**Контрольная работа**

По дисциплине: Общая психология

Тема: **Память. Её значение и виды**

**Оглавление**

Введение

1. Виды памяти

1.1 Виды памяти по характеру целей деятельности

1.2 Виды памяти по времени сохранения материала

1.3 Виды памяти по характеру психической активности

2. Основные процессы памяти

3. Значение памяти для человеческой жизнедеятельности

Литература

**Введение**

Одно из самых удивительных свойств человеческого разума – память.

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.

Память – основа психической деятельности. Без неё невозможно понять основы формирования поведения мышления, сознания, подсознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим, является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения, причём существенное влияние имеют факторы мотивации личного характера. Память определяет нашу индивидуальность и заставляет действовать тем или иным способом в большей степени, чем любая другая отдельно взятая особенность нашей личности. Продуктивность памяти во многом зависит и от волевых качеств человека. Человек сознательно регулирует процессы своей памяти и управляет ими, исходя из тех целей и задач, которые ставит в своей деятельности. Таким образом, память связана с особенностями личности.

Память даёт возможность сохранять постоянными тенденции к целесообразному поведению на длительные интервалы времени и в какой-то мере прогнозировать поведение на будущее. Поэтому для лучшего понимания человека необходимо как можно больше знать о нашей памяти.

Начало изучения памяти как деятельности было положено работами французских исследователей, в частности П.Жане. Он одним из первых начал трактовать память как систему действий, ориентированных на запоминание, переработку и хранение информации.

Французской школой в психологии была доказана социальная обусловленность всех процессов памяти, её зависимость от практической деятельности людей.

У нас в стране эта концепция получила своё дальнейшее развитие в культурно-исторической теории происхождения высших психических функций человека, разработанной Л.С.Выготским и его ближайшими учениками А.Н.Леонтьевым и А.Р.Лурией.

Свой значительный вклад в изучение памяти внесли также П.И.Зинченко и А.А.Смирнов. Они детально исследовали зависимость непроизвольного и произвольного запоминания от организации практической деятельности и от других условий, в которых происходит запоминание или воспроизведение информации человеком.

Среди первых психологов, исследовавших мнемические процессы, был немецкий учёный Г.Эббингауз. Исследования процессов памяти он осуществлял при обращении к запоминанию бессмысленных словосочетаний, что позволило ему выявить ряд законов запоминания, которые, однако, были применимы лишь к материалу, который не имел логической организации.

В дальнейшем необходимые поправки в закономерности, выявленные Эббингаузом, внесли представители гештальт-психологии, которые обратили внимание на организацию материала, подлежащего запоминанию.

**1. Виды памяти**

Существуют разные способы классификации памяти. Выделяют наследственную (филогенетическую, определяющую строение каждого организма в соответствии с эволюцией вида) и индивидуальную, которая свойственна каждому отдельному индивидууму и формируется на протяжении всей жизни.

Поскольку память включена во всё многообразие жизни и деятельности человека, то и формы её проявления чрезвычайно многообразны. Деление памяти на виды должно быть обусловлено, прежде всего, особенностями самой деятельности, в которой осуществляются процессы запоминания и воспроизведения. Это справедливо и для тех случаев, когда тот или иной вид памяти (например, зрительная или слуховая) выступает у человека как особенность его психического склада. Ведь прежде чем определённое психическое свойство в деятельности проявляется, оно в ней формируется.

Таким образом, отдельные виды памяти классифицируются в соответствии с тремя основными критериями:

1) по характеру целей деятельности – на произвольную и непроизвольную;

2) по продолжительности закрепления и сохранения материала – на мгновенную, кратковременную, долговременную и оперативную;

3) по характеру психической активности, преобладающей в деятельности – на двигательную (моторную), эмоциональную, образную и словесно-логическую.

**1.1 Виды памяти по характеру целей деятельности**

Непроизвольная память характеризуется тем, что запоминание и воспроизведение происходит автоматически и без особых усилий со стороны человека, без постановки им перед собой специальной мнемической задачи (на запоминание, узнавание, сохранение или воспроизведение).

