Введение

Психология как наука обладает особыми качествами, которые отличают её от других. Как систему проверенных знаний психологию знают немногие, в основном только те, кто ею специально занимается, решая научные и практические задачи. Вместе с тем как система жизненных явлений психология знакома каждому человеку. Она представлена ему в виде собственных ощущений, образов, представлений, явлений памяти, мышления, речи, воли, воображения, интересов, мотивов, потребностей, эмоций, чувств и многого другого. Основные психические явления мы непосредственно можем обнаружить у самих себя и косвенно наблюдать у других людей.

Психология - это наука о закономерностях возникновения, проявлении и развития психической деятельности и сознания человека.

Уяснение природы психического определяет теоретические задачи психологии, специфику психологического познания. Анализ любого психического явления показывает, что осознание - а значит, всякое, даже, наивное познание - психических явлений всегда предполагает раскрытие тех предметных связей, посредством которых психические переживания впервые выделяются из мистической туманности чистой непосредственности, лишённой всякой определённости и членораздельности, и определяются как объективные психологические факты.

Не всё то, что человек переживает, он адекватно осознаёт, потому что не все отношения, выражающееся в переживании и определяющие его, сами адекватно даны в сознании как отношения. Именно поэтому встаёт задача - отличного от простого переживания - познания психического посредством раскрытия тех объективных связей, которыми оно объективно определяется. Это главная задача психологии. Психологическое познание - это опосредованное познание психического через раскрытие его существенных, объективных связей и опосредований.

Изучение памяти началось много веков назад, когда человек стал, хотя и смутно, догадываться о том, что он способен запоминать и хранить информацию. При этом память всегда связывалась с процессом обучения (т.е. накопления информации), а попытки объяснения памяти всегда совпадали с известными на данном историческом отрезке методами хранения информации.

Так, древние греки в соответствии с принятым в то время способом записи считали, что информация в виде каких-то материальных частиц попадает в голову и оставляет отпечатки на мягком веществе мозга, как на глине или воске.

Наличие у человека представлений говорит о том, что наши восприятия оставляют в коре мозга какие - то следы, которые сохраняются некоторое время. То же надо сказать и наших мыслях и чувствах. Запоминание, сохранение и последующее воспроизведение или узнавание того, что было в нашем прошлом опыте, называется памятью.

Иными словами память можно определить как способность к получению, хранению и воспроизведению жизненного опыта. Разнообразные инстинкты, врождённые и приобретённые механизмы поведения есть не что иное, как запечатлённый, передаваемый по наследству или приобретаемый в процессе индивидуальной жизни опыт. Без постоянного обновления такого опыта, его воспроизводства в подходящих условиях живые организмы не могли бы адаптироваться к текущим, быстро меняющемся событиям жизни. Не помня о том, что с ним было, организм просто не смог бы совершенствоваться дальше, так как то, что он приобретает, не с чем было бы сравнивать и оно бы безвозвратно утрачивалось.

Цель курсовой работы рассмотреть пути приема и средства улучшения памяти.

Исходя из цели курсовой работе раскроем следующие задачи:

- раскрыть общие представления о памяти в психологии;

- исследовать пути и средства улучшении памяти человека.

Цель: дать характеристику памяти, как психического процесса.

Объект: Память, как психический процесс.

Предмет: Пути, приемы и средства улучшения памяти.

Задачи:

1. Обзор имеющийся литературы по изучаемой теме;

2. Дать характеристику памяти, как психического процесса;

3. Раскрыть пути, приемы и средства её улучшения у человека.

**Глава 1. Теоретико-методологические аспекты изучения данной проблемы**

**1.1 Понятие памяти.**

Память – одна из самых популярных психических особенностей человека.

Каждый день мы узнаем что-то новое, с каждым днем обогащаются наши знания. Все, что узнает человек, может быть сохранено в кладовых его мозга.

Наш мозг обладает важным свойством. Он не только получает информацию об окружающем мире, но и хранит, накапливает её.

Образцы предметов и явлений, которые возникают в мозге в результате воздействия их на анализатор, не исчезают бесследно после прекращения этого воздействия. Они сохраняются и в отсутствии этих предметов и явлений в виде представлений памяти.

Важнейшая особенность психики состоит в том, что отражение внешних воздействий постоянно используется индивидом в его дальнейшем поведении.

Постоянное усложнение поведения осуществляется за счет накопления индивидуального опыта. Формирование опыта было бы невозможно, если бы образы внешнего мира, возникающие в коре мозга, исчезали бесследно. Вступая в различные связи между собой, эти образы закрепляются, сохраняются и воспроизводятся в соответствии с требованиями жизни и деятельности.

Значение памяти в жизни человека очень высоко. Абсолютно все, что мы знаем, умеем, есть следствие способности мозга запоминать и сохранять в памяти образцы, мысли, пережитые чувства, движения и их системы. Человек , лишенный памяти вечно находился бы (по мнению И.М. Сеченова) в положении новорожденного, был бы существом не способным ничему научиться, ничем овладеть и его действия определялись бы только инстинктами.

Память создает, сохраняет и обогащает наши знания, умения, навыки без чего не мыслимо ни успешное учение, ни плодотворная деятельность. Чем больше человек знает и умеет, т.е. чем больше у него храниться в памяти, тем больше пользы он сможет принести обществу.

Будучи важнейшей характеристикой всех психических процессов, память обеспечивает единство и целостность человеческой личности.

Память, как и все психические процессы, есть деятельность. Человек всегда осуществляет определенную психическую деятельность. Он запоминает наиболее прочно только те факты, события и явления, которые имеют для его деятельности особо важное значение. Все , что с ним связанно запоминается лучше, чем то, что с ним не связанно. Большое влияние имеют эмоциональные отношения человека к тому, что запоминается. Все то, что вызывает у человека эмоциональную реакцию, откладывает глубокий след в сознании и запоминается прочно и на долго. Продуктивность памяти во многом зависит от волевых качеств человека, и не способные к волевым длительным усилиям запоминают всегда поверхностно и плохо.

Память считалась одним из наиболее разработанных разделов психологии.

Но дальнейшее изучение закономерностей памяти за последнее время сделало её узловой проблемой науки. От разработки проблемы памяти в значительной степени зависит процесс различных областей (в первую очередь «техники»).

В исследованиях памяти в качестве центральной выступает проблема её механизмов. Представления о механизмах запоминания составляет основу различных теорий памяти.

В психологии не единой и законченной теории памяти. Большое разнообразие концепций и моделей обусловлено активизацией поисков, предпринимаемых представителями различных наук. За последнее время сформировались и продолжают формироваться различные подходы к изучению памяти.

Исследованиями памяти в настоящее время заняты представители различных наук: психологии, биологии, медицины, генетики и многие другие. В каждой из этих наук существуют свои вопросы. Но все эти науки вместе взятые, расширяют наши знания о памяти человека, дополняют друг друга, позволяют заглянуть в одно из важных явлений человеческой психологии. Психологическое учение о памяти на много старше медицинского, генетического, биохимического исследований.

В начале 20 века возникает смысловая теория памяти. На первый план при запоминании и воспроизведении выдвигается смысловое содержание материала.

Утверждается, что смысловое запоминание подчиняется иным законам, чем механическое. В настоящее время нет единой теории о механизмах памяти.

Более убедительной, выглядит, нейронная теория, которая исходит из представления, что нейроны образуют цепи, по которым циркулируют биотоки.

Под влиянием биотоков происходят изменения в синапсах, что облегчает последующее прохождение биотоков по этим путям. Различный характер цепей нейронов и соответствует той или иной закрепленной информации.

Другая теория, молекулярная теория памяти считает, что под влиянием биотоков в работе нейронов образуются особые белковые молекулы, на которых и «записывается» поступающая в мозг информация. Ученые пробуют извлечь из мозга умершего животного «молекулы памяти».

С началом развития кибернетики, с появлением вычислительной техники и развитием программирования начались поиски оптимальных путей принятия, переработки и хранения информации. За несколько последних десятилетий в подобных исследованиях был накоплен богатейший материал.

Исследование механизмов памяти на различных уровнях, безусловно, обогащают друг друга.

**1.2 Виды памяти.**

Все виды памяти можно условно разделить на 3 группы: 1) Что запоминает человек (предметы и явления, мысли движение, чувство) Соответственно этому различают образную, словесно – логическую, двигательную, эмоциональную виды памяти.

2) Как человек запоминает ( случайно или преднамеренно) здесь выделяют произвольную и непроизвольную память.

3) Как долго сохранится запомненное. Данном случае имеют виду кратковременную, долговременную и оперативную память.

Наглядно-образная память проявляется в запоминании, сохранении и воспроизведении зрительных, слуховых и двигательных образов. Это может быть зрительное представление объектов наблюдения, собеседника, участка местности, здания, а также движения, процесса общения и т. д. В состав наглядно-образной памяти входят слуховые представления. Они проявляются в том, что человек как бы слышит голос интересующего лица, звук и шум мотора нужной ему автомашины, гул соответствующего участка города. Наглядно-образная память имеет большое значение в рабочей, учебной и творческой деятельности человека. Некоторые люди обладают ярко выраженной эйдетической памятью (от. греч. эйдос – образ).

Словесно-логическая память выражается в запоминание, сохранение и воспроизведение мыслей. Этот вид памяти тесно связан с речью. Например, объект наблюдения можно не только запечатлеть в наглядном образе, но и запомнить его характерологическую сущность. Такое запоминание возможно лишь в словесной форме. Этот вид памяти специфически – человеческий, животные такой памятью не обладают. Форма воспроизведения мысли зависит от уровня речевого развития человека. Чем менее развита речь, тем труднее воспроизвести мысль словами. Воспроизведение мыслей не всегда происходит в том же словесном выражений в каком они были первоначально выражены, в некоторых случаях запоминается и воспроизводится только общий смысл учебного материала, а буквальное словесное воспроизведение не требуется. В других случаях необходимо запомнить и воспроизвести точное буквальное выражение мыслей ( правила, определение).

Двигательная (моторная) – позволяет запоминать умение, навыки, различные движения и действия. Двигательная память проявляется запоминаний и воспроизведений движений и их систем. Двигательная память позволяет, например, гимнасту мысленно ощутить порядок движений в разученной комбинации. Если бы не было этого вида памяти, то человеку всякий раз приходилось бы заново учиться ходить, писать, выполнять разнообразную деятельность. Все люди обладают двигательной памятью однако проявляется у каждого человека она по разному. Индивидуальные особенности проявления двигательной памяти зависят от двух факторов: 1) от врожденных физических особенностей организма.

2) от упражнений и тренировок выработки двигательных навыков. В результате индивидуальных особенностей каждый человек обладает своим темпом, стилем движений при ходьбе, письме, спорте, игре и труде. Двигательная память развивается раньше других.

Эмоциональная память — это память на эмоциональные состояния, имеющие место в прошлом. Так, в памяти могут всплыть приятные воспоминания о хорошо выполненном действии, и от этого оно отчетливо, в деталях, прочно запечетляется в нервной системе человека. И наоборот, неприятные воспоминания постепенно вытесняют подробности неуверенно выполненного действия. Яркие эмоциональные переживания быстро запоминаются и легко воспроизводятся. В этом одна из причин того, что интересный материал лучше удерживается в памяти, чем неинтересный, так как интерес всегда имеет более или менее выраженную эмоциональную окрашенность.

Произвольная память предполагает наличие специальных целей запомнить, которую ставит человек и производит волевое усилие.

