

ПАМЯТЬ

«Видимо, памяти мы обязаны почти всем, что имеем и кто мы есть; наши идеи и представления — это ее работа, а наши повседневные восприятие, мышление и движения черпают из ее источника» (Hering, 1920)

ПАМЯТЬ

это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта

- *Память* - совокупность процессов, обеспечивающих запечатление, сохранение и воспроизведение прошлого опыта. Мнемические процессы (от греч. «мнемос» – «память»).
- Не забывается ничего, но пережитый материал уходит в долговременную память, где и хранится вечно

Принципы (ассоциации), по которым наши представления могут связываться друг с другом (Аристотель).

1. **Ассоциация по смежности.** Образы восприятия или какие-либо представления вызывают те представления, которые в прошлом переживались одновременно с ними или непосредственно вслед за ними. Например, образ нашего школьного товарища может вызвать в памяти события из нашей жизни, имеющие положительную или отрицательную эмоциональную окраску.

2. **Ассоциация по сходству.** Образы восприятия или определенные представления вызывают в нашем сознании представления, сходные с ними по каким-либо признакам. Например, при виде портрета человека возникает представление о нем самом. Или другой пример: когда мы видим какой-то предмет, он может напомнить нам о каком-либо человеке или явлении.

3. Ассоциация по контрасту. Образы восприятия или определенные представления вызывают в нашем сознании представления в каком-нибудь отношении противоположные им, контрастирующие с ними. Например, представив что-нибудь черное, мы можем тем самым вызвать в представлении какой-либо образ белого цвета, а представив великана, мы можем тем самым вызвать в представлении образ карлика.

Ассоциативное направление в психологии в нач. XIX в.(Д. Юм, У. Джемс, Г. Спенсер).

Переоценивали значение ассоциаций, что приводило к несколько искаженному представлению о многих психических явлениях.

Так, запоминание рассматривалось как образование ассоциаций, а воспроизведение как использование уже имеющихся ассоциаций. Особое условие для образования ассоциаций — многократное повторение одних и тех же процессов во времени.

в 80-х гг. XIX в. немецкий психолог Г. Эббингауз предложил прием — заучивание бессмысленных слогов.

Вывел основные кривые заучивания (запоминания) материала и выявил ряд особенностей проявления механизмов ассоциаций.



Эббингауз Герман (1850-1909) — немецкий психолог, считается одним из основателей экспериментальной психологии.

Г. Эббингауз установил, что

- Сравнительно простые, но произведшие на человека сильное впечатление события могут запоминаться сразу, прочно и надолго. Более сложные, но менее интересные события человек может переживать десятки раз, но в памяти они надолго не остаются.
- Установил, что при пристальном внимании к событию бывает достаточно его однократного переживания, чтобы в дальнейшем точно его воспроизвести.
- При запоминании длинного ряда лучше воспроизводится материал, находящийся на краях («эффект края»)

Г. Эббингауз открыл закон забывания.

Закон был им выведен на основе опытов с запоминанием бессмысленных трехбуквенных слогов.

В ходе опытов было установлено, что после первого безошибочного повторения серии таких слогов забывание идет вначале очень быстро. Уже в течение первого часа забывается до 60 % всей полученной информации, а через шесть дней в памяти остается менее 20% от общего числа первоначально выученных слогов.



Через час после заучивания 13 бессмысленных слогов забывание достигает 60 %, в дальнейшем же оно идет медленнее.

Причем такая же закономерность характерна и для забывания осмысленного материала.

На смену ассоциативной теории пришла **гештальттеория** (Германия в первой трети XX в.).

Исходным понятием была не ассоциация предметов или явлений, а их изначальная, целостная организация — гештальт.

Процессы памяти определяются формированием гештальта.

При запоминании и при воспроизведении **материал**, с которым мы имеем дело, выступает в виде **целостной структуры**, а не сложившегося на ассоциативной основе случайного набора

Гештальттеория.

Некоторое, актуальное в данный момент времени, состояние создает у человека определенную установку на запоминание или воспроизведение. Соответствующая установка оживляет в сознании некоторые целостные структуры, на базе которых, в свою очередь, запоминается или воспроизводится материал.

Эта установка контролирует ход запоминания и воспроизведения, определяет отбор нужных сведений.

Б. В. Зейгарник (1900 – 1988 г. р.) показала, что если испытуемым предложить серию заданий, причем одни позволить им выполнить до конца, а другие прервать незавершенными, то впоследствии испытуемые вспоминали незавершенные задания в два раза чаще, чем завершённые к моменту прерывания («**эффект Зейгарник**»).



Данное явление можно объяснить так.

При получении задания у испытуемого по является потребность выполнить его. Эта потребность, которую К. Левин назвал **квазипотребностью**, усиливается в процессе выполнения задания.

Она оказывается реализованной, когда задание выполнено, и остается неудовлетворенной, если задание не доведено до конца.

Следовательно, мотивация влияет на избирательность памяти, сохраняя в ней следы незавершенных заданий.

Бихевиористы подчеркивали роль подкрепления в запоминании материала. Для успешного запоминания необходимо подкрепить процесс запоминания каким-либо стимулом.

