



## ВИДЫ ПАМЯТИ И ЕЕ ПРОЦЕССЫ

*Ибрагимова Асила Зафаровна*

*ЧГПУ, студенты 1 курса группы 25/9*

*Научный руководитель: Буриева К.Э.*

**Аннотация:** Текст посвящён анализу памяти как центрального сквозного психического процесса, связывающего прошлое, настоящее и будущее и обеспечивающего единство личности. Рассматриваются общенаучное и психологическое понимания памяти, а также её основные процессы: запечатление, хранение, извлечение и забывание. Описываются различные формы и уровни активности извлечения информации, а также ключевые функции памяти в индивидуальном и общественном опыте. Приводятся классификации видов памяти по материалу (моторная, эмоциональная, образная, вербальная), по наличию цели (произвольная и непроизвольная), по использованию средств запоминания (непосредственная и опосредствованная). Особое внимание уделяется современной когнитивной модели памяти, включающей сенсорную, кратковременную и долговременную память, а также структуре долговременной памяти (семантическая, эпизодическая и процедурная).

**Ключевые слова:** память, психические процессы, запечатление, хранение информации, извлечение информации, забывание, виды памяти, моторная память, эмоциональная память, образная память, вербальная память, произвольная память, непроизвольная память, сенсорная память, кратковременная память, долговременная память, семантическая память, эпизодическая память, процедурная память.

### ВВЕДЕНИЕ

Память является одним из фундаментальных и сквозных психических процессов, обеспечивающих целостность и непрерывность психической жизни



человека. Она связывает прошлый опыт с настоящей деятельностью и создаёт основу для прогнозирования и планирования будущего. Именно благодаря памяти человек способен не только воспринимать и узнавать окружающий мир, но и накапливать знания, осваивать навыки, передавать социальный опыт и сохранять собственную идентичность на протяжении всей жизни.

В научном знании понятие памяти имеет как общенеученое, так и психологическое значение. В психологии память рассматривается прежде всего как система процессов запечатления, хранения, извлечения и забывания информации, которые обеспечивают повторное использование индивидуального опыта. Центральное место памяти в структуре психики подчёркивается её тесной связью с восприятием, мышлением, речью и деятельностью в целом.

Актуальность изучения памяти определяется её многообразием и сложной внутренней организацией. Современная психология выделяет различные виды и формы памяти, основываясь на характере запоминаемого материала, степени осознанности, использовании средств запоминания, а также на длительности хранения информации. Особое значение имеют когнитивные модели памяти, позволяющие рассматривать её как многоуровневую систему, включающую сенсорную, кратковременную и долговременную память с рядом специализированных подсистем.

Цель данного текста заключается в систематизации представлений о памяти, её функциях, процессах и видах, а также в раскрытии её роли в психическом развитии человека и формировании единства личности.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1.

Память относится к сквозным психическим процессам, и обычно ей отводится место нашего психологического прошлого, хотя на самом деле, как писал еще Блаженный Августин, «память связывает прошлое с настоящим и позволяет предвидеть будущее».



И у памяти, в отличие от других познавательных и сквозных психических процессов, есть определение общенаучное и определение психологическое. В общенаучном смысле память — это способность системы изменяться и сохранять следы изменений. В этом смысле говорят, например, [о металлах с памятью](#), именно в этом смысле говорят о памяти генетической или памяти исторической, которая фиксируется в письменности. Но в психологии изучается, естественно, индивидуальная память, которую обычно описывают через те процессы, входящие в ее состав. Это процессы запечатления информации, ее хранения в течение определенного времени и извлечения с целью повторного использования, потому что если информация никогда не извлекается, то мы не можем сказать, хранится ли она в системе памяти или нет. В этом смысле память — это такой билет туда и обратно. Соответственно, память определяют как совокупность процессов запечатления, хранения и извлечения информации и, естественно, процессов забывания, стирания следов памяти или невозможности извлечь информацию из памяти, которая от нее абсолютно неотъемлема.

И на самом деле память, конечно же, занимает едва ли не центральное место в системе наших психических процессов: на нее опирается восприятие, способность узнавать объекты, на нее опирается мышление, в котором наше знание о том, как решаются разные классы задач, непрерывно используется. Это центральное место памяти нашло отражение еще в древнегреческой мифологии, где Мнемозина была матерью девяти муз. А рядом с пещерой Беотийского оракула было два источника: источник Леты, или забвения, для того чтобы забыть весь свой прошлый опыт, и источник памяти, или Мнемозины, для того чтобы запомнить все, что оракул скажет. И если мы зададимся вопросом «А зачем нам память нужна?», то увидим, что у нее можно выделить три глобальные функции (позже мы будем говорить о множестве мелких и локальных функций). Но память нам нужна для того, чтобы приобретать, хранить и использовать индивидуальный опыт, для того,



чтобы усваивать, опять же сохранять, использовать и передавать дальше общественный опыт, и, наконец, для того, чтобы мы оставались одними и теми же людьми на протяжении всей жизни, для того, чтобы поддерживать единство нашей личности. Поддержание единства личности происходит именно благодаря тем процессам памяти, которые мы назвали.

