Содержание

Введение

. Способы управления памятью

.1 Сущность, методы и способы управления памятью

.2 Факторы управления памятью

. Характеристика тренировки памяти

.1 Правила и принципы тренировки памяти

.2 Способы тренировки памяти

Заключение

Библиографический список

Введение

Продуктивность человеческой деятельности тесно связана с возможностями памяти. Хотя долговременное хранилище практически безгранично по объему и времени сохранения информации, многие люди недовольны работой своей памяти, поскольку не могут в нужный момент вспомнить нужные сведения. О наличии конкретного материала в своей долговременной памяти человек судит по следующим моментам. Память составляет основу познания мира человеком. Память поддается тренировке. Психологическая практика располагает целой системой управления памятью, объединяющей отдельные приемы совершенствования памяти в серьезные эффективные технологии. Все они базируются на законах памяти.

В памяти различают такие основные процессы: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Указанные процессы не являются автономными психическими способностями. Они формируются в деятельности и определяются ею. Запоминание определенного материала связано с накоплением индивидуального опыта в процессе жизнедеятельности. Использование в дальнейшей деятельности того, что запомнилось, требует воспроизведения.

Существует множество способов управления и тренировки памяти. Каждый человек хотел бы улучшить память, но не всякий знает, что для этого нужно. А самое главное правило для улучшения памяти гласит: «Чтобы развить память ее надо развивать».

Под управлением памятью понимаются целенаправленные усилия по улучшению ее характеристик. Процессы управления включают воздействия на объективные и субъективные факторы. Объективные факторы управления: окружающая обстановка, характер запоминаемого материала (его логичность, связность, наглядность и внешняя доступность), фармакологические средства, электрические, электромагнитные и акустические воздействия. Субъективные факторы управления: различного рода подсказки, психологические установки, мотивация, индивидуализированные приемы запоминания, физическое и психическое состояние человека.

Существует также множество правил, помогающих при запоминании, которые в дальнейшем помогают наиболее точно воспроизвести полученную когда-либо информацию. Следует помнить, что запоминаются лучше всего те события, которые вызывают сильные эмоции или сопряжены с актуальными потребностями человека. Поэтому нужно стремиться связать запоминаемую информацию с имеющейся структурой потребностей и создавать во время запоминания положительный эмоциональный фон.

Целью контрольной работы является изучение способов управления и тренировки памяти.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- рассмотреть сущность, методы и способы управления памятью;

изучить способы управления памятью;

исследовать правила и принципы тренировки памяти;

проанализировать способы тренировки памяти.

Теоретическую основу исследования составляют работы российских авторов: Грановская Р. М. , Маклаков А. Г., Щербатых Ю. В.

Контрольная работа состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка.

. Способы управления памятью

.1 Сущность, методы и способы управления памятью

Память - это форма психического отражения действительности, заключающаяся в запечатлении, сохранении, узнавании и воспроизведении следов прошлого опыта. Память обеспечивает целостность личности человека и его связь с прошлым опытом.

Извлечение материала из памяти осуществляется с помощью двух процессов - воспроизведения и узнавания. Воспроизведение - это процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не в данный момент. Воспроизведение отличается от восприятия тем, что оно осуществляется без воздействия на рецепторы сигналов внешней среды и происходит уже после восприятия.

Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия, причем информация о данном объекте уже была ранее введена в мозг человека. Представление об этом объекте могло сформироваться двумя способами: или на основе личных впечатлений, или на основе словесных описаний.

Еще один процесс, связанный с памятью и в то же время противоположный ей по результату, - это забывание. Забывание выражается в невозможности восстановить ранее воспринятую информацию.

Под управлением памятью понимаются целенаправленные усилия по улучшению ее характеристик. Процессы управления включают воздействия на объективные и субъективные факторы. Объективные факторы управления: окружающая обстановка, характер запоминаемого материала (его логичность, связность, наглядность и внешняя доступность), фармакологические средства, электрические, электромагнитные и акустические воздействия. Субъективные факторы управления: различного рода подсказки, психологические установки, мотивация, индивидуализированные приемы запоминания, физическое и психическое состояние человека.

Умение организовать материал, знание разнообразных приемов запоминания делают человека сознательным властелином безграничных резервов своей памяти.

Приемы произвольного запоминания можно разделить на две группы: основанные на выявлении внутренних связей, существующих в самом запоминаемом материале, и на привнесении извне искусственных связей в запоминаемый материал. Последние называются мнемоническими, и применяются они в тех случаях, когда нет содержательных знаний о внутренней структуре материала или трудно ее выявить.