Психоанализ - роль эмоций, мотивов и потребностей в запоминании и забывании. Установлено, что наиболее легко в нашей памяти воспроизводятся события, имеющие *положительную эмоциональную окраску*, и наоборот, негативные события быстро забываются.

Л. С. Выготский (1896-1934 г.р.), в конце 1920-х гг. приступил к исследованию вопроса о развитии **высших форм памяти**.

Высшие формы памяти являются сложной формой психической деятельности, социальной по своему происхождению.

Были выделены этапы филогенетического и онтогенетического развития памяти, включая *произвольную и произвольную*, а также

А. А. Смирнов и П. И. Зинченко

(психологическая теория деятельности).

Законы памяти как осмысленной человеческой деятельности.

Установили зависимость запоминания от поставленной задачи и выделили основные приемы запоминания сложного материала.

Смирнов установил, что действия запоминаются лучше, чем мысли, а среди действий, в свою очередь, прочнее запоминаются те, которые связаны с преодолением препятствий.

Процессы памяти

ЗАПОМИНАНИЕ

закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее

ХРАНЕНИЕ

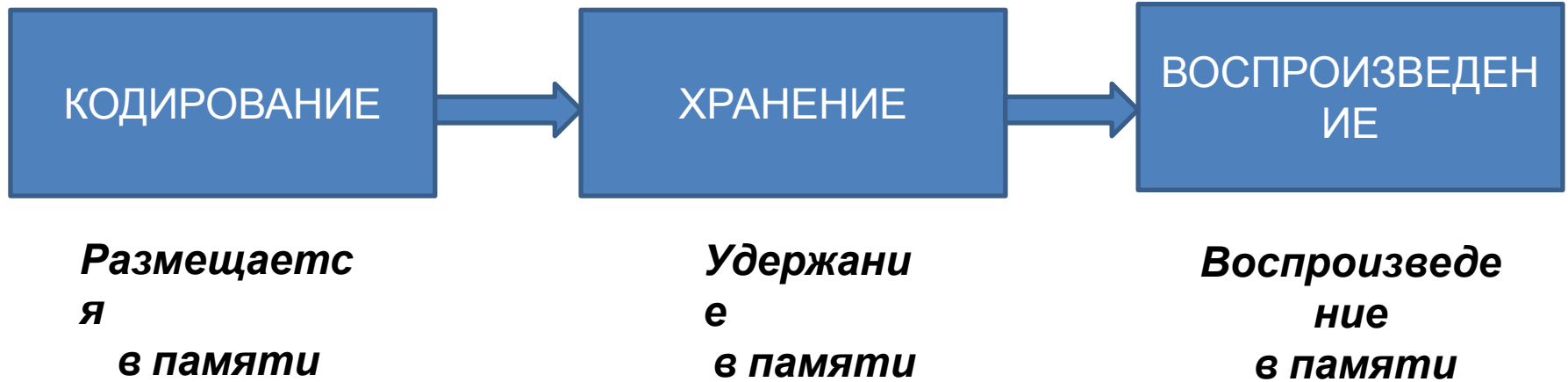
долговременное хранение воспринятой информации в скрытом состоянии

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

актуализация закрепленного ранее содержания психики путем извлечения его из долговременной памяти и перевода в оперативную

ЗАБЫВАНИЕ

постепенное уменьшение возможности припоминания и воспроизведения материала



Три стадии памяти. Теории памяти объясняют забывание сбоями на одной или более из трех стадий: кодирования, хранения и воспроизведения (по: Melton, 1963).

В ряде недавних исследований показано, что в разных стадиях памяти участвуют различные **структуры мозга.**

Во время кодирования большая часть активированных участков мозга находилась в левом полушарии, а во время воспроизведения большая часть таких участков находилась в правом полушарии (Shallice et al., 1994; Tulving et al., 1994).

Таким образом, различие кодирования и воспроизведения имеет четкую биологическую основу.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ПАМЯТИ

По характеру
психической
активности

ДВИГАТЕЛЬНАЯ,
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ,
ОБРАЗНАЯ,
СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКАЯ

По
характеру целей
деятельности

ПРОИЗВОЛЬНАЯ,
НЕПРОИЗВОЛЬНАЯ

По
продолжительности
сохранения
материала

ДОЛГОВРЕМЕННАЯ,
КРАТКОВРЕМЕННАЯ,
ОПЕРАТИВНАЯ

П. П. Блонский (1884-1941) выделил четыре вида памяти:

- двигательная,
- эмоциональная,
- образная,
- словесно-логическая.

Эйдетическая память - образы с фотографической точностью. Эта способность имеется в основном у детей. Такие дети могут быстро посмотреть на картинку и, когда ее убирают, все еще ощущать ее образ перед своими глазами. Они могут удерживать этот образ минутами, и когда их спрашивают о картинке, они воспроизводят множество деталей, например количество полосок на хвосте у кота.

