

ВЫСШИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ. ВИДЫ И ФУНКЦИИ ПАМЯТИ

Шарипов Абдурашид Бозорбоевич,

*Старший преподаватель кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин.
Военный институт авиации Республики Узбекистан*

Аннотация. В статье даются понятия о памяти, его основных видах и особенностях, а также способах запоминания, хранения и воспроизведения информации.

Ключевые слова: память, хранение информации, мозг, функции памяти, восприятие, внимание, язык.

HIGHER MENTAL PROCESSES. TYPES AND FUNCTIONS OF MEMORY

Sharipov Abdurashid Bozorboyevich,

Military Institute of the Republic of Uzbekistan, Department of Humanitarian Disciplines

Abstract. The article provides concepts about memory, its main types and features, as well as methods of remembering, storing and reproducing information.

Key words: memory, information storage, brain, memory functions, perception, attention, language

YUQORI RUHIY JARAYONLAR. XOTIRA TURLARI VA FUNKSIYALARI

Sharipov Abdurashid Bozorboyevich,

O'zbekiston Respublikasi Harbiy aviatsiya instituti

Ijtimoiy-iqtisodiy va gumanitar fanlari kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada xotira, uning asosiy turlari va xususiyatlari, shuningdek, ma'lumotlarni eslab qolish, saqlash va ko'paytirish usullari haqida tushunchalar berilgan.

Kalit so'zlar: xotira, axborotni saqlash, miya, xotira funksiyalari, idrok, diqqat, til

Память - это прежде всего накопление, закрепление, сохранение и последующее воспроизведение человеком своего опыта, то есть всего, что с ним произошло. Существует четыре главных процесса. Первый - запечатление (анализ и идентификация различных характеристик поступающей информации, ее кодирование). Второй - хранение (организация и удержание информации). Забывание - исчезновение из памяти. Эти два процесса, противоположные по характеру, представляют разные характеристики одного процесса. Забывание дает возможность мозгу избавляться от избыточной информации. Сохранение - это борьба с забыванием нужного, полезного. Третий - воспроизведение, произвольное или произвольное (процесс появления в сознании ранее воспринятых мыслей). Это основная функция памяти, дает человеку возможность использовать данные своего опыта. Формы воспроизведения: узнавание; воспоминание; припоминание.

Виды памяти:

Образная память

Зрительная память

Слуховая память

Двигательная память

Словесно-логическая память

Эмоциональная память

Долговременная, кратковременная и оперативная память

Непроизвольная память и произвольная память

Человеческая память является, по сути, взаимосвязанным процессом, состоящим из трёх компонентов: ввод информации (запоминание), её удержание (сохранение) и, наконец, воспроизведение. Их взаимосвязь выражена в том, что от того, как организовано запоминание, зависит сохранение информации, а от него - и качество воспроизведения. Это обстоятельство следует учитывать решая для себя задачу как улучшить память взрослому.

По характеру психической активности различают образную, словесно-логическую,

двигательную и эмоциональную память.

Образная память

Образная память – это хранилище звуков, запахов, зрительных представлений. Наглядно-образная память сохраняет материал в форме зрительных, слуховых и других образов. Поэтому выделяют несколько отдельных видов образной памяти, таких как слуховая (попробуйте вспомнить мурчание котёнка или потрескивание хвороста в костре), зрительная образная память (лицо близкого человека или любимая ваза), обонятельная (запах знакомого парфюма или просто свежесрезанной травы), тактильная (прикосновение тёплой руки или боль от укола), вкусовая (кислота ломтика лимона или сладость банана). Наглядно-образная память особенно важна в творческой деятельности.

Наш мозг предпочитает воспринимать мир, обрабатывая информацию обоими полушариями: правое воспринимает образ, а левое подбирает для него слова. Развивая образную память, мы восполняем пробел, вызванный дефицитом образов: в современном мире много информации, но основной её массив не задействует в работу правое полушарие, возникает дисбаланс, в результате которого нам все труднее запоминать, удерживать внимание, концентрироваться. Развитие образной памяти помогает включить в работу правое полушарие, задействуя воображение. Воображая, мы легко запоминаем. Поняв материал, мы создаём образ, закрепляющий понимание, и получаем знание.

Различают зрительную, слуховую, моторно-слуховую память, зрительно-моторно-слуховую память. Это виды так называемой сенсорной памяти, которая играет наиболее важную роль в обучении. Зная, какой тип памяти преобладает у ученика, можно дифференцированно подходить к процессу его обучения, достигая лучших результатов запоминания. Преподаватель должен позаботиться о том, чтобы в процессе усвоения материала принимало участие как можно больше органов чувств. В своё время на это обращал внимание известный педагог К.Д. Ушинский.