Непроизвольная память не предполагает специальной цели запомнить или припомнить тот или иной материал, случай, явление. Они запоминаются самим собой, без никаких волевых усилий. Не произвольная память прежде всего то, что нам нравится, на что мы обратили внимание, на чем мы активно и с увлечением работаем.

Кратковременная память процесс относительно небольшой длительности (несколько секунд или минут), но достаточный, для точного воспроизведения, только что происшедших событий, только что воспринятый предметов и явлений. После непроизвольного времени впечатления изчезают и человек оказывается неспособным что - либо вспоминать из воспринятого.

Долговременная память служит для запоминания информации надолго и прочно. Долговременной памяти находятся знания которые нужны человеку вообще, а не данный момент. Весь приобретенный жизненный опыт составляет ее часть. Считают, что экспериментальная психология занимается в основном проблемами введения материала в долговременную память, его хранения и воспроизведения. Важнейшим процессом здесь выступает запоминание.

Оперативная память – называют запоминание каких – либо сведений, данных на время необходимое для выполнения каких – то операций, определенного акта деятельности. Например, процессе решения любой задачи необходимо до получения результата удерживать памяти, исходные данные и промежуточные операции, которые дальнейшем могут быть забыты.

Известные в психологии приемы запоминания делятся на логические (смысловые) и механические.

Логическое запоминание направлено на смысл запоминаемой информации. При этом предлагается усиленная работа мышления. Механическое запоминание связано с формой воспринимаемой информации: слова, звуки, образы. Смысловое содержание воспринимаемого материала в процессе запоминания хотя полностью и не теряет своего значения, но как бы отходит на второй план. Это заучивание текста стихотворения, движений, номеров телефонов. В практической деятельности нередко трудно провести грань между логическим и механическим запоминанием. Это хорошо видно на самом распространенном приеме запоминания — повторении.

Повторение известно с древности. Давно бытует крылатое выражение: «Повторение — мать учения». Действительно, процесс обучения насыщен приемами повторения. Однако следует помнить, что в процессе повторения механизмы памяти работают не сами по себе, а в системе личности. Запоминает не память, а личность, человек. Для человека характерно то, что он целенаправлен в своей деятельности. И чем значимее для него цель, тем большую активность он проявляет в повторении.

Повторение — самый распространенный метод запоминания. Здесь нужно знать следующие правила:

большой по объему материал нужно делить на части соответственно его смысловому значению и заучивать по частям, после чего повторять в целом;

число повторений должно быть больше того, что оказалось достаточным для первого полного воспроизведения заучиваемого материала;

повторение информации должно начинаться не позднее, чем через час после запоминания (наблюдения и специальные исследования показывают, что через час в памяти человека остается не менее 50% запомненного, а через день эта цифра доходит до 30-35%).

В самом процессе восприятия информации, т. е. когда работает только кратковременная (оперативная) память, следует активнее включить свою внутреннюю речь. Предположим, вам надо запомнить ряд цифр из плана (документа). При этом необходимо удержать информацию более, чем на несколько секунд. Без повторения здесь никто не обходится. Это закон запоминания. Процесс повторения как бы подхватывает слабый, стирающийся след сигнала (информации) и освежает его, закрепляет в памяти. Таким образом, чтобы запомнить большой по объему материал, его надо повторять.

Большую роль при запоминании материала играет установка на запоминание. Как показывает практика и экспериментальные исследования, люди, которые воспринимают материал лишь для записи, значительно быстрее забывают его в сравнении с теми, кто этот же материал запоминает с установкой «запомнить навсегда». Особое значение имеет здесь важность материала. Если человек ясно сознает, что запоминаемый материал ему нужен, то установка на прочное запоминание формируется легко и свободно. Отсюда следует вывод: запоминаемая информация должна классифицироваться по степени важности.

Известно, что память у всех различна. Это связано с индивидуально-психологическими и возрастными особенностями людей. На основании подъемов и спадов уровней интеллектуальных функций замечаются подъемы и спады в памяти.

Так, возраст 18-25 лет отличается высоким развитием мышления и памяти и относительно низким уровнем внимания. Для людей 26-29-летнего возраста характерны низкое развитие мышления и памяти и высокое развитие внимания. К 30-33 годам отмечается улучшение всех интеллектуальных функций, в том числе и памяти. В дальнейшем у многих наблюдается заметный спад в этих функциях. И это вызывает у людей стрессовые переживания. Однако если люди вовлечены в активную деятельность, то этого спада может практически и не быть. Если по роду деятельности человеку приходится постоянно что-то запоминать, то память не только не деградирует, а наоборот, развивается.

На основании исследований психологов и обобщения жизненного опыта можно сказать, что укрепление памяти связано с воспитанием воли, внимания, наблюдательности, применением осмысленных приемов заучивания. Самое благотворное влияние на развитие памяти имеет изучение иностранных языков.

**1.3 Представления и ассоциации.**

Представления памяти – это образцы тех предметов и явлений, которые мы воспринимали раньше, а сейчас воспроизводим мысленно.Без этих связей невозможно деятельность памяти. Например,«Что значит запомнить стихотворение? Это значит запомнить ряд слов в определенной связи, последовательности. Представления могут быть зрительные и слуховые (представление человеческого голоса, мелодии, пение птиц), обонятельные (вкусовые ощущения от сахара, лимона), осязательные (ощущение от прикосновения холодному мрамору или мягкому меху). Представление памяти в отличии от образцов восприятия намного бледнее и менее устойчивые, не так богаты деталями (например: когда идет зрительное восприятие образа человека, смотря на него и мысленное представление его образа), но они составляют важнейший элемент нашего закрепленного прошлого опыта.

Ассоциативное направление является одной из главных теорий в проблеме изучения памяти. Её центральное понятие – ассоциации – это связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отраженными в нашем сознании и закрепленные в нашей памяти (с др. греч. – «соединение», «связь»). Без этих связей, или ассоциации, невозможна нормальная психическая деятельность человека, в том числе деятельность памяти.

Само понятие ассоциации прочно утвердилось в психологии, хотя его содержание постепенно переосмысливается и углубляется.

Ассоциации выступают в качестве Обязательного принципа всех психических образований. Этот принцип сводится к возникновению определенного психического образования в сознании одновременно и непосредствен друг с другом. Между ними образуется ассоциативная связь и повторное появление какого-либо из элементов этой связи. Необходимо вызывать в сознании представление всех её элементов.

Ассоциативные процессы обеспечивают запоминание и воспроизведение различных явлений действительности в определенной связи и последовательности. Необходимым и достаточным основанием для образования связи между двумя впечатлениями ассоцианизм считает одновременность появления их в сознании. Поэтому задача более глубокого изучения механизмов запоминания перед ассоцианистами вообще не возникла и они ограничиваются характеристикой внешних условий, необходимых для возникновения одновременных впечатлений.

В основе ассоциаций по смежности лежат пространственные и временные отношения между предметами и явлениями. Если какие-то предметы человек воспринимает расположенными близко друг к другу в пространстве или следующими непосредственно друг за другом во времени, то между ними возникает ассоциация. Она возникает при заучивании иностранных слов, таблицы умножения (временная ассоциация), расположение фигур на шахматной доске (пространственная ассоциация).

Ассоциации по сходству возникают в тех случаях, когда предметы и явления чем-то похожи друг на друга. Вид плакучей ивы может вызвать в сознании образ женщины в горе.

По контрасту ассоциируются резко отличающиеся, противоположные факты и явления. Получив плохую отметку, ученик вспоминает, как он раньше получал по этому предмету хорошие отметки. Читая в книге о смелом поступке человека, можно вспомнить о трусости, проявленной другим человеком в подобной ситуации. Конкретное содержание ассоциаций целым рядом условий, в частности, большую роль играют интересы, профессия человека.

Все проявления памяти нельзя свести к указанным трем видам ассоциаций, как это считала идеалистическая психология. По проблеме ассоцианизма существует множество критических оценок, на основе которых в психологии возник ряд новых теорий и концепций памяти. Их сущность в значительной степени определяется тем, что именно они критиковали в ассоциативной психологии, каково их отношение к самому понятию ассоциации. Проблема изучения ассоциаций не закончена. Новые теории развития продолжаются до сих пор в современной науке.

В основе памяти лежит свойство нервной ткани изменяться под влиянием действия раздражителей, сохранять в себе следы нервного возбуждения. Следы прежних воздействий нельзя понимать как отдельные отпечатки. Под следами понимаются определенные электрохимические и биохимические изменения в нейронах. Эти следы могут при определенных условиях оживляться, или активизироваться, т.е. в них возникает процесс возбуждения в отсутствии раздражителя, вызвавший эти изменения. Механизмы памяти можно рассматривать на различном уровне, с различных точек зрения. Если исходить из психологии, понятия ассоциаций, то физиологический механизм их образования – временные нервные связи.

Движение нервных процессов в коре оставляет след. Таким образом, образование и сохранение временных связей, их угасание, их оживление представляют собой физиологическую основу ассоциаций.

В настоящее время нет единой теории механизмов памяти. Физиологический теории тесно связанны с важнейшими положениями учениями И.П. Павлова о закономерностях высшей нервной деятельности. Учение об образовании условных временных связей – это теория механизмов формирования индивидуального опыта субъекта; т.е. собственная теория запоминания на физиологическом уровне. В самом деле условный рефлекс, как акт образования связи между новыми и уже ранее закрепленным содержанием составляет физиологическую основу акта запоминания. Для понимания причинной обусловленности этого акта важнейшее значение приобретает понятие подкрепление. Подкрепление – достижение непосредственной цели действий индивида. В других случаях – стимул мотивирующий действие.

Физиологическое понятие подкрепление, соотнесенное к психологическим понятиям цели действия, представляет собой пункт слияния физиологического и психологического плана анализа механизмов памяти процесса запоминания. Этот синтез понятий, обогащая из них, позволяет утверждать, что по своей жизненной функции память направлена не в прошлое, а в будущее, запоминание того, что было, не имело бы смысла, если бы не могло быть использовано для того, что будет. Физиологическая теория памяти получила название физиологической. Согласно представлениям её авторов, происхождение любого нервного импульса через определенную группу нейронов оставляет после себя в собственном смысле слова физиологический след.

Нейрофизиологический уровень изучения механизмов памяти сближается и не редко смыкается с биохимическим. Это подтверждается многочисленными исследованиями, проводимых на стыке указанных уровней. На основании этих исследований возникла гипотеза о двухступенчатом характере процесса запоминания. В мозге происходит кратковременная электрическая реакция, вызывающая обратимые физиологические изменения в клетках. Физиологические исследования практикуются глубоким проникновением в механизмы закрепления и сохранения следов на нейронном и молекулярном уровне. Исследование механизмов памяти на различных уровнях взаимно обогащают друг друга и имеют влияние как положительное, так и отрицательное.

**Глава 2. Социально – психологические аспекты.**

**2.1 Индивидуальные особенности памяти и ее развитие.**

Процессы памяти у разных людей протекают неодинаково. В настоящее время принято выделять две основные группы индивидуальных различий в памяти: в пер­вую группу входят различия в продуктивности заучивания, во вторую — разли­чия так называемых типов памяти.

Различия в продуктивности заучивания выражаются в скорости, прочности и точности запоминания, а также в готовности к воспроизведению материала. Обще­известно, что одни люди запоминают быстро, другие медленно, одни помнят дол­го, другие скоро забывают, одни воспроизводят точно, другие допускают много ошибок, одни могут запомнить большой объем информации, другие запоминают всего несколько строк.