Рассмотрим несколько мнемонических приемов: локальной привязки, словесных посредников, разбиения на группы. Метод локальной привязки, или метод мест, состоит в построении для запоминания ряда объектов другого ряда - опорного, состоящего из хорошо знакомых или легко заучиваемых объектов. Последовательность объектов в опорном ряду организована так, что жестко предопределен порядок их перечисления. На практике таким опорным рядом может служить последовательность комнат в своей квартире, домов на своей улице и т. д. Человек сначала заучивает опорный ряд, затем использует его элементы, чтобы сопоставить с ними элементы запоминаемого ряда. Такой способ облегчения запоминания очень стар - ему более двух тысяч лет, и существует даже предание о том, как он возник. Однажды греческий поэт Симонид был в гостях. Внезапно его вызвали по неотложному делу. Едва он вышел за порог дома, как раздался сильный подземный толчок, дом, где он только что пировал, рухнул, и все гости оказались погребенными под обломками. Родственники не могли опознать никого из погибших. Тогда Симонид мысленно представил себе план помещения, где проходил пир, тотчас в его памяти ожила картина, он вспомнил, кто где сидел, и указал, какие останки кому принадлежали. С тех пор все, что ему следовало запомнить, Симонид помещал в комнаты представляемых знакомых домов и по мере надобности извлекал оттуда запоминаемые объекты. Известно, что систему локальной привязки использовали Цицерон, Квинтиллиан, Джордано Бруно и многие другие выдающиеся люди.

Метод словесных посредников по существу близок к методу мест. Он также основан на соотнесении двух рядов объектов - предназначенного для запоминания и опорного ряда слов, организованных в осмысленную фразу. Этот метод тоже давно используется. Так, для запоминания очередности следования различных цветов в солнечном спектре заучивалось предложение «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», в котором первые буквы слов совпадают с первыми буквами названия цветов солнечного спектра, расположенных в порядке убывания длины волны. Еще одна фраза используется ленинградцами для запоминания последовательности параллельных улиц, выходящих на Загородный проспект: «Разве можно верить пустым словам балерины?» Это соответствует названиям улиц Рузовской, Можайской, Верейской, Подольской, Серпуховской и Бронницкой. Запоминание величины «пи» (3,1416) связывают с предложением «Что я знаю о кругах», где количество букв в каждом слове равно соответствующей цифре числа «пи». Аналогичный прием используется преподавателями астрономии для облегчения запоминания последовательности спектральных классов звезд: о,b, a, f, g, k, т, r, n, s.

1. Один бритый англичанин финики жевал, как морковь.

2. Оба фазана желтой краской мазаны рядком надутые сидят.

3. О, Борис Александрович, физики ждут конца мучений.

Подобные средства мнемотехники применяют и при обучении азбуке Морзе.

Посредником может служить и ритмический ряд. Материал, изложенный в стихотворной форме, запоминается быстрее и вспоминается легче, поскольку ритм и рифма придают словесному материалу структурную организацию. Во всех случаях облегчает запоминание группировка - разбиение ряда объектов на части и объединение частей в ритмическую структуру при произнесении названий объектов, например при запоминании номера телефона, 6695668 он разбивается на группы: 669-5-668.

Удобным приемом является и запоминание опорных слов, дат, с которыми увязывается вновь заучиваемое. Этот прием иногда называют «вешалкой». Например, даты исторических событий легче запомнить, если заучивать не каждую в отдельности, а в начале твердо усвоить одну дату и, отталкиваясь от нее, запоминать последующие события как бывшие за два, три, пять лет до или после нее.

Вообще говоря, припоминание слова зависит от того, насколько часто встречалось оно в прошлом опыте человека, и от того, входит ли это слово в значимую для человека категорию. Фамилии потому трудно и припоминаются, что они не входят ни в одну из категорий.

Метод ассоциаций предполагает создание связей между каждым элементом запоминаемого ряда и зрительным образом. При этом установлено, что, чем необычнее ассоциация, тем прочнее запоминание. Желательно при обучении и самообучении максимально использовать элементы мнемотехники, активно включать стихотворные и ритмические компоненты, поскольку разнообразие приемов не только повышает эффективность запоминания, но и создает положительный эмоциональный настрой.

Особо важная и необычная информация может запоминаться с одного предъявления, поскольку в этом случае число повторений в структурах памяти обменивается некоторым образом на продление времени циркуляции информации по нейронным цепям. Если же необходимо запомнить обычный материал, то для этого есть три возможности: повторение, обобщение и искусственное повышение его личностной ценности. Следует отметить, что правильно организованное повторение нельзя приравнивать к механическому заучиванию и противопоставлять пониманию, наоборот, оно способствует проникновению в суть материала. Если надо помочь человеку что-то вспомнить, целесообразно побудить его начать со свободного рассказа о событии. Такая форма активизирует сопутствующие ассоциации, облегчая тем самым вспоминание деталей.

Обратимся теперь к приемам запоминания, которые опираются либо на выявление или усиление внутренних связей в самом запоминаемом материале, либо на связи этого материала с интересами человека. Один из наиболее эффективных способов облегчения произвольного запоминания основан на создании нужной установки. Установка на запоминание создается с помощью самоинструкции, направленной на достижение требуемой полноты, точности или прочности запоминания. Установка влияет не только на сам факт и полноту запоминания, но и на длительность сохранения, так как в соответствии с инструкцией включает запоминаемый материал в различные контексты, закрепляет его в разных временных системах. Одно дело сказать себе, что помнить следует до определенного дня (экзамена), другое - выучить навсегда. В первом случае, после того как экзамен пройдет, выученное быстро начинает забываться. Вот характерный пример: в эксперименте группе участников прочли два отрывка текста одинаковой трудности, причем сказали, что первый спросят завтра, а второй - через неделю. В действительности предложили рассказать оба отрывка через две недели. Оказалось, что первый отрывок испытуемые почти полностью забыли, а второй значительно лучше сохранился у них в памяти благодаря другой установке при запоминании. Для эффективного использования установки следует тщательно формулировать самоинструкцию для запоминания: в ней должны быть максимально точно отражены требования к полноте материала при вспоминании, его точности и к длительности его сохранения. Нужно четко дифференцировать материал, указывая, что следует запомнить на время, что - навсегда, что - дословно, а что лишь принять к сведению или уяснить себе общий смысл запоминаемого.

