Министерство здравоохранения

Комсомольский филиал

ГОУ «Хабаровский медицинский колледж».

Курсовая работа

по психологии

на тему: « Память».

*«Память – это преодоление отсутствия».*

*П. Жане*

2007г.

План.

I. Теоретическая часть.

*1. Мотивация.*

*2. Введение.*

 *2.1. Общее представление о памяти.*

*3. Основная часть.*

 *3.1.Виды памяти и их особенности.*

 *3.2. Основные процессы памяти.*

 *3.3. Индивидуальные различия памяти у людей.*

 *3.4. Теории и законы памяти.*

*4. Заключение.*

II. Практическая часть.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

*1. Мотивация.*

Память – это форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

Я выбрала тему «Память» для своей работы, так как память – это основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания. Поэтому я считаю, что каждому человеку необходимо как можно больше знать о своей памяти.

Также я считаю, что эта тема очень актуальна для всех медицинских работников, ведь практически в любом медицинском учреждении встречаются больные с нарушением памяти. Это, как правило, лица пожилого и старческого возраста. Поэтому эта тема важна практически для представителей всех медицинских специальностей.

Велико значение памяти в жизни человека и его профессиональной деятельности. Каждый медицинский работник должен развивать и тренировать память, так как это пригодится ему при изучении клинических дисциплин и в дальнейшей практической деятельности.

Все выше перечисленное повлияло на мой выбор темы и я надеюсь, что в своей работе мне удалось раскрыть ее актуальность, значимость и важность.

*2. Введение.*

*2.1. Общее представление о памяти.*

Впечатления, которые человек получает об окружающем его мире, оставляют определенный след, сохраняются, закрепляются, а при необходимости и возможности – воспроизводятся. Эти процессы называются памятью. «Без памяти, - писал С.Л. Рубинштейн, - мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее, по мере его протекания, безвозвратно исчезало бы в прошлом».

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.

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 сравнивать и оно бы 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 существо в мире. У дочеловеческих организмов есть только два вида памяти: генетическая и механическая. Первая проявляется в передаче генетическим путем из поколения в поколение жизненно необходимых биологических, психологических и поведенческих свойств. Вторая выступает в форме способности к научению, к приобретению жизненного опыта, который иначе, как в самом организме, нигде сохраняться не может и исчезает вместе с его уходом из жизни. Возможности для запоминания у животных ограничены их органическим устройством, они могут помнить и воспроизводить лишь то, что непосредственно может быть приобретено методом условно – рефлекторного, оперативного или викарного научения, без использования каких бы то ни было мнемических средств.

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 необходимой информации находятся вне его и одновременно в его руках: он в состоянии совершенствовать эти средства практически бесконечно, не меняя своей собственной природы. У человека, наконец, есть три вида памяти, гораздо более мощных и продуктивных, чем у животных: произвольная, логическая и опосредствованная. Первая связана с широким волевым контролем запоминания, вторая – с употреблением логики, третья – с использованием разнообразных средств запоминания, большей частью представленных в виде предметов материальной и духовной культуры.

Более точно и строго, чем это сделано выше, память человека можно определить как психофизиологический и культурный процессы, выполняющие в жизни функции запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Эти функции являются для памяти основными. Они различны не только по своей структуре, исходным данным и результатам, но и по тому, что у разных людей развиты неодинаково. Есть люди, которые, например, с трудом запоминают, но зато неплохо воспроизводят и довольно долго хранят в памяти запомненный ими материал. Это индивиды с развитой долговременной памятью. Есть такие люди, которые, напротив, быстро запоминают, но зато и быстро забывают то, что когда – то запомнили. У них более сильны кратковременный и оперативный виды памяти.

*3. Основная часть.*

*3.1.Виды памяти и их особенности.*

Существует несколько оснований для классификации видов человеческой памяти. Одно из них – деление памяти по времени сохранения материала, другое – по преобладающему в процессах запоминания, сохранения и воспроизведения материала анализатору. В первом случае выделяют мгновенную, кратковременную, оперативную, долговременную и генетическую память. Во втором случае говорят о двигательной, зрительной, слуховой, обонятельной, осязательной, эмоциональной и других видах памяти.

*Мгновенная*, или *иконическая*, память связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятого органами чувств, без какой бы то ни было переработки полученной информации. Эта память – непосредственное отражение информации органами чувств. Ее длительность от 0,1 до 0,5 с. Мгновенная память представляет собой полное остаточное впечатление, которое возникает от непосредственного восприятия стимулов. Это – память-образ.

*Кратковременная* память представляет собой способ хранения информации в течение короткого промежутка времени. Длительность удержания мнемических следов здесь не превышает нескольких десятков секунд, в среднем около 20 (без повторения). В кратковременной памяти сохраняется не полный, а лишь обобщенный образ воспринятого, его наиболее существенные элементы. Эта память работает без предварительной сознательной установки на запоминание, но зато с установкой на последующее воспроизведение материала. Кратковременную память характеризует такой показатель, как объем памяти. Он в среднем равен от 5 до 9 единиц информации и определяется по числу единиц информации, которое человек в состоянии точно воспроизвести спустя несколько десятков секунд после однократного предъявления ему этой информации.

