**Лекция 9-10: Память. Виды и свойства памяти (4 часа)**

**План:**

1. Понятие памяти.
2. Основные формы и процессы памяти.
3. Виды памяти.
4. Системы памяти.
5. Свойства памяти.
6. Значение памяти в профессиональной деятельности.

**1. Память** — это психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения человеком своего опыта.

Накапливаемый человеком жизненный опыт сохраняется в его сознании в виде представлений — образов вещей, людей или событий. Развитие памяти заключа­ется в образовании и закреплении временной связи между действующими раздражителями и соответст­вующей реакцией организмa.

Пpoцecc этот идет в та­кой последовательности: восприятие человеком обра­за (стимул-раздражитель) — действие — пережива­ние— хранение установившихся психических связей в сознании с помощью физиологических и биохимиче­ских средств. Представления возникают в результате многочис­ленных восприятий одних и тех же предметов. Представления бывают **зрительными**, **слуховыми**, **обонятельными**, **осязательные.**

*Представления*могут быть **общими** (ресторан, кафе, официант) и **единичными**(фирменное блю­до).

**2. Основные процессы памяти - это запоминание, хранение, воспроизведение, узнавание, вспоминание и забывание.**

*Запоминание* — это процесс памяти, посредством которого происходит запечатление следов, ввод новых элементов ощущений, восприятие, мышления или переживания в систему ассоциативных связей. Основу запоминания составляет связь материала со смыслом в одно целое. Установление смысловых связей — результат работы мышления над содержанием запоминаемого материала.

Запоминание бывает осознанным (целенаправленным) или неосознанным (импринтинг и непроизвольное запоминание). Запоминанию помогают: 1) свежая голова (а для этого важно высыпаться), 2) эмоциональная окраска события (при желании любое нейтральное событие можно сделать эмоционально ярким), 3) позитивный эмоциональный фон (учитесь радоваться!), стремление, желание запомнить. По крайней мере, когда не хочется запоминать, обычно ничего и не запоминается. Лучше всего запоминается начало и конец. Закон «места в серии» гласит, что в любой последовательности легче всего запоминается ее начало, затем конец, а наиболее трудно — часть, следующая непосредственно за серединой. Эффект места в серии проявляется при выполнении любого задания такого рода — от запоминания телефонного номера до заучивания стихотворения.

*Хранение*— процесс накопления материала в структуре памяти, включающий его переработку и усвоение. Сохранение опыта дает возможность для обучения человека, развития его перцептивных (внутренних оценок, восприятия мира) процессов, мышления и речи.

*Воспроизведение и узнавание* — процесс актуализации элементов прошлого опыта (образов, мыслей, чувств, движений). Простой формой воспроизведения является узнавание — опознание воспринимаемого объекта или явления как уже известного по прошлому опыту, установлением сходств между объектом и образом его в памяти. Воспроизведение бывает произвольным и непроизвольным. При непроизвольном образ всплывает в голове без усилий человека.

Если в процессе воспроизведения затруднения, то идет процесс припоминания: отбор элементов нужных с точки зрения требуемой задачи. Воспроизведенная информация не является точной копией того, что запечатлено в памяти. Информация всегда преобразовывается, перестраивается. Что касается жизненных событий, то большая часть людей скорее придумывает, нежели вспоминает то что было. Верить человеческим воспоминаниям могут только те, кто склонен верить сказкам.

*Забывание* — потеря возможности воспроизведения, а иногда даже узнавания ранее запомненного. Наиболее часто забываем то, что незначимо. Забывание может быть частичным (воспроизведение не полностью или с ошибкой) и полным (невозможность воспроизведения и узнавания). Выделяют временное и длительное забывание.

Забывание может быть естественным процессом, и тогда забывается прежде всего то, о чём мы не думаем и то, что плохо запомнили. Как правило, забывается все то, о чем думаем перед сном: поэтому важные мысли, пришедшие перед засыпанием, куда-нибудь запишите. С другой стороны, сон хорошо стирает плохие воспоминания: легли, поспали, утром вечерних неприятностей как будто и нет: "Утро вечера мудренее".

Забывание может быть следствием психологических проблем, в том числе следствием вытеснения неприятным событий: у большинство людей неприятные события забываются скорее, чем приятные.

