях – даже узнать то, что было известно из прошлого опыта. Это целесообразный процесс. Забывается, как правило, то, что не приобрело или утратило жизненное значение для человека.

3абывание особенно интенсивно происходит сразу после заучивания. Данная закономерность является общей, хотя содержательный зрительный или вербальный материал забывается медленнее, чем, например, последовательности цифр или бессмысленных слогов. В процессе забывания заученный материал не только уменьшается в объеме, но и претерпевает качественные изменения. Наиболее полно и прочно сохраняется основное содержание материала; второстепенные детали забываются быстрее. В связи с этим сохраняемый в памяти материал приобретает со временем все более обобщенный, схематический характер. Наличие интереса к запоминаемому материалу ведет к его более длительному сохранению. Материал, связанный с потребностями, целями действий человека, забывается медленнее, а многое из того, что имеет для данного субъекта особое значение, не забывается совсем.

**2.Характеристика процессов памяти.**

*Процессы памяти: запоминание, воспроизведение, узнавание, сохранение и забывание. Непроизвольное запоминание и воспроизведение. Роль эмоций в возникновении непроизвольного запоминания. Зависимость непроизвольного запоминания от характера и структуры деятельности. Непроизвольное припоминание (явление реминисценции).*

*Произвольное запоминание и воспроизведение. Использование логических связей при запоминании и воспроизведении. Запоминание смысловое и механическое. Заучивание и рациональные приемы его организации. Оценка и место мнемонических способов запоминания. Амнезии, и причины их вызывающие.*

Основные процессы памяти *- это запоминание, хранение, воспроизведение, узнавание, сохранение, воспоминание и забывание.*

*Запоминание* - это процесс памяти, посредством которого происходит запечатление следов, ввод новых элементов ощущений, восприятие, мышления или переживания в систему ассоциативных связей. Основу запоминания составляет связь материала со смыслом в одно целое. Установление смысловых связей – результат работы мышления над содержанием запоминаемого материала.

Важнейшей особенностью запоминания выступает его *избиратель­ность -* далеко не вся информация, поступающая в мозг, подлежит запечатлению. Данное свойство непосредственно связано с избирательностью (селективностью) внимания.

Запоминание может быть

* *механическим и осмысленным,*
* *непроизвольным и произвольным.*

В ходе онтогенетического развития способы запоминания изменяются, возрастает роль *осмысленного запоминания,* при котором происходит установление смысловых, семантических связей в запоминаемом материале. Различные виды памяти - моторная, эмоциональная, образная, словесно-логическая - иногда описываются как этапы такого развития.

Осознанное запоминание (целенаправленное) или неосознанное (импринтинг и непроизвольное запоминание). Запоминанию помогают: 1) свежая голова (а для этого важно высыпаться), 2) эмоциональная окраска события (при желании любое нейтральное событие можно сделать эмоционально ярким), 3) позитивный эмоциональный фон (учитесь радоваться!), стремление, желание запомнить. По крайней мере, когда не хочется запоминать, обычно ничего и не запоминается. Лучше всего запоминается начало и конец. Закон «места в серии» гласит, что в любой последовательности легче всего запоминается ее начало, затем конец, а наиболее трудно – часть, следующая непосредственно за серединой. Эффект места в серии проявляется при выполнении любого задания такого рода – от запоминания телефонного номера до заучивания стихотворения.

*Хранение –* процесс накопления материала в структуре памяти, включающий его переработку и усвоение. Сохранение опыта дает возможность для обучения человека, развития его перцептивных (внутренних оценок, восприятия мира) процессов, мышления и речи.

*Воспроизведение и узнавание* – процесс актуализации элементов прошлого опыта (образов, мыслей, чувств, движений). Простой формой воспроизведения является узнавание – опознание воспринимаемого объекта или явления как уже известного по прошлому опыту, установлением сходств между объектом и образом его в памяти. Воспроизведение бывает произвольным и непроизвольным. При непроизвольном образ всплывает в голове без усилий человека.

