**План**

Введение

Ассоциации

Виды памяти

Механизмы, процессы, а также типы памяти

Заключение

Список литературы

**Введение**

Прежде всего, необходимо сказать, что память обеспечивает целостность и развитие личности человека, а также занимает центральное положение в системе познавательной деятельности и посему имеет огромнейшее значение в жизни человека. Наше психическое развитие возможно потому, что мы сохраняем, приобретенный опыт и знания, так как память связывает наше прошлое с настоящим и будущим, а также обладает познавательной функцией. А все, что мы узнаем, каждое наше переживание или впечатление оставляет след в памяти и в любой момент та или иная ассоциация может воскресить в воспоминаниях соответствующий образ. Ведь все, что узнает человек, имеет свойство сохраняться, так как наш мозг не только получает информацию о нас и окружающем мире, а также хранит и накапливает ее. По сути, память – это сложнейший психический процесс, который состоит из нескольких частных процессов, связанных друг с другом. И, конечно же, память необходима человеку, так как она позволяет ему накапливать, сохранять и как следствие использовать личный, жизненный опыт, который хранит знания и навыки. Поэтому следует полагать, что основными процессами памяти принято считать: запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение прошлого опыта. Благодаря памяти человек может накапливать информацию, при этом, не теряя знаний и навыков, узнанных прежде, что весьма не маловажно. Потому как если организм не будет помнить, что с ним было, то просто не сможет совершенствоваться дальше и адаптироваться к событиям жизни, которые имеют свойство достаточно быстро меняться. Ведь формирование опыта в принципе было бы невозможно, если бы образы внешнего мира, возникающие в коре мозга, исчезали бесследно. Поэтому заслуга памяти очень велика.

Для психологии память имеет огромнейшее значение и ставит ряд сложных задач: изучает, как запечатлеваются следы, как действуют физиологические механизмы этого процесса, какие условия содействуют этому запечатлению, каков ее объем и каким способом можно расширить объем памяти запечатленного материала.

Следует отметить, что памятью обладают все живые организмы, но у человека она развита наиболее высоко. Память каждого из нас уникальна, и обладает своими индивидуальными особенностями, о чем говорят множество проведенных опытов и экспериментов таких великих людей как Г. Эббингауз, Г.Э.Мюллер, Смирнов А.А., Зинченко П.И., М.Н. Шардаков и др. Поэтому, целью моей работы, является изучение видов памяти, ее процессов и механизмов, а также эффективных способов запоминания.

**Ассоциации**

Ассоциация (от лат. Associatio – соединение, связь). Учение об ассоциации получило весьма широкое распространение в психологии, которое распространило принцип ассоциации на все психические явления (представители Юм, Джемс, Спенсер). Считается, что представители этого направления достаточно переоценили значение ассоциаций, что привело к несколько искаженному представлению о психических явлениях. По мнению представителей ассоциативного направления, психические процессы связываются и объединяются друг с другом сами, независимо от осознания нами внутренних связей самих предметов и явлений, отражением которых эти психические процессы являются. Хотя вместе с этим отрицать существование ассоциативных связей нельзя, потому что ассоциативные процессы обеспечивают запоминание и воспроизведение явлений действительности в определенной связи и последовательности. Проще говоря, это связь между отдельными событиями, предметами, фактами или явлениями, отраженными в сознании и закрепленными в памяти. Мы можем, встретившись с одним из этих предметов, по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним.

Без этих связей невозможна нормальная деятельность ни человека, ни его памяти, поэтому необходимо рассмотреть принципы ассоциаций.

1. Ассоциация смежности. Эта ассоциация вызывает образы или представления, которые переживались в прошлом одновременно или вслед за этим образом или представлением. Например, алфавит, при названии буквы, вспоминается следующая за ней. Или же коллега с предыдущей работы может вызвать в памяти события из жизни, которые имеют как положительные так и отрицательные окраски.

2. Ассоциация по сходству связывает явления, которые имеют сходство по каким-либо признакам. (При упоминании одного из них вспоминается другое). Например, когда мы видим какой-то предмет, он может напомнить о каким-либо человеке или явлении.

3. Ассоциация по контрасту связывает два противоположных явления. Например, представив полного человека, тем самым мы можем вызвать в представлении худого, или представив черный цвет можем тем самым вызвать в представлении образ белого цвета.

