# Введение

Память человека можно определить как психофизиологические и культурные процессы, выполняющие в жизни функции запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Память является жизненно важной 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. Значение памяти в жизни человека огромно: без нее была бы невозможна никакая деятельность. И.М.Сеченов указывал, что без памяти наши ощущения и восприятия, исчезая бесследно по мере возникновения, оставляли бы человека вечно в положении новорожденного.

Индивидуальные параметры человеческой памяти отличаются очень большим диапазоном, поэтому понятие «нормальная память» достаточно расплывчато. Однако крайне редко встречаются люди, которые хотя бы однажды не жаловались на свою память.

Особенно важно бесперебойное функционирование механизмов памяти в тот период жизни, когда человек «собирает и копит» тот багаж памяти, которым он будет потом пользоваться всю жизнь – в детстве и юности, то есть в период учения. Именно впечатления детства, навыки, приобретенные в период становления личности, остаются наиболее яркими и сохраняются надолго. Поэтому это наиболее продуктивное время, когда мы наполняем «закрома» своей памяти богатствами знаний, умений и навыков наиболее интенсивно, необходимо использовать максимально эффективно.

Как часто люди жалуются на плохую память, которая снижает эффективность их профессиональной деятельности. И проблема не в том, что у них в действительности «плохая» память – она просто неразвита, невоспитана, а потому все ее резервы используются разве что на доли процента. Следовательно, неизменно актуальной является задача обучения правильному использованию данных природой механизмов восприятия, накопления и воспроизведения знаний, умений, навыков и впечатлений.

Предметом настоящей работы является память человека как психический процесс.

Объект исследования – виды и механизмы памяти, методы их оптимизации и улучшения.

В свете всего вышеизложенного задачи, которые мы поставили перед собой в процессе подготовки данной работы, выглядят следующим образом:

* Познакомиться с понятием памяти, основными механизмами ее функционирования;
* Познакомиться с рекомендуемыми в литературе путями и методами улучшения функционирования механизмов памяти.

# 1. Виды памяти и их особенности

Все, что происходит в нашей психике, в каком-то смысле в ней и остается. Иногда — навсегда. Остается как «след» прошедшего, его знак, шифр, образ. Каждый из нас может подтвердить, что повторно воспринимаемое и переживаемое осознается нами именно как повторение «известного», то есть мы готовы утверждать, что это уже было.

Способность постоянно накапливать информацию, являющаяся важнейшей особенностью психики, носит универсальный характер, охватывает все сферы и периоды психической деятельности и во многих случаях реализуется автоматически, почти бессознательно. В качестве примеров можно привести и ставшие в психологии классическими две достоверные истории. Совершенно неграмотная женщина заболела и в лихорадочном бреду громко выкрикивала латинские и греческие изречения, смысла которых явно не понимала. Оказалось, что в детстве она служила у пастора, имевшего обыкновение заучивать вслух цитаты античных классиков. Женщина невольно запомнила их навсегда, о чем, впрочем, до болезни сама не подозревала. Человек, которого гипнотизировали в аптеке, правильно воспроизвел наизусть сотни надписей на лекарственных упаковках, хотя и не имел никакого отношения к медицине.

В самом широком смысле память можно определить как механизм фиксации информации, приобретенной и используемой живым организмом. Человеческая память — это, прежде всего, накопление, закрепление, сохранение и последующее воспроизведение человеком своего опыта, то есть всего, что с ним произошло. Память — это способ существования психики во времени, удержание прошлого, то есть того, чего уже нет в настоящем. Поэтому память — необходимое условие единства человеческой психики, нашей психологической идентичности.

*Структура памяти.* Большинство психологов признает существование нескольких уровней памяти, различающихся по тому, как долго на каждом из них может сохраняться информация. Первому уровню соответствует **непосредственный или сенсорный тип памяти**. Ее системы удерживают довольно точные и полные данные о том, как воспринимается мир нашими органами чувств на уровне рецепторов. Длительность сохранения данных 0,1-0,5 секунд.

Обнаружить, как действует наша сенсорная память, несложно. Закройте глаза, затем откройте их на мгновение и закройте снова. Проследите, как увиденная вами четкая, ясная картина сохраняется некоторое время, а потом медленно исчезает. Можно просто поводить карандашом или пальцем взад и вперед перед глазами, глядя прямо перед собой. Обратите внимание на расплывчатый образ, следующий за движущимся предметом. Это — содержание сенсорной памяти. Если полученная таким образом информация привлечет внимание высших отделов мозга, она будет храниться еще около 20 секунд (без повторения или повторного воспроизведения сигнала, пока мозг ее обрабатывает и интерпретирует). Это второй уровень — **кратковременная память.**

Информация, подобная нескольким последним словам предложения (котороевы только что услышали или прочитали), номерам телефонов, чьим-нибудь фамилиям, может быть удержана кратковременной памятью в очень ограниченном объеме, пять — девять цифр, букв или название пяти — девяти предметов. И только делая сознательные усилия, вновь и вновь повторяя материал, содержащийся в кратковременной памяти, его можно удержать на неопределенно долгое время. Следовательно, кратковременная память все же поддается сознательной регуляции, может контролироваться человеком. А вот «непосредственные отпечатки» сенсорной информации повторить нельзя, они сохраняются лишь десятые доли секунды и продлить их психика возможности не имеет. Кратковременная память позволяет человеку перерабатывать колоссальный объем информации, не перегружая мозг, благодаря тому, что она отсеивает все ненужное и оставляет потенциально полезное, необходимое для решения сиюминутных (актуальных) проблем (оперативная память).

