DOI: 10.17117/na.2015.05.225

Поступило в редакцию: 08.05.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.05.225.pdf>

Ивлев В.Ю.
Особенности нашей памяти

Ivlev V.Yu.
Features of our memory

В данной статье рассмотрены вопросы памяти
Ключевые слова: память, особенности памяти, водитель

This article considers the issues of memory
Key words: memory, features memory, driver

Ивлев Виктор Юрьевич
Магистрант
Тамбовский государственный технический
университет
г. Тамбов, ул. Советская, 106

Ivlev Viktor Yurevich
Undergraduate
Tambov state technical university
Tambov, Sovetskaya st., 106

В нашей жизни память выступает как способность, которая отличается характеристиками, индивидуальными для каждого.

На протяжении жизни изменяется способность к запоминанию, также память различается и в зависимости от ситуаций. Это происходит, потому что память, выступая умственной деятельностью человека, на протяжении всей жизни изменяется вместе с ним.

Основными проявлениями памяти выступают сохранение, воспроизведение и закрепление информации. Мы с помощью данной способности постоянно пополняем свои знания и используем их при необходимости.

У разных людей интенсивность запоминания различается, так как память каждого человека является особенной. Одним для запоминания необходимо приложить огромные усилия, другим, наоборот, не представляется это сложной задачей. Необходимо учесть, что разные вещи мы запоминаем по-разному. Например, одни хорошо помнят имена и лица людей, но в повседневной обстановке не могут вспомнить, где находится какая-либо вещь [3, с. 74]. Другие, наоборот, прекрасно помнят, куда положили ту или иную вещь, а имя сослуживца, с которым проработали долгое время, вспомнить не могут. Для кого-то основной выступает слуховая и музыкальная память, для кого-то – зрительные образы, некоторые хорошо запоминают тактильные ощущения [6, с. 115].

Зависит качество памяти от следующих обстоятельств:

- среды воспитания;
- индивидуальных особенностей нервной системы;
- видов деятельности и способов обучения человека.

Совершенствуются в основном виды памяти, задействующиеся чаще всего. Зачастую, связано это с профессиональной деятельностью: у научных сотрудников замечательная логическая и смысловая память, у администраторов прекрасная память на лица и имена, актеры без трудностей запоминают эмоции и тексты.

Ребенок для запоминания пользуется различными словами, жестами, рисунками, предметами; постепенно взрослея, он «переходит» на логические связи, чувства, мысли, образы. Постепенно речь из внешней функции общения превращается во внутреннюю [3, с. 74].

В основании памяти находятся ассоциации. Связанные явления или предметы, и в нашей памяти связываются. К примеру, увидев один предмет, по ассоциации человек вспоминает связанный с ним другой предмет. Что-то запомнить означает создать ассоциацию того, что необходимо запомнить с тем, уже известным [5, с. 49].

Особенность совершенствования памяти заключается в том, что подбирая необходимые методы, ей можно управлять. Запоминание называется произвольным тогда, когда имеется осознанная цель выучить материал. Для заучивания в данном случае используют специальные приемы – составление схем, плана, выделение главных мыслей и т.п. и прилагают силу воли.

Осмысленное запоминание основывается между частями изучаемого материала на установлении смысловых связей. Определенные части обобщаются и анализируются – это запоминание является более быстрым и прочным. Если такого запоминания недостаточно, то материал неоднократно повторяют после того, как он понятен – нельзя в обучении полностью обойтись без механического запоминания.

Также на успешное запоминание оказывают влияние цели, которые стоят перед человеком. Например, если необходимо точное в последовательности воспроизведение, то необходимо установить логику и смысловые связи материала; если необходимо воспроизвести точно текст, то нужно повторять отдельные слова и фразы [1, с. 192].

Следующей особенностью совершенствования памяти выступает настрой на прочность запоминания. Если у человека отсутствует намерение точно освоить материал, то последний выучивается по мере необходимости и также быстро забывается. Во избежание такого, необходимо приучаться к проверке прежних знаний вовремя изучения нового материала.

Вид памяти рассматривается как любая информация, запоминающаяся нами. Так как каждый запоминает все: и движения, и образы, и чувства, и мысли, то разные виды характерны всем людям, при этом не составляют какой-то определенной особенности памяти, свойственной определенному человеку.