Если в процессе воспроизведения затруднения, то идет процесс припоминания: отбор элементов нужных с точки зрения требуемой задачи. Воспроизведенная информация не является точной копией того, что запечатлено в памяти. Информация всегда преобразовывается, перестраивается. Что касается жизненных событий, то большая часть людей скорее придумывает, нежели вспоминает то что было. Верить человеческим воспоминаниям могут только те, кто склонен верить сказкам.

Воспроизведение носит избирательный и опосредованный характер, определяется потребностями, направлением деятельности, актуальными переживаниями. При воспроизведении обычно происходит существенная перестройка воспринятого, так что исходное содержание теряет ряд второстепенных деталей и приобретает обобщенную форму, максимально соответствующую решаемым задачам.

Процесс воспроизведения имеет несколько разновидностей:

* *узнавание,*
* *собственно воспроизведение,*
* *припоминание (направляемое волей извлечение из долговременной памяти образов прошлого).*
* *воспоминание.*

**Узнавание** - это процесс опознания на основе данных памяти уже известного объекта, который находится в центре актуального восприятия. Этот процесс основан на сличении воспринимаемых признаков с соответствующими следами памяти, которые выступают в качестве эталонов опознавательных признаков воспринимаемого. Выделяют *индивидуальное* узнавание предмета, как повторное восприятие чего-то вполне конкретного, и *родовое,* когда воспринимаемый предмет может быть отнесен к какому-либо известному классу предметов.

*Сохранение –* это процесс удержания информации в памяти, ее пере­работки и преобразования. Наименее изучен по сравнению с остальными. Осуществляется неосознанно, не подчиняется волевому контролю и регули­рованию. Доказано, что интенсивная переработка информации осуществля­ется во время сна. Существует гипотеза, что память человека хранит все бо­гатство его жизненного опыта, но человеческое сознание попросту не спо­собно воспроизвести всю накопленную в течение жизни информацию, не имеет доступа к ней. Согласно другой гипотезе, сохранение какого-либо ма­териала в памяти требует его систематического переструктурирования, ре­организации под влиянием нового опыта. Необходимым условием запоминания и сохранения информации является сохранность структур головного мозга.

*Воспоминание* **-** это воспроизведение образов из прошлого, локализованных во времени и пространстве, т.е. связанных с определёнными периодами и событиями нашей жизни. При воспоминании события жизни служат своеобразными опорными пунктами, облегчающими этот процесс.

*Забывание* – потеря возможности воспроизведения, а иногда даже узнавания ранее запомненного. Наиболее часто забываем то, что незначимо. Забыванию подвергается, прежде всего, то, что не отвечает насущным потребностям субъекта и не актуализируется в контексте решаемых им задач. Наиболее интенсивно этот процесс осуществляется сразу после окончания заучивания. При этом лучше всего сохраняется осмысленный и важный материал, приобретающий в процессе хранения более обобщенный и схематичный характер. Второстепенные детали забываются скорее, нежели значимые.

При определенных условиях наблюдается *эффект обратимости процесса забывания.* Так, воссоздание внешних и внутренних условий, при которых происходило запоминание, использование особых стратегий воспроизведения может привести к восстановлению забытого материала.

Забывание связано с эффектами *проективного* и *ретроактивного торможения.* Проективное торможение возникает вследствие влияния предшествующей деятельности на процессы запоминания, ретроактивное торможение - результат негативного влияния последующей деятельности.

Забывание может быть частичным (воспроизведение не полностью или с ошибкой) и полным (невозможность воспроизведения и узнавания). Выделяют временное и длительное забывание.

Забывание может быть естественным процессом, и тогда забывается прежде всего то, о чём мы не думаем и то, что плохо запомнили. Как правило, забывается все то, о чем думаем перед сном: поэтому важные мысли, пришедшие перед засыпанием, куда-нибудь запишите. С другой стороны, сон хорошо стирает плохие воспоминания: легли, поспали, утром вечерних неприятностей как будто и нет: "Утро вечера мудренее".