**Долговременная память**. Накопление опыта связано с долговременной памятью, чья емкость и длительность в принципе безграничны. Существует явное и убедительное различие между памятью на только что случившиеся события и на события далекого прошлого. О первых мы вспоминаем легко и непосредственно, а вспомнить вторые бывает трудно, для этого требуется иногда много времени. Кратковременная память. «Какими были последние слова предыдущего предложения?». Долговременная память:

«Что Вы ели на обед в прошлое воскресенье?». Введение в долговременную память нового материала и последующее воспроизведение его требуют значительных усилий.

Оперативные и аналитические центры нашей психики лишь частично контролируют свою информационную базу, поэтому нам и бывает трудно извлекать из всей массы хранимой в ней информации именно те сведения, которые требуются в данный момент. В то же время ряд сложнейших операций, связанных, например, с реализацией правил грамматики, логики и интерпретацией символов печатного текста, то есть с чтением, производится системами долговременной памяти быстро и практически автоматически.

***Виды памяти.***В соответствии с типом запоминаемого материала выделяют следующие четыре вида памяти. Генетически первичной считают **двигательную память,** то есть способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций (печатать на машинке, завязывать галстук, пользоваться инструментами, водить машину и т. п.). Затем формируется **образная память,** то есть возможность сохранять и в дальнейшем использовать данные нашего восприятия. В зависимости от того, какой анализатор принимал наибольшее участие в формировании образа, можно говорить о пяти подвидах образной памяти: *зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной и вкусовой.* Психика человека ориентирована прежде всего на зрительную и слуховую память, отличающиеся у него большой дифференциацией (особо «память» на лица, ситуации, интонации и т. п.).

Практически одновременно с двигательной формируется **эмоциональная память,** представляющая собой запечатление пережитых нами чувств, собственных эмоциональных состояний и аффектов. Человек, которого сильно испугала выскочившая из подъезда собака, еще долго будет вздрагивать, проходя мимо (память страха, стыда, слепой ярости и т.п.). Высшим видом памяти, присущим только человеку, считается **вербальная** (иногда называемая словесно-логической или семантической) **память.** С ее помощью образуется информационная база человеческого интеллекта, осуществляется большинство мыслительных действий (чтение, счет и т. п.). Семантическая память как продукт культуры включает в себя формы мышления, способы познания и анализа, основные грамматические правила родного языка.

По степени волевого процесса запоминания и воспроизводства различают **непроизвольную** (мы иногда и не хотим, а запоминаем) и **произвольную память.** В последнем случае человек как бы ставит перед собой задачу: «запомни!». Но волевое усилие не гарантирует успеха, мы часто забываем именно то, что и боялись забыть.

Наиболее загадочными остаются механизмы генетической памяти, с помощью которой происходит наследственно обусловленная регуляция психических реакций и действий человека, связанных прежде всего с врожденными инстинктами самосохранения и размножения.

Существует три главных процесса, синтез которых и образует память как целостное функциональное образование психики. Во время первого из них — **запоминания,** происходит прежде всего анализ и идентификация различных характеристик поступающей информации, ее кодирование. Второй процесс памяти — **хранение информации,** связанный, в основном, с ее организацией и удержанием. Третий — **воспроизведение,** непроизвольное или произвольное (последнее называется также припоминанием). Воспроизведение информации справедливо можно считать основной функцией, основным назначением памяти — дать человеку возможность использовать данные своего опыта.

Память относится к одному из самых индивидуализированных явлений психики и зависит от множества факторов; особенностей мозга и всей центральной нервной системы, среды, характера деятельности, типа личности и т. п. Поэтому трудно определить общие закономерности запоминания и еще труднее научиться эффективно им управлять, хотя и существует множество рекомендаций на сей счет, разрабатываются целые методики совершенствования памяти.

Немецкий психолог Г. Эббингауз предложил единую систему из 14 закономерностей механического запоминания нейтрального в смысловом и эмоциональном отношениях материала. Можно привести некоторые из них.

1. Сильнее всего (иногда навсегда) запоминаются относительно элементарные, но сильно действующие внешние воздействия, которые человек переживает впервые.

