**ЗМІСТ:**

ВСТУП

РОЗДІЛ І. ПАМ'ЯТЬ ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Психологічна сутність пам'яті

1.2 Моделі пам'яті в психології

РОЗДІЛ ІІ. ОСНОВНІ ВИДИ ПАМ'ЯТІ І ЇХНЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

2.1 Види пам'яті по характеру активності, по характеру цілей діяльності, по тривалості збереження

РОЗДІЛ ІІІ. ОСНОВНІ ФОРМИ ПАМ'ЯТІ І ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

ВИСНОВОК

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

**ВСТУП**

Пам'ять - сама довговічна з наших здатностей. У старості ми пам'ятаємо події дитинства восьмидесятилітньої, а то й більшої давнини. Випадково загублене слово, може воскресити для нас, здавалося б, давно забуті риси особи, ім'я, морський або гірський пейзаж.

Пам'ять визначає нашу індивідуальність і змушує діяти тим або іншому способом більшою мірою, чим будь-яка інша окремо взята особливість нашої особистості. Все наше життя є не що інше, як шлях з пережитого минулого в невідоме майбутнє, що освячує лише в ту мить, що вислизає, та мить реально випробовуваних відчуттів, що ми називаємо "сьогоденням". Проте, сьогодення - це продовження минулого, воно виростає з минулого й формується їм завдяки пам'яті. Саме пам'ять рятує минуле від забуття, не дає йому стати таким же незбагненним, як майбутнє. Іншими словами, пам'ять надає спрямованість ходу часу.

Для кожного з нас пам'ять унікальна. Пам'ять дозволяє нам усвідомлювати й власну індивідуальність, і особистість інших людей. Втративши пам'ять, людина втрачає власне "я", перестає існувати.

У потоці сучасного життя на кожну людину обрушується лавина інформації, і нам доводиться щось запам'ятовувати, а щось "відкидати". Але інформації стає усе більше й більше, що служить причиною виникнення гострих проблем. [[1]](#footnote-1)

Якщо доросла людина зазнає труднощів у запам'ятовуванні великого обсягу інформації, то дитині, у якої пам'ять перебуває на черговій стадії розвитку, запам'ятати об'ємну по змісту інформацію ще складніше. Тому розгляд питання пам'яті і її процесів, видів і форм у психології я вважаю цілком актуальним.

Об'єктом даної роботи виступає пам'ять як об'єкт психологічного дослідження, а предметом - сутність, види й форми пам'яті. Ціль даної роботи - огляд основних теорій, видів і форм пам'яті в психології.

**РОЗДІЛ І. ПАМ'ЯТЬ ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

**1.1 Психологічна сутність пам'яті**

Говорячи про людину й про людство ми завжди говоримо про такі поняття, як "пам'ять", "спогади". Людина завжди прагнула до розвитку, до прогресу, до нових знань, а пам'ять - це абсолютно необхідна умова для научування й придбання знань. Без пам'яті неможливі нагромадження й збереження досвіду людини, його нормальне функціонування в суспільстві, тому вивчення механізмів пам'яті є актуальним питанням.

С.Л. Рубінштейн якось сказав: "Без пам'яті ми були б істотами на мить. Наше минуле було б мертво для нашого майбутнього, а варте... безповоротно зникало б у минулому".

Пам'ять лежить в основі здатностей людини, є умовою навчання, придбання знань, формування вмінь і навичок. Без пам'яті неможливо нормальне функціонування ні особистості, ні суспільства. Завдяки своїй пам'яті, її вдосконаленню людина виділилася із тваринного світу й досягла тих висот, на яких вона зараз перебуває. Та й подальший прогрес людства без постійного поліпшення цієї функції немислимий.

Найбільш докладно питання пам'яті людини розроблені в працях учених минулого й сучасності: А. Біне, Г. Еббінгауза, К. Бюлера, Т. Рибо, З. Фрейда, П. Жані, Л.С. Виготського, П.І. Зинченко, О.О. Смирнова.

Пам'ять існує у всіх живих істот, хоча й у різному ступені розвитку. Людина набагато більш складна: насамперед , у людини є мова, як сильний інструмент запам'ятовування; людина також має довільну, логічну й опосередковану пам'ять, чого немає у тварин.

Інакше кажучи, людина використовує для запам'ятовування й зберігання інформації свою волю, логіку, різні засоби запам'ятовування. Людина необмежена тільки органічними можливостями у використанні пам'яті, і перед пам'яттю людини відкриваються фантастичні можливості. Що ж таке сама пам'ять?

Найважливіша особливість психіки полягає в тому, що поняття відображення зовнішніх впливів пам'яттю постійно використовується індивідом у його подальшому поводженні. Поступове ускладнення поводження здійснюється за рахунок нагромадження індивідуального досвіду. Формування досвіду було б неможливо, якби образи зовнішнього світу, що виникають у корі мозку, зникали безвісти. Вступаючи в різні зв'язки між собою, ці образи закріплюються, зберігаються й відтворюються відповідно до вимог життя й діяльності. [[2]](#footnote-2)

Запам'ятовування, збереження й наступне відтворення індивідом його досвіду називається пам'яттю. У пам'яті розрізняють такі основні процеси: запам'ятовування, збереження, відтворення й забування. Зазначені процеси не є автономними психічними здатностями. Вони формуються в діяльності й визначаються нею. Запам'ятовування певного матеріалу пов'язане з нагромадженням індивідуального досвіду в процесі життєдіяльності. Використання в подальшій діяльності того, що запам'яталося, вимагає відтворення. Випадання ж певного матеріалу з діяльності веде до його забування. Збереження матеріалу в пам'яті залежить від участі його в діяльності особистості, оскільки в кожен даний момент поводження людини визначається всім її життєвим досвідом.

Пам'ять - це психічна властивість людини, здатність до накопичення, (запам'ятовування) зберігання, і відтворення досвіду й інформації.

Інше визначення, говорить що пам'ять - це здатність згадувати окремі переживання з минулого, усвідомлюючи не тільки саме переживання, а його місце в історії нашого життя, його розміщення в часі й просторі.

Пам'ять важко звести до одного поняття, але підкреслимо, що це сукупність процесів і функцій, які розширюють пізнавальні можливості людини. Пам'ять охоплює всі враження про навколишній світ, які виникають у людини.

Ще один важливий факт: пам'ять зберігає, відновлює дуже різні елементи нашого досвіду: інтелектуальний досвід, емоційний, і моторно-руховий. Пам'ять про почуття й емоції може зберігатися навіть довше чим інтелектуальна пам'ять про конкретні події.

Отже, пам'ять - дуже складний механізм, що складається із цілого ряду спеціальних факторів пам'яті. [[3]](#footnote-3)

Найбільш важливі риси, невід'ємні характеристики пам'яті, це: тривалість, швидкість запам'ятовування й відтворення, точність, готовність, обсяг. Від цих характеристик залежить те, наскільки продуктивна пам'ять людини.

Обсяг - здатність одночасно зберігати значний обсяг інформації. Середній обсяг пам'яті - 7 елементів (одиниць) інформації.

