

*Е. В. Сапига**, *М. В. Репина**

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПАМЯТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

В статье рассмотрены факторы и методы развития эмоциональной памяти в процессе обучения иностранному языку.

Ключевые слова: *эмоциональная память, обучение иностранному языку, методы развития эмоциональной памяти, мнемонические приемы.*

Sapiga Elena V., Repina Marina V.

Methods of emotional memory development in learning a foreign language

The article discusses the factors and methods of development of emotional memory in learning a foreign language.

Keywords: *emotional memory, learning a foreign language, methods of development of emotional memory, mnemonic techniques.*

Память – это очень сложный психический процесс, позволяющий человеку запоминать, воспроизводить, применять ту информацию, которую он смог усвоить. У каждого человека способности памяти сугубо индивидуальны. На истощение ресурсов памяти могут влиять различные факторы. Память, прежде всего, процесс мыслительный, который включает запись информации, ее хранение и в дальнейшем при необходимости извлечение.

О влиянии эмоций на процесс запоминания писали многие ученые, такие как Р. С. Немов, Г. Эббингауз, Т. Рибо и др.

Исследования существующей научной литературы показывают, что положительные эмоции могут улучшить работу памяти и помочь долгосрочному запоминанию и последующему извлечению информации из памяти. Когда эмоции лежат в основе опыта, полученного в процессе

* САПИГА Елена Валентиновна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры методики и практики преподавания иностранных языков и культур Краснодарского государственного университета культуры и искусств, г. Краснодар, РФ (e-mail: cause2002@mail.ru);

SAPIGA Elena V. – Ph.D. Candidate (Theory and Methods of Professional Education), Assistant professor, Department of Methods and Practices of Teaching Foreign Languages and Cultures of the Krasnodar State University of Culture and Arts, Krasnodar, Russia (e-mail: cause2002@mail.ru).

* РЕПИНА Марина Валерьевна – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры методики и практики преподавания иностранных языков и культур Краснодарского государственного университета культуры и искусств, г. Краснодар, РФ (e-mail: repinamarina@yandex.ru);

REPINA Marina V. – Ph.D. Candidate (Theory and Methods of Professional Education), Senior Lecturer, Department of Methods and Practices of Teaching Foreign Languages and Cultures in the Krasnodar State University of Culture and Arts, Krasnodar, Russia (e-mail: repinamarina@yandex.ru).

обучения, это повышает способность индивидуума к его запоминанию. Например, когда группа людей, сотрудничая, успешно справляется с трудной задачей, сам факт достижения и социальная природа опыта могут пробудить положительные эмоции. Эмоции улучшают усвояемость информации и делают процесс обучения значительным и запоминающимся.

Улучшать запоминание материала могут также сильнодействующие зрительные образы или ситуации, связанные с эмоциональными переживаниями. Ясные, осмысленные воспоминания останутся скорее об эмоционально окрашенной ситуации, чем об аналогичной ситуации, не связанной с эмоциями.

Исследования связи эмоций с обучением абсолютно ясно показывают, что эмоциональная связь может быть создана учебными методами, совмещенными с творческим подходом. Потенциально они способны облегчить обучение и преподавание.

Развитию памяти на сегодняшний день уделяли многие ученые. Г. Эббингауз [1] выделил следующие основные методы развития памяти:

- метод заучивания. Испытуемый повторяет ряд бессмысленных слогов до тех пор, пока не сумеет безошибочно воспроизвести его;

- метод экономии, или сбережения. Допустим, испытуемому для заучивания определенного ряда бессмысленных слогов нужно 11 повторений. По истечении определенного времени, когда он их совершенно забывает, ему вновь предлагается запомнить этот же материал. На сей раз для его заучивания испытуемому потребуется гораздо меньшее число повторений (допустим, 5), хотя если предварительно справиться у самого испытуемого, он этот материал совершенно не помнит. Следовательно, получается, что фактически он забыл этот материал не полностью, иначе разве сумел бы он заучить его, повторив всего лишь пять раз вместо одиннадцати. В этом случае коэффициент сбережения равен $11 - 5 = 6$. Посредством данного метода выяснено, что абсолютного забывания не существует — однажды выучив что-либо, выучить то же самое еще раз впоследствии легче, чем это было в первый раз;

