**содержание**

Введение

1. Общая характеристика памяти

2. Основные виды памяти

3. Основные процессы и механизмы памяти

4. Особенности мнестических процессов

Заключение

Список литературы

**ВВЕДЕНИЕ**

Человек, чтобы грамотно общаться, должен иметь развитыми все познавательные процессы, а именно: ощущение, восприятие, представление, воображение, мышление, память, внимание, наблюдательность, интеллект.

Однако у многих людей эти качества сильно дают знать о себе при взаимодействии с миром вещей и слабо проявляются с людьми, например, внимание и наблюдательность. Многие люди поразительно слепы и не тренируют свою наблюдательность, лишая себя возможности увидеть множество интересных вещей. Как много, к примеру, могут сказать о человеке его манеры, его речь, одежда.

Наша память, обращенная к другим людям, тоже условие нашего успешного общения с ними. Запоминать их имена и отчества, помнить их лица, не забывать, что выводит их из себя, а что, наоборот, успокаивает, что каждый из них умеет, а что не умеет - в этом и во многом другом подобном проявляется такая память. А функция мышления является важнейшим познавательным процессом, обслуживающим общение человека. Здесь большое значение имеют и аналитические способности - видеть мотивацию поступков и интуиция - для проникновения во внутренний мир человека.

Целью контрольной работы является рассмотрение памяти как психический, познавательный процесс.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

* дать общую характеристику памяти;
* проанализировать основные виды памяти;
* рассмотреть основные процессы и механизмы памяти;
* выявить особенности мнестических процессов.

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПАМЯТИ**

Любое переживание, впечатление или движение оставляют в памятиизвестный след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Психическое развитие возможно потому, что человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков.

*Память – форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении следов прошлого опыта.[[1]](#footnote-1)*

Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Память – основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания. Следует отметить, что 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 позволяет человеку накапливать и впоследствии использовать личный жизненный опыт, в ней хранятся знания и навыки.*

Физиологической основой памяти является пластичность нервной системы. Пластичность нервной системы выражается в том, что каждый нервно-мозговой процесс оставляет после себя след, изменяющий характер дальнейших процессов и обусловливающий возможность их повторного возникновения, когда раздражитель, действовавший на органы чувств, отсутствует.

**2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПАМЯТИ**

Виды памяти различают в зависимости от того, как, что и насколько долго запоминается, сохраняется и воспроизводится (рис. 1).

Существует несколько основных подходов в классификации памяти. 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 способу активности — на непроизвольную и произвольную; 3) по продолжительности закрепления и сохранения материала — на кратковременную, долговременную и оперативную.

*Двигательная (или моторная) память —* это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Двигательная память является основой для формирования различных практических и трудовых навыков, равно как и навыков ходьбы, письма и т. д. Без памяти на движения человек должен был бы каждый раз учиться осуществлять соответствующие действия.

*Эмоциональная память —* это память на чувства. Данный вид памяти заключается в нашей способности запоминать и воспроизводить чувства. Воспоминания о пережитых чувствах — страдании, радости любви сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Эмоциональное отношение к информации, эмоциональный фон существенно влияет на запоминание. Наиболее легко запоминаются события, имеющие положительную эмоциональную окраску, и наоборот, негативные события быстро забываются.

*Образная память —* это память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы и др. Суть образной памяти заключается в том, что воспринятое раньше воспроизводится затем в форме представлений. Следует отметить, что многие исследователи разделяют образную память на зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную, вкусовую.

*Словесно-логическая память* выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. Это память на понятия, формулы, знаки, мысли. Мы запоминаем и воспроизводим мысли, возникшие у нас в процессе обдумывания, размышления, помним содержание прочитанной книги, разговора с друзьями. Особенностью данного вида памяти является то, что мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической.

Рисунок 1 – Классификации памяти[[2]](#footnote-2)

По способу запоминания память делят на непроизвольную и произвольную.

*Непроизвольное запоминание* и воспроизведение осуществляется без специальных волевых усилий, когда не ставятся цели, задачи запоминания или воспроизведения материала, оно осуществляется как бы само собой. Непроизвольно запоминается многое из того, с чем сталкивается человек в жизни.

*Произвольное запоминание* сопровождается произвольным вниманием, имеет целенаправленный характер, оно избирательно. Запоминание включает в себя логические приемы организации материала, осмысливание запоминаемого материала.

Эффективность произвольной памяти зависит[[3]](#footnote-3):

*От целей запоминания* (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель – выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель – выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.

*От приемов заучивания*.

Приемы заучивания:

- логический пересказ, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами;

- образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) – работает образная память;

- мнемотехнические приемы запоминания (специальные приемы для облегчения запоминания).

