УНИВЕРСИТЕТ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Факультет: *Бизнес, Маркетинг, Коммерция*

Дисциплина: *Общая психология*

Тема контрольной работы: *Что закрепляется в моей памяти и почему?*

Ф.И.О. студента: *Спрыжков Игорь Максимович*

Курс: *3*. Семестр: *6.*

Дата сдачи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. преподавателя: *Казаков В.А.*

Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проверки: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# План

1. Общее представление о памяти человека

2. Виды памяти и их особенности

3. Особенности и взаимосвязь кратковременной и долговременной памяти

4. Индивидуальные различия памяти у людей

5. Законы памяти

5.1. Впечатление и эмоции

5.2. Повторение

5.3. Ассоциации

5.4. Осмысленное восприятие

5.5. Некоторые эффекты и законы памяти

# 1. Общее представление о памяти человека

Память человека можно определить как психофизиологические и культурные процессы, выполняющие в жизни функции запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Память является жизненно важнейшей основополагающей способностью человека. Без памяти невозможно нормальное функционирование личности и ее развитие. В этом легко убедиться, если обратить свое внимание на людей, страдающих серьезными расстройствами памяти.

Память есть у всех живых организмов, но наиболее высоко развита у человека. Кроме генетической и механической памяти, присущей животным, человек обладает другими более продуктивными видами памяти, связанными с использованием различных мнемонических средств. Так, например, у человека есть такие виды памяти, как произвольная, логическая и опосредствованная.

В целом, память человека можно представить как своеобразный инструмент, служащий для накопления и использования жизненного опыта.

# 2. Виды памяти и их особенности

В зависимости от деятельности хранения материала выделяют мгновенную, кратковременную, оперативную, долговременную и генетическую память.

*Мгновенная (иконическая) память* представляет собой непосредственное отражение образа информации, воспринятого органами чувств. Ее длительность от 0.1 до 0.5 с.

*Кратковременная память* сохраняет в течение короткого промежутка времени (в среднем около 20 с.) обобщенный образ воспринятой информации, ее наиболее существенные элементы. Объем кратковременной памяти составляет 5 - 9 единиц информации и определяется по количеством информации, которую человек способен точно воспроизвести после однократного предъявления. Важнейшей особенностью кратковременной памяти является ее избирательность. Из мгновенной памяти в нее попадает только та информация, которая соответствует актуальным потребностям и интересам человека, привлекает к себе его повышенное внимание. " Мозг среднего человека, - говорил Эдисон, - не воспринимает и тысячной доли того, что видит глаз" [2, с. 338].

*Оперативная память* рассчитана на сохранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, необходимого для выполнения некоторого действия или операции. Длительность оперативной памяти от нескольких секунд до нескольких дней.

*Долговременная память* способна хранить информацию в течение практически неограниченного срока, при этом существует (но не всегда) возможность ее многократного воспроизведения. На практике функционирование долговременной памяти обычно связано с мышлением и волевыми усилиями.

*Генетическая память* обусловлена генотипом и передается из поколения в поколение. Очевидно, что влияние человека на этот вид памяти очень ограничено (если оно, вообще, возможно).

В зависимости от преобладающего в процессе функционирования памяти анализатора выделяют двигательную, зрительную, слуховую, {осязательную, обонятельную, вкусовую}, эмоциональную и другие виды памяти.

У человека преобладающим является зрительное восприятие. Так, например, мы часто знаем человека в лицо, хотя не можем вспомнить, как его зовут. За сохранение и воспроизведение зрительных образов отвечает *зрительная память*. Она напрямую связана с развитым воображением: то, что человек зрительно может себе представить, он, как правило, легче запоминает и воспроизводит. У китайцев есть пословица: "Лучше один раз увидеть, чем тысячу раз услышать". Дейл Карнеги объясняет этот феномен тем, что "нервы, ведущие от глаз к мозгу, в двадцать пять раз толще, чем те, которые ведут от уха к мозгу" [2, с. 340].