Так, для людей с сильной памятью характерно быстрое запоминание и длительное сохранение информации. Известны люди с исключительной силой памяти.

Например, А. С. Пушкин мог прочесть наизусть длинное стихотворение, написан­ное другим автором, после двукратного его прочтения. Другим примером являет­ся В. А. Моцарт, который запоминал сложнейшие музыкальные произведения после одного прослушивания.

Отечественной науке известны примеры феноменальной памяти. Так, А. Л. Лурия обнаружил выдающуюся память у некого Ш., который с одинаковой быстротой запоминал различный материал, включая бессмысленный, и притом в чрезвычайно большом объеме. Ш. мог быстро запомнить и точно воспроизвести сложнейшие математические формулы, лишенные смысла, бессмысленные слова, геометрические фигуры. Его память отличалась притом и изумительной прочно­стью: через 20 лет он точно припомнил содержание экспериментального материа­ла, место эксперимента, в котором он участвовал, а также то, во что был одет экс­периментатор, и другие мельчайшие подробности обстановки и своих действий.

Существует ли связь между тем, как быстро человек запоминает и как долго помнит? Экспериментальные исследования показали, что строгой закономерно­сти здесь нет. Чаще встречается положительная связь между прочностью и скоро­стью запоминания, т. е. тот, кто быстро заучивает, дольше и помнит, но наряду с этим наблюдается и обратное соотношение. Нет также никакой определенной взаимосвязи между скоростью и точностью запоминания.

Другая группа индивидуальных различий касается типов памяти. Тип памяти определяет то, как человек запоминает материал,— зрительно, на слух или пользу­ясь движением. Некоторые люди, для того чтобы запомнить, нуждаются в зритель­ном восприятии того, что они запоминают. Это люди так называемого ***зрительно­го типа памяти.*** Другим для запоминания нужны слуховые образы. Данная кате­гория людей обладает ***слуховым типом памяти.*** Кроме того, существуют люди, которые, для того чтобы запомнить, нуждаются в движениях и особенно в рече­вых движениях. Это люди, обладающие ***двигательным типом памяти*** (в частно­сти, рече-двигательным).

Однако чистые типы памяти встречаются не так часто. Как правило, большин­ство людей обладает смешанными типами. Так, чаще всего встречаются смешан­ные типы памяти — слухо-моторный, зрительно-двигательный, зрительно-слухо­вой. Смешанный тип памяти повышает вероятность быстрого и долговременного заучивания. Кроме того, участие в процессах памяти нескольких анализаторов ведет к большей подвижности в использовании образованных систем нервных свя­зей: например, человек не вспомнил что-то на слух — вспомнит зрительно. Поэто­му целесообразно, чтобы человек запоминал информацию разными способами:

путем прослушивания, чтения, рассматривая иллюстрации, делая зарисовки, на­блюдая и т. д.

Тип памяти зависит не только от природных особенностей нервной системы, но и от воспитания. Учитель, активизируя на уроке деятельность разнообразных анализаторов учащихся, тем самым воспитывает смешанный тип памяти у детей. У взрослых людей тип памяти может зависеть от характера их профессиональной деятельности.

Необходимо обратить внимание на то, что типы памяти следует отличать от видов памяти. Виды памяти определяются тем, что мы запоминаем. А так как лю­бой человек запоминает все: и движения, и образы, и чувства, и мысли, — то разные виды памяти присущи всем людям и не составляют их индивидуальной осо­бенности. В то же время тип памяти характеризует то, как мы запоминаем: зри­тельно, на слух или двигателю. Поэтому тип памяти представляет собой инди­видуальную особенность данного человека. У всех людей есть все виды памяти, но каждому человеку присущ какой-либо определенный тип памяти.

Принадлежность к тому или иному типу в значительной мере определяется практикой заучивания, т. е. тем, что именно приходится запоминать данному че­ловеку и как он приучается запоминать. Поэтому память определенного типа мо­жет быть развита с помощью соответствующих упражнений.

Вообще первоначальным проявлением памяти можно считать условные реф­лексы, наблюдаемые уже в первые месяцы жизни ребенка, например прекращение плача, когда в комнату входит **мама.** Более отчетливо проявление памяти обнару­живается тогда, когда ребенок начинает узнавать предметы. Впервые это наблю­дается в конце первого полугодия жизни, и сначала узнавание ограничивается узким кругом объектов: ребенок узнает мать, других людей, которые его постоянно окружают, вещи, с которыми он часто имеет дело. Причем все это узнается, если не происходит длительного перерыва в восприятии предмета. Если промежуток времени между узнаванием и восприятием предмета (так называемый «скрытый период») был достаточно большим, то ребенок может не узнать предъявляемый ему предмет. Обычно этот скрытый период не должен превышать нескольких дней, иначе ребенок будетне в состоянии узнать что-либо или кого-либо.

Постепенно круг предметов, которые ребенок узнает, увеличивается. Удлиня­ется и скрытый период. К концу второю года жизни ребенок может узнать то, что видел за несколько недель до этого. К концу третьего года — то, что воспринима­лось несколько месяцев назад, а к концу четвертого — то, что было примерно год назад.

Прежде всего у ребенка проявляется узнавание, воспроизведение же обнару­живается значительно позже. Первые признаки воспроизведения наблюдаются только на втором году жизни. Именно небольшой продолжительностью скрытого периода объясняется то, что первые наши воспоминания о детстве относятся к пе­риоду четырех - пятилетнего возраста.

Первоначально память носит непроизвольный характер. В преддошкольном и дошкольном возрасте дети обычно не ставят перед собой задачу что-либо запом­нить. Развитие произвольной памяти в дошкольном возрасте происходит в играх и в процессе воспитания. Причем проявление запоминания связано с интересами ребенка. Дети лучше запоминают то, что у них вызывает интерес. Также следует подчеркнуть, что в дошкольном возрасте дети начинают запоминать осмысленно, т. е. они понимают то, что запоминают. При этом дети преимущественно опирают­ся на наглядно воспринимаемые связи предметов, явлений, а не на абстрактно-логические отношения между понятиями.

Бурное развитие характеристик памяти происходит в школьные годы. Это свя­зано с процессом обучения. Процесс усвоения новых знаний предопределяет раз­витие, прежде всего произвольной памяти. В отличие от дошкольника школьник вынужден запоминать и воспроизводить не то, что ему интересно, а то, что дает школьная программа. Под воздействием требований школы запоминание и вос­произведение приобретают все более произвольный характер и становятся гораздо

**2.2** **Формирование и развитие памяти**

Обратимся теперь к вопросу о развитии памяти, т.е. о тех типичных изменениях, которые в ней происходят по мере социализации индивида. С раннего детства процесс развития памяти ребенка идет по нескольким направлениям. Во-первых, механическая память постепенно дополняется и замещается логической. 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.

В развитии памяти в целом можно выделить две генетические линии: ее совершенствование у всех без исключения цивилизованных людей по мере общественного прогресса и ее постепенное улучшение у отдельно взятого индивида в процессе его социализации, приобщения к материальным и культурным достижениям человечества.

Существенный вклад в понимание филогенетического развития памяти внес П. П. Блонский. Он высказал и развил мысль о том, что различные виды памяти, представленные у взрослого человека, являются также разными ступенями ее исторического развития, и их, соответственно, можно считать филогенетическими ступенями совершенствования памяти. Это относится к следующей последовательности видов памяти: двигательная, аффективная, образная и логическая. П. П. Блонский высказал и обосновал мысль о том, что в истории развития человечества эти виды памяти последовательно появлялись один за другим.

В онтогенезе все виды памяти формируются у ребенка довольно рано и также в определенной последовательности. Позже других складывается и начинает работать логическая память, или, как ее иногда называл П. П. Блонский, «память-рассказ». Она имеется уже у ребенка 3—4-летнего возраста в сравнительно элементарных формах, но достигает нормального уровня развития лишь в подростковом и юношеском возрасте. Ее совершенствование и дальнейшее улучшение связаны с обучением человека основам наук.

Начало образной памяти связывается со вторым годом жизни, и считается, что этот вид памяти достигает своей высшей точки только к юношескому возрасту. Ранее других, около 6 месяцев от роду, начинает проявлять себя аффективная память, а самая первая по времени — это моторная, или двигательная, память. В генетическом плане она предшествует всем остальным. Так считал П. П. Блонский.

Однако многие данные, в частности факты, свидетельствующие о весьма ранней онтогенетической эмоциональной откликаемости младенца на обращение матери, говорят о том, что, по-видимому, раньше других начинает действовать аффективная, а не двигательная память. Вполне может быть, что они появляются и развиваются практически одновременно. Во всяком случае окончательного ответа на данный вопрос пока не получено.

Под несколько иным углом зрения рассматривал историческое развитие памяти человека Л. С. Выготский. Он считал, что совершенствование памяти человека в филогенезе шло главным образом по линии улучшения средств запоминания и изменения связей мнемической функции с другими психическими процессами и состояниями человека. Исторически развиваясь, обогащая свою материальную и духовную культуру, человек вырабатывал все более совершенные средства запоминания, наиболее важным из которых является письмо. (В течение XX в., уже после ухода Л. С. Выготского из жизни, к ним добавилось множество других, весьма эффективных средств запоминания и хранения информации, особенно в связи с научно-техническим прогрессом.) Благодаря различным формам речи — устной, письменной, внешней, внутренней — человек оказался способным подчинить память своей воле, разумно контролировать ход запоминания, управлять процессом сохранения и воспроизведения информации.

Память по мере своего развития все более сближалась с мышлением. «Анализ показывает, — писал Л. С. Выготский, — что мышление ребенка во многом определяется его памятью... Мыслить для ребенка раннего возраста — значит вспоминать... Никогда мышление не обнаруживает такой корреляции с памятью, как в самом раннем возрасте. Мышление здесь развивается в непосредственной зависимости от памяти»1. Исследование форм недостаточно развитого детского мышления, с другой стороны, обнаруживает, что они представляют собой припоминание по поводу одного частного случая аналогично случаю, имевшему место в прошлом.

Решающие события в жизни человека, изменяющие отношения между памятью и другими его психологическими процессами, происходят ближе к юношескому возрасту, причем по своему содержанию эти изменения порой противоположны тем, которые существовали между памятью и психическими процессами в ранние годы. Например, отношение «мыслить — значит припоминать» с возрастом у ребенка заменяется на отношение, согласно которому само запоминание сводится к мышлению: «запомнить или вспомнить — значит понять, осмыслить, сообразить».

Специальные исследования непосредственного и опосредствованного запоминания в детском возрасте провел А. Н. Леонтьев. Он экспериментально показал, как один мнемический процесс — непосредственное запоминание — с возрастом постепенно замещается другим, опосредствованным. Это происходит благодаря усвоению ребенком более совершенных стимулов-средств запоминания и воспроизведения материала. Роль мнемотехнических средств в совершенствовании памяти, по мнению А. Н. Леонтьева, состоит в том, что, «обращаясь к употреблению вспомогательных средств, мы тем самым изменяем принципиальную структуру нашего акта запоминания; прежде прямое, непосредственное наше запоминание становится опосредствованным»1.

Само развитие стимулов - средств для запоминания подчиняется следующей закономерности: сначала они выступают как внешние (например, завязывание узелков на память, использование для запоминания различных предметов, зарубок, пальцев рук и т.п.), а затем становятся внутренними (чувство, ассоциация, представление, образ, мысль).