- метод узнавания: испытуемому предъявляется ряд бессмысленных слогов; предварительно его предупреждают, что он должен узнать их среди новых слогов;

- метод запомненных членов. Испытуемому один (или несколько) раз предъявляют для запоминания ряд бессмысленных слогов, а затем просят перечислить их. Количество запомненных слогов дает коэффициент правильности запоминания;

- метод правильных ответов (впервые введен Иостом, затем переработан Мюллером и Пилцеккером). Испытуемый получает задание ямбически или трохеически прочесть попарно ряд бессмысленных слогов. Затем экспериментатор называет первый член какой-либо пары, а

испытуемый должен назвать второй. Коэффициент запоминания равен соотношению количества правильных ответов к общему числу предъявленных пар.

В последние годы было создано много новых систем запоминания (мнемонических приемов), а также различных изобретений. Все эти системы запоминания строятся на ассоциациях — на соединении того, что необходимо удержать в памяти, с тем, что уже известно. Психологи говорят о необходимости использования абсурдных ассоциаций. Они считают, что важно превратить словесный образ в зрительный, при этом лучше всего запоминаются причудливые образы. Особо подчеркивается эффективность «первоначального восприятия», что означает осмысливание первого впечатления о человеке. Например, можно выбрать наиболее характерную черту лица (приплюснутый нос, родинку, раздвоенный подбородок) и затем обыграть ее в словесном изображении фамилии этого человека. В результате фамилия прочно удерживается в памяти.

Многие ученые-психологи пришли к выводу, что отсутствие интеллектуальных стимулов разрушает память в большей степени, чем возраст. Если какое-то событие обрадовало или огорчило вас, дало повод к размышлениям, оно запомнится надолго. Просмотренный фильм, спектакль, прочитанная книга уже сами по себе дают пищу для размышлений. Следует лишь заставить себя повторно вернуться к увиденному или прочитанному, стараясь восстановить все возможные детали и подробности. Частое обращение к событиям и фактам недавнего прошлого, обсуждение их с близкими и знакомыми будут способствовать закреплению их в памяти и облегчат их восстановление в будущем.

В результате исследования научной литературы по проблеме развития эмоциональной памяти, был выделен наиболее эффективный метод - ассоциаций.

Для ассоциативной связи впечатлений и их последующего воспроизводства особо важным представляется то, являются ли они разрозненными или составляют логически связанное целое. Чем больше разнообразных ассоциаций при первом знакомстве с ним вызывает материал и чем больше времени уделяется мысленной разработке этих ассоциаций, тем лучше запоминается сам материал.

Эффективность запоминания иногда снижает интерференция, т.е. смешение одной информации с другой, одних схем припоминания с другими. Чаще всего интерференция возникает тогда, когда одни и те же воспоминания ассоциируются в памяти с разными событиями и их появление в сознании порождает припоминание конкурирующих событий.

Развитием и активизацией памяти занимались многие ученые, среди которых работы Д. Лапп (2) посвящены простым, доступным и эффективным методам улучшения памяти в процессе обучения.

По мнению автора, забыванию способствуют три причины:

- 1) отсутствие потребности, интереса или мотивации;
- 2) недостаток внимания или концентрации внимания;
- 3) плохая организация материала.

Каждая из этих причин в отдельности или любое их сочетание может привести к отказу памяти. Беспокойство или депрессия часто ухудшают работу памяти. Когда человек находится в подавленном состоянии, у него полностью отсутствуют интерес и мотивация, и ему очень трудно сосредоточить внимание, он не способен воспринимать действительность.

В данном случае эффективным методом является использование ассоциаций как внутренних подсказок, облегчающих запоминание информации.

Сводя воедино свои сенсорные, эмоциональные и интеллектуальные ресурсы, можно добиться контроля над своей памятью. Единственной страховкой от забывания служит активное участие сознания, как в момент запоминания, так и при вспоминании чего-либо.

Использованная литература:

1. Ebbinghaus Н. Memory: A Contribution to Experimental Psychology [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.ed.asu.edu/~classics/Ebbinghaus/memory>. (Дата обращения: 06.11.13).
2. Лапп Д. Улучшаем память — в любом возрасте / пер. с франц. М., 1993. 240 с.
3. Немов Р. С. Общие основы психологии. М., 2003. 688 с.
4. Рибо Т. Психология внимания. Хрестоматия по психологии / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М., 2001. С. 297-300.