Кратковременная память связана с так называемым актуальным сознанием человека. Из мгновенной памяти в нее попадает только та информация, которая сознается, соотносится с актуальными интересами и потребностями человека, привлекает к себе его повышенное внимание.

*Оперативной* называют память, рассчитанную на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения сведений этой памяти определяется задачей, вставшей перед человеком, и рассчитан только на решение данной задачи. После этого информация может исчезать из оперативной памяти. Этот вид памяти по длительности хранения информации и своим свойствам занимает промежуточное положение между кратковременной и долговременной.

*Долговременная* – это память, способная хранить информацию в течение практически неограниченного срока. Информация, попавшая в хранилища долговременной памяти, может воспроизводиться человеком сколько угодно раз без утраты. Более того, многократное и систематическое воспроизведение данной информации только упрочивает ее следы в долговременной памяти. Последняя предполагает способность человека в любой нужный момент припомнить то, что когда-то было им запомнено. При пользовании долговременной памятью для припоминания нередко требуется мышление и усилия воли, поэтому ее функционирование на практике обычно связано с двумя этими процессами.

*Генетическую память* можно определить как такую, в которой информация хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Основным биологическим механизмом запоминания информации в такой памяти являются, по-видимому, мутации и связанные с ними изменения генных структур. Генетическая память у человека – единственная, на которую мы не можем оказывать влияние через обучение и воспитание.

*Зрительная память* связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов. Она чрезвычайно важна для людей любых профессий, особенно для инженеров и художников. Хорошей зрительной памятью обладают люди с эйдетическим восприятием, способные в течение достаточно продолжительного времени «видеть» воспринятую картину в своем воображении после того, как она перестала воздействовать на органы чувств. В связи с этим данный вид памяти предполагает развитую у человека способность к воображению. На ней основан, в частности, процесс запоминания и воспроизведения материала: то, что человек зрительно может себе представить, он, как правило, легче запоминает и воспроизводит.

*Слуховая память* – это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например музыкальных, речевых. Она необходима филологам, людям, изучающим иностранные языки, акустикам, музыкантам. Особую разновидность речевой памяти составляет словесно-логическая, которая тесным образом связана со словом, мыслью и логикой. Данный вид памяти характеризуется тем, что человек, обладающий ею, быстро и точно может запомнить смысл событий, логику рассуждений или какого-либо доказательства, смысл читаемого текста и т.п. Этот смысл он может передать собственными словами, причем достаточно точно. Этим типом памяти обладают ученые, опытные лекторы, преподаватели вузов и учителя школ.

*Двигательная память* представляет собой запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений. Она участвует в формировании двигательных, в частности трудовых и спортивных, умений и навыков. Совершенствование ручных движений человека напрямую связано с этим видом памяти.

*Эмоциональная память* – это память на переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в человеческих отношениях. На эмоциональной памяти непосредственно основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на более длительный срок.

*Осязательная, обонятельная, вкусовая* и другие виды памяти особой роли в жизни человека не играют, и их возможности по сравнению со зрительной, слуховой, двигательной и эмоциональной памятью ограничены. Их роль в основном сводится к удовлетворению биологических потребностей или потребностей, связанных с безопасностью и самосохранением организма.

По характеру участия воли в процессах запоминания и воспроизведения материала память делят на *непроизвольную* и *произвольную*. В первом случае имеют в виду такое запоминание и воспроизведение, которое происходит автоматически и без особых усилий со стороны человека, без постановки им перед собой специальной мнемической задачи (на запоминание, узнавание, сохранение или воспроизведение). Во втором случае такая задача обязательно присутствует, а сам процесс запоминания или воспроизведения требует волевых усилий.

*3.2. Основные процессы памяти.*

К основным процессам памяти относятся:

- запоминание

- сохранение

- воспроизведение

- забывание

Нередко память сравнивают с какой-либо технической ее моделью, например с магнитофоном. С чего начинается его работа? Конечно же, с записи. Итак, память начинается с *запоминания* – на пленку наносится какая-то информация. Эти образы, слова, вообще впечатления должны удерживаться, законсервироваться, остаться: в психологии памяти этот процесс так и называют – *сохранение*. Мы закладываем кассету, нажимаем на клавиши, и записанная когда-то музыка зазвучала. Происходит *воспроизведение*. Именно так именуют соответствующий процесс памяти.

Сочтем ли мы аппарат исправным, если не будет происходить стирания с ленты записей, которые уже отслужили? В памяти тоже есть такой очистительный, а может быть, и разрушительный процесс –*забывание*. Иногда кажется, что это всего лишь антипамять, от которой хорошо бы избавиться, но это ошибочное мнение.