*Слуховая память* - это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например, музыкальных, речевых. Особую разновидность речевой памяти составляет словесно-логическая, которая тесным образом связана со словом, мыслью и логикой.

*Двигательная память* представляет собой запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений. Она участвует в формировании двигательных умений и навыков. Ярким примером двигательной памяти является рукописное воспроизведение текста, подразумевающее, как правило, автоматическое написание когда-то изученных символов.

*Эмоциональная память* - это память на переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в человеческих отношениях. На эмоциональной памяти основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает эмоции, запоминается без особого труда и на более долгий срок.

Возможности осязательной, обонятельной, вкусовой и других видов памяти по сравнению со зрительной, слуховой, двигательной и эмоциональной памятью очень ограничены; и особой роли в жизни человека не играют.

Рассмотренные выше виды памяти лишь характеризуют источники исходной информации и не хранятся в памяти в чистом виде. В процессе запоминания (воспроизведения) информация претерпевает разнообразные изменения: сортировку, отбор, обобщение, кодирование, синтез, а также другие виды обработки информации.

По характеру участия воли в процессе запоминания и воспроизведения материала память делят на *произвольную и непроизвольную*.

В первом случае перед человеком ставится специальная мнемоническая задача (на запоминание, узнавание, сохранение и воспроизведение), осуществляемая благодаря волевым усилиям. Непроизвольная память функционирует автоматически, без особых на то усилий со стороны человека. Непроизвольное запоминание не обязательно является более слабым, чем произвольное, во многих случаях жизни оно превосходит его.

# 3. Особенности и взаимосвязь кратковременной и долговременной памяти

Кратковременная и долговременная память взаимосвязаны и работают как единая система. Одна из концепций, описывающих их совместную, взаимосвязанную деятельность, разработана американскими учеными Р.Аткинсоном и Р.Шифрином. Она схематически представлена на рис. 1 [1, с. 227]. Остановимся подробнее на отдельных процессах, представленных на схеме.

входящая информация

вытеснение

перевод

долговременная

память

повторение

Рис. 1. Схема памяти по Р.Аткинсону и Р.Шифрину. Взаимосвязанная работа кратковременной и долговременной памяти, включая вытеснение, повторение и кодирование как частные процессы, составляющие работу памяти

Кратковременная память характеризуется ограниченностью ее объема (в среднем 7±2). При переполнении объема кратковременной памяти человека вновь поступающая информация частично вытесняет хранящуюся там, и последняя безвозвратно исчезает. Кратковременная память выступает в роли обязательного промежуточного хранилища и фильтра, перерабатывающего самый большой объем информации, сразу отсеивающего ненужную и оставляющего потенциально полезную.

Процесс запоминания может протекать более эффективно, если сосредоточиться на усваиваемом материале. Установлено, что лучше усваивается информация, которая является объектом внимания и сознания, выступает в качестве цели. Таким образом сокращается объем исходной информации, облегчается работа по ее переработке.

Другим мнемоническим приемом является запоминание путем повторения. Этот механизм основан на том, что запоминаемый материал посредством сознательного повторения удерживается в кратковременной памяти на более длительный срок, чем несколько секунд; повышается шанс перевода информации в долговременное хранилище. Обычно же без повторения в долговременной памяти оказывается лишь то, что находится в сфере внимания.

Одним из возможных механизмов кратковременного запоминания является временное кодирование, то есть отражение запоминаемого материала в виде определенных, последовательно расположенных знаков в слуховой и зрительной системе человека. Как правило, информация перекодируется в акустическую форму, а затем сохраняется в долговременной памяти в смысловой форме. Именно смысл вспоминаемого приходит на память первым, мы в конечном счете можем вспомнить желаемое или по крайней мире заменить его тем, что достаточно близко к нему по смыслу. На этом, в частности, основан процесс узнавания когда-то виденного или слышанного.