Забывание может быть следствием психологических проблем, в том числе следствием вытеснения неприятным событий: у большинство людей неприятные события забываются скорее, чем приятные.

Физиологические механизмы памяти - образование, закрепление, возбуждение и торможение нервных связей. Этим физиологическим процессам соответствуют процессы памяти: запечатление, сохранение, воспроизведение и забывание.

Проблема запоминания граничит с проблемой забывания. Забывание в основном происходит за счет интерференции – противодействия раздражителей.

*Непроизвольное запоминание и воспроизведение.* Непроизвольное запоминание – это запоминание, происходящее без намеренного использования специальных средств для лучшего сохранения материала в памяти. В силу того, что различные процессы памяти обслуживают актуально осуществляющуюся деятельность, полнота, точность и прочность непроизвольного запоминания зависят от ее целей и мотивов.

Процесс запечатления и сохранения материала обусловлен его значимостью, оптимальным состоянием мозга, повышенным функционированием ориентировочного рефлекса, системной включенностью материала в структуру целенаправленной деятельности, сведением к минимуму побочных интерферирующих (противоборствующих) воздействий, включенностью материала в семантическое, понятийное ноле сознания данного индивида.

Воспроизведение, актуализация необходимого материала требует установления тех систем связей, на фоне которых запоминался материал, подлежащий воспроизведению.

*Зависимость непроизвольного запоминания от характера и структуры деятельности.* Во всех случаях, на которых мы останавливались, запоминание или заучивание было предметом специальной задачи, поставленной перед субъектом, а основные законы запоминания воспроизведения – законами специальной мнестической деятельности.

Возникает, однако, вопрос: каким законам подчиняется процесс запоминания в тех случаях, когда перед субъектом не ставится специальная задача запомнить или заучить соответствующий материал и когда память включена в другую деятельность, ставящую перед субъектом другие задачи!

Изучение этих законов составляет задачу особого раздела психологической науки, изучающего явления, которые обычно обозначаются термином непосредственного, или непреднамеренного, запоминания.

Представим себе, что человек идет по улице, он спешит на работу. Он проходит мимо витрин, мимо рабочих, которые ремонтируют линию трамвая, мимо продавцов газет и мимо киосков.

Что запоминается ему после пройденного пути?

Факты показывают, что все описанные детали не остаются в его памяти, однако, если он спешит на работу, экономя минуту, а одна из улиц оказывается перекрытой, он хорошо помнит это.

Подобные наблюдения убеждают, что человек запоминает прежде всего то, что имеет отношение к цели его деятельности, что содействует достижению цели или препятствует ему. Именно относящееся к цели или предмету деятельности возбуждает ориентировочную реакцию, становится доминантным и запоминается, в то время как побочные детали, не относящиеся к основному предмету его деятельности, не замечаются и не сохраняются в памяти. В силу этого для человека, присутствующего на дискуссии и принимающего в ней участие, хорошо запоминается каждое высказывание ее участников, их позиция, характер возражений, но он может совершенно не сохранить в памяти, были ли открыты окна в аудитории, где стоял шкаф, были ли разложены книги или газеты на партах и т. п.

Исследование правил, которым подчиняется непреднамеренное запоминание, имеет очень большое значение как для теории памяти, так и для ряда практических областей психологии, в частности для психологии свидетельских показаний; именно данные этого раздела психологической науки позволяют понять, почему некоторые показания людей, бывших случайными свидетелями происшествия, оказываются так бедны, а иногда и недостаточно достоверны.

Анализу законов, которые определяют непроизвольное (непреднамеренное) запоминание, был посвящен ряд исследований советских психологов, из которых особенно большое значение имели исследования П. И. Зинченко и А. А. Смирнова.

Успешность удержания в памяти материала в высокой степени зависит от цели деятельности, от поставленной перед субъектом задачи.