В формировании внутренних средств запоминания центральная роль принадлежит речи. «Можно предположить, — замечает А.Н Леонтьев, — что самый переход, совершающийся от внешне опосредствованного запоминания к запоминанию, внутренне опосредствованному, стоит в теснейшей связи с превращением речи из чисто внешней функции в функцию внутреннюю»2.

Начиная со школьного возраста идет процесс одновременного развития непосредственного и опосредствованного запоминания, а затем и более быстрого совершенствования опосредствованной памяти.

Существенную роль в развитии памяти играет речь, поэтому процесс совершенствования памяти человека идет рука об руку с развитием его речи.

**2.3 От чего зависит качество памяти?**

Память — это мыслительный процесс, включающий в себя запись, хранение и извлечение информации. Запись информации осуществляется посредством запоминания, а ее извлечение — посредством вспоминания. Качество запоминания обусловлено вниманием человека к объекту записи.

Противоположным акту запоминания является забывание. Как это ни звучит парадоксально, но забывание служит важным условием запоминания, поскольку оно разгружает центральную нервную систему, освобождая место для новых связей. Память определяется работой всего головного мозга, но в первую очередь — это биологический феномен, обусловленный деятельностью органов чувств. В зависимости от того, какой орган чувств принимает наиболее активное участие в акте записи информации, различают несколько разновидностей памяти: визуальная (зрительная), вербальная (связанная с функцией слуха), обонятельная, осязательная и др. Человеческая память представляет собой бесконечно сложный механизм — это функция мозга, нейронная активность которого позволяет фильтровать, сохранять и уничтожать воспоминания.

Около 60 процентов людей пользуются в основном зрительной памятью. Они легко восстанавливают в воображении виденные некогда места, предметы, лица, страницы газет. Другие люди как будто с большей легкостью запоминают звуки и слова.

В зависимости от временной установки человеческую память подразделяют на непосредственную, кратковременную, долговременную и скользящую.

Непосредственная (сенсорная) память — это память автоматическая, в которой одно впечатление мгновенно сменяется следующим. Примером такого процесса служит печатание на машинке: как только буква напечатана, человек тут же забывает ее, чтобы перейти к следующей.

Кратковременная память — это оперативная (рабочая) память, способная одновременно удерживать до семи элементов в течение максимум тридцати секунд. Она действует, например, когда вы набираете номер телефона. Без оперативной памяти многие привычные действия совершались бы гораздо медленнее. Этот вид памяти позволяет выбрасывать из сознания информацию, как только она стала ненужной.

Долговременная память должна оставлять заметные следы в сознании на дни, месяцы и даже годы, поэтому ее работу определяют более сложные механизмы записи информации, действующие на нескольких уровнях: чувственном, эмоциональном и интеллектуальном

Скользящая память — самая короткая из всех видов памяти. Такого рода память развита, например, у авиадиспетчеров: она позволяет им на несколько минут сосредоточить внимание на изображении движущейся точки на экране, а после посадки самолета тут же забыть о ней, переключив внимание на следующую точку.

Если информация предназначена для использования в ближайшем будущем (подготовка к экзаменам, необходимость запомнить некий адрес), постоянное мысленное повторение помогает лишь кратковременно удержать ее в памяти.

Для закрепления следа в памяти на длительное время требуется более высокая степень обработки материала. Необходимо определить для себя значение воспринимаемой информации и дать время на обдумывание, обобщить и проанализировать ее.

Долговременная память основана на наблюдении, анализе и составлении суждения. Любое суждение включает в себя впечатления и эмоции. Сильные эмоции действуют подобно раскаленному клейму и оставляют в памяти неизгладимые следы. Именно этим объясняется, почему какие-то детали прошлого люди помнят лучше других.

Если задуманное человеком к высказыванию принять за 100 процентов, то в словесные формы (предложения) облекается и высказывается окружающим только 8О процентов. Выслушивается из задуманного 70 процентов, воспринимается и понимается 60 процентов, а в долговременной памяти остается от 10 до 24 процентов.

В среднем человек запоминает 1/5 части того, что услышит, и 3/5 того, что увидит. Из того, что человеку покажут и объяснят, он запоминает 4/5. Наилучшим временем суток для сознательной работы памяти является промежуток от 10 до 12 часов, когда организм максимально устойчив к кислородному голоданию, а также после 20 часов.

Принимая во внимание, что в норме у человека за ночь наблюдается до 4-5 полуторачасовых циклов сна, можно считать, что наилучшая "запоминающая" функция сна проявляет себя где-то за два часа до пробуждения. Что касается времени года, то наилучшим для работы памяти является летний период.

Экспериментально доказано, что в процессе запоминания однородного материала (например, стихотворения) легче всего усваиваются начало и конец, а наиболее трудно – средняя часть. Запоминание улучшается, если постепенно повышать сложность усваиваемого материала.

Повторять изучаемый материал очень важно с интервалами. Непрерывное повторение, заучивание вплоть до полного запоминания наиболее нецелесообразно и неэкономично.

Особенностью человеческой памяти является ее способность с меньшими затратами труда и времени изучать другие иностранные языки после того, как уже усвоен один из них.

За память отвечают отдельные участки коры головного мозга, лимбическая система и мозжечок. Но основная часть нейрофизиологической деятельности, определяющей работу памяти, происходит в гиппокампе и в височной доле каждого из полушарий. Если височная доля повреждена на одной стороне мозга, процессы запоминания могут еще протекать, хотя и с некоторыми нарушениями. Но при двустороннем повреждении способность сознания к записи и хранению информации полностью пропадает. Это происходит в результате физической травмы или в связи с дефицитом нейрохимических элементов, как, например, при болезни Альцгеймера.

Работа памяти обусловлена деятельностью нервных клеток — нейронов. Сигналы от одного нейрона к другому передают так называемые нейромедиаторы — особые вещества (ацетилхолин), которые в большом количестве содержатся в гиппокампе. При нехватке ацетилхолина пропадает способность к усвоению знаний и функционирует лишь спонтанная память, основанная на чувственных реакциях организма.

Метаболические процессы организма включают в себя окисление глюкозы и жиров для получения энергии, часть которой расходуется на синтез ацетилхолина в мозгу. При гармонично протекающем старении организма количество синтезируемого ацетилхолина уменьшается, но остается достаточным для того, чтобы нормально мыслить. Одним из возможных последствий недостатка ацетилхолина и других нейромедиаторов может служить торможение мыслительных процессов, наносящее ущерб памяти: у человека наблюдается несколько замедленная реакция на внешние сигналы как во время наблюдения и записи информации, так и во время извлечения ее из памяти. Чтобы по мере старения не терять способности к нормальной жизнедеятельности, разумно всегда сохранять спокойствие (известно, что память человека слабеет пропорционально росту его беспокойства). Если человек начинает нервничать по поводу кратковременных задержек в работе своей памяти, то он только ухудшает положение. Для компенсации снижения умственной активности нужно обучиться новым стратегиям мышления, облегчающим и ускоряющим извлечение информации из памяти, тогда будет обеспечена её нормальная работа до глубокой старости.

С возрастом память слабеет, но эффективность ее работы неодинакова у пожилых людей, как неодинакова она и у детей. Наиболее однородными в этом отношении являются люди среднего возраста. Дети и пожилые люди испытывают много идентичных трудностей в отношении деятельности памяти. В частности, у них более короткий, по сравнению с обычным, период концентрации внимания. Они испытывают затруднения при анализе информации и не способны к спонтанной организации мыслительного процесса. Они не умеют точно оценивать для себя значение воспринимаемой информации и испытывают затруднения при формировании ассоциаций, относящихся к информации, которую необходимо запомнить. И те, и другие плохо фиксируют информацию в памяти. Главное же различие между детьми и стариками состоит в том, что дети лучше помнят недавние события, в то время как старики — события, более удаленные во времени (поскольку новые впечатления они обрабатывают недостаточно эффективно).

В целом память адаптируется к жизненным условиям и нормально функционирует до глубокой старости, но только если человек постоянно использует ее. При недостаточной мотивации она слабеет, часто переключается на работу в других сферах.

На качество работы человеческой памяти оказывают влияние многие факторы. Главные причины неудовлетворительной работы памяти имеют психологический характер (за исключением патологических случаев).

Беспокойство и депрессия — вот две основные причины плохой работы памяти в любом возрасте. Они целиком овладевают вниманием человека, не давая ему возможности сосредоточиться на чем-либо другом. В экстремальных эмоциональных состояниях человек вообще перестает замечать внешний мир: вместо этого он замыкается в собственных переживаниях и таким образом теряет способность нормально записывать информацию.

Ум такого человека занят исключительно негативными мыслями, и в нем не остается места ни для чего иного, что могло бы стимулировать память. В сознании расстроенного человека мысль о постигшей его неприятности влечет за собой длинную цепь воспоминаний о прошлых бедах. Подобное болезненное состояние усугубляется навязчивыми мыслями, когда человек силится и не может вспомнить совсем не относящийся к существу дела факт. Нервное напряжение окончательно блокирует память

Если перед вами встанет трудный вопрос, и вы не сможете сразу же извлечь из памяти нужную информацию, просто проигнорируйте его, продолжая разговор на ту же тему. Таким образом, вы сумеете справиться с волнением и не потеряете нити разговора. Кроме того, при этом выигрывается время, необходимое для восстановления в памяти забытого. Память редко возвращается мгновенно, и чем больше факторов затрудняют ее работу, тем больше времени требуется подсознанию для поиска нужной информации.

Забыв какое-то слово, человек начинает беспокоиться, волнуется, не понимая, что тем самым он только ухудшает свое положение. У памяти есть парадоксальная особенность: чем дольше и сильнее мы стараемся вспомнить слово, которое "вертится на языке", тем больше времени требуется нам для сознательного извлечения его из памяти. Дело в том, что при попытке ускорить процесс вспоминания мы начинаем нервничать и этим затрудняем работу мозга. Только переключив внимание на другой предмет, мы позволяем нашему подсознанию заняться поиском нужной информации с удобной для него скоростью.

На работу памяти пагубное влияние оказывают все химические вещества и медицинские препараты, вызывающие состояние сонливости. Список их весьма длинен. Это успокаивающие средства, антидепрессанты, антигистаминные препараты и многие антиэпилептики.

Одна из основных причин проблем с памятью заключается в злоупотреблении снотворными, поскольку ими пользуются чаще и регулярнее, нежели другими средствами. Снотворные вызывают сонливость и заторможенность, притупляя бдительность и внимание. Аналогичный эффект обусловливают некоторые сердечные препараты. Нарушение памяти заметно у алкоголиков любого возраста. Алкоголь снижает способность к обучению и замедляет мыслительные процессы, в результате чего запись и хранение информации осуществляется некачественно. Всего несколько глотков спиртного достаточно для того, чтобы нарушить кратковременную память. Даже умеренные дозы алкоголя пагубно отражаются на познавательных процессах мозга (абстрактное мышление, обработка информации, запоминание).

Алкоголь препятствует закреплению следа памяти. Однако старая информация, записанная в трезвом состоянии, не обязательно претерпевает искажения. По этой причине в состоянии алкогольного опьянения человек способен помнить события далекого прошлого и при этом забывает то, что случилось совсем недавно.

Последствия алкогольного опьянения весьма долго сказываются на работе головного мозга.