Другой характеристикой процесса запоминания является степень осмысления запоминаемого материала. Поэтому принято выделять осмысленное и механическое запоминание.

*Механическое запоминание —* это запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Примером такого запоминания является заучивание статистических данных, исторических дат и т. д.

В отличие от этого, *осмысленное запоминание* основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала. Поэтому осмысленное запоминание всегда связано с процессами мышления.

*Доказано, что эффективность осмысленного запоминания в 20 раз выше механического.*

Механическое запоминание неэкономно, требует многих повторений. Механически заученное человек не всегда может припомнить к месту и ко времени. Осмысленное же запоминание требует от человека значительно меньше усилий и времени, но является более действенным.

При механическом запоминании в памяти через один час остается только 40% материала, а еще через несколько часов — всего 20 %, а в случае осмысленного запоминания  40 % материала сохраняется в памяти даже через 30 дней.

Важнейшей характеристикой памяти является ее временная характеристика. В зависимости от продолжительности закрепления и сохранения информации выделяют следующие виды памяти.

*Сенсорная* (следовая), или непосредственная память обеспечивает сохранение воспринятого образа на протяжении долей секунды.

*Кратковременная память* — это вид памяти, характеризующийся очень кратким сохранением воспринимаемой информации (около 20 сек) после однократного непродолжительного восприятия и немедленным воспроизведением.[[4]](#footnote-4) Кратковременная память играет большую роль в жизни человека. Благодаря ей перерабатывается значительный объем информации, сразу же отсеивается ненужная и остается потенциально полезная. Вследствие этого не происходит перегрузки долговременной памяти. Объем кратковременной памяти индивидуален. Он характеризует природную память человека и сохраняется, как правило, в течение всей жизни. Объем кратковременной памяти характеризует способность механически, т. е. без использования специальных приемов, запоминать воспринимаемую информацию.

В целом же кратковременная память имеет огромное значение для организации мышления, и в этом она очень похожа на оперативную память.

Понятием оперативная память обозначают мнемонические процессы, обслуживающие непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия, операции.[[5]](#footnote-5) Она представляет синтез долговременной и кратковременной памяти. Когда мы выполняем какое-либо сложное действие, например арифметическое, то осуществляем его по частям. При этом мы удерживаем “в уме” некоторые промежуточные результаты до тех пор, пока имеем с ними дело. По мере продвижения к конечному результату конкретный “отработанный” материал может забываться.

Без хорошей кратковременной памяти невозможно нормальное функционирование долговременной памяти. Вторичная, или долговременная память — длительное сохранение информации (начиная от 20 сек. и простираясь на часы, месяцы, годы) после многократного повторения и воспроизведения. В долговременную может проникнуть и надолго отложиться лишь то, что когда-то было в кратковременной памяти, поэтому кратковременная память выступает в виде своеобразного фильтра, который пропускает лишь нужную, уже отобранную информацию в долговременную память. При этом переход информации из кратковременной в долговременную память связан с рядом особенностей. Так, в кратковременную память в основном попадают последние пять-шесть единиц информации, полученной через органы чувств. В долговременную память можно перевести информации гораздо больше, чем позволяет индивидуальный объем кратковременной памяти. Это достигается путем повторения материала, который надо запомнить.

**3. ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕССЫ И МЕХАНИЗМЫ ПАМЯТИ**

Память — это сложный психический процесс, который объединяет целый ряд психических процессов. Перечисленные характеристики памяти в той или иной степени присущи всем процессам, которые объединяет понятие “память”.[[6]](#footnote-6)

*I. Запоминание —* это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации*.*

Каждый процесс, происходящий в коре мозга вследствие воздействия внешнего раздражителя, оставляет после себя следы, хотя степень их прочности бывает различна. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности.

*II. Воспроизведение, узнавание.*Извлечение материала из памяти осуществляется с помощью двух процессов — *воспроизведения* и *узнавания.* Воспроизведение — это процесс воссоздания образа предмета, воспринятого человеком ранее, но не воспринимаемого в данный момент. Физиологической основой воспроизведения является возобновление нервных связей, образовавшихся ранее при восприятии предметов и явлений.

Помимо воспроизведения существует процесс *узнавания.* Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия и означает, что происходит восприятие объекта, представление о котором сформировалось у человека или на основе личных впечатлений (представление памяти), или на основе словесных описаний (представление воображения).

*III. Забывание*выражается в невозможности восстановить ранее воспринятую информацию. Физиологической основой забывания являются некоторые виды коркового торможения, мешающего актуализации временных нервных связей. Чаще всего это так называемое угасательное торможение, которое развивается при отсутствии подкрепления.

