**Лекция 6**

# ПАМЯТЬ

## Общая характеристика памяти

Память есть у всех живых существ и лежит в основе любого психического явления. Без ее включения в акт познания ощущение и восприятие будут переживаться как впервые появившиеся, что затруднит ориентировку человека в мире и самом себе. Его познание станет невозможным. С.Л. Рубинштейн сказал: «Без памяти мы были бы существами на мгновение. Наше прошлое было бы мертво для нашего будущего, а настоящее... безвозвратно исчезало бы в прошлом».

*Память — процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.*

Память хранит, восстанавливает очень разные элементы нашего опыта: интеллектуального, эмоционального, моторно-двигательного. Память необходима человеку — она позволяет ему накапливать все впечатления об окружающем мире, сохранять и впоследствии использовать жизненный опыт, хранить знания и навыки.

# Свойства и виды памяти

Память как познавательный процесс характеризуется следующими свойствами: объемом, быстротой запоминания, готовностью к воспроизведению, точностью воспроизведения, длительностью сохранения.

Объем памяти — важнейшее интегральное ее свойство, показывающее возможности запоминания и сохранения информации. Быстрота запоминания определяется скоростью произвольного запоминания. Готовность к воспроизведению характеризует способность человека использовать в практической деятельности имеющуюся у него информацию. Точность воспроизведения отражает возможность человека точно сохранять, а самое главное, точно воспроизводить запечатленную в памяти информацию. Длительность сохранения говорит о способности человека удерживать определенное время необходимую информацию.

Большинство наших систематических знаний возникает в результате специальной деятельности, цель которой — запомнить соответствующий материал с тем, чтобы сохранить его в памяти. Деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала, называется мнемической деятельностью. Она представляет собой специфически человеческий феномен, ибо у человека запоминание становится специальной задачей, а заучивание материала, сохранение его в памяти и припоминание — специальной формой сознательной деятельности. При этом человек должен четко отделить тот материал, который ему было предложено запомнить, от всех побочных впечатлений. Поэтому мнемическая деятельность всегда носит избирательный характер.

Для систематизации видов памяти исследователями предлагались различные классификации с разными исходными критериями (схема 13).

По характеру психической активности память подразделяется на двигательную (моторную), эмоциональную, образную и словесно-логическую. Двигательная память — это способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению различных движений. Она является основой для формирования различных практических и трудовых навыков (ходьба, письмо). В эмоциональной памяти запечатлены пережитые нами чувства и эмоциональные состояния в форме представлений. Как правило, то, что вызывает у человека эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на длительный срок. Данный вид памяти играет важную роль в мотивации человека. Образная память обеспечивает возможность сохранять и использовать образы восприятия. Специфичность запечатленных образов зависит от особенностей восприятия человека, от работы системы анализаторов. Словесно-логический вид памяти выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей.

По характеру целей деятельности или по критерию произвольности различают непроизвольную и произвольную память. Если запоминание и воспроизведение осуществляются автоматически, без волевых усилий человека и контроля сознания, то это проявление непроизвольной памяти. И напротив, запоминание и воспроизведение, сопровождаемые напряжением воли, характеризуют произвольную память.



Схема 13. Классификация основных видов памяти

По критерию длительности сохранения материала память подразделяют на кратковременную, долговременную и оперативную. Кратковременной памяти свойственно очень краткое сохранение воспринимаемой информации. Этот вид запоминания наблюдается после однократного или очень краткого восприятия. Оперативная память обеспечивает запоминание и воспроизведение информации, необходимой для осуществления человеком конкретной операции в текущей деятельности. После решения поставленной задачи информация может исчезнуть из оперативной памяти. Например, материал, который пытается выучить студент перед экзаменом в четко заданные временные рамки, после сдачи экзамена полностью забывается. Этот вид памяти является переходным от кратковременной к долговременной памяти. Долговременная память хранит все знания человека, его опыт. Чем чаще воспроизводится информация, тем прочнее она закрепляется в памяти.

