*Реферат по психологии*

Тема: Способы управления и тренировки памяти

*Общее представление о памяти человека.*

 Память человека можно определить как психофизиологические и культурные процессы, выполняющие в жизни функции запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Память является жизненно важнейшей основополагающей способностью человека. Без памяти невозможно нормальное функционирование личности и ее развитие. В этом легко убедиться, если обратить свое внимание на людей, страдающих серьезными расстройствами памяти. Память есть у всех живых организмов, но наиболее высоко развита у человека. Кроме генетической и механической памяти, присущей животным, человек обладает другими более продуктивными видами памяти, связанными с использованием различных мнемонических средств. Так, например, у человека есть такие виды памяти, как произвольная, логическая и опосредствованная. В целом, память человека можно представить как своеобразный инструмент, служащий для накопления и использования жизненного опыта.

Память (воспроизведение) – это прямое продолжение восприятия и наравне с ним имеет основное значение в развитии личности. Восприятие связывает личность непосредственно с окружающей средой в каждый данный момент, а память восстанавливает те связи, какие существовали в прошлом и сохранили какое–либо значение для настоящего. Простейший случай воспроизведения это *узнавание.* Узнавание–это связь новых впечатлений с прошлым опытом путем воспроизведения ранее воспринятых впечатлений.

В памяти существуют индивидуальные различия, которые выражаются в скорости, точности, прочности запоминания и готовности к воспроизведению. Эти различия связаны с особенностями типов высшей нервной деятельности, с процессами возбуждения и торможения. Индивидуальные особенности памяти зависят от того, насколько сформированы у человека рациональные способы запоминания. Различия памяти проявляются также в том, что у одних людей более продуктивно закрепляется образный материал, у других – словесный и т.д.

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». Самая большая ошибка людей состоит как правило в том, что они хотят сначала улучшить память, а потом уже начать ее применять. Из этого соответственно ничего не выйдет, да и не может. Только все время тренируя, нагружая и используя память, все время запоминая, воспроизводя запомненное раньше и вновь запоминая, можно совершенствовать свою память.

Существует так же множество правил, помогающих при запоминании, которые в дальнейшем помогают наиболее точно воспроизвести полученную когда-либо информацию. Вот некоторые из них:

* Нужно получить глубокое, точное, яркое впечатление о том, что необходимо запомнить. Как фотоаппарат не даст снимков при тумане, так сознание человека не сохранит туманных впечатлений.

Сравнительно простые события в жизни, которые производят особенно сильное впечатление на человека, могут запоминаться сразу прочно и надолго, и по истечении многих лет с момента первой и единственной встречи с ними могут выступать в сознании с отчетливостью и ясностью. Более сложные и менее интересные события человек может переживать десятки раз, но они в памяти надолго не запечатлеваются. При пристальном внимании к событию достаточно бывает его однократного переживания, чтобы в дальнейшем точно и в нужном порядке воспроизвести по памяти его основные моменты. И наоборот иногда человек многократно сталкиваясь с одним и тем же предметом в течение долгого периода не может его описать или например указать его цвет. Этим и объясняется то, что редкие, странные, необычные впечатления запоминаются лучше, чем привычные, часто встречающиеся.

* То, чем человек особенно интересуется, запоминается без всякого труда. Особенно отчетливо эта закономерность проявляется в зрелые годы.

Поэтому не случайно В.С. Щербаков теоретик и практик внешкольной работы с детьми в области изобразительного искусства считал что, первой задачей должно стать воспитание творческого внимания. Творческое внимание – это увлеченность объектом.

* Сосредоточенность на изучаемом материале в сочетании с избирательностью позволяют человеку сконцентрировать свое внимание, а, следовательно, и настроить память на восприятие только потенциально полезной информации.

Это дает свои результаты при подготовке к экзаменам, если ученик сконцентрирует свое внимание на изучаемом материале, то подготовка к экзамену займет менее продолжительное время, чем если он будет постоянно отвлекаться на посторонние вещи.

