**Содержание:**

1. Введение………………………………………………………………………3
2. Память: основные черты и индивидуальные различия……………………4
3. Процессы памяти……………………………………………………………..6
4. Виды памяти………………………………………………………………….8
5. Продуктивность запоминания в целом и по частям………………………12
6. Законы памяти……………………………………………………………….14
7. Заключение…………………………………………………………………..16
8. Литература…………………………………………………………………...17

**Введение.**

Если мы задумаемся на минутку, во что могла бы превратиться наша жизнь, будь человек, совершенно лишен памяти: он бы не знал кто он такой, где находится и какое сегодня число, он не смог бы говорить, читать писать и пользоваться столовыми приборами. Даже если бы ему сказали, кА его зовут, он все равно не запомнил бы, более того он никогда даже и не осознал бы, что у него нет памяти.

Или с другой стороны: попробуем просто перечислить все, что мы помним. Кроме фактической информации (исторические даты, математические законы, выученные в школе и прочие) в нашей памяти храниться огромное количество разных мелочей. Например, мы без труда можем сказать сейчас сколько комнат в нашей квартире, есть ли в холодильнике молоко, а в баке машины – бензин.

Многие психологи сравнивают человеческую память с картотекой, эта аналогия подразумевает, что мы извлекаем из окружающего мира информацию на какую-либо тему и затем храним ее в мозге, если мы поместим ее в нужное место, то в случаи необходимости нам легко будет ее извлечь, но если мы поместим ее не в свою ячейку или забудем где она находится, то при извлечении (припоминании) этой информации у нас возникнут трудности.

Где же расположена эта картотека? Можно, конечно, хотя это и не так просто, представить себе, что в мозге каждого человека имеется большой шкаф с ящичками, но уже хранятся-то воспоминания, Естественно в папках скоросшивателях, Впрочем, такая забавная аналогия не лишена смысла. Имеются данные, что воспоминания могут оставлять в мозгу след или отпечаток. Однако в научном мире пока нет единого мнения о том, в какой именно части мозга хранятся эти самые следы воспоминаний.

**Память: основные черты и индивидуальные различия.**

ПАМЯТЬ - это психическое свойство человека, способность, к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации. Другое определение, говорит что память - это способность вспоминать отдельные переживания из прошлого, осознавая не только само переживание, а его место в истории нашей жизни, его размещение во времени и пространстве. Память трудно свести к одному понятию, но подчеркнем, что это совокупность процессов и функций, которые расширяют познавательные возможности человека. Память охватывает все впечатления об окружающем мире, которые возникают у человека. Еще один важный факт: память хранит, восстанавливает очень разные элементы нашего опыта: интеллектуальный опыт, эмоциональный, и моторно-двигательный. Память о чувствах и эмоциях может сохраняться даже дольше чем интеллектуальная память о конкретных событиях.

Основные черты памяти.

Наиболее важные черты, неотъемлемые характеристики памяти, это: длительность, быстрота (запоминания и воспроизведения), точность, готовность, объем. От этих характеристик зависит то, насколько продуктивная память человека. Объем - способность одновременно сохранять значительный объем информации. Средний объем памяти - 7 элементов (единиц) информации, быстрота запоминания - отличается у разных людей. Скорость запоминания можно увеличить с помощью специального третирования памяти, точность проявляется в припоминании фактов и событий, с которыми сталкивался человек, а также в припоминании содержания информации. Эта черта очень важна в обучении, длительность – способность в течении долгого времени сохранять пережитый опыт. Также очень индивидуальное качество: некоторые люди могут вспомнить лица и имена школьных друзей много лет спустя, некоторые забывают их спустя всего несколько лет. Длительность памяти имеет выборочный характер, готовность к воспроизведению - способность быстро воспроизводить в сознании человека информацию. Именно благодаря этой способности мы можем эффективно использовать приобретенный раньше опыт.

 Индивидуальные различия памяти

 Сразу следует отметить, что когда речь идет о психических явлениях, довольно трудно разложить все «по полочкам» и вывести единый шаблон. Тоже относится и к памяти, ведь, несмотря на многочисленные и многолетние исследования, которые проводятся психологами, и нейрофизиологами, физиологические механизмы памяти все еще малоизученны. Память также нельзя рассматривать в отрыве от особенностей и свойств личности. Важно понимать, что у разных людей разные функции памяти развиты неодинаково. Разница может быть количественной, например: - различная скорость запоминания; - в прочности сохранения; - в легкости воспроизведения, точность и объем запоминания. Например: некоторые люди чудесно запоминают материал, но потом не могут его воспроизвести. Другие же, наоборот, с трудом запоминают, но долго хранят в памяти накопленную информацию. Разница может быть также качественной, или отличаться по своей модальности, т.е. в зависимости от того какой вид памяти доминирует. В зависимости от этого в человеке может больше проявляться зрительная, слуховая, двигательная или эмоциональная память.

