**Содержание**

Введение

1. Определение памяти
2. Процессы и виды памяти

Заключение

Список использованных источников

**Введение**

Образы внешнего мира, возникающие в коре головного мозга, не исчезают бесследно. Они оставляют след, который может сохраняться в течение длительного времени.

Запоминание, сохранение и последующее воспроизведение личностью ее опыта и составляет сущность процесса памяти. Благодаря памяти расширяются познавательные возможности человека.

Основное предназначение памяти – актуализировать прошлый опыт для выработки решений возникающих проблем. Память осуществляет связь между прошлым состоянием психики, настоящим и будущими действиями и психическими процессами человека, обеспечивает связность и устойчивость его жизненного опыта, непрерывность существования сознания и самосознания личности.

Если представить себе, что человек лишается памяти, то это означает, что он теряет и свою личность. Человек не знает, кто он такой, где находится, какое сегодня число. Он не может говорить, читать, писать, пользоваться обычными вещами.

Память делает возможным накопление впечатлений об окружающем мире, служит основой приобретения знаний, навыков и умений. Учитывая ее значение в становлении человеческого познания, можно сказать, что память – основа всего сознания.

*Память* – это отражение действительности, проявляющееся в сохранении и воспроизведении следов прошлого опыта.

Посредством памяти человек реагирует на сигналы и ситуации, которые перестали непосредственно действовать на него.

1. **Определение памяти**

Создание адекватного образа окружающего мира представляет собой сложный многоуровневый процесс, в котором принимают участие познавательные процессы различной сложности. Каждый из этих процессов придает образу свои специфические качества.

Процессы восприятия и ощущения дают нам представление о мире как о пространстве, заполненном отдельными предметами, имеющими форму, объем и определенную фактуру. Ощущения придают этим объектам качественные особенности, такие как цвет, вкус, запах, тяжесть и др. Процессы категоризации уже на уровне восприятия дают нам возможность в считанные доли секунды понять, с предметами какого рода мы сталкиваемся, и отреагировать соответствующим образом. Мышление, обобщая воспринятое, разворачивает панораму нашего жизненного пространства, расширяя его далеко за пределы видимого и переживаемого в данный момент, оно позволяет «видеть» скрытые свойства предметов, понимать суть наблюдаемых событий и таким образом предвидеть их наступление.

Все это было бы невозможно, если бы живые существа не обладали способностью к сохранению: намерений, воспринимаемых впечатлений, результатов их переработки, а также программ действия. Процессом, обеспечивающим построение всестороннего образа мира, связывающим разрозненные впечатления в целостную картину, прошлое с настоящим и будущим, является *память*. Без процессов памяти не может быть ни предметного чувственного, ни отвлеченного умственного образа окружающего мира. Память – это «цемент», который соединяет все строительные элементы мозаики в единую, полную жизни картину.

Психология, имея свой предмет и объект, наделенный памятью, изучает специфические особенности памяти, т.е. те ее механизмы, формы и виды, которыми обладает человек.

*Память* – это процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Можно выделить несколько уровней средств хранения информации – физический, биологический, физиологический и психологический.

На физическом уровне информация сохраняется за счет структурных преобразований, осуществляемых с физическими телами – это «внешняя» память человека (узелки на память, записная книжка и т.д.).

На биологическом уровне с целью сохранения информации происходят преобразования биологических структур, например молекул ДНК, РНК и др.

На физиологическом уровне информация хранится и преобразуется на основе динамичных физиологических процессов, которые отличаются от биологических своим функциональным характером, т.е. включенностью в текущие информационные процессы и относительной кратковременностью.

На собственно психологическом уровне происходят качественные преобразования информации, ее организация и хранение, которые основываются на преобразовании смысловых структур, т.е. значимости и значения для субъекта тех происходящих на предыдущих уровнях изменений, которые ему доступны.

Соответственно этим уровням рассматриваются и механизмы, принимающие участие в процессах памяти человека, из которых, по сути дела, только два входят в компетенцию психологии – физический и собственно психологический.

**2. Процессы и виды памяти**

*Процессы памяти*

К процессам памяти относят запоминание, хранение и забывание и воспроизведение.

*Запоминание*. Процесс запоминания – это активный процесс, при котором с исходным материалом производятся какие-то действия. Процесс запоминания начинается в кратковременной памяти (КВП) и завершается в долговременной памяти (ДВП). При этом происходит следующая последовательность действий.

В КВП из сенсорной памяти попадает только тот материал, который опознан путем сличения актуального сенсорного образа с эталонами, хранящимися в долговременной памяти. После того как зрительный или акустический образ попал в КВП, он переводится на язык звуковой речи и существует в ней дальше в основном именно в такой форме. В процессе этого преобразования происходит классификация материала на основе смысловых признаков для отправки его в соответствующий отдел долговременной памяти. В действительности этот процесс еще более сложный и представляет собой установление смысловых связей между полученным материалом и семантически родственными обобщениями, хранящимися в ДВП. При этом происходит преобразование не только наличного материала, но и структур ДВП. Как только эти связи установлены и закреплены, материал остается в ДВП «для вечного хранения».