Швидкість запам'ятовування відрізняється в різних людей. Швидкість запам’ятовування можна збільшити за допомогою спеціального тренування пам'яті.

Точність - точність проявляється в пригадуванні фактів і подій, з якими зіштовхувалася людина, а також у пригадуванні змісту інформації. Ця риса дуже важлива в навчанні.

Тривалість - здатність у плині довгого часу зберігати пережитий досвід. Також дуже індивідуальна якість: деякі люди можуть згадати обличчя й імена шкільних друзів через багато років, деякі забувають їх через усього кілька років. Тривалість пам'яті має вибірковий характер.

Готовність до відтворення - здатність швидко відтворити у свідомості людини інформацію. Саме завдяки цій здатності ми можемо ефективно використати придбаний раніше досвід.

Пам'ять також не можна розглядати у відриві від особливостей і властивостей особистості. Важливо розуміти, що в різних людей різні функції пам'яті розвинені неоднаково.

Різниця може бути кількісною, наприклад: різна швидкість запам'ятовування; у міцності збереження; у легкості відтворення, точність й обсяг запам'ятовування. Наприклад: деякі люди чудово запам'ятовують матеріал, але потім не можуть його відтворити. Інші ж, навпаки, із працею запам'ятовують, але довго зберігають у пам'яті накопичену інформацію.

Різниця може бути також якісною, або відрізнятися по своїй модальності, тобто залежно від того який вид пам'яті домінує. Залежно від цього в людині може більше проявлятися зорова, слухова, рухова або емоційна пам'ять. Одному, щоб запам'ятати, потрібно прочитати матеріал, в іншого більш розвинене слухове сприйняття, третьому потрібні зорові образи.

Відомо що "чисті види" пам'яті зустрічаються рідко, у житті найчастіше різні типи пам'яті змішуються: зорово-рухова, зорово-слухова й рухово-слухова пам'ять є найбільш типовими. У більшості людей провідною є зорова пам'ять. [[4]](#footnote-4)

Зустрічається навіть така феноменальна індивідуальна властивість як ейдетичний зір, тобто то, що називають "фотографічна пам'ять".

Прикладом може служити людина, що після однократного сприйняття матеріалу й дуже невеликої розумової обробки, все-таки продовжує бачити матеріал, і прекрасно відновлює його навіть через довгий час . Насправді такий вид пам'яті тією чи іншою мірою не так вуж і рідкий, є в багатьох дітей, але в наслідок зникає в дорослих через недостатню вправу даного виду пам'яті. Цей тип пам'яті може бути розвинений деякими людьми. У кожної людини найбільше розвиваються ті види пам'яті, які їм частіше використаються.

Пам'ять, таким чином, є найважливіша, визначальна характеристика психічного життя особистості. Роль пам'яті не може бути зведена до закріплення того, що "було в минулому". Образи минулого в психології йменуються поданнями.

Ніяка актуальна дія немислима поза процесами пам'яті, тому що протікання будь-якого, нехай навіть самого елементарного, психічного акту обов'язково припускає втримання кожного даного його елемента для "зчеплення" з наступними. Без здатності до такого "зчеплення" неможливий розвиток: людина залишалася б "вічно в положенні немовляти".

Будучи найважливішою характеристикою всіх психічних процесів, пам'ять забезпечує єдність і цілісність людської особистості.

Пам'ять уважалася одним з найбільш розроблених розділів психології. Але подальше вивчення закономірностей у наші дні знову зробило її однією з вузлових проблем науки. Від розробки проблем пам'яті в значній мірі залежить прогрес всіляких, у тому числі, здавалося б, досить далеких від психології, областей знань (техніки в першу чергу).

У сучасних дослідженнях пам'яті в якості центральної виступає проблема її механізмів. Ті або інші подання про механізми запам'ятовування становлять основу різних теорій пам'яті.

**1.2 Моделі пам'яті в психології**

У цей час у науці немає єдиної й закінченої теорії пам'яті. Велика розмаїтість гіпотетичних концепцій і моделей обумовлена активізацією пошуків, що вживаються, особливо в останні роки, представниками різних наук. До двох давніх рівнів вивчення механізмів і закономірностей пам'яті - психологічному й нейрофізіологічному - зараз прибавився третій - біохімічний. Формується також кібернетичний підхід до вивчення пам'яті.

Психологічні теорії пам'яті. Психологічний рівень вивчення механізмів пам'яті хронологічно старше інших і представлений у науці найбільш численним рядом різних напрямків і теорій.

Ці теорії можна класифікувати й оцінювати залежно від того, яку роль у формуванні процесів пам'яті відводили вони активності суб'єкта і як розглядали природу цієї активності.

У більшості психологічних теорій пам'яті в центрі уваги виявляється або об'єкт ("матеріал") сам по собі, або суб'єкт ("чиста" активність свідомості) безвідносно до змістовної сторони взаємодії суб'єкта й об'єкта, тобто безвідносно до діяльності індивіда. Звідси неминуча однобічність розглянутих концепцій.

Перша група теорій становить так назване асоціативне направлення. Його центральне поняття - поняття асоціації - позначає зв'язок, з'єднання й виступає як обов'язковий принцип всіх психічних утворень. Цей принцип зводиться до наступного: якщо певні психічні утворення виникли у свідомості одночасно або безпосередньо один за одним, то між ними утвориться асоціативний зв'язок і повторна поява якого-небудь із елементів цього зв'язку необхідно викликає у свідомості подання всіх її елементів.

Розрізняють два роди асоціацій: прості й складні. До простих асоціацій відносять три види асоціацій: по суміжності, по подібності й по контрасту.

Крім цих видів, існують складні асоціації - значеннєві. У них зв'язуються два явища, які й у дійсності постійно зв'язані: частина й ціле, рід і вид, дія і наслідок. Ці асоціації є основою наших знань.

Для утворення асоціацій потрібні повторення. Іноді зв'язок виникає після одного разу, якщо в корі більших півкуль мозку виникло сильне вогнище порушення, що полегшує утворення асоціацій. Це трапляється, коли новий матеріал робить винятково сильне враження на людину й тісно пов'язаний з його провідними інтересами.

"Найважливішою умовою, що визначила запам'ятовування,- пише О. О. Смирнов, резюмуючи свої багаторічні дослідження пам'яті,- основне русло діяльності випробуваних, основна лінія їхньої спрямованості й тих мотивів, якими вони керувалися у своїй діяльності".

Таким чином, необхідною й достатньою підставою для утворення зв'язку між двома враженнями асоціанизм уважає одночасність появи їх у свідомості. Тому завдання більш глибокого вивчення механізмів запам'ятовування перед асоціанистами взагалі не виникала, і вони обмежилися характеристикою зовнішніх умов, необхідних для виникнення "одночасних вражень". Все різноманіття таких умов було зведено до того, що відповідає трьом типам: просторово-тимчасова суміжність відповідних об'єктів; їхня подоба; їхнє розходження або протилежність. [[5]](#footnote-5)

Асоціації по суміжності поєднують два явища, зв'язаних у часі або в просторі. Так, наприклад, при запам'ятовуванні робочих операцій, що входять у дію, виконання попередньої операції викликає виникнення нервових зв’язків, що забезпечують виконання наступної операції. Це виявляється можливим тому, що в процесі вправ між окремими операціями встановилися асоціації. Шляхом асоціації по суміжності ми можемо запам'ятовувати не тільки робочі дії, але й словесний матеріал і події з нашого життя.

