

Пуленко Е. В., г. Одесса

студентка ОНУ им. И.И.Мечникова

ПАМЯТЬ И СПОСОБЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Актуальность исследования данной темы обусловлена тем, что в потоке современной жизни, обрушившейся лавины информации на человека, становится все больше и больше, и это часто служит причиной возникновения острых проблем.

Изучением проблем классификации человеческой памяти занимались Г.С.Костюк, А.В. Петровский, О.О.Смирнов и другие. Исследование свойств памяти выполнялось учеными: В.И. Мясищевым, Р., Аткинсоном, П.И. Зинченко, Ф. Лазером и другими. Также, внесли вклад в развитие понимания природы памяти, В. Мухина, Р.В. Овчарова, Р. Битянова, Р. Астаханова, З.Фрейд, С.Вирджиния, Д.В. Винникот и многие другие.

Память - это познавательный психический процесс, заключающийся в способности к накоплению, хранению, забыванию и воспроизведению опыта и информации. Немов Р.С. определяет память, как способность вспоминать отдельные переживания из прошлого, осознавая не только само переживание, а так же, его место в истории нашей жизни, его размещение во времени и пространстве. Другими словами, память по Немову Р.С., это способность к получению, хранению и воспроизведению жизненного опыта.

Память во многом облегчает обучение, потому что является важной составляющей интеллектуальных способностей человека. Память и интеллект

развиваются и функционируют параллельно. Например, словарный запас человека является хорошим показателем высокого интеллекта. Следовательно, память неотрывна от других психических процессов и в первую очередь, от мышления.

А.Р. Лурия определил понятие мнемотехнического приема. По его словам, мнемотехнический прием - это искусство запоминания, совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций. В современной литературе также встречаются такие синонимы этого понятия, как мнемоника, эйдетика, эйдотехника.

Люди пользуются мнемотехникой порой, не замечая этого, например, когда школьники/студенты пишут шпаргалки перед экзаменами. Хотя, данное действие противоречит этическим нормам, тем не менее, нельзя не признать – подготовка шпаргалок помогает лучше запомнить данный материал. Также, примером мнемонического приема можно считать, знакомый всем с детства стишок, который помогает запомнить цвета радуги – «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

Память может ухудшаться под действием как внешних (экология, недостаток необходимых веществ), так и внутренних (информационные перегрузки) факторов. Но нельзя оставлять такой важный мыслительный процесс, как память, без внимания, ведь, если не принимать меры, со временем его состояние будет только ухудшаться. В настоящее время разработано и на практике используется немало количество систем и методов практического влияния на память человека с целью ее улучшения. Одни из этих методов основаны на регуляции внимания, другие предполагают совершенствование восприятия материала, третьи базируются на упражнениях воображения, четвертые - на развитии у человека способности осмысливать и структурировать запоминаемый материал, пятые - на приобретении и активном использовании в процессах запоминания и воспроизведения специальных мнемотехнических средств, приемов и действий. Все эти методы в конечном

счете основаны на установленных в научных исследованиях и подтвержденных жизнью фактах связи памяти с другими психическими процессами человека и его практической деятельностью.

Воспоминания не хранятся в какой-то одной определенной части мозга, а представляют собой процесс, в котором различные части мозга работают вместе. Когда клетки мозга работают вместе, связи между ними становятся крепче. Это значит, что наш мозг действительно претерпевает изменения по мере того, как мы познаем мир и тренируем какие-то навыки снова и снова. В этом и лежит ключ к пониманию способов улучшения памяти.

Можно только представить, что было бы с каждым человеком и человечеством в целом, если бы были разработаны методы действенного и существенного улучшения памяти! Поэтому современной психологии так важно совершить прорыв в исследовании данного вопроса, выполняющего в жизни человека огромное количество различных функций. И, нам представляется, что для этого нужно искать принципиально отличающиеся подходы. Те, что описаны на сегодняшний день в психологии, развиты уже так, что достигли своего предела возможностей. Новые методы улучшения памяти не появляются в связи с нехваткой теоретических методологических научных воззрений, что является еще одним показателем кризиса, имеющего место в данное время в научной психологии. Связь памяти с другими психическими процессами может проявиться в том, что новое понимание любого познавательного процесса даст импульс для разработки технологий ее совершенствования