Итак, на входе – запоминание, запечатление, на выходе – воспроизведение. При этом часто по одному-единственному процессу – воспроизведению судят о качестве работы всего аппарата памяти. И качества всех других процессов памяти выводятся из представления о том, каким должно быть воспроизведение. Желательно, чтобы оно было *точным* и *своевременным*: аппарат должен выдать нужную информацию тогда, когда в ней появилась нужда. За это ответственно особое качество – *готовность памяти*.

*3.3. Индивидуальные различия памяти у людей.*

Память у людей различается по многим параметрам: скорости, прочности, длительности, точности и объему запоминания. Все это *количественные* характеристики памяти. Но существуют и *качественные* различия. Они касаются как доминирования отдельных видов памяти: зрительной, слуховой, эмоциональной, двигательной и т.п., так и их функционирования. В соответствии с тем, какие сенсорные области доминируют, выделяют следующие индивидуальные типы памяти: *зрительную, слуховую, двигательную, эмоциональную* и разнообразные их сочетания. Один человек для того, чтобы лучше запомнить материал, обязательно должен его прочесть, так как при запоминании и воспроизведении ему легче всего опираться на зрительные образы. У другого преобладает слуховое восприятие и акустические образы, ему лучше один раз услышать, чем несколько раз увидеть. Третий легче всего запоминает и воспроизводит движения, и ему можно рекомендовать записывать материал или сопровождать его запоминание какими либо движениями.

«Чистые» виды памяти в смысле безусловного доминирования одного из перечисленных крайне редки. Чаще всего на практике сталкиваются с различными сочетаниями зрительной, слуховой и двигательной памяти. Типичными их смешениями являются *зрительно-двигательная, зрительно-слуховая и двигательно-слуховая* память. Однако у большинства людей все же доминирующей выступает зрительная память.

Наибольшего развития у человека достигают те виды памяти, которые чаще всего используются. Большой отпечаток на этот процесс накладывает профессиональная деятельность. Например, у ученых отмечается очень хорошая смысловая и логическая память, но сравнительно слабая механическая память. У актеров и врачей хорошо развита память на лица.

Процессы памяти тесным образом связаны с особенностями личности человека, с его эмоциональным настроем, интересами и потребностями. Они определяют то, что и как человек запоминает, хранит и припоминает. Запоминание также зависит от отношения личности к запоминаемому материалу. Отношение определяет избирательный характер памяти. Мы обычно запоминаем то, что для нас интересно и эмоционально значимо. «Не подлежит сомнению, - писал С.Л. Рубинштейн, - что в запоминании более или менее значительную роль играют моменты». Эмоционально насыщенное будет лучше запоминаться, чем эмоционально нейтральное.

Существенную роль в памяти помимо эмоционального характера впечатления может играть общее состояние личности в момент получения этого впечатления, а также ее физическое состояние в целом. То, что память теснейшим образом связана с физическим состоянием, доказывают случаи болезненного нарушения памяти. Практически во всех таких случаях (они называются *амнезиями* и представляют собой кратковременные или длительные потери различных видов памяти) происходят характерные расстройства памяти, которые в своих особенностях отражают расстройства личности больного.

Существуют, по-видимому, не очень заметные, но похожие на болезненные расстройства нормальной человеческой памяти, которые мы не замечаем так же, как и *акцентуации* характера. В жизни нередко проявляются те же расстройства памяти, которые в крайне выраженной форме наблюдаются у больных, поэтому важно иметь представление о типичных таких нарушениях.

По динамике протекания мнемических процессов амнезии делятся на *ретроградную, антероградную, ретардированную. Ретроградная амнезия* представляет собой забывание прошлых событий; *антероградная* – невозможность запоминания на будущее; *рретардированная амнезия –* вид изменения памяти, связанный с сохранением в памяти событий, пережитых во время болезни, и последующим их забыванием. Еще один вид амнезий – *прогрессивная* – проявляется в постепенном ухудшении памяти вплоть до ее полной потери. При этом вначале утрачивается то, что неустойчиво в памяти, а затем и более прочные воспоминания.

Основатель психоанализа З. Фрейд уделил большое внимание анализу механизмов забывания, которые случаются в повседневной жизни. Он писал о том, что один из таких весьма распространенных механизмов состоит в «нарушении хода мысли силой внутреннего протеста, исходящего из чего-то вытесненного». Он утверждал, что во многих случаях забывания в его основе лежит мотив нежелания помнить. С таким утверждением можно спорить, но вряд ли следует отрицать, что в жизни такой механизм не работает.

Примерами мотивированного забывания, по З. Фрейду, являются случаи, когда человек непроизвольно теряет, закладывает куда-либо вещи, связанные с тем, что он хочет забыть, и забывает об этих вещах, чтобы они не напоминали ему о психологически неприятных обстоятельствах.

