

МАГНИТ ПОЗНАНИЯ

Левин Игорь Витальевич,

10 класс, МАНОУ «Лицей № 4,

г. Ленинск-Кузнецкий,

Научный руководитель Позднякова Татьяна Владимировна,

учитель истории и обществознания

ИССЛЕДОВАНИЕ МНЕМОНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ

С древних времен люди с уважением относились к тем, кто обладал хорошей памятью. В древней Греции было постыдно выступать со своей речью, читая ее по бумажке, поэтому философы, писатели и политики пользовались некоторыми правилами для запоминания большого количество информации. Из этих правил позже и появилась мнемотехника. Это понятие включает в себя свод правил, техник, методик для лучшего запоминания и обработки информации. Различные приёмы мнемотехники становятся актуальными и востребованными людьми различных профессий и рода занятий. Одна из основных задач старшеклассников – подготовка к сдаче ЕГЭ. И здесь точно не обойтись без приёмов мнемотехники. Мы решили выяснить, как будущие выпускники запоминают большой объём информации, и какие приёмы при этом используют. Предполагаем, что использование мнемонических правил может способствовать не только быстрому запоминанию, но и долгому сохранению информации.

Цель исследования: определение наиболее эффективных приёмов запоминания различной информации

Для достижения поставленной цели необходимо реализовать следующие **задачи:**

1. провести опрос обучающихся;
2. выявить причины сложностей с запоминанием информации;
3. предложить эффективные мнемонические приёмы.

Объект исследования: процессы памяти

Предмет исследования: особенности процесса запоминания

В своём исследовании мы использовали следующие методы:

- изучение литературы;
- метод опроса;
- метод обобщения.

Опытно-экспериментальная база исследования:

Базой исследования стал МАНОУ «Лицей №4». В исследовании приняло участие 47 обучающихся в возрасте от 15 до 17 лет.

Практическая значимость исследования:

Разработка рекомендаций для детей и подростков по лучшему запоминанию и сохранению информации.

ПАМЯТЬ И ЕЁ ВИДЫ

Что же такое память? Почему люди по-разному воспринимают информацию? В Большом психологическом словаре память определяется как запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта [5;489]. Память основывается на образовании, сохранение и актуализация временных связей в мозге. К основным процессам памяти относятся запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание и забывание. Главным из них считается запоминание, от него во многом зависят полнота, точность, последовательность воспроизведения материала, прочность и длительность его сохранения. Запоминание и воспроизведение осуществляются в форме произвольных или произвольных процессов. Забывание обычно протекает как произвольный процесс. Протекание процессов запоминания, сохранения и воспроизведения определяется тем, какое место занимает данный материал в деятельности субъекта. Установлено, что наиболее продуктивно связи образуются и актуализируются в том случае, когда соответствующий материал выступает в качестве цели действия. Прочность этих связей определяется тем, какова степень

участия соответствующего материала в дальнейшей деятельности субъекта, какова их значимость для достижения предстоящих целей. Индивидуальные особенности памяти выражаются в различной скорости, точности и прочности запоминания. Они проявляются в особенностях процессов памяти, т.е. в том, как осуществляется запоминание и воспроизведение у разных людей, в особенностях содержания памяти, т.е. в том, что запоминается. Кроме того нужно отметить качественные различия памяти – доминирование тех или иных видов памяти (зрительной, слуховой, двигательной и др.). Возможны различные их сочетания – зрительно-двигательная, зрительно-слуховая, двигательно-слуховая память. Отметим также такие свойства памяти как скорость запоминания (число повторений, необходимых тому или иному человеку для запоминания определенного объема материала), прочность (сохранение заученного материала и в скорости его забывания), готовность памяти к воспроизведению (насколько легко и быстро человек может припомнить в нужный момент то, что ему необходимо) [3;55].

Исследователи выделяют виды памяти — различные формы проявления мнемической деятельности. Они дифференцируются в соответствии с 3 основными критериями [8;219].

1. По характеру целей деятельности выделяют память произвольную и непроизвольную.

2. По времени закрепления и сохранения материала различают сверхкратковременную, кратковременную память и долговременную память.

Требования практики и развитие теории памяти привели к постановке проблемы оперативной памяти, обслуживающей непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия, операции. Оперативной называют память, рассчитанную на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения сведений этой памяти определяется задачей, вставшей перед человеком, и рассчитан только на решение данной задачи.

После этого информация может исчезать из оперативной памяти. Этот вид памяти по длительности хранения информации и своим свойствам занимает промежуточное положение между кратковременной и долговременной.

