

**ДИСЦИПЛИНА: ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Группа : П-220921**

**07.03.2024**

**Преподаватель:** Полякова Юлия Александровна

**Электронная почта:** [pol.yu.a@yandex.ru](mailto:pol.yu.a@yandex.ru)

**Раздел 2. Психология познавательных процессов.**

**Тема 2.4. Память (продолжение темы).**

**План работы**

1. Изучение нового материала.

**Задание к уроку**

1. Проработать вопрос, используя лекции преподавателя (прочитать всё). См. Приложение 1

2. Составить конспект.

3. Практическая часть: написать доклад по теме «Индивидуальные особенности памяти».

Требования по оформлению тетради:

1. тетрадь должна быть подписана;

2. страницы в тетради должны быть пронумерованы;

3. номер поставить посередине верхнего поля каждой страницы, а рядом написать фамилию студента (для удобства проверки выполненной работы).

*(Например: 4 – Иванов, 5 – Иванов и т.д.)*

После выполнения заданий работу необходимо отправить на проверку преподавателю на электронную почту.

Электронная почта: [pol.yu.a@yandex.ru](mailto:pol.yu.a@yandex.ru)

**ЖЕЛАЮ ВАМ УСПЕХОВ!**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

## Процессы памяти

При изучении памяти выделяют процессы памяти:

1. Запоминание – процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений, предпосылка сохранения.

2. Сохранение - процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им.

3. Сохранение - накопление материала в памяти. Хранение по-разному осуществляется для эпизодической (автобиографической) и семантической памяти. В эпизодической памяти хранится информация о различных событиях нашей жизни. Семантическая память содержит правила, лежащие в основе языка и различных мыслительных действий. Здесь же хранятся структуры, свойственные данной культуре. Семантическая память служит своего рода каркасом для событий текущей жизни, которые хранятся в эпизодической памяти.

Узнавание и воспроизведение – это процессы восстановления прежде воспринятого. Различие между ними заключается в том, что узнавание имеет место при повторной встрече с объектом, при повторном его восприятии. Воспроизведение же происходит в отсутствие объекта. Узнавание и воспроизведение могут быть произвольными и непроизвольными. На основе этого факта строилась теория памяти А. Бергсона, который выделял два вида памяти: память-привычка, или память тела, основой которой служат физиологические мозговые процессы, и память-воспоминание, или память духа, не связанная с деятельностью мозга. Информация всегда воспроизводится на основе той структуры, в составе которой она запоминалась. Извлечение информации может осуществляться двумя путями: узнаванием и воспоминанием. Поскольку очень важную роль в извлечении информации из памяти играет контекст, человеку всегда легче узнать какую-то информацию, чем вспомнить. Именно узнавание, а не воспоминание считают более чувствительным показателем фактического объема усвоенного материала.

4. Забывание - процесс, необходимый для эффективной работы памяти. С помощью забывания человек поднимается над бесчисленным количеством конкретных деталей и облегчает себе возможность обобщения. Забыванием трудно управлять.

## Структура памяти

Структура памяти имеет 3 уровня, различающиеся по тому, как долго на каждом из них может сохраняться информация (не следует путать это понятие с видами памяти). В соответствии с этим различают:

- непосредственную, или сенсорную память;
- кратковременная память;
- долговременная память.

Сенсорная память — непосредственный отпечаток сенсорной информации. Эта система удерживает довольно точную и полную картину мира, воспринимаемую органами чувств. Длительность сохранения картины очень невелика — 0,1-0,5 с. За это короткое время в соответствии с ценностью поступающей информации решается вопрос о том, будут ли привлечены высшие отделы мозга к поступившим сигналам. Если этого не происходит, то менее чем за одну секунду следы стираются, и сенсорная память заполняется новыми сигналами.

Можно привести следующий пример сенсорной памяти. Похлопайте 4 пальцами по своей руке. Проследите за непосредственными ощущениями, за тем, как они исчезают, так что сначала у вас еще сохраняется реальное ощущение похлопывания, а затем — лишь воспоминание о том, что оно было.