Кроме этих видов также существуют сложные ассоциации – ассоциации по смыслу, которые являются основой наших знаний. В них связаны явления, которые постоянно связанны: часть и целое, род и вид, причина и следствие.

Важнейшим условием для образования ассоциаций является подкрепление или включение того, что необходимо запомнить, а также применить эту необходимую информацию в самом процессе усвоения. Или же один из способов запомнить факт – это ассоциировать его с каким-либо другим фактом, что безусловно помогает в запоминании.

Несмотря на критику ассоциативного направления теория развития ассоциаций продолжает изучаться до сих пор и в современной науке так как проблема изучения ассоциаций не закончена.

**Виды памяти**

А.Г.Маклаков в своем учебнике говорит, о том, что существует несколько основных подходов в классификации памяти. При этом отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями.



*Двигательная* (или моторная) память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Она участвует в формировании двигательных умений и навыков. И это безусловно очень важно, потому что без памяти на движения мы должны были бы каждый раз учиться осуществлять соответствующие действия.

*Эмоциональная память* - это память на чувства и переживания (способность запоминать и воспроизводить чувство). Эмоциональная память имеет важнейшее значение в жизни и деятельности каждого человека. Ведь, эмоции всегда сигнализируют о том, как удовлетворяются наши потребности и интересы и как осуществляются отношения с окружающим миром. По силе воспроизведенное чувство может быть слабее или значительно сильнее первичного. Например, восторг или сильная радость может смениться спокойным удовлетворением, в другом случает обида, перенесенная ранее при воспоминании о ней обостряется. Но также могут и произойти изменения и в содержании нашего чувства. Например, пережитое досадное недоразумение со временем может воспроизводиться как забавный, интересный случай.

*Образная память.* Ее главная способность сохранять и в дальнейшем использовать данные нашего восприятия. Смысл образной памяти в том, что воспринятое раньше затем воспроизводится в форме представлений. Многие исследователи образную память разделяют на зрительную, обонятельную, вкусовую, слуховую и осязательную. Например, если взять слуховую память то здесь может идти речь о запоминании и точном воспроизведении разнообразных звуков, например, музыкальных или речевых. Зрительная же память связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов, что весьма не маловажно для людей такой профессии как художник. Данный вид памяти предполагает развитую у человека способность к воображению. И можно сказать то, что человек зрительно может себе представить, он легче запоминает и воспроизводит. Осязательная, обонятельная и вкусовая память отвечает за удовлетворение биологических потребностей, которые в некотором смысле отвечают за безопасность и самосохранение организма.

*Словесно-логическая память* отвечает за запоминания и воспроизведение наших мыслей. Особенность этого вида памяти заключается в том, что мысли не существуют без языка, поэтому память называется не просто логической, а словесно-логической. Мы воспроизводим мысли и например помним о содержании разговора с друзьями или коллегами, или у нас появляются мысли в результате размышлений о прочитанной книге. При всем при этом словесно-логическая память может проявляться в двух случаях: 1. Запоминается и воспроизводится только смысл данного материала, а точное сохранение подлинных выражений не требуется. Во втором же случае, запоминается не только смысл но и буквальное заучивание мыслей. Следует отметить, что эти два подвида памяти не всегда могут совпадать друг с другом. Все мы индивидуальны и, например один человек сможет достаточно легко без особых усилий выучить текст наизусть, но при этом не сможет рассказать текст своими словами. А другой наоборот прекрасно запомнит смысл прочитанного, но не всегда сможет прочно заучить материал.

Также память делят на *произвольную и непроизвольную.* Непроизвольная память осуществляется автоматически, без усилий человека и контроля со стороны сознания, а также нет цели запомнить или припомнить что-то специально. В произвольной памяти все наоборот, процесс запоминания требует такой задачи и волевого усилия со стороны человека. Но это не говорит о том, что непроизвольное запоминание является слабым или пассивным, достаточно часто бывает, что непроизвольно услышанная фраза или какой-либо материал вспоминается и воспроизводится намного легче и проще чем специально заученный.