**Процессы памяти.**

Память – сложная психологическая деятельность. В ее составе можно выделить отдельные процессы. Основные из них - запоминание, сохранение (и соответственно забывание), воспроизведение и узнавание.

**Запоминание.**

 Деятельность памяти начинается с запоминания, т. е. закрепления тех образов и впечатлений, которые возникают в сознании под воздействием предметов и явлений действительности в процессе ощущения и восприятия. С точки зрения физиологии запоминание — это процесс образования и закрепления в мозгу следов возбуждения и соответствующих нервных связей. От успешности запоминания учебного материала во многом зависят достижения в учебной деятельности. Запоминание может быть непроизвольным, когда оно совершается без заранее постеленной цели запомнить, протекает без волевых усилий, как бы само собой. Разумеется, далеко не все, что необходимо помнить человеку, запоминается им непроизвольно. Чаще человек ставит перед собой специальную цель — запомнить, прилагает для этого определенные усилия, специальные приемы.

**Сохранение и забывание.**

 Сохранение—это удержание заученного в памяти, т. е. сохранение следов и связей в мозгу. Забывание — исчезновение, выпадение из памяти, т. е. процесс угасания, ликвидации, «стирания» следов, затормаживания связей. Эти два процесса, противоположные по характеру, по сути дела представляют разные характеристики одного процесса: о сохранении материала в памяти мы говорим тогда, когда нет его забывания, а забывание это плохое сохранение материала в памяти. Поэтому сохранение — это не что иное, как борьба с забыванием.

Вообще говоря, забывание — весьма Целесообразный, естественный и необходимый процесс и далеко не всегда должен оцениваться отрицательно. Не обладай мы способностью забывать, наша память была бы заполнена массой мелких и ненужных сведений, фактов, подробностей, деталей. Мозг наш был бы перегружен информацией. А забывание дает возможность мозгу освобождаться от избыточной информации. Многие люди с феноменальной (выдающейся.) памятью жалуются на то, что их мозг буквально «засорен» множеством ненужных фактов и это часто мешает им припомнить нужные и необходимые сведения.

Тогда можно задать вопрос: а почему же мы тогда говорим о необходимости борьбы с забыванием? Дело в том, что человек, к сожалению, часто забывает то, что ему нужно и важно помнить. Поэтому и речь идет не о борьбе с забыванием вообще, а о борьбе с забыванием нужного, важного, полезного материала, забывание выражается либо в невозможности припомнить или узнать, либо в ошибочном припоминании и узнавании. Забывается, прежде всего, то, что не имеет для человека жизненно важного значения, не вызывает его интереса. Не занимает существенного места в его деятельности и поэтому не получает достаточного подкрепления.

**Узнавание и воспроизведение.**

Результаты запоминания и сохранения проявляются в узнавании и воспроизведении. В чем же отличие этих процессов друг от друга?
Многим, несомненно, знакомы такие факты, когда вы хочешь, и никак не можете вспомнить услышанную когда-то мелодию, фамилию человека, содержание прочитанного рассказа, материал учебного предмета. Не можем вспомнить—значит забыли? Но вот мы снова слышите эту мелодию или фамилию человека, читаете рассказ или раздел учебника, и у вас возникает своеобразное чувство знакомости.

Итак, воспроизведение — процесс появления в сознании представлений памяти, ранее воспринятых мыслей, осуществлен че заученных движений, в основе чего лежит оживление следов, возникновение в них возбуждения. Узнавание—появление чувства знакомости при повторном восприятии (благодаря наличию слабого, минимального следа, который остался в коре головного мозга после предыдущего восприятия).

Воспроизведение в отличие от узнавания характеризуется тем, что образы, закрепленные в памяти, актуализируются (оживляются) без опоры на вторичное восприятие тех или иных объектов. Физиологически это означает наличие различных следов— стойких, прочных (воспроизведение) или слабых, нестойких и непрочных (узнавание).

**Виды памяти.**

Поскольку память включена во все многообразие жизни и деятельности человека, то и формы ее проявления чрезвычайно многообразны. Деление памяти на виды должно быть обусловлено, прежде всего, особенностями самой деятельности, в которой осуществляются процессы запоминания и воспроизведения.

