

## **ФАЗЫ ПАМЯТИ: ПРОЦЕСС ЗАПОМИНАНИЯ И ВОСПОМИНАНИЯ**

**Каримова Шайра Бахтияровна-  
преподаватель Кокандского государственного педагогического  
института**

**Аннотация:** Статья рассматривает фазы памяти: процесс запоминания и воспоминания, приведены некоторые тесты по улучшению человеческой памяти.

**Ключевые слова и понятия:** человеческая память, фазы памяти, личность, запоминание, системность, интегрированность, воспоминание.

## **PHASES OF MEMORY: THE PROCESS OF MEMORY AND RECALL**

**Karimova Shaira Bakhtiyarovna-  
teacher at Kokand State Pedagogical Institute**

**Annotation:** The article examines the phases of memory: the process of memorization and recollection, and provides some tests to improve human memory.

**Key words and concepts:** human memory, memory phases, personality, memorization, consistency, integration, recollection.

Для того, чтобы вспомнить, что мы делали вчера, наш мозг должен произвести серию процессов. Каждый процесс необходим для доступа к воспоминаниям. Таким образом, нарушение любого из этих процессов не позволит нам вспомнить информацию. Чтобы создать воспоминание, наш мозг должен пройти через следующие фазы: Кодирование: на этой фазе в нашу систему памяти с помощью восприятия мы добавляем информацию, которую мы запоминаем. Например, когда нам кого-то представляют по имени. Необходимо обратить внимание на эту информацию, чтобы закодировать её. Хранение: чтобы удержать информацию надолго, мы сохраняем её в системе нашей памяти. Например, мы можем запомнить лицо человека и его имя. Восстановление: когда мы хотим что-то вспомнить, то обращаемся к хранилищу памяти и восстанавливаем нужную информацию. Например, чтобы, увидев человека на улице, вспомнить, как

его зовут. Примеры памяти. Благодаря этой способности мы помним, где живём, как зовут наших родителей, лица наших друзей, что мы ели вчера на обед и даже какой город является столицей нашего государства. Память позволяет нам вспомнить о собрании на работе, запомнить имя клиента или пароль на компьютере. Учиться в школе или университете было бы невозможно без нашей системы хранения воспоминаний. Также нам было бы сложно запомнить дату экзамена или что мы запланировали сделать. При вождении автомобиля данная способность помогает нам вспомнить нужный маршрут. Также с её помощью мы помним, где припарковали машину, да и сам процесс вождения. Амнезия и другие расстройства памяти. Исследования нарушений данной когнитивной функции помогли выяснить, что на самом деле представляет из себя память и как она работает. Являясь сложнейшей когнитивной функцией, она может пострадать в разной степени и по разным причинам. С одной стороны, специфические поражения могут быть связаны с двойной диссоциацией систем памяти. Это означает, что может быть повреждена одна из систем, в то время как другие не страдают (например, может быть нарушена долговременная память при нормальном функционировании кратковременной). С другой стороны, подобные расстройства могут быть связаны с нейродегенеративным заболеванием (деменции и болезнь Альцгеймера), приобретённым церебральным поражением (черепно-мозговые травмы, инсульт, инфекции и другие болезни), врождёнными проблемами (паралич мозга и другие синдромы), с психическими расстройствами и расстройствами настроения (шизофрения, депрессия и тревожность), потреблением различных веществ (наркотики и медикаменты) и т.д. Также отдельные виды памяти могут быть нарушены при таких расстройствах обучаемости, как СДВГ, дислексия или дискалькулия.

Наиболее распространённым расстройством памяти является потеря памяти, например, при болезни Альцгеймера. Потеря этой способности известна как амнезия. Амнезии бывают антероградные (неспособность