Непроизвольное запоминание

- Непроизвольно запоминается лучше тот материал, который вызывает активную умственную работу над ним. Обнаружили, что очень легкий текст запоминается хуже, чем текст средней трудности
- Непроизвольно запоминается полно и точно то, что имеет для нас *особо важное жизненное значение*, что вызывает наш интерес и эмоции

Произвольное запоминание

- В произвольном запоминании большую роль играют мотивы, *побуждающие запоминать*
- При использовании рациональных приемов произвольное запоминание протекает эффективнее
- Понятое запоминается быстрее и прочнее, так как ассоциируется с уже усвоенными ранее знаниями

Виды памяти

кратковременная (20 сек.),

оперативная

долговременная

Кратковременная и долговременная память реализуются разными мозговыми структурами. В частности, **гиппокамп** — структура, находящаяся под корой, около середины мозга, — имеет решающее значение для долговременной памяти, но не для кратковременной.

Некоторые пациенты страдают повреждением гиппокампа и окружающей коры, из-за чего у них появляется серьезная потеря памяти; т.к. гиппокамп расположен в середине височной доли, говорят, что у этих пациентов **средневисочная амнезия**. Таким пациентам чрезвычайно трудно

запомнить материал надолго, но у них практически не бывает трудностей с запоминанием материала на несколько секунд.

Так, пациент с медиально-височной амнезией может не узнавать своего врача, когда тот входит в комнату, несмотря на то что он видел этого врача каждый день годами, и при этом не испытывать трудности с повторением полного имени этого врача, когда их знакомят заново (Milner, Corkin & Teuber, 1968).

У этого пациента серьезно нарушена долговременная память, но кратковременная память работает нормально.

Другие пациенты не могут правильно повторить последовательность всего из трех слов, но при этом совершенно нормально проходят тесты долговременной памяти на слова.

У таких пациентов нарушена кратковременная память, но долговременная не затронута. И повреждение их мозга никогда не локализуется в медиальных отделах височной доли (Shallice, 1988).

Исследования, проведенные с использованием технологий сканирования мозга, показывают, что *нейроны в лобных долях*, расположенные сразу позади лобной кости, удерживают информацию для кратковременного использования, например номер телефона, который нам сейчас нужно набрать.

Эти нейроны функционируют как чипы памяти с произвольным доступом (оперативная память), временно хранящие данные для текущего использования и переключающиеся на другие данные по мере необходимости.

Эти клетки также способны брать информацию из других участков мозга и сохранять ее столько времени, сколько требуется для выполнения конкретной задачи (Goleman, 1995).

У кратковременной памяти **две основные функции.**

1. Она хранит материал, необходимый на короткое время, и служит рабочим пространством для вычислений в уме.
2. Она служит промежуточной станцией на пути в долговременную память. То есть пока информация кодируется или передается в долговременную память, она может размещаться в кратковременной.

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.

Ситуация с памятью, в которой человек сознательно вспоминает прошлое событие, причем это воспоминание переживается как происходящее в определенном месте и времени. Такая память называется **эксплицитной**

Память, в которой хранятся навыки - **имплицитная память.**

Забывание. Мы можем удерживать в кратковременной памяти до 7 элементов, но в большинстве случаев они вскоре забудутся. Забывание происходит или потому, что **элементы угасают со временем**, или потому, что они **вытесняются новыми элементами**. Информация может со временем просто распасться. О репрезентации в памяти элемента можно сказать, что это — след, угасающий за несколько секунд. Одно из лучших этому подтверждений состоит в том, что объем кратковременной памяти на слова уменьшается, когда они становятся длиннее; например, для таких длинных слов, как «калькулятор» или «антициклон», объем будет меньше, чем для таких коротких слов, как «поле» или «скамья».

По мере предъявления слов мы произносим их про себя, и чем больше это требует времени, тем вероятнее, что некоторые следы слов угаснут прежде, чем их можно будет

Другая главная причина забывания в кратковременной памяти — **вытеснение старых элементов новыми**. Понятие вытеснения согласуется с фиксированным объемом кратковременной памяти.

Пребывание в кратковременной памяти можно сравнить с состоянием активации. Чем больше элементов мы пытаемся сохранить активными, тем меньше активации придется на каждый из них.

Около **семи элементов** можно одновременно удерживать на таком уровне активации, который обеспечивает их воспроизведение.

**Факторы, повышающие
прочность запоминания
материала**

**Активность
заключается:**

- в наличии осознанной цели;
- мотивации процесса запоминания;
- включении запоминания в деятельность;
- наличии эмоций, связанных с запоминаемым материалом

**Осмысленность
заключается:**

- в структурировании материала;
- образовании логических связей между его частями;
- многократном повторении материала;
- самоконтроле процесса запоминания

Мнемоника – совокупность приемов,
которые облегчают хранение,
кодирование и воспроизведение
информации из памяти.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Аткинсон Р. И др.** *Введение в психологию: Учебник для университетов /Пер. с англ. под. ред. В, П. Зинченко. – М.: Тривола, 1999.*
2. **Маклаков А.Г.** *Общая психология. – СПб, 2001.*
3. **Солсо Р.** *Когнитивная психология. – СПб, 2002.*
4. **Петровский А.В.** *Введение в психологию. – М., 1996.*