Непосредственные отпечатки сенсорной памяти невозможно мысленно повторять, они сохраняются лишь несколько десятых долей секунды и продлить их нет возможности.

Между сенсорной и кратковременной памятью можно выделить промежуточную составляющую - оперативную память. Оперативная память обслуживает непосредственно осуществляемые человеком операции. Когда мы выполняем какое-либо сложное действие, например арифметическое, то осуществляем его по частям. При этом мы удерживаем «в уме» некоторые промежуточные результаты до тех пор, пока имеем с ними дело. Объем материала, которыми оперирует человек, называется оперативными единицами памяти. По мере продвижения к конечному результату конкретный «отработанный» материал может забываться.

В том случае, если информация, переданная рецепторами, привлекла внимание мозга, она переходит в кратковременную память. В кратковременной памяти информация сохраняется не в первоначальном виде (виде сенсорных впечатлений), а претерпевает обработку и интерпретацию. Например, если при вас произнесли какую-то фразу, вы запомните не столько составляющие ее звуки, сколько слова. Сделав сознательное усилие, вновь и вновь повторяя материал, можно удержать его в кратковременной памяти на неопределенно долгое время. При этом решается вопрос, достаточно ли данная информация важна для того, чтобы передать ее в долговременную память.

Кратковременная память рассматривается в качестве особого вида запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Она включает процессы, происходящие на самой начальной стадии запоминания, до закрепления следов внешних воздействий. Кратковременная память предполагает особую переработку материала. Субъективно этот процесс переживается как отзвук только что происшедшего события: на какое-то мгновение мы как бы продолжаем видеть, слышать то, что уже непосредственно не воспринимаем (стоит перед глазами, звучит в ушах и т.д.). Эти процессы неустойчивы и обратимы, было установлено, что кратковременная память действует в течение примерно 20 секунд. Если по истечении этого времени эта же информация не вводится повторно или не «прокручивается» в памяти, то она исчезает, не оставляя заметных следов.

Характерным примером хранения информации в кратковременной памяти является незнакомый для нас телефонный номер - мы помним его только до тех пор, пока мысленно «прокручиваем» в голове.

Кратковременная память характеризуется определенной емкостью - т.е. объемом запоминаемого. Обычно запоминается лишь 5-7 последних единиц из предъявленного материала. Если необходимо в течение короткого времени сохранить информацию, включающую больше семи элементов, мозг бессознательно перегруппировывает материал таким образом, чтобы число запоминаемых элементов не превышало семи. Например, бессмысленный ряд из десяти букв мы будем запоминать в виде слогов.

Хорошим примером предела емкости кратковременной памяти может быть счет «в уме». Так, умножить 15 на 25 сравнительно легко, однако многие не могут сделать этого без карандаша и бумаги. Чаще всего такие люди ссылаются на «слабость в арифметике». На самом же деле у них слабая память - им мешает накопление промежуточных операций и данных, быстро перегружающее кратковременную память.

Долговременная память. Из элементов, которые ненадолго задерживаются в кратковременной памяти, мозг отбирает то, что будет храниться в памяти долговременной. Для долговременной памяти характерно длительное сохранение материала после многократного его повторения и воспроизведения.

Емкость долговременной памяти практически безгранична. Все, что удерживается на протяжении более чем нескольких минут, должно находиться в системе долговременной памяти. Такая особенность долговременной памяти связана с неограниченной емкостью человеческого мозга. Он состоит из 10 млрд нейронов и каждый способен удерживать существенное количество информации.

Главный источник трудностей, связанных с долговременной памятью, — это проблема поиска информации, поскольку количество информации, содержащейся в памяти, очень велико. Тем не менее отыскать необходимое удастся быстро. Даже в такой обычной деятельности, как чтение, для интерпретации значения печатных символов данного текста приходится непосредственно и немедленно обращаться к долговременной памяти.

### **Основные теории памяти.**

#### Ассоциативная теория.

Ассоциация - это связь между отдельными представлениями, при которых одно из этих представлений вызывает другое.