Асоціації по подібності зв'язують два явища, що мають подібні риси: при згадуванні одного з них пригадується інше. Асоціації опираються на подібності нервових зв'язків, які викликаються в нашому мозку двома об'єктами. Так, наприклад, паралельне з'єднання споживачів струму нагадує віяло.

Асоціації по контрасту зв'язують два протилежних явища. Це забезпечується тим, що в практичній діяльності ці протилежні об'єкти (організованість і розхитаність, відповідальність і безвідповідальність, здоров'я й хвороба, товариськість і замкнутість) звичайно зіставляються й рівняються, що й приводить до утворення відповідних нервових зв'язків.

В основі зазначених типів асоціацій лежать сформульовані ще Аристотелем три принципи "зчеплення" подань.

Під ці три принципи ассоцианисти не без деякого насильства підводили все різноманіття зв'язків, у тому числі й причинно-наслідкові зв'язки. Оскільки причина й наслідок, міркували вони, зв'язані певним тимчасовим відношенням ("через цього" - завжди "після цього"), то причинно-наслідкові асоціації включалися ними в категорію асоціацій по суміжності. Саме поняття асоціації міцно затвердилося в психології, хоча його зміст надалі був істотно переосмислений і поглиблений.

Запам'ятовування - це дійсне зв'язування нового із уже наявним у досвіді. Операція зв'язування стає цілком очевидною, коли нам вдається поелементно розгорнути наступний процес пам'яті, тобто відтворити який-небудь матеріал.

Як ми згадуємо щось, використовуючи, наприклад, прийом "вузлика на пам'ять"?

Ми натрапляємо на вузлик; вузлик відсилає нас до тієї ситуації, у якій він був зав'язаний; ситуація нагадує про співрозмовника; від співрозмовника ми йдемо до теми розмови й, нарешті, приходимо до шуканого предмета. Однак якби для утворення таких ланцюгів асоціацій було досить однієї тільки просторово-тимчасової суміжності явищ, то тоді в одній і тій же ситуації в різних людей повинні були б виникати однакові ланцюги зв'язків. Насправді ж зв'язки утворюються вибірково, і на питання про те, чим детермінується цей процес, асоціанизм відповіді не давав, обмежившись лише констатацією фактів, які своє наукове обґрунтування одержали набагато пізніше.

На основі критики асоціанизма в психології виник ряд нових теорій і концепцій пам'яті. Їхня сутність у значній мірі визначається тим, що саме критикували вони в асоціативній психології, яке їхнє відношення до самого поняття асоціації.

Найбільш рішуча критика асоціативної теорії пам'яті велася з позиції так названого гештальтизма.

Основне поняття цієї нової теорії - поняття гештальта - позначає цілісну організацію, структуру, що зводить не до суми складових її частин.

Таким чином, елементному підходу асоціанистів до явищ свідомості гештальтизм протиставляє, насамперед , принцип синтезу елементів, принцип первинності цілого стосовно його частин. Відповідно до цього як основу утворення зв'язків тут зізнається організація матеріалу, що визначає й аналогічну структуру слідів у мозку за принципом ізоморфізму, тобто подоби за формою. [[6]](#footnote-6)

Певна організація матеріалу, безсумнівно, відіграє більшу роль у запам'ятовуванні, але її функція може бути реалізована не інакше, як тільки в результаті діяльності суб'єкта.

У гештальтистів же принцип цілісності виступає як споконвічно даний, закони гештальта як і закони асоціації діють поза й по мимо діяльності самого суб'єкта. Із цього погляду гештальтизм власне кажучи виявляється в одному ряді з теорією асоціанизма.

На противагу асоціанизму й іншим теоріям, у яких свідомість виступала як щось пасивне, для ряду напрямків у психології характерне підкреслення активної, діяльної ролі свідомості в процесах пам'яті.

Важлива роль при цьому приділялася увазі, наміру, осмислюванню в запам'ятовуванні й відтворенні. Однак і тут процеси пам'яті, власне кажучи, не зв'язувалися з діяльністю суб'єкта й тому не одержували правильного пояснення.

Наприклад, намір виступав просто як вольове зусилля, як "чиста" активність свідомості, що не приводить до перебудови самого процесу поминання або пригадування.

Оскільки активність, свідомість і свідомість запам'ятовування зв'язувалися тільки з вищими етапами в розвитку пам'яті, то стосовно до нижчих її етапів використалося всі те ж поняття асоціації по суміжності. Так народилася концепція двох видів зв'язків: асоціативних і значеннєвих.

З нею виявилася зв'язаною й теорія двох видів пам'яті: механічної ("пам'яті матерії") і логічної ("пам'яті духу", "абсолютно не залежної від матерії").

У сучасній науці все більше визнання здобуває теорія, яка як основне поняття розглядає діяльність особистості як фактор, що детермінує формування всіх її психічних процесів, у тому числі й процесів пам'яті. Відповідно до цієї концепції, протікання процесів запам'ятовування, збереження й відтворення визначається тим, яке місце займає даний матеріал у діяльності суб'єкта.

Експериментально встановлено й доведено, що найбільш продуктивно зв'язки утворяться й актуалізуються в тому випадку, коли відповідний матеріал виступає як мета дії.

Характеристики цих зв'язків, наприклад їхня міцність і лабільність (рухливість, оперативність), визначаються тим, яка ступінь участі відповідного матеріалу в подальшій діяльності суб'єкта, яка значимість цих зв'язків для досягнення майбутніх цілей.

Таким чином, основна теза цієї концепції (на противагу розглянутим вище) може бути сформульована так: утворення зв'язків між різними поданнями визначається не тим, який сам по собі запам'ятовує матеріал, а насамперед тим, що з ним робить суб'єкт.

Фізіологічні теорії пам'яті. Фізіологічні теорії механізмів пам'яті тісно пов'язані з найважливішими положеннями навчання І.П. Павлова про закономірності вищої нервової діяльності.

Навчання про утворення умовних тимчасових зв'язків - це теорія механізмів формування індивідуального досвіду суб'єкта, тобто властива теорія "запам'ятовування на фізіологічному рівні".

Справді, умовний рефлекс як акт утворення зв'язку між новим і вже раніше закріпленим змістом становить фізіологічну основу акту запам'ятовування.

Для розуміння причинної обумовленості цього акту найважливішого значення набуває поняття підкріплення. Підкріплення (у найбільш частому виді) - це не що інше, як досягнення безпосередньої мети дії індивіда. В інших випадках - це стимул, що мотивує дію або коригує її (наприклад, у випадку негативного підкріплення).

Підкріплення, таким чином, знаменує собою збіг знов утворених зв'язку з досягненням мети дії, а "як тільки зв'язок збігся з досягненням мети, вона залишилася й зміцнилася".