Запоминание непроизвольно и существенно улучшается, если объем запоминания включен в активную деятельность. Например, в опытах П. И. Зинченко предлагалось классифицировать предметы, изображенные на карточках. На каждой карточке кроме предмета было изображено число. После опыта участников просили вспомнить, что они видели на карточках. Оказалось, что испытуемые хорошо запомнили предметы, с которыми они оперировали, что же касается чисел, то некоторые испытуемые утверждали, что их вообще «не видели». В другом опыте надо было разложить эти же карточки по порядку в соответствии с изображенными на них числами. В этом случае все было иначе: хорошо запоминались числа и почти не замечались картинки: таким образом, хорошо запомнилось то, с чем действовали. Вот еще один пример. В работе детского авиакружка необходимо было привлечь внимание и создать интерес к теории конструирования. Агитация не помогала и тогда по рекомендации А. Н. Леонтьева изменили цель деятельности. Вместо задачи построить лучшую модель поставили задачу скорее налетать с помощью построенной модели определенное расстояние. Новая задача требовала активного использования теоретических знаний, и дети стали с интересом к ним относиться.

Материал легче запомнить, если четко сформулирована цель деятельности. Человек, решивший арифметическую задачу, часто не помнит исходных чисел, хотя они были объектами его деятельности, но они входили не в цель, а в способы достижения цели. Попросите его самого придумать исходные числа для задачи, и, решив ее, он назовет их, не задумываясь. Запоминается лучше тот материал, который вызывает активную умственную работу. Это может быть, например, достигнуто и такой организацией системы учебных задач, при которой каждый полученный результат необходим для решения следующей задачи. Активная умственная работа с материалом помогает развитию способности укрупнять и оптимально организовывать запоминаемые единицы. Умение многих хороших шахматистов быстро запоминать шахматные позиции объясняется профессиональным умением их структурировать информацию, воспринимаемую с доски, они вмещают в одну структурную единицу больше фигур. Именно поэтому эта способность тесно связана с мастерством шахматистов.

Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, потому что пересказ - это активная, организованная целью, умственная работа. В одном эксперименте студенты были разделены на четыре группы. В первой - отрывок текста читали 4 раза, во второй - читали 3 раза и 1 раз пересказывали, в третьей - читали 2 раза и 2 раза пересказывали, в четвертой - 1 раз читали и 3 раза пересказывали. Содержание текста лучше всего запоминали студенты четвертой группы и хуже всего - первой.

Цель положительно влияет не только на эффективность запоминания, она обеспечивает определенную напряженность, которая удерживает внимание к материалу вплоть до достижения результатов. Б. В. Зейгарник проводила изучение запоминания прерванных и законченных действий. Выяснилось, что прерванные действия запоминаются в два раза лучше, чем законченные. Предполагают, что этот эффект связан с отсутствием сигнала достижения цели из-за прерывания действия.

Если при обучении учащиеся получают задание на группировку исходного материала или его классификацию, то существенно улучшается последующее припомиание материала. Выявилась корреляция между числом классов, на которое испытуемые разбивали элементы ряда, подаваемого для запоминания, и эффективность припоминания. Обычно легко вспоминались примерно пять представителей каждого класса, поэтому, чем больше классов создают испытуемые, тем больше элементов они запоминают.

Понимание логической связанности материала способствует его запоминанию. Было установлено, что из 100 бессмысленных слов, предложенных испытуемым, запоминалось в среднем 43 слова, из 100 известных слов, не связанных по смыслу,- 58, а из 100 слов с логической смысловой связью - 68. Поэтому слабо связанный, логически не обработанный текст забывается значительно быстрее.

Приведенные способы облегчения запоминания были направлены на выявление внутренних связей в запоминаемом материале: смысла, логики, т. е. главного, центрального элемента, составлявшего цель деятельности, взаимоотношений отдельных элементов и групп.

Еще один способ, при котором для облегчения запоминания большого и сложного материала составляют его план, содержит в явном виде все упомянутые приемы. Составление плана или блок-схемы заучиваемого материала включает в себя разбивку материала на части, придумывание заглавий для них, определение связей. При чтении лекций полезно записать в верхнем углу доски план или схему лекции и обращаться к нему по ходу изложения темы. После окончания чтения лекций по курсу целесообразно попросить слушателей самостоятельно нарисовать схему курса, выделив на ней основные блоки и связи между ними. Наш опыт показывает, что после такого мероприятия быстрее формируется целостное представление о предмете.

Следует иметь в виду, что положительный опыт запоминается лучше, чем отрицательный, а отрицательный опыт - лучше, чем нейтральный. Запоминание зависит от самой эмоциональной окрашенности материала и независимо от знака эмоций способствует запоминанию большего числа фактов. Излагая трудный для запоминания материал, полезно сопроводить его своей эмоциональной оценкой, например поругать его или выразить удивление, удовольствие. Рассматривая целесообразность придания запоминаемому материалу личной, эмоциональной значимости, необходимо учитывать и обратную сторону влияния эмоций.

