МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

ХарЬкОвский нацИональнЫй унИверситет

имени В.Н. КаразИна

Кафедра социологии

РЕФЕРАТ

По дисциплине «Общая психология»

**ПАМЯТЬ, ВИДЫ И ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ**

**Выполнила:**

Студентка 1 курса

Группы СЦ-12

Мельник Мария Петровна

**Проверил:**

доцент кафедры прикладной психологии,

к. психол. н., доцент

Сорока Анатолий Владимирович

Харьков

2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………...1

РАЗДЕЛ І. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПАМЯТИ………………………..….2

1.1.По продолжительности сохранения материала ……………………….…..2

1.2.По характеру психической активности …….……………………………...3

1.3.По характеру целей деятельности…………….………………………...…..4

РАЗДЕЛ ІІ. ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ…………………………………...5

2.1.Запоминание…………………………………………………………………5

2.2.Сохранение…………………………………………………………………..6

2.3.Воспроизведение……………………………………………………………7

2.4.Узнавание……………………………………………………………………8

2.5.Забывание……………………………………………………………………8

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ………….…………………………………………………………10**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…………………………………………………………11**

1

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

**Образы предметов или процессов реальной действительности, которые мы воспринимали ранее, а сейчас мысленно воспроизводим, называются представлениями**.

Представления памяти делятся на единичные и общие.

**Представления памяти** являются воспроизведением, более или менее точным, предметов или явлений, когда-то воздействовавших на наши органы чувств.

**Представление воображения** – это представление о предметах и явлениях, которые в таких сочетаниях или в таком виде никогда нами не воспринимались. Подобные представления являются продуктом нашего воображения. Представления воображения также основываются на прошлых восприятиях, однако эти последние служат лишь материалом, из которого мы создаем с помощью воображения новые представления и образы.

**В основе памяти лежат ассоциации, или связи**. Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Встретившись с одним из этих предметов, мы можем по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним. Запомнить что-то – значит связать запоминание с уже известным, образовать ассоциацию. С физиологической точки зрения, ассоциация представляет собой временную нервную связь. Различают два рода ассоциаций: простые и сложные.

**К простым относят:**

1. **Ассоциации по смежности** объединяют два явления, связанных во времени или пространстве.
2. **Ассоциации по сходству** связывают два явления, имеющих сходные черты: при упоминании об одном из них вспоминается другое. Ассоциации опираются на сходство нервных связей, которые вызываются в нашем мозге двумя объектами.
3. **Ассоциации по контрасту** связывают два противоположных явления. Этому благоприятствует то, что в практической деятельности эти противоположные объекты (организованность и расхлябанность,

2

ответственность и безответственность, здоровье и болезнь, общительность и замкнутость, и т.д.) обыкновенно сопоставляются и сравниваются, что и приводит к образованию соответствующих нервных связей.

Кроме этих видов существуют **сложные ассоциации** – **смысловые**. В них связываются два явления, которые и в действительности постоянно связаны: часть и целое, род и вид, причина и следствие. Эти ассоциации являются основой наших знаний.

Принято считать, что **образование связей между различными представлениями определяется не тем, каков сам по себе запоминаемый материал, а прежде всего тем, что с ним делает субъект**. То есть деятельность личности – основной фактор, детерминирующий (определяющий) формирование всех психических процессов, в том числе и процессов памяти.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПАМЯТИ**

Память можно условно подразделить **по продолжительности сохранения материала** (на мгновенную, кратковременную, оперативную, долговременную и генетическую), **по характеру психической активности** (двигательная память, зрительная, слуховая, обонятельная, осязательная, эмоциональная и т.д.) и **по характеру целей деятельности** (произвольная, непроизвольная).

**ПО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СОХРАНЕНИЯ МАТЕРИАЛА:**

* **Мгновенная***,* или **иконическая***,* память связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятого органами чувств, без какой бы то ни было переработки полученной информации. Эта память — непосредственное отражение информации органами чувств. Ее длительность от 0,1 до 0,5 с. Мгновенная память представляет собой полное остаточное впечатление, которое возникает от непосредственного восприятия стимулов. Это — память-образ.
* **Кратковременная**память представляет собой способ хранения информации в течение короткого промежутка времени. Длительность удержания мнемических следов здесь не превышает нескольких десятков секунд, в среднем около 20 (без повторения). В кратковременной памяти сохраняется не полный, а лишь обобщенный образ воспринятого, его наиболее существенные элементы. Эта память работает без предварительной сознательной установки на запоминание,

**3**

но зато с установкой на последующее воспроизведение материала. Кратковременную память характеризует такой показатель, как объем.