2. Сложная информация, не вызывающая сильных эмоциональных реакций, долго в памяти не задержится.

3. Чем выше концентрация внимания на данных, тем быстрее произойдет их запоминание.

4. Точность воспроизводимой информации плохо поддается субъективной оценке («врет, как очевидец»). Необходимо несколько скептически, настороженно относиться к надежности даже своих собственных воспоминаний, быть готовым к тому, что в них обнаружатся пробелы и ошибки.

5. При запоминании длинного ряда данных или впечатлений лучше всего воспроизводятся их начало и конец.

6. Повторение (прямое или опосредованное) — единственная относительная гарантия надежности запоминания.

7. Логически связанные или взаимообусловленные данные легче запомнить, так как складывается ассоциативная связь впечатлений. Поэтому при воспроизведении одни и те же элементы как бы «тянут» за собой другие.

В принципе память каждого человека отличается избирательностью, особенно заметной при непроизвольном запоминании. Успех произвольного запоминания зависит во многом от адекватности (соответствия) характера запоминаемого установкам нашего восприятия, Например, нужно вспомнить о вечере в гостях у родственников или знакомых. Одни легко расскажут о том, кто и как был одет (чаще это женщины), другие подробно расскажут о том, что пили и чем закусывали, третьи, кстати, очень немногие, уверенно вспомнят содержание общих разговоров собравшихся.

Способность к запоминанию различных типов данных зависит и от того, какое полушарие у человека является доминантным — левое или правое. В первом случае оказываются эффективными механизмы семантической памяти (на схемы, логику доказательств, термины и т. д.), во втором — зрительной и двигательной памяти (на узоры, последовательность действий, ориентировку и т. п.).

Удерживаемая в памяти информация отличается определенной динамичностью, как бы самостоятельно «живет» в нашей психике: иногда непроизвольно актуализируется в ней, в других же случаях без явных причин становится ускользающей, почти недоступной. Один из немногих известных циклов подобной динамики называется **реминисценцией:** очень часто то, что мы с трудом воспроизводили сразу же после запоминания, через некоторое время (обычно через 2—4 дня) вспоминается нами ясно и подробно.

Большое значение имеет контекст, в котором происходит воспоминание: ваши старые вещи, книги, дом, где вы жили в детстве, как бы оживляют связанные с ними впечатления. Интересен и так называемый эффект Зейгарник: человек гораздо лучше запоминает действия незавершенные, ситуации, не получившие естественного разрешения. Если мы не смогли (или нам помешали) что-то доесть, допить, кого-то «долюбить», если мы были близки к цели, но не добились желаемого, то мы запоминаем это надолго, а завершенное забывается очень легко. Эта особенность памяти обусловлена тем, что незавершенное действие — источник сильных отрицательных эмоций, которые в принципе во много раз мощнее по силе воздействия, чем положительные. Поэтому люди очень хорошо помнят неудачную любовь, болезни, несчастье, то, как они сидели в окопе или в тюрьме, страдали, мучились и т. п., и сохраняют достаточно расплывчатое воспоминание о «естественном» течении жизни.

***Факторы забывания.***Большинство проблем с памятью связаны не с трудностями запоминания, а скорее — припоминания. Некоторые данные современной науки позволяют утверждать, что информация в здоровом мозге хранится неопределенно долго, но большей ее частью человек (в обычных для себя условиях) не может воспользоваться. Она ему практически недоступна, он ее «забыл», хотя и справедливо утверждает, что когда-то об этом «знал», читал, слышал, но... это и есть забывание, временное ситуационное, внезапное, полное или частичное, избирательное и т.п., то есть процесс, приводящий к утрате четкости и уменьшению объема могущих быть актуализированных в психике данных. Глубина забывания бывает поразительной, иногда «забывшие» отрицают сам факт своего знакомства с тем, что им надо вспомнить, не узнают то, с чем неоднократно сталкивались.

Забывание может быть обусловлено различными факторами. Первый и самый очевидный из них — время. Менее часа требуется, чтобы забыть половину механически заученного материала. Казалось бы, очевидная зависимость: чем большее время нахождения информации в психике, тем глубже забывание. Но для психики характерны парадоксальные явления: пожилые люди (возраст — это временная характеристика) легко вспоминают о давно прошедшем, но столь же легко забывают только что услышанное. Этот феномен называется «законом Рябо», законом обратного хода памяти. Вторым фактором забывания обычно считают активное использование имеющейся информации, Забывается то, в чем нет постоянной потребности или необходимости. Это справедливо более всего по отношению к семантической памяти на информацию, полученную в зрелом возрасте. Впечатления детства, двигательные навыки (езда на велосипеде, игра на гитаре, умение плавать) остаются достаточно устойчивыми в течение десятилетий, без каких-либо упражнений. Известен, впрочем, случай, когда человек, просидевший в тюрьме около трех лет, разучился завязывать не только галстук, но и шнурки на ботинках.