Произвольная (преднамеренная) память характеризуется конкретной целью и задачей усвоить и воспроизвести материал, используя те или иные приёмы. В этом случае процессы запоминания и воспроизведения выступают как специальные, мнемические действия, а сам процесс запоминания требует от человека волевых усилий.

Непроизвольное запоминание не обязательно является более слабым, чем произвольное, во многих случаях жизни оно превосходит его. Установлено, например, что лучше непроизвольно запоминается материал, который является объектом внимания и сознания, выступает в качестве цели, а не средства осуществления деятельности. Непроизвольно лучше запоминается также материал, с которым связана интересная и сложная умственная работа и который для человека имеет большое значение. Показано, что в том случае, когда с запоминаемым материалом проводится значительная работа по его осмыслению, преобразованию, классификации, установлению в нем определённых внутренних (структура) и внешних (ассоциации) связей, непроизвольно он может запоминаться лучше, чем произвольно. Это особенно характерно для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**1.2 Виды памяти по времени сохранения материала**

В данном случае выделяют *сенсорную или мгновенную*, *кратковременную и долговременную* память, а иногда и промежуточный вариант – *оперативную*.

Мгновенная память – это первый этап обработки поступающей извне информации, она формируется пассивно, с её помощью организм на очень короткое время удерживает довольно точную и полную картину мира, воспринимаемую органами чувств. Объём мгновенной памяти существенно больше, чем кратковременной. Эксперименты показывают, что с помощью иконической (мгновенной зрительной памяти), испытуемый получает и удерживает короткое время (до 0,5 с) значительно больше информации, чем затем может воспроизвести. Однако разрушение этого большого объёма происходит очень быстро. Иконическая память – это, по существу, сохраняющаяся некоторое время зрительная картина. Такой след угасает быстрее, чем человек успевает назвать все предъявленные ему стимулы.

Кратковременная память – это память, в которой сохранение материала ограничено, определенным, как правило, небольшим периодом времени. Информация о внешнем объекте попадает из мгновенной памяти в кратковременную.

Кратковременная память характеризуется очень коротким сохранением после одноразового, очень непродолжительного восприятия и немедленным воспроизведением. Многие особенности поведения человека связаны с малой ёмкостью кратковременной памяти. Психологи, в том числе и Дж. Миллер, доказали, что объем кратковременной памяти человека составляет 7 (+ -)2 элемента и определяется по числу единиц информации, которое мы в состоянии точно воспроизвести спустя несколько десятков секунд после однократного её предъявления. Оперативные единицы памяти зависят от способности человека организовывать восприятие информации, от организации предъявляемой информации, например, ритмически организованная последовательность позволяет запомнить большее количество информации.

Эта форма памяти отличается по ряду свойств от мгновенной: во-первых, другим механизмом сохранения; во-вторых, другими формами преобразования информации; в-третьих, другими объёмами и, наконец, иными способами продления срока сохранения.

Роль кратковременной памяти состоит в обобщении, схематизации полученной информации, через неё эта информация поступает в долговременное хранение. Роль кратковременной памяти этим не ограничивается. Именно её свойства выявляются в момент принятия решений, поскольку здесь происходит непосредственное сличение информации, поступающей извне и из долговременной памяти, и выносится решение о правильности гипотезы, выдвинутой на основе сведений, полученных и накопленных при обучении.

Ограниченный объём кратковременной памяти служит дополнительным стимулом обобщения информации. Чем более обобщённая информация поступает из долговременной памяти, тем больше её может уместиться в кратковременной памяти и тем более сложное решение может приниматься человеком.

Постоянное обобщение информации в самой кратковременной памяти и обобщённость понятий, поступающих в неё из долговременной памяти, приводят к тому, что увеличивается ёмкость оперативных единиц и оперативное поле кратковременной памяти как бы раздвигается по мере обучения. Однако важнейшее качество образа (его обобщённость) не может быть обеспечено на уровне преобразования в кратковременной памяти. Оно достигается только с определяющим включением долговременной памяти.