Успешность непроизвольного (непреднамеренного) запоминания зависит, однако, не только от задачи деятельности, но и от характера деятельности и от степени ее сложности и активности.

Со всей очевидностью выступает тот факт, что сложная интеллектуальная деятельность приводит вместе с тем и к значительно большему эффекту непреднамеренного удержания в памяти соответствующего материала

Непреднамеренное запоминание зависит от сложности интеллектуальной деятельности, и чем сложнее интеллектуальная деятельность, тем больше запоминается тот материал, работе над которым она была посвящена.

Сложная интеллектуальная работа, связанная с использованием готового плана или с самостоятельным составлением плана отрывка, не только приводит к его лучшему запоминанию (как это было показано предшествующими фактами), но делает удержание материала более прочным и позволяет при его отсроченном воспроизведении припомнить даже больше деталей, чем было воспроизведено при опросе, имевшем место непосредственно после проведения опыта.

Факты показывают, что интеллектуальная работа над материалом приводит к тому, что материал удерживается значительно более прочно и полно, чем он удерживается при механическом заучивании и, таким образом, дает возможность оценить мнестический эффект интеллектуальной деятельности.

Эффект непреднамеренного удержания в памяти соответствующего материала зависит не только от направленности и интеллектуальной сложности деятельности, но и от ее протекания и от эмоциональной окрашенности.

Факт зависимости запоминания от протекания деятельности был в свое время подробно исследован известным немецким психологом К. Левином.

Известно, что какое-либо намерение прочно удерживается памяти, пока задача не выполнена, и исчезает из памяти, как только задача выполняется. Мы помним о намерении опустить в почтовый ящик письмо, пока не опустили его; но стоит нам выполнить это намерение, как воспоминание о письме исчезает нашей памяти.

Именно в силу этого правила всякая задача сохраняется в нашей памяти, пока соответствующая деятельность не выполнена, и именно в связи с этим следы незаконченной и невыполненной деятельности сохраняются в памяти лучше, чем следы закончен деятельности. Этот факт лучшего сохранения в памяти незаконченных действий был в свое время показан ученицей К. Левина – Б. В. Зейгарник и вошел в психологическую науку под названием «эффекта Зейгарник».

Лучшее запоминание незаконченных действий объясняет, почему произведение с острым сюжетом и неразрешенной фабулой лучше запоминаются и почему это запоминание прочно держится, пока произведение не дочитывается до конца. Оно же объясняет тот факт, что нерешенные задачи продолжают прочно удерживаться в памяти, пока сохраняется то напряжение, которое устраняется при их решении.

Сказанное приводит нас к последнему фактору, определяющему прочность непреднамеренного запоминания, – к влиянию эмоциональной окраски запоминаемого материла.

Известно, что эмоционально окрашенные переживания удерживаются в памяти значительно лучше, чем безразличные впечатления. Этот факт, по-видимому, объясняется тем, что эмоционально окрашенные впечатления вызывают повышенный ориентировочный рефлекс и протекают при более высоком тонусе коры, и тем, что человек склонен гораздо чаще возвращаться к ним, в этом отношении эмоционально окрашенные переживания вызывают такое же повышенное напряжение, как и любые незаконченные действия.

Однако лучшее удержание в памяти эмоционально окрашенных действий имеет и свои границы.

Хорошо известно, что резкие аффективные переживания, мучительные и непереносимые для субъекта, активно тормозятся, «вытесняются» из сознания и забываются субъектом.

На этот факт обратил в свое время внимание известный венский психиатр – основатель психоанализа 3. Фрейд, который в большом количестве наблюдений показал, что человек склонен «вытеснять» неприятные (несовместимые с его установками) и мучительные переживания, которые тормозятся и становятся содержанием его бессознательного, проявляясь лишь в состояниях пониженной активности – в форме сновидений или в виде описок, очиток, оговорок, возникающих при отвлечении внимания.