**3. Виды памяти**

***Образная память*** - это память на образы, сформированные с помощью процессов восприятия через различные сенсорные системы и воспроизводимые в форме представлений. В этой связи в образной памяти выделяют:

* зрительную (образ лица близкого человека, дерево во дворе родного дома, обложка учебника по изучаемому предмету);
* слуховую (звучание любимой песни, голос матери, шум турбин реактивного самолета или морского прибоя);
* вкусовую (вкус любимого напитка, кислота лимона, горечь черного перца, сладость восточных фруктов);
* обонятельную (запах луговых трав, любимых духов, дыма от костра);
* тактильную (мягкая спинка котенка, ласковые руки матери, боль случайно порезанного пальца, тепло комнатной отопительной батареи).

Имеющаяся статистика показывает относительные возможности этих разновидностей памяти в учебном процессе. Так, при одноразовом прослушивании лекции (т.е. при использовании только слуховой памяти) студент на следующий день может воспроизвести лишь 10% ее содержания. При самостоятельном зрительном изучении лекции (используется лишь зрительная память) эта цифра возрастает до 30%. Рассказ и наглядность доводят эту цифру до 50%. Прак тическая отработка лекционного материала с использованием всех перечисленных выше видов памяти обеспечивает 90% успеха.

***Двигательная (моторная) память*** проявляется в способности запоминать, сохранять и воспроизводить различные двигательные операции (плавание, езда на велосипеде, игра в волейбол). Этот вид памяти составляет основу трудовых навыков и любых целесообразных двигательных актов.

***Эмоциональная память*** - это память на чувства (память страха или стыда за свой прежний поступок). Эмоциональную память относят к одному из наиболее надежных, прочных «хранилищ» информации. «Ну и злопамятный же ты!» - говорим мы человеку, который долго не может забыть нанесенную ему обиду и не в состоянии простить обидчика.

Этот вид памяти воспроизводит ранее пережитые человеком чувства или, как говорят, воспроизводит вторичные чувства. При этом вторичные чувства могут не только не соответствовать своим оригиналам (первоначально испытанным чувствам) по силе и смысловому содержанию, но и менять свой знак на противоположный. Например, то, чего мы ранее опасались, теперь может стать желанным. Так, вновь назначенный на должность начальник, по слухам, слыл (и на первых порах таковым воспринимался) человеком более требовательным, чем предыдущий, что вызывало естественную тревогу у работников. Впоследствии же оказалось, что это не так: требовательность начальника обеспечила профессиональный рост сотрудников и увеличение их зарплаты.

Отсутствие эмоциональной памяти приводит к «эмоциональной тупости»: человек становится для окружающих непривлекательным, неинтересным, роботоподобным существом. Умение радоваться и страдать - необходимое условие психического здоровья человека.

***Словесно-логическая, или семантическая, память*** - это память на мысли и слова. Собственно, мыслей без слов не бывает, что и подчеркивается самим названием данного вида памяти. По степени участия мышления в словесно-логической памяти иногда условно выделяют механическую и логическую. О механической памяти говорят, когда запоминание и сохранение информации осуществляются преимущественно за счет многократного ее повторения без глубокого осмысления содержания. Кстати, с возрастом механическая память имеет тенденцию ухудшаться. Примером может служить «насильственное» запоминание слов, не связанных между собой по смыслу.

Логическая память базируется на использовании смысловых связок между запоминаемыми объектами, предметами или явлениями. Ею постоянно пользуются, например, преподаватели: излагая новый лекционный материал, они периодически напоминают студентам о ранее введенных понятиях, относящихся к данной теме.

**4. Системы памяти**

Рассмотрим системы памяти. В любом виде деятельности задействуются все процессы памяти. Но различные уровни деятельности связаны с функционированием различных механизмов, систем памяти.

**Различаются следующие четыре взаимосвязанные системы памяти: 1) сенсорная; 2) кратковременная; 3) оперативная; 4) долговременная.**