Забывание может быть обусловлено работой защитных механизмов нашей психики, которые вытесняют из сознания в подсознание травмирующие нас впечатления, где они затем более или менее надежно удерживаются. Следовательно, «забывается» то, что нарушает психологическое равновесие, вызывает постоянное негативное напряжение («мотивированное забывание»).

Память — одна из самых уязвимых способностей человека, ее многообразные нарушения весьма распространены, хотя большинство людей их у себя не замечают, или замечают слишком поздно. Типичные расстройства памяти наглядно демонстрируют ее зависимость от всего комплекса личностных особенностей человека, а их анализ позволяет лучше понять память именно как психологический феномен

*Нарушение памяти* Индивидуальные параметры человеческой памяти отличаются очень большим диапазоном, поэтому понятие «нормальная память» достаточно расплывчато. Например, ваши воспоминания вдруг становятся живее и резче, детальнее обычного, в них воспроизводятся самые мелкие подробности, вы и не подозревали, что все это «помните». В этом случае говорят о **гиперфункции памяти,** которая связана обычно с сильным возбуждением, лихорадочным волнением, приемом некоторых наркотиков или гипнотическим воздействием. Нарушение эмоционального равновесия, чувства неуверенности и тревожности задают тематическую направленность гиперфункции памяти, которая принимает в этих случаях форму навязчивых воспоминаний. Мы непреодолимо вспоминаем (в самой яркой образной форме) свои крайне неприятные или позорные поступки. Изгнать подобные воспоминания практически невозможно: они возвращаются вновь и вновь, вызывая у нас чувство стыда и раскаяния («память совести»).

Гораздо чаще встречается ослабление функций памяти, частичная утрата способности сохранять или воспроизводить имеющуюся информацию. К самым ранним проявлениям ухудшения памяти относится ослабление **избирательной репродукции,** затруднения в воспроизводстве необходимого в данный момент материала (дат, имен, названий, терминов и т.п.). Затем ослабление памяти может принять форму прогрессирующей амнезии. Ее причины: алкоголизм, травмы, склероз, возрастные и негативные личностные изменения, некоторые заболевания.

При амнезии вначале утрачиваются способности запоминать новую информацию, а затем последовательно сокращаются информационные запасы памяти. В первую очередь забывается то, что было усвоено совсем недавно, то есть новые данные и новые ассоциации, затем утрачиваются воспоминания о последних годах жизни. Зафиксированные в памяти события детства, юности сохраняются гораздо дольше. Быстрее люди утрачивают память, связанную с правилами сложных мыслительных действий, комплексных оценок, устойчивее всего манера держаться, походка и т. п.

Интересны факты обманов памяти, имеющих обычно форму крайне односторонней избирательности воспоминаний, ложных воспоминаний (конфибуляции) и искажений памяти. Обусловлены они обычно сильными желаниями, неудовлетворенными потребностями и влечениями Простейший случай: ребенку дают конфету, он ее быстро съедает, а затем «забывает» об этом и совершенно искренне доказывает, что он ничего не получал. Переубедить его (как и многих взрослых) в подобных случаях практически не удается. Память легко становится рабой человеческих страстей, предубеждений и влечений. Именно поэтому непредвзятые, объективные воспоминания о прошлом — большая редкость. Искажения памяти часто связаны с ослаблением способности различать свое и чужое, то, что человек переживал в действительности, и то, о чем он слышал или читал. При многократном повторении таких воспоминаний происходит их полная персонификация, то есть человек совершенно естественно и органично считает своими чужие мысли, идеи, которые он иногда сам и отвергал, вспоминает о деталях событий, в которых никогда не участвовал. Это показывает, насколько память тесно связана с воображением, фантазией, и с тем, что иногда называют психологической реальностью.

Связь эмоциональной и мотивационной структур психики с характером запоминания и воспроизведения подтвердили последние данные нейрофизиологических исследований. Оказалось, что большую роль в закреплении информации играют те же подкорковые области (прежде всего лимбическая система), которые ответственны за аффективную и мотивационную активацию психики. В целом же проблема локализации психических функций в мозге (а без ее решения трудно ответить на вопрос о сущности памяти) все еще во многом не решена. Мало того, что пока остается непонятным, как кодируются в мозге, скажем, данные зрительных рецепторов, нельзя даже определить, где хранятся эти данные.

Первые сведения о локализации психических функций в мозге были получены путем наблюдений за больными, перенесшими мозговые травмы. При этом было установлено, что повреждения затылочных долей мозга вызывает нарушение зрения, лобных долей — эмоций, разрушение левого полушария негативно влияет на речь и т. п.