 В качестве наиболее общего основания для выделения различных видов памяти выступает зависимость ее характеристик от особенностей деятельности, в которой осуществляются процессы запоминания и воспроизведения. При этом отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями:

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

2) по характеру целей деятельности—на непроизвольную и произвольную;

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

**Двигательная память** - это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Встречаются люди с ярко выраженным преобладанием этого вида памяти над другими ее видами. Другие же люди, наоборот, вообще не замечают у себя двигательной памяти. Огромное значение этого вида памяти состоит в том, что она служит основой для формирования различных практических и трудовых навыков, равно как и навыков ходьбы, письма и т. д. Без памяти на движения мы должны были бы каждый раз учиться сначала, осуществлять соответствующие действия. Обычно признаком хорошей двигательной памяти является физическая ловкость человека, сноровка в труде.

**Эмоциональная память** - это память на чувства. Эмоции всегда сигнализируют о том, как удовлетворяются наши потребности и интересы, как осуществляются наши отношения с окружающим миром. Эмоциональная память имеет поэтому очень важное значение в жизни и деятельности каждого человека. Пережатые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, либо побуждающие к действию, либо удерживающие от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания. Способность сочувствовать другому человеку, сочувствовать герою книги основана на эмоциональной памяти. «Раз вы способны бледнеть, краснеть при одном воспоминании об испытанном, раз вы боимся думать о давно пережитом несчастьи, — у вас есть память на чувствования, или эмоциональная память» - Станиславский К.С.

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

Содержанием **«словесно-логической памяти»** являются наши мысли. Словесно-логическая память специфически человеческая память в отличие от двигательной, эмоциональной и образной, которые в своих простейших формах свойственны и животным. Опираясь на развитие других видов памяти, словесно-логическая память становится ведущей по отношению к ним, и от ее развития зависит развитие всех других видов памяти. Словесно-логической памяти принадлежит ведущая роль в усвоении знаний учащимися в процессе обучения.

**Непроизвольная память** означает запоминание и воспроизведение автоматически, без всяких усилий. В этом случае запоминание происходит без всяких специально прилагаемых усилий.

**Произвольная память** подразумевает случаи, когда присутствует конкретная задача, и для запоминания используются волевые усилия. В данном виде памяти большую роль играет цель.

Непроизвольная и произвольная память представляют собой две последовательные ступени развития памяти. Каждый по своему опыту знает, какое огромное место в нашей жизни занимает непроизвольная память непроизвольная память, на основе которой без специальных намерений и усилий формируется основная по объему. И по жизненному значению часть нашего опыта.

**Долговременная память** ( то что удерживается более 30 минут) - память, способная хранить информацию в течении неограниченного срока. - Эта память начинает функционировать не сразу после того, как был заучен материал, а спустя некоторое время. Человек должен переключиться с одного процесса на другой: с запоминания на воспроизведение. Эти два процесса несовместимы и их механизмы полностью разные. Интересно, что чем чаще воспроизводится информация, тем прочнее она закрепляется в памяти. Иными словами, человек может в любой нужный момент припомнить информацию с помощью усилия воли. Интересно заметить, что умственные способности не всегда являются показателем качества памяти. Например, у слабоумных людей, иногда встречается феноменальная долговременная память.

**Кратковременная память** - хранение информации в течении короткого промежутка времени: в среднем около 20 с. Этот вид запоминания может происходить после однократного или очень краткого восприятия. Эта память также работает без сознательного усилия для запоминания, но с установкой на будущее воспроизведение. В памяти сохраняются самые существенные элементы воспринятого образа. Кратковременная память «включается» когда действует, так называемое, актуальное сознание человека (т.е. то, что осознается человеком и как-то соотносится с его актуальными интересами и потребностями) - Информация вводится в кратковременную память с помощью обращения внимания на нее. Объем кратковременной памяти очень индивидуален, и существуют разработанные формулы и методы для ее измерения. В связи с этим необходимо сказать о такой ее особенности как свойство замещения. Когда индивидуальный объем памяти переполняется, новая информация частично замещает хранящуюся там, а старая информация часто безвозвратно исчезает. На самом деле, данная память играет важнейшую роль. Именно благодаря ей человек перерабатывает громадный объем информации, сразу отсеивается не нужная и остается то, что потенциально полезно. Кратковременная память организовывает мышление человека, так как мышление «черпает» информацию и факты именно из кратковременной и оперативной памяти.