* Он в среднем равен от 5 до 9 единиц информации и определяется по числу единиц информации, которое человек в состоянии точно воспроизвести спустя несколько десятков секунд после однократного предъявления ему этой информации. Из мгновенной памяти в кратковременную попадает только та информация, которая сознается, соотносится с актуальными интересами и потребностями человека, привлекает к себе его повышенное внимание.
* **Оперативной**называют память, рассчитанную на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения сведений этой памяти определяется задачей, вставшей перед человеком, и рассчитан только на решение данной задачи. После этого информация может исчезать из оперативной памяти. Этот вид памяти по длительности хранения информации и своим свойствам занимает промежуточное положение между кратковременной и долговременной.
* **Долговременная**— это память, способная хранить информацию в течение практически неограниченного срока. Информация, попавшая в хранилища долговременной памяти, может воспроизводиться человеком сколько угодно раз без утраты. Более того, многократное и систематическое воспроизведение данной информации только упрочивает ее следы в долговременной памяти. Последняя предполагает способность человека в любой нужный момент припомнить то, что когда-то было им запомнено. При пользовании долговременной памятью для припоминания нередко требуется мышление и усилия воли, поэтому ее функционирование на практике обычно связано с двумя этими процессами.
* **Генетическую память**можно определить как такую, в которой информация хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Основным биологическим механизмом запоминания информации в такой памяти являются, по-видимому, мутации и связанные с ними изменения генных структур. Генетическая память у человека — единственная, на которую мы не можем оказывать влияние через обучение и воспитание.

**ПО ХАРАКТЕРУ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:**

* **Зрительная память**связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов. Она чрезвычайно важна для людей любых профессий, особенно для инженеров и художников. Хорошей зрительной памятью нередко обладают люди с эйдетическим восприятием, способные в течение достаточно продолжительного времени «видеть» воспринятую картину в своем воображении после

**4** того, как она перестала воздействовать на органы чувств. В связи с этим данный вид памяти предполагает развитую у человека способность к воображению. На ней основан, в частности, процесс запоминания и воспроизведения материала: то, что человек зрительно может себе представить, он, как правило, легче запоминает и воспроизводит.

* **Слуховая память** *—* это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например музыкальных, речевых. Она необходима филологам, людям, изучающим иностранные языки, акустикам, музыкантам. Особую разновидность речевой памяти составляет словесно-логическая, которая тесным образом связана со словом, мыслью и логикой. Данный вид памяти характеризуется тем, что человек, обладающий ею, быстро и точно может запомнить смысл событий, логику рассуждений или какого-либо доказательства, смысл читаемого текста и т.п. Этот смысл он может передать собственными словами, причем достаточно точно. Этим типом памяти обладают ученые, опытные лекторы, преподаватели вузов и учителя школ.
* **Двигательная память**представляет собой запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений. Она участвует в формировании двигательных, в частности трудовых и спортивных, умений и навыков. Совершенствование ручных движений человека напрямую связано с этим видом памяти.
* **Эмоциональная память** *—* это память на переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в человеческих отношениях. На эмоциональной памяти непосредственно основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на более длительный срок.
* **Осязательная, обонятельная, вкусовая**и другие виды памяти особой роли в жизни человека не играют, и их возможности по сравнению со зрительной, слуховой, двигательной и эмоциональной памятью ограничены. Их роль в основном сводится к удовлетворению биологических потребностей или потребностей, связанных с безопасностью и самосохранением организма.

**ПО ХАРАКТЕРУ ЦЕЛЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

* **Непроизвольная память** - это запоминание и воспроизведение, которое происходит автоматически и без особых усилий со стороны человека, без постановки им перед собой специальной мнемической задачи (на запоминание, узнавание, сохранение или воспроизведение). Непроизвольное запоминание не обязательно является более слабым, чем произвольное, во многих случаях жизни оно превосходит его.

**5**

Непроизвольно лучше запоминается материал, с которым связана

интересная и сложная умственная работа и который для человека имеет большое значение

* **Произвольная память** - обязательно присутствует задача на запоминание, узнавание, сохранение или воспроизведение, а сам процесс запоминания или воспроизведения требует волевых усилий.

**ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ**

* **Запоминание** - процесс памяти, посредством которого происходит запечатление следов, ввод новых элементов ощущений, восприятие, мышления или переживания в систему ассоциативных связей. Основу запоминания составляет связь материала со смыслом в одно целое. Установление смысловых связей — результат работы мышления над содержанием запоминаемого материала.

Первоначальная форма запоминания — *непроизвольное* запоминание, которое происходит без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов. Непроизвольно запоминается то, с чем человек сталкивается в повседневной жизни, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности (окружающие предметы, события повседневной жизни, содержание фильмов и книг, поступки людей и т.д.)