*Хранение и забывание*. Хранение означает наличие информации в ДВП (в данном случае речь будет идти о ней), что не всегда связано с ее доступностью для сознания. Забывание – неоднородный процесс, он может принимать самые разнообразные формы. Человек, например, не может вспомнить то, что происходило с ним в раннем детстве, потому что до овладения речью он не мог передать на хранение в символической форме то, что воспринял в форме образной. Забывание может означать также то, что человек «забывает» сделать что-то из намеченного ранее, например что-то купить в магазине. Забывание может быть связано также с физической черепно-мозговой травмой, а может быть обязано своим возникновением так называемому вытеснению – непроизвольному забыванию событий, вызывающих душевную боль. В связи с этим под забыванием в психологии называется все то, что происходит, когда материал, который был когда-то запомнен и который затем нужно отыскать, не удается извлечь из памяти.

*Воспроизведение* хранящегося в ДВП материала заключается в переводе его из ДВП в КВП, т.е. в его актуализации в сознании. Воспроизведение зависит от процессов запоминания и забывания, но имеет и свои особенности и механизмы. Воспроизведение может выступать в трех формах – узнавания, припоминания и воспоминания. Смысл *узнавания* понятен и без особых разъяснений, он связан с сознательной идентификацией образов. *Припоминание* – сложный процесс памяти, который представляет собой поиск требуемого материала в долговременной памяти.

Различают эпизодическую и семантическую память. Воспроизведение событий из эпизодической памяти может обладать особой яркостью именно вследствие того, что при их запоминании в памяти сохраняется материал, относящийся не только к различным модальностям, но и к пережитым в тот момент эмоциям и действиям. Кроме того, он локализован в определенном месте и времени. Все это делает его более содержательным и отличает от знаний, получаемых опосредованно. Воспроизведение таких лично пережитых образов называется *воспоминанием*.

Тем не менее, все эти процессы обычно рассматриваются вместе как представляющие собой единую систему памяти человека.

*Виды памяти*

*Эмоциональная память*. Эмоции человека тесно связаны с его потребностями или мотивами, поскольку в них отражаются отношения между потребностями и особенностями ситуации, способствующими или препятствующими их удовлетворению. Эмоции выступают в качестве сигналов о том, в какой мере удовлетворяются или могут быть удовлетворены наши потребности. Поскольку эмоция – это сигнал, он может храниться в памяти в той или близкой к той форме, которая сопровождала события, переживаемые впервые. При повторном восприятии или представлении ситуации, вызвавшей эмоцию, ее оценка как желательной или, наоборот, угрожающей, может производиться за счет немедленного появления хранящейся в памяти эмоции. Эта оценка позволяет построить соответствующее поведение еще до того, как ситуация будет осмыслена и проанализирована с помощью мышления.

*Образная память* сохраняет пережитый опыт в форме образов. Образная память – суть представления. В форме образов в памяти хранятся не только доступные сознанию впечатления, полученные с помощью органов чувств, но и неосознаваемые образы, такие как эталоны или паттерны, которые принимают участие в процессах восприятия, например при распознавании образов.

В *словесно-логической памяти* хранятся наши умственные образы мира в форме обобщенных категорий, суждений, абстрактных концептуальных схем и, наконец, мировоззрения в целом. Кроме того, в словесно-логической форме хранятся также сознательно планируемые программы деятельности.

В *двигательной памяти* хранятся схемы различных движений и их систем, образующие двигательные навыки, которые обеспечивают автоматизированный характер действий в повторяющихся или типичных ситуациях. Именно двигательная память позволяет нам думать о чем-то постороннем в тот момент, когда мы открываем дверь в собственную квартиру.

Все виды, или компоненты, памяти тесно связаны друг с другом, поскольку они являются компонентами единого, целостного поведенческого акта.

**Заключение**

Память имеет огромное значение в жизни людей, и его трудно переоценить. Память лежит в основе всей жизни человека, его развития и сохранения его способностей, является условием научения, приобретения знаний, умений и навыков.

Благодаря своей памяти, особенно ее постоянному совершенствованию, человек в свое время выделился из животного царства и достиг тех вершин психологического развития, на которых он находится в настоящее время.

Дальнейший прогресс человечества без постоянного улучшения его памяти так же немыслим, как и развитие человека в прошлом, поскольку память включает не только указанные выше процессы, но и их динамические характеристики, например скорость доступа к нужной информации.

В общем случае память можно определить как способность к получению, сохранению и воспроизведению человеком полезного для него жизненного опыта. Без постоянного обновления этого опыта, без его систематического накопления и воспроизводства человек не мог бы приспосабливаться к текущим и быстро изменяющимся условиям жизни.

Не помня о том, что с ним было, человек не смог бы совершенствоваться дальше, так как то, что он приобрел, ему не с чем было бы сравнивать, и вновь приобретаемое, кроме того, сразу же и безвозвратно бы утрачивалось.

**Список использованных источников**

1. Гамезо, М.В., Домашенко, И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2007. – 583 с. – (серия «Учебник нового века»)
3. Немов, Р.С. Психология: Учебник. – М.: Высшее образование, 2007. – 639 с. – (Основы наук)
4. Психология: Учебник для вузов/ Л.Д. Столяренко. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
5. Психология: Учебник для гуманитарных вузов/ под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб: Питер, 2003. – 651 с. – (серия «Учебник нового века»)
6. Психология: Учебник для педагогических вузов/ под ред. Б.А. Сосновского. – М.: Юрайт-Издат, 2005. – 660 с.
7. Психология: Учебник для студентов средних учебных заведений/ под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 464 с.
8. Розин, В.М. Психология: Наука и практика: Учебное пособие. – М.: РГГУ, Омега-Л, 2005. – 544 с.