Но, к всеобщему удивлению, до самого последнего времени приходилось констатировать тот факт, что не только животные, но и люди могут переносить обширные повреждения мозга без явных нарушений памяти. Единственно обнаруженная закономерность носила самый общий характер: чем обширнее повреждение мозга, тем серьезнее его последствия для памяти. Это положение называется законом действия массы: память разрушается пропорционально весу разрушенной мозговой ткани. Даже удаление 20% мозга (при хирургических операциях) не приводит к утрате памяти. Поэтому возникли сомнения в существовании локализованного центра памяти, ряд психологов однозначно утверждали, что органом памяти следует считать весь мозг.

В самое последнее время стали известны два новых обстоятельства, которые позволяют надеяться на решение проблемы информационного центра психики. Во-первых, обнаружилось, что при прямом воздействии на некоторые участки мозга в сознании могут всплывать сложные цепи воспоминаний, то есть человек вдруг вспоминал то, что давно забыл, и легко продолжал помнить «забытое» после операции. Во-вторых, был найден если не центр памяти, то, во всяком случае, участок, регулирующий перевод данных из кратковременной памяти в долговременную, без чего запоминание вновь поступившей новой информации невозможно. Этот центр называется «гиппокамп» и расположен в височной доле мозга. После двустороннего удаления гиппокампа больные сохраняли память о том, что было до операции, но запоминание новых данных не наблюдалось. Но вопрос о том, где хранится ранее полученная информация, остается без ответа.

Окончательное же решение проблемы памяти станет возможным только после разрешения длящегося всю историю психологии и физиологии спора о физической природе носителей информации в мозге (белки, молекулы).

Если провести аналогии человеческого мозга и компьютера, в устройствах накопителей и носителей памяти мы сможем увидеть некоторые аналогии, которые помогут найти пути к улучшению функционирования нашего «биокомпьютера».

Долговременную память можно ассоциировать с винчестером с той поправкой, что емкость «мозгового винчестера» практически неограниченна. Прежде чем записаться в долговременную память, информация обязательно должна пойти через блок оперативной памяти, куда она поступает через устройства ввода. Получить «запомненную» жестким диском информацию можно на устройствах вывода, куда она также приходит через посредство оперативной памяти.

Сбои в механизме памяти могут произойти, если повреждена сама долговременная память (мы в данном случае этот вариант не рассматриваем), либо если процессор не в состоянии найти нужную информацию, поскольку она «затерялась» среди «сваленных в кучу», не систематизированных других файлов. Информация может не пройти к месту постоянного хранения если ее не в состоянии адекватно воспринять устройство ввода либо если перегружена или неправильно функционирует блок оперативной памяти. То же самое и при выводе информации – она не прочитается из-за несовпадений в кодировке, из-за сбоев в оперативной памяти либо вследствие плохого контакта – ненадежности связей между разными блоками системы получения, хранения, поиска и воспроизведения информации.

Но вернемся к нашему «биокопмьютеру» и попытаемся уяснить, как улучшить функционирование «блока памяти».

## 

## 1.1 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 рисунке 1. Остановимся подробнее на отдельных процессах, представленных на схеме.

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.

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.

## 

## 1.2 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.

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.

## 

## 1.3 Законы памяти

Какие же закономерности восприятия, хранения и воспроизведения информации отмечены исследователями механизмов памяти.

### 

### 1.3.1 Опора на эмоции

На свойства память весьма значительное влияние оказывают эмоции, и это необходимо учитывать в процессе работы по улучшению памяти.

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 дня 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.

### 

### 1.3.2 Польза повторения

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».

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».

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.

### 

### 1.3.3 Использование ассоциаций

Один из способов запомнить факт – это ассоциировать его с каким-либо другим фактом. «Все, 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».

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.

### 

### 1.3.4 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).

То, что в структуре деятельности занимает место цели, помнится лучше, чем то, что составляет средство 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. Кстати, в компьютере используется именно этот принцип, существуют даже специальные понятия: «Дерево каталогов», «дерево файлов».

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.

### 

### 1.3.5 Некоторые эффекты и законы памяти

*Эффект Зейгарник*. Он состоит в следующем: два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные к моменту прерывания. 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.

*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 - 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:

* 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.

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.

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 скорее 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 вакуума человек ощущает некоторое прояснение памяти, да и ума в целом.

# 2. Методика тренировки и развития памяти

Люди в процессе своей как профессиональной деятельности, так и в обыденной жизни часто сталкиваются плохой памятью своих коллег, знакомых, родственников. Точнее, речь идет не столько о плохой памяти, сколько о памяти неразвитой, нетренированной. Кто не слышал (а то и не использовал сам) подобные крылатые выражения: «В одно ухо влетело – в другое вылетело», «смотришь в книгу – видишь…» - ну, в общем, ничего, во всяком случае, ничего из того, что в этой книге написано.

Проведенное в процессе подготовки данной работы экспресс-тестирование показало, что обычно хуже всего обстоит дело с восприятием и запоминанием печатного текста, а это – прямая причина возможных серьезных проблем не только в быту, но и главным образом в профессиональной деятельности, зачастую связанной с необходимостью восприятия и использования больших объемов текстовой информации.