Особенностью долговременной памяти является то, что она, по мнению Р.Аткинсона и Р.Шифрина, практически неограниченна по объему и длительности хранения в ней информации [1, с. 226].

Схема памяти по Р.Аткинсону и Р.Шифрину достаточно хорошо описывает работу кратковременной памяти, но абсолютно не учитывает обратную связь долговременной памяти с кратковременной. Дело в том, что оба типа памяти работают во взаимосвязи и параллельно. В памяти идет постоянная работа по обращению к прошлому опыту, его дополнение новой информацией, а также корректировка усвоенных сведений. Иначе говоря, человеку нет необходимости заучивать то, что он и так хорошо знает. На этом основана ассоциативная память.

# 4. Индивидуальные различия памяти у людей

Различия памяти у людей бывают *количественные и качественные*.

К количественным характеристикам относятся скорость, прочность, длительность, точность и объем запоминания.

Качественные различия касаются как доминирования отдельных видов памяти - зрительной, слуховой, эмоциональной, двигательной и других, так и их функционирования.

"Чистые" виды памяти в смысле безусловного доминирования одного из перечисленных крайне редки. Чаще всего на практике мы сталкиваемся с различными сочетаниями зрительной, слуховой и двигательной памяти. Типичными их смешениями являются зрительно-двигательная, зрительно-слуховая и двигательно-слуховая память. Однако у большинства людей все же доминирует зрительная память.

Наибольшего развития у человека обычно достигают те виды памяти, которые чаще всего используются. Большой отпечаток на этот процесс накладывает профессиональная деятельность. Например, у ученых отмечается очень хорошая смысловая и логическая память, но сравнительно слабая механическая память. У актеров и врачей хорошо развита память на лица.

Процессы памяти тесным образом связаны с особенностями личности, его эмоциональным настроем, интересами и потребностями. Они определяют то, что и как человек запоминает, хранит и припоминает. То, что интересно и эмоционально значимо, запоминается лучше.

Кроме того, память человека теснейшим образом связана с физическим состоянием и личностными ощущениями. Это доказывается случаями болезненного нарушения памяти. Практически во всех таких случаях (они называются амнезиями и представляют собой кратковременные или длительные потери различных видов памяти) происходят характерные расстройства памяти, которые в своих особенностях отражают расстройства личности больного.

Память человека не является постоянной, а изменяется в течение жизни. Рассмотрим типичные изменения, происходящие в памяти по мере социализации индивида. С раннего детства процесс развития памяти ребенка идет по нескольким направлениям. Во-первых, начинают действовать аффективная (эмоциональная) и механическая (моторная, двигательная) память, которая постепенно дополняется и замещается логической и образной. Во-вторых, непосредственное запоминание со временем превращается в опосредствованное, связанное с активным и осознанным использованием для запоминания и воспроизведения различных мнемотехнических приемов и средств. В-третьих, непроизвольное запоминание, доминирующее в детстве, у взрослого человека превращается в произвольное. Кроме того и сами средства-стимулы для запоминания подчиняются некоторой закономерности: сначала они выступают как внешние (например, завязывание узелков на память, использование для запоминания различных предметов, зарубок, пальцев рук, записей и т.п.), а затем становятся внутренними (речь, чувство, ассоциация, представление, образ, мысль). Характерно, что в формировании внутренних средств запоминания центральная роль принадлежит речи, которая также из чисто внешней функции общения все больше превращается во внутреннюю.