Долговременная память обеспечивает продолжительное сохранение знаний, умений и навыков и содержит огромный объём информации, которая может понадобиться человеку на протяжении его жизни.

Экспериментальные данные показывают - в долговременной памяти одновременно задействованы несколько форм организации знаний. Её нередко сравнивают с книгохранилищем огромной библиотеки, где доступ к фолиантам открывает правильно выданный код каталога. Считается, что объём долговременной памяти практически не ограничен. Несмотря на эти ценные качества долговременного хранилища, человек часто не получает доступа к хранящимся там знаниям, когда в них возникает необходимость. Доступность информации определяется в значительной степени организацией хранения. В отличие от кратковременной памяти, где припоминания не требуется, при долговременной памяти оно необходимо всегда, т.к. связанные с восприятием сведения уже не находятся в сфере актуального сознания. При пользовании долговременной памятью для припоминания нередко требуются волевые усилия.

Сведения, хранящиеся в памяти, связаны между собой невидимыми нитями – ассоциациями, поэтому быстрее опознаётся и лучше всего запоминается информация, содержание которой позволяет установить наибольшее число различных ассоциаций с информацией, хранящейся в структуре памяти. Любое понятие, поступающее в долговременное хранилище, обязательно активизирует целую систему других понятий, близких к первому. Ассоциативные связи определяются не только частотой совпадения, но и их эмоциональной значимостью и актуальностью.

Главной особенностью долговременной памяти всё же является недоступность произвольному считыванию хранящейся в ней информации. Вместе с тем имеются случаи, хотя и не частые, когда у отдельных личностей обнаружены свойства хранения и использования необычно большого объёма информации. Здесь речь идет о случаях феноменальной памяти.

Известный математик и кибернетик Д.Нейман подсчитал, что человеческий мозг может вместить примерно 1020 единиц информации. То есть каждый из нас способен запомнить сведения, содержащиеся в миллионах томов книг. История знает немало людей, обладавших феноменальной памятью. Так, великий русский полководец А.В.Суворов, как утверждают современники, помнил всех своих солдат в лицо. Исключительная память была у Наполеона. Однажды, ещё будучи поручиком, он был посажен на гауптвахту и нашёл в помещении книгу по римскому праву, которую прочитал. Спустя два десятилетия он ещё мог цитировать выдержки из неё.

Оперативной называют память, рассчитанную на хранение информации в течение определённого, 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.

**1.3 Виды памяти по характеру психической активности**

По характеру психической активности различают *двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую* память.

Двигательная (или моторная) память обнаруживается очень рано. Это, прежде всего, запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений, память на позу, положение тела. Она лежит в основе многих профессиональных навыков, которые постепенно становятся автоматическими, т.е. осуществляются без привлечения сознания и внимания. Люди с развитой двигательной памятью лучше усваивают материал не на слух или при чтении, а при переписывании текста. Это один из способов выработки грамотности. Достигая полного развития раньше других форм, двигательная память у некоторых людей остается ведущей на всю жизнь, у других, ведущую роль играют другие виды памяти.

Эмоциональная (или аффективная) память – это запоминание и воспроизведение чувственных восприятий совместно с вызывающими их объектами. Эмоции всегда сигнализируют о том, как удовлетворяются наши потребности и интересы, как осуществляется наше взаимодействие с окружающим миром. Поэтому эмоциональная память имеет очень важное значение в жизни и деятельности каждого человека. Сильные, эмоционально окрашенные впечатления, человек сохраняет дольше всего. Считается, что чувственная память, на основе которой развивается эмоциональная память, имеется уже у шестимесячного ребёнка и достигает своего развития к трем - пяти годам. На ней основывается осторожность, симпатия и антипатия, а также первичное чувство узнавания (знакомое и чужое).

Исследуя устойчивость эмоциональной памяти, В.Н. Мясищев установил, что когда школьникам показывали картины, то точность запоминания зависела от эмоционального отношения к ним: положительного, отрицательного или безразличного. При положительном отношении они запоминали все 50 картин, при отрицательном – только 28, а при безразличном – всего 7.