приобрести новые воспоминания) и ретроградные (неспособность вспомнить прошлое). Также существуют расстройства, при которых нарушено содержание воспоминаний (фабуляции и конфабуляции), гипермнезии. Характерные для Синдрома Корсакова конфабуляции представляют собой произвольные ложные воспоминания, при которых забытая информация заменяется вымышленными фактами. Гипермнезии, в свою очередь, представляют собой произвольное и слишком детальное воспоминание малозначимых, несущественных деталей, что характерно, в частности, при посттравматическом стрессе. Как можно измерить и оценить состояние нашей памяти? Тестирование состояния нашей памяти очень полезно, поскольку она имеет важнейшее значение в учебной сфере (для того, чтобы понимать, будет ли ребёнок испытывать трудности с запоминанием пройденного материала и нуждается ли в дополнительной помощи), в медицине (для того, чтобы понимать, будет ли помнить пациент какие ему нужно принимать лекарства, может ли он быть самостоятельным или ему необходима помощь), на работе (для того, чтобы понимать, может ли человек занимать определённую должность) и в нашей повседневной жизни. С помощью комплексного нейропсихологического тестирования можно надёжно и эффективно измерить память и другие когнитивные функции. CogniFit ("КогниФит") предлагает серию тестов, которые оценивают некоторые subprocessы памяти, такие как кратковременная фонологическая память, контекстуальная память, кратковременная память, невербальная память, кратковременная зрительная память, рабочая память и распознавание. Тесты CogniFit ("КогниФит") основаны на классическом Тесте на Длительное Поддержание Функции (СРТ, Тест Коннера), Шкале Памяти Векслера (WMS), NEPSY (Коркман, Кирк и Кемп), Тесте Переменных Внимания (ТОВА), Тесте на Симуляцию Нарушений Памяти (ТОММ), Тесте "Лондонская башня" (ТОЛ) и Задаче Визуальной Организации Хупера (VOT). С помощью этих тестов кроме памяти также можно измерить время отклика или реакции, скорость обработки информации, память на имена, зрительное восприятие, мониторинг,

планирование, визуальное сканирование и пространственное восприятие. Последовательный Тест WOM-ASM: на экране появится серия шаров с различными цифрами. Необходимо запомнить эту серию цифр, чтобы затем воспроизвести её. Сначала серия будет состоять только из одной цифры, затем количество цифр будет расти до тех пор, пока пользователь не совершит ошибку. Нужно будет повторить каждую представленную серию. Тест-Расследование REST-COM: в течение короткого промежутка времени будут представлены объекты. Далее как можно быстрее нужно будет выбрать слово, соответствующее показанному изображению. Тест Идентификации COM-NAM: объекты будут представлены с помощью изображения или звука. Необходимо ответить в каком формате объект был показан в последний раз и был ли показан вообще. Тест на Концентрацию VISMEM-PLAN: на экране в случайном порядке появятся стимулы. Стимулы начнут загораться в определённой последовательности под звуковые сигналы. Необходимо обратить внимание как на звуки, так и на последовательность световых сигналов. Во время очереди игры пользователя нужно воспроизвести увиденный ранее порядок представления стимулов. Тест на Распознавание WOM-REST: на экране появятся три объекта. Сначала нужно будет как можно быстрее вспомнить порядок представления этих объектов. Далее появятся четыре серии по три объекта, некоторые из которых будут отличаться от ранее увиденных. Необходимо восстановить первоначальную последовательность в том же порядке. Тест на Восстановление VISMEM: в течение пяти-шести секунд на экране будет представлено изображение. За это время нужно постараться запомнить максимальное количество объектов на этом изображении. Затем картинка исчезнет, и пользователь должен будет выбрать верный вариант ответа из предложенных. Восстановить, улучшить и стимулировать память. Все когнитивные способности, включая память, можно улучшить с помощью тренировки. CogniFit ("КогниФит") даёт возможность делать это профессионально. Пластичность мозга является основой для реабилитации памяти и других когнитивных функций. Мозг и его нейронные связи

укрепляются за счёт использования функций, которые от них зависят. Таким образом, при тренировке памяти укрепляются нейронные связи задействованных отделов мозга. CogniFit ("КогниФит") состоит из опытной команды профессионалов, специализирующихся на изучении синаптической пластичности и процессов нейрогенеза. Это позволило создать персонализированную программу когнитивной стимуляции для каждого пользователя.

#### **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Развитие дифференциальной психологии. Р.В. Петрунникова, И.И. Заяц, И.И. Ахременко. История психологии - Минск.: Изд-во МИУ, 2009...
2. Период открытого кризиса в психологии. Р.В. Петрунникова, И.И. Заяц, И.И. Ахременко. История психологии - Минск.: Изд-во МИУ, 2009...
3. История изучения психиатрии как науки. Исаев Д. Н., Психиатрия детского возраста: психопатология развития: учебник для вузов. — СПб...
4. Развитие психологии в конце XIX - начале XX века. Р.В. Петрунникова, И.И. Заяц, И.И. Ахременко. История психологии - Минск.: Изд-во МИУ, 2009.