

– дискурсивная этика опирается на коммуникативное взаимодействие и консенсус, достигаемый в процессе рационального морального дискурса (Юрген Хабермас).

Кроме того, этика в своих построениях нередко опирается на конкретные социальные теории и течения. Например, марксистская этика связана с идеями коммунизма, либеральная этика – с философией либерализма. В целом многообразие этических школ и подходов отражает сложность и неоднозначность моральной жизни, требующей всестороннего анализа и дискуссии. Каждое направление вносит свой вклад в развитие нравственной философии.

Мораль – принятые в обществе представления о хорошем и плохом, правильном и неправильном, добре и зле, а также совокупность норм поведения, вытекающих из этих представлений.

В современном обществе мораль сталкивается с вызовами и изменениями. Глобализация, культурные контакты и технологический прогресс вносят свои изменения в ценностные ориентации и нормы поведения. Однако, несмотря на эти изменения, роль общественной морали остается несомненной и важной для формирования гармоничного и справедливого общества.

Общественная мораль помогает людям ориентироваться в социальном пространстве и справляться с множеством этических дилемм. Она позволяет определить, что является добром, справедливостью и честностью, а что – злом и несправедливостью.

Общественная мораль также способствует формированию социальной ответственности у индивидов. Она налагает определенные ограничения на действия людей и побуждает их к соблюдению правил и норм поведения, на благо общества и самого индивида. Без общественной морали общество попадает в состояние хаоса и анархии.

#### Л и т е р а т у р а

1. Гусейнов, А. А. Этика и мораль в современном мире / А. А. Гусейнов // Этическая мысль. – 2000. – № 1. – С. 4–15.
2. Чуб, Д. Ф. Политика и мораль в современном мире / Д. Ф. Чуб // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – 2006. – Т. 3. – №. 20.

УДК 159.953.4

### **СПОСОБЫ ЭФФЕКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ КАК РЕАЛИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАМЯТИ**

**В. А. Корж, И. Л. Коцур**

*Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь*

Научный руководитель Н. В. Рожкова

*Описаны способы эффективного запоминания информации. Использование разнообразных способов запоминания может увеличить объем памяти современного человека и улучшить последующее воспроизведение материала. Представлены следующие методы: ассоциаций, структурирования, Цицерона, интегральных повторений и осмысления.*

**Ключевые слова:** память, запоминание, мнемотехника.

## METHODS OF EFFECTIVE MEMORIZATION AS THE REALIZATION OF THE POSSIBILITY OF IMPROVING MEMORY

V. A. Korzh, I. L. Kotsur

*Sukhoi State Technical University of Gomel, Republic of Belarus*

Science supervisor N. V. Rojkova

*The article describes ways to effectively memorize information. The use of various methods of memorization can increase the amount of memory of a modern person and improve the subsequent reproduction of the material. The following methods are highlighted: associations, structuring, Cicero, integral repetition and comprehension.*

**Keywords:** memory, memorization, mnemonics.

В основе способностей человека лежит память, являясь необходимым условием научения, формирования умений и навыков, приобретения знаний и жизненного опыта. Не помня о том, что с ним было, человек не смог бы совершенствоваться дальше. Так как то, что приобреталось в процессе жизни, не с чем было бы сравнивать и оно бы безвозвратно утрачивалось, забывалось. «Память (англ. *memory*) – запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта» [1]. Запоминание – это процесс памяти, посредством которого осуществляется ввод информации в память.

У животных есть только два вида памяти – генетическая (передача генетическим путем из поколения в поколение жизненно необходимых биологических, психологических и поведенческих свойств) и механическая (способность к научению, к приобретению жизненного опыта, который нигде сохраняться не может, только в самом организме и исчезает вместе с его уходом из жизни).

Человек обладает гораздо более значимыми и продуктивными видами памяти, чем у животных: произвольной (воля участвует в запоминании), логической (в запоминании используется логика) и опосредствованной (использование разнообразных средств запоминания (представленных в виде предметов материальной и духовной культуры). Основой разнообразных видов деятельности современного человека является информация. Поэтому так важно владеть различными способами и техниками совершенствования памяти. Система различных приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций в психологии получила название «мнемотехника» [1]. К наиболее активно используемым мнемическим (мнемотехническим) методам запоминания относят: ассоциирование, структурирование, метод Цицерона, интегральных повторений и осмысления.

Метод ассоциаций (от лат. *associatio* – объединение, связь) – это один из основных способов развития памяти, который является составной частью большинства методов эффективного запоминания. В широком смысле ассоциирование – связывание чего-то с чем-то. Ассоциация – это такая связь между двумя или более явлениями (предметами, ощущениями, идеями, словами и т. п.), при которой актуализация одного из них влечет за собой появление другого. Например, когда видим идущего с лыжами человека – вспоминаем о зиме (иными словами, лыжи ассоциируются с зимой); на вопрос с чем связано лето, скорее всего, скажем, что с солнцем. У разных людей ассоциации отличаются друг от друга и имеют индивидуальные особенности. На самом деле, создание ассоциаций для запоминания может стать целым ис-

кусством. Как отмечал психолог и философ У. Джеймс (1842–1910): «Искусство хорошей памяти – это искусство сотворения многочисленных и разнообразных связей с любыми сведениями, которые мы хотим запомнить...» [2, с. 44].