У курильщиков ослаблена функция кратковременной памяти. У выкуривающих больше одной пачки папирос в день поражены и визуальная, и вербальная виды памяти.

Избыток кофеина в крови вызывает нервозность, возбудимость, сердцебиение, несовместимые со вниманием. В идеале, для нормального функционирования памяти мозг должен быть одновременно насторожен и расслаблен. Злоупотребление же табаком и кофе лишает человека возможности расслабиться.

Существует много иных физических расстройств, которые плохо сказываются на функции памяти: повышенное артериальное давление, сахарный диабет (даже в легких формах), заболевания щитовидной железы, последствия анестезии, снижение слуха и зрения, отравление пестицидами, авитаминоз (особенно алкогольный).

Проблемы с памятью возникают при различных опухолях мозга, хотя последние провоцируют в основном эпилепсию и нарушение моторной функции организма.

Наиболее опасным заболеванием, обусловливающим полную или частичную амнезию (потерю памяти), является болезнь Альцгеймера. В мозгу больного катастрофически уменьшается количество нейромедиаторов, ответственных за работу памяти и внимания. Пораженные участки сначала локализуются в гиппокампе и в миндалевидном ядре, являющемся частью лимбической системы. Дефицит ацетилхолина в этих участках мозга ведет к роковым последствиям. Больной редко может вспомнить название показываемых ему предметов. Причины, вызывающие это заболевание, до сих пор еще хорошо не выяснены.

## Глава 3. Эмпирическое исследование.

## 3.1 Развитие памяти.

Чтобы совершенствовать и развивать память, вы можете использовать следующие приемы:

1. Повторение заученного. Руководитель должен периодически освежать в памяти все запомненное (перечитывать, продумывать, перелистывать и т. д.).

2. Целенаправленные упражнения. Путем специальных упражнений можно развить все виды памяти. Здесь можно предложить: заучивание цифрового материала, заучивание текстов прозы и стихов, запоминание образов.

К примеру, на прогулке вы залюбовались поразившим вас пейзажем. Чтобы запечатлеть его в памяти, надо взглянуть на пейзаж внимательно несколько раз подряд, закрывая и открывая глаза и сравнивая при этом то, что вы видите, с тем, что вы представляете, когда ваши глаза закрыты. При известной тренировке зрительное впечатление будет становиться все полнее и ярче. При мгновенной оценке обстановки или когда вам понадобится в считанные секунды запомнить большой объем зрительной информации, навыки запоминания, приобретенные этим методом, очень пригодятся.

3. Тренировка наблюдательности. Чтобы запомнить виденное, надо развивать наблюдательность. Наблюдательность способствует улучшению непроизвольного запоминания. Для этой цели можно рекомендовать регулярные упражнения по обдумыванию того, что имело место за день, неделю, месяц и т. д.

4. Гигиена памяти. Память является важнейшей функцией интеллекта. Можно вполне уверенно сказать: есть память - есть человек, нет памяти — нет человека. Поэтому каждый человек должен соблюдать гигиену памяти. В этом отношении можно рекомендовать следующее:

при утомлении и переутомлении нельзя постоянно «взбадривать» себя тонизирующими напитками (чай, кофе, курение, алкоголь). Вред этих взбадриваний заключается в том, что, избавляя себя от чувства усталости, человек не снимает утомления и переутомления;

при интенсивных занятиях умственного характера (чтение, письмо, составление документов, подготовка к важным мероприятиям) целесообразно через 40-45 минут делать небольшие разминки; не более, чем через два часа желательны перерывы в работе на 10-15 минут; необходима научная организация рабочего дня; крайне важен полноценный сон;

существенное значение для памяти имеет правильное питание; людям, занятым активным умственным трудом, рекомендуется ритмичное питание не реже 3-х раз в день при обязательном употреблении жиров и сахара;

благотворное влияние на развитие всех интеллектуальных функций, том числе и памяти, имеют хорошие, человеческие взаимоотношения в семье и на службе.

То, что мы можем выразить словами, обычно запоминается легче и лучше, чем то, что может быть воспринято только зрительно или на слух. Если, кроме того, слова не просто выступают как вербальная замена воспринятого материала, а являются результатом его осмысления, т.е. если слово не название, а понятие, содержащее в себе связанную с предметом существенную мысль, то такое запоминание является наиболее продуктивным. Чем больше мы думаем над материалом, чем активнее мы стараемся представить его зрительно и выразить словами, тем легче и прочнее он запоминается.

Если предметом запоминания является текст, то наличие заранее продуманных и четко сформулированных к нему вопросов, ответы на которые могут быть найдены в процессе чтения текста, способствует его лучшему запоминанию. В этом случае текст в памяти хранится дольше и точнее воспроизводится, чем тогда, когда вопросы к нему ставятся уже после его прочтения.

Сохранение и припоминание как мнемические процессы имеют свои особенности. Многие случаи забывания, связанные с долговременной памятью, объясняются не столько тем, что воспроизводимый материал не был как следует запомнен, сколько тем, что при воспоминании к нему был затруднен доступ. Плохая память человека может быть больше связана с трудностями припоминания, чем запоминания как такового. Попытки что-либо вспомнить, извлечь это в нужный момент из долговременной памяти, где обычно хранится колоссальное количество информации, аналогичны поискам небольшой книги в огромной библиотеке или цитаты в собрании сочинений, насчитывающем десятки томов. Неудача в отыскании книги или цитаты в данном случае может оказаться связанной не с тем, что их вовсе нет в соответствующих хранилищах, а с тем, что мы, быть может, ищем их не там, где нужно, и не так, как требуется. Наиболее показательные примеры удачного припоминания дает нам гипноз. Под его влиянием человек неожиданно может припомнить давно забытые события далекого детства, впечатления о которых, казалось бы, навсегда утрачены.

Если двум группам людей предложить запомнить одинаковый список слов, которые можно сгруппировать по смыслу, и если, кроме того, обе группы людей снабдить разными обобщающими словами-стимулами, с помощью которых можно облегчить припоминание, то окажется, что каждая из них в состоянии будет вспомнить больше именно тех слов, которые связаны с предложенными ей словами-стимулами.

Чем богаче и разнообразнее стимулы-средства, которыми мы располагаем для запоминания, чем более просты и доступны они для нас в нужный момент времени, тем лучше произвольное припоминание. Два фактора, кроме того, повышают вероятность успешного припоминания: правильная организация запоминаемой информации и обеспечение при ее воспроизведении таких психологических условий, которые идентичны тем, в которых происходило запоминание соответствующего материала.

Чем больше умственных усилий мы прилагаем к тому, чтобы организовать информацию, придать ей целостную, осмысленную структуру, тем легче она потом припоминается. Организация запоминаемого материала в подобного рода структуры способствует его лучшему воспроизведению потому, что значительно облегчает последующий поиск необходимой информации в «кладовых» долговременной памяти, а этот поиск требует системы продуманных, экономичных действий, наверняка ведущих к нужному результату. При предварительной структурной организации запоминаемого материала вместе с ним в долговременную память закладывается и сама схема, с помощью которой материал был организован.

В настоящее время разработано и на практике используется немалое количество разнообразных систем и методов практического влияния на память человека с целью ее улучшения. Одни из этих методов основаны на регуляции внимания, другие предполагают совершенствование восприятия материала, третьи базируются на упражняемости воображения, четвертые — на развитии у человека способности осмысливать и структурировать запоминаемый материал, пятые — на приобретении и активном использовании в процессах запоминания и воспроизведения специальных мнемотехнических средств, приемов и действий. Все эти методы в конечном счете основаны на установленных в научных исследованиях и подтвержденных жизнью фактах связи памяти с другими психическими процессами человека и его практической деятельностью.

Поскольку от внимания к материалу непосредственно зависит его запоминание, то любые приемы, позволяющие управлять вниманием, могут оказаться полезными и для запоминания. На этом, в частности, базируется один из способов улучшения запоминания дошкольниками и младшими школьниками учебного материала, который стараются сделать таким, чтобы он вызывал к себе непроизвольный интерес со стороны учащихся, привлекал их внимание.

На вспоминание материала влияют и связанные с ним эмоции, причем в зависимости от специфики ассоциированных с памятью эмоциональных переживаний это влияние может проявляться по-разному. О ситуациях, оставивших в нашей памяти яркий, эмоциональный след, мы думаем больше, чем об эмоционально нейтральных событиях. Связанные с ними впечатления мы лучше организуем в своей памяти, больше и чаще соотносим с другими. Положительные эмоции, как правило, способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют.

Эмоциональные состояния, сопровождающие процесс запоминания, являются частью запечатленной в памяти ситуации; поэтому, когда они воспроизводятся, то по ассоциации с ними восстанавливается в представлениях и вся ситуация, припоминание облегчается. Опытным путем было доказано, что если в момент запоминания человек находится в приподнятом или подавленном настроении, то искусственное восстановление у него соответствующего эмоционального состояния при припоминании улучшает память.

На технике улучшения восприятия материала базируются различные приемы обучения так называемому «ускоренному» чтению. Человека здесь учат быстро обнаруживать в тексте наиболее важное и воспринимать главным образом это, сознательно пропуская все остальное. В немалой степени такому обучению, а следовательно, и совершенствованию запоминания могут помочь психолингвистические знания о смысловой структуре текстов.

Показано, что воображением можно управлять. При наличии продуманных и систематических упражнений человеку становится легче представлять видимое в своем воображении. А так как способность что-либо зрительно представить положительно влияет на запоминание, то приемы, направленные на развитие воображения у детей, одновременно служат совершенствованию их образной памяти, а также ускорению процесса перевода информации из кратковременной и оперативной памяти в долговременную.

Привычка к осмысленному восприятию материала также связана с улучшением памяти. Особенно большую пользу в совершенствовании памяти учашихся оказывают упражнения и задания по пониманию различных текстов, составлению к ним планов. Использование записей (например, стенографирование), составление схем различных объектов с целью их запоминания, создание определенной обстановки — все это примеры употребления различных мнемотехнических средств. Их выбор обусловлен индивидуальными особенностями и личностными возможностями человека. Лучше всего человеку опираться при совершенствовании памяти на то, что у него больше всего развито: зрение, слух, осязание, движения и т.п.

Рассмотрим некоторые конкретные приемы улучшения памяти, которыми мог бы воспользоваться любой человек независимо от того, как развиты у него" отдельные психические функции и способности. Один из них основан на более активном использовании при запоминании и воспроизведении материала образного мышления и воображения. Чтобы что-либо запомнить быстро и надолго, рекомендуется в отношении материала выполнить следующую последовательность действий:

A. Мысленно связать запоминаемое с каким-либо хорошо известным и легко представимым в воображении предметом. Этот предмет далее связать с каким-нибудь другим, который окажется под рукой именно тогда, когда нужно будет вспомнить запоминаемое.

Б. Оба предмета в воображении соединить каким-либо причудливым образом друг с другом в единый, фантастический предмет.

B. Мысленно представить себе, как будет выглядеть этот предмет. Данных трех действий практически достаточно для того, чтобы в нужный момент времени вспомнить запоминаемое, причем благодаря описанным выше действиям оно сразу же переводится из кратковременной памяти в долговременную и остается там надолго.