По характеру приобретения информации память делят на генетическую и прижизненную. В генетической памяти хранится видовая информация, в прижизненной — индивидуальный опыт человека.

По способу запоминания память классифицируют на механическую и смысловую. Механическим называется такой вид запоминания, который осуществляется только путем повторения, без установления ассоциативных и смысловых связей. Смысловая память опирается на установление и запоминание смысловых связей.

# Процессы памяти

К основным процессам памяти относят запоминание (запечатление), сохранение и забывание, узнавание и воспроизведение.

*Запоминание можно определить как процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с ранее полученными знаниями.*

Принято выделять осмысленное и механическое запоминание. Механическое запоминание осуществляется без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Например, заучивание статистических данных, исторических дат. Для усвоения необходимо неоднократное повторение. В отличие от этого осмысленное запоминание основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала. Различают запоминание на основе поставленной цели: произвольное (преднамеренное) и непроизвольное (непреднамеренное). Экспериментально доказано, что всякое запоминание, в том числе непроизвольное, есть закономерный продукт действия субъекта с объектом. Запоминается то, на что направлено действие и внимание человека.

Сохранение и забывание необходимо рассматривать как два взаимосвязанных процесса, противоположных по результату последующего воспроизведения информации, при этом идущих практически параллельно.

*Забывание — процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможности воспроизведения того, что только сейчас или раннее запомнилось.*

Позитивная функция забывания состоит в том, что оно не допускает перегрузки памяти. «Очень хорошо, что человек многое забывает и его мозг снова освобождается для восприятия новых знаний», — писал А. Амосов. Негативным забывание становится тогда, когда память стирает целые блоки информации, необходимые для нормальной плодотворной жизни.

Если испытуемым предложить два задания и одно из них позволить довести до конца, а другое прервать, то оказывается, что впоследствии они почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные к моменту прерывания. Данный феномен был назван эффектом Б. В. Зейгарник или эффектом незавершенного действия. Человек также непроизвольно удерживает в своей памяти и в первую очередь воспроизводит то, что отвечает наиболее актуальным его потребностям.

*Сохранение — более или менее длительное удержание в памяти некоторых сведений.* Прочность сохранения обеспечивается, с одной стороны, осмысленностью запоминаемого, с другой — повторениями, которые должны быть разнообразными по содержанию и форме.

Сохранение в памяти и забывание при всей их противоположности — процессы в равной мере важные для нормального функционирования человека, для организации его поведения и деятельности. В мозгу идет постоянный отбор ценного и нужного — того, что стоит помнить, и того, что следовало бы забыть. Поэтому забывание, как и запоминание, процесс избирательный, имеющий свои закономерности и особенности. Сохранение в памяти прошлого оказывается тесно связанным с чувствами. Сильные переживания способствуют прочности и точности запоминания и сохранения. То, что волновало, помнится намного лучше того, что оставило безразличным.

*Узнавание — это опознание воспринимаемого объекта, который уже известен по прошлому опыту.*

Узнавание может происходить в разных формах. Самая элементарная — автоматическое узнавание в действии, которое проявляется как адекватная реакция на раздражитель. Вторая форма узнавания связана с чувством знакомости без отождествления узнанного предмета с раннее воспринятым. Третьей формой узнавания является отождествление предмета с ранее знакомым, но в другом контексте. Узнавание, с одной стороны, совершается внутри восприятия и вместе с тем в своей развернутой форме оно — акт мышления.

*Воспроизведение — процесс памяти, предполагающий восстановление и реконструкцию прошлого опыта и построение соответствующих ему представлений.*

В отличие от узнавания воспроизведение представляет собой более сложную форму мнемической активности. Воспроизведение может совершаться непроизвольно на основе ассоциативного механизма, а также на основе установки на воспроизведение, превращаясь в сознательный процесс воспоминания или в случае затруднения — припоминания. В воспроизведении существенную роль играет мыслительная деятельность, направленная на сопоставление, умозаключение, проверку.