В противовес непроизвольному запоминанию существует *произвольное (преднамеренное)* запоминание, когда человек ставит перед собой цель – запомнить то, что намечено, и использует специальные приёмы запоминания. Произвольное запоминания представляет собой сложную умственную деятельность, подчиненную задаче запомнить и включающую в себя разнообразные действия, выполняемые для того, чтобы лучше достичь этой цели. В процессе обучения преднамеренное запоминание нередко принимает форму заучивания, т.е. мнoгoкpaтнoгo повторения учебного материала до полного и безошибочного его запоминания.

Многое из, того, что воспринимается в жизни большое число раз, не запоминается нами, если не стоит задача запомнить. И в то же время, если доставить перед собой эту задачу и выполнить вce необходимые для ее реализации действия, запоминание протекает с относительно большим успехом и оказывается достаточно прочным. Большое значение при этом

**6**

имеет постановка не только общей задачи (запомнить то, что воспринимается), но 6олее частных, специальных задач. В одних случаях,

например, ставится задача запомнить только основное, главные мысли, наиболее существенные факты, в других — запомнить дословно, в-третьих, — точно запомнить последовательность фактов и т.д. Постановка специальных задач оказывает существенное влияние на запоминание, под ее влиянием меняется, сам его процесс.

Запоминание, включенное в какую-либо деятельность, оказывается гораздо эффективнее преднамеренного запоминания и заучивания, поскольку оно оказывается в зависимости от деятельности, в ходе которой оно совершается.

Важной характеристикой процесса запоминания является степень осмысления запоминаемого материала. Существует осмысленное и механическое запоминание.

*Механическое запоминание* – запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Основой такого запоминания являются ассоциации по смежности (одна часть материала связывается с другой только потому, что следует за ней во времени, для установления такой связи требуется многократное повторение материала)

*Осмысленное запоминание* – всегда связано с процессами мышления и опирается на обобщённые связи между частями материала. Оно основано на понимании логических связей между отдельными частями материала.(к примеру, два положения, из которых одно является выводом из другого). Осмысленное запоминание гораздо продуктивнее механического, требует меньше усилий и времени на запоминание. Приёмы осмысления материала: выделение главных мыслей текста и группирование их в виде плана; выделение смысловых опорных пунктов; сравнение; конкретизация , пояснение общих правил примерами; повторение.

* **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. Забывание происходит неравномерно: сразу после заучивания забывание сильнее, затем оно идет медленнее. Вот почему повторение нельзя откладывать, повторять надо вскоре после заучивания, пока ма­териал не забыт.

**7**

Иногда при сохранении наблюдается явление *реминисценции.* Суть ее в том,

что воспроизведение, отсроченное на 2—3 дня, оказывается лучше, чем

непосредственно после заучивания. Реми­нисценция проявляется особенно ярко, если первоначальное вос­произведение не было достаточно осмысленным. С физиологи­ческой точки зрения реминисценция объясняется тем, что сразу после заучивания, по закону отрицательной индукции, наступает торможение, а затем оно снимается. Установлено, что сохранение может быть динамическим и статическим.

Динамическое сохранение проявляется в оперативной памяти, а статическое – в долговременной. При динамическом сохранении материал изменяется мало, при статическом, наоборот, он обязательно подвергается реконструкции и определенной переработке. Прочность сохранения обеспечивается повторением, которое служит подкреплением

и предохраняет от забывания, т. е. от угасания временных связей в коре

головного мозга. Повторение должно быть разнообразным, проводиться в разных формах: в процессе повторения факты необходимо сравнивать, сопостав­лять, их надо приводить в систему. При однообразном повторении отсутствует мыслительная активность, снижается интерес к за­учиванию, а поэтому и не создается условий для прочного сохра­нения. Еще большее значение для сохранения имеет применение знаний. Когда знания применяются, они запоминаются непроиз­вольно.

* **Воспроизведение –** это процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не воспринимаемого в данный момент.

**Оно** может быть **непреднамеренным** (непроизвольным) и **преднамеренным** (произвольным).

В первом случае воспроизведение происходит неожиданно для нас самих. Особым случаем непреднамеренного воспроизведения является появление образов, которые характеризуются исключительной устойчивостью.

При произвольном воспроизведении, в отличие от непроизвольного, мы вспоминаем, имея сознательно поставленную цель. Такой целью является стремление вспомнить что-либо из нашего прошлого опыта. Бывают случаи, когда воспроизведение протекает в форме более или менее длительного припоминания. В этих случаях достижение поставленной цели — вспомнить что-либо — осуществляется через достижение промежуточных целей, позволяющих решить главную задачу. Например, для того чтобы вспомнить какое-либо событие, мы стараемся вспомнить все факты, которые в той или иной мере связаны с ним. Причем использование промежуточных звеньев обычно носит сознательный характер. Мы сознательно намечаем, что может помочь нам вспомнить, или думаем, в каком отношении к нему находится то,

**8**

что мы ищем, или оцениваем все, что вспоминаем, или судим о том, почему оно не подходит, и т. д. Следовательно, процессы припоминания тесно связаны с процессами мышления.