Всі характеристики цього зв'язку, і насамперед ступінь її міцності, обумовлюються саме характером підкріплення як мірою життєвої доцільності даної дії. Функція, що коригує, підкріплення в здійсненні дії особливо повно розкривається в працях П.К. Анохіна, що показав роль підкріплення в регуляції активності суб'єкта, у замиканні рефлекторного кільця.

Таким чином, фізіологічне поняття підкріплення, асоційоване із психологічним поняттям мети дії, являє собою пункт злиття фізіологічного й психологічного плану аналізу механізмів процесу запам'ятовування.

Цей синтез понять, збагачуючи кожне з них, дозволяє затверджувати, що по своїй основній життєвій функції пам'ять спрямована не в минуле, а в майбутнє: запам'ятовування того, що "було", не мало б змісту, якби не могло бути використане для того, що "буде". Закріплення результатів успішних дій робить ймовірним прогнозування їхньої корисності для досягнення майбутніх цілей.

До фізіологічних теорій більш-менш безпосередньо примикає так названа фізична теорія пам'яті. Назва фізичної вона одержала тому, що, відповідно до подань її авторів, проходження будь-якого нервового імпульсу через певну групу нейронів залишає після себе у власному розумінні слова фізичний слід. Фізична матеріалізація сліду виражається в електричних і механічних змінах синапсів. Ці зміни полегшують вторинне проходження імпульсу по знайомому шляху.

Вчені думають, що відбиття об'єкта, наприклад "обмацування" предмета оком по контуру в процесі його зорового сприйняття, супроводжується таким рухом імпульсу по відповідній групі нервових кліток, що як би моделює сприйманий об'єкт у вигляді стійкої просторово-тимчасової нейронної структури. Тому розглянуту теорію називають ще теорією нейронних моделей. З утворення й наступної активізації нейронних моделей і становить, відповідно до поглядів прихильників цієї теорії, механізм запам'ятовування, збереження й відтворення сприйнятого.

Сучасні нейрофізіологічні дослідження характеризуються усе більш глибоким проникненням у механізми закріплення й збереження слідів на нейронному й молекулярному рівні. Установлено, наприклад, що аксони, що відходять від нервових кліток, стикаються або з дендршпами інших кліток, або повертаються назад до тіла своєї клітки. Завдяки такій структурі нервових контактів виникає можливість циркуляції кіл порушення різної складності.

У результаті відбувається само зарядження клітки, тому що виниклий у ній розряд повертається або безпосередньо на дану клітку, зміцнюючи порушення, або через ланцюг нейронів. Ці стійкі кола порушення, що не виходять за межі даної системи, деякі дослідники вважають фізіологічним субстратом процесу збереження слідів. Тут відбувається перехід слідів з так називаної короткочасної пам'яті в довгострокову. Одні дослідники вважають, що в основі цих видів пам'яті лежить єдиний механізм, інші думають, що існує два механізми з різними характеристиками. Остаточному дозволу цієї проблеми будуть, очевидно, сприяти біохімічні дослідження.

Біохімічні теорії пам'яті. Нейрофізіологічний рівень вивчення механізмів пам'яті на сучасному етапі усе більше зближається й нерідко прямо замикається з біохімічним.

Це підтверджується численними дослідженнями, проведеними на стику зазначених рівнів. На основі цих досліджень виникла, зокрема, гіпотеза про двоступінчастий характер процесу запам'ятовування. Суть її полягає в наступному.

На першому щаблі (безпосередньо після впливу подразника) у мозку відбувається короткочасна електрохімічна реакція, що викликає оборотні фізіологічні зміни в клітках.

Друга стадія, що виникає на основі першої, - це властиво біохімічна реакція, пов'язана з утворенням нових білкових речовин (протеїнів). Перша стадія триває секунди або хвилини, і неї вважають фізіологічним механізмом короткочасного запам'ятовування. Друга стадія, що приводить до необоротних хімічних змін у клітках, уважається механізмом довгострокової пам'яті.

Якщо піддослідна тварина навчати чомусь новому, а потім моментально перервати короткочасну електрохімічну реакцію до того, як вона почне переходити в біохімічну, то тварина не зможе згадати те, чому його навчали.

В одному досвіді пацюка поміщали на площадку, що перебуває на невеликій висоті від підлоги. Тварина негайно ж зіскакувала на підлогу. Однак, випробувавши один раз біль від електричного розряду при зіскакуванні, пацюк, поміщений на площадку навіть через 24 години після досвіду, не зстрибувала з її більше й очікувала, поки неї знімуть. В іншого пацюка пре-рвали реакцію короткочасного запам'ятовування відразу після одержання нею болючого відчуття. На інший день пацюк поводився так, немов з нею нічого не відбулося. [[7]](#footnote-7)

Відомо, що тимчасова втрата свідомості в людей також приводить до забування того, що відбувалося в безпосередньо попередній цій події період.

Можна думати, що стиранню піддаються ті сліди впливу, які не встигли закріпитися внаслідок припинення короткочасних електрохімічних реакцій ще до початку відповідних біохімічних змін.

Прихильники хімічних теорій пам'яті вважають, що специфічні хімічні зміни, що відбуваються в нервових клітках під дією зовнішніх подразників, і лежать в основі механізмів процесів закріплення, збереження й відтворення слідів.

Маються на увазі різні перегрупування білкових молекул нейронів, насамперед молекул, так званих нуклеїнових кислот. ДНК вважається носієм генетичної, спадкоємної, пам'яті, РНК - основою онтогенічної, індивідуальної пам'яті.

У досвідах шведського біохіміка Хідена встановлено, що роздратування нервової клітки збільшує в ній зміст РНК і залишає тривалі біохімічні сліди, що повідомляють їй здатність резонувати на повторну дію знайомих подразників.

Успіхи новітніх, зокрема , біохімічних, досліджень дають чимало підстав для оптимістичних прогнозів щодо можливостей керування людською пам'яттю в майбутньому. Але поряд із цими прогнозами одержали ходіння деякі необґрунтовані, часом фантастичні ідеї, наприклад про можливості навчання людей шляхом прямого хімічного впливу на їхню нервову систему, про передачу знань за допомогою спеціальних таблеток пам'яті.

У цьому зв'язку важливо підкреслити, що, хоча процеси людської пам'яті характеризуються дуже складною взаємодією на всіх рівнях, їхня детермінація йде зверху, від діяльності людини.

Тут діє принцип: від цілого - до його частин. Відповідно до цього й матеріалізація слідів зовнішніх впливів здійснюється в направленні: організм - орган - клітка, а не навпаки. Використання фармакологічних каталізаторів пам'яті істоти справи змінити не може.

Це підтверджується даними спеціальних досліджень, у яких вивчали вплив різних умов життя тварини на зміну морфологічної й хімічної структури його мозку. Установлено, наприклад, що в пацюків, що перебували в багатої враженнями обстановці, що активізувала різні їхні дії, кора мозку стає крупніше, товще й важче, чим у тварин, що животіли в психологічно збіднених умовах. Відбуваються специфічні зміни й у хімічному складі мозку розвитий пацюка: збільшується, наприклад, кількість ацетилхоліну - ферменту, що беруть участь у передачі нервових імпульсів.