Факты вытеснения непереносимых аффективных переживаний и бессознательные явления представляют одно из важнейших достижений современной психологической науки. Их физиологические механизмы объясняются тем торможением, которое возникает при сверхсильных возбуждениях и охраняет кору от излишнего перевозбуждения. Именно поэтому физиологические механизмы, лежащие в основе «вытеснения» из памяти непереносимых переживаний, близки к механизмам «парабиотического», или «охранительного», торможения.

*Непроизвольное припоминание (явление реминисценции).* Пoд тaким фeнoмeнoм, кaк peминиcцeнция, пoнимaeтcя cитуaция, кoгдa чeлoвeк бoлee пoлнo, тoчнo и яpкo вcпoминaeт инфopмaцию, чeм тoгдa, кoгдa oн видeл/зaпoминaл ee впepвыe; в нeкoтopыx cитуaцияx пpипoминaниe пpoиcxoдит нeпpoизвoльнo.

Ecли paccмaтpивaть эту ocoбeннocть пcиxики c тoчки зpeния пcиxиaтpии, тo в тaкoм cлучae peминиcцeнция – этo чacтo пpoявляющиecя нaвязчивыe вocпoминaния, oбpaзы, пepeживaния, фигуpиpующиe тaкжe в кoшмapныx cнoвидeнияx. Oднaкo cнижeниe чacтoты пpипoминaний кaкoгo-либo мaтepиaлa, кoтopый дaeтcя бoльнoму для зaпoминaния, мoжeт укaзывaть нa pяд пaтoлoгичecкиx пpoцeccoв, зaтpaгивaющиx пaмять. B oтличиe oт oтcpoчeннoгo ocoзнaния и вocпpoизвeдeния paнee уcлoвнo зaбытoй peaльнoй инфopмaции, пpи нeкoтopыx нeгaтивныx cocтoянияx oтмeчaeтcя тaкoй вид пapaмнeзии (нapушeния пaмяти) кaк пceвдopeминиcцeнция. Этo пpoявлeниe xapaктepизуeтcя чacтичнo иcкaжeнным вocпpиятиeм coбытий пpoшлoгo, кoтopыe в coзнaнии бoльнoгo нeвepнo лoкaлизуютcя вo вpeмeни.

Произвольное запоминание – запоминание, при котором происходит намеренное использование специальных средств для лучшего сохранения материала в памяти. В зависимости от мнемических целей и используемых мнемических приемов эффективность произвольного запоминания различна. При формулировке тех или иных мнемических задач, когда определяется, насколько полно, точно и надолго надо запомнить, происходит ориентировка на выделение различных признаков исходного материала и актуализируются определенные способы и стратегии запоминания. Как показывает практика достаточно эффективными являются следующие приемы: смысловая группировка и выделение ключевых элементов структуры запоминаемой информации; связывание нового материала с ранее усвоенным.

*Использование логических связей при запоминании и воспроизведении.* Различают :

– ассоциативное запоминание, при котором воспринимаемый образ связывается с каким-либо другим образом (вспомним знаменитые житейские «узелки на память»);

– осмысленное запоминание, где ведущими являются процессы мышления и осознание логических связей между воспринимаемыми объектами или их частями; механическое запоминание, реализуемое в результате простых многократных и однотипных повторений по восприятию образа.

Запоминание является составной частью деятельности особого вида - мнемической. Так, например, для преподавателей, лекторов, политиков, артистов мнемическая деятельность есть одна из важнейших.

*Запоминание смысловое и механическое.* Запоминание бывает смысловое и механическое. При *смысловом* запоминании большое значение имеют процессы мышления. Здесь человек обычно старается понять то, что требуется запомнить, установить связь нового материала со старым, неизвестного — с тем, что уже знакомо. Так, запоминая доказательство теоремы, не следует заниматься бессмысленным повторением того, что написано в учебнике, а надо прежде всего постараться понять, о чем там говорится, сообразить, на каких прежде изучавшихся математических положениях основано доказательство. Лишь после этого следует повторить его, чтобы лучше усвоить.