В работах А. Р. Лурия показано, что сильные эмоции препятствуют полноте запоминания, сужая поле внимания. Сильные эмоции и повышенная тревожность нередко служат причинами того, что на экзамене студент не может припомнить хорошо выученный материал. Когда он успокаивается, то обретает способность управлять своей памятью, однако любой дополнительный вопрос может снова спровоцировать затруднения. Все это вызывает у преподавателя ложное впечатление о плохих знаниях, тем более, что излагаемый материал под влиянием волнения может существенно трансформироваться. Трансформация проявляется в сглаживании, заострении и адаптации. Сглаживание приводит к сокращению текста за счет тех его деталей, которые в данный момент представляются несущественными, заострение - к увеличению масштаба тех элементов, которые теперь рассматриваются как наиболее существенные, а адаптация - к тому, что под влиянием изменившихся установок существенными становятся другие детали и поэтому весь текст может приобрести иное смысловое звучание.

То, что неудобные для нас факты легко забываются, произвело на Дарвина такое сильное впечатление, что он особенно тщательно записывал те наблюдения, которые шли вразрез с его теорией. Так как неприятные вещи забываются быстрее, целесообразно неприятную работу выполнять в первую очередь, пока память о ней не улетучилась.

Под влиянием эмоций может происходить и фальсификация воспоминаний. Человек стремится освободиться от неприятных воспоминаний. Неприятные, нелестные для данного лица события легко забываются и искажаются. Еще Фрейд обратил внимание на активное забывание, связывая его с вытеснением события в подсознание, в связи с конфликтностью.

.2 Факторы управления памятью

память улучшение тренировка мнемотехника

Мы рассмотрели ряд способов, повышающих эффективность долговременной памяти. Теперь обратимся к приемам, облегчающим работу кратковременной памяти. Повторение - основной метод удержания информации в кратковременном хранилище на время консолидации.

Исследование кривых забывания показало, что забывание происходит наиболее интенсивно в первые 6 часов после запоминания. Поэтому если информацию требуется запечатлеть надолго, то ее целесообразно повторять с такими интервалами: через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и через 24 часа. Раннее повторение возмещает быстрое первоначальное забывание, в то время как непрерывное повторение до полного запоминания неэкономично. Однако без надлежащего мотива даже многократное повторение не обеспечивает эффекта запоминания. Вот пример из жизни известного французского психолога Бинэ. Будучи неверующим, но женатым на очень религиозной женщине, он, не желая обижать ее, повторял за ней слова вечерней молитвы в течение многих лет, однако не мог воспроизвести их самостоятельно в отсутствие жены.

Для повышения успешности и точности запоминания необходимо учитывать темп введения новых сведений и фон, на котором происходит восприятие. Слишком быстрый темп приводит к наложению одних сведений на другие и искажению информации, поступающей на хранение. Аналогичная ситуация возникает и тогда, когда материал вводится на фоне помех (радиопередач, работающего телевизора или магнитофона) - это ухудшает качество запоминания и существенно замедляет скорость обучения. Побочная деятельность сразу после введения важной для запоминания информации нежелательна по той же причине. В этом случае уместно вспомнить старинную рекомендацию - в особо ответственных ситуациях повторять материал перед сном, тогда ничто не сможет помешать консолидации.

В течение дня продуктивность памяти изменяется: между 8 и 12 часами утра она максимальна, после обеда заметно снижается, а затем вновь несколько возрастает. Поскольку в зависимости от индивидуальных особенностей эти общие тенденции сильно различаются, постольку полезно выяснить, какие временные интервалы наиболее благоприятны для вашей памяти, и учесть это.

Эффективная работа памяти обеспечивается механизмом забывания. С его помощью человек поднимается над бесчисленным количеством конкретных деталей и облегчает себе возможность обобщения. Мы записываем,чтобы забыть, а не для того, чтобы запомнить, с тем, чтобы разгрузить свою память от мелочей и оставить за ней только привычку заглядывать в записную книжку. Забывание - вовсе не признак плохой памяти или причина ее низкой продуктивности, а, напротив, один из важнейших компонентов хорошо работающего механизма. Приспособительная роль забывания отчетливо видна на таком факте: чаще жалуются на забывание люди, профессия которых связана с быстрой сменой используемой информации: репортеры, радио- и теледикторы.

Забыванием очень трудно управлять. Не удается произвольно забыть обиду, поражение, несчастную любовь. Это происходит потому, что, приказывая себе забыть, человек непроизвольно припоминает то, что хочет забыть, и тем самым укрепляет воспоминание. Поэтому сознательная заинтересованность в забывании только мешает делу. В жизни случаи забывания иногда связаны и с частичным выполнением намерения, когда именно запись ведет к забыванию. В этой ситуации запись действует почти как выполнение намерения, как разряжение напряжения. Человек надеется на то, что запись своевременно напомнит и этим ослабляет внутреннюю потребность не забыть.