**Оперативная память** - память рассчитана на сохранение информации в течении определенного, заранее заданного срока. Срок хранения информации колеблется от нескольких секунд до нескольких дней. После решения поставленной задачи информация может исчезнуть из оперативной памяти. Хорошим примером может быть информация, которую пытается вложить в себя студент на время экзамена: четко заданы временные рамки и задача. После сдачи экзамена - снова наблюдается полная "амнезия" по данному вопросу. Этот вид память является как бы переходным, от кратковременной к долговременной, так как включает в себя элементы и той и другой памяти.

**Продуктивность запоминания в целом и по частям.**

В психологии известны 3 способа заучивания: **целостный, частичный и комбинированный.** Первый способ состоит в том, что материал (текст, стихотворение и др.) читается от начала до конца несколько раз, до полного усвоения. При втором способе (частичном) материал делится на части и каждая часть заучивается отдельно. Сначала несколько раз прочитывается одна часть, потом вторая, затем третья и т.д. Комбинированный способ представляет собой сочетание целостного и частичного. Материал сначала прочитывается целиком один или несколько раз, в зависимости от объема и характера его, затем трудные места выделяются и заучиваются отдельно, после чего снова весь текст читается целиком. Если же материал, например, стихотворный текст, велик по объему, то он делится на строфы, логически законченные части, и заучивание происходит таким образом: сначала прочитывается 1—2 раза от начала до конца, выясняется общий смысл его, затем заучивается каждая часть, после чего материал снова читается целиком.

Из указанных способов наиболее целесообразным является комбинированный (исследования М.Н.Шардакова). Он обеспечивает равномерное запоминание всех частей материала, требует глубокого осмысления, умения выделить главное. Такая деятельность осуществляется при большей сосредоточенности внимания, отсюда и большая ее продуктивность. В опытах М.Н.Шардакова учащимся, которые заучивали стихотворение комбинированным способом, потребовалось всего 9 повторений, при заучивании в целом — 14, а при заучивании по частям — 16 повторений.

Способы заучивания следует применять в зависимости от характера материала. При заучивании связного текста лучше пользоваться комбинированным способом, частичный лучше применять при заучивании иностранных слов, географических названий. Небольшой по объему и легкий текст можно заучивать целиком.

Продуктивность запоминания зависит и от характера материала. Наглядно-образный материал запоминается лучше словесного: логически связанный текст воспроизводится полнее, чем разрозненные предложения. Существует различие в запоминании описательных и объяснительных текстов: учащиеся младших и средних классов лучше запоминают художественные отрывки и естественнонаучные описания, хуже — общественно-исторические тексты; в старших классах это различие почти отсутствует.

Одним из условий успешного запоминания является также систематизация материала. Приведенный в систему, он легче запоминается и дольше хранится в памяти. Исследования А.А.Смирнова и Л.В.Занкова выявили значительное преимущество в запоминании сгруппированного текста перед несгруппированным. Систематизация может протекать в разных направлениях: путем объединения объектов запоминания по одному какому-либо признаку, например, распределение предметов по группам в зависимости от цвета, величины и формы и пр.; путем объединения материала (например, по истории) в хронологическом следовании событий и путем систематизации его в соответствии с предложенной учителем схемой, например, при обобщенной характеристике географических зон и т.п.

**Законы памяти.**

Немецкий ученый Г. Эббингауз был одним из первых ученых кто вывел следующие закономерности запоминания, установленные в исследованиях, где для запоминания использовались бессмысленные слоги и иной слабо организованный в смысловом плане материал. Вот основные законы которые он вывел:

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

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

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

 8. 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.

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

10.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.

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

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

13.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.

**Заключение.**

И так: память — это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, связанных друг с другом. Память необходима человеку. Она позволяет ему накапливать, сохранять и впоследствии использовать личный жизненный опыт. Все закрепление знаний и навыков относится к работе памяти.

Виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями:

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

2) по характеру целей деятельности—на непроизвольную и произвольную;

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

Память включает в себя следующие процессы: запоминание, сохранение и забывание, узнавание и воспроизведение.

**Литература.**

1. Крутецкий В.А., Психология: учеб. для учащихся пед. училищ- 2-е изд.-М.: Просвещение, 1986 – 336 с.
2. Общая психология, учебник для студентов пед. институтов, под редакцией проф. А.В. Петровского, издю 2-е-М.: Просвещение, 1977 – 479 с.
3. Квин В., Прикладная психология – СПб: Питер, 2001 – 560 с.
4. Грановская Р., Элементы практической психологии: 5-е изд. – СПб:Речь, 2003 – 655 с.