# 5. Законы памяти

## 5.1. Впечатление и эмоции

* Нужно получить глубокое, точное, яркое впечатление о том, что необходимо запомнить. Как фотоаппарат не даст снимков при тумане, так сознание человека не сохранит туманных впечатлений.
* Поскольку впечатление напрямую связано с воображением, то любые приемы, позволяющие развить воображение и образное мышление, а также управлять ими, могут оказаться полезными и для запоминания.
* 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.
* Более сложные и менее интересные события человек может переживать десятки раз, но они в памяти надолго не запечатлеваются.
* При пристальном внимании к событию достаточно бывает его однократного переживания, чтобы в дальнейшем точно и в нужном порядке воспроизвести по памяти его основные моменты.
* Отсутствие достаточного внимания при восприятии информации не может быть возмещено увеличением числа ее повторений.
* То, чем человек особенно интересуется, запоминается без всякого труда. Особенно отчетливо эта закономерность проявляется в зрелые годы.
* Редкие, странные, необычные впечатления запоминаются лучше, чем привычные, часто встречающиеся.
* Сосредоточенность на изучаемом материале в сочетании с избирательностью позволяют человеку сконцентрировать свое внимание, а, следовательно, и настроить память на восприятие только потенциально полезной информации.
* Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до нормального отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые в течение для обычно накладываются друг на друга и тем самым мешают запоминанию, отвлекая наше внимание.
* О ситуациях, оставивших в нашей памяти яркий, эмоциональный след, мы думаем больше, чем об эмоционально нейтральных событиях. Положительные эмоции, как правило, способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют.
* Если в момент запоминания человек находится в приподнятом или подавленном настроении, то искусственное восстановление у него соответствующего эмоционального состояния при припоминании улучшает память.
* Прежде всего необходимо получить четкое зрительное впечатление. Оно прочнее. Однако, комплексные впечатления, то есть впечатления, полученные при помощи возможно большего числа органов чувств, позволяют запечатлеть в сознании нужный материал еще лучше. Линкольн, например, читал вслух то, что хотел запомнить, чтобы восприятие было одновременно и зрительным и слуховым.
* Внимательность, ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**. Если предложить человеку закрыть глаза и неожиданно ответить, например, на вопрос о том, какого цвета, формы и какими другими особенностями обладает предмет, который он не раз видел, мимо которого неоднократно проходил, но который не вызвал к себе повышенного внимания, то человек с трудом может ответить на поставленный вопрос, несмотря на то, что видел этот предмет множество раз. Многие люди ошибаются, когда их просят сказать, какой цифрой, римской или арабской, изображена на циферблате их механических ручных часов цифра 6. Нередко оказывается, что ее на часах нет вообще, а человек, десятки и даже сотни раз смотревший на свои часы, не запомнил его. Процедура введения информации в память и представляет собой акт обращения на нее внимания.

## 5.2. Повторение

* Дейл Карнеги называет повторение вторым законом памяти и приводит следующий пример: "Тысячи студентов-мусульман знают наизусть Коран – книгу примерно такого же объема, как Новый завет, и они в значительной мере достигают этого путем повторения. Мы можем запомнить все, что угодно, в разумных пределах, если будем достаточно часто повторять это" [2, с. 353].
* Чем больше объем информации, тем больше потребуется повторений для запоминания. Объемный материал запоминается легче, если его разбить на части.
* Повторение подряд заучиваемого материала менее продуктивно для его запоминания, чем распределение таких повторений в течение определенного периода времени. Например, Р.Бертон, переводчик "Тысячи и одной ночи", говорил на двадцати семи языках, как на своем родном; однако он признавался, что никогда не изучал язык и не практиковался в нем дольше пятнадцати минут подряд, "потому что после этого ум утрачивает свежесть" [2, с. 344].
* Новое повторение способствует лучшему запоминанию того, что было выучено раньше.
* С усилением внимания к запоминаемому материалу число повторений, необходимых для его выучивания наизусть, может быть уменьшено.
* Лучше, чтобы на начало и конец заучивания приходилось сравнительно большее число повторений, чем на середину.
* Распределение повторений в течение суток дает экономию времени более, чем в два раза, по сравнению с тем случаем, когда материал сразу заучивается наизусть.