## 

## 2.1 Экспресс-исследование развития памяти

Как уже отмечалось выше, хорошая память редко дается от рождения, чаще она – результат упорных занятий и тренировок. Однако в профессиональные училища (которые в наше время принято более благозвучно именовать колледжами или техническими лицеями) приходят обычно как раз недостаточно тренированные в этом отношении молодые люди (потому и приходят, что не проявили достаточных способностей или усердия для поступления в высшее учебное заведение). И в этом случае работа над развитием памяти студентов может стать для них побудительным толчком, стартовой площадкой для дальнейшего систематического образования, профессиональной карьеры. Потому в следующем разделе данной работы будут приведены конкретные приемы, направленные на развитие навыков восприятия и рационального запоминания информации, представленной в текстовой форме.

В процессе подготовки настоящей работы было проведено экспресс-тестирование студентов I курса Кемеровского архитектурно-строительного техникума по специальности «Дорожное строительство».

Студентам было предложено проверить свою память по методике, предложенной В.Вормсбехером и Д.Кабиным. В результате случайной выборки 5 человек (из 2 групп), получено:

* Воспроизведение текста, воспринятого на слух составило от 50 до 70% (соответственно 50, 70, 70, 80,70). Это демонстрирует достаточно хорошее развитие слуховой памяти.
* Воспроизведение зрительно воспринятого текста – разброс от 25 до 80% (соответственно 50, 25, 35, 80,80). Можно предположить, что у студентов, показавших наиболее низкие результаты, даже после 9 лет обучения в общеобразовательной школе, существуют проблемы с распознаванием текста, проще говоря – не развиты навыки чтения.
* Зрительное восприятие текста в сочетании с пространственным расположением – от 45 до 100% (45, 10, 90,100, 100).
* Логическое восприятие текста – от 0 до 12%. Следует отметить, что этот пункт тестирования с первого раза «не одолел» ни один – материал, предлагаемый для школьников старших классов, студенты I курса просто не поняли, - половина употребленных в нем понятий была им либо не знакома, либо очень мало знакома. Для повторного проведения этого пункта исследования пришлось моделировать другой текст, лексически более адаптированный.

В результате был выявлен достаточно большой разброс – от 80-100%% использования возможностей различных видов памяти - до крайне низких пределов. Из этого следует неизбежный вывод – современные студенты средних специальных учебных заведений крайне нуждаются в квалифицированной помощи по развитию вербальной и символьной памяти.

## 2.2 Рациональные приемы запоминания

Быстрое и рациональное восприятие текста требует развития внимания, умения сосредоточиваться при чтении, но обсуждение данных вопросов не входит в круг стоящих перед нами в данный момент задач. Мы будем говорить о развитии памяти и рациональных приемах запоминания и припоминания.

Еще раз повторим, что память — способность сохранять и воспроизводить в сознании в нужный момент ранее заложенную информацию. Она является базой всех наших знаний. Память поэтапно складывается из трех процессов: восприятия, запоминания и припоминания.

Восприятие — это непосредственное чувственное отражение действительности, способность воспринимать, различать и усваивать явления внешнего мира. Качество восприятия зависит от внимания. Вниманием обусловлен и объем воспринимаемой информации и характер восприятия.Нас в данном случае интересует прежде всего восприятие графической и текстовой информации. Успех здесь зависит от многих причин и обстоятельств (внимание, обстановка, освещение, шрифт и др.).Ноесть три главных принципа восприятия, от которых зависит успех запоминания:

* всестороннее использование органов чувств;
* выраженный интерес к данной информации;
* разделение существенного и несущественного.

Информация запоминается лучше, если читатель не только видит, но и образно представляет ее, с эмоциональным подъемом прочитывает текст, когда создается определенный положительный эмоциональный настрой. Нужно убедить себя в том, что данная информация необходима и ее обязательно следует запомнить. Нужно довести себя до такого состояния, чтобы формулу: «Ты должен!» заменить формулой: «Я хочу!».

Наконец, нужно научиться различать в тексте главную информацию и видеть второстепенную. Кстати, для оптимизации процесса запоминания и во внешней обстановке должны быть созданы оптимальные условия для умственной работы.

Запоминание — откладывание и закрепление информации в памяти. Не все, что воспринимают органы чувств, осознается человеком. Большая часть атакующей нас ежедневно и повсеместно информации тут же исчезает, забывается. Она не фиксируется, не обрабатывается и не запоминается.

Полученная при чтении информация закрепляется в памяти различными приемами. Остановимся на некоторых наиболее распространенных.

1. Многократное повторение. При чтении это механическое перечитывание текста с целью полного или частичного заучивания его наизусть. В школе это, к сожалению, самый распространенный метод, Недаром бытует термин: «Выучи!». Этот, на первый взгляд, самый легкий метод запоминания является и самым нерациональным и неэффективным. Мы не отрицаем повторение как метод запоминания, но оно должно быть осмысленным, и каждый раз надо менять формы повторения.