# Возрастные и индивидуальные особенности памяти

В онтогенезе все виды памяти формируются достаточно рано. Раньше всех моторная, или двигательная память, которая крайне необходима для нормального развития ребенка. Аффективная память, или память на эмоции, появляется уже у полугодовалого младенца. К двум годам формируется образная память, достигающая наивысшего развития к юношескому возрасту. До трех лет запоминание у ребенка непроизвольное. В процессе игры у него формируется произвольное запоминание, основанное на механической памяти. Позже других складывается и начинает действовать словесно-логическая память. Она имеется у ребенка уже в три-четыре года в сравнительно элементарных формах, но достигает нормального уровня лишь в подростковом и юношеском возрастах. Ее совершенствование происходит на основе обучения человека основам наук. Л. С. Выготский считал, что совершенствование памяти в онтогенезе связано с изменением связей мнемической функции с другими психическими процессами и состояниями человека. А. Н. Леонтьев показал, как один мнемический процесс — непосредственное запоминание — с возрастом постепенно замещается другим, опосредованным.

Память зависит от индивидуальных особенностей личности, а именно от:

• от интересов и склонностей личности (информация, связанная с интересами, запоминается лучше, чем из других областей);

• отношения личности к той или иной деятельности;

• эмоционального настроя (память оптимистична по природе: приятные переживания удерживаются в памяти дольше, чем неприятные);

• волевых усилий и многих других факторов.

Индивидуальные особенности хорошей памяти связаны со скоростью и объемом запоминания, длительностью сохранения, легкостью и точностью воспроизведения.

Исходя из этого, можно выделить четыре группы людей с разными особенностями памяти.

Принадлежащие к первой группе *быстро запоминают, длительно сохраняют, легко воспроизводят.* У таких людей, как правило, нет проблем с заучиванием материала.

Во второй группе люди *медленно запоминают, длительно сохраняют,* их необходимо побуждать заучивать материал путем активных повторений, учить применять различные мнемические приемы, слушать, записывать, использовать наглядный материал, схемы.

Люди в третьей группе *быстро запоминают и быстро забывают*, поэтому им надо воспитывать установку на длительное запоминание, привычку самостоятельно повторять пройденный материал через определенное время. Учитель, знающий о таких особенностях памяти своих учеников, должен при объяснении нового материала давать индивидуальные задания — повторять то, что из прошлых знаний связано с новым материалом.

В четвертой группе люди *медленно запоминают и быстро забывают,*поэтому им необходимо учиться приемам рационального заучивания. Слабая продуктивность памяти иногда является следствием заболеваний, переутомления. Отсутствие внимания — одна из важных причин плохого запоминания.

# Приемы рационального заучивания

Воспитанию положительных свойств памяти в значительной степени содействует рационализация умственной и практической работы человека: порядок на рабочем месте, планирование, самоконтроль, соединение умственного труда с практикой. Эффективность запоминания меняется на протяжении дня. Лучше всего функционирует память между 8—12 часами дня, а также, если человек не устал, то между 17—19 часами.

Для лучшего запоминания важно найти оптимальный способ восприятия материала (слушая запись, читая вслух, конспектируя и т. д.). Можно по возможности использовать разные способы восприятия материала, комбинируя их.

Запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой соответствующую задачу. Чем больше умственных усилий прилагается к тому, чтобы организовать информацию, придать ей целостную, осмысленную структуру, тем легче она потом припоминается.

Для ежедневных мелких записей лучше использовать ежедневник. Рассеянные люди должны научиться дисциплинировать себя, чтобы не напрягать память по мелочам (поиск очков, ручки и т. п.).

Группы слов можно запомнить, создавая соответствующие образы, сцены. Чтобы запомнить перечень предметов, представьте знакомую улицу и расставьте все предметы перед подъездами домов в порядке их расположения. Актеры, например, часто связывают ту или иную реплику с определенным местом на сцене.