*Механическое* запоминание состоит только в повторениях, причем повторения проводятся нередко без понимания усваиваемого материала. Это ведет к тому, что трудный, неясный материал ученик просто зазубривает. Такое запоминание обычно дается с большим трудом, требует много времени, а усвоенное быстро забывается.

Но иногда приходится прибегать и к механическому запоминанию. Так, повторив несколько раз, мы запоминаем номер телефона или адрес знакомого, а также иностранные слова, трудные термины и т. п. Однако и здесь целесообразно как-то связать запоминаемое с тем, что уже знакомо, осмыслить усвоение, так как смысловое запоминание более продуктивно, чем механическое.

Произвольное запоминание, которое осуществляется систематически для приобретения определенных знаний, называется заучиванием. Оно является важной частью учебной работы школьника.

Заучивание и рациональные приемы его организации:

1. Многократное повторение. При чтении это механическое перечитывание текста с целью полного или частичного заучивания его наизусть. В школе это, к сожалению, самый распространенный метод, Недаром бытует термин: «Выучи!». Этот, на первый взгляд, самый легкий метод запоминания является и самым нерациональным и неэффективным. Мы не отрицаем повторение как метод запоминания, но оно должно быть осмысленным, и каждый раз надо менять формы повторения.

2. Большое значение при запоминании имеет эмоциональное возбуждение (повышенный интерес, радость познания и др.). Особенно это замечается при чтении художественной литературы. В научном или публицистическом тексте такая функция выполняется строгой логичностью и стилем изложения, новизной мысли, иллюстрациями, графическими изображениями и др.

3. Логическая обработка информации. Мыслительная активность читателя - один из важнейших факторов закрепления и запоминания на длительное время полученной информация.

*Амнезии, и причины их вызывающее.* Амнезия – это утрата воспоминаний или, иными словами, потеря памяти.

Диссоциированная (диссоциативная) амнезия – это потеря недавних важных событий, фактов личной жизни, при сохранении всех остальных событий и умений. Чаще возникает при психической травме, трагических случаях, потере близких. При этом отсутствуют органические поражения мозга, интоксикации, переутомление. Память теряется только в состоянии бодрствования, под гипнозом больной может восстановить события.

Постгипнотическая амнезия – невозможность вспомнить, что происходило в гипнотическом состоянии.

Диссоциативная фуга – психогенная амнезия, бегство в состоянии психической травмы, в экстремальных ситуациях - тяжелое состояние, когда больной уезжает и полностью забывает всю свою биографию на часы и месяцы, реже дольше. Потом внезапно может все вспомнить и забыть события, происходившие во время фуги.

Амнезия может быть единственным проявлением заболевания, а может сочетаться с агнозией, апраксией, афазией. Потерянные воспоминания больной может заменять ложными – конфабуляциями, может искажать происходившие события – парамнезии.

К амнезии может привести инсульт, черепно-мозговая травма, герпетический энцефалит, интоксикации, метаболические энцефалопатии, дегенеративные заболевания головного мозга, опухоли, психические заболевания, эпилепсия, эмоциональный шок.

**3. Виды памяти.**

*Виды памяти: кратковременная, долговременная и оперативная; непроизвольная и произвольная; словесно-логическая, образная, двигательная и эмоциональная. Долговременная память. Кратковременная память и ее роль в деятельности. Индивидуальные особенности памяти. Эйдетическая память.*

*Виды памяти кратковременная, долговременная и оперативная; непроизвольная и произвольная; словесно-логическая, образная, двигательная и эмоциональная.* [1;5]

В качестве наиболее общего основания для выделения различных видов памяти принято рассматривать зависимость характеристик памяти от особенностей деятельности по запоминанию и воспроизведению.

*Кратковременная память* – это вид памяти, характеризующийся очень кратким сохранением воспринимаемой информации. Для запоминания предпринимаются определенные волевые усилия. Объем кратковременной памяти индивидуален. Он характеризует природную память человека и сохраняется, как правило, в течение всей жизни. Объем кратковременной памяти характеризует способность механически запоминать воспринимаемую информацию. Благодаря кратковременной памяти перерабатывается значительный объем информации, причем сразу же отсеивается ненужная и остается потенциально полезная.