3. По преобладающему в процессах запоминания, сохранения и воспроизведения материала анализатору выделяют двигательную, зрительную, слуховую, обонятельную, осязательную, эмоциональную виды памяти.

В нашей работе мы обратили внимание именно на виды памяти согласно последнему критерию, так мнемонические техники связаны непосредственно с использованием различных анализаторов.

МНЕМОТЕХНИКА

Проблема с запоминанием информации довольно часто встречается в нашем мире. Кто-то не может запомнить исторические даты, иностранные слова или формулы по физике, а кто-то не может вспомнить, чем он занимался вчера вечером.

Мнемоника (греч. *та μνημονιχα* — искусство запоминания) (мнемотехника) — совокупность приёмов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объём памяти путём образования искусственных ассоциаций, замена абстрактных фактов на понятия и представления, имеющие визуальное, аудиальное или кинестетическое представление.

Мнемоника не совершенствует память, она только облегчает запоминание, но и то лишь в отдельных случаях (там, где придуманные искусственные ассоциации закрепляются при запоминании легко и быстро). Во многих случаях мнемоника может даже оказать прямой вред, так как подменяет осмысленное (логическое) запоминание механическим заучиванием.

Каждый человек живущий на этом свете пользуется мнемотехникой, даже не зная о ней, ибо это основа того как мы запоминаем информацию. Например: что бы лучше запомнить информацию можно ее визуализировать, представлять ее объемной, детальной и т.д. Этот метод носит название "Мнемотехнический квадрат".

Многие жизненные психологические проблемы, казалось бы, связанные с памятью, на самом деле зависят не от памяти как таковой, а от возможности обеспечить длительное и устойчивое внимание человека к запоминаемому или припоминаемому материалу. Если удастся обратить внимание человека на что-либо, сосредоточить его внимание на этом, то соответствующий материал лучше запоминается и, следовательно, дольше сохраняется в памяти.

Одним из возможных механизмов кратковременного запоминания является временное кодирование, т.е. отражение запоминаемого материала в виде определенных, последовательно расположенных символов в слуховой или зрительной системе человека.

Основные приемы мнемотехники основаны на визуализации запоминаемой информации. При чтении, чтобы запомнить весь текст, можно каждое слово перевести в картинку в своем воображении. С помощью мыслительных действий нужно рассмотреть полученный образ со всех сторон.

Зрительные образы можно соединять между собой. Связь между ними запоминается мозгом, и при необходимости вспомнить всю цепочку образов, достаточно вспомнить один из ключевых. В этом случае мозг выдаст на стимул весь запоминавшийся в образах материал.

Существует методика создания матрицы наложением образов. Создается связка, которая позволяет вспомнить слабые связи между стимулом и запоминаемой информацией. Такой мнемонический прием используется для

изучения иностранных слов. В этом случае накладываются образы разных модальностей – визуальный и акустический.

При использовании приема увеличения и уменьшения образов необходимо взять более сложный образ и поместить туда более простой. Сложный образ при необходимости можно уменьшить.

Воображаемые предметы можно также трансформировать. Утолщать, удлинять. Добавлять разные детали. Это необходимо для того, чтобы можно было использовать их повторно.

Используя приём создание искусственных ассоциаций можно соединить несколько разных образов в одну картинку, которую можно запомнить, как один элемент. Одновременно можно соединить от 3 до 5 образов вместе.

Естественные ассоциации создаются мозгом в повседневной жизни. Все объекты, которые мы видим в своем окружении уже создают между собой определенную связь. Обстановка хорошо изученной комнаты, или известный путь от дома на работу через парк может стать опорной ассоциацией к запоминанию нужной информации, нанизывая её на предметы обстановки. Чтобы воспроизвести данную информацию, необходимо вспомнить знакомую местность или комнату.

Символизация – это метод для запоминания абстрактных слов, которые сложно представить визуально, используя известные символы: символ мира — голубь, символ смерти — череп и так далее.

Для создания символов можно прибегнуть к свободным ассоциациям. Далее можно использовать обобщенный образ (символ) для нанизывания более мелких и конкретных ассоциаций, увеличивая семантическое поле.

Для запоминания числовой информации заранее подготавливается готовая матрица образов, которые будут соответствовать цифрам. К примеру: 1 – карта, 2 – стакан, 3 – птица. Но эффективнее использовать

для обозначения цифр их графический образ и схожесть с другими предметами. Допустим: 0 – можно обозначить как часы, глобус, которые имеют круглый контур, напоминающий данную цифру, 1 – свеча, карандаш, гвоздь, 2 – лебедь, шахматный конь и так далее.

