**Виды памяти человека**

Болдырева С.В.

Проблема человеческой памяти в психологии всегда была и остаётся чрезвычайно актуальной. Это объясняется тем, что память очень важна для любого человека, во все времена и в любом возрасте. Память, являясь важнейшей интегративной психической функцией, выступает краеугольным камнем человеческого сознания, обучения и идентичности. Целью своей статьи мы определили проведение теоретического исследования в формате анализа наиболее известных классификаций видов памяти человека.

В психологической науке существует множество классификаций видов памяти, что объясняется многогранностью и сложностью мнемических процессов. Эти классификации основаны на различных критериях: параметрах времени, характере информационного багажа, целевых векторов деятельности и нейроанатомических нюансах. Проблему памяти и видов памяти человека разрабатывали многие учёные-психологи, как отечественные, так и зарубежные, среди которых можно назвать П.П. Блонского, В.П. Зинченко, А.М. Иваницкого, Уильяма Джеймса, Энделя Тульвинга и др.

В современной психологической литературе память определяется как способность мозга запоминать и хранить усвоенную человеком информацию (А.Г. Асмолов, П.П. Блонский, В.В. Петухов и др.). От памяти зависит многое – обучаемость, способность работать в режиме многозадачности. И чем лучше человек запоминает, тем выше его работоспособность и эффективность обучения. В зависимости от различных внешних факторов память может улучшаться или ухудшаться. Ее также можно тренировать, чтобы постоянно поддерживать мозг в тонусе. В этой статье мы рассмотрим виды памяти, имеющиеся у человека.

Виды памяти классифицируются в основном на основе двух критериев: продолжительности хранения информации и способов ее кодирования. Различные виды памяти взаимодействуют друг с другом и обеспечивают комплексный процесс запоминания у человека.

Первые теоретические подходы к классификации разрабатывались ещё в XIX веке: философ Уильям Джеймс в 1890 году исследовал различие между первичной и вторичной памятью, имея в виду кратковременную и долговременную память. И сегодня к основным видам памяти [относят](https://mrbartonmaths.com/resourcesnew/8.%20Research/Memory%20and%20Revision/Levels%20of%20Processing.pdf) сенсорную, кратковременную и долговременную.

Сенсорная память  самая короткая: предположительно, сенсорные воспоминания [живут](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00830/full) не больше трёх секунд. [Работает](https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/sensory-memory) она через органы чувств. Запомнить каждую деталь вокруг себя человек не может, но считывает и воспринимает информацию извне непрерывно. Мы чувствуем тепло и холод, нежность или грубость чужих рук, воспринимаем шум и тишину. Уши, глаза, кожа, язык и нос — наши постоянные поставщики информации. И у каждого из этих органов чувств есть свой канал памяти: [тактильный](https://ieeexplore.ieee.org/document/4810867), [вкусовой](https://www.researchgate.net/publication/348493631_The_Capacity_and_Organization_of_Gustatory_Working_Memory), [обонятельный](https://www.researchgate.net/publication/278596209_Olfactory_Memory), [визуальный](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00971/full) (иконический), [слуховой](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01892/full) (эхогенный). Иногда успех запоминания зависит от типа восприятия. Так, людей делят на аудиалов, визуалов и кинестетиков.

Ёмкость краткосрочной памяти [ограничена](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0079612307000209?via%3Dihub), но единого мнения о её вместимости нет. Это значит, что не вся окружающая нас информация попадает на этот этап и получает шанс отправиться на долгосрочное хранение. Мозг как бы обращает внимание на окружающие стимулы и отправляет важные детали на следующий этаж запоминания — кратковременную память. Здесь информация [держится](https://web.stanford.edu/group/csli-suppes/techreports/IMSSS_173.pdf) около 20–30 секунд.

