

# ПАМЯТЬ

Выполнила студентка группы ДПИ-  
О-18 Кантуева Полина

**Память** – это процесс, протекающий в человеческой психике, благодаря которому осуществляется накапливание, сбережение и отображение материала. Память это в психологии определение способности мозга выполнять функции запоминания, хранения и воссоздания опыта. Также этот психический процесс позволяет человеку вспоминать переживания и события прошлого времени, сознательно думая о его ценности в собственной истории и осмысливать чувства и эмоции, которые связанные с ним.



# ВИДЫ ПАМЯТИ

- **Внутренняя память** отображает биологические процессы запоминания человеком информации.
- **Внешняя память** фиксируется на внешних средствах (бумага, диктофон). Различение других видов базируется на характере психической активности, характеристике представлений, характере связи с целевой деятельностью, продолжительности хранения образов и целей исследования. Самое простое распределение данного процесса на внутренний и внешний. Разделение на виды за характером психической активности: образная, двигательная, словесно-логическая и эмоциональная.
- **Образная память** – это процесс запоминания образов, которые были сформированы на основании материала сенсорных систем. Вследствие чего, в образном процессе есть также виды памяти, зависимо от основной анализаторной системы: зрительная (фиксирование образов предметов или людей, с которыми часто происходил контакт); слуховая (образ звуков, которые когда-то слышал человек); вкусовая (вкусы, которые человек когда-то ощущал); обонятельная (образ запахов, с которыми человек может ассоциировать какое-то воспоминание); тактильная (образы касательных ощущений, которые напоминают о предметах или людях).
- **Двигательная память** – это вид, благодаря которому люди учатся управлять велосипедом, запоминать танец, играть в игры, плавать, также проделывать любую трудовую деятельность и разные целесообразные движения.



- **Эмоциональная память** – это способность помнить чувства, переживания страха или стыда, помнить эмоции и их относительность к какой-то определенной ситуации в тот момент. Если у человека бы отсутствовал этот психический процесс, то он был бы «эмоционально тупым» – это определение состояния человека, в котором он выглядит непривлекательным, неинтересным для окружающих, таким себе роботоподобным объектом. Умение выражать свои эмоции – залог психического здоровья.
- **Словесно-логическая память** делится на слова, суждения и мысли. Она разделяется также на механистическую и логическую. Механистическая, включает в себя запоминание материала за счет его постоянного повторения, когда отсутствует осознание смысла информации. Логическая – составляет смысловые связи в запоминаемых объектах. За уровнем осознания запоминаемого материала память бывает двух видов: имплицитная и эксплицитная.
- **Имплицитная** – память на не осознаваемую человеком информацию. Запоминание происходит замкнуто, независимо от сознания и недоступно прямому наблюдению. Такой процесс осуществляется с потребностью найти решение в какой-то ситуации, но даже тогда не поддаются осознанию те знания, которые имеются у человека. Примером такого процесса есть то, что человек в процессе его социализации воспринимает нормы общества, и руководствуется ими в своем поведении, не осознавая основные теоретические принципы.
- **Эксплицитная память** происходит, когда полученные знания используются абсолютно сознательно. Они извлекаются, припоминаются, когда есть необходимость в решении какой-то задачи, используя эти знания. Данный процесс может быть: произвольный и произвольный. В произвольном процессе остаются следы от образов, возникшие бессознательно, автоматически. Такое запоминание больше развито в детстве, с возрастом оно слабеет.
- **Произвольная память** – это целеустремленное запоминание образа.



- **Мгновенная память**, ее еще называют сенсорная, отображается в удержании информации, воспринятой сенсорными анализаторами. Она, в свою очередь, разделяется на иконическую и эхоическую.
- **Иконическая** – это некий сенсорный регистратор зрительных раздражителей. С ее помощью фиксируется информация в целостной форме. Человек никогда не различает иконическую память и объекты окружающей среды. Когда иконическая информация вытесняется другой информацией, зрительное ощущение становится более восприимчивым. Если зрительный материал поступает слишком быстро, то происходит наслаивание одной информации над другой, которая все еще держится в памяти, и перешла еще в долговременную память. Это называется эффект обратной маскировки.
- **Эхоическая память** – послеобразная, в ней хранятся образы не более чем 2-3 секунды, когда было влияние слухового раздражителя.
- **Кратковременная память** способствует запоминанию человеком образов после однократного, кратковременного их восприятия и мгновенному воспроизведению. В таком процессе имеет значение количество стимулов, которые воспринимаются, их физическая природа, и не принимается в счет их информационная нагрузка.