* ***Сенсорная память*** — непосредственный чувственный отпечаток воздействующего объекта, непосредственное запечатление сенсорных воздействий, т. е. сохранение наглядных образов в виде четкого, полного отпечатка чувственных воздействий объекта на очень краткий промежуток времени (0,25 сек). Это так называемые послеобразы. Они не связаны с закреплением следов и быстро исчезают. Этот вид памяти обеспечивает непрерывность, целостность восприятия динамических, быстроизме- няющихся явлений.
* ***Кратковременная память*** — непосредственное запечатление совокупности объектов при одноактном восприятии ситуации, фиксация объектов, попавших в поле восприятия. Кратковременная память обеспечивает первичную ориентировку при одномоментном восприятии обстановки. Время функционирования кратковременной памяти — не более 30 сек. Объем ее ограничен пятью-семью объектами. Однако при воспроизведении образов кратковременной памяти из них может извлекаться дополнительная информация.
* ***Оперативная память*** — избирательное сохранение и актуализация информации, необходимой только для достижения цели данной деятельности. Продолжительность оперативной памяти ограничивается временем соответствующей деятельности. Так, мы запоминаем элементы фразы, чтобы осмыслить ее в целом, помним определенные условия задачи, которую решаем, помним промежуточные цифры при сложных вычислениях. Продуктивность оперативной памяти определяется способностью человека организовывать запоминаемый материал, создавать целостные комплексы -**единицы оперативной памяти.**Примерами использования различных блоков оперативных единиц может служить чтение по буквам, слогам, целым словам или комплексам слов. Оперативная память функционирует на высоком уровне, если человек видит не частные, а общие свойства различных ситуаций, объединяет сходные элементы в более крупные блоки, перекодирует материал в единую систему. Так, запомнить номер АБД125 легче в виде 125125, т. е. перекодировав буквы в цифры соответственно месту букв в алфавите. Функционирование оперативной памяти сопряжено со значительным нервно-психическим напряжением, так как она требует одновременного взаимодействия ряда конкурирующих центров возбуждения. При оперировании с объектами, состояние которых изменяется, в оперативной памяти может удержаться не более двух переменных факторов.
* ***Долговременная память***— запоминание на длительный срок содержания, имеющего большую значимость. Отбор информации, входящей в долговременную память, связан с вероятностной оценкой его будущей применимости, предвидением будущих событий. Объем долговременной памяти зависит от**релевантности**информации, т. е. от того, какой смысл информация имеет для данного индивида, его ведущей деятельности.

**5. Основные свойства памяти**



**Итоговая таблица «Основные характеристики памяти»**

**Я****вления памяти**











**Процессы и формы памяти**

**Виды памяти**

**Системы памяти**

**Основные свойства памяти**











**Процессы**

**Формы**

Образная:

* зрительная,
* слуховая,
* осязательная

Сенсорная

Скорость

запоминания







Запечатление

Непроизвольная

Кратковременная









Объем

Сохранение

Произвольная

Оперативная



Логическая



Прочность

Воспроизведение



Долговременная





Эмоциональная

Точность

Забывание

1. Некоторые эффекты и законы памяти

**Эффект Зейгарник**

   Заключается в следующем. Если людям предложить серию заданий и одни из них позволить довести до конца, а другие прервать незавершенными, то окажется, что впоследствии испытуемые почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные к моменту прерывания. Это объясняется тем, что при получении задания у испытуемого появляется потребность выполнить его, которая усиливается в процессе выполнения задания. Эта потребность полностью реализует себя, когда задание выполнено, и остается, неудовлетворенной, если оно не доведено до конца. В силу связи между мотивацией и памятью первая влияет на избирательность памяти, сохраняя в ней следы незавершенных заданий. Можно сделать вывод: человек непроизвольно удерживает в своей памяти и в первую очередь (тоже непроизвольно) воспроизводит то, что отвечает его наиболее актуальным, но не вполне еще удовлетворенным потребностям.

**Эффект Смирнова**

   В своих исследованиях А. А. Смирнов установил, что действия запоминаются лучше, чем мысли, а среди действий, в свою очередь, прочнее запоминаются те, которые связаны с преодолением препятствий, в том числе и сами эти препятствия.

**Эффект края**

   При запоминании ряда однородной информации лучше всего по памяти воспроизводится его начало и конец.

**Эффект реминисценции**

   Улучшение со временем воспроизведения заученного материала без дополнительных его повторений. Чаще всего это явление наблюдается при распределении повторений материала в процессе его заучивания, а не при запоминании сразу наизусть. Отсроченное на несколько дней (2 - 3 дня) воспроизведение нередко дает лучшие результаты, чем воспроизведение материала сразу после его заучивания. Реминисценция, вероятно, объясняется тем, что со временем логические, смысловые связи, образующиеся внутри заучиваемого материала, упрочиваются, становятся более ясными, очевидными.