Склонность к забыванию неприятного действительно широко распространена в жизни. Особенно часто такое мотивированное забывание неприятных намерений и обещаний проявляется в тех случаях, когда они связаны с воспоминаниями, порождающими отрицательные эмоциональные переживания.

*3.4. Теории и законы памяти.*

Исследованиями памяти в настоящее время заняты представители разных наук: психологии, биологии, медицины, генетики, кибернетики и ряда других. В каждой из этих наук существуют свои вопросы, в силу которых они обращаются к проблемам памяти, своя система понятий и, соответственно, свои теории памяти. Но все эти науки, вместе взятые, расширяют наши знания о памяти человека, взаимно дополняют друг друга, позволяют глубже заглянуть в это, одно из самых важных и загадочных явлений человеческой психологии.

Собственно психологические учения о памяти намного старше ее медицинского, генетического, биохимического и кибернетического исследования. Одной из первых психологических теорий памяти, не потерявшей своего научного значения до настоящего времени, была *ассоциативная теория.* Она возникла в ХVII в., активно разрабатывалась в XVIII и XIX вв., преимущественное распространение и признание получила в Англии и в Германии.

В основе данной теории лежит понятие ассоциации - связи меж­ду отдельными психическими феноменами, разработанное Г. Эббингаузом, Г. Мюллером, А. Пильцекером и др. Память в русле этой теории понимается как сложная система кратковременных и долго­временных, более или менее устойчивых ассоциаций по смежности, подобию, контрасту, временной и пространственной близости. Бла­годаря этой теории были открыты и описаны многие механизмы и законы памяти, например закон забывания Г. Эббингауза.

Со временем ассоциативная теория столкнулась с рядом трудноразрешимых проблем, основной из которых явилось объяснение избирательности человеческой памяти. Ассоциации образуются на случайной основе, а память из всей поступающей и хранящейся в мозгу человека выбирает всегда определенную информацию. Понадо­билось ввести в теоретическое объяснение мнемических процессов еще один фактор, объясняющий целенаправленный характер соответствующих процессов.

Тем не менее ассоциативная теория памяти дала много полезного для познания ее законов. В русле этой теории было установлено, как изменяется количество запоминающихся элементов при разном числе повторений предъявляемого ряда и в зависимости от распре­деления элементов во времени; как сохраняются в памяти элемен­ты запоминаемого ряда в зависимости от времени, прошедшего между заучиванием и воспроизведением.

В конце XIX в. на смену ассоциативной теории памяти пришла *гештальттеория.* Для нее исходным понятием и одновременно глав­ным принципом, на базе которого необходимо объяснять феномены памяти, выступила не ассоциация первичных элементов, а их изна­чальная, целостная организация— гештальт. Именно законы фор­мирования гештальта, по убеждению сторонников этой теории, опре­деляют память.

В русле данной теории особенно подчеркивалось значение струк­турирования материала, его доведение до целостности, организации в систему при запоминании и воспроизведении, а также роль наме­рений и потребностей человека в процессах памяти (последнее предназначалось для того, чтобы объяснить избирательность мне­мических процессов). Главная мысль, проходившая красной нитью через исследования сторонников обсуждаемой концепции памяти, состояла в том, что и при запоминании, и при воспроизведении материал обычно выступает в виде целостной структуры, а не случайного набора элементов, сложившегося на ассоциативной ос­нове.

Динамика запоминания и воспроизведения в гештальттеории виделась следующим образом. Некоторое, актуальное в данный момент времени потребностное состояние создает у человека опре­деленную установку на запоминание или воспроизведение. Соот­ветствующая установка оживляет в сознании индивида некоторые целостные структуры, на базе которых в свою очередь запоминается или воспроизводится материал. Эта установка контролирует ход запоминания и воспроизведения, определяет отбор нужных сведений.

Найдя психологическое объяснение некоторым фактам избира­тельности памяти, эта теория, однако, столкнулась с не менее сложной проблемой формирования и развития памяти человека в фило- и онтогенезе. Дело в том, что мотивационные состояния, которые детерминируют мнемические процессы у человека, и сами гештальты мыслились как наперед заданные, неразвивающиеся об­разования. Вопрос о зависимости развития памяти от практической деятельности человека здесь непосредственно не ставился и не решался.

Не было найдено удовлетворительного ответа на вопрос о ге­незисе памяти и у представителей двух других направлений психо­логических исследований мнемических процессов — *бихевиоризма* и *психоанализа.* Взгляды сторонников бихевиоризма на проблему памяти оказались весьма близкими к тем, которые разделялись ассоцианистами. Единственное существенное различие между ними заключалось в том, что бихевиористы подчеркивали роль подкреп­лений в запоминании материала и много внимания уделяли изуче­нию того, как работает память в процессах научения.

Заслугой З.Фрейда и его последователей в исследовании памя­ти явилось выяснение роли положительных и отрицательных эмоций, мотивов и потребностей в запоминании и забывании материала. Благодаря психоанализу были обнаружены и описаны многие инте­ресные психологические механизмы подсознательного забывания, связанные с функционированием мотивации.