Эффект запоминания повышается, если предлагаемый материал не перегружен аргументами. Излишнее уточнение может вызвать защитную реакцию и даже сопротивление. Напротив, вывод, сделанный самостоятельно, способствует удержанию сообщения в памяти. Чем больше уже известных фактов приводится, тем более предсказуемо продолжение, что вызывает у слушателя ощущение банальности. Вместе с тем, вводя в беседу элементы нового, нужно использовать оптимальную их дозу, так как абсолютная новизна озадачивает человека и не укладывается в его памяти.

Традиционное мнение, что запоминание - трудная работа, и обусловливало малую эффективность обучения. Разумное использование приемов запоминания помогает создавать новые методы обучения, включающие установку, мотивацию и снятие внутренних барьеров. Одним из таких методов является метод погружения, существо которого состоит в преодолении установки на трудность обучения (об этом подробнее будет сказано в разделе об активных методах обучения).

Субъективные факторы управления: различного рода подсказки, психологические установки, мотивация, индивидуализированные приемы запоминания, физическое и психическое состояние человека.

\* Для воспроизведения забытой информации полезно перенестись в ту среду, где эта информация «родилась». В привычной обстановке скорость процесса воспроизведения увеличивается. Характеристики памяти можно существенно улучшить, если сформировать себе соответствующую цель и установку на запоминание информации с той или иной детальностью.

\* Процессы памяти улучшаются при включении их непосредственно в деятельность. Чем выше уровень самостоятельности в процессе деятельности, тем быстрее развивается память.

\* Чем выше мотивирована деятельность, тем прочнее запоминание. Именно отсутствием связи с активной повседневной деятельностью объясняется явлении «студенческого парадокса», когда буквально на следующий день после сдачи экзамена от накопленных перед этим знаний по предмету остаются одни слабые воспоминания.

\* Интересный материал, вызывая положительные эмоции, способствует запоминанию. Эмоциональная раскраска информации (юмористическая, драматическая) улучшает ее запоминание.

\* Чем сильнее материал осмыслен логически, тем его легче запомнить. В этой связи запоминание информации, состоящей из бессвязных фрагментов, следует организовать так, чтобы в ней появились условные логические связи. В наборе бессвязных слов можно каждое из них увязать по смыслу единой мыслью, использовать мнемонические средства.

\* Запоминание оказывается более эффективным при структурировании информации на относительно законченные фрагменты (по схеме «дерево») и их повторении в течение «растянутого» времени (повторять предпочтительнее не подряд все сразу, а по отдельным фрагментам или в совокупности в течение нескольких отрезков времени - часов, дней).

\* Существенную помощь оказывает прием реферирования материала с выделением в нем главных мыслей и опорных пунктов.

\* Для лучшего запоминания можно использовать прием сопровождения фрагментов информации конкретными примерами или их сравнения между собой. Существенный эффект - в вербальном сопровождении («озвучивании») запоминаемого материала.

\* Перед ответственным мероприятием, требующим воспроизведения материала (экзамен, публичное выступление и др.), сразу после запоминания следует отходить к ночному сну. Установлено, что воспроизведение менее эффективно, если ему предшествует продолжительное бодрствование. Сон же снижает негативное влияние феномена интерференции информации.

\* Весьма эффективным приемом запоминания информации является повторение. При этом следует учитывать, что:

запоминание информации происходит неравномерно, ступенчато (в частности, трудный материал вначале запоминается плохо, затем лучше; простой материал, наоборот, поддается запоминанию вначале легче, затем труднее);

материал лучше повторять фрагментами (по логически осмысленным частям), чем все подряд и без перерыва.

Число повторений материала не компенсирует слабого внимания к нему. При этом:

первый раз повторить заученный материал рекомендуется через 30-40 мин после его восприятия;

в первые дни повторение должно быть чаще, чем в последующие;

несколько десятков повторений в течение месяца небольшими фрагментами продуктивнее, чем сотни повторений в день материала в целом;

повторение материала наиболее эффективно при отходе к ночному сну, когда события ушедшего дня перестают «напирать» друг на друга.

Полезно знать и учитывать в повседневных беседах, что:

человек, как правило, высказывает 80% из того, что намерен сообщить, а собеседники воспринимают из этого лишь 70%, понимают - 60, в памяти же остается от 10 до 25%;

«средний» человек удерживает в памяти не более четверти того, что было сказано ему лишь пару дней назад;

память человека способна сохранить до 90% из того, что человек делает, 50% из того, что он видит, и 10% из того, что слышит;

лучше всего память работает между 8-12 ч утра и после 21 ч вечера, хуже всего - сразу после обеда.

Главное условие эффективности любых приемов управления памятью их индивидуализация. Все приемы, методы и технологии «заиграют» лишь в том случае, когда они соответствуют индивидуально-личностным характеристикам человека, идут в направлении его темперамента и характера, профессиональных интересов.

. Характеристика тренировки памяти

.1 Правила и принципы тренировки памяти

Тренировка памяти - это усвоение научно обоснованных приёмов управления процессами памяти, требующее выполнения специальной системы тренировочных заданий.

Существует следующие правила тренировки памяти:

. При запоминании желательно использовать не один анализатор, а комплекс их (зрительный + слуховой), добавляя к этому комплексу логику.

. Нужно получить глубокое, точное, яркое впечатление о том, что необходимо запомнить. Как фотоаппарат не даст снимков в тумане, так сознание человека не сохранит туманных впечатлений. Поэтому прежде чем запоминать что-то, нужно ясно и четко представить себе и осознать данное явление.

. Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые в течение дня обычно накладываются друг на друга и тем самым мешают запоминанию.

. Чем больше объем информации, тем больше потребуется повторений для запоминания. Поэтому объемный материал запоминается легче, если его разбить на части.

. Повторение подряд заучиваемого материала менее продуктивно для его запоминания, чем распределение таких повторений в течение определенного периода времени. Первое повторение следует проводить не позже чем через несколько часов после первого восприятия информации, а следующее - не позже чем через 1-2 суток после первого запоминания.

. Один из способов запомнить факт - это ассоциировать его с каким либо другим фактом или явлением. Ассоциация может быть образной, логической или эмоциональной.

Чтобы запоминание было прочным, его следует осмыслить. Алгоритм осмысления может быть таким, как он представлен на рис.

Рис. 2.1. Алгоритм осмысления материала для его лучшего запоминания

Существует семь принципов тренировки работы памяти в любом возрасте:

. Принцип паузы в повседневной жизни дает время оценить обстановку и подумать. Пауза снижает возможность поспешных действий, заставляет сосредоточить внимание на нужном предмете, помогая противостоять отвлекающим моментам и посторонним помехам, и служит необходимым условием для наблюдения. Прежде чем выйти из дома, с работы, из машины, сделайте паузу и оглянитесь по сторонам: тогда вы ничего не забудете взять с собой.

. Принцип расслабления позволяет подавить беспокойство, которое препятствует концентрации внимания и блокирует механизмы памяти. Тогда информация записывается более точно и извлекается из памяти без особых усилий.

. Принцип осознания - это ключ к избирательному вниманию и наблюдению. Без них нельзя гарантировать последующее извлечение информации. Главное - сознательно вовлекать в процесс записи информации как можно больше чувств. Задерживая мысленный взор на наиболее значимых элементах информации и различных подсказках, вы не только будете лучше запоминать людей, места, маршруты и важные дела, но и сможете лучше оценивать окружение.

. Ассоциация образов (визуальная проработка) - это важный принцип, используемый всеми, кто помнит местонахождение различных предметов: очков - на столе, ключей - рядом с телефоном, заметок с советами огороднику - в отрывном календаре. Прибегая к образной ассоциации во многих контекстах, можно значительно расширить информацию, подлежащую извлечению из памяти.

. Принцип личных комментариев (вербальная проработка) позволяет оставить яркий след в памяти. Делая мысленные комментарии по поводу всех интересующих событий и вещей, вы будете помнить намного больше.

. Принцип оценки материала с помощью категорий имеет отношение к способу хранения информации. Например, любой предмет искусства можно классифицировать по нескольким основным признакам (размер, цвет, художественная ценность, продажная стоимость). Занося подлежащую хранению информацию в определенную категорию, впоследствии бывает легче извлечь нужный материал из памяти, обращаясь к означенной категории.

. Принцип просмотра и использования материала обеспечивает быстрое вспоминание. Периодически просматривая материал, вы принимаете активное участие в трех основных процессах памяти: записи, храпении и извлечении информации. Гораздо легче запоминаются те вещи, к которым периодически приходится прибегать. Любые стратегии улучшения качества работы памяти одновременно являются стратегиями повышения умственного труда. Мысленно просматривая нужную информацию по нескольку раз перед важными встречами, вы сможете обсуждать интересующую вас тему без страха забыть какие-либо важные подробности.

Общие условия успешного запоминания.

. Когда материал интересен для запоминающего.

. Когда у запоминающего есть уже большой объем знаний в той области, к которой относится заучиваемый материал.

. Когда у запоминающего сформирована установка на длительность, полноту и прочность запоминания.

. Когда материал осмыслен, предельно ясен, подвергается классификации.

. Когда при заучивании материала до 1000 слов (т.е. 3-4 страницы книги обычных размеров), он внимательно прочитан один - два раза с разбивкой его на смысловые фрагменты и затем воспроизводится путем активных и с подглядыванием повторений.

. Когда число таких повторений на 50% превышает то количество их, которое требуется для первого безошибочного воспроизведения. (Со средней памятью человек может безошибочно воспроизвести 7-9 слов сразу, 12 слов - после 17 повторений, 24 слова - после 40 повторений).

. Когда между отдельными повторениями вводится пауза продолжительностью 24 часа.

. Когда процесс заучивания, разделенный на отрезки по 45-60 минут, прерывается паузами отдыха 10-15 минут.

Советы по развитию памяти (прежде всего механической).

. «Не подряд». Научное название здесь такое: «закон распределения повторений во времени». Суть: число повторений, необходимых для полного усвоения материала, уменьшается, если не стремиться запомнить все в один присест. Чем больше надо повторений, то есть чем обширнее порция запоминаемого материала, тем больше разница между требуемыми повторениями «за один присест» и за несколько.

. Необходимо систематически чередовать пассивное восприятие запоминаемого материала с активными попытками припоминания с психологической установкой на запоминание. Переход на эту новую систему запоминания потребует в среднем 4-5 месяцев, но полностью себя оправдает.