Ассоциации образуются на случайной основе, поэтому ассоциативная теория не объясняет избирательности памяти. Тем не менее, ассоциативная теория дала много полезного для понимания законов памяти. В рамках этой теории работал Г. Эббингауз («о памяти», 1885), которому принадлежит открытие ряда механизмов и закономерностей памяти.

Память – это способность души образовывать, хранить и воспроизводить ассоциации ( Г. Эббингауз)

Процесс возрождения некоторого психического содержания, воспринятого ранее в виде представлений, Эббингауз назвал воспроизведением. Механизм воспроизведения он назвал ассоциацией - мысленной связью, возникающей между процессом, наблюдаемым в действительности, и возможностью его наступления в случае его отсутствия, связи между психологическими явлениями, когда актуализация одного из них влечёт за собой появление другого. Таким образом, ассоциация - это внутренняя причина воспроизведения. При этом Эббингауз подчеркивал, что воспроизводимые ощущения и представления не тождественны с существовавшими ранее, а только сходны с ними, и, тем не менее, способны пробуждать наблюдаемые ранее душевные образования.

Поток представлений человека, по его мнению, регулируется 4-мя различными ассоциациями:

1. по сходству;
2. по контрасту;
3. по смежности во времени и пространстве
4. по каузальности (причинно-следственные отношения)

Особенности изучения памяти в ассоциативной психологии:

изучение “чистой” памяти, т.е. максимальное выключение сложной психической деятельности ( мыслительной, эмоциональной т.д.) при запоминании, строжайшая регламентация и стандартизация экспериментального исследования, исследование зависимости эффективности памяти от внешних условий, особенно от количества и организации повторений, почти исключительное внимание к результативной (количественной, а не качественной) стороне памяти.

Методы экспериментального исследования памяти

Они были впервые предложены в ассоциативной психологии Г. Эббингаузом:

- метод узнавания,
- метод заучивания,
- метод антиципации (предвосхищения),
- метод сбережения.

Экспериментальные исследования памяти в ассоциативной психологии:

исследование изменения памяти во времени – кривая забывания (Г. Эббингауз), Она была получена Г. Эббингаузом в экспериментальном исследовании методом сбережения.

исследование положения элементов в ряду на запоминание – эффект края (Г. Эббингауз), При запоминании, сохранении и воспроизведении однородного и большого по объёму материала лучше запоминаются его элементы, расположенные в начале и в конце ряда.

исследование влияния степени однородности материала на запоминание – эффект А. фон Ресторф, Разнородные элементы материала, включённые в ряд однородных элементов, сохраняются в памяти лучше, чем однородные, независимо от характера материала.

исследование влияния осмысленности материала на запоминание (Мак-Теч),  
исследование влияния способа организации повторений на запоминание.

### Гештальттеория.

Гештальттеория пришла на смену ассоциативной теории. Исследования памяти были проведены К.Левинем. По мнению ее создателей, память определяется законами формирования гештальта (целостной структуры). В этой связи для эффективного функционирования памяти чрезвычайно важным признается структурирование материала, его систематизация при запоминании и воспроизведении. Она подчиняется действующим независимо от запоминающего субъекта законам: “близости”, сходства, “замкнутости пространства”, “хорошего продолжения”, “хорошей формы” и др. Процессуально память представлялась так: у человека имеется некоторая необходимость (потребность), дающая установку на запоминание или воспроизведение. Данная установка оживляет в сознании человека некие целостные структуры, выступающие основой для запоминания или воспроизведения.

Субъект в процессе взаимодействия с окружающей средой оказывается в целостном силовом поле, которое включает субъект, реализующий свои потребности и намерения, объекты, на которые он действует и действие которых он на себе испытывает, динамика поля при этом обусловлена напряжением потребностей и мотивов субъекта

Б.В.Зейгарник она показала, что незавершенные действия приводятся лучше, чем завершенные. Это получше название «эффект зейгарник», или эффект незаконченного действия. Они запоминаются лучше потому, что они связаны с искусственно создаваемой потребностью завершить действие, которое не полунию разрядки, это наз. квазипотребность.