Образная память – это запоминание чувственных образов предметов, явлений и их свойств (в зависимости от типа анализатора, воспринимающего информацию, образную память делят на зрительную, слуховую, осязательную и т.д.). Характеризуя образную память, следует иметь в виду все те особенности, которые характерны для представлений, и, прежде всего их бледность, фрагментарность и неустойчивость. Эти характеристики присущи и для данного вида памяти, поэтому образ воспринятого раньше нередко претерпевает определённую трансформацию. Обнаруживаются следующие изменения: некоторое упрощение (опускание деталей), некоторое преувеличение отдельных деталей, преобразование фигуры в более симметричную. Причём с течением времени эти различия могут существенно углубляться. Яснее и ярче всего зрительно воспроизводятся образы, редко встречающиеся, необыкновенные, неожиданные.

Образная память обычно ярче проявляется у детей и подростков. У взрослых людей ведущая память, как правило, не образная, а логическая, хотя есть профессии, где необходимо иметь хорошую образную память. Разновидностью образной памяти считается эйдетическая память, правильное использование которой лежит в основе хорошего запоминания.

Эйдетическую память исследовали Л.С.Выготский и А.Р.Лурия. Они ввели термин «эйдетизм» (от греческого образ), как разновидность образной памяти, способность воспроизводить яркие картины предметов и явлений по прекращении их непосредственного воздействия на органы чувств. По мнению учёных, такая система восприятия событий, людей, объектов и любых данных (слов, цифр и т.д.) неизмеримо расширяет возможности человека. Эйдетик не вспоминает, а как бы продолжает видеть то, что уже исчезло из поля зрения. Картины, возникающие перед его мысленным взором, столь отчётливы, что он может переводить взгляд с одной детали на другую. Он может продолжать видеть предъявленные ему ряды слов, знаков, цифр или превращать диктуемые ему данные в зрительные образы. То же касается и музыки, которую человек как бы продолжает слышать.

Словесно-логическая память связана с запоминанием, узнаванием и воспроизведением мыслей, понятий, умозаключений и т.д. Особенностью данного вида памяти является то, что мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической.

Поскольку мысли могут быть воплощены в различную языковую форму, то воспроизведение их возможно ориентировать на передачу либо только основного смысла материала, либо его буквального словесного оформления. Если в последнем случае материал вообще не подвергается смысловой обработке, то буквальное заучивание его оказывается уже не логическим, а механическим запоминанием.

Словесно-логическая память – свойственная только человеку форма памяти, в отличие от двигательной, эмоциональной и образной, которые в своих простейших формах свойственны и животным. Опираясь на развитие этих видов памяти, словесно-логическая память становится ведущей по отношению к ним, и от её развития зависит развитие остальных видов памяти. Этот вид памяти непосредственно связан с обучением.

**2. Основные процессы памяти**

К основным процессам памяти относятся: *запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение* и *забывание* информации.

***Запоминание*** — это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации. По степени активности протекания этого процесса принято выделять два вида запоминания: *непроизвольное* (или непреднамеренное) и *произвольное* (или преднамеренное).

Непроизвольное запоминание — это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приёмов и проявления волевых усилий.

Произвольное запоминание представляет собой особую и сложную умственную деятельность, подчинённую задаче запомнить.

По характеру связей (ассоциаций), лежащих в основе памяти, запоминание делится на *механическое* и *осмысленное.*

*Механическое* запоминание — это запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Основой механического запоминания являются ассоциации по смежности.

*Осмысленное* запоминание основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала. Важнейшим методом осмысленного запоминания материала и достижения высокой прочности его сохранения является метод повторения.

Человек запоминает наиболее прочно те факты, события и явления, которые имеют для него, для его деятельности особенно важное значение. И наоборот, всё то, что для человека малозначимо, запоминается значительно хуже и быстрее забывается. Большое значение при запоминании имеют устойчивые интересы, характеризующие личность. Всё, что в окружающей жизни связано с этими устойчивыми интересами, запоминается лучше, чем то, что с ними не связано.