К примеру, нам необходимо запомнить (не забыть выполнить) следующий ряд дел: позвонить кому-либо, отправить написанное письмо, взять в библиотеке книгу, зайти в прачечную, купить на поезд билет (этот ряд может быть достаточно большим — до 20— 30 и более единиц). Предположим также, необходимо сделать так, чтобы очередное дело мы вспомнили сразу после того, как выполнено предыдущее. Чтобы это произошло, поступим следующим образом. Придумаем для каждого дела какой-либо знакомый, легко представимый, связанный с ним по смыслу предмет, который обязательно в нужное время и в нужном месте попадется нам на глаза. В соответствии с обозначенным выше рядом дел такими предметами могут быть следующие: телефонная трубка, почтовый ящик, книга, пакет с бельем, деньги.

Теперь действуем в соответствии со вторым и с третьим из сформулированных выше правил: попарно связываем друг с другом перечисленные предметы в необычные ассоциации и мысленно представляем придуманное. Первым таким предметом может стать, например, почтовый ящик, изготовленный в виде телефонной трубки; вторым — набитый книгами огромный почтовый ящик; третьим — завернутая в белье длинная рука; четвертым — огромные денежные купюры, уложенные и связанные в форме бельевой пачки. После этой процедуры достаточно последовательно представить, как будут выглядеть придуманные нами предметы, чтобы в нужный момент, когда данные предметы попадутся на глаза, вспомнить о связанных с ними делах.

Следует иметь в виду один прием, основанный на формировании ассоциаций. Если, например, необходимо как можно лучше запомнить текст, или доказательство теоремы, или какие-либо иностранные слова, то можно поступить следующим образом. Поставить перед собой дополнительную задачу нахождения ответа на вопросы: «Что это мне напоминает? На что это похоже?»

Читая далее текст или доказательство теоремы, мы должны будем ответить на следующие конкретные вопросы: «Какой другой текст или эпизод из жизни мне напоминает данный текст? Какое другое доказательство напоминает способ доказательства данной теоремы?» Знакомясь с новым словом, мы тут же должны мысленно отвечать на такой, например, вопрос: «Какое иное слово или событие напоминает мне данное слово?»

Здесь действует следующая закономерность: чем больше разнообразных ассоциаций при первом знакомстве с ним вызывает материал и чем больше времени мы уделяем мысленной разработке этих ассоциаций, тем лучше запоминается и сам материал.

Основной принцип, лежащий в основе многих мнемотехнических приемов, состоит в использовании образов, связывающих между собой запоминаемый материал со знаком, или формирование такого рода связей внутри самого запоминаемого материала. Для того чтобы хорошо запомнить последовательность не связанных между собой слов, достаточно бывает проделать следующее. Представим себе путь, который проходим ежедневно, идя на учебу или на работу. Последовательно проходя его в уме, «расставим» по пути то, что нужно запомнить в виде предметов, связанных с запоминаемым по смыслу. Однажды проделав такую работу, мы потом, идя по данному пути, сможем вспомнить все что нужно. Достаточно будет для этого даже просто представить себе соответствующий путь.

Важным средством улучшения памяти, как показали исследования отечественных психологов, может стать формирование специальных мнемических действий, в результате освоения которых человек оказывается способным лучше запомнить предлагаемый ему материал за счет особой, сознательной организации самого процесса его познания с целью запоминания. Развитие подобных действий у ребенка, как показали специальные исследования, проходит через три основных этапа. На первом из них (младшие дошкольники) мнемические познавательные действия ребенка организуются у него взрослым человеком во всех существенных деталях. На втором этапе старшие дошкольники уже способны самостоятельно классифицировать, распределять предметы на основании общих признаков по группам, причем соответствующие действия выполняются еще во внешней развернутой форме. На третьем этапе (младшие школьники) наблюдается полное овладение структурой и выполнением познавательного мнемического действия в уме.

Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до нормального времени отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые обычно в течение дня накладываются друг на друга и тем самым мешают запоминанию, отвлекая наше внимание.

Однако в связи с данной и другими рекомендациями по улучшению памяти, в том числе и теми, о которых речь шла выше, следует помнить, что любые приемы хороши лишь тогда, когда они подходят данному человеку, когда он сам их для себя выбрал, придумал или адаптировал, исходя из собственных вкусов и жизненного опыта.

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 одинаковыми событиями и их появление в сознании порождает одновременное припоминание конкурирующих (интерферирующих) событий. Интерференция нередко имеет место и тогда, когда вместо одного материала заучивается иной, особенно на стадии запоминания, где первый материал еще не забыт, а второй недостаточно хорошо усвоен, например когда запоминаются слова иностранного языка, одни из которых еще не отложились в долговременной памяти, а другие в это же время только начинают изучаться. Умение запоминать важную информацию, даты, приятные моменты и другие события жизни – важный навык. Он позволяет нам адекватно воспринимать себя, как личность, накапливать опыт, учиться на собственных ошибках и бороться со стрессом. С возрастом или под влиянием некоторых обстоятельств память часто ухудшается. Человек замечает, что с трудом может вспомнить, что делал накануне, где был в прошлые выходные и что собирался сделать завтра. Этого говорит о переутомлении, о сильном стрессе, возможных проблемах с кровообращением или щитовидной железой. Но сохранить память можно на долгие годы, если регулярно тренировать её.

Для тренировки и улучшения памяти, существует множество способов. Вы можете наклеивать яркие стикеры на стены, зеркала и дверцы шкафов, то есть, на тех предметах, на которых ваш взгляд останавливается чаще всего. Такой способ не позволяет забыть о том, что необходимо помнить.

Другой вариант – электронные программы, обычные ежедневники, где можно хранить записи. Эти способы работают только в том случае, если вы не забываете заглянуть в них.

Найдите для себя именно тот способ напоминания о важных событиях, который работает. Если вам проще вспоминать что-то, увидев крестик на запястье, значит, придётся пачкать чернилами руки. Во всяком случае, до тех пор, пока вы не научитесь запоминать основные события самостоятельно. Если вам проще хранить все напоминания в компьютере или в ежедневнике – вы будете зависеть от них.

Если же зависимость от чего-либо вас не привлекает, память придётся тренировать.

Повторение – залог успеха. Начните с малого. В конце дня постарайтесь припомнить все события и встречи, которые произошли с вами сегодня. Вспоминайте лица людей, их мимику, жесты, тембр голоса, слова. Обязательно старайтесь вспомнить какие-то мелочи – запах духов, цвет сумки или галстука собеседника.

Если вы получаете какое-то задание или слышите номер телефона, который важно запомнить, повторяйте их про себя до тех пор, пока не убедитесь, что легко воспроизводите их вслух и через 5, и через 15 минут. Есть простой приём – для того, чтобы запомнить имя и отчество незнакомого человека, его нужно повторить вслух или про себя сразу же, как только он представится, и ещё несколько раз во время разговора.

Учите наизусть. Если спросить у людей, когда они обладали самой острой памятью, большинство скажут, что это было во время учёбы в школе или институте. Это связано с тем, что тогда им приходилось очень многое запоминать наизусть. Память сохраняет свою остроту лишь в том случае, если её регулярно тренировать.

Возьмите на вооружение старый приём педагогов – каждое утро или вечер учите наизусть какое-то стихотворение. Если стихи перестанут интересовать, можно пересказывать близко к тексту прочитанную книгу или статью. В этих занятиях важна регулярность, а результаты будут уже через месяц. Визуализация. Мы хорошо помним то, что легко представляем себе. Например, море. Даже те люди, которые никогда не видели моря, легко воссоздают в воображении цвет, могут представить себе запах, ветер и свежесть. Это происходит потому, что за свою жизнь мы видели тысячи картинок и сюжетов о море, читали множество описаний и слышали истории о нём. Любой предмет или ситуацию, которую можно представить столь же чётко и ярко, забыть сложно.

Поэтому начните с игры в ассоциации. Допустим, вы собираетесь пойти на день рождения через несколько дней, но не уверены, что вспомните о нём. Можно, конечно, оставить запись в ежедневнике об этом событии, но это действие никак не поможет в тренировке памяти. Гораздо лучше, если вы разместите около своего рабочего места фотографию именинника и картинку с праздничным тортом. Будьте уверены, этого хватит, чтобы вы не забыли ни день, ни час.

Таким же образом можно поступать с любыми другими ситуациями – вы помогаете взгляду зацепиться за что-то, что косвенно указывает вам на то, что вы должны помнить. Через какое-то время такие подсказки уже не потребуются. Кроме этого, очень полезно тренировать мышцы глаз или слух. Мы лучше запоминаем то, что видим или то, что слышим. Поэтому полезно найти для себя удобную гимнастику для глаз или слуха и делать её один раз в день.

3.2 **Тренировки памяти.**

Хорошая память – это залог того, что вы будете чувствовать себя уверенно. Вам не придётся испытывать стресс от постоянного ощущения, что вы что-то забыли сделать. То, что мы забываем, часто мешает достигать хороших результатов в учёбе или работе. Иногда это всего лишь ручка или телефон, а иногда важная встреча. Поэтому хорошая память нам необходима. Вернуть и улучшить её – доступно каждому.

**Упражнения для развития памяти**

**1. Скажите себе: запомни это!**

Например, если вам представили незнакомого человека, проговорите про себя его имя и велите себе его запомнить. Так вы бессознательно переведете эту информацию в статус более важной.

**2. Найдите мотивацию**

Постарайтесь представить, чем человек, имя которого нужно запомнить, может быть вам полезен в будущем? Поиск мотивации будет стимулировать работу мозга, и запомнить имя будет легче.

**3. Ассоциируйте! «Метод Цицерона», «метод Римской комнаты» или «методом мест».**

Суть его состоит в том, что «единицы информации», которые необходимо запомнить, мысленно расставляются в хорошо знакомой комнате в строго определённом порядке. Затем достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести необходимую информацию.

**4. Изучайте иностранные языки**

Это самым непосредственным образом активизирует память и развивает ассоциативное мышление. Станет легче запоминать не только иностранные слова, но и факты из повседневной жизни, которые прежде требовали постоянного напоминания.

**5. Запоминайте номера телефонов**

Для начала выучите номера телефонов, в том числе и сотовых, тех, с кем вы общаетесь чаще всего. Затем приступайте к запоминанию номеров менее важных людей. Посмотрите на номер, отведите глаза, повторите цифры про себя — и так до тех пор, пока номер окончательно не останется в памяти. В дальнейшем ненужные телефоны из-за ненадобности забудутся, и это нормально. Главное — продержать в памяти информацию хотя бы несколько дней.

**6. Способ основан на игре под названием «кубики».**

Развивает память и внимание. Им тренируют летчиков, шахматистов и спецслужбы. Суть: нужно купить 10 одинаковых костей, по размеру и цвету, взять для начала 3, потрясти в руках (или не в руках), положить на стол, поднять руку на доли секунды и снова накрыть, так чтобы вы увидели все 3 кости, сказать, какие цифры выпали и примерное расположение кубиков. Постепенно количество костей увеличивать, попытаться довести до 10. Когда станет легко, можно заменить часть костей на другие, другого размера и цвета. Со временем стоит менять предметы, например, попытаться проделать такое с рисовой крупой. Упражнение повторять ежедневно по 15 минут.

**7. Этот способ используют почти все участники чемпионата по запоминанию.**

Итак, человек может удерживать внимание на объекте до тех пор, пока он ему интересен и пока он может находить в нем что-то новое. Потом внимание ослабевает и переключается. Это доказанный факт. Суть упражнения: представьте себе любой предмет, например, ноутбук, и удерживайте мысль на нем. При этом с воображаемым предметом нельзя ничего делать, только представлять статичное изображение. Через несколько минут вы уже будете думать о чем-то другом, но не о предмете, причем, если сначала вы думали о ноутбуке, затем вы начинаете думать какая модель, затем какой производитель и т.д. Все думаю что-то свое, но у всех получается логическая цепочка. В тот момент, когда вы понимаете, что думаете уже не о предмете, вы должны пройти по вашей цепочке обратно, вспоминая каждое звено и в результате вернуться к предмету. Затем повторяем. Упражнение нужно делать ежедневно, с учетом специфики — почти где угодно.