Типом памяти больше всего выделяется способ запоминания: на слух, зрительно, либо двигателью. Таким образом, тип памяти, преобладающий при запоминании, выступает характерной особенностью памяти, свойственной для определенного человека.

От деятельности сохранения материала различают кратковременную, мгновенную, долговременную, оперативную, а также генетическую память.

Иконическая (мгновенная) память выступает непосредственным отражением образа информации, который воспринят органом чувств. Кратковременная память в течение небольшого промежутка времени сохраняет более значимые элементы воспринятой информации, ее обобщенный образ. Составляет объем такой памяти около 8 единиц информации и определяется по информации, способной после однократного воспроизведения точно воспроизводиться человеком. Главная особенность кратковременной памяти заключается в ее избирательности. Попадает в нее из иконической памяти лишь информация, соответствующая актуальным интересам и потребностям человека, привлекающая к себе его особое внимание. По мнению Эдисона, мозг человека не воспринимает даже тысячной доли тех событий, которые видят глаза [10, с. 41]. Оперативная память рассчитывается на сохранность информации в течение заранее заданного, конкретного срока, который требуется для совершения какой-либо операции или действия. Долговременная память в течение неограниченного срока может хранить информацию, притом имеется возможность ее неоднократного повторения. Функционирование долговременной памяти на практике обычно связывают с волевыми усилиями и мышлением. Заключительная – генетическая память объясняется генотипом и передается из поколения в поколение. Понятно, что воздействие на такой вид памяти человека совершенно ограничено.

В зависимости от преобладающего анализатора в процессе функционирования памяти выделяются зрительная, двигательная, осязательная, слуховая, вкусовая, обонятельная, эмоциональная и иные разновидности памяти.

Преобладающим видом памяти у человека выступает зрительное восприятие. К примеру, зачастую мы знаем человека в лицо, но его имя вспомнить не можем. За воспроизведение и сохранение зрительных образов ответственность несет зрительная память. Напрямую она связана с развивающимся воображением: то, что зрительно человек может себе представить, как правило, он проще запоминает и воспроизводит [4, с. 68].

Слуховая память является хорошим запоминанием и точным воспроизведением различных звуков, к примеру, речевых, музыкальных. Особенной разновидностью речевой памяти выступает словесно-логическая память, связанная тесным образом со словом, логикой и мыслью. Двигательная память выступает запоминанием и сохранением, и воспроизведением, при необходимости, с определенной точностью сложных разнообразных движений. Двигательная память участвует в создании двигательных навыков и умений. Явный пример двигательной памяти – рукописное воспроизведение текста, которое, как правило, подразумевает автоматическое написание символов, когда-то изученных [9, с. 17]. Эмоциональной памятью считается память о переживаниях. Эмоциональная память участвует в работе всех видов памяти, но в особенности проявляется в человеческих взаимоотношениях. На эмоциональной памяти основывается прочность запоминания материала: то, что вызывает у человека эмоции, запоминается на более долгий срок и без особых усилий.

В сравнении со слуховой, зрительной, эмоциональной, двигательной памятью возможности обонятельной, осязательной, вкусовой и иных видов памяти не играют в жизни человека особой роли, так как они очень ограничены.

Всем людям характерны разновидности памяти, но преимущественный тип является особенностью каждого в отдельности. Есть люди с различными типами памяти. Одним достаточно услышать термин либо новое название, другим необходимо произнести его, третьим – зарисовать или записать сложившиеся ассоциации. Зная о своих индивидуальных особенностях запоминания, мы можем осваивать приемы, которые компенсируют слабые стороны нашей памяти [7, с. 325].

Вышеперечисленные виды памяти только характеризуют источники исходной информации и в чистом виде в памяти не хранятся. В процессе воспроизведения (запоминания) информация претерпевает различные изменения: отбор, сортировку, кодирование, обобщение, синтез, иные виды обработки информации.

В процессе запоминания и воспроизведения материала по характеру участия воли память разделяют на произвольную и произвольную.

Перед человеком при произвольной памяти стоит специальная мнемоническая задача (на узнавание, запоминание, воспроизведение, сохранение), которая осуществляется при помощи волевых усилий. Произвольная память функционирует без особых на то со стороны человека усилий, автоматически [2, с. 128]. Произвольное запоминание не обязательно является наиболее слабым, чем произвольное, во многих случаях жизни оно его превосходит.

