

УДК 159.928.235

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ

Муромская Е.В., Морозова М.Е., Филатов В.П.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,
г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: Пилиневич Л.П. – д-р техн. наук, профессор, профессор кафедры ИПиЭ

Аннотация. В работе рассматривается необходимость запоминания информации и самые популярные приемы для этого. Также был проведен анализ самых популярных на сегодняшний день методов и психологических механизмов для запоминания информации.

Ключевые слова: память, методы запоминания, метод Локусов, мнемоника, рифмизация, чанкинг-метод, интервальные повторения

Введение. Сегодня мир живет в веке информационных технологий, а значит главным товаром выступает информация. Количество знаний, которыми может обладать современный человек - огромно, и очень важно не потеряться в океане информации и грамотно использовать человеческие ресурсы памяти.

Память имеет очень большое значение в жизни и деятельности человека. Благодаря памяти человек имеет представления о воспринятых ранее вещах или явлениях, в результате чего содержание его сознания не ограничивается наличными ощущениями и восприятиями, но включает в себя и приобретенные в прошлом опыт и знания. Мы запоминаем наши мысли, сохраняем в памяти возникшие у нас понятия о вещах и законах их существования. Память позволяет нам использовать эти понятия для организации наших будущих действий и поведения. Если бы человек не обладал памятью, его мышление было бы весьма ограниченным, так как проводилось бы лишь на материале, получаемом в процессе непосредственного восприятия.

Американские ученые попытались сравнить человеческий мозг с жестким диском компьютера и подсчитали, что человеческая память способна содержать в себе около 1 миллиона гигабайт (или 1 петабайт). Для сравнения, поисковая система *Google* обрабатывает ежедневно около 24 петабайт данных. Если учесть, что для обработки такого большого массива информации мозг человека тратит только 25 ватт энергии, его можно назвать самым эффективным вычислительным устройством на Земле [1].

На сегодняшний день было разработано множество методов для эффективного - а значит, быстрого и точного - запоминания информации.

Целью работы является просмотр и анализ эффективности различных психологических механизмов и методов запоминания информации.

Основная часть. Для лучшего понимания методов запоминания приведем определение памяти:

Память – форма психического отражения действительности, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении человеком своего опыта [2]. Память является одной из самых важных вещей в жизни человека. Именно она позволяет человеку накапливать новые знания, навыки и умения, чтобы использовать их в дальнейшей жизни. Ученые установили, что память является основой любого психического явления. Без нее невозможна ни одна другая психическая функция: все ощущения и образы будут считаться возникшими в первый раз, то есть познание мира станет невозможным, так же, как и мышление. Человек без опоры на память будет способен реагировать только на стимулы, действующие в данный момент. Таким образом, память – необходимое условие для существования человека, для единства его личности.

Рассмотрим различные методы запоминания информации.

Метод локусов (от лат. *locus* – местоположение; другие названия – метод мест, дворец памяти, чертоги разума, пространственная мнемоника) – мнемонический (то есть помогающий развитию памяти) метод, изложенный ещё в древнеримских трактатах, посвященных риторике. Основан на мысленно-пространственных ассоциациях, целью которых является создание, упорядочивание и дальнейшее использование всего содержимого человеческой памяти. Использование подобного метода упорядочивания и хранения информации можно наблюдать во многих трудах по психологии и нейрологии, при том, что он использовался также в первой половине XIX века в работах на тему риторики, логики и философии [3].

Лучше всего этот способ подойдет для визуалов, то есть людей, оперирующих в основном зрительными образами. Суть метода сводится к созданию “дворца памяти” – места, которое хорошо знакомо человеку, по которому ему комфортно “перемещаться”. Необходимо сильно связать информацию, требующую запоминания, с определенным объектом во “дворце”. При этом лучше использовать первую пришедшую на ум ассоциацию. Чтобы запомнить связанную информацию, например, стихотворение, необходимо проложить ассоциативный путь по “дворцу памяти”. Для большого количества различной информации лучше использовать разные комнаты. Когда вам понадобится вспомнить что-то, нужно будет снова пройти свой ассоциативный путь.

Следующим рассмотренным методом будет мнемоника. Мнемоника представляет собой набор техник, которые упрощают запоминание информации. Люди часто сталкиваются с приемами мнемоники и даже не понимают этого.