При запоминании большого количества информации ее необходимо структурировать. «Структурирование – стратегия и процесс организации разрозненной информации при ее запоминании, в результате чего элементы запоминаемого материала связываются по смыслу в целостную группу или несколько таких групп» [1]. Условиями успешного структурирования являются: близкое по времени (лучше – одновременное) поступление запоминаемых элементов в кратковременную память; внутреннее сходство элементов, облегчающее выделение в них общего объединяющего признака. Например, для структурирования можно использовать сортировку по хронологии, по номерам, по алфавиту (список студентов в журнале) и др. В 1989 г. Р. Вурман, автор термина «информационная архитектура», предложил использовать структурирование методом LATCH – *location* (расположение), *alphabet* (алфавит), *time* (время), *category* (категория), *hierarchy* (иерархия) [3].

Метод Цицерона назван в честь одного из самых блестящих ораторов в мировой истории, государственного деятеля Римской республики. Марк Туллий Цицерон (106–43 гг. до н. э.) известен тем, что никогда не использовал в своих выступлениях записи, воспроизводя по памяти множество фактов, цитат, исторических дат и имен. Это простой и эффективный метод, называют также методом мест или системой комнаты. Суть его состоит в том, что запоминаемые единицы информации надо мысленно расставлять в хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке. Затем достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести необходимую информацию. Именно так поступал Цицерон при подготовке к своим выступлениям, прогуливаясь по своему дому и мысленно размещая ключевые моменты своего выступления в нем [4, с. 30–31].

Способы эффективного запоминания информации стали изучаться давно. В 1885 г. была опубликована статья немецкого ученого-психолога Г. Эббингауза (1850–1909), в которой была описана кривая забывания информации. Ученый проводил эксперимент по запоминанию бессмысленного ряда слогов и установил, что в течение первого часа забывается более 50 % информации, через день – около 70 %, затем процесс забывания замедляется. На основе кривой забывания в 1967 г. американский лингвист П. Пимслер разработал эффективный способ запоминания информации, базирующийся на особенностях кратковременной и долговременной памяти. Необходимо повторять изучаемый материал перед тем, как он начинает забываться, через определенные промежутки времени. Данный метод получил название «интервальные повторения». Для того чтобы запомнить информацию на долгое время, необходимо повторять ее по следующей схеме: 1-е повторение – сразу после изучения; 2-е повторение – через 20–30 мин после 1-го повторения; 3-е повторение – через 1 день после 2-го повторения; 4-е повторение – через 2–3 недели после 3-го; 5-е повторение – через 2–3 месяца после 4-го повторения. С каждым напоминанием в необходимое время знание сохраняется в памяти на больший промежуток времени, человеку понадобится больше времени, чтобы забыть то, что он выучил [4, с. 1–2].

Осмысление восприятия материала также связано с улучшением памяти. Осмысленное запоминание – процесс, основанный на обобщенных и систематизированных ассоциациях, отражающих наиболее существенные стороны и отношения предметов. Особенно большую пользу в совершенствовании памяти студентов оказывают упражнения и задания по пониманию различных текстов, составлению к ним

планов. Использование записей (например, стенографирование), составление схем различных объектов с целью их запоминания, создание определенной обстановки - все это примеры употребления различных мнемотехнических средств. Их выбор обусловлен индивидуальными особенностями и личностными возможностями человека. Лучше всего человеку опираться при совершенствовании памяти на то, что у него больше всего развито: зрение, слух, осязание, движения и т. п. [5, с. 252]. Формирование приемов смысловой, логической обработки запоминаемого материала является основным средством не только повышения эффективности работы памяти, но и ее развития. В результате исследования зрительной, слуховой и образной памяти были получены данные об использовании разных способов улучшения запоминания. Структурирование запоминаемой зрительной информации улучшало результаты тестирования на 20 %. Установление логических связей при исследовании зрительной памяти на слова давало положительный эффект около 10 %. Формирование целостных образов запоминаемых предметов формировало на 10 % положительный эффект. Также были получены данные, свидетельствующие об улучшении слуховой памяти на слова с помощью мысленного расположения элементов запоминания в пространстве (25 % – эффект). Использование ассоциаций при запоминании имен показало улучшение запоминания на 15 %. Установлено снижение запоминания при использовании отвлекающих факторов [6, с. 791].

Наиболее эффективными оказались методы структурирования информации и расположения элементов. Важным аспектом является концентрация внимания, поэтому следует исключать воздействие отвлекающих факторов во время запоминания. Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые обычно в течение дня накладываются друг на друга и тем самым мешают запоминанию, отвлекая наше внимание.

Эффективность запоминания зависит от степени его осознанности. Осознаваемое запоминание эффективнее механического более, чем в 20 раз. Лучше всего запоминается информация, прошедшая сознательную обработку и (или) «обработанная» с помощью различных мнемонических техник.

#### Л и т е р а т у р а

1. Большой психологический словарь. – Режим доступа: <https://psychological.slovar-online.com/search?s=память>. – Дата доступа: 03.05.2024.
2. Эльконин, Д. Б. Детская психология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин ; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 384 с.
3. Как структурировать большой объем информации? – Режим доступа: <https://www.unicraft.org/blog/7986/structurovanie-informatcii/>. – Дата доступа: 03.05.2024.
4. Никитина, Т. В. Самоучитель по развитию памяти (техника скоростного запоминания) / Т. В. Никитина. – М. : Междунар. Агентство «A.D. & T.», 2002. – 304 с.
5. Немов, Р. С. Психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений : в 3 кн. / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС. – 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
6. Иголкина, М. И. Метод интервальных повторений при обучении иностранным языкам / М. И. Иголкина, В. С. Язынина // Гуманитар. вестн. – 2023. – Вып. 3 (101). – С. 1–8.