Но внутри этих процессов мы можем выделить тоже множество разных разновидностей. Если о хранении психология мало что может сказать, то есть она может предполагать, [в какой форме информация хранится](#), сколько времени она удерживается в системе памяти, то процессы извлечения бывают самыми разными и различаются по степени вовлеченности в них самого познающего субъекта.

Могут быть процессы крайне активные, например процессы реконструкции, или восстановления, некоторого услышанного нами рассказа или события из нашей прошлой жизни. Или тоже активные процессы буквального воспроизведения, или репродукции, когда мы, допустим, выучили стихотворение или определение и должны в точности его воспроизвести. Чуть менее активные, но требующие нашего участия процессы отнесения событий к нашей биографии или ассоциации, когда мы вспоминаем, что когда-то с нами происходило то-то, что в первый раз такую-то книгу мы прочли тогда-то.

Еще меньше наша активность требуется в процессах узнавания. Когда мы встречаем на улице человека и понимаем, что это наш старый знакомый Вася, кажется, что это происходит само собой, а вместе с тем это процесс извлечения из памяти. И наконец, самый наименее зависящий от нас процесс, наиболее излюбленный психологами при изучении памяти, — это процесс повторного заучивания: когда мы учим что-то второй раз, нам нужно тратить намного меньше времени и усилий, чем при первом заучивании. И это тоже благодаря тому, что в памяти хранятся следы предыдущего заучивания: даже пять лет спустя, после того как мы выучили фрагмент из поэмы «Евгений



«Онегин», мы не помним ничего, достаточно одного-двух прочтений, и наша память услужливо подкидывает то, что в ней хранилось.

Конечно же, память — явление очень многообразное, можно выделить множество ее видов, но для этого тоже нужны определенные основания для классификации. Самое напрашивающееся основание для выделения видов памяти — это тот материал, который мы запоминаем. И по материалу, вслед за отечественным психологом Павлом Петровичем Блонским (хотя и на Западе аналогичные классификации тоже были), можно выделить память моторную, или двигательную, связанную с сохранением и извлечением определенных последовательностей движений, обычно в форме навыков; память эмоциональную, или аффективную, связанную с сохранением эмоциональных переживаний, связанных с тем или иным воздействием; память образную, связанную, соответственно, с запоминанием и хранением разномодальных образов, необязательно зрительных, возможно слуховых или обонятельных; и наконец, память вербальную, или словесную, или память-рассказ, связанную с хранением информации в форме рассказов, выражаемых в словах.

На самом деле это не только виды памяти, но и ступени ее развития — развития в филогенезе (история развития человека как вида) и онтогенезе, в индивидуальном развитии. Память двигательная, или моторная, в форме привыкания есть уже у простейших. Инфузория-туфелька, которая привыкла плавать в сосуде определенной формы, будучи пересажена в другой сосуд, воспроизводит старую траекторию в течение некоторого времени. Память аффективная есть уже точно у дождевого червя: его можно «наказывать» ударами тока, чтобы он не полз в определенную сторону. Через некоторое время он перестает туда ползти, предположительно связывая этот поворот с ощущением боли. Память образная точно есть у животных. Например, про обезьян достоверно известно, что если показать обезьянке банан, как это делал исследователь по фамилии Тинклпоу, спрятать его за ширмой и заменить банан кочаном капусты, которую обезьяна в принципе тоже ест, то обезьянка,



прибежав за ширму, будет искать там банан, игнорируя капусту. Следовательно, образ этого объекта каким-то образом в памяти удерживается. Память вербальная, или память-рассказ, появляется только у человека, а у ребенка начинает развиваться вместе с развитием речи: сначала в форме стремления поделиться с мамой тем, что происходило с ним в ее отсутствие, и постепенно становится, по сути дела, ведущей формой памяти.

Помимо этого, можно выделить виды памяти по наличию цели что-то запомнить. Если такая цель есть, память называется произвольной. Именно о ней мы говорим, когда специально что-то учим или пытаемся запомнить номер телефона и так далее. Если цели запомнить нет, а мы все равно запоминаем, такая память будет называться непроизвольной. Например, мы встретили какого-то необычного персонажа в метро, совершенно не стремились запомнить его внешность, но прекрасно помним, как он выглядел. Или прочитали увлекательную книгу, закрыли ее и помним наиболее яркие, наиболее интересные эпизоды, хотя специально их не заучивали. Обычно непроизвольное запоминание связано с тем, что тот или иной объект был предметом нашей деятельности, мы с ним что-то делали или он вызвал у нас какие-то особенно яркие переживания.

