**Способы управления и развития памяти**

Продуктивность деятельности тесно связана с возможностями памяти. Многие люди недовольны работой памяти, поскольку в нужный момент не могут вспомнить нужные сведения. Знание разнообразия способов улучшения работы своей памяти будет полезно каждому.

**I.**

Приемы произвольного запоминания можно разделить на две группы: основанные на выявлении внутренних связей, существующих в самом 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. Здесь мы рассмотрим несколько мнемонических техник: локальной привязки, словесных посредников, разбиения на группы.

Локальная привязка, или метод мест, состоит в построении для запоминания опорного ряда, 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.

Метод словесных посредников по существу близок к предыдущему. Он также основан на соотнесении двух рядов объектов — предназначенного для запоминания и опорного, организованного в осмысленную фразу. Этот метод тоже используется давно. Так, запоминания очередности следования различных цветов в солнечном спектре заучивалось предложение «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», в котором первые буквы слов совпадают первыми буквами названий цветов солнечного спектра, расположенных в порядке убывания длины волны. Еще одна фраза используется жителями Петербурга для запоминания последовательности параллельных улиц, выходящих на Загородный проспект: «Разве можно верить пустым словам балерины?» Это соответствует званиям улиц Рузовской, Можайской, Верейской, Подольской, Серпуховской и Бронницкой.

Облегчает запоминание и 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 запомнить, если заучивать не каждую в отдельности, а вначале твердо усвоить одну дату и, отталкиваясь от нее, запоминать последующие события как бывшие за два, три, пять лет до или после нее.

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 припоминаются, что не входят ни в одну из категорий. Метод ассоциаций предполагает создание связей между элементом запоминаемого ряда и зрительным образом. При этом, чем необычнее ассоциация, тем прочнее запоминание.

Еще один из приемов мнемотехники, получивший особенное распространение в последние десятилетия в связи с растущей тенденцией к экономии времени, — акронимы. Он состоит в составлении сокращенных названий из первых букв. Например: СНГ, ЮНЕСКО, ООН, НАТО.

**II.**

Разнообразие приемов запоминания 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 в нейронных цепях). Если же необходимо запомнить обычный материал, то для этого есть три возможности: повторение, обобщение и искусственное повышение его личностной ценности. Правильно организованное повторение нельзя приравнивать к механическому заучиванию; нао6opот, оно способствует проникновению в суть материала.

Обратимся теперь к приемам запоминания, которые опираются либо на выявление или усиление внутренних связей в самом запоминаемом материале, либо на связи материала с интересами человека. Один из наиболее эффективных способов облегчения произвольного запоминания — создание нужной установки. Установка на запоминание создается с помощью самоинструкции, направленной на достижение требуемой полноты, точности или прочности запоминания. Она влияет не только на сам факт запоминания, но и на длительность сохранения.

Одно дело сказать себе, что помнить следует до определенного дня (экзамена), другое — усвоить 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 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 существенно улучшается в активной деятельности. Материал легче запомнить, если четко сформулировать 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. Активная умственная работа с материалом помогает развитию способности укрупнять и оптимально организовывать запоминаемые единицы. Если осуществить группировку материала или его классификацию, то значительно улучшается последующее припоминание. Обычно легко вспоминается примерно пять представителей каждого класса, поэтому чем больше классов создают испытуемые, тем больше элементов они запоминают.

Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, потому что пересказ — это активная, организованная целью умственная работа.

Еще один способ, при котором для облегчения запоминания большого и сложного материала: составляют его план, в явном виде содержит все упомянутые приемы. Составление плана или блок-схемы 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 в ней основные блоки и связи между ними. Опыт показывает, что такое мероприятие способствует формированию целостного представления о предмете.

Запоминание зависит от самой эмоциональной окрашенности материала и, независимо от знака эмоций, способствует запоминанию большого числа факторов, но положительный опыт запоминается лучше, чем отрицательный, а отрицательный — лучше, чем нейтральный. Если надо помочь человеку что-то вспомнить, целесообразно побудить его начать со свободного сказа о событии. Такая форма активизирует сопутствующие ассоциации, облегчая тем самым вспоминание деталей.

**III.**

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. Забывание происходит наиболее интенсивно в первые 6 часов после запоминания. Поэтому если сведения требуется запечатлеть надолго, то их 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 надежного запоминания. Вот пример из жизни известного французского психолога Бинэ. Будучи неверующим, он был женат на очень религиозной женщине. Не желая обижать ее, он ежедневно 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). Все 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 для «жаворонков». Для «сов» оптимум приходится на время с 8 до 12 вечера. Поскольку в зависимости от индивидуальных особенностей эти общие тенденции сильно различаются, постольку полезно заметить, какие 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 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. 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: чаше жалуются на забывание люди, профессии которых связаны с быстрой сменой используемой информации: репортеры, радио- и теледикторы.

Вместе с тем нельзя упускать из виду, что уровень запоминания зависит от того, приятным или неприятным был соответствующий опыт. Чтобы что-то вспомнить, человеку необходимо вернуться в то состояние, в котором он получил информацию. Если он тогда был разозлен или огорчен вашей просьбой что-то сделать, то, чтобы вспомнить об этом, он должен вернуться в это состояние. Поскольку ему не хочется вновь чувствовать себя так плохо, то он вряд ли вспомнит. Поэтому забыванием очень трудно управлять, удается произвольно забыть обиду, поражение, несчастную любовь. Приказывая себе забыть, человек непроизвольно припоминает то, что хочет забыть, и тем самым укрепляет следы и облегчает воспоминание. Поэтому сознательная заинтересованность в забывании только мешает делу.