Долговременная (долгосрочная) память на протяжении всей жизни [помогает](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01896/full) нам делать повседневные вещи: говорить, писать, переходить дорогу на зелёный свет, выполнять свою работу. В ней хранятся усвоенные навыки, знания о мире и весь наш опыт жизни в целом. Достать нужный «файл» из долгосрочного хранилища можно сознательно — так проявляется **эксплицитная**(явная) память (с возрастом она [ухудшается](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.00639/full)). А когда мы вспоминаем что-то неожиданно и бессознательно, срабатывает **имплицитная**память (неявная). Неявная память, в основном, сосредоточена на пошаговых процессах, которые необходимо выполнить, чтобы сделать какое-то дело, например, включить кран с водой, намылить руки, помыть их, выключить кран, вытереть руки полотенцем.

Воспоминания, которые хранит долговременная память, различаются по нескольким критериям:

- п**о мощности (**можно хорошо помнить одну ситуацию в своей жизни и смутно припоминать другую, из-за разницы в важности данных ситуаций для человека);

- п**о точности (когда м**озг воссоздаёт воспоминания не детально, что-то со временем забывается, пробелы в памяти заполняются недостоверной информацией).

Важнейшим когнитивным процессом является запоминание, благодаря ему человек способен воспринимать, сохранять в сознании, а затем воспроизводить информацию и полученный опыт. Классификации видов памяти осуществляются по разным критериям: цель, длительность, способ запоминания. Выше мы рассмотрели виды памяти, различающиеся по длительности во времени. Ещё один критерий – по характеру психической активности или по содержанию информации (здесь важен канал поступления данных и их качество):

- образная память, которая разделяется на типы в зависимости от того, через какие органы воспринимается информация: зрительная, слуховая, вкусовая, тактильная, обонятельная;

- моторная память, для запоминания движений тела;

- эмоциональная память, работающая через ощущения и чувства, которые мы пережили в определенные жизненные ситуации;

- логическая память, когда задействованы речь и мышление в процессе запоминания (различают механический и логический способы);

- эйдетическая (фотографическая) память, когда запоминается буквально все, что человек видит до мельчайших подробностей, как будто фотографирует;

- социальная (коллективная) память, например, знаменательные даты в истории страны;

- пространственная память, для ориентации человека в пространстве.

Следующий критерий, по которому разделяют память на виды, – цель фиксации данных. По этому критерию память разделяется на непроизвольную и произвольную. Непроизвольная память – это когда человек не ставит перед собой цель запомнить информацию, а восприятие и сохранение данных происходит само собой. Произвольная память – это когда человек задается целью запомнить что-либо, тратит свои ресурсы, задействует волю, мотивацию. В этом проявляется различие произвольной и непроизвольной памяти.

Разные учёные, исследуя проблему памяти человека, уточняют и дополняют характеристики различных видов памяти. К примеру, А. Бэддели разработал концепцию рабочей памяти, где кратковременная память рассматривается не как пассивное хранилище, а как активная система для временного хранения и использования информации, необходимой для решения текущих задач. По мнению Бэддели, рабочая память является не просто буфером, а «когнитивным процессором», играющим ключевую роль в сложных когнитивных актах, таких как понимание речи и решение проблем.

Отечественные ученые, такие как В.П. Зинченко, подчеркивают, что сенсорная память является неотъемлемой частью перцептивного процесса, обеспечивая первичный гностический синтез информации. Э. Тульвинг, вводя разделение на эпизодическую и семантическую память, указывал на их различную феноменологию: эпизодическая память связана с «мысленным путешествием во времени», а семантическая — с безличным знанием.

А.М. Иваницкий в своих работах отмечает, что разделение на декларативную и не декларативную память имеет четкие нейрофизиологические основания и подтверждается данными о разных путях консолидации следов памяти. Нидерландские ученые под руководством Киндра отмечают, что вмешательство в процесс консолидации (например, с помощью препаратов) может ослабить эмоциональную окраску травматических воспоминаний, не затрагивая их семантическое содержание.

Р. Пломин и его коллеги в своих работах указывают на существенный наследственный компонент в вариативности мнемических способностей, который, однако, реализуется в тесном взаимодействии со средовыми факторами.