### Теория бихевиоризма.

Уотсон: Память – общий термин для выражения того факта, что после некоторого периода неупражнения навык не исчезает, а сохраняется как часть организации индивида. Память – это научение, единицей которого является навык.

Есть вид поведения, кот. формируется в процессе многократного повторения связей между стимулами и реакциями. Осн. Уотсон, Э. Торндайк, Скиннер. Вместо слова память часто испол. научение. Память рассматривалась бихевиористами как процесс, обеспечивающий научение. Результативность научения зависела от качества памяти. Продуктивность же последней определялась подкреплениями - как положительными, так и отрицательными. Таким образом, теория памяти в таком представлении формировалась как теория подкреплений. Фазы формирования навыков (по Уотсону): заучивание навыка, период без практики, период возобновления навыка. В качестве основания формирования навыков были использованы принципы научения (Торндайк): 1. закон эффекта (Торндайк при положительном подкреплении). 2. Закон готовности (получение возможно, когда у чел. формирующего у себя навык есть желание, стремление это делать). 3. закон упражнений (многократное повторение) 4. Закон смежности ( в пространстве и во времени). ( стимул и реакция должны одновременно сущест. И в одном пространстве)

### Влияние мотивов на эффективность памяти

Эта проблема экспериментально исследовалась в бихевиоризме.

- 1) похвала увеличивает продуктивность памяти больше, чем порицание.
- 2) физическое наказание (удар электрическим током) ускоряет научение.
- 3) личный соревновательный мотив более действенен, чем мотив группового успеха.
- 4) неудача при заучивании приводит, в конечном итоге, к более высоким результатам, чем удача.

### Когнитивная теория памяти.

Память - это совокупность процессов приёма, трансформации и хранения информации

Когнитивная психология строится на положении о решающей роли знания, когнитивных структур в протекании психических процессов и поведении человека. Исследуются вопросы организации знания в памяти человека, соотношение вербальных и образных компонентов в процессах запоминания.

Структурные теории: память делится на несколько подструктур – блоков хранения информации, которые отличаются по времени ее хранения, способам ее кодирования и объему хранящейся информации. Структурная (трёхкомпонентная) модель памяти (Дж.Сперлинг, Р.Клацки, Тульвинг и др.) СХЕМА! УКП – внимание – КП – повторение – ДП – петля повторения - КП

УКП – ультракратковременная память или сенсорный регистр – угасание, стирание; КП – кратковременная память замещение; ДП – долговременная память интерференция; указан соответствующий механизм забывания.

Теория уровней переработки информации: память подчиняется единым законам информации, информация обрабатывается на разных уровнях, уровень обработки определяется типом задачи и внутренними ресурсами субъекта.

Крейк, Локхард: пример поуровневой переработки информации. Структурный, фонематический, семантический. Уровень выбирается в зависимости от вопроса-решаемой задачи переработки информации.

Основная идея когнитивной психологии состоит в неразрывном единстве всех познавательных психических процессов, представляющих единую когнитивную структуру. Память в этой структуре занимает место информационного хранилища. При этом она рассматривается как набор когнитивных единиц, ассоциативно связанных между собой.

Модель Во и Норманна: делит память на первичную (систему кратковременного хранения) и вторичную (систему более длительного хранения). Эта модель спровоцировала представление о памяти как некоем "ящике в голове". Система кратковременного хранения имеет очень ограниченный объем, и информация в ней теряется путем вытеснения новой.

Модель Аткинсона и Шифрина: они ввели в кратковременную и долговременную память гораздо больше подсистем. Чем предыдущие авторы. Их модель была дополнена сенсорным регистром, кратковременным и долговременным хранилищами. При этом дифференцировались понятия "память" (как данные, подлежащие сохранению) и "хранилище" (как структурный элемент, для хранения этих данных).