В настоящее время известны факторы, влияющие на скорость протекания процессов забывания. Так, забывание протекает быстрее, если материал недостаточно понят человеком. Кроме того, забывание происходит быстрее, если материал неинтересен человеку, не связан непосредственно с его практическими потребностями. Этим объясняется тот факт, что взрослые люди лучше помнят то, что относится к их профессии, что связано с их жизненными интересами, а школьники хорошо помнят материал, который их увлекает, и быстро забывают то, что их не интересует.

Скорость забывания также зависит от объема материала и степени трудности его усвоения: чем больше объем материала или чем он труднее для восприятия, тем быстрее происходит забывание. Другим фактором, ускоряющим процесс забывания, является отрицательное влияние деятельности, следующей сразу после заучивания. Это явление называют ретроактивным торможением.

Указанную закономерность необходимо иметь в виду при организации учебной работы. Особенно важно соблюдать перерывы в занятиях, чередовать учебные предметы так, чтобы между ними были значительные отличия, — предметы, трудные для усвоения, ставить раньше, чем легкие.

Другим существенным фактором, влияющим на скорость забывания, является возраст. С возрастом отмечается ухудшение многих функций памяти. Запоминать материал становится труднее, а процессы забывания, наоборот, ускоряются.

В конце XIX в. Т.Рибо сформулировал закономерность (закон Рибо), согласно которой разрушения памяти при прогрессирующей амнезии, например в случаях заболеваний или в пожилом возрасте, имеют определенную последовательность. Сначала становятся недоступными воспоминания о недавних событиях, затем начинает нарушаться умственная деятельность личности. Происходит утрата памяти на чувства и привычки. Наконец, распадается инстинктивная память. В случаях восстановления памяти прохождение этих же этапов происходит в обратном порядке.

Основными существенными причинами забывания, выходящего за рамки среднестатистических значений, являются различные болезни нервной системы, а также сильные психические и физические травмы (ушибы, связанные с потерей сознания, эмоциональные травмы). Забывание также наступает быстрее при умственном или физическом утомлении. Причиной забывания может быть и действие посторонних раздражителей, мешающих сосредоточиться на нужном материале, например раздражающих звуков или находящихся в поле нашего зрения предметов.

Для уменьшения забывания необходимо:

1) понимание, осмысление информации (механически выученная, но не понятая до конца информация забывается быстро и почти полностью);

2) повторение информации (первое повторение нужно через 40 мин после заучивания). Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, поскольку в эти дни максимальны потери от забывания.

Например: в первый день – 2-3 повторения, во второй день – 1-2 повторения, в третий-седьмой день по одному повторению, затем одно повторение с интервалом в 7-10 дней. Помните, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день. Поэтому систематическая, без перегрузки учеба, заучивание маленькими порциями в течение семестра с периодическими повторениями через 10 дней намного эффективнее, чем концентрированное заучивание большого объема информации в сжатые сроки сессии, вызывающее умственную и психическую перегрузку и почти полное забывание информации через неделю после сессии.[[7]](#footnote-7)

Память, как и любой другой познавательный психический процесс, обладает определенными характеристиками. Основными характеристиками памяти являются: *объем, быстрота запечатления, точность воспроизведения.*

*Объем памяти —* это важнейшая интегральная характеристика памяти, которая характеризует возможности запоминания и сохранения информации. Объем памяти — количество информации, которое человек способен запомнить за определенное время. Объем кратковременной памяти человека в среднем составляет 7±2 блока информации. Объем блока может быть различным, например, человек может запомнить и повторить 5-9 цифр, 6-7 бессмысленных слогов, 5-9 слов.

*Скорость запоминания –* время, в течение которого человек способен запомнить определенный объем информации.

Другая характеристика памяти — точность воспроизведения. Эта характеристика отражает способность человека точно сохранять, а самое главное, точно воспроизводить запечатленную в памяти информацию. Как правило, встречаясь с необходимостью решить какую-либо задачу или проблему, человек обращается к информации, которая хранится в памяти.

**4. ОСОБЕННОСТИ МНЕСТИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ**

Изучение памяти явилось одним из первых разделов психологической науки, где был применен экспериментальный метод. Еще в 80-х гг. XIX в. немецкий психолог Г. Эббингауз установил, что сравнительно простые, но произведшие на человека сильное впечатление события могут запоминаться сразу, прочно и надолго.

В то же время более сложные, но менее интересные события человек может переживать десятки раз, но в памяти они надолго не остаются.

Другой вывод состоял в том, что при запоминании длинного ряда лучше воспроизводится материал, находящийся на концах (“эффект края”).[[8]](#footnote-8)

Одним из самых важных достижений Г. Эббингауза было открытие закона забывания.

Рисунок 2 – Кривая забывания Эббингауза

В ходе опытов было установлено, что забывание протекает во времени неравномерно. Наибольшая потеря материала происходит сразу же после его восприятия – уже в течение первого часа забывается до 60% всей полученной информации. В дальнейшем забывание идет медленнее – через шесть дней в памяти остается менее 20 % от общего числа первоначально выученного (рис.2).