Для запоминания можно использовать различные схемы. Мозг человека лучше запечатлевает то, что имеет смысл. В рекламах часто используют рифму, чтобы лучше запомнить товар. В конечном счете поможет улучшить память тренировка.

Рациональные приемы запоминания:

1. Осмысливание, то есть мыслительная обработка материалов или смысловая группировка предполагает:

* выделение микротем;
* выделение главной мысли в каждой подтеме;
* составление плана;
* понимание связи между темами.

2. Сравнение при запоминании конкретного образного материала, выявляющее сходство и различие в явлениях.

3. Классификация, систематизация и обобщение материала.

4. Организация процесса заучивания.

Информация, поступающая в мозг человека, лучше запоминается, если установлена связь между событиями. Ассоциативные связи, даже когда они совершенно невероятны по смыслу, тоже запоминаются надолго. Например: Луна-масло, можно представить самое невероятное — кусок масла на Луне. Дозы заучивания информации не могут быть увеличены до бесконечности, существуют определенные индивидуальные пределы этих доз. Исследователи из университета американского города Беркли пришли к выводу, что процесс запоминания идет гораздо эффективнее лежа.

Каирский университет аль-Азхар — один из крупнейших в мире. Это мусульманское учебное заведение, имеющее 21 тысячу студентов. На вступительном экзамене от каждого поступающего требуется знание наизусть Корана. Как арабские студенты умудрялись совершать подобные подвиги, кажущиеся невероятным? Посредством повторения. Вы можете запомнить почти бесконечное количество материала, если будете достаточно часто повторять его. Повторяйте сведения, которые вы хотите запомнить, пользуйтесь ими. Применяйте их. Употребляйте новое для вас слово в разговоре. Называйте нового знакомого по имени, если хотите запомнить его имя. Упоминайте в разговоре моменты, о которых вы хотите говорить в публичном выступлении. Сведения, которые используются, закрепляются в памяти.

# Выводы

1. Память — процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

2. Память имеет свойства: объем, быстроту запоминания, готовность к воспроизведению, точность воспроизведения, длительность сохранения.

3. Деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала, называется мнемической.

4. Классификация видов памяти: по характеру психической активности память подразделяется на двигательную (моторную), эмоциональную, образную и словесно-логическую; по характеру целей деятельности или критерию произвольности различают непроизвольную и произвольную память; по критерию длительности сохранения материала память подразделяют на кратковременную, долговременную и оперативную; по характеру приобретения информации память делят на генетическую и прижизненную; по способу запоминания различают механическую и смысловую память.

5. Основные процессы памяти: запоминание (процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с ранее полученными знаниями); забывание (процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможности воспроизведения того, что только сейчас или раннее запомнилось); сохранение (удержание в памяти некоторых сведений); узнавание (опознание воспринимаемого объекта, который уже известен по прошлому опыту); воспроизведение (вид памяти, предполагающий восстановление и реконструкцию прошлого опыта, и построение соответствующих ему представлений).

6. Индивидуальные различия касаются силы памяти, скорости запоминания и воспроизведения, прочности сохранения и точности воспроизведения.

7. Память — жизненно важная основополагающая способность человека, своеобразный инструмент, благодаря которому накапливается и используется жизненный опыт.

# Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику памяти как психического явления.

2. Какие вы знаете виды памяти? Опишите их.

3. Охарактеризуйте основные свойства памяти.

4. Охарактеризуйте процессы воспроизведения и узнавания.

5. Что вы знаете о произвольном и непроизвольном воспроизведении?

6. Расскажите о законе забывания, открытом Г. Эббингаузом. Какие способы и методы, направленные на замедление процессов забывания, вы знаете?

7. Расскажите об индивидуальных особенностях памяти.

8. Можно ли тренировать память? Какие существуют мнемические приемы и способы?