Существует еще несколько разделений видов памяти - это *кратковременная и долговременная*. Особенность кратковременной памяти заключается в ее избирательности. Благодаря ей перерабатывается большой объем информации, сразу отсеивается ненужная и остается потенциально полезная. Можно даже сказать, что кратковременная память выступает в образе буфера, который пропускает только нужную и полезную информацию в долговременную память. Из этого также следует, что без хорошей кратковременной памяти невозможно функционирование долговременной. В саму долговременную память можно перевести гораздо больший объем информации, так как она обеспечивает длительное сохранение информации. Это достигается повторением материала, который нужно запомнить. Так происходит наращивание общего объема запоминаемого материала. Долговременная память бывает двух типов: с сознательным доступом (когда человек по своей воле извлекает необходимую ему информацию) и закрытая (когда человек не имеет к ней доступа, но может получить ее при гипнозе, при раздражении участков мозга. Тогда он может анализировать во всех деталях переживания и картины из жизни).

*Оперативная память* – это вид памяти, который проявляется в ходе выполнения определенной задачи, после этого информация может «уходить» из оперативной памяти. Например, когда человек решает сложное арифметическое действие, он осуществляет его по частям, при этом удерживает в уме промежуточные результаты до тех пор, пока имеет с ними дело. И по мере того, как он будет продвигаться к конечному результату отработанный промежуточный материал может забываться. С другой стороны можно сказать, что по своим свойствам этот вид памяти занимает промежуточное положение между кратковременной и долговременной памятью.

*Промежуточная память* обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов а также накапливает информацию в течении дня. А во время ночного сна происходит очищение промежуточной памяти от информации, накопленной за прошедший день и ее перевод в долговременную. Также следует отметить, что человек, который спит менее 3х часов в сутки может страдать нарушением различных мыслительных операций, снижением внимания, так как промежуточная память не успевает очищаться.

Разбирая виды памяти логически можно прийти к выводу, что все виды тесно связаны между собой и не могут существовать независимо друг от друга, и безусловно важны для существования и жизнедеятельности человека.

**Механизмы и процессы памяти**

Основными характеристиками памяти являются: объем, быстрота запечатления, точность воспроизведения, длительность сохранения и готовность использовать сохраненную информацию. Одной из самых важных характеристик памяти есть объем памяти, так как она характеризует возможность запоминания и сохранения информации. А в качестве показателя объема памяти используют количество запомненных единиц информации. Также очень важен такой параметр как быстрота воспроизведения, благодаря которому имеется способность использовать в практической деятельности информацию, которая уже имеется у человека. Быстрота воспроизведения также достаточно индивидуальна, потому как если человек, например, столкнулся с какой-либо определенной задачей, он обращается к информации, которая хранится в его памяти. И здесь некоторые могут столкнуться с серьезными затруднениями, для них будет достаточно трудно воспроизвести информацию, которая им необходима для решения, в то время как другие с легкостью используют уже заложенную в них информацию. И еще одним из немаловажных характеристик памяти является точность воспроизведения. Очень важна способность сохранять информацию, но также важно и точно воспроизводить ее. В процессе сохранения часть информации может утрачиваться, а какая-то часть искажаться, и когда человек воспроизводит информацию, то вполне могут допускаться ошибки. Длительность. Длительность - это способность человека определенное время удерживать необходимую информацию. Достаточно часто каждый из нас сталкивался с тем, что мы способны запомнить необходимую информацию, но не можем хранить ее необходимое нам время.

Как говорилось выше основными процессами памяти являются запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение. Начнем последовательно разбирать каждый из этих процессов.

*Запоминание* – это процесс, который направлен на сохранение в памяти полученной информации. Выделяются два вида запоминания: преднамеренное (или произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное).

Непроизвольное запоминание – это когда информация запоминается сама собой без специального заучивания, т.е. без поставленной цели и усилий со стороны человека. Это простое запечатление, а затем и воспроизведение того, что воздействовало на нас и сохранения так сказать «следа» в коре головного мозга. Например, после посещение концерта мы многое можем вспомнить из того что там увидели, хотя таковую цель не ставили.

А произвольное запоминание, когда человек ставит перед собой определенную цель запомнить необходимую информацию и при этом использует специальные приемы запоминания. Например, заучивание стиха. Многократное повторение какой-либо информации дает возможность прочно и надолго запомнить человеку необходимый ему материал. Но главным фактором запоминания является цель, не только воспринять и понять материал, но и действительно запомнить его. Хотя в своих опытах известный психолог П.И. Зинченко доказывает, что иногда непроизвольное запоминание может оказаться эффективней произвольного. Также доказано, что запоминание, которое включено в какую-либо деятельность, оказывается наиболее эффективным, так как оказывается в зависимости от деятельности, в ходе которой оно совершается.