Вместе с тем, припоминая, мы часто сталкиваемся с затруднениями. Мы вспоминаем сначала не то, что нужно, отвергаем это и ставим себе задачу снова что-либо вспомнить. Очевидно, что все это требует от нас определенных волевых усилий. Поэтому припоминание является в то же время и волевым процессом.

* **Узнавание** - проявление памяти, которое возникает при повторном восприятии объекта.

**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).

Его элементарная первичная форма – это более или менее автоматическое узнавание в действии - **непроизвольное узнавание**. Происходит при значительном совпадении новых впечатлений с прежними впечатлениями и достаточной прочности сохранения этих прежних впечатлений. Проявляется непроизвольное узнавание в виде адекватной реакции на привычный раздражитель.

Узнавание становится **произвольным** и превращается в процесс **припоминания** при недостаточном совпадении новых впечатлений с прежними впечатлениями, а также при недостаточной прочности сохранения этих прежних впечатлений. В припоминании вначале возникает чувство знакомости предмета, которое, однако, еще не позволяет отождествлять его с чем-либо известным. И только в дальнейшем, находя общие черты с прежними впечатлениями, мы узнаем предмет. Было показано, что объем припоминания меньше объема узнавания. На основе чувства знакомости возникает **ложное узнавание**.

Противоположным ложному узнаванию является феномен утраты хорошо знакомого. Если имеется стойкий характер утраты знакомости – это **агнозия**(нарушение предметов узнавания, явлений при ясном сознании вследствие поражения коры головного мозга).

* **Забывание** – естественный процесс постепенного уменьшения возможности припоминания и воспроизведения заученного материала.

**9**

Подобно сохранению и запоминанию, оно имеет избирательный характер. физиологическая основа забывания – торможение временных связей. Забывается прежде всего то, что не имеет для человека жизненно важного значения, не вызывает его интереса, не соответствует его потребностям.

Забывание может быть полным или частичным, длительным или временным. **При полном забывании** закрепленный материал не только не воспроизводится, но и не узнается. **Частичное забывание** материала происходит тогда, когда человек воспроизводит его не весь или с ошибками, а также когда узнает, но не может воспроизвести. Временное забывание физиологи объясняют торможением временных нервных связей, полное забывание – их угасанием.

Процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстро, затем медленнее. В течение первых пяти дней после заучивания забывание идет быстрее, чем в последующие пять дней. Наиболее полное и точное воспроизведение сложного и обширного материала обычно бывает не сразу после заучивания, а спустя 2-3 дня. Такое улучшенное отсроченное воспроизведение называется **реминисценцией(смутное воспоминание)**.

Забывание в значительной мере зависит от характера деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после нее. Отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности получило название **проективного торможения**. Отрицательное влияние следующей за запоминанием деятельности называют **ретроактивным торможением**, оно особенно ярко проявляется в тех случаях, когда вслед за заучиванием выполняется сходная с ним деятельность или если эта деятельность требует значительных усилий.

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, так как через час в памяти остается только 50% механически заученной информации). Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, поскольку в эти дни максимальны потери от забывания.

**10**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Наш психический мир очень многообразен. Благодаря высокому уровню развития нашей психики мы многое можем и 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 памяти известный след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Поэтому ***память*** *– это запечатление, 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, объединяя все познавательные процессы в единое целое. *Сознание того, что воспринимаемый в данный момент предмет или явление воспринимались в прошлом, называется* ***узнаванием****.* Однако мы можем не только узнавать предметы. Мы можем вызвать в нашем знании образ предмета, который в данный момент мы не воспринимаем, но воспринимали его раньше. Этот процесс — *процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не воспринимаемого в данный момент, называется* ***воспроизведением*.** Воспроизводятся не только воспринимаемые в прошлом предметы, по и наши мысли, переживания, желания, фантазии и т. д. Необходимой предпосылкой узнавания и воспроизведения является ***запечатление***, или запоминание, того, что было воспринято, а также его последующее ***сохранение***. 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.

**11**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. **Маклаков А. Г.  
   М15 Общая психология. — СПб.: Питер, 2005. — 583с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»)**
2. **Немов Р.С. Н50 Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений:В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с.**

# Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - СПб: Издательство «Питер», 2000 - 712 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)