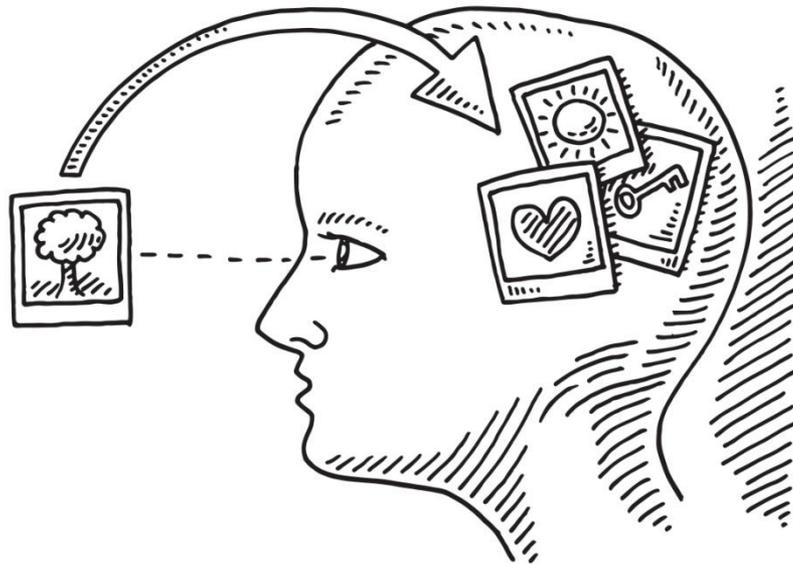


- **Оперативная память** — сохраняет след образа, который необходим для выполнения текущего действия.
- **Долговременная память** может хранить следы образов очень долгое время и позволяет их потом использовать в будущей деятельности. Благодаря такому запоминанию человек способен копить знания, которые потом он может извлекать или по собственному желанию, или при внешнем вмешательстве в головной мозг (с помощью гипноза).
- **Биологическая** или ее еще называют генетической, обуславливается механизмом наследственности. Она предполагает владение человеком таких паттернов поведения, которые были свойственны людям в более ранние периоды эволюции, это выражается в рефлексах, инстинктах.
- **Эпизодическая** представляет собой хранилище фрагментов материала, которые привязаны к определенной ситуации.
- **Репродуктивная** заключается в повторении воспроизводства информации, припоминая оригинальный вид сохраненного объекта.
- **Реконструктивная** помогает восстановить нарушенную последовательность стимулов к первоначальному виду.
- **Ассоциативная память** формирует функциональные связи, то есть ассоциации, между объектами, которые запоминаются.
- **Автобиографическая память** помогает человеку запоминать события собственной жизни.



# ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

- Развитие памяти у взрослых упражнения должны подчиняться определенным правилам. Первое упражнение – это чтение вслух. Когда человек озвучивает запоминаемый материал, он развивает свой словарный запас, улучшает дикцию, интонацию, улучшает умение придавать эмоциональную окраску и яркость своей речи. Также лучше запоминаются аудиальные компоненты прочитанного. Читать нужно легко, не торопится, читать так, как разговариваешь. Есть некоторые правила: четко проговаривать слова, с соответственной расстановкой, выразительно произнеся каждое слова, не «съедать» окончание, произносить текст так, будто это речь дипломата или оратора, выкладывающего собственные мысли по какому-то серьезному вопросу. Если читать не менее десяти или пятнадцати минут каждый день, придерживаясь всех правил, можно уже через месяц заметить результаты в ораторских способностях и слуховой памяти.



# НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ

- ▣ *Амнезия* — это нарушение памяти в виде утраты способности сохранять и воспроизводить раннее приобретенные знания. Так, одним из наиболее исследованных расстройств произвольной памяти является нарушение памяти на текущие события при сохранении относительно хорошей памяти на события прошлого. Это называется *фиксационной амнезией*. Такие больные могут правильно называть события из своего детства, прошлой жизни, но не могут вспомнить, пообедали ли они сегодня.



- ▣ *Амнезия детства* — это феномен психики, который состоит в том, что взрослый человек не помнит события первых 3-4 лет жизни.



▣ **Гипомнезия** — это ослабления памяти, возникающие с возрастом или как следствие какого-либо заболевания головного мозгового (атеросклероза мозговых сосудов, травм, опухолей, интоксикаций и т. д.).



- ▣ **Гипермнезия** — это аномальное обострение памяти по сравнению с нормальными показателями.
- ▣ **Парамнезия** — это ложные или искаженные воспоминания, а также смещение настоящего и прошлого, реального и воображаемого.