* 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, отвлекая наше внимание.

Это хорошо видно на примере школьников младших классов – ребенок может целый день учить стихотворение, но не может потом рассказать. Однако если он повторит стих перед сном, то рассказать его не составит труда.

* О ситуациях, оставивших в нашей памяти яркий, эмоциональный след, мы думаем больше, чем об эмоционально нейтральных событиях. Положительные эмоции, как правило, способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют.

Если бы люди хранили в своей памяти преимущественно неприятное, они и ждали бы от жизни одни неприятности, следовательно, они были бы прирожденными пессимистами, а человек от природы оптимист.

* Если в момент запоминания человек находится в приподнятом или подавленном настроении, то искусственное восстановление у него соответствующего эмоционального состояния при припоминании улучшает память.
* Прежде всего необходимо получить четкое зрительное впечатление оно – более прочное. Однако, комплексные впечатления, то есть впечатления, полученные при помощи возможно большего числа органов чувств, позволяют запечатлеть в сознании нужный материал еще лучше.

 Линкольн, например, читал вслух то, что хотел запомнить, чтобы восприятие было одновременно и зрительным и слуховым.

* Чем больше объем информации, тем больше потребуется повторений для запоминания. 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.
* Новое повторение способствует лучшему запоминанию того, что было выучено раньше.
* С усилением внимания к запоминаемому материалу число повторений, необходимых для его выучивания наизусть, может быть уменьшено.
* Лучше, чтобы на начало и конец заучивания приходилось сравнительно большее число повторений, чем на середину.
* Один из способов запомнить факт – это ассоциировать его с каким-либо другим фактом.

Для ассоциативной связи впечатлений и их последующего воспроизводства особо важным представляется то, являются ли они разрозненными или составляют логически связанное целое. Чем больше разнообразных ассоциаций при первом знакомстве с ним вызывает материал и чем больше времени уделяется мысленной разработке этих ассоциаций, тем лучше запоминается сам материал. Для того, чтобы ассоциировать один факт с другим, уже известным, необходимо обдумать новый факт со всех точек зрения, поставить себе такие вопросы: "Что это напоминает?", "На что это похоже?", "Почему это так?", "Как получилось, что это так?", "Когда это бывает?", "Где так бывает?", "Кто сказал, что это так?" и т.д.

Эффективность запоминания иногда снижается смешением одной информации с другой, одних схем припоминания с другими. Чаще всего это возникает тогда, когда одни и те же воспоминания ассоциируются в памяти с разными событиями и их появление в сознании порождает припоминание конкурирующих событий.

* Запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой соответствующую задачу.

Интересный факт, что масса студентов, сдав экзамен по какому-либо предмету спустя пару дней, не могут ничего вспомнить из, казалось бы, хорошо усвоенного материала. Это можно объяснить следующим образом: при подготовке студенты ставят себе определенную задачу (сдать экзамен), а кроме того сосредотачиваются на относительно близкой дате сдачи экзамена, не "программируя" себя на будущее. Таким образом, материал попадает в промежуточную память, не закрепляясь в долговременной, и как только экзамен сдан соответствующая информация утрачивается. Итак, правильная установка – усвоить материал а не запомнить его для того, чтобы забыть. Предполагаемый срок хранения информации зависит от изучаемого материала (но в любом случае он значительно больше, чем время подготовки к экзамену).

Наверное имеет смысл сказать о прочности запоминания. Вот например дети школьного возраста сохраняют в памяти заученное гораздо дольше чем взрослые. В таком же отношении находятся друг к другу старшие и младшие возрастные группы детей. Дети нуждаются в большем времени и большем числе повторений для заучивания всякого материала, но то, чем овладеют, они держат в памяти прочнее и дольше, и воспроизводят, когда нужно, легче и точнее. И еще один известный факт – старики, иногда, значительно лучше помнят то, что произошло с ними в молодости и могут совершенно не помнить того, что произошло с ними несколько дней назад. Вообще в старости механически запомнить что либо новое трудно. Например в зрелом возрасте сложнее учить иностранный языки чем в юности. К.К. Платонов описывает интересный случай: В больнице Нью-Йорка умирал тяжелобольной. Детство он провел на родине в Италии, юность – во Франции, а потом долго жил в Америке. И вот что интересно; в начале болезни он разговаривал по-английски; когда его состояние ухудшилось, он забыл английский язык и стал говорить по-французки. В день смерти он говорил только по-итальянски.