Примерно в это же время, т. е. в начале XX в., возникает *смысло­вая теория памяти.* Утверждается, что работа соответствующих про­цессов находится в непосредственной зависимости от наличия или отсутствия смысловых связей, объединяющих запоминаемый мате­риал в более или менее обширные смысловые структуры (А. Бине, К. Бюлер). На первый план при запоминании и воспроизведении выдвигается смысловое содержание материала. Утверждается, что смысловое запоминание подчиняется иным законам, чем механиче­ское: подлежащий заучиванию или воспроизведению материал в дан­ном случае включается в контекст определенных смысловых связей.

С началом развития кибернетики, появлением вычислительной техники и развитием программирования (языков и приемов состав­ления программ машинной обработки информации) начались поиски оптимальных путей принятия, переработки и хранения информации машиной. Соответственно приступили к техническому и алгоритми­ческому моделированию процессов памяти.

Представители этих наук стали проявлять повышенный интерес к собственно психологическим исследованиям памяти, потому что это открывало возможности для совершенствования языков программирования, его технологии и памяти машин. Этот взаимный интерес привел к тому, что в психологии стали разрабатывать новую теорию памяти, которую можно назвать *информационно-кибернетической.*

В отечественной психологии преимущественное развитие полу­чило направление в изучении памяти, связанное с общепсихологической *теорией деятельности.* В контексте этой теории память выступает как особый вид психологической деятельности, включаю­щей систему теоретических и практических действий, подчиненных решению мнемической задачи - запоминания, сохранения и воспро­изведения разнообразной информации. Здесь внимательно исследу­ется состав мнемических действий и операций, зависимость продук­тивности памяти от того, какое место в структуре занимают цель и средства запоминания (или воспроизведения), сравнительная про­дуктивность произвольного и непроизвольного запоминания в зависи­мости от организации мнемической деятельности (А. Н. Леонтьев, П. И. Зинченко, А. А. Смирнов и др.).

Начало изучению памяти как деятельности было положено рабо­тами французских ученых, в частности П. Жане. Он одним из первых стал трактовать память как систему действий, ориентированных на запоминание, переработку и хранение материала. Французской школой в психологии была доказана социальная обусловленность всех процессов памяти, ее прямая зависимость от практической деятельности человека.

У нас в стране эта концепция получила свое дальнейшее разви­тие в культурно-исторической *теории происхождения высших психи­ческих функций.* Были выделены этапы фило- и онтогенетического развития памяти, особенно произвольной и непроизвольной, непо­средственной и опосредствованной. Согласно деятельности тео­рии памяти, образование связей-ассоциаций между различными представлениями, а также запоминание, хранение и воспроизведение материала объясняются тем, что делает человек с этим материалом в процессе его мнемической обработки.

Ряд интересных фактов, раскрывающих особенности механиз­мов запоминания, условия, при которых оно происходит лучше или хуже, обнаружил в своих исследованиях А. А. Смирнов. Он устано­вил, что действия запоминаются лучше, чем мысли, а среди действий, в свою очередь, прочнее запоминаются те, которые связаны с преодо­лением препятствий, в том числе и сами эти препятствия.

Рассмотрим основные факты, добытые в русле различных теорий памяти.

Немецкий ученый Г. Эббингауз был одним из тех, кто еще в прошлом веке, руководствуясь ассоциативной теорией памяти, полу­чил ряд интересных данных. Он, в частности, вывел следующие закономерности запоминания, установленные в исследованиях, где для запоминания использовались бессмысленные слоги и иной слабо организованный в смысловом плане материал.

1. 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.

2. Более сложные и менее интересные события человек может переживать десятки раз, но они в памяти надолго не запечатле­ваются.

3. При пристальном внимании к событию достаточно бывает его однократного переживания, чтобы в дальнейшем точно и в нужном порядке воспроизвести по памяти его основные моменты.

4. Человек может объективно правильно воспроизводить собы­тия, но не осознавать этого и, наоборот, ошибаться, но быть уве­ренным, что воспроизводит их правильно. Между точностью воспро­изведения событий и уверенностью в этой точности не всегда суще­ствует однозначная связь.

5. Если увеличить число членов запоминаемого ряда до коли­чества, превышающего максимальный объем кратковременной па­мяти, то число правильно воспроизведенных членов этого ряда после однократного его предъявления уменьшается по сравнению с тем случаем, когда количество единиц в запоминаемом ряду в точности равно объему кратковременной памяти. Одновременно при увеличе­нии такого ряда возрастает и количество необходимых для его запо­минания повторений. Например, если после однократного запомина­ния в среднем человек воспроизводит 6 бессмысленных слогов, то в случае, когда исходный ряд состоит из 12 таких слогов, воспро­извести 6 из них удается, как правило, лишь после 14 или 16 повторений. В случае, если количество слогов в исходном ряду будет рав­но 26, то понадобится примерно 30 повторений для получения того же самого результата, а в случае ряда из 36 слогов - 55 повто­рений.

