

Сергей Кузнецов

Память



Сергей Кузнецов

Память

<https://litres.ru/74521722>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что такое память? И зачем она нужна? А есть ли какие-то особенности памяти?

В чем семантическое значение психологической памяти?

А сенсорная память отличается от зрительной памяти или памяти слуховой?

На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в настоящей книге.

Сергей Кузнецов

Память

Психологическая память — это психический процесс, который позволяет человеку фиксировать, сохранять и впоследствии воспроизводить прошлый опыт.

Благодаря ей мы накапливаем знания, навыки и умения, можем ориентироваться в настоящем и строить планы на будущее, опираясь на то, что уже пережили.

Процессы памяти

В памяти выделяют несколько взаимосвязанных процессов:

Запоминание — это активный процесс закрепления новой информации, её связывание с уже имеющимся опытом.

Сохранение — удержание информации в памяти, её переработка и преобразование.

Воспроизведение — актуализация в сознании ранее сформированного содержания (образа, мысли, чувства).

Оно может проявляться в разных формах: узнавание (опознание объекта в момент восприятия), собственно воспроизведение, припоминание (целенаправленный поиск в долговременной памяти) и воспоминание (воспроизведение образов из прошлого, локализованных во времени и пространстве).

Забывание — активный процесс утраты доступа к запом-

ненной информации, невозможность её воспроизвести или узнать.

Виды памяти

Психологи классифицируют память по разным критериям:

Критерий

Виды памяти

По длительности хранения

Сенсорная (ультракратковременная), кратковременная, оперативная, долговременная.

По характеру психической активности (содержанию)

Образная (зрительная, слуховая, тактильная и др.), двигательная (моторная), эмоциональная, словесно-логическая.

По степени осознанности (произвольности)

Непроизвольная (запоминание без специальной цели) и произвольная (с осознанной установкой на запоминание).

По способу запоминания

Механическая (зазубривание, без осмысления связей) и смысловая (осмысленное запоминание, с установлением логических связей).

Механизмы и теории

Физиологической основой памяти являются временные связи в головном мозге — образование, сохранение и актуализация нервных путей.

Существует несколько психологических теорий памяти:

Ассоциативная теория — рассматривает память как систему связей (ассоциаций) между отдельными элементами информации.

Гештальттеория — подчёркивает роль целостной организации материала (гештальта) при запоминании и воспроизведении.

Деятельностная теория — акцентирует внимание на том, что протекание процессов памяти определяется тем, какое место занимает материал в деятельности субъекта.

Психоаналитическая теория (З. Фрейд) — уделяет особое внимание роли бессознательного уровня психики, эмоциональных переживаний и механизмов защиты (например, вытеснения).

Особенности и индивидуальные различия

Память каждого человека уникальна и различается по объёму, скорости, точности и прочности запоминания.

На эффективность памяти влияют личностные особенности, отношение человека к тому, что он запоминает, а также активность самого субъекта в процессе (например, использование приёмов осмысленного запоминания).

Нарушения памяти

Расстройства памяти могут проявляться как в усилении (гипермнезия), так и в ослаблении (гипомнезия) функций, вплоть до полной утраты (амнезия).

К качественным искажениям (парамнезиям) относятся, например, псевдореминисценции (ложные воспоминания о реальных событиях, но с неверной датировкой), криптомнезии (присвоение чужих идей как своих собственных) и конфабуляции (вымыслы, принимаемые за воспоминания).

Нарушения памяти могут быть вызваны разными причинами: заболеваниями мозга, травмами, стрессом, возрастными изменениями, интоксикациями и другими факторами.

Если вас интересует какой-то конкретный аспект психологической памяти (например, методы тренировки или механизмы забывания), уточните — я постараюсь помочь.

Концепция памяти: генезис

В современных исследованиях памяти их центральным вопросом является проблема построения моделей работы ее механизмов.

К сожалению, в настоящее время нет единой законченной теории памяти.

Существующее сейчас большое количество разнообразных гипотез, теорий и моделей памяти - результат значительно активизировавшихся в последнее время исследований механизмов памяти, которые проводятся представите-

лями разных наук.

В современной науке существуют три основных уровня изучения механизмов и закономерностей памяти: психологический, нейрофизиологический и биохимический. Формируется также кибернетический подход к изучению памяти, принятый сейчас в когнитивной психологии.

Психологический уровень изучения механизмов памяти является самым ранним и включает в себя наибольшее количество теорий памяти. Эти концепции отличаются друг от друга главным образом в том, какую роль в формировании процессов они отводят активности субъекта и как рассматривают характер этой активности.

В большинстве психологических теорий их авторы исследуют либо только объект ("материал") сам по себе, либо субъект ("чистая" активность сознания), безотносительно к содержанию взаимодействия субъекта и объекта, т.е. не принимая во внимание деятельность индивида. Отсюда неизбежна некоторая односторонность подобных концепций.

Следует отметить, что в психологии имелись два основных подхода к изучению памяти -монистический и множественный.

Первая позиция развивалась в таких направлениях психологии, как ассоцианизм и бихевиоризм.

В ее основе лежало предположение, что разные виды памяти имеют, несмотря на кажущиеся значительные отличия, по существу, одинаковые механизмы функционирования и

отличаются только разной степенью прочности ассоциаций.

Это допущение вызвало возражения у многих психологов. Другое же направление психологии (психология сознания) придерживалась множественной или двойственной трактовки памяти, различая первую память (содержание которой включает в себя впечатления, непосредственно присутствующие в сознании) и вторичную память, сохраняющей основные знания человека и отличающейся значительной устойчивостью.

Одно из наиболее ранних направлений научного изучения памяти получило название "ассоциативного".

Основополагающим принципом этого направления является следующий: если какие-то образы возникли в сознании одновременно или сразу же друг за другом, то между ними образуется ассоциативная связь, и повторное появление какого-либо из элементов этой связи немедленно вызовет в сознании представление о всех других ее элементах.

Следовательно, по этой концепции для образования связи между двумя впечатлениями достаточно одновременно их появления в сознании.

Поэтому даже представители этого направления не ставили перед собой задачу более глубокого изучения механизмов памяти, ограничиваясь лишь характеристикой внешних условий, необходимых для возникновения "одновременных впечатлений".

Основы ассоциативной теории памяти были заложены

еще в античности древнегреческим ученым Аристотелем в IV в. до н. э., который написал специальный трактат "О памяти и воспоминании".

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.