**Эффекты Рибо**

   Известный исследователь расстройств памяти Т. Рибо, анализируя важные для понимания психологии памяти случаи амнезий – временных потерь памяти, выявил две закономерности:

- память человека связана с личностью, причем таким образом, что патологические изменения в личности почти всегда сопровождаются нарушениями памяти;

- память человека теряется и восстанавливается по одному и тому же закону: при потерях памяти в первую очередь страдают наиболее сложные и недавно полученные впечатления; при восстановлении памяти дело обстоит наоборот, т.е. сначала восстанавливаются наиболее простые и старые воспоминания, а затем наиболее сложные и недавние.

**Динамика забывания**

   Динамика забывания не носит прямолинейный характер. Запомнив что-то, человек за первые восемь часов забывает столько же, сколько за последующие тридцать дней.

**Эффект мотивированного забывания**

   Фрейд открыл закономерность, согласно которой человек имеет склонность к забыванию психологически неприятного. Особенно часто такое мотивированное забывание неприятных намерений и обещаний проявляется в тех случаях, когда они связаны с воспоминаниями, порождающими отрицательные эмоциональные переживания.

**Связь между точностью припоминания и уверенностью в этой точности**

   Между точностью воспроизведения событий и уверенностью в этой точности не всегда существует однозначная связь. Человек может объективно правильно воспроизводить события, но не сознавать этого и, наоборот, ошибаться, но быть уверенным, что воспроизводит их правильно.

**Человек помнит больше, чем способен припомнить**

Плохая память человека может быть связана с трудностями припоминания, чем запоминания как такового. Наиболее показательные примеры удачного припоминания дает гипноз. Под его влиянием человек неожиданно может припомнить давно забытые события далекого детства, впечатления о которых, казалось бы, навсегда утрачены. Процессы запоминания и воспроизведения информации несовместимы и противоположно направлены.

Можно утверждать, что обширный поток новой информации препятствует припоминанию, в то время, как воспроизведение даже большого объема сведений значительно меньше влияет на процесс восприятия. Так, в состоянии информационного вакуума человек ощущает некоторое прояснение памяти, да и ума в целом.

1. **Нарушения памяти**

Расстройства памяти — снижение или утрата способности запоминать, сохранять, узнавать и воспроизводить информацию. При различных заболеваниях могут страдать отдельные компоненты памяти, такие как запоминание, удержание, воспроизведение.

Причин ухудшения памяти на самом деле чрезвычайно много. Это астенический синдром – тревожное и депрессивное состояние, алкоголизм, деменции, хронические заболевания, интоксикации, недостаток микроэлементов, черепно-мозговые травмы, а также возрастные изменения.
У пожилых людей практически все нарушения памяти связаны также с ухудшением мозгового кровообращения вследствие возрастных изменений в сосудах. С возрастом и в нервных клетках видоизменяется нормальный обменный процесс. Отдельная причина нарушений памяти у пожилых – это болезнь Альцгеймера.

Как правило, при естественном процессе старения снижение памяти происходит довольно медленно. Сначала становится сложнее вспомнить события, произошедшие только что. У больных в этот период может возникнуть страх, депрессия, неуверенность в себе. Так или иначе на ухудшение памяти жалуются 50-75% людей в пожилом возрасте.

Проявления расстройств памяти чрезвычайно разнообразны.

***Гипермнезией***называется усиленное вспоминание, которое сочетается с ослабле­нием запоминания текущей информации. При этом особенно страдает произвольное запоминание. У больных с гипермнезией происходит непроизвольное «оживление» памяти, вспоминаются давно забытые события, которые малоактуальны для него в настоящем.

***Гипомнезия***проявляется в нарушении способности запоминать, удерживать, вос­производить отдельные события и факты или их отдельные части. Это так называе­мая «прорешливая» память, когда больной вспоминает только наиболее яркие и важ­ные для него впечатления. Легкая степень гипомнезии — это ослабленная способность к воспроизведению имен, цифр, дат и т. п.

***Амнезия*** - это полное выпадение из памяти событий, фактов и ситуаций, имев­ших место в определенный временной отрезок жизни. Выделяют несколько вариан­тов амнезий.

*Ретроградная амнезия* — выпадение из памяти событий, предшествующих остро­му периоду болезни, особенно если при этом происходит потеря сознания, например при травмах головного мозга, при отравлении и т. п. Ретроградная амнезия может охватывать различный отрезок времени (от нескольких ми­нут до нескольких дней, недель, месяцев, лет).