6. Предварительное повторение материала, который подлежит заучиванию (повторение без заучивания), экономит время на его увоение в том случае, если число таких предварительных повторений не превышает их количества, необходимого для полного заучивания материала наизусть.

7. При запоминании длинного ряда лучше всего по памяти вос­производятся его начало и конец («эффект края»).

8. Для ассоциативной связи впечатлений и их последующего воспроизводства особо важным представляется то, являются ли они разрозненными или составляют логически связанное целое.

9. Повторение подряд заучиваемого материала менее продуктив­но для его запоминания, чем распределение таких повторений в те­чение определенного периода времени, например в течение несколь­ких часов или дней.

10. Новое повторение способствует лучшему запоминанию того, что было выучено раньше.

11. С усилением внимания к запоминаемому материалу число повторений, необходимых для его выучивания наизусть, может быть уменьшено, причем отсутствие достаточного внимания не может быть возмещено увеличением числа повторений.

12. То, чем человек особенно интересуется, запоминается без всякого труда. Особенно отчетливо эта закономерность проявляется в зрелые годы.

13. Редкие, странные, необычные впечатления запоминаются лучше, чем привычные, часто встречающиеся.

14. Любое новое впечатление, полученное человеком, не остается в его памяти изолированным. Будучи запомнившимся в одном виде, оно со временем может несколько измениться, вступив в ас­социативную связь с другими впечатлениями, оказав на них влияние и, в свою очередь, изменившись под их воздействием.

Т. Рибо, анализируя важные для понимания психологии памяти случаи амнезий - временных потерь памяти, отмечает еще две за­кономерности:

- память человека связана с его личностью, причем таким обра­зом, что патологические изменения в личности почти всегда сопро­вождаются нарушениями памяти;

- память у человека теряется и восстанавливается по одному и тому же закону: при потерях памяти в первую очередь страдают наиболее сложные и недавно полученные впечатления; при восста­новлении памяти дело обстоит наоборот, т. е. сначала восстанав­ливаются наиболее простые и старые воспоминания, а затем наибо­лее сложные и недавние.

Обобщение этих и многих других фактов позволило вывести ряд законов памяти. Обратимся к основным из них. Установлено, что в запоминании, сохранении и воспроизведении материала участвуют различные операции по переработке, перекодированию его, в том числе такие мыслительные операции, как *анализ, систематизация, обобщение, синтез* и др. Они обеспечивают смысловую организацию материала, определяющую его запоминание и воспроизведение.

При воспроизведении какого-либо текста с целью его запомина­ния в памяти запечатлеваются не столько сами слова и предложения, составляющие данный текст, сколько содержащиеся в нем мысли. Они же первыми приходят в голову тогда, когда возникает задача вспомнить данный текст.

*Установка на запоминание* способствует ему, т. е. запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой соответствующую мнемическую задачу. Если данная установка рас­считана на запоминание и хранение информации в течение опре­деленного срока, что бывает при использовании оперативной памяти, то именно к этому сроку срабатывают механизмы памяти.

То, что в структуре деятельности занимает место ее цели, пом­нится лучше, чем то, что составляет средства осуществления данной деятельности. Следовательно, для того чтобы повысить продуктив­ность запоминания материала, нужно каким-то образом *связать его с основной целью деятельности.*

Большую роль в запоминании и воспроизведении играют *повто­рения.* Их продуктивность в значительной степени зависит от того, в какой мере данный процесс интеллектуально насыщен, т.е. является не механическим повторением, а новым способом структуриро­вания и логической обработки материала. В этой связи особое внимание должно обращаться на понимание материала и осознание смысла того, что с ним в процессе запоминания делается.

Для хорошего заучивания материала нецелесообразно сразу его учить наизусть. Лучше, если повторения материала распределены во времени таким образом, чтобы на начало и конец заучивания приходилось сравнительно большее число повторений, чем на середину. По данным, полученным А. Пьероном, распределение повторений в течение суток дает экономию времени более чем в два раза, по сравнению с тем случаем, когда материал сразу заучивается наизусть.

Любая из частей, на которые при заучивании делится весь материал в целом, должна сама по себе представлять более или менее законченное целое. Тогда весь материал лучше организуется в памяти, легче запоминается и воспроизводится.

Один из интересных эффектов памяти, которому до сих пор не найдено удовлетворительного объяснения, называется *реминисценцией.* Это - улучшение со временем воспроизведения заученного материала без дополнительных его повторений. Чаще это явление наблюдается при распределений повторений материала в процессе его заучивания, а не при запоминании сразу наизусть. Отсроченное на несколько дней воспроизведение нередко дает лучшие результаты, чем воспроизведение материала сразу после его выучивания. Реми­нисценция, вероятно, объясняется тем, что со временем логические, смысловые связи, образующиеся внутри заучиваемого материала, упрочиваются, становятся более ясными, отчетливыми. Чаще всего реминисценция происходит на 2-3й день после выучивания мате­риала. Следует отметить, что реминисценция как явление возникает в результате наложения друг на друга по сути дела двух различных законов, один из которых характеризует забывание ос­мысленного, а другой - бессмысленного материала.

