

ПАМЯТЬ ЧЕЛОВЕКА

Чарыев Иламан, Туркменистан

Белорусский государственный медицинский университет,

Беларусь, Минск

Научный консультант – ст. преподаватель Кислик Н.В.

Люди пытались понять, что такое память, как она работает и почему что-то идет не так. Память – это важная часть того, что делает нас людьми, и все же это один из самых сложных и до конца не изученных свойств человеческого мозга. То, что мы обычно называем «памятью» в повседневном общении, на самом деле является долговременной памятью, но есть также краткосрочная и долгосрочная память. Различные типы памяти имеют свой особый режим работы, но все они взаимодействуют в процессе запоминания.

Ключевые слова: память, запоминание, краткосрочная память, долгосрочная память

HUMAN MEMORY

Chariev Ilaman, Turkmenistan

Belarusian State Medical University

Belarus, Minsk

Scientific supervisor – senior lecturer Kislik N.V.

Humans have tried to understand what memory is, how it works. What we usually think of as “memory” in day-to-day usage is actually long-term memory, but there are also important short-term and sensory memory processes, which must be worked through before a long-term memory can be established. The different types of memory each have their own particular mode of operation, but they all cooperate in the process of memorization, and can be seen as three necessary steps in forming a lasting memory.

Keywords: memory, long-term memory, short-term memory, memorization.

Память есть у всех живых существ, но высшего уровня развития она достигла у человека. Память связывает прошлое с настоящим. Память человека – это форма психического отражения, заключающаяся в накоплении, закреплении, сохранении и последующем воспроизведении индивидом своего опыта. Наша память представляет собой функциональное образование, которое совершает свою работу благодаря взаимодействию трех основных процессов: запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Эти процессы не только взаимодействуют, между ними существует взаимная обусловленность. Ведь сохранить можно только то, что запомнил, а воспроизвести – то, что сохранил.

Запоминание. Память человека начинается с запоминания информации: слов, образов, впечатлений. Основная задача процесса запоминания – точно, быстро и много запомнить. Различают произвольное и непроизвольное запоминание. Произвольное запоминание включается, когда перед человеком стоит цель запомнить не только то, что само запечатлелось в его памяти, но и то, что необходимо. Произвольное запоминание активно, целенаправленно, имеет волевое начало.

То, что лично значимо, связано с деятельностью человека и его интересами, носит характер непроизвольного запоминания. При непроизвольном запоминании человек пассивен.

Выделяют четыре вида памяти человека в соответствии с типом запоминаемого материала.

1. Двигательная память, т.е. способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций (водить машину, плести косу, завязывать галстук и т.п.).

2. Образная память – возможность сохранять и в дальнейшем использовать данные нашего восприятия. Она бывает (в зависимости от принимающего анализатора) слуховой, зрительной, осязательной, обонятельной и вкусовой.

3. Эмоциональная память запечатлевает пережитые нами чувства, особенность эмоциональных состояний и аффектов. Ребенок, которого испугала большая собака, скорее всего, даже став взрослым, еще долго будет испытывать неприязнь к этим животным (память страха).

4. Вербальная память (словесно-логическая, семантическая) – высший вид памяти, присущий только человеку. С ее помощью осуществляется большинство мыслительных действий и операций (счет, чтение и т.д.), образуется информационная база человеческого интеллекта.

У разных людей в большей степени развит тот или иной вид памяти: у спортсменов – двигательная, у художников – образная и т.д.

Сохранение информации. Основное требование, предъявляемое к памяти человека: хранить информацию надежно, долго и без потерь. Выделяют несколько уровней памяти, различающихся по тому, как долго на каждом из них может сохраняться информация.

1. Сенсорный (непосредственный) тип памяти. Системы этой памяти удерживают точные и полные данные о том, как воспринимается мир нашими органами чувств на уровне рецепторов. Данные сохраняются в течение 0,1-0,5 секунды. Механизм действия сенсорной памяти легко обнаружить: закройте глаза, затем на секунду откройте их и закройте снова. Увиденная вами четкая картинка сохраняется некоторое время, а потом медленно исчезает.

2. Кратковременная память позволяет перерабатывать колоссальный объем информации, не перегружая мозг, благодаря тому, что она отсеивает все ненужное и оставляет полезное, необходимое для решения актуальных (сиюминутных) проблем.

3. Долговременная память обеспечивает длительное сохранение и применение информации. Емкость и длительность хранения информации в долговременной памяти могут быть безграничными. Выделяют два типа долговременной памяти. Первый – на уровне сознания. Человек по своей воле может вспомнить, извлечь необходимую информацию. Второй тип - закрытая долговременная память, информация в которой хранится на уровне подсознания. В обычных условиях человек не имеет доступа к этой информации, лишь с помощью психоаналитических процедур, в частности гипноза, а также раздражений различных участков мозга можно получить к ней доступ и актуализировать во всех деталях образы, мысли, переживания.

4. Промежуточная память находится между кратковременной и долговременной памятью. Она обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов. В бодрствующем состоянии в течение дня человек накапливает информацию. Чтобы мозг не перегружался, необходимо освободить его от излишней информации. Информация, накопленная за прошедший день, очищается, категоризируется и закладывается в долговременную память во время ночного сна. Ученые установили, что для этого требуется как минимум три часа ночного сна.

5. Оперативная память – это вид памяти человека, проявляющейся в ходе выполнения определенной деятельности и обслуживающей эту деятельность.

Воспроизведение. Требования, предъявляемые к процессу воспроизведения памяти, – точность и своевременность. В психологии выделяют четыре формы воспроизведения:

1) узнавание – возникает при повторении восприятия объектов и явлений;

2) воспоминание – осуществляется при реальном отсутствии воспринимаемых объектов. Обычно воспоминания осуществляются посредством ассоциаций, которые обеспечивают автоматическое, произвольное воспроизведение;

3) припоминание – осуществляется при отсутствии воспринимаемого объекта и связано с активной волевой деятельностью по актуализации информации;

4) реминисценция – отсроченное воспроизведение ранее воспринятого и казавшегося забытым. При данной форме воспроизведения памяти более давние события вспоминаются легче и точнее, чем произошедшие в недалеком прошлом.