Зрительная память

Зрительная память связана с хранением и воспроизведением зрительных образов. Зрительная образная память предполагает использование зрительного анализатора для обработки информации. У многих людей зрительная образная память представляет основной тип запоминания.

Особенно актуально развитие зрительной памяти для художников, но широко используем её мы все. Развивая воображение, мы также помогаем развитию зрительной памяти, ведь то, что мы представляем, нам легче запомнить и воспроизвести.

Слуховая память

Слуховой памятью называют способность к запоминанию и точному воспроизведению звуков, будь то музыка, речь или какие-то другие звуки. Особенно она важна для музыкантов, но активно её задействуем все мы. Слуховую память легко выявить у ребёнка: если ему легко даётся материал, рассказанный учителем (и дома параграф уже можно не читать, так как он и так все помнит), значит, ребёнок – аудиал.

Двигательная память

Моторная память удерживает все, что связано с двигательной активностью. Руки и ноги словно сами «помнят», что им делать. Двигательная память помогает нам запоминать движения и затем воспроизводить их. Благодаря ей мы разучиваем танцы, работаем с инструментами, ездим на велосипеде и т.д. Развитие двигательной памяти способствует не только отточенности движений, меткости, ловкости. Без неё просто невозможно достичь успехов в любом деле, за какое бы мы ни взялись. Она лежит в основе навыков ходьбы, езды, письма, всех трудовых и практических навыков. Если бы мы не имели этой памяти, то вынуждены были бы учиться повторять то или иное действие. Чем более знакомы условия, тем точнее и вывереннее движения, тем лучше результат.

Обычно преобладает какой-то один тип памяти, но встречаются и смешанные, комбинированные. Так, моторно-слуховая память и зрительно-моторно-слуховая память относятся к комбинированным видам памяти.

Словесно-логическая память

Словесно-логический вид памяти хранит информацию в виде словесных понятий и чисел. Он отвечает за смысл, логику, взаимодействие между элементами словесной информации. В процессе обучения широко задействуются и образная, и словесно-логическая память. Образная память неразрывно связана с воображением и востребована во многих областях человеческой жизни.

Словесно-логический вид памяти мы используем постоянно. Когда мы изучаем новый материал, работает преимущественно именно она. От развития словесно-логической памяти зависит и развитие всех других видов памяти у человека: она опирается на них и играет ведущую роль в усвоении новых знаний. Очень важно развивать словесно-логическую память младших школьников, ведь, как показывает практика, если ребёнок не овладеет приемами мыслительной деятельности и не научится учиться (простите за тавтологию) в младших классах, то он будет неуспевающим в средних и старших, отставая в обучении.

Развитие словесно-логической памяти способствует улучшению эрудиции, повышению образованности. Особенность словесно-логической памяти заключается в том, что мысли не существуют без участия языка, без слов, и их воспроизведение – тоже. Мы всегда работаем с мыслями, выраженными в словах, отсюда и название – словесно-логическая память.

Эмоциональная память

Эмоциональная память содержит все воспоминания о пережитых эмоциях и чувствах. Особенностью эмоциональной памяти является её яркость даже по прошествии многих лет после полученного эмоционального всплеска. Обычно она, подкреплённая эмоциональным импульсом, долго и прочно хранит информацию. Возможно, это связано с тем, что под влиянием сильных эмоций в механизм запоминания включаются гормоны надпочечников, не задействующиеся при обычном запоминании.

Иногда первичные эмоции замещаются вторичными, иногда противоположными, и тогда мы переоцениваем отношение к происшедшим когда-то событиям. Развитие эмоционального типа памяти способствует повышению интеллектуального потенциала человека. От развития эмоциональной памяти зависит и успех, и комфортность эмоционального состояния в семье и обществе. Произведения искусства, живая природа, художественная литература стимулируют развитие образного мышления, что способствует и развитию эмоциональной памяти.

Функции эмоциональной памяти

Накапливание и воспроизведение эмоционального опыта, связанного с событием, вызвавшим эмоцию. Через память на эмоциональные состояния мы принимаем решения о своих последующих шагах, имеем возможность учиться на своих ошибках и повторять успешный опыт. Функции эмоциональной памяти делают её вклад в формирование личности очень весомым.