*4. Заключение.*

Подведем итоги того, что было сказано о памяти, и одновременно попробуем сформулировать на основе изложенного мною материала некоторые практические рекомендации по улучшению памяти.

1. То, что мы можем выразить словами, обычно запоминается легче и лучше, чем то, что может быть воспринято только зрительно или на слух.

Чем больше мы думаем над материалом, чем активнее мы стараемся представить его зрительно и выразить словами, тем легче и прочнее он запоми­нается.

2. Если предметом запоминания является текст, то наличие зара­нее продуманных и четко сформулированных к нему вопросов, ответы на которые могут быть найдены в процессе чтения текста, способствует его лучшему запоминанию. В этом случае текст в памяти хранится дольше и точнее воспроизводится, чем тогда, когда вопро­сы к нему ставятся уже после его прочтения.

3. Чем больше умственных усилий мы прилагаем к тому, чтобыорганизовать информацию, придать ей целостную, осмысленную структуру, тем легче она потом припоминается.

В настоящее время разработано и на практике используется немалое количество разнообразных систем и методов практического влияния на память человека с целью ее улучшения. Одни из этих методов основаны на регуляции внимания, другие предполагают совершенствование восприятия материала, третьи базируются на упражняемости воображения, четвертые - на развитии у человека способности осмысливать и структурировать запоминаемый материал, пятые - на приобретении и активном использовании в процес­сах запоминания и воспроизведения специальных мнемотехнических средств, приемов и действий. Все эти методы в конечном счете основаны на установленных в научных исследованиях и подтвержденных жизнью фактах связи памяти с другими психическими процессами человека и его практической деятельностью.

4. Поскольку от внимания к материалу непосредственно зависит его запоминание, то любые приемы, позволяющие управлять внима­нием, могут оказаться полезными и дли запоминания. На этом, в частности, базируется один из способов улучшения запоминания дошкольниками и младшими школьниками учебного материала, кото­рый стараются сделать таким, чтобы он вызывал к себе непроизволь­ный интерес со стороны учащихся, привлекал их внимание.

5. На вспоминание материала влияют и связанные с ним эмо­ции, причем в зависимости от специфики ассоциированных с памятью эмоциональных переживаний это влияние может проявляться по-разному. О ситуациях, оставивших в нашей памяти яркий, эмоцио­нальный след, мы думаем больше, чем об эмоционально нейтральных событиях. Связанные с ними впечатления мы лучше организуем в своей памяти, больше и чаще соотносим с другими. Положительные эмоции, как правило, способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют.

6. Эмоциональные состояния, сопровождающие процесс запоми­нания, являются частью запечатленной в памяти ситуации; поэтому, когда они воспроизводятся, то по ассоциации с ними восстанавли­вается в представлениях и вся ситуация, припоминание облегчается. Опытным путем было доказано, что если в момент запоминания чело­век находится в приподнятом или подавленном настроении, то искус­ственное восстановление у него соответствующего эмоционального состояния при припоминании улучшает память.

7. Показано, что воображением можно управлять. При наличии продуманных и систематических упражнений человеку становится легче представлять видимое в своем воображении. А так как способность что-либо зрительно представить положительно влияет на запо­минание, то приемынаправленные на развитие воображения у де­тей, одновременно служат совершенствованию их образной памяти, а также ускорению процесса перевода информации из кратковремен­ной и оперативной памяти в долговременную.

8. Привычка к осмысленному восприятию материала также свя­зана с улучшением памяти. Особенно большую пользу в совершен­ствовании памяти учащихся оказывают упражнения и задания по пониманию различных текстов, составлению к ним планов. Использование записей, составление схем различных объектов с целью их запоминания, создание определенной обстановки – все это примеры употребления различных мнемотехнических средств. Их выбор обусловлен индивидуальными особенностя­ми и личностными возможностями человека. Лучше всего человеку опираться при совершенствовании памяти на то, что у него больше всего развито: зрение, слух, осязание, движения и т.п.

В заключение, я хотела бы сказать, что мы не представляем наш мир, нашу жизнь без памяти, что еще раз подтверждает ее огромное значение. Поэтому каждому человеку и тем более каждому медицинскому работнику необходимо развивать у себя память, которая является очень важным и необходимым психофизиологическим и культурным процессом, выполняющим в жизни человека огромное количество различных функций.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

1. *Узнавание фигур, или Как проверить свою память.*

*Цель.* Исследование процессов восприятия и узнавания у детей и взрослых.