Для водителей память играет огромную роль. Данная профессия обязывает знать Правила дорожного движения. Также водителю приходится запоминать маршруты движения, обстановку вокруг себя и т.д. Все эти навыки водителю приходится использовать в условиях повышенных перегрузок. Поэтому водителям должны быть присущи следующие свойства памяти: скорость запоминания, точность, продолжительность; достаточный объем памяти. Водитель должен уметь быстро усваивать, сохранять и воспроизводить информацию. Для водителей важны все виды памяти (слуховая, двигательная, зрительная). Очень важен опыт водителя (долгосрочная память), также незаменимой является способность запоминать большой объем информации за короткий срок (кратковременная память), что является неотъемлемой частью системы ВАДС.

Необходимо учитывать, что одним из свойств памяти является забывание (быстрее забывается та информация, которую долгое время не используют). Для исключения этого эффекта (особенно важно для водителей) необходимо периодическое повторение теоретического материала (Правил дорожного движения) и практических навыков (автомобильные тренажеры, автодромы, автомобильные площадки).

Принадлежность к конкретному типу в большей степени диктуется тем, что определено приходится человеку запоминать, а также каким образом он привыкает запоминать. Водители используют все виды памяти. Таким образом, соответствующий тип памяти значительно можно усовершенствовать при

помощи определенных упражнений. Сама по себе память развиваться не может. Ее необходимо «воспитывать».

В большей степени этому способствует совершенствование практической и мыслительной деятельности человека: самоконтроль, планирование, оптимизация методов запоминания, порядок на рабочем месте, трезвая критика к результатам своей деятельности, синтез практической и умственной активности, умение отказаться от неэффективных рабочих приемов и т.д.

Совершенствование памяти происходит в процессе обучения и выступает как результат запаса знаний, совершенствования отвлеченного мышления, самосознания и воли, т.е. личности в целом [8, с. 32]. Формируется личность на протяжении всей человеческой жизни, соответственно, вместе с ней формируется и память.

Знание главных особенностей совершенствования памяти помогает достигнуть отличных результатов тем, кто желает улучшить свои интеллектуальные способности.

Список литературы:

1. Андреев О.В. Техника развития памяти. М.: Омега-Л, 2012. 320 с.
2. Аткинсон У.У. Память и ее развитие. М.: Студия АРДИС, 2013. 340 с.
3. Букин Д. Развитие памяти. М.: Альпина Пабlishер, 2015. 456 с.
4. Гуревич П.С. Психология. М.: КноРус, 2015. 208 с.
5. Кавашима Рюта Японская система развития интеллекта и памяти. СПб.: Питер, 2014. 192 с.
6. Лорейн Гарри Развитие памяти. Классическое руководство по улучшению памяти. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 256 с.
7. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2013. 592 с.
8. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология. М.: Юрайт, 2015. 176 с.
9. Терентьева Н.В. Память и внимание: Монография. М.: Стрекоза, 2011. 32 с.
10. Фрай Рон Тренировка памяти: Экспресс-курс. М.: Альпина Пабlishебер, 2014. 148 с.

References:

1. Andreev O.V. Technique of memory: Tutorial. M.: Omega-L, 2012. 320 p.
2. Atkinson W.W. Memory and its development. M.: Studio ARDIS, 2013. 340 p.
3. Bukin D. memory Development. M.: Alpina Pablisher, 2015. 456 p.
4. Gurevich P.S. Psychology: textbook. M.: KnoRus, 2015. 208 p.
5. Kawashima, Ryuta Japanese system of development of intelligence and memory: Curriculum. SPb.: Peter, 2014. 192 p.
6. Lorraine Harry the memory. The classic guide to improving your memory. M.: Mann, Ivanov and Ferber, 2014. 256 p.
7. Maklakov A.G. General psychology: Textbook. SPb.: Peter, 2013. 592 p.
8. Stolyarenko L.D., Stolyarenko V.E. Psychology. M.: Yurait, 2015. 176 p.
9. Terentieva N.I. Memory and attention: Monograph. M.: Dragonfly, 2011. 32 p.
10. Fry Ron Workout memory: Express course. M.: Alpina Pablisher, 2014. 148 p.