Хороший результат дает целенаправленное четырехразовое «чтение» трудного текста по формуле ОВОД. Она получила свое название по начальным буквам:

О — основные мысли; текст читается с целью уяснения основных мыслей в их взаимосвязи, при этом рекомендуется подчеркивать или выписывать основные мысли;

В — внимательное чтение; вторичное чтение с целью сосредоточения внимания на деталях, подробностях и установления их связи с основными мыслями;

О — обзор; это просмотр текста в обратном порядке с целью уточнения смысловых связей, своего рода «обозрение» прочитанного;

Д — доводка; окончательная смысловая обработка информации, выделение и повторение в уме главных мыслей; пересказ содержания; суждения по тексту; оценка высказанных мыслей; краткая запись основных выводов, не заглядывая в текст.

2. Большое значение при запоминании имеет эмоциональное возбуждение (повышенный интерес, радость познания и др.). Особенно это замечается при чтении художественной литературы. В научном или публицистическом тексте такая функция выполняется строгой логичностью и стилем изложения, новизной мысли, иллюстрациями, графическими изображениями и др.

3. Логическая обработка информации. Мыслительная активность читателя - один из важнейших факторов закрепления и запоминания на длительное время полученной информация. Наиболее эффективные приемы смысловой обработки информации следующие:

а) простое продумывание прочитанного сразу после прочтения, лучше с закрытыми глазами; важность этого приема подтверждается тем фактом, что в первые секунды после прочтения теряется до 80 процентов только что воспринятой информации, если она сразу же не закрепляется мыслительной активностью;

б) деление текста на главные смысловые группы; эта операция выполняется после прочтения всего текста, всей части, главы;

в) сортировка информации на главную и второстепенную, выделение того, что надо взять «на вооружение»; умение видеть «красную нить» повествования;

г) выделение аргументации, примеров, фактов и оценка их;

д) оценочные мыслительные операции — суждения о прочитанном, определение своей позиции (согласие или несогласие с автором), дискуссии по прочитанному с товарищами, устное изложение основного содержания прочитанной книги или статьи со своей оценкой;

ж) конспектирование — изложение в письменной форме результатов вышеизложенной устной и мыслительной обработки информации.

4. Ассоциативные связи. Это такие связи, когда одно представление, появившееся в сознании, вызывает в памяти другое. Информация запоминается лучше, если она связывается с теми представлениями, мыслями, которые были восприняты ранее и стали уже жизненным опытом. Ассоциативные связи появляются в результате сопоставления по внешнему сходству или по противоположности, по каким-либо случайным сравнениям (запаху, форме, цвету, по повадкам, особому значению и др.).

Следует научиться полнее осмысливать образную речь в тексте. Это поможет быстрее и полнее усвоить информацию.

В установлении ассоциативных связей важную роль играют структурные особенности текста. Детали запоминаются легче в предложении, чем простым перечислением. Как, например, запомнить цвета радуги в том порядке, как они действительно расположены?

Можно просто выучить: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. На это потребуется много времени, многократное повторение. Легче они запоминаются в предложении

Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан.

А если это выражение еще зарифмовано, то оно тем легче запоминается:

Как Однажды Жак Звонарь Городской Сломал Фонарь.

Иногда для запоминания пользуются так называемыми ассоциативными словами. С их помощью легко запоминается все то, что не имеет логической связи — разрозненные факты, имена, цифры.

Проиллюстрируем данный метод следующим примером. Предлагается прочно заучить десять любых ключевых слов: «вы должны их знать со своими порядковыми номерами как таблицу умножения». Для запоминания каждое слово следует связать с красочным образом, придумать для каждого слова краткую, легко запоминающуюся легенду в одной фразе. Например, для слов:

1. Сор…, 2. Ракета..., 3. Море...

* Книга **сор** из избы выметает.
* Перо летит как **ракета.**
* Бумага высушила **море...**

В каждом случае следует создавать свои собственные ассоциации. Чем образнее они (в том числе и парадоксальнее), тем лучше запоминаются.

Итак, все рассмотренные приемы позволяют более эффективно зафиксировать в памяти нужную информацию.

Надо всегда помнить, что любая информация имеет **смысл, форму и ассоциации.**

Поэтому при чтении следует сосредоточить внимание в первую очередь на содержании, обратить внимание на форму и установить соответствующие ассоциативные связи.

Залог запоминания — понимание прочитанного. Нужно добиваться осмысленного запоминания, оно во много раз продуктивнее механического. Только в этом случае запоминание будет эффективным, позволит закрепить информацию в кладовых долговременной памяти.

Запоминание взрослым человеком характеризуется в среднем следующими данными: с одного показа запоминается 6 односложных слов (50 бит) или 7 букв (33 бита), или 9 двузначных цифр (9 бит). В предложении количество запоминаемых букв и слов резко возрастает, ибо запоминаются фактически не буквы и слова, а смысл, выраженный в предложении.