Таким чином, психологічний рівень, рівень діяльності індивіда, виявляється визначальної стосовно функціонування рівнів.

Звичайно, відзначені структурні й хімічні зміни в клітках мозку, будучи продуктом попередньої діяльності, стають потім необхідною умовою наступних, більше складних дій, включаючись у механізм їхнього здійснення. Мова йде, отже, не про вторинності хімічних механізмів, а про те, що вони не можуть бути сформовані знизу, наприклад, шляхом прямого введення в мозок відповідних хімічних речовин у готовому виді.

Дослідження механізмів пам'яті на різних рівнях, безумовно, взаємно збагачують один одного.

**РОЗДІЛ ІІ. ОСНОВНІ ВИДИ ПАМ'ЯТІ І ЇХНЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

**2.1 Види пам'яті по характеру активності, по характеру цілей діяльності, по тривалості збереження**

Оскільки пам'ять включена в усі різноманіття життя й діяльності людини, то й форми її прояву надзвичайно різноманітні.

Розподіл пам'яті на види повинний бути обумовлений, насамперед, особливостями самої діяльності, у якій здійснюються процеси запам'ятовування й відтворення.

Це справедливо й для тих випадків, коли той або інший вид пам'яті виступає в людини як особливість його психічного складу. Адже перш ніж певна психічна властивість у діяльності проявляється, вона в ній формується.

Як найбільш загальна підстава для виявлення різних видів пам'яті виступає залежність її характеристик від особливостей діяльності, у якій здійснюються процеси запам'ятовування й відтворення.

При цьому окремі види пам'яті вичленуються відповідно до трьох основних критеріїв:

* по характеру психічної активності, що переважає в діяльності, пам'ять ділять на рухову, емоційну, образну й словесно-логічну;
* по характеру цілей діяльності - на довільну й мимовільну;
* по тривалості закріплення й збереження матеріалу - на короткочасну, довгострокову й оперативну.

У різних видах діяльності можуть переважати різні види психічної активності: моторна, емоційна, сенсорна, інтелектуальна. Кожний із цих видів активності виражається у відповідних діях й їхніх продуктах: у рухах, почуттях, образах, думках. обслуговуючі їхні специфічні види пам'яті одержали в психології відповідні назви: рухової, емоційної, образної й словесно-логічної пам'яті.

По характеру психічної активності, що переважає в діяльності, пам'ять ділять на рухову, емоційну, образну й словесно-логічну.

Рухова пам'ять - це запам'ятовування, збереження й відтворення різних рухів й їхніх систем. Зустрічаються люди з яскраво вираженою перевагою цього виду пам'яті над іншими її видами.

Величезне значення цього виду пам'яті полягає в тому, що вона є основою для формування різних практичних і трудових навичок, так само як і навичок ходьби, письма.

Рухова пам'ять є однією з умов утворення різноманітних умінь та навичок, необхідних у навчальній, трудовій та інших різновидах діяльності людини. Сутність цієї пам'яті полягає в запам'ятовуванні і відтворенні людиною своїх рухів. Більш складні види пам'яті існують лише завдяки руховій, яка дає людині змогу свідомо використовувати закріплені комбінації рухів при виробленні їх нових систем.

Без пам'яті на рухи ми повинні були б щораз учитися спочатку здійснювати відповідні дії. Звичайно ознакою гарної рухової пам'яті є фізична спритність людини, вправність у праці.

Емоційна пам'ять - це пам'ять на почуття. Емоції завжди сигналізують про те, як задовольняються наші потреби й інтереси, як здійснюються наші відносини з навколишнім світом.

Емоційна пам'ять зберігає переживання і почуття, пов'язані з подіями минулого. Запам'ятовується насамперед те, що викликає емоції. Відомий режисер К. Станіславський наголошував: якщо ви, згадуючи давно пережите, здатні бліднути, червоніти — у вас с емоційна пам'ять. Цей вид пам'яті надає досвідові індивіда особистісного характеру і вирізняється особливою стійкістю. Глибоко пережиті події важко забути.

В.М. Мясіщев, досліджуючи стійкість емоційної пам'яті, з'ясував, що точність запам'ятовування учнями картинок, які їм показують, залежить від емоційного ставлення до них — позитивного, негативного чи байдужого. За позитивного ставлення вони запам'ятали всі 50 картин, за негативного — тільки 28, а за байдужого — всього 7 картин.

Емоційна пам'ять вирізняється тим, що майже ніколи не супроводжується ставленням до відновленого почуття як до спогадів про почуття, раніше пережите. Так, людина, налякана чи покусана в дитинстві собакою, лякається потім під час кожної зустрічі з собакою.

Емоційна пам'ять має дуже важливе значення в житті й діяльності кожної людини. Пережиті й збережені в пам'яті почуття виступають як сигнали, або спонукують до дії, або утримуючі від дій, що викликали в минулому негативні переживання. Здатність співчувати іншій людині, співпереживати героєві книги заснована на емоційній пам'яті.

Емоційна пам'ять у відомому змісті може виявлятися сильніше інших видів пам'яті. Кожний по своєму досвіду знає, як іноді від давно минулих і ґрунтовно забутих подій, книг, кінофільмів залишається тільки враження, почуття. Однак і таке почуття не безпредметно. Саме тому воно може виступати як перший вузлик у розгортанні ланцюжка асоціацій.

Образна пам'ять - це пам'ять на подання, на картини природи й життя, а також на звуки, заходи, смаки. Вона буває зоровою, слуховою, дотикальною, нюховою, смаковою.

Образна пам'ять виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень предметів, явищ, властивостей їх. Залежно від того, якими аналізаторами сприймаються об'єкти для їх запам'ятовування, ця пам'ять поділяється на нюхову, зорову, тактильну тощо.

Образи, уявлення запам'ятованих предметів, явищ, асоціюючись зі словами, закріплюються в них і завдяки цьому набувають відносно стійкого характеру. Мова є засобом усвідомлення людиною її чуттєвого досвіду, який є джерелом знань про зовнішній світ.

Якщо зорова й слухова пам'ять звичайно добре розвинені й відіграють провідну роль у життєвому орієнтуванні всіх нормальних людей, то дотикальну, нюхову й смакову пам'ять у відомому змісті можна назвати професійними видами: як і відповідні відчуття, ці види пам'яті особливо інтенсивно розвиваються у зв'язку зі специфічними умовами діяльності.

Разюче високого рівня вони можуть досягати в умовах компенсації або заміщення відсутніх видів пам'яті. Образна пам'ять особливо розвинена в людей художніх професій.

Іноді зустрічаються люди, що володіють так названою ейдетичною пам'яттю.

Особливими мнемічними образами є ейдетичні, які зберігаються в пам'яті яскраво і чітко без жодних змін від кількох хвилин до кількох годин, а подеколи до кількох років.