### Культурно-историческая теория памяти

Выготский Л.С. выделял формы памяти. Главный критерий их различия – использование культурных средств (внешних и внутренних) для организации памяти. Формы памяти: Натуральная (биологическая) память – низшая психическая функция, Память специфически человеческая – высшая психическая функция: системная по строению;

произвольно-регулируемая;  
развивается на основе натуральной памяти в процессе овладения культурными средствами;  
становится опосредованной по структуре.

### Деятельностная теория памяти (П.И. Зинченко, А.А. Смирнов и др.).

Память неразрывно связана с жизнью людей; основное содержание их жизни – практическая деятельность.

Всегда включённая в какую-либо деятельность, память сама может выступать как особого рода деятельность – мнемическая деятельность (произвольная память), направленная на достижение мнемической цели.

Произвольное запоминание обуславливают следующие факторы:

- 1) требования, предъявляемые к запоминанию;
- 2) возрастные особенности запоминающего;
- 3) индивидуальные особенности запоминающего;
- 4) особенности материала (характер, вид, объём, трудность).

Основные итоги исследования произвольного запоминания на эффективность произвольного запоминания и его качественные особенности решающее влияние оказывает место запоминания материала в структуре мнемической деятельности;

наиболее эффективно произвольно (непреднамеренно) запоминается материал, содержание которого составляет цель мнемической деятельности; менее эффективно – тот материал, который входит в способы и фон деятельности;

эффективность произвольного запоминания целевого материала определяется тем:

- 1) насколько содержательными, сложными и разнообразными были способы его преобразования в процесс деятельности,
- 2) насколько тесно связаны содержание цели мнемической деятельности и содержание мотивов человека.

В контексте этой теории память выступает как особая психическая деятельность, направленная на решение определенной мнемической задачи. Память как деятельность включает действия запоминания, сохранения и воспроизведения. Будучи деятельностью память имеет все ее структурные элементы, в частности - цель, средства, операции. А результат мнемической деятельности всегда зависит от ее организации (П.И.Зинченко, А.Н.Леонтьев, А.А.Смирнов). П.И.Зинченко показал, что слова, кодируемые значащими средствами, будут сохраняться лучше, чем слова, кодируемые более поверхностными средствами. Запоминаемость слов сильно зависит от цели, стоящей при усвоении материала. Таким образом, "уровень воспроизведения" определяется целью действия. А.А.Смирнов показал, что действия запоминаются лучше, чем мысли, и особенно те действия, которые тесно связаны с преодолением трудностей. В части развития памяти в онтогенезе в рамках данной теории (А.Н.Леонтьев) была выявлена общая закономерность: развитие высших человеческих форм памяти идет через развитие запоминания с помощью внешних стимулов-знаков, путем своеобразного превращения внешних знаков во внутренние. Т.е. развитие высших сигнификативных форм памяти идет по линии превращения внешне опосредованного запоминания во внутренне опосредованное. Кривая подобного развития напоминает форму параллелограмма, что явилось основанием для введения так называемого "принципа параллелограмма" в развитии высших форм памяти.

### Психоаналитическая теория.

Важной ее предпосылкой является зависимость памяти от мотивации и эмоциональных состояний человека. Согласно Фрейдю, из памяти вытесняется все, что не соответствует подсознательным влечениям человека, а все приятное сохраняется. Но эта зависимость не получила экспериментального подтверждения. Так, в опытах П.П.Блонского, напротив, было отмечено, что подавляющее большинство испытуемых вспоминали события, имеющие отрицательную эмоциональную окраску.

#### Биохимическая (молекулярная) теория памяти.

Главный вывод данной теории состоит в том, что существует материальный носитель памяти. Таковыми являются молекулы нуклеиновых кислот РНК и ДНК. Причем изменения в ДНК связывают с долговременной памятью, а в РНК - с оперативной памятью. Эти данные были получены опытным путем. Содержание опытов заключалось в следующем: у крыс вырабатывался определенный условный рефлекс (-заданное поведение в Т-образном лабиринте), после чего из их мозга было выделено белковое вещество и внедрено в мозг необученных крыс, которые подверглись аналогичному обучению. Выработка соответствующего рефлекса у необученных крыс происходила заметно быстрее, чем у предшествующей группы. Это позволило предположить, что закодированный на материальном носителе опыт был благополучно усвоен и, таким образом, ускорил обучение. Однако надежность (повторяемость результатов) опытов оказалась недостаточно высокой, поэтому данная теория не может претендовать на статус единственно достоверной. Тем не менее, можно предположить, что биохимические процессы лежат в основе долговременной памяти.