**Исследования опосредованного запоминания.**

**Цель исследования**: определить влияние системы вспомогательных средств на запоминание конкретных понятий.

**Материал и оборудование**: наборе слов теста для запоминания.

**Опыт 1.**

**Задача опыта**: определить объем памяти испытуемого при запоминании словесного материала, не предусматривающего заранее заданной системы связей.

В опыте используется классический метод удержания членов ряда. Экспериментальный материал состоит не связанных между собой простых слов, состоящих из 4-6 букв. Перед испытуемым ставиться задача запомнить предъявляемые слова и по команде воспроизвести их на бумаге для записей. Слова экспериментатор должен читать четко и быстро с паузами в 2с. После окончания чтения через 10с. испытуемому предлагается воспроизвести вслух или записать на бумаге запомнившиеся слова в любом порядке.

**Слова для запоминания**:

1.Рыба 6.Власть 11.Белка 16.Чулки

2.Фунт 7.Огонь 12. Песок 17.Волк

3.Бант 8.Кофта 13.Зубы 18.Завод

4.Нога 9.Хлеб 14.Окно 19.Лилия

5.Сено 10.Совок 15.Ручка 20.Пирог

По окончании опыта испытуемый дает словесный отчет о том, каким способом он старался запоминать слова.

**Опыт2.**

**Задача опыта:** определить объем памяти испытуемому при запоминании словесного материала с заранее заданной системой смысловых связей.

В опыте используют метод удерживания пар слов. Так же, как и в первом опыте, слова состоят из 4-6 букв. Перед испытуемым ставится задача прослушать пары слов и запомнить вторые слова каждой пары. Интервал чтения экспериментатором пар слов – 2с. После окончания чтения нижеприведенных пар слов для запоминания, через 10с. он снова читает первые слова каждой пары, а испытуемому предлагает вспомнить вторые слова этой же пары.

**Слова для запоминания:**

1.Курица-яйцо 11.Перо-бумага

2.Кофе-чашка 12.Закон-декрет

3.Стол-стул 13.Грамм-мера

4Земля-трава 14.Солнце-лето

5.Ложка-вилка 15.Дерево-лист

6.Ключ-замок 16.Очки-газета

7.Зима-снег 17.Туфли-обувь

8.Корова-молоко 18.Полка-книга

9.Вино-стакан 19.Голова-волосы

10.Печка-дрова 20.Голос-певец

Анализируя результаты запоминания двух опытов и сравнения количественные показатели, важно обратить внимание на словесные отчеты испытуемого и наблюдения экспериментатора.

Если запоминания в первом опыте было у испытуемого непосредственным, то его объем будет находиться в пределах 5-9 запомнившихся слов. Но если он запомнил более 9 слов, то использовал какие-то мнемотехнические приемы и успел за столь короткий интервал придумать некую систему связей. Облегчающих воспроизведение.

Одним из моментов анализа может стать сравнение правильности воспроизведенного материала в зависимости от порядка предъявления слов в первом и втором опытах. Большинство испытуемых запоминают лучше начало, конец или середину ряда. Учитывая это, желательно составить рекомендации по улучшению памяти.

Если в исследовании приняло несколько человек, то после предупреждения о правилах соблюдения этики, можно предложить участникам поделиться теми приемами, которые были использованы им для запоминания, выделив более и менее успешные из них. Среди таких приемов наиболее вероятны визуализация соответствующего предмета, представление ситуации образующих связи между словами, например: «фунт рыбы связан бантом».

Эти приемы как раз и могут послужить началом составления рекомендаций и овладений мнемотехникой.

**Исследования преобладающего типа памяти.**

Цель исследования: выявить преобладающий объем памяти при разных типах предъявления словесного материала.

Материал и оборудование: четыре набора слов, выражающих конкретные понятия.

Процедура исследования: Преобладающий тип памяти устанавливают методом по-разному предъявленных слов. Исследование состоит из четырех опытов. В первом опыте слова для запоминания предъявляют на слух. Во втором- зрительно, причем каждое слово должно быть четко записано на отдельной карточке. В третьем опыте используют моторно – слуховую форму предъявления и в четвертом – комбинированную, которая сочетает в себе слуховое, зрительное и моторное восприятие материала.

Чтобы не было перезагрузки при определении памяти, для каждого опыта достаточно подготовить ряд из 10 слов.

**Опыт 1.**

Экспериментатор четко с интервалом 3с. читает испытуемому слова для запоминания.

Слова для запоминания: машина, яблоко, карандаш, весна, лампа, лес, дождь, цветок, кастрюля, воробей.

**Опыт2**

Второй опыт можно проводить после 5 – минутного перерыва после окончания первого.

В этом опыте экспериментатор последовательно предъявляет испытуемому слова, написанные на отдельных карточках. Экспозиция каждого слова должна соответствовать длительности чтения слова первого опыта, интервал между словами 3с.

Слова для запоминания: самолет, груша, ручка, зима, свеча, поле, орех, сковорода, утка, молния.

**Опыт3**

Третий опыт аналогично второму, проводят после 5- минутного перерыва.

Испытуемому предлагается слушать слова и прописывать их ручкой в воздухе, чтобы обеспечить моторную форму восприятия материала. Интервал между читаемыми словами 3с.,а скорость чтения та же, что и в первом опыте.

Слова для запоминания: пароход, слива, линейка, лето, фонарь, река, гром, ягода, тарелка, гусь.

**Опыт4**

Спустя 10мин. После третьего опыта проводят опыт четвертый. Темп чтения экспериментатором слов и паузы между словами остаются теми же, что и в предыдущих опытах. Чтобы обеспечить комбинированный тип восприятия материала, испытуемому не только читают слова, но и предлагают вслед за чтением записывать их на отдельном листе , а после записи последнего десятого слова лист переворачивают и по сигналу «Пишите» на обратной стороне он может воспроизвести запомненное

Слова для запоминания: поезд, вишня, тетрадь, осень, люстра, поляна, гроза, гриб, чашка, курица.

Показателем объема памяти в этих опытах является количество правильных воспроизведенных слов.

Преобладающий тип памяти при разных типах предъявления словесного материала определяют путем сравнения количества правильно воспроизведенных слов в каждом из четырех опытов.

Нормальным объемом непосредованной памяти следует считать запоминание 5-9 слов. Если в каком-либо опыте испытуемый запомнил 10 слов, значит он использовал какую-то систему средств о которой желательно узнать из самоотчета и наблюдений.

Ведущий тип памяти связан с соответствующей репрезентативной системой представлений человека. Ее выявление поможет сделать многоплановые рекомендации испытуемому, особенно в плане запоминания им наиболее значимой информации.

**Долговременная и кратковременная память.**

**Цель:** определить оббьем кратковременной и долговременной памяти.

Материал и оборудование: Бланк 15 тестовыми словами

Процедура исследования: исследователь зачитывает 15 произвольно выбранных слов. Не должно быть слов, которые обозначают предметы, окружающие испытуемого в данный момент. Испытуемый производит слова после каждого зачитывания в любом порядке.

Оценка кратковременной памяти: для оценки памяти рекомендуется построить график. На оси ординат откладывается число запомнившихся слов, по оси абсцисс – число повторений. Если к 5-му зачитыванию обследуемый запомнил 15 слов - удовлетворительно, если к 3-му-хорошо. Если число слов нарастает и к третьему зачитыванию, устанавливается максимум, это означает, что психической истощаемости не отмечается. Если обследуемый воспроизводит мало слов и после 2-4 повторений количество их уменьшается, то это свидетельствует об истощаемости. Вплетение лишних слов расценивается как один признаков ослабления психической деятельности.

Проверка кратковременной памяти. Примерно через 0,5 часа просят повторить эти слова. Воспроизведение 2/3 слов, удовлетворительно. Затем производится запоминание текста со смысловой связью. Сравнивают это воспроизведение сразу после зачитывание и через ½ часа с запоминанием 15 слов без смысловой связи. В протоколе и на классной доске в виде таблицы записывают результаты исследования у разных испытуемых и делают вывод об индивидуальных различиях памяти и значения ассоциативной (смысловой) памяти у человека.

**Оценка продуктивности запоминания.**

**Цель:** определение средней продуктивности запоминания информации.

**Материал и оборудования:** бланк заданиями, ручка, бумага, секундомер.

**Процедуре исследования:** проводиться три опыта.

**Опыт 1**

За сорок секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке напишите слова с их порядковыми номерами.

1.украиней 11.масло

2.экономика 12.бумага

3.каша 13.пироженное

4.татуировка 14.логика

5.нейтрон 15.стандарт

6.любовь 16.глагол

7.ножницы 17.прорыв

8.совесть 18.дезертир

9.глина 19.свеча

10.словарь 20.вишня

Продуктивность запоминания вы сможете вычислить по формуле:

количество правильно воспроизведенных слов 100 = %

количество предлагаемых слов

**Опыт 2**

Проделайте то же самое числами и их порядковыми номерами время на запоминание – 40сек. Процент правильных ответов вычислите по той же формуле.

1. 43 11. 37

2. 57 12. 18

3. 12 13. 87

4. 33 14. 56

5. 81 15. 47

6. 72 16. 6

7. 15 17. 78

8. 44 18. 61

9. 96 19. 83

10. 7 20. 73

**Опыт 4**

В течение 60 сек. Прочитайте текст. В нем выделены жирным шрифтом и пронумерованы 10 главных мыслей. Попытайтесь воспроизвести их, сохраняя указанную последовательность.

В 1912 году в Атлантическом океане произошла катастрофа. Огромный **пассажирский пароход «Титаник»**, шедший первым рейсом из Европы в Америку, столкнулся в тумане с плавающей ледяной горой – **айсбергом.** **Получил пробоину и стал тонуть**. «Спустить шлюпки!» - с командовал капитан. Но шлюпок оказалось **недостаточно**. Рх1 хватило только на половину пассажиров. **«Женщины и дети – к сходням, мужчинам надеть спасательные пояса»,** - раздалась вторая команда. Мужчины молча отошли от борта. Пароход медленно **погружался в темную холодную воду.** Вот началась **посадка в последнюю шлюпку.** И вдруг к сходням крича **бросился** какой-то толстяк **с перекошенным от страха лицом**. Расталкивая женщин и детей, **он пытался вскочить в шлюпку.** Послышался щелчок – **это капитан выстрелил из пистолета. Трус упал на палубу мертвым**. Но никто не оглянулся на его сторону.

**Формула:**

количество правильно воспроизведенных мыслей 100 = %

количество выделений в тексте

Обработка анализа результатов:

Сложив цифры, полученные по трем тестам, а затем разделив сумму на три, среднюю продуктивность запоминания.

90-100 – отличный результат

70-90 – очень хороший результат

50-70 – хороший

30-50 – удовлетворительный

10-30 – плохой

0-10 – очень плохой

**Оценка долговременной памяти**

**Цель:** оценка долговременной памяти.

**Материал и оборудование:** текст с вопросами.

**Инструкция:** отмете каждый вопрос, на которой вы можете дать положительный ответ.

1. Можете ли вы вспомнить, что у вас было на обед в прошлое воскресенье?