Ейдетичні образи, або наочні образи пам'яті, - це результат порушення органів почуттів зовнішніми подразниками. Ейдетичні образи схожі на подання тим, що виникають під час відсутності предмета, але характеризуються такою деталізованою наочністю, що зовсім недоступна звичайному поданню. [[8]](#footnote-8)

Людина, наприклад, бачить відсутній предмет до дрібних подробиць, переводячи погляд з деталі на деталь, як це звичайно можна зробити при сприйнятті.

Образна пам'ять — не пасивна копія предметів і явищ дійсності, а особлива активність, спрямована на розв'язання пізнавального завдання.

Зміст словесно-логічної пам'яті — це поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети та явища в істинних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях. Вона є специфічно людською пам'яттю, бо нерозривно пов'язана з мисленням та мовою і є провідною у засвоєнні знань під час навчальної діяльності.

Словесно-логічна пам'ять формується в процесі психічного розвитку людини на засадах образної. Характерними її рисами є точність відтворення і значна залежність від волі. Точність словесного відтворення забезпечується не лише повторенням, а й обсягом: чим коротший матеріал, тим менше помилок у його відтворенні. Стислість матеріалу забезпечується за рахунок як простого урізування, так і виокремлення найсуттєвішого.

Особливості цієї пам'яті виявляються, і в запам'ятовуванні лише змісту матеріалу. В процесі його вичленування відбувається переробка тексту в більш загальних поняттях. Відтворення такого матеріалу — це перехід від узагальнених понять до конкретних. Поступово, завдяки зв'язку пам'яті з мисленням та мовою, розвивається словесно-логічна пам'ять.

Змістом словесно-логічної пам'яті є наші думки. Думки не існують без мови, тому пам'ять і називається не просто логічною, а словесно-логічною.

Оскільки думки можуть бути втілені в різну язикову форму, то відтворення їх, можливо, орієнтувати на передачу або тільки основний зміст матеріалу, або його буквального словесного оформлення.

Якщо в останньому випадку матеріал взагалі не піддається значеннєвій обробці, то буквальне завчання його виявляється вже не логічним, а механічним запам'ятовуванням.

У словесно-логічній пам'яті головна роль належить другій сигнальній системі. Словесно-логічна пам'ять специфічно людська пам'ять на відміну від рухової, емоційної й образної, які у своїх найпростіших формах властиві й тваринам.

Опираючись на розвиток інших видів пам'яті, словесно-логічна пам'ять стає провідною стосовно інших, і від її розвитку залежить розвиток всіх інших видів пам'яті. Словесно-логічної пам'яті належить провідна роль у засвоєнні знань учнями в процесі навчання.

Залежно від цілей діяльності пам'ять ділять на мимовільну й довільну пам'ять.

Мимовільна пам'ять - це коли запам'ятовування й згадування відбуваються автоматично, без зусиль з боку людини.

Довільна пам'ять вимагає зосередженості на процесі запам'ятовування, збереження й відтворення потрібної інформації.

Запам'ятовування й відтворення, у якому відсутня спеціальна мета щось запам'ятати або пригадати, називається мимовільної пам’яттю. У тих випадках, коли ми ставимо якусь мету, говорять про довільну пам'ять. В останньому випадку процеси запам'ятовування й відтворення виступають як спеціальні, мнемічні дії.

Мимовільна й довільна пам'ять разом з тим являють собою два послідовні щаблі розвитку пам'яті. Кожний по своєму досвіді знає, яке величезне місце в нашому житті займає мимовільна пам'ять, на основі якої без спеціальних мнемічних намірів і зусиль формується основна й по обсязі, і за життєвим значенням частина нашого досвіду. Однак у діяльності людини нерідко виникає необхідність керувати своєю пам'яттю. У цих умовах важливу роль грає довільна пам'ять, що дає можливість навмисно завчити або пригадати те, що необхідно.

Довільні й мимовільні види пам'яті розрізняються залежно від ступеня вольової регуляції, від мети й способів запам'ятовування й відтворення.

Якщо не ставити спеціальної мети запам'ятати або пригадати той або інший матеріал й останній запам'ятовується саме собою, без застосування спеціальних прийомів, без вольових зусиль, то ця пам'ять мимовільна.

Людина запам'ятовує цікаву книгу. Якщо ставлять спеціальну мету запам'ятати, застосовують спеціальні прийоми, роблять вольове зусилля, ця пам'ять довільна.

Мимовільна пам'ять у розвитку передує довільної. Життєвий досвід дитини будується в основному на довільній пам'яті й здобувається без спеціального наміру запам'ятати й без спеціальних зусиль. Людина користується в повсякденному житті короткочасною й довгостроковою пам'ятями.

По тривалості закріплення й збереження матеріалу - на короткочасну, довгострокову й оперативну пам'ять.

Короткочасна пам'ять характеризується відносно коротким часом зберігання інформації (до 30 с), що губиться в силу дії тимчасового фактора або через надходження нової інформації, і невеликою кількістю відтворених елементів.

Інформація попадає в короткочасну пам'ять із сенсорної або довгострокової пам'яті за умови, що індивід обертає на неї своя увага й використає стратегію повторення.

Індивід має безпосередній доступ до цієї інформації. За рахунок укрупнення одиниць інформації, що попадають у короткочасну пам'ять, сумарну кількість її елементів може бути збільшено. Зберігання інформації в ній здійснюється в модально-специфічній формі.

Фактори, які дозволяють виявити короткочасну пам'ять як особливий щабель переробки інформації: різний характер помилок пригадування з короткочасної й довгострокової пам'ятей. Тут інформація зберігається в акустичній, у довгостроковій, у семантичній формі; порушення переходу інформації з короткочасної пам'яті в довгострокову при поразці глибинних відділів мозку.

Сенсорна пам'ять - форма короткочасної пам'яті, що має великий обсяг інформації, що зберігається в ній. Час зберігання - не більше 2 с. Відображає фізичні характеристики стимулів. Має периферичний і модально-специфічний характер.

Іконічна пам'ять - форма сенсорної пам'яті, у якій сенсорна копія інформації, пред'явленої спостерігачеві зорово на дуже короткий час (до 100 мс), що має більшу ємність. Зміст іконічної пам'яті швидко вгасає в часі (близько 0,25 с). Тут відбувається робота із сенсорним кодом. Цей процес свідомо не контролюється; залежить від фізичних характеристик стимулу. Забезпечує переклад інформації в короткочасну пам'ять.

Ехоїчна пам'ять - блок когнітивної обробки інформації, у якому сенсорна копія інформації, пред'явленої спостерігачеві на слух на короткий час (близько 1 с). Забезпечує інтеграцію в образ послідовно вступник акустичної інформації. У силу ефекту модальності відрізняється від аналогічної їй іконічної пам'яті більшою тривалістю зберігання.

Буферна пам'ять - форма короткочасної пам'яті, у якій зберігання інформації забезпечується за рахунок циклічності процесу обробки інформації.

На відміну від довгострокової пам'яті, для якої характерно довге збереження матеріалу після багаторазового його повторення й відтворення, короткочасна пам'ять характеризується дуже коротким збереженням після однократного дуже нетривалого сприйняття й негайним відтворенням.