#### Нейронная теория памяти.

Нейронная теория основывается на традициях школы физиолога И.П.Павлова. Согласно ей, в основе памяти лежит свойство нервной ткани изменяться под влиянием действия раздражителей и сохранять в себе следы нервного возбуждения. Под следами в данном случае понимают определенные электрические и механические изменения в синапсах. Эти следы могут при определенных условиях актуализироваться (оживляться). При отсутствии раздражителя, вызвавшего указанные изменения, в них возникает процесс возбуждения, который и обуславливает возникновение представлений (образов памяти). Движение нервных процессов в коре оставляет след, проторяются новые нервные пути, т.е. изменения в нейронах приводят к тому, что облегчается распространение нервных процессов именно в этом направлении. Нейронная теория обнаруживает чрезвычайные возможности памяти.

### **Выводы**

Память играет большую роль в жизни человека, принимая непосредственное участие во многих процессах его жизнедеятельности. Самой важной функцией памяти является запоминание необходимой информации. Благодаря наличию памяти у человека он способен запоминать события и предметы, а также приобретать знания и опыт. Если бы у человека не было памяти, его восприятие мира основывалось бы исключительно на том, что существует «здесь и сейчас», что значительно ограничивало бы его возможности. Исключительно вследствие наличия памяти человек не только воспринимает события, но и делает о них соответствующие выводы. Если однажды взять, и отнять у всех людей память, то наше высокообразованное общество превратилось бы в слепое стадо, не имеющее ничего общего с людьми. Не будь у человека памяти, то каждое из его пережитых ощущений не



оставляло бы никакого следа в его сознании, и могло бы переживаться в десятый, сотый и даже тысячный раз, будто бы оно переживается впервые.

Например, когда человек впервые увидит кактус и прикоснется к его колючкам, он тут же из-за ощущаемой боли одёрнет руку назад и его память запомнит данную информацию в виде равенства «прикосновение к кактусу = неприятные ощущения». И человек больше никогда (только если он не мазохист) не прикоснется к колючкам кактуса подобным образом. А что было бы, если бы не существовало памяти? У человека просто бы рук не хватило.

Память способствует достижению профессионального положения в обществе, ибо для его достижения нужны знания и навыки, сохраняемые памятью человека независимо от того, носят навыки человека теоретический или практический характер. Профессиональная деятельность, так или иначе состоит из разнообразных процессов, имеющих определённый порядок выполнения. Для того чтобы в полной мере постичь сущность этих процессов и делать работу правильно, нам нужна память.

Важна память и для развития социальной сферы жизни человека. Могли бы мы строить отношения с другими людьми, не будь у нас памяти? Конечно же, нет! После расставания с человеком мы бы сразу забывали о том, как он выглядит, не говоря уже о том, чтобы вспомнить его имя. Полагаю, вышеприведенные аргументы в достаточной мере характеризуют истинную роль памяти человека в его жизни. Успешность человека, каким делом бы он не занимался, также напрямую зависит от памяти. Но, тогда, если каждый человек обладает памятью, почему не все люди успешны в одинаковой мере?

Всё дело в том, что уровень человеческой памяти не является постоянным показателем и изменяется с течением времени. Человек может от рождения обладать феноменальным уровнем памяти, но вести такой образ жизни, что к тридцати годам с трудом будет вспоминать, как зовут его родителей. В то же время многие из тех людей, которые ранее не могли похвастать высоким уровнем развития памяти, благодаря каждодневным тренировкам и бережливым отношением к собственной памяти теперь способны запоминать огромные массивы информации, не считая это пределом своих возможностей.