Далее мы можем различить виды памяти по использованию тех или иных средств запоминания. С одной стороны, память может быть непосредственной, когда мы не используем никаких специальных средств для запоминания чего бы то ни было. Например, честно учим наизусть стихотворение как последовательность слогов и движений или номер телефона или вырабатываем определенный двигательный навык. А если мы используем какие-то средства для запоминания или так называемую мнемотехнику, то такое запоминание будет, соответственно, опосредствованным. Опосредствование может быть как внешним, когда мы, например, завязываем узелок на платке или рисуем крестик на руке, для того чтобы не забыть выполнить чье-то поручение, так и внутренним, когда мы, допустим,



группируем номер телефона, выделяя в нем осмысленные сочетания цифр, например чей-то год рождения, когда пытаемся зарифмовать список покупок или образно представить, как мы их расставляем на полке в шкафу и потом оттуда собираем.

И наконец, в современной когнитивной психологии наиболее распространенная классификация основана на времени хранения информации и одновременно на функциях той или иной системы, того или иного вида памяти. Когнитивные психологи выделяют память ультракратковременную, так называемый сенсорный регистр, где информация удерживается в той же форме, в которой поступила на органы чувств. В зрительной модальности примерно половины секунды достаточно для того, чтобы мигнуть и этого не заметить. Почему мы не замечаем, что мигаем до 12 раз в минуту? Как раз благодаря этому сенсорному регистру, или иконической памяти. В слуховом сенсорном регистре информация хранится чуть дольше — от двух до четырех секунд, потому что это связано с необходимостью воспринимать и понимать развернутую во времени речь.

Помимо сенсорных регистров, или ультракратковременной памяти, выделяют память кратковременную и долговременную. Кратковременная память связана с обеспечением решения текущих задач — например, запомнить номер телефона, который нам только что сказали, и позвонить по нему, после чего его можно забыть, либо выполнить в уме умножение двузначных чисел, удерживая промежуточные результаты. В этой системе, которая обладает ограничениями не только на время хранения, но и на объем, информация, если ее не повторять, хранится где-то до 30 секунд. Зато, если мы будем повторять что-то, мы можем удерживать это бесконечно долго, пока не перестанем это делать или пока информация не перейдет в другую подсистему, соответствующую следующему виду памяти — долговременной, где информация может храниться бесконечно долго, и вообще не доказано, что она оттуда когда бы то ни было исчезает или стирается.



Долговременная память как раз нам нужна, для того чтобы накапливать и использовать опыт, для того чтобы сохранять единство личности, но в ней тоже можно выделить разные подсистемы. Например, Ларри Сквайр предлагает различать память декларативную, или память «что» («я знаю, что Москва — столица России», «я знаю, что вчера ходила на работу»), и процедурную, или память «как» («я знаю, как ездить на велосипеде» или «как работать на компьютере»). В свою очередь, подсистему декларативной памяти психолог Эндель Тульвинг предлагает разделять на память семантическую, где хранятся разнообразные общие знания, факты и так далее, и память эпизодическую, где хранятся события нашего опыта, нашей жизни, выстроенные вдоль оси времени. Соответственно, получается, что внутри долговременной памяти есть три подсистемы: семантическая, эпизодическая и процедурная, которые мы условно можем сопоставить с энциклопедией или словарем, с личным дневником и инструкцией по применению.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Память представляет собой сложный и многоуровневый психический процесс, играющий ключевую роль в организации психической деятельности человека. Она обеспечивает накопление, сохранение и использование индивидуального и социального опыта, а также поддерживает непрерывность и целостность личности на протяжении всей жизни. Без функционирования памяти невозможны полноценное восприятие, мышление, речь, обучение и формирование навыков.

В ходе рассмотрения памяти как психологического феномена было показано, что она включает в себя взаимосвязанные процессы запечатления, хранения, извлечения и забывания информации. Разнообразие форм извлечения — от активного воспроизведения до пассивного узнавания и повторного заучивания — подчёркивает сложность механизмов памяти и различную степень участия субъекта в этих процессах.

Анализ классификаций памяти позволяет увидеть её многообразие и динамический характер. Выделение видов памяти по материалу, целенаправленности, способам запоминания и времени хранения информации отражает как функциональные, так и эволюционные аспекты её развития. Особое значение имеет современное представление о долговременной памяти, включающей семантическую, эпизодическую и процедурную подсистемы, каждая из которых выполняет специфические функции в познании и деятельности человека.

Таким образом, память выступает не только как механизм сохранения прошлого опыта, но и как активная система, обеспечивающая адаптацию человека к настоящему и возможность осмысленного движения в будущее. Её изучение остаётся одной из центральных задач психологической науки, имеющей важное теоретическое и практическое значение.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Изард К. Э. Психология эмоций. — Москва: МГУ, 2000.
2. Немов Р. С. Психология. — Москва: Просвещение, 2019.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — Москва: Смысл, 2018.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — Москва: Альпина Паблишер, 2020.
5. Плутчик Р. Эмоции: психология и биология. — СПб.: Питер, 2012.
6. Джеймс У. Психология. — Санкт-Петербург: Питер, 2011.