Центральну роль при короткочасному втриманні даних грають процеси внутрішнього називання й активного повторення матеріалу, що протікають звичайно у формі схованого проказування.

Виділяють два види повторення. У першому випадку воно з відносно механічний характер і не приводить до яких-небудь помітних перетворень матеріалу.

Цей вид повторення дозволяє втримувати інформацію на рівні короткочасної пам'яті, хоча недостатньо для її перекладу в довгострокову пам'ять. Довгострокове запам'ятовування стає можливим тільки при другому виді повторення, що супроводжується включенням утримуваного матеріалу в систему асоціативних зв'язків.

На відміну від довгострокової пам’яті, у короткочасній пам'яті може зберігатися лише дуже обмежена кількість інформації - не більше 7∓2 одиниць матеріалу.

Сучасні дослідження показують, що обмеження короткочасної пам'яті не є на перешкоді при запам'ятовуванні більших обсягів осмисленого перцептивного матеріалу.

Пам'ять довгострокова - підсистема пам'яті, що забезпечує довше втримання знань, а також збереження вмінь і навичок і характеризується величезним об'єктом зберігає інформації.

Основним механізмом уведення даних на згадку довгострокової і їхньої фіксації звичайно вважається повторення, що здійснюється на рівні короткочасної пам'яті. [[9]](#footnote-9)

Однак чисто механічне повторення не приводить до стійкого довгострокового запам'ятовування. Крім того, повторення служить необхідною умовою фіксації даних у довгостроковій пам'яті лише у випадку вербальної або легко вербальної інформації. Вирішальне значення має осмислена інтерпретація нового матеріалу, установлення зв'язків між ним і тим, що вже відомо суб'єктові.

Довгострокова пам'ять - блок обробки інформації, який характеризується практично необмеженими часом зберігання й обсягом збереженої інформації. До цієї пам'яті немає прямого доступу, тому індивід повинен спеціально зчитувати інформацію, що вимагається.

Е. Тульвінг розробив диференційовану схему процесів довгострокової пам'яті.

До видів довгострокової пам'яті їм були віднесені: процедурна пам'ять, у якій зберігаються зв'язки між стимулами й реакціями (рефлекси, навички); семантична пам'ять, у якій зберігається систематизоване знання суб'єкта про символи, їхніх значеннях, про взаємини між ними, про правила маніпулювання цими символами; епізодична пам'ять, у якій зберігається інформація про цілісні події, що завжди мають автобіографічний характер, і про зв'язки між ними.

Передбачається, що знання в пам'яті організовані у формі скриптів. Скрипт - схема події, що містить у собі ряд окремих епізодів.

Також їм був описаний принцип специфічного кодування, що полягає в тому, що відтворення заученої інформації полегшується при орієнтуванні на ту ознаку, що використався в якості структури при її завчанні.

Її ефективність визначається за рахунок систематичного повторення семантично закодованої інформації, що приводить до встановлення асоціативних зв'язків між елементами, по яких окрема інформація може бути відновлена із усього інформаційного поля. Фактором, що перешкоджає відтворенню з довгострокової пам'яті, є інтерференція.

Крім того, виділяють в окремий вид пам'яті - оперативну пам'ять. Оперативною пам'яттю називають запам'ятовування якихось відомостей, даних на час, необхідний для виконання операції, окремого акту діяльності.

Наприклад, у процесі одержання результату втримувати в пам'яті дії необхідно до проміжної операції, які надалі можуть бути забуті. Остання обставина дуже важлива - використану інформацію, що втратила своє значення, пам'ятати нераціонально - адже операційна пам'ять повинна бути заповнена новою інформацією, необхідною для поточної діяльності.

Оперативна або робоча пам'ять є як би вхідним буфером короткочасної пам'яті. Основні показники оперативної пам'яті, це її обсяг, точність, швидкість запам'ятовування, тривалість збереження, рухливість і стійкість до впливу перешкод. Оперативна пам'ять має обмежений обсяг, що звичайно становить 7±2 структурні одиниці (будь-які об'єкти інформації).

Обсяг оперативної пам'яті може бути збільшений у випадку використання асоціативних зв'язків, укрупнення структурних одиниць, але не за рахунок збільшення їхньої кількості.

Інформація в оперативній пам'яті обробляється, у результаті чого виділяється значеннєва складова сенсорних стимулів, тобто відбувається семантичне кодування, що уможливлює довгострокове запам'ятовування інформації.

Продуктивність цієї значеннєвої обробки інформації залежить від стратегії запам'ятовування, правильної послідовності операцій і рівня уваги.

Подальший розвиток теорії робочої пам'яті представляє великий інтерес для когнітивної психології, тому що для людини вона є дуже важливою, обслуговуючи актуальні дії й операції. [[10]](#footnote-10)

Якщо людина вирішує які-небудь завдання, або виконує арифметичні дії, то вона утримує в пам'яті проміжні результати доти, поки вони їй потрібні, потім вони просто зникають з її пам'яті. Через якийсь час вона і не згадає про ці проміжні результати, вони виявляються забутими. Всі ці процеси, зв'язані оперативною пам'яттю, досить складні й цікаві для вивчення.

**РОЗДІЛ ІІІ. ОСНОВНІ ФОРМИ ПАМ'ЯТІ І ЇХ ХАРАКТЕРИСТИ-КА**

Пам'ять - когнітивний процес, що являє собою систему дізнавання, запам'ятовування, збереження, відновлення й забування придбаного досвіду.

У найбільш простій формі пам'ять реалізується як дізнавання раніше, що сприймалися предметів.

Дізнавання - упізнання, як уже відомого об'єкта, що находиться в центрі актуального сприйняття. Цей процес заснований на звіренні сприйманих ознак з відповідними слідами пам'яті, які виступають як еталони розпізнавальних ознак сприйманого предмета.

Виділяють: індивідуальне дізнавання предмета, як повторне відтворення саме даного предмета, родове дізнавання предмета, коли знову сприйманий предмет може бути віднесений до якогось класу предметів.

У більше складній формі з'являється як відтворення в представленні предметів, які не дані в цей час в актуальному відтворенні. Дізнавання й відтворення можуть бути довільними й мимовільними.

На основі цього факту будувалася теорія пам'яті А. Бергсона (1959-1941), французького философа-інтуітивиста, що виділяв два види пам'яті: пам'ять-звичка, або пам'ять тіла, основою якої служать фізіологічні мозкові процеси, і пам'ять-спогад, або пам'ять духу, не пов'язана з діяльністю мозку.

Запам'ятовування - мнемічний процес, за допомогою якого відбувається селективний відбір вступник інформації для наступного відтворення й включення її у вже існуючу систему асоціативних зв'язків.

Для людини характерно те, що розвиток його пам'яті йде, насамперед, за рахунок осмисленої переробки інформації. Якщо в раннім дитинстві реалізується, насамперед , безпосереднє запам'ятовування, то надалі за рахунок вживання елементів, що опосередковують, відбувається формування опосередкованої пам'яті, що є вирішальною в житті дорослої людини. Позитивну роль у запам'ятовуванні грає систематичне повторення, коли вихідні елементи включаються в нову систему асоціативних зв'язків.