. По возможности чаще применять мнемотехнические (то есть не связанные с содержанием запоминаемого) приемы. Например: «Каждый охотник желает знать, где сидят фазаны». Здесь одно затруднение: рецепта, как самому сочинять такие присказки-подсказки, не существует, а готовых приемов на все случаи жизни не напасешься. Но их не трудно изобрести человеку, знакомому с индивидуальными особенностями своей памяти. Нужно запомнить и руководствоваться генеральным правилом всякой умственной работы - отдыхать через смену занятий, а не через безделье. И это относится к памяти в полной мере.

. Разнообразие, во избежание монотонности в работе памяти.

Известно, что эмоционально окрашенные события, прежде всего отрицательные, а также аффекты забываются плохо.

Информацию для запоминания лучше подавать на фоне цветового, зрительного и тонального слухового восприятия.

Необходимо стремиться, чтобы в запоминании и воспроизведении участвовали все чувства или хотя бы большая их часть. Нужно научиться создавать их сочетание (например, цифра 8 - представляется полной женщиной, 87 - полная женщина идет с усатым мужчиной, цифра 5 - пахнет ландышем и т.п.).

Совмещать запоминание лучше в сочетании с другим механическим занятием (ходьба, вязание и т.п.).

Если ввести себя в состояние самогипноза с помощью аутотренинга или медитации с мысленным перевоплощением в другую личность запоминание происходит быстрее и эффективнее.

Запоминание и воспроизведение в гипнозе происходит более быстро и качественно.

Сон после обучения (запоминания) уменьшает забывание примерно в 2 раза.

.2 Способы тренировки памяти

Индивидуальная тренировка памяти направлена на повышение умственной активности. Существует множество способов тренировать свою память.

Остановимся на некоторых из них:

. Метод цепочек. Данная тренировка памяти предназначена для тех людей, которые хотят научиться запоминать список, состоящий из нескольких пунктов, не записывая их. Вот как он работает. Связывайте все предметы в смешную историю. К примеру, вы идете в магазин. Вам нужно купить картошку и кефир. Представьте себе огромную картошину, внутри которой, как в кокосе, плескается кефир. Далее в списке - макароны. Картошка пошла на отдых на шашлыки, а вместо дров у нее - макароны (даже такое бывает!). Вам еще нужно купить мяса и помидоров. Ну, тут совсем просто: картошка ведь на шашлыки пошла, а томаты - друзья. Так вы запомните весь список, каким бы длинным он ни был.

. Следующая тренировка памяти называется - метод узелков. Для того, чтобы вспомнить что-нибудь в нужный момент, достаточно сделать себе маленькую пометку на видном месте или мысленно завязать узелок на рукаве, который напомнит о необходимом.

Память нуждается в постоянной тренировке. Для улучшения памяти можно попробовать следующие упражнения:

. Возьмите в привычку ежедневно изучать небольшой отрывок текста (поэзии или прозы). Это не должно быть автоматическое зазубривание! Вникайте в смысл текста, старайтесь изучить его не за один «присест», несколько раз подряд повторив его, а на протяжении дня, возвращаясь к тексту время от времени. Чем больше повторений текста вы осуществите - тем лучше ваша память «зафиксирует» его. Со временем вы натренируете память и станете запоминать текст в результате значительно меньшего количества повторений.

. Воспользуйтесь одной из самых популярных методик тренировки памяти - мнемотехникой. Она основывается на принципе ассоциаций того, что вам хорошо знакомо с тем, что нужно запомнить. Помните фразу об охотнике и фазане, призванную запомнить расположение цветов в радуге? Это как раз пример мнемотехники. По подобному принципу можно запомнить правила русского языка, число пи, расположение планет в Солнечной системе, номера телефонов, иностранные слова и многое-многое другое.

Причем ограничений в мнемотехнике нет никаких - вы можете подобрать ассоциации так, как удобней вам. Главное - чтобы ассоциация была яркой и легко запоминающейся. Потренируйтесь в этой технике - вы подарите себе незабываемые минуты игры воображения, сюрпризов ассоциативного мышления и, конечно, значительно улучшите процессы памяти.

. Методы «фотографирования». Существует ряд упражнений для тренировки памяти, основанных на запоминании, «фотографировании» определенных моментов, явлений, событий и т.д. эти упражнения нужно выполнять не время от времени, а регулярно - именно в этом случае они будут эффективны.

Сядьте, найдите взглядом любой предмет, сосредоточьтесь на нем в течение 5 секунд, запоминая образ. Сделайте вдох. Заройте глаза, и в течение следующих 5 секунд вызывайте в памяти образ предмета (в это время задержите дыхание). Выдохните и «растворите» в своих мыслях запечатленный образ (пусть он улетучится, сгорит, растает и т.д.) Повторяйте упражнение с разными предметами, в разное время суток, с разным ритмом. Начинайте упражнение с 5 раз в день и постепенно доведите до 50 раз, тренируйтесь дважды в день (можно чаще) по 15 минут.

Внимательно смотрите на предмет на протяжении 5-10 минут. Закройте глаза на 4 минуты и мысленно восстановите цветной образ предмета так четко, насколько это возможно. Выполните упражнение 5-10 раз - и каждый раз сравнивайте мысленный образ предмета с его оригиналом.

Это же упражнение можно осуществить с белым листом бумаги - запечатлев в памяти образ предмета, повернитесь к нему спиной и старайтесь «восстановить» его на листе бумаге перед собой. «Фотографируйте» и восстанавливайте в памяти образы не только дома, но и на улице, в транспорте, в общественных местах. При этом даже не обязательно останавливаться.