## 5.3. Ассоциации

* Один из способов запомнить факт – это ассоциировать его с каким-либо другим фактом. "Вс¸, что возникает в сознании, - говорит профессор Уильям Джеймс, - должно быть внесено в него, а будучи внесенным, оно вступает во взаимосвязь с тем, что там уже было… Тот, кто больше обдумывает получаемые сведения и устанавливает между ними более тесные взаимосвязи, будет обладать лучшей памятью" [с. 354].
* Для ассоциативной связи впечатлений и их последующего воспроизводства особо важным представляется то, являются ли они разрозненными или составляют логически связанное целое.
* Чем больше разнообразных ассоциаций при первом знакомстве с ним вызывает материал и чем больше времени уделяется мысленной разработке этих ассоциаций, тем лучше запоминается сам материал. Для того, чтобы ассоциировать один факт с другим, уже известным, необходимо обдумать новый факт со всех точек зрения, поставить себе такие вопросы: "Что это напоминает?", "На что это похоже?", "Почему это так?", "Как получилось, что это так?", "Когда это бывает?", "Где так бывает?", "Кто сказал, что это так?" и т.д.
* 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.
* Эффективность запоминания иногда снижает интерференция, т.е. смешение одной информации с другой, одних схем припоминания с другими. Чаще всего интерференция возникает тогда, когда одни и те же воспоминания ассоциируются в памяти с разными событиями и их появление в сознании порождает припоминание конкурирующих событий.

## 5.4. Осмысленное восприятие

* Установка на запоминание способствует ему, то есть запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой соответствующую задачу. При установке на запоминание важно заранее спланировать срок хранения данной информации. Например, масса студентов, сдав экзамен по какой-либо дисциплине, спустя пару дней, не могут ничего вспомнить из, казалось бы, хорошо усвоенного материала. Это можно объяснить следующим образом: при подготовке студенты ставят себе определенную задачу (сдать экзамен), а кроме того сосредотачиваются на относительно близкой дате сдачи экзамена, не "программируя" себя на будущее. Таким образом, материал попадает в оперативную память, не закрепляясь в долговременной, и как только экзамен сдан (операция выполнена), соответствующая информация утрачивается. Итак, правильная установка – усвоить материал (а не "отстреляться"), предполагаемый срок хранения информации зависит от изучаемого материала (но в любом случае он значительно больше, чем время подготовки к экзамену).
* Рис. 2. Гипотетические кривые, показывающие законы забывания механически заученного и осмысленного материала (использованы данные, полученные Г.Эббингазом (--- ---- ---), другими исследователями (- - - -)и кривая, представляющая их сумму (--------)

То, что в структуре деятельности занимает место цели, помнится лучше, чем то, что составляет средства осуществления данной деятельности.
* Любая из частей, на которые при заучивании делится весь материал, должна сама по себе представлять более или менее законченное целое. Тогда весь материал лучше организуется в памяти, легче запоминается и воспроизводится.
* Чем больше умственных усилий прилагается к тому, чтобы организовать информацию, придать ей целостную, осмысленную структуру, тем легче она потом припоминается. Один из эффективных способов структурирования запоминания – это придание запоминаемому материалу структуры типа "дерево". Такие структуры широко используются везде, где необходимо кратко и компактно представить большой объем информации. Данный прием существенно облегчает и доступ к хранящейся информации.
* Наличие заранее продуманных и четко сформулированных вопросов к изучаемому материалу, ответы на которые могут быть найдены в процессе его освоения, способствуют лучшему запоминанию.
* При запоминании какого-либо текста в памяти запечатлеваются не столько сами слова и предложения, составляющие данный текст, сколько содержащиеся в нем мысли.
* То, что мы можем выразить словами, обычно запоминается легче и лучше, чем то, что может быть воспринято только на слух. Если, кроме того, слова являются результатом осмысления воспринятого материала, т.е. слово содержит в себе связанную с предметом внимания существенную мысль, то такое запоминание является наиболее продуктивным.