Благодаря эмоциональному типу памяти мы умеем страдать, радоваться, сочувствовать. Однажды пережитые чувства от чего-то нас удерживают, к чему-то побуждают. Эмоции задействованы в том механизме, который побуждает нас к действию. Не мышление, а эмоции заряжают нас энергией.

Долговременная, кратковременная и оперативная память

По времени сохранения информации различают мгновенную, кратковременную, оперативную и долговременную память. Кратковременная память способна хранить информацию совсем недолго, около 40 секунд, и объём её невелик, он составляет 7 плюс-минус 2 единицы информации. Этот объём можно увеличить путём объединения информации в блоки.

Большая часть информации из кратковременной памяти затем стирается, а меньшая переходит в так называемую оперативную память. Этому способствуют некоторые факторы, такие как эмоциональность подачи, яркость, неожиданность, необычность материала, многократность повторения, важность для конкретного человека. В оперативной памяти информация сохраняется до суток (максимум), затем менее важная её часть стирается, а более важная переходит в долговременную память. Здесь информация сберегается в течение всей жизни, и для этого организмом задействуются специальные нуклеиновые кислоты и белки памяти.

Интересно, что в фазе медленного сна происходит логическая обработка информации, а

в фазе быстрого – перевод отобранной информации в долговременную память. Более подробно об этих процессах и о развитии долговременной памяти, а также о развитии кратковременной памяти Вы можете прочитать в нашем блоге.

Непроизвольная память и произвольная память

По степени волевой регуляции различают произвольную и непроизвольную память.

Непроизвольная память – это процесс, происходящий без усилий, «сам по себе», непроизвольно. Но, как правило, запечатление в этом случае связано с сильными эмоциями, вызывая, например, удивление, интерес. Материал, усвоенный с использованием непроизвольной памяти, запечатлевается лучше, чем с использованием произвольной, ведь непроизвольно мы запоминаем то, что находится в центре внимания, что интересно, что точно пригодится, и особенно – если с этим был связан умственный труд. А ведь именно такую информацию мозг и предпочитает отправлять в хранилище долговременной памяти.

Развитие непроизвольной памяти у дошкольников связано с вовлечением их в активное взаимодействие с предметами, с обучением пониманию их важности и умению разделять их на группы. Расширение интересов ребёнка также способствует развитию непроизвольной памяти.

Произвольная память – это процесс, при котором человек прилагает волевые усилия для достижения запоминания. В этом случае, когда «не хочется, а надо», мы используем «хитрости»: мнемотехнику, концентрацию внимания, мотивацию; стимулируем и награждаем себя за усилия и успехи.

Развитие произвольной памяти играет огромную роль в обучении, позволяя усваивать программу занятий младшим школьникам и способствуя общему интеллектуальному развитию, в том числе навыку мыслить логически и делать выводы, так необходимому старшеклассникам.

По способу заучивания разделяют два вида произвольной памяти: механическую и смысловую. При запоминании материала путем механического заучивания, без использования при этом анализа и преобразований, речь идёт об использовании механической памяти. При запоминании смысла, а не формы информации, когда материал связывается с уже имеющимся и структурируется, мы говорим об использовании смысловой памяти. Но, каким из видов произвольной памяти мы бы ни воспользовались, результат запоминания зависит от того, сумеем ли мы обеспечить прочное, длительное внимание к предмету запоминания. Можно говорить о том, что произвольная память имеет особенности, отражающие её специфику.

Особенности произвольной памяти

Наличие намерения сохранить информацию в памяти. Приложение определенных усилий для запоминания информации. Использование мнемонических приемов или иных способов запоминания. Организованное повторение с целью лучшего запоминания. Память – одна из важнейших когнитивных функций мозга, необходимая для полноценной жизни и развития человека, и её можно и нужно тренировать. Тренировать память можно с помощью специальных упражнений для развития памяти. В увлекательной форме игры для этой цели можно заниматься на развивающих тренажёрах для мозга онлайн.

В заключении отметим, что из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что виды памяти различают в зависимости от того, что запоминается, как запоминается и насколько долго хранится. Все рассмотренные виды памяти играют определенную роль в жизни и деятельности человека, в том числе значительную роль в деятельности молодого человека, который развивает свою память.

Список использованной литературы

- Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник. – Аспект Пресс. 2022. 363 с.
Даянова З.В., Щеголева Т.М. Общая психология. Познавательные процессы.
Якуничева О.Н. Психология общения. Учебник. М. Лань. 2024 с.
М.Академический проект.2024.224 с.