*Антероградная амнезия* — выпадение из памяти, полное или частичное, событий, произошедших непосредственно после периода состояния нарушенного сознания или болез­ненного психического состояния. Продолжительность антероградной амнезии во времени также может быть различной. Нередко встречается и сочетание этих двух видов амнезий, в таком случае говорят о ретроантероградной амнезии.

*Фиксационная амнезия* — потеря способности запоми­нать, фиксировать текущие события — все, что в данный мо­мент имело место, тут же больным забывается. Больные с таким расстройством памяти забывают, где находится их кро­вать, не могут запомнить имени своего лечащего врача и т. п.

*Прогрессирующая амнезия* — это распад памяти в соответ­ствии с законом Рибо; вначале исчезает память о наиболее поздно запечатленных событиях и фактах, более же ранние ис­чезают в последнюю очередь. По этому закону происходит и так называемое физиологическое старение памяти.

Кроме этих вариантов амнезий также выделяют аффектогенную, или психогенную, амнезию, когда под влиянием неприятного аффекта совпавшие с ним по времени события не вспоминаются.

Вторым вариантом патологии памяти являются ***парамнезии***— ошибочные, ложные, превратные воспоминания. Человек может вспоминать действительно имевшие место события, только относить их к совсем иному времени. Это явление называется псевдо­реминисценциями — ложными воспоминаниями. Конфабуляции — другой вид парамнезий — вымышленные воспоминания, совершенно не соответствующие дей­ствительности, когда больной сообщает о том, чего в действительности никогда не было. В конфабуляциях часто присутствует элемент фантазии. Криптомнезии — та­кого рода парамнезии, когда человек не может вспомнить, когда было то или иное событие, во сне или наяву, написал ли он стихотворение или просто запомнил когда-то прочитанное, был ли он на концерте известного музыканта или только слышал его в записи и т. п.

Очень редко встречается так называемая фотографическая память, когда человек, только что прочитав несколько страниц незнакомого текста, может тут же повторить на память все прочитанное почти без ошибок.

Близок к фотографической памяти и феномен, называемый эйдетизмом, в целом относимый не только к памяти, но и к области представлений. *Эйдетизм*— это явле­ние, при котором представление зеркально воспроизводит восприятие. Здесь также участвует память в ее ярком образном виде: предмет или явление после исчезновения сохраняет в сознании человека свой живой наглядный образ. Эйдетизм как нормаль­ное явление бывает у маленьких детей с их способностью к яркому образному вос­приятию и чрезвычайно редко встречается у взрослых. Например, ребенок, посмот­рев на фотографию и перевернув ее обратной стороной, может в точности описать виденное.

**Гипермнезия — усиленное вспоминание, которое сочетается с ослаблением запоминания текущей информации.**

**Гипомнезия -  нарушение способности запоминать, удерживать, воспроизво­дить отдельные события и факты или их отдельные части.**

**Амнезия — полное выпа­дение из памяти событий, фактов и ситуаций, имев­ших место в определенный временной отрезок жизни.**

**Парамнезия — ошибоч­ное, ложное, превратное воспоминание.**

**Эйдетизм — явление, при котором предмет или явление после исчезнове­ния сохраняет в сознании человека свой живой на­глядный образ.**

Больные с различными видами расстройства памяти нуждаются в щадящем отношении к ним. Это особенно касается больных с амнезиями, так как резкое снижение памяти делает их совсем беспомощными. Понимая свое состояние, они боятся насмешек и упреков окружающих и чрезвычайно болезненно на них реагируют. При неправильных поступках больных медицинским работникам не следует раздражаться, а по возможности надо поправить их, ободрить и успокоить. Никогда не следует разубеждать больного с конфабуляциями и псевдореминисценциями, что его высказывания лишены реальности. Это вызовет только раздражение больного, и контакт с ним медицинского работника нарушится.

**Контрольные вопросы**

1. Дайте определение понятия «память».
2. Перечислите процессы памяти.
3. Охарактеризуйте виды памяти.
4. Какова роль памяти в деятельности юриста.
5. Особенности памяти в пожилом возрасте.
6. Опишите эффекты памяти и их влияние на профессиональную деятельность юриста.
7. Охарактеризуйте виды нарушений памяти.