Практически каждому известна фраза для запоминания цветов радуги и цветов спектра: “Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан”. В данном случае для запоминания используется смысловая фраза, первая буква каждого слова в которой является первой буквой цвета. Во фразе сохраняется также и правильная последовательность от красного (видимый свет с наибольшей длиной волны) до фиолетового (видимый свет с наименьшей длиной волны) цвета.

Большую популярность имеет метод “Рифмизация”. Его сутью является придумывание рифмы для запоминания какой-то сложной информации. В качестве примера рассмотрим стихотворения для запоминания спряжений русского языка:

“Ко второму же спряженью
Отнесем мы, без сомненья,
Все глаголы, что на -ить,
Исключения: брить, стелить.
И ещё: смотреть, обидеть,
Слышать, видеть, ненавидеть,
Гнать, дышать, держать, вертеть
И зависеть, и терпеть.”

Данное стихотворение выучить гораздо проще, чем заучивать определения и исключения. Метод рифмизации можно использовать в совокупности с другими приемами: в начале создается стихотворение с рифмой, а потом применяется один из методов для быстрого запоминания данного стихотворения, например, метод образов.

Еще один часто используемый метод – Чанкинг-метод или деление на фрагменты. Чанкинг-метод – это объединение нескольких элементов, которые нужно запомнить, в одну небольшую группу.

Чаще всего люди используют этот метод при необходимости запомнить какие-либо длинные последовательности цифр: номера телефонов и банковских счетов, но также он применяется и для других типов информации. Например, при дизайне пользовательских интерфейсов Чанкинг-метод подразумевает разделение контента на небольшие законченные блоки вместо использования одного большого неструктурированного потока информации.

Суть метода заключается в том, что человек должен сгруппировать информацию на основе принципа семантического кодирования – предметы или информация помещаются в небольшие группы по определенным критериям и признакам. Для повышения эффективности,

признак для группировки должен быть наиболее простым и понятным человеку, использующему данный метод запоминания.

Далее рассмотрим метод интервальных повторений, заключающийся в том, что для продуктивного и долгосрочного запоминания информации, человеку следует повторять ее через определенные, постоянно возрастающие интервалы. Для данного метода даже выведена специальная формула. Согласно ей, оптимальные интервалы для запоминания: первое повторение – через 24 часа, второе повторение – через 7 дней, третье – через 16 дней, четвертое – через 35 дней.

Этот метод, также рекомендуется совмещать с другими. Например, совместно с методом флэш-карт для изучения иностранных языков, где на каждой карточке написано несколько вариантов написания слова на разных языках, и вы повторяете их с определенной периодичностью.

Наиболее простым и естественным для человека способом запоминания является сторителлинг.

Согласно исследованиям ученых, наш мозг настолько любит истории, что хорошее повествование может вызвать высвобождение окситоцина – гормона, который усиливает эмпатию у людей.

Метод основан на создании различных сюжетов, в которые вписаны нужные для запоминания элементы. В результате эти сюжеты связываются в последовательные истории, которые наш мозг запоминает быстро и легко. Так же, как и в методе локусов, здесь не важна точность повествования, важно только органично вписать нужную информацию в повествование.

Заключение. Выполнен анализ различных психологических механизмов и методов для запоминания информации. Были сделаны выводы о том, что для быстрого и легкого запоминания, нам нужно сделать информацию, которую мы хотим запомнить, интересной для мозга. Чтобы успешно использовать любую из приведенных техник запоминания, следует найти то, что работает именно для конкретного человека, и правильно определить цели.

Список литературы

1. Головной мозг человека [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Головной_мозг_человека/– Дата доступа : 20.02.2022.
2. Память [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <https://prepod.nspu.ru/mod/page/view.php?id=24045/>– Дата доступа : 20.02.2022.
3. Метод Локусов[Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Метод_локусов/– Дата доступа : 20.02.2022.

UDC 159.92

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AND EFFECTIVE METHODS OF REMEMBERING INFORMATION

Muromskaya E.V. Morozova M.E. Filatov V.P.

Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus

Pilinevich L.P. – Dr. Tech. Sc., full professor, professor of the department of EPE

Annotation. The paper considers the need to memorize information and the most popular techniques for this. The analysis of the most popular methods and psychological mechanisms for memorizing information was also carried out.

Keywords: memory, memorization methods, locus method, mnemonics, rhyming, chunking method, interval repetitions