*Описание.* Экспериментатор предъявляет испытуемому таблицу с изображением 9 фигур (рис.1) и предлагает внима­тельно рассмотреть и запомнить эти фигуры в течение 10 секунд. После чего испытуемому показывают вторую таблицу, с большим количеством фигур (рис. 2). Испы­туемый должен обнаружить среди них фигуры из первой таблицы.

*Первая инструкция.* «Сейчас я покажу вам изображения фигур. У вас есть 10 секунд, чтобы постараться запомнить как можно большее количество фигур».

*Вторая инструкция.* «На следующем рисунке среди нарисован­ных фигур вы должны выбрать те, которые видели в пер­вом случае».

*Обработка результатов.* Экспериментатор отмечает и подсчи­тывает количество правильно и неправильно узнанных фигур. Уровень узнавания (Е) подсчитывается по фор­муле:

E = M/9 + N,

где М - число правильно узнанных фигур,

 N - число неправильно узнанных фигур.

 Наиболее оптимальный уровень узнавания равен единице, поэтому, чем ближе результаты испытуемого к единице, тем луч­ше у него функционируют процессы узнавания наглядного материала. Аналогичным образом можно исследовать процес­сы узнавания другого материала - буквенного, цифрового, словесного.

1. *Методика исследования кратковременной памяти, или*

*Как выбрать нужную информацию.*

*Цель.* Определение объема кратковременной зрительной па­мяти.

*Описание.* Испытуемый должен запомнить, а затем воспроиз­вести максимальное количество чисел из предъявляемой ему таблицы.

*Инструкция.* «Сейчас вам будет предъявлена таблица с числа­ми. Вы должны постараться за 20 секунд запомнить и по­том записать как можно большее количество чисел. Внимание, начали!»

*Оценка.* По количеству правильно воспроизведенных чисел производится оценка кратковременной зрительной па­мяти. Максимальное количество информации, которое может храниться в кратковременной памяти, - 10 еди­ниц материала. Средний уровень: 6 - 7 единиц.

*3. Методика «Оперативная память», или Как запомнить много за короткий срок.*

*Цель.* Изучение оперативной памяти (для взрослых испытуемых).

*Инструкция.* «Сейчас я назову вам пять чисел. Ваша задача - постараться запомнить их, затем в уме сложить первое число со вторым, а полученную сумму записать; второе число сложить с третьим, сумму записать и четвертое с пятым, снова записать сумму. Таким образом, у вас должно быть получено и записано четыре суммы. Время для вычислений - 15 секунд. После чего я зачитываю следующий ряд чисел. Вопросы есть? Будьте вниматель­ны, числа зачитываются только один раз».

Числовые ряды.

|  |  |
| --- | --- |
| а) 5, 2, 7, 1, 4 | е) 4, 2, 3, 1, 5 |
| б) 3, 5, 4, 2, 5 | ж) 3, 1, 5, 2, 6  |
| в) 7, 1, 4, 3, 2 | з) 2, 3, 6, 1, 4 |
| г) 2, 6, 2, 5, 3 | и) 5, 2, 6, 3, 2 |
| д) 4, 4, 6, 1, 7 | к) 3, 1, 5, 2, 7 |

Ключ.

|  |  |
| --- | --- |
| а) 7 9 8 5 | е) 6 5 4 6 |
| б) 8 9 6 7 | ж) 4 6 7 8 |
| в) 8 5 7 5 | з) 5 9 7 5 |
| г) 8 8 7 8  | и) 7 8 9 5  |
| д) 7 9 7 8 | к) 4 6 7 9 |

*Обработка данных.* Подсчитывается число правильно найденных сумм. Максимальное их число – 40. Норма взрослого человека – от 30 и выше.

1. *Методика «Образная память», или*

 *Как отличить предмет от его изображения.*

*Цель.* Изучение кратковременной образной памяти.

*Описание.* В качестве единицы объема памяти принимается образ (изображение предмета, геометрическая фигура, символ). Испытуемому предлагается за 20 секунд запомнить максимальное количество образов из предъявляемой таблицы (рис. 3). Затем в течение одной минуты он должен воспроизвести запомнившееся (записать или нарисовать).

*Инструкция.* «Сейчас я покажу вам таблицу с рисунками. Постарайтесь запомнить как можно больше из нарисованного. После того как я уберу таблицу, запишите или зарисуйте все, что успели запомнить. Время предъявления таблицы - 20 секунд».

*Оценка.* Подсчитывается количество правильно воспроизведенных образов. В норме – это 6 и более правильных ответов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка,баллы | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Количество воспроизведенных образов | 15-16 | 13-14 | 10-12 | 7-9 | 6 | 5 | 4 | 3 | 1-2 |

Список использованной литературы.

1. Е.И. Рогов «Общая психология». Москва, 1995г.
2. О.И. Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений». Ростов – на – Дону, 2004г.
3. Р. Римская, С. Римский «Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других». Москва, 2001г.