*Кратковременная память* [5]

Кратковременная память удерживает материал иного типа, нежели непосредственный отпечаток сенсорной информации. В данном случае удерживаемая информация представляет собой не полное отображение событий, которые произошли на сенсорном уровне, а непосредственную интерпретацию этих событий. Например, если при вас произнесли какую-то фразу, вы запомните не столько составляющие ее звуки, сколько слова. Обычно запоминается 5-6 последних единиц из предъявленного материала. Сделав сознательное усилие, вновь и вновь повторяя материал, можно удерживать его в кратковременной памяти на неопределенно долгое время.

*Долговременная память* подразумевает возможности хранения информации длительное время. В долговременную память может проникнуть и надолго отложиться то, что было содержанием кратковременной памяти. Перевод из кратковременной памяти в долговременную осуществляется благодаря волевому усилию.

Существует явное и убедительное различие между памятью о только что случившемся событии и событиях далекого прошлого. Долговременная память – наиболее важная и наиболее сложная из систем памяти. Емкость первых названных систем памяти очень ограничена: первая состоит несколько десятых секунд, вторая – несколько единиц хранения. Однако какие-то границы объема долговременной памяти все же существуют, так как мозг является конечным устройством. Он состоит из 10 млрд. нейронов и каждый способен удерживать существенное количество информации. Причем оно настолько велико, что практически можно считать, что емкость памяти человеческого мозга не ограничена. Все, что удерживается на протяжении более чем нескольких минут, должно находиться в системе долговременной памяти.

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.

*Оперативная память* – это мнемические процессы, обслуживающие непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия (операции). Части материала, которыми оперирует человек, могут быть различными. Объем оперативных единиц памяти существенно влияет на выполнение деятельности.

*Непроизвольная память* – след образа в сознании, возникающий без специально поставленной на это цели. Информация сохраняется как бы автоматически, без волевых усилий. В детстве этот вид памяти развит, а с возрастом ослабевает. Пример непроизвольной памяти - запечатление картины длинной очереди в кассу концертного зала.

*Произвольная память* – намеренное (волевое) запоминание образа, связанное с какой-то целью и осуществляемое с помощью специальных приемов. Например, запоминание оперативным работником правоохранительных органов внешних признаков в облике преступника с целью его опознания и ареста при встрече. Следует отметить, что сравнительная характеристика произвольной и непроизвольной памяти по прочности запоминания информации не дает абсолютных преимуществ ни одной из них.

*Словесно-логическая*, или семантическая, память – это память на мысли и слова. Собственно, мыслей без слов не бывает, что и подчеркивается самим названием данного вида памяти. По степени участия мышления в словесно-логической памяти иногда условно выделяют механическую и логическую. О механической памяти говорят, когда запоминание и сохранение информации осуществляются преимущественно за счет многократного ее повторения без глубокого осмысления содержания. Кстати, с возрастом механическая память имеет тенденцию ухудшаться. Примером может служить «насильственное» запоминание слов, не связанных между собой по смыслу.

Логическая память базируется на использовании смысловых связок между запоминаемыми объектами, предметами или явлениями. Ею постоянно пользуются, например, преподаватели: излагая новый лекционный материал, они периодически напоминают студентам о ранее введенных понятиях, относящихся к данной теме.

*Двигательная (моторная) память* проявляется в способности запоминать, сохранять и воспроизводить различные двигательные операции (плавание, езда на велосипеде, игра в волейбол). Этот вид памяти составляет основу трудовых навыков и любых целесообразных двигательных актов.

*Эмоциональная память* – это память на чувства (память страха или стыда за свой прежний поступок). Эмоциональную память относят к одному из наиболее надежных, прочных «хранилищ» информации. «Ну и злопамятный же ты!» - говорим мы человеку, который долго не может забыть нанесенную ему обиду и не в состоянии простить обидчика.