Відтворення - мнемічний процес, у якому відбувається актуалізація раніше сформованого психологічного змісту (думки, образи, почуття, рухи).

Відтворення має виборчий характер, обумовлений потребами, напрямком діяльності, актуальними переживаннями. При відтворенні звичайно відбувається істотна перебудова сприйнятого, так що вихідний зміст губить ряд другорядних деталей і здобуває узагальнених характер, що відповідає розв'язуваним завданням.

У силу дії ефектів ремінісценції й інтерференції відтворення відразу після сприйняття матеріалу, що запам'ятовує, (безпосереднє відтворення) не завжди дає кращий результат у порівнянні з відстроченим.

Як основні методи дослідження відтворення використовують метод завчання (метод послідовних відтворень), метод антиципації, метод заощадження, запропоновані Г. Еббінгаузом, вільне відтворення, упорядковане, метод Броуна - Петерсона, коли відразу після запам'ятовування дається інтерференційне завдання.

Види відтворення: мимовільне відтворення, коли минулий зміст актуалізується без спеціального завдання, довільне відтворення, обумовлене реалізацією особливого завдання.

П.І. Зінченко (1903-1969), радянський психолог, що працював в 1930-х рр. у Харківській психологічній школі, прийшов до висновку, що мимовільне запам'ятовування має пряму залежність від характеру й структури діяльності людини. Так, краще запам'ятовується те, що має відношення до мети діяльності, а не що просто перебуває в поле зору, але не включене в діяльність.

Мимовільне запам'ятовування - запам'ятовування, що відбувається без навмисного використання спеціальних засобів для кращого збереження матеріалу в пам'яті. У силу того, що різні процеси пам'яті обслуговують актуально, що здійснюється діяльність, повнота, точність і міцність мимовільного запам'ятовування залежать від її цілей і мотивів. [[11]](#footnote-11)

Довільне запам'ятовування - запам'ятовування, при якому для кращого збереження матеріалу в пам'яті відбувається навмисне використання спеціальних засобів.

Залежно від мнемічних цілей і використовуваних мнемічних прийомів ефективність довільного запам'ятовування різна. При формулюванні тих або інших мнемічних завдань, коли визначається, наскільки повно, точно й надовго треба запам'ятати, відбувається орієнтування на виділення різних ознак вихідного матеріалу й актуалізуються певні способи й стратегії запам'ятовування.

Як показує практика досить ефективними є прийоми: значеннєве угруповання й виділення ключових елементів структури запам'ятовує інформації; зв'язування нового матеріалу з раніше засвоєним.

Забування - мнемічний процес, що полягає у втраті можливості відтворити або довідатися те, що було засвоєно. Полягає в перериванні доступу до запам'ятованого раніше матеріалу. Забуванню піддається, насамперед, те, що не актуалізується в контексті розв'язуваних завдань.

Найбільш інтенсивно воно здійснюється відразу після закінчення заучування. При цьому найкраще зберігається осмислений і важливий матеріалу, що здобуває в процесі зберігання більш узагальнений і схематичний характер, другорядні деталі забуваються скоріше.

За певних умов спостерігається ефект оборотності процесу забування. Так, відтворення зовнішніх і внутрішніх умов, при яких відбувалося запам'ятовування, використання особливих стратегій відтворення може приводити до відновлення забутого матеріалу. [[12]](#footnote-12)

Відповідно до теорії Б. Андервуда, забування обумовлене стиранням сліду пам'яті під впливом про активної і ретроактивної інтерференції. У рамках теорії Р. Аткінсона, забування визначається неадекватними стратегіями звертання до довгострокової пам'яті, у якій інформація може зберігатися необмежено довго.

**ВИСНОВОК**

Значення пам'яті в житті людини величезне: без неї була б неможлива яка-небудь діяльність.

І.М. Сєченов указував, що "...без пам'яті наші відчуття, зникаючи безвісти в міру виникнення, залишали б людину вічно в положенні немовляти".

При деяких психічних захворюваннях спостерігаються глибокі розлади пам'яті, коли хворі не пам'ятають, де вони перебувають, не знають, що вони робили в цей день, зовсім не запам'ятовують змісту кілька разів підряд прочитаної сторінки. Ці факти показують, що без минулого досвіду порушується звичайний хід життя, люди стають інвалідами. Франсуа Мітеран зрівняв втрату пам'яті із втратою волі.

У даній роботі були коротко розглянуті різні аспекти пам'яті: визначення пам'яті, її основні риси й характеристики, основні види пам'яті й механізми процесів, що відбуваються в пам'яті.

Проте, важливо усвідомлювати, що й після багаторічних досліджень механізми пам'яті усе ще недостатньо вивчені, що навіть ті закономірності, які вдалося вивести, не завжди застосовні до абсолютної більшості людей.

Процес розвитку пам'яті в його якісній своєрідності, без обмеження віку, дає можливість широкого використання відносно - генетичного методу стосовно до довільних і мимовільних форм пам'яті.

Питання про специфіку функцій пам'яті як властивості особистості людини дотепер становить інтерес для встановлення умов розвитку пам'яті на всіх рівнях її функціонування.

Когнітивні процеси не тотожні процесам розвитку пам'яті. Акти пам'яті є функцією мозку з урахуванням аналізу соціально - детермінованих психологічних механізмів функціонування пам'яті.

До вивчення людини, - особливо, коли мова йде про його психіку, - потрібно підходити з достатньою часткою смиренності й усвідомлення того, що кожна людина глибоко індивідуальна й дуже складна.

**СПИСОК, ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Введение в психологию / Под ред. А.В. Петровского. — М.: Академия, 1996.
2. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание. – М., 1961.
3. Монтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2000.
4. Память // Хрестоматия по общей психологии. – М.: ИМГУ, 1981.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000.
6. Рубинштейн С.Л. Память // Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Шппенрейтер и В.Я. Романова. – М.: ЧеР, 1998.
7. Соколов Е.Н. Механизмы памяти. – М.: Просвещение, 1969.

1. Память // Хрестоматия по общей психологии. – М.: ИМГУ, 1981. [↑](#footnote-ref-1)
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000. [↑](#footnote-ref-2)
3. Рубинштейн С.Л. Память // Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Шппенрейтер и В.Я. Романова. – М.: ЧеР, 1998. [↑](#footnote-ref-3)
4. Монтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2000. [↑](#footnote-ref-4)
5. Введение в психологию / Под ред. А.В. Петровского. — М.: Ака­демия, 1996. [↑](#footnote-ref-5)
6. Память // Хрестоматия по общей психологии. – М.: ИМГУ, 1981. [↑](#footnote-ref-6)
7. Соколов Е.Н. Механизмы памяти. – М.: Просвещение, 1969. [↑](#footnote-ref-7)
8. Монтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2000. [↑](#footnote-ref-8)
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000. [↑](#footnote-ref-9)
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000. [↑](#footnote-ref-10)
11. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание. – М., 1961. [↑](#footnote-ref-11)
12. Память // Хрестоматия по общей психологии. – М.: ИМГУ, 1981. [↑](#footnote-ref-12)