Еще принято выделять механическое и осмысленное запоминание. Механическое запоминание – это запоминание, основанное на многократном повторении материала без его осмысленности, без осознания логической связи. А осмысленное запоминание - это логическое осмысление материала, когда два положения запоминаются не потому что следуют друг за другом, а потому что одно положение является логическим выводом из другого. Осмысление материала достигается разными способами, одним из главных считается выделение в материале главных мыслей, сгруппированных в виде плана. Следующий метод – выделение смысловых опорных пунктов, смысл которого состоит в том, что каждую смысловую часть, мы заменяем каким-то словом или понятием, отражающим главную идею запоминания. А затем, объединяя заученное, мысленно составляем план. Осмыслению материала также помогает его конкретизация, решение задач в соответствии с правилами и проведение наблюдений.

Повторение. Метод повторения – это одно из важных условий овладения навыками, умениями и знаниями, повторение способствует высокой прочности сохранения необходимого материала. Так как заучивание протекает неравномерно, скачками и носит временный характер, безусловно, необходимо пользоваться методом повторения. При чем повторения неоднократного, потому как несколько повторений подряд не всегда дают существенный прирост в припоминании, но затем, при следующих повторениях, уже происходит резкое увеличение объема запомненного материала.

*Сохранение* – это процесс активной переработки, систематизации материала и овладения им. Информация, которая нами воспринята сохраняется определенное время. Сохранение может быть динамическим и статическим. Динамическое сохранение проявляется в оперативной памяти, а статическое – в долговременной. При статическом сохранении материал подвергается определенной обработке и реконструкции (под влиянием новой информации, непрерывно поступающей от органов чувств), в то время как динамическое сохранение изменяется мало.

*Воспроизведение* - это процесс воссоздания образа какого-либо предмета, воспринимаемого ранее, но не воспринимаемого в данный момент. Воспроизведение как и запоминание может быть преднамеренным или произвольным (способность воспроизводить сознательно поставленную цель, например, вспомнить выученное стихотворение) и непреднамеренным (воспроизведение может произойти неожиданно для нас самих. Например, проходя мимо предыдущей работы, неожиданно может воспроизвестись образ руководителя).

*Узнавание.* Это процесс прежде воспринятого. Но в отличие от воспроизведения, узнавание происходит при повторной встрече с объектом, представление о котором уже сформировалось на основе личных переживаний. Например, мы можем узнать здание, ранее не виденное, но описанное нам кем-то с определенными признаками, которые отразились в наших представлениях. Узнавания отличаются друг от друга степенью определенности и в связи с этим узнавание может быть полным или неопределенным.

*Забывание –* это невозможность восстановить информацию воспринятую ранее. Проявится может в двух формах: невозможность узнать или припомнить и неверное припоминание или узнавание. Существует три уровня памяти: 1. воспроизводящая память (человек выучил стихотворение и через некоторое время сможет безошибочно его воспроизвести).

2. Опознающая память (человек не может воспроизвести заученное, но с легкостью его опознает в книге или на слух). 3. Облегчающая память (когда человек не может самостоятельно ни вспомнить, ни узнать стихотворение, но при повторном заучивании ему необходимо меньше времени, чем в первый раз).

Следует отметить, что забывание происходит неравномерно, самая большая потеря информации происходит сразу же после его воспроизведения, а далее забывание идет медленнее.

В проявлениях забывания существует такое явление как реминисценция (смутное воспоминание), это как бы отсроченное воспроизведение ранее воспринятого. Например, когда вспомнить не удается сразу после того как информация получена, но спустя некоторое время всплывают факты, которые отсутствовали при первой попытке воспроизведении материала. Чаще это явление встречается у детей. Считается, что это связано с тем, что дети не всегда сразу при восприятии могут осмыслить материал, так как им требуется некоторый промежуток времени для его осмысления, только тогда воспроизведение материала будет полным.

Существуют также такие формы забывания как: ошибочное припоминание и ошибочное узнавание. Все знают, что воспринятая информация со временем утрачивает яркость и отчетливость, становится бледной и неясной, как бы теряет свои контуры и очертания. И может произойти такое, что мы можем вспомнить совсем не то, что было в действительности или ошибочное воспроизведение последовательности событий. Например, достаточно очевидным фактором забывания есть время. А в процессе забывания ослабевают случайные связи во времени. И вместо них на первый план выходят такие вещи как: логические связи, сходство вещей, которые не всегда могут совпадать со связями во времени. Также забывание происходит быстрее, если материал не достаточно был понят человеком, был ему не интересен, или же не имеет отношения к его профессии.