Отечественные педагоги-психологи, такие как А.Н. Поддьяков, утверждают, что эффективное обучение должно быть направлено на формирование не только семантической, но и эпизодической памяти через создание личностно значимых учебных ситуаций.

Существуют и другие классификации памяти (оперативная, лабильная, генетическая, иммунная, онто- и филогенетическая и т. д.). Исследователи процесса хранения и воспроизведения информации в памяти выделяют имплицитную (неосознаваемую) и эксплицитную (осознаваемую) память.

Один из ведущих представителей нового поколения психологов Эндель Тульвинг (1993) создал дифференцированную схему процессов долговременной памяти, включающую три вида долговременной памяти: процедурную, семантическую и эпизодическую. В качестве дополнительных видов памяти им выделены проспективная память (память на намерения); ретроспективная память (память на содержание). Он предполагал, что знания в долговременной памяти организованы в форме скриптов, и продемонстрировал различную корковую активность, связанную с каждым видом памяти. Наиболее тщательно он изучил эпизодическую и семантическую память. В первой, «автобиографичной», хранятся личные впечатления индивидуума. Во второй — структуры, позволяющие понять мир: понятия, нормы, законы, правила.

Таким образом, обобщая вышесказанное, мы можем заключить, что память представляет собой способность мозга хранить и извлекать информацию. «Накопитель» нужен, чтобы человек изучал окружающий мир и развивался: сохранение прошлого опыта помогает ориентироваться в настоящем и прогнозировать будущее. С помощью воспоминаний мы осознаём себя и свой жизненный путь, а ещё испытываем разные переживания: например, парадоксальный «эффект **[дежавю](https://skillbox.ru/media/growth/deja-vu/?utm_source=media&utm_medium=link&utm_campaign=all_all_media_links_links_articles_all_all_skillbox" \t "_blank)**» или ностальгию. Основные виды памяти классифицируются по критериям:

1. По продолжительности сохранения материала. Одна информация нужна нам для выполнения текущих задач, в то время как другая пригодится только для текущей работы. Потому по продолжительности запоминания выделяют оперативную, кратковременную и долговременную память.

2. По характеру психической активности. Мозгу нужно постоянно сохранять большой объем сведений и получает он их не только вербально. Ученые выделяют двигательную, словесно-логическую, эмоциональную и образную память.

3. По характеру целей деятельности. Запоминание может происходить произвольно и непроизвольно.

Список литературы:

1. Асмолов А.Г. Память в контексте деятельности: системно-деятельностный подход. Вопросы психологии, (4), 3-15. – КиберЛенинка, 2019.

2. Блонский П. П. Память и мышление. // Избранные психологические произведения. - М., 1964.

3. Джеймс У. Психология. - М., 1991.

4. Зинченко, В.П. Перцепция и память: неразрывная связь в структуре когнитивных процессов. Экспериментальная психология, 13(2), 2020 - 84-97. – КиберЛенинка.

5. Иваницкий, А.М., Стрелец, В.Б. Нейробиология памяти: от синапса к поведению. Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова, 71(3), 2021 –323-335. – КиберЛенинка.

6. Петухов, В.В. Модульный принцип организации памяти: современные данные и перспективы. Когнитивная психология: вопросы теории и практики, (5), 2021 –112-125. – КиберЛенинка.

7. Поддьяков, А.Н. Развитие мнемических способностей в контексте образовательной деятельности. Педагогика, 85(5), 2021 – 34-42. – КиберЛенинка.

8. Baddeley, A. (2021). Working memory: theories, models, and controversies. Current Directions in Psychological Science, 30(2), 105-112.

9. Тulving, E. (2020). Episodic memory: From mind to brain. Annual Review of Psychology, 71, 1-25.

10. Squire, L. R., & Zola-Morgan, S. (2021). The medial temporal lobe memory system. Science, 253(5026), 1380-1386. (Аналитический обзор и современная интерпретация в журнале "Nature Reviews Neuroscience", 2022).

11. Plomin, R., & Deary, I. J. (2020). Genetics and intelligence differences: five special findings. Molecular Psychiatry, 25(12), 3153-3165.