2. Помните ли, как прошел ваш 18- ый день рождения?

3. можете ли вы вспомнить название первой понравившейся вам книги?

4. на какую тему была последняя увиденная вами телепередача?

5. Как вы были одеты на школьном выпускном балу?

6. Помните ли вы имя молодого человека, впервые назначившим вам свидание?

7. В каком возрасте вы в первые самостоятельно ехали поездом?

8. Можете ли вы вспомнить, как назвали вашего первого учителя?

9. Когда вы последний раз были в театре?

Подсчитайте количество положительных ответов. Если вы положительно ответили на 8-9 вопросов. Можете считать, что у вас великолепная долговременная память. Ответы на 6-7 вопросов свидетельствуют о довольной хорошей памяти. Положительные ответы на 4-5 вопросов говорят о том, что вы имеете среднюю память.

**Игры и упражнения на развитие памяти**.

**Цель:** тренировки и развитие памяти.

**Метод образной визуализации** позволяет повысить эффективность кратковременной памяти. Для развития способности к воссозданию мысленных образов проведем несколько упражнений.

**Упражнение 1.** Закройте глаза и представьте соответствующие картины. Названия которых произносит экспериментатор: лев нападающий на антилопов; собака, виляющая хвостом; муха в вашем супе; миндальное печенье в коробке; молния в темноте; пятно на ваше любимой одежде; бриллиант, сверкающий на солнце; крик ужаса в ночи; радость материнства; друг, ворующий деньги из вашего кошелька.

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Проверьте, какие образы вспомнили правильно. Если вспомнили 8 образов, упражнение выполнено успешно

**Упражнение 2**. С закрытыми глазами представляйте себе внешний вид предметов, их вкус, запах, звуки и прочие ощущения, связанные с теми предметами, названия которой читает экспериментатор: бумага, шерсть, ликер, ваниль, сапог, гнездо, телега, палец, кот, волосы, колесо, слон, шелк, поцелуй птица. А затем вспомните и запишите по памяти эти слова, проверте, сколько слов из 15 предъявленных вы запомнили. Если вы запомнили более 9 слов (что выше объема кратковременной памяти), то упражнения выполнено успешно.

**Упражнения 3.** С открытыми или лучше закрытыми глазами создайте в уме образ каждого предмета (названия, которых произносит экспериментатор), затем мысленно объедините оба предмета в одной четкой картине и обратите внимание, какие ассоциации, эмоции (радость, грусть, удивление и т.п.) возникли: горшок/коридор; ковер/кофе; кольца/лампа; ноготь/словарь, гамма/жевательная резинка; солнце/палец; двор/ножницы; бифштекс/песок; зубной врач/туалет. Запишите по памяти и затем проверьте, какие образы, пары слов запомнились.

**Упражнения 4**.Слуша слова, которые произносит экспериментатор, представляйте их образы и соединяйте в единый сюжет, в единый сказочный мультипликационный фильм. Например, составьте образный фильм из слов: дом, павлин, трава, платье, очки, скрепки, ножницы, окно, клей, дерево, гвоздь. Запишите по памяти слова, проверьте их, расскажите каой сюжет вы придумали из этих слов. Через 1-2 недели вспомните эти слова и сюжет, обычно это удается легко, если вы успешно применили метод визуализации.

**Метод мест** позволяет запомнить слова в требуемой последовательности. Например, выделим последовательность мест в квартире, а затем мысленно объединим в единую образную картину места в квартире и требуемые слова

Места в квартире Список запоминаемых слов

1.входная дверь 1. станция техобслуживания

2.коридор 2. банк

3.гостиная 3.почта

4.спальная 4.химчитка

5.кухня 5.магазин

6.ванная 6. детсад

7.туалет 7. кинотеатр

8.кладовая 8.больница

Например, образно представим первые ассоциации: поломанная машина загораживает входную дверь, банковские чеки и деньги разбросаны в коридоре и т.п. Затем, мысленно проходя по местам в квартире, вспомните запоминаемые слова, проверьте правильность их последовательности.

**3 Комплекс игр и упражнений на развитие памяти.**

**Игра 1 «Бабушка собрала свой чемодан»**

Каждой из участников (а их неограниченное количество) называет по одной вещи, которую бабушка положил в чемодан. Причем игру начинает первый игрок, второй повторяет за предыдущим его игроком слово, потом говорит свою вещь. Цель последнего играющего назвать все предметы, сказанные до него.

**Игра 2.** «Второе слово»

Возьмите лист чистой бумаги и проставьте порядковые номера от 1 до 50. Попросите кого – нибудь прочитать следующие 50 пар слов:

1.палец-ноготь 26.голова-волосы

2.мак-красный 27.уголь-черный

3.степень-колокол 28.спичка-голод

4.похвала-порицание 29.толстый-тонкий

5.ветер-буря 30.дождь-грязь

6.часы-стрелка 31.горд-улица

7.сахар-сладкий 32.колесо-круглое

8.окно-буква 33.камин-толпа

9.громкий-тихий 34.любовь-ненависть

10.порх-взрыв 35.солнце-свет

11.глаз-зрачок 36.поезд-вагн

12.трава-зеленая 37.василек-синий

13.ягода-свечка 38.дым-пар

14.награда-наказание 39.высокий-низкий

15.мороз-холодно 40.работа-усталость

16.книга-страница 41.инситут-аудитория

17.бритва-острая 42.пух-легкий

18.тетрад-парус 43.папироса-абажур

19.светлый-темный 44.храбрость-трусость

20.лето-тепло 45.ученик-знание

21.дом-крыша 46.редька-ладонь

22.снег-белый 47.путь-длиный

23.забор-лампа 48.паравоз-стеллаж

24.покой-движение 49.холодный-горячий

25.яд-смерть 50.рана-боль

После этого пуст будут прочитаны повторно только первые слова, а вам следует под соответствующим номером написать второе слово. Затем проводиться проверка. Рядом с правильно написанным словом ставится «плюс», если неправильно или вообще не написано, ставится «минус».

Пары № 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46 имеют смысловую связь целое-часть

№ 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49 – подобраны по контрасту

№ 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50 – выражают причинно-следственные связи

№ 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48 – необычное сочетание. На основе подсчета плюсов и минусов проводиться сравнение различных видов смысловых ассоциаций в процессе вашей памяти. Хорошая ли у вас память?

**Игра** **«Слушай и исполняй» (25 мин)**

Ведущий называет несколько действий, но не показывает их. Разрешается повторить это задание 1-2 раза. Затем участники должны повторить эти действия в своих движениях в той последовательности, в какой они были названы ведущим.

**Задание 1**: повернуть голову направо, повернуть голову прямо, опустить голову вниз, повернуть голову прямо.

**Задание 2:** поднять правую руку вверх, поднять левую руку вверх, опустить обе руки.

**Задание 3:** повернуться налево (на 90 градусов), присесть, встать.

**Задание 4:** поднять правую ногу, стоять на одной ноге, поставить правую ногу.

**Игра. «Попугайчик»**

А. В одной жаркой стране жил волшебный попугайчик, который умел повторять все звуки. Попробуйте повторить за мной все непонятные звуки, как это делал попугайчик:

то – ца

то – ца – му

то – ца – му -дэ

то – ца – му -дэ -ни

то – ца – му -дэ – ни - зу

то – ца – му -дэ – ни – зу - па

то – ца – му -дэ – ни – зу –па - ки

то – ца – му -дэ – ни – зу –па – ки – ча

Б. Попугайчик научился не только повторять звуки, но даже запомнить слова. Попробуй запомнить как можно больше слов. (Ведущий называет 10 слов: стол, мыло, человек, вилка, книга, пальто, топор, стул, тетрадь, молоко.).

**Заключение.**

Память человека может быть улучшена, для этого нужны рациональные методы ее воспитания и тренировки. Наиболее плодотворна работа по систематическому укреплению памяти, связанная с воспитанием воли, внимания, наблюдательности, применением осмысленных приемов заучивания. Для большей продуктивности запоминания необходимо вырабатывать средства содействующие запоминанию. Таким средством в первую очередь является мыслительная деятельность, осуществляемая при запоминании.

Современная наука изучает механизмы памяти у людей всех возрастных групп с целью увеличить её ёмкость, что непременно скажется на увеличении производительности труда и будет способствовать созданию всесторонне развитой личности. По этой причине проблема памяти становится узловой, от её решения в большей степени зависит прогресс общества.

Память многолика. Существует определённый запас сведений, слов, понятий, образов, которые хранятся в памяти, как в арсенале всю жизнь.

Все это долговременная память. Но существует и кратковременная, или оперативная память. Как существуют различные виды памяти, так существуют и различные пути и способы ее «подкармливания». В «кладовую» памяти информация может попадать через зрение (образы, картины), слух (музыка, устная речь), язык (вкус), кончики пальцев (осязание). Мозг работает и как современный магнитофон, и как ультрасовременный киноаппарат, и как обыкновенная зарубка, сделанная для напоминания об определенном факте. Разные ученые с различных позиций исследуют возможности памяти и функции мозга.

Но всех одинаково интересует, что происходит в мозге, когда он получает новые сведения. В каком виде хранит он формулы органической химии и в каком яркие метафоры Пушкина. Каким образом всё это «пускает в оборот» в случае необходимости.

Наука, в том числе наука о мозге не стоит на месте, знания о структуре и функциях мозга, о памяти постепенно умножаются. Вся деятельность человека в изменяющейся окружающей среде и, особенно в среде социальной определяется с помощью не мгновенной, но более или менее быстрой памяти.

Скорость ее образования в каждом случае зависит от окружающей обстановки. Такое несрочное запоминание в процессе обучения биологически выгодно. И не только потому, что поступающая информация фильтруется и отбирается, но и потому, что в мозге она упорядочивается и накапливается в определенных «полях мышления». Благодаря этому, обретаются ассоциативные поиски нужной информации в мозге.

С возрастом процесс запоминания претерпевает определенное развитие.

Многолетние наблюдения показали, что в раннем детстве этот процесс протекает значительно быстрее, чем в зрелом возрасте, а образовавшиеся «отпечатки» отличаются большой прочностью - сохраняются значительно дольше. Кроме того, для детского возраста характерно продолжительное сохранение ярких образов, что у взрослых встречается достаточно редко.

**Список литературы.**

1. А.Г.Маклаков. Общая психология СПб, 2001

2. Психология. Учебник для гуманитарных ВУЗов. Под общ. ред. В.Н.Дружинина СПб, 2001.

3. Немов Р.С. Психология. общие основы психологии, М. 2001, в 3-х – кн.

4. Л.Д.Столяренко Основы психологии, Ростов н/Д, 2001.

5. Общая психология. Сост. Е.И.Рогов, М.,1995.

6. А.В. Петорвский Введение в психологию. М.,1995

7. Ю. Б. Гиппенрейтер Введение в общую психологию, М., 2000

8. Красникова В.П.Основы психологии: Учебное пособие. – М: Гелиос АРВ, 2004. – 160с.

9. А.В.Петровский, Ярошевский М.Г. Психология: Учебник для студентов высш.пед.учеб. заведений – 2-е изд., стереотип.- М.: Издательский центр « Академия», 2000.-512с.

10. Лурия А. Р. Внимание и память. 1975 г.

11. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: 2 т. 1989 г.

12. Блонский П. П. Память и мышление. 1979 г.