* Любая из частей, на которые при заучивании делится весь материал, должна сама по себе представлять более или менее законченное целое. Тогда весь материал лучше организуется в памяти, легче запоминается и воспроизводится. Именно поэтому, заучивая стихи, слова песни, не надо зубрить каждую строчку отдельно.

Это законченное целое может представлять собой группу слов или понятий сформированных по первой букве названия.

* Наличие заранее продуманных и четко сформулированных вопросов к изучаемому материалу, ответы на которые могут быть найдены в процессе его освоения, способствуют лучшему запоминанию.
* То, что мы можем выразить словами, обычно запоминается легче и лучше, чем то, что может быть воспринято только на слух. Если, кроме того, слова являются результатом осмысления воспринятого материала, т.е. слово содержит в себе связанную с предметом внимания существенную мысль, то такое запоминание является наиболее продуктивным.

Человек может запомнить фразу, создав для себя смысловой образ. Например такая фраза как: «Третьего дня тут приземлился аэроплан». Может быть сказана как: «Позавчера здесь приземлился самолет». Материал, усвоенный таким образом, запомнен не только смысловым, но и логическим запоминанием. Его этапы схематически показаны на рисунке

Понимание смысла запомненного

Анализ материала

Выявление наиболее существенных мыслей

Обобщение

Запоминание обобщенного материала

* Материал в процессе запоминания должен непрерывно систематизироваться. Здесь особое значение приобретает способность находить в вещах сходство и различие. Для систематизации материала бывает полезно придать ему древовидную структуру.

«Память есть кладовая ума, но в этой кладовой много перегородок, и поэтому надобно скорее все укладывать, куда следует»,– рекомендовал Суворов. Наполеон говорил, что все дела и знания уложены у него в голове, как в ящиках комода, и ему достаточно открыть определенный ящик, чтобы извлечь нужные сведения.

* Моторную память рекомендуется тренировать иногда совсем отвлеченными способами. Метод ЦИТа был (Центрального института труда) построен именно на моторной памяти.

Этот метод в 20-е – 30-е гг. нашел свое применение в подготовке различных специалистов. Подготовка слесаря (рубщика зубилом) осуществлялась так: в правую руку ему давалась палка и предлагалось делать кистевые движения вверх и вниз. Таким образом развивалась способность к свободным кистевым движениям, важным при работе молотком.

Моторная память так же имеет место, когда мы что-нибудь открываем и не можем определить в какую сторону надо крутить. Однако, если представить в какую сторону мы открываем бутылку с Кока-Колой, то такая задача не составит труда.

Есть так же множество факторов, которые влияют на память. Это правильный режим дня и работы (учебы); умение систематически вести свои записные книжки. Записная книжка – ведь второй мозг культурного человека. Надо помнить: все, что улучшает здоровье и самочувствие, повышает и продуктивность памяти.

Список литературы:

* Басов М.Я. «Общие основы педологии» 1928 г.
* Карнеги Д. «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично» 1989 г.
* Немов Р.С. Психология. Кн. 1. «Общие основы психологии» 1997 г.
* Петров Е.А. «Метод обучения ЦИТ» 1932 г.
* Платонов К.К. «Занимательная психология» 1962 г.
* «Общая психология» Петровский А.В.; Брушлинский А.В.; Зинченко В.П. и др. 1986 г.
* Щербаков В.С «Изобразительное искусство. Обучение и творчество