Ещё один приём – эйдетика, от слова «эйдос» — образ. В основе этой методики запоминания лежит не только образное восприятие мира, как в детстве, но и присоединения психического материала.

События, которые сопровождаются чувством радости, запоминаются наиболее ярко. Нужно стремиться, чтобы наши ассоциации были как можно интереснее.

Целесообразно на основе запоминаемого материала (например, цифр) придумать необычную историю, которая объединит все искусственные ассоциации вместе.

При запоминании иностранных слов попробовать представить, какие ощущения вызывает это слово. Свое воображение можно дополнить рисунком, нарисовав то, о чем говорить.

Сложные и длинные слова и цифры необходимо аналитически расчленять. Двухзначные цифры можно складывать, получая новое число – код для хранения в памяти числа.

Кроме того, существует большое количество различных мнемонических фраз и стихов. Мы систематизировали наиболее известные из них и составили сборник, который можно использовать всем желающим.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАПОМИНАНИЯ

Заинтересовавшись темой памяти, мы решили провести среди наших лицеистов опрос с целью узнать, какие способы запоминания информации они используют, знакомы ли они с приёмами мнемотехники. Для этого мы разработали анкету. Всего в опросе приняло участие 47 человек в возрасте 16-17 лет, обучающихся социально-гуманитарного профиля. Результаты получились очень интересными. Для начала мы определили, что всего 6,4 %

респондентов легко запоминают любую информацию. Для большинства опрошенных (78,7 %) успех в запоминании зависит от характера информации (цифры, слова, символы запоминаются по-разному). Это, вероятно, связано с особенностями восприятия информации людьми с гуманитарным складом ума. Далее мы спросили наших лицеистов, подводила ли их память в важные моменты. Утвердительно на этот вопрос ответили 74,5 % опрошенных. Из этого можно сделать вывод, что многим очень необходимо знание рациональных способов запоминания и хранения информации. Кроме этого, мы решили выяснить, какой вид памяти чаще всего используют наши ребята. Для этого мы задали три вопроса. На вопрос, визуализируют ли ребята информацию (представляете его как картину или 3D модель) утвердительно ответили 76,6 %. Помимо этого, при воспоминании о каком-либо человеке большинство (44,7 %) вспоминают лицо человека. Это позволило нам сделать вывод о доминировании в процессе запоминания и воспроизведения информации зрительной памяти. Кроме того, запоминая большой объём материала 68,1 % опрошенных повторяют информацию вслух, что говорит о доминировании слуховой памяти. Меньше всего используют двигательную память: пишут это несколько раз, делают пометки 17 %, двигаются, ходят или приседают 14,9 %. Эти данные свидетельствуют о том, что правила мнемотехники, основанные на использовании именно зрительной и слуховой памяти, могут быть полезны нашим ребятам и сейчас и в будущей студенческой жизни.

А знают ли лицеисты об этих правилах? Оказалось, что 53% учеников слышали о таком понятии как “мнемотехника”. Мы поинтересовались, в каких случаях лицеисты используют мнемонические правила. Результат оказался предсказуем. Поскольку опрашиваемые обучаются в классах социально-гуманитарного профиля, Большинство пользуется мнемоникой для запоминания исторических дат и терминов

(23,4 %), для запоминания иностранных слов (17%), для запоминания правил по русскому языку (12 %). Ещё 21,3 % ребят используют различные приёмы для запоминания информации в разных случаях.

Таким образом, результаты опроса показали, что многие ребята пользуются мнемоническими правилами, порой даже не догадываясь об этом. Ведь абсолютно все знают мнемофразу для запоминания цветов радуги.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование мнемоприёмов делает процесс запоминания не только эффективным, но и увлекательным. Применение мнемотехники позволяет запоминать информацию быстрее в несколько раз (при условии постоянного применения мнемоприёмов).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вейн А.М., Каменецкая Б.И. Память человека. — М., 1973.
2. Гуревич П.С. — Психологический словарь. — ОЛМА-ПРЕСС Образование 2007.
3. Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. — СПб.: Питер, 2002.
4. Ипполитов Ф.В. Память школьника. — М., 1978.
5. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. — М., 1983. — Т. I. (Развитие высших форм запоминания: 31-64.)
6. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. — СПб.: 2004
7. Николов Н., Нешев Г. Загадка тысячелетий. Что мы знаем о памяти. — М., 1988.
8. Р.С. Немов Психология. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. В трех книгах. Книга 1. «ВЛАДОС», 1997.
9. Смирнов А.А. Избранные психологические труды: В 2 т. — Т. II. — М., 1987.