Этот вид памяти воспроизводит ранее переживаемые человеком чувства или, как говорят, воспроизводит вторичные чувства. При этом вторичные чувства могут не только не соответствовать своим оригиналам (первоначально испытанным чувствам) по силе и смысловому содержанию, но и менять свой знак на противоположный. Например, то, чего мы ранее опасались, теперь может стать желанным.

*Образная память* – это память на образы, сформированные с помощью процессов восприятия через различные сенсорные системы и воспроизводимые в форме представлений. В этой связи в образной памяти выделяют:

- зрительную (образ лица близкого человека, дерево во дворе родного дома, обложка учебника по изучаемому предмету);

- слуховую (звучание любимой песни, голос матери, шум турбин реактивного самолета или морского прибоя);

- вкусовую (вкус любимого напитка, кислота лимона, горечь черного перца, сладость восточных фруктов);

- обонятельную (запах луговых трав, любимых духов, дыма от костра);

- тактильную (мягкая спинка котенка, ласковые руки матери, боль случайно порезанного пальца, тепло комнатной отопительной батареи).

*Эйдетическая память* позволяет человеку запоминать субъективные образы, то есть использовать свое зрение и последовательные ассоциации для дальнейшего воспроизведения информации. На сегодняшний день существует утверждение, что ею обладают только дети и подростки, в период их самого активного развития. Что касается взрослых, эйдетическая память наблюдается лишь у малой части.

Правда, сейчас появляется все больше школ, помогающих ее улучшить, так как это открывает перед человеком массу новых, неизвестных ранее способностей.

*Индивидуальные особенности памяти.* 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.

Установлено, что люди холеричного темперамента способные к быстрому и прочного запоминания, при этом им не свойственна гибкость в использовании заученного. Сангвиники быстро, но не очень крепко запоминают. Флегматики характеризуются медленным, но прочным запоминанием. Меланхолики схожи с флегматиками в динамических аспектах работы памяти, отличаясь при этом повышенной уязвимостью. Темперамент влияет не только на динамику процессов запоминания и воспроизведения, но и на эмоциональную выразительность их. Так, сангвиник, даже волнуясь, красиво, артистично расскажет, создаст впечатление воспитанного человека. Флегматик, даже в конфликтных ситуациях, констатирует факты без излишней эмоциональности, будто со стороны. Меланхолик усиливает слезы, скорбь, не преодолимость барьеров на пути к успеху, производит впечатление человека инфантильного.

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 определенных природных задатки, но формируется и в процессе деятельности.

**Рекомендуемая литература**

1. Введение в психологию: учеб. пособие / Под ред. А.П. Лобанова, С.И. Коптевой. – Мн.: Высш. шк., 2004. – 302 с.
2. Гальперин, П.Я. Лекции по психологии / П.Я.Гальперин. – М. :АСТ: КДУ, 2007. – 399 с.
3. Козубовский, В.М. Общая психология: познавательные процессы. В 3-х ч. Ч.2. / В.М. Козубовский – Мн.: Амалфея, 2004. – 311 с.
4. Крысько, В.Г. Общая психология / В.Г.Крысько. – СПб.: Питер, 2009. – 253 с.
5. Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2009. – 582 с.
6. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – Кн. 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
7. Петровский, А.В. Психология / А.В.Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Академия, 2007. – 501 с.
8. Рогов, Е.И. Общая психология / Под ред. Е.И. Рогова. – М.: Ростов н/ Д.: Март, 2008. – 557 с.
9. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – Т. 2. / С.Л. Рубинштейн – М.: Педагогика, 1989. – 456с.
10. Саблин, B.C. Психология человека / B.C. Саблин, С.П. Слаква. – М.: Дашков и К, 2006. –741 с.
11. Сорокун, Г.А. Основы психологии / П.А. Сорокун. – Псков: ПГПУ, 2005 - 312 с.