Однако возможности мозга перерабатывать информацию практически не ограничены. Мозг выполняет 1020 операций в секунду! Столько информации даже при наибольшем уплотнении ее (при ускоренном чтении) практически никогда не поступает в мозг.

*Припоминание*. Как часто мы слышим: «Я знаю, но сейчас не помню». «Совсем забыл». «Выпало из головы». «Подождите немного, я вспомню». Это те случаи, когда восприятие информации было, информация накоплена в памяти, а выхода ее нет, нет припоминания. А такая информация, которая не припоминается в нужный момент, бесполезна, она не может быть использована в жизненной практике.

Для закрепления информации в долговременной памяти нужен так называемый критический срок. Он специфичен для каждого человека и различен при разных обстоятельствах.

В процессе обработки информация не только запоминается, но и приводится в какой-то определенный порядок, как бы раскладывается по полочкам, чем обеспечивается лучшее припоминание

Чтобы научиться в любое время припомнить и воспользоваться информацией в жизни, специалисты рекомендуют следующее:

1. Вырабатывайте привычку логически обрабатывать полученную информацию. Не читать повторно, а мысленно обрабатывать прочитанное!

2. Постоянно меняйте приемы работы над текстом: от простого обдумывания и пересказа содержания до критического разбора и суждений по тексту.

3. Периодически возвращайтесь мысленно к прочитанному. Наибольший эффект дает четырехразовая логическая обработка информации:

* первая — сразу после чтения;
* вторая — через 20—30 минут, но не позднее 3 часов;
* третья — через день, но не позднее 3 суток;
* четвертая — через 3 недели, но не позднее 3 месяцев.

Это - идеальная схема. Обычно в жизни мы ее не соблюдаем. Но необходимо обязательно произвести первую и вторую обработку. Если этого не случится, то информация может исчезнуть бесследно. Через двое суток ее останется в голове только 16 процентов.

Итак, примем как факт следующее утверждение – привычные жалобы здорового человека на плохую память чаще всего необоснованны. Забывчивость, как правило, — всего лишь результат внутренней неорганизованности, мыслительной пассивности, недостаточной или неполноценной обработки информации.

# Заключение

Каждый человек может укрепить свою память. В этом ему помогут систематические тренировки. Какими возможностями обладает человек, уже много лет наглядно демонстрирует Юрий Горный (как ранее его предшественник в жанре сценического психологического эксперимента – Вольф Мессинг).

Горный одновременно перемножает многозначные числа, извлекает корни, решает шахматную задачу и подсчитывает количество букв в читаемом тексте, то есть он одновременно выполняет восемь действий. Что это, дар природы, получить который достается не каждому? На своих выступлениях Горный всегда говорит, обращаясь к публике, примерно следующее: «Все, чего я достиг, - это результат тренировки, беспрестанной, ежедневной тренировки памяти, мышления, снимания, способностей расслабляться и сосредотачиваться. Словом, всех тех возможностей, которыми наделен каждый из нас, но которыми мы так неумело пользуемся».

Именно о нашем мире, о современном постиндустриальном обществе сказано: «Владеющий информацией – владеет миром». Но овладеть ведущей к власти над миром информацией можно, только в полной мере овладев кладовыми собственной памяти! А потому, чтобы попросту не утонуть в бушующих информационных потоках XXI века, начать следует с самого элементарного - освоить существующие приемы и методы улучшения памяти, поскольку – что греха таить! - ведь наша собственная память зачастую недостаточно хорошо «воспитана» и потому далека от совершенства.

# Список использованной литературы

1. Айсмонтас В.Б. Общая психология: схемы. – М.: 2003.
2. В.Вормсбехер, Д.Кабин. 100 страниц в час. Теория и практика динамического чтения и рациональной работы с книгой. Кемерово, 1980.
3. Вейн А.М., Каменецкая Б.И. Память человека. – М.: 1973.
4. Карнеги Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. – М.: Прогресс, 1989.
5. Линдсей П., Норманн Д. Переработка информации у человека: Введение в психологию. – М.: 1974.
6. Лурия А.Р. Внимание и память. М.: 1975.
7. Немов Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.
8. О.А.Андреев, Л.Н.Хромов. Учитесь читать быстро. Книга для учащихся старших классов. М.: Просвещение, 1991.
9. Общая психология. Учебное пособие для вузов. / Под ред. В.В.Богословского, А.Г.Ковалева, А.А.Степанова, С.Н.Шабалина, М.: Просвещение, 1973.
10. Психология и педагогика. Учебное пособие / Под ред. А.А.Радугина, М.: ЦЕНТР, 2000.
11. Роговин М.С. Проблемы теории памяти. – М.: 1977.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. – Т. 1. – М.: 1989.
13. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. – М.: 1979.