***Сохранение*** — процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им. Сохранение заученного зависит от глубины понимания. Хорошо осмысленный материал запоминается лучше. Сохранение зависит также от установки личности. Значимый для личности материал не забывается.

***Воспроизведение и узнавание***— процессы восстановления прежде воспринятого. Различие между ними заключается в том, что узнавание происходит при повторной встрече с объектом, при повторном его восприятии, воспроизведение же — в отсутствие объекта.

Воспроизведение может относится к движениям, действиям, выражаясь в образовании привычек и навыков, к наглядным содержаниям сознания (образам-представлениям предметов или слов), к мыслям и чувствам.

Воспроизведение может быть *непроизвольным* и *произвольным*.

Непроизвольное— это ненамеренное воспроизведение, без цели вспомнить, когда образы всплывают сами собой, чаще всего по ассоциации.

Произвольное воспроизведение — целенаправленный процесс восстановления в сознании прошлых мыслей, чувств, стремлений, действий. Иногда произвольное воспроизведение происходит легко, иногда требует усилий. Сознательное воспроизведение, связанное с преодолением известных затруднений, требующее волевых усилий, называется припоминанием.

Качества памяти наиболее отчетливо обнаруживаются при воспроизведении. Оно является результатом и запоминания, и сохранения. Судить о запоминании и сохранении мы можем только по воспроизведению.

***Забывание*** — естественный процесс. Многое из того, что закреплено в памяти, со временем в той или иной степени забывается. Забывание может быть обусловлено различными факторами. Первый и самый очевидный из них — время. Наибольшая потеря материала происходит сразу же после его восприятия, в дальнейшем забывание идёт медленнее. Для предотвращения забывания необходимо понимание, осмысление информации и её повторение.

Следующими факторами забывания являются частота применения материала и степень его важности для субъекта. Забывается в первую очередь то, что не применяется, не повторяется, к чему нет интереса, что перестаёт быть для человека существенным. Детали забываются скорее; дольше сохраняются в памяти общие положения, выводы.

**3. Значение памяти для человеческой жизнедеятельности**

Память занимает особое место среди психических познавательных процессов. Многими исследователями память характеризуется как «сквозной» процесс, обеспечивающий преемственность психических процессов и объединяющий все познавательные процессы в единое целое.

Память можно определить как способность к получению, хранению и воспроизведению жизненного опыта. Разнообразные инстинкты, врождённые и приобретённые механизмы поведения есть не что иное, как запечатлённый, 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.

Память есть у всех живых существ, но наиболее высокого уровня своего развития она достигает у человека. Психическое развитие людей возможно потому, что мы сохраняем приобретённый опыт и знания. Всё, что мы узнаем, каждое наше переживание, впечатление или движение оставляют в нашей памяти известный след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Именно благодаря памяти человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков. Без памяти невозможно нормальное функционирование ни личности, ни общества. "Без памяти не было бы ни основанных на прошлом знаний, ни навыков. Не было бы психической жизни, смыкающейся в единстве личного сознания, и невозможен был бы факт по существу непрерывного учения, проходящий через всю нашу жизнь и делающий нас тем, что мы есть." (С.Л. Рубинштейн). Благодаря своей памяти, её совершенствованию человек выделился из животного царства и достиг тех высот, на которых он сейчас находится.

**Литература**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Романов В.Я., Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти.- М.: Изд-во МГУ, 1980г.- 480с.

2. Крылов А.А., Маничева С.А., Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии.- СПб: Питер, 2000г. – 89с.

3. Матюгин И.Ю. Алхимия памяти //В мире науки. - 2004. - №8 - С. 82-84с.

4. Немов Р.С. Общие основы психологии.- М.: Просвещение, 1994г. – 184с.

5. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. - М.: Академия, 2001. - 501с.

6. Первушина О.Н. Общая психология. Методические указания.- Изд-во НГУ, 1996г – 73с.

7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии В 2-х т. Т. 1. - М.: Педагогика, 1989. - 486с.