Потренировавшись на предметах, переходите на «живые фотографии». Запечатлевайте и удерживайте в памяти образ человека, например, прохожего на улице. Закрыв глаза, представьте, куда этот человек пойдет дальше.

Заключение

Память представляет собой систему процессов и состояний, где информация организуется, обобщается и сохраняется определенное время. Важно подчеркнуть, что хранение неразрывно связано с преобразованием информации - ее упорядочиванием и классификацией по различным основаниям. Поэтому, обращаясь к своей памяти, нельзя рассчитывать найти в ней нечто в том же состоянии, в каком оно было в момент запоминания. Сохранение - процесс активный: новые сведения, взаимодействуя со всем остальным багажом памяти, приводят к изменению установок и мотивов и тем самым перестраивают все последующее поведение человека.

Технике запоминания придавали большое значение уже в Древней Греции. Лучшие ораторы избегали пользоваться записями и применяли всевозможные средства для того, чтобы избежать забывания. Мнемоника - это совокупность методов и правил, служащих для улучшения производительности памяти, основными принципами которых являются упорядочение информации, применение ассоциативного подхода и создание мысленных образов. Когда в информации есть смысл, она запоминается с легкостью. С другой стороны, иногда требуется запомнить такую информацию, как направление движения, дата или номер телефона. Мнемоника используется для запоминания именно этого вида данных, а также для усиления общей способности к удержанию информации.

Запоминание человеком той или иной информации осуществляется посредством её прохождения через последовательный ряд фаз: восприятие информации; концентрация на воспринятом; запечатление воспринятой информации; повторение; забывание; припоминание забытой информации.

При этом некоторая эмоциональная окраска события, информации (не слишком сильная) облегчает запоминание. Кроме того, положительный опыт запоминания лучше, чем отрицательный, а отрицательный - лучше, чем нейтральный.

Продуктивность нашей памяти зависит от времени суток. Так, эффективность запоминания оказывается выше, если информация, которую нужно использовать на следующее утро, запоминается перед сном. В течение дня продуктивность памяти меняется: между 8 и 12 часами она максимальна, после обеда заметно снижается, а затем вновь начинает медленно возрастать. Если человек не утомлён, то в вечерние часы она снова достигает высокого уровня. Несмотря на общие тенденции, существуют индивидуальные особенности запоминания. Полезно выяснить, какие временные условия наиболее благоприятны для вашей памяти, и учесть это.

Следует помнить, что запоминаются лучше всего те события, которые вызывают сильные эмоции или сопряжены с актуальными потребностями человека. Поэтому нужно стремиться связать запоминаемую информацию с имеющейся структурой потребностей и создавать во время запоминания положительный эмоциональный фон. Главное условие эффективности любых приемов управления памятью их индивидуализация. Все приемы, методы и технологии «заиграют» лишь в том случае, когда они соответствуют индивидуально-личностным характеристикам человека, идут в направлении его темперамента и характера, профессиональных интересов.

Процессы управления включают воздействия на объективные и субъективные факторы. Объективные факторы управления: окружающая обстановка, характер запоминаемого материала (его логичность, связность, наглядность и внешняя доступность), фармакологические средства, электрические, электромагнитные и акустические воздействия.

Библиографический список

1. Андреев, О. А. Тренировка памяти / О. А. Андреев, Л. Н. Хромов. - Мн., 1999. - 221 с.

. Бороздина, Г. В. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие для вузов по непедагогич. специальностям / Г. В. Бороздина. - Мн.: БГЭУ, 2004. -

. Грановская Р. М. Элементы практической психологии.- 2-е изд.- Л.: Издательство Ленинградского университета. 1988.- 95 с

. Климов, Е. А. Основы психологии: учебник / Е. А. Климов. - 2-е изд., перераб., доп. - М.: ЮНИТИ, 2003. - 462 с.

. Козубовский, В. М. Общая психология: методология, сознание, деятельность: учебное пособие для вузов / В. М. Козубовский. - 2-е изд. - Мн.: Амалфея, 2005. - 256 с.

. Котова, И. Б. Психология / И. Б. Котова, О. С. Канаркевич, В. Н. Петриевский. - Ростов- на-Дону: Феникс, 2003. - С. 202.

. Краснов, А. Н. Общая психология: учебное пособие для вузов / А. Н. Краснов, Е. В. Мензул, Н. М. Рязанцева. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

. Крысько, В. Г. Общая психология / В. Г. Крысько. - СПб.: Питер, 2007.

.Леонтьев А. Н. Развитие высших форм запоминания // Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. - М., 1979. - С. 167.

0. Маклаков А. Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2001. - 275 с

. Педан, Т. П. Память и типы: особенности запоминания / Т. П. Педан // Психология и соционика межличностных отношений. - 2007. - № 5. - С. 5-6.

. Пугач, Ю. К. Развитие памяти / Ю. К. Пугач. - Мн.: РИФ Сказ, 1995.

. Столяренко, Л. Д. Психолдогия: учебник для вузов / Л. Д. Столяренко. - Пб.: Питер, 2007. - 592 с.

. Ю. В. Щербатых. Общая психология- СПб.: Питер, 2008 - 95с.