Из данного опыта следует вывод, что если студенты не будут работать над *закреплением* учебного материала, то через два месяца в памяти от него останется лишь ничтожно малая часть, а наибольшая потеря (55 %) произойдет за первые три-четыре дня после восприятия.

В экспериментальной психологии хорошо известен эффект Зейгарник, или эффект незавершенных действий. Этот эффект проявляется в том, что испытуемые как правило стремятся к завершению прерванного действия; более того – незавершенные действия лучше сохраняются в памяти, чем завершенные.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Наш психический мир многообразен и разносторонен. Благодаря высокому уровню развития нашей психики мы многое можем и многое умеем. В свою очередь, психическое развитие возможно потому, что мы сохраняем приобретенный опыт и знания. Все, что мы узнаем, каждое наше переживание, впечатление или движение оставляют в нашей памятиизвестный след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Поэтому под *памятью* мы понимаем *запечатанные, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта.* Именно благодаря памяти человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков. 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.

Таким образом, 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, в ней хранятся знания и навыки. Перед психологической наукой стоит ряд сложных задач, связанных с изучением процессов памяти: учение того, как запечатлеваются следы, каковы физиологические механизмы этого процесса, какие условия содействуют этому запечатлению, каковы его границы, какие приемы могут позволить расширить объем запечатленного материала. Помимо этого существуют и другие вопросы, на которые необходимо дать ответ. Например, как долго могут храниться эти следы, каковы механизмы сохранения следов на короткие и длинные отрезки времени, каковы те изменения, которые претерпевают следы памяти, находящиеся в скрытом (латентном) состоянии и как эти изменения влияют на протекание познавательных процессов человека.

# **Список литературы**

1. Акмеологический словарь / Под ред. Деркач А.А. - М.: РАГС, 2005.
2. Алешина Л. Как оценивать успехи школьников// Здоровье детей. - 2005. - № 1. - С. 13-18.
3. Анцупов А.Я. Словарь конфликтолога. - СПб.: Питер, 2006 .
4. Кондратьев М. Ю., Ильин В. А. Азбука социального психолога-практика. - М.: ПЕР СЭ, 2007.
5. Плигин, А.А. Образовательные компоненты и разработка внутрисубъектных образовательных технологий / А.А. Плигин // Психология обучения. - 2009. - №5. - С. 42-55.
6. Плигин, А.А. От индивидуализации обучения к личностно ориентированному образованию / А.А. Плигин // Психология обучения. - 2009. - №2. - С. 28-30.
7. Плигин, А.А. Развитие познавательных стратегий школьников и обеспечение траектории их личностного развития в образовательном процессе / А.А. Плигин // Наука и практика воспитания и дополнительного образования. - 2009. -№4. - С. 29-32.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2005.
9. Сарычев С. В., Логвинов И. Н. Педагогическая психология. Краткий курс. - СПб.: Питер, 2006.
10. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология. Учебник для студентов ср. учеб. заведений. - М.: Академия, 2006.
11. Титова Т. Е. Мотивация успеха: советы родителям первоклассников// Начальная школа. - 2007. - № 10. - С. 31-32.
12. Трофимова Н.М., Дуванова С.П. Основы специальной педагогики и психологии. - СПб.: Питер, 2005.
1. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2005.- с.125. [↑](#footnote-ref-1)
2. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология. Учебник для студентов ср. учеб. заведений. - М.: Академия, 2006.- с.44. [↑](#footnote-ref-2)
3. Плигин, А.А. Образовательные компоненты и разработка внутрисубъектных образовательных технологий / А.А. Плигин // Психология обучения. - 2009. - №5. - С. 42-48. [↑](#footnote-ref-3)
4. Плигин, А.А. Образовательные компоненты и разработка внутрисубъектных образовательных технологий / А.А. Плигин // Психология обучения. - 2009. - №5. - С. 50. [↑](#footnote-ref-4)
5. Плигин, А.А. Образовательные компоненты и разработка внутрисубъектных образовательных технологий / А.А. Плигин // Психология обучения. - 2009. - №5. - С. 52. [↑](#footnote-ref-5)
6. Трофимова Н.М., Дуванова С.П. Основы специальной педагогики и психологии. - СПб.: Питер, 2005.- с.78-90. [↑](#footnote-ref-6)
7. Плигин, А.А. Развитие познавательных стратегий школьников и обеспечение траектории их личностного развития в образовательном процессе / А.А. Плигин // Наука и практика воспитания и дополнительного образования. - 2009. -№4. - С. 29-32. [↑](#footnote-ref-7)
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2005.- с.251-254. [↑](#footnote-ref-8)