Также забыванию способствуют такие факторы как возраст, умственное или физическое утомление, действие посторонних раздражителей, которые мешают сосредоточиться на нужном материале. И, безусловно, забывание зависит от объема материала, чем больше материал или труднее он для восприятия, тем быстрее приходит забывание. Еще одним фактором является ретроактивное торможение - это отрицательное влияние деятельности, которая следует за заучиванием. Например, трудная деятельность затормозила более легкую или если деятельность следует без перерыва.

Для уменьшения забывания существуют некоторые приемы.

1. Необходимо своевременное повторение воспринятого материала (первое повторение необходимо через 40 минут после заучивания, так как через час в памяти остается 50% механически заученной информации). Также необходимо повторять необходимый материал в первые дни после заучивания, так как в эти дни максимальны потери от забывания. И важно помнить что 30 повторений в течении месяца эффективней чем 100 повторений за день.

2. Понимание и осмысление информации. Как говорилось выше, механически выученная информация забывается быстро и почти полностью, поэтому действительно важно понимать необходимый материал.

Следует сказать и том, что существуют типы памяти. Виды памяти определяются тем, что мы запоминаем. Любой человек запоминает и движения, и образы, и чувства, и мысли. Тип памяти говорит о том, как человек запоминает материал – зрительно (те люди, которым необходимо зрительное восприятие), на слух (люди, которым нужны слуховые образы) или пользуясь движением (люди, которые нуждаются в движениях, особенно речевых). Как правило, большинство людей обладает смешанными типами (слухо-моторным, зрительно-двигательным, зрительно-слуховой). Поэтому целесообразно, чтобы человек запоминал необходимую ему информацию разными способами: путем чтения, прослушивания, просматривая изображения, наблюдая и т.д.

**Заключение**

Теперь становится ясно, что память занимает достаточно особое место среди психических познавательных процессов, и как все процессы является деятельностью. В свою очередь, психическое развитие возможно потому, что мы сохраняем приобретенный нами опыт. Каждая наша мысль, чувство, переживание, действие или движение оставляет в памяти след, который может сохраняться достаточно долгое время, и в некоторых условиях проявляться и становиться предметом сознания. Именно благодаря памяти, мы можем накапливать информацию и при этом не терять прежних, уже полученных знаний и навыков. Теперь мы понимаем насколько в нашей жизни и деятельности важны такие процессы как: запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение. Изучая память, мы понимаем, что само по себе развитие памяти не происходит, ее можно и нужно развивать. Зная свойства памяти, ее процессы, каждый человек может выработать для себя индивидуальную систему максимально улучшенного запоминания информации. И для этого существуют системы воспитания памяти, и прежде всего воспитание положительных свойств памяти, которые помогают в умственной и практической работе человека, развивая такие качества как: планирование, самоконтроль, использование разумных способов запоминания, соединение практической работы с умственной, умение отказаться от неэффективных приемов работы, способность заимствования у других людей эффективных методов и т.д.

Как отмечает большинство психологов, человек запоминает наиболее хорошо те факты, события и явления, которые имеют для его деятельности важное значение, или по сути очень интересны для него. Г.Эббингауз, вследствие экспериментальных методов установил, что возможно простые, но произведшие на человека сильное впечатление события запоминаются прочно и надолго. В то время как сложные, но менее интересные события, человек может переживать десятки раз, но в памяти они надолго так и не остаются. Выходит, что особенно большое влияние имеет эмоциональное отношение человека к тому, что он запоминает, потому что это вызывает эмоциональную реакцию и хотим мы того или нет откладывает глубокий след в сознании.

Л.Д. Столяренко в своей книге «Основы психологии» пишет: «Память – это способ существования психики во времени, удержание прошлого, того, чего уже нет в настоящем. Поэтому память – необходимое условие единства человеческой психики, нашей психологической идентичности»

**Список литературы**

1. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - РнД., 2008.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. - П.2009.
3. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. Современный психологический словарь. - Спб. 2007.
4. Ясперс Карл, Общая психопатология. -М. 1997г.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - 2 т. 1989г.