## 5.5. Некоторые эффекты и законы памяти

* *Эффект Зейгарник*. Он состоит в следующем. Если людям предложить серию заданий и одни из них позволить довести до конца, а другие прервать незавершенными, то окажется, что впоследствии испытуемые почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные к моменту прерывания. Это объясняется тем, что при получении задания у испытуемого появляется потребность выполнить его, которая усиливается в процессе выполнения задания. Эта потребность полностью реализует себя, когда задание выполнено, и остается, неудовлетворенной, если оно не доведено до конца. В силу связи между мотивацией и памятью первая влияет на избирательность памяти, сохраняя в ней следы незавершенных заданий. Можно сделать вывод: человек непроизвольно удерживает в своей памяти и в первую очередь (тоже непроизвольно) воспроизводит то, что отвечает его наиболее актуальным, но не вполне еще удовлетворенным потребностям.
* В своих исследованиях А.А.Смирнов (сторонник теории деятельности) установил, что действия запоминаются лучше, чем мысли, а среди действий, в свою очередь, прочнее запоминаются те, которые связаны с преодолением препятствий, в том числе и сами эти препятствия [1, с. 237].
* *Эффект края.* При запоминании ряда однородной информации лучше всего по памяти воспроизводится его начало и конец.
* *Эффект реминисценции*. Это – улучшение со временем воспроизведения заученного материала без дополнительных его повторений. Чаще всего это явление наблюдается при распределении повторений материала в процессе его заучивания, а не при запоминании сразу наизусть. Отсроченное на несколько дней (2 ¼ 3 дня) воспроизведение нередко дает лучшие результаты, чем воспроизведение материала сразу после его заучивания. Реминисценция, вероятно, объясняется тем, что со временем логические, смысловые связи, образующиеся внутри заучиваемого материала, упрочиваются, становятся более ясными, очевидными.
* Известный исследователь расстройств памяти Т.Рибо, анализируя важные для понимания психологии памяти случаи амнезий – временных потерь памяти, отмечает две закономерности [1, с. 239]:
* память человека связана с личностью, причем таким образом, что патологические изменения в личности почти всегда сопровождаются нарушениями памяти;
* память человека теряется и восстанавливается по одному и тому же закону: при потерях памяти в первую очередь страдают наиболее сложные и недавно полученные впечатления; при восстановлении памяти дело обстоит наоборот, т.е. сначала восстанавливаются наиболее простые и старые воспоминания, а затем наиболее сложные и недавние.
* Динамика забывания не носит прямолинейный характер. Запомнив что-то, человек за первые восемь часов забывает столько же, сколько за последующие тридцать дней [2, с. 353].
* Закон *мотивированного забывания* по Фрейду гласит, что человек имеет склонность к забыванию психологически неприятного. Особенно часто такое мотивированное забывание неприятных намерений и обещаний проявляется в тех случаях, когда они связаны с воспоминаниями, порождающими отрицательные эмоциональные переживания [1, с. 232].
* Между точностью воспроизведения событий и уверенностью в этой точности не всегда существует однозначная связь. Человек может объективно правильно воспроизводить события, но не сознавать этого и, наоборот, ошибаться, но быть уверенным, что воспроизводит их правильно.
* Плохая память человека может быть связана с трудностями припоминания, чем запоминания как такового. Наиболее показательные примеры удачного припоминания дает гипноз. Под его влиянием человек неожиданно может припомнить давно забытые события далекого детства, впечатления о которых, казалось бы, навсегда утрачены.
* Процессы запоминания и воспроизведения информации несовместимы и противоположно направлены. Можно утверждать, что обширный поток новой информации препятствует припоминанию, в то время, как воспроизведение даже большого объема сведений значительно меньше влияет на процесс восприятия. Так, в состоянии информационного выкуума человек ощущает некоторое прояснение памяти, да и ума в целом.

Итак, в данной контрольной работе были разобраны основные особенности и закономерности функционирования памяти человека, их знание поможет ответить на вопросы: "Что представляет собой память человека?", "Что закрепляется в моей памяти и почему?" и "Как улучшить память?"

# Литература

1. Немов Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.
2. Карнеги Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. – М.: Прогресс, 1989.