

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему **ОСОБЕННОСТИ ПАМЯТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ**

Студент

М.Р. Еременко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., Л.Ф. Чекина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена актуальной проблеме исследования особенностям памяти в период взрослости.

Целью работы является выявить особенности памяти в период взрослости.

В ходе работы решаются задачи: рассмотреть зарубежные и отечественные концепции по изучению развития памяти как психического процесса, изучить развитие памяти в онтогенезе, рассмотреть возрастную характеристику памяти и ее особенности в период взрослости, провести эмпирическое исследование развития памяти в период взрослости, разработать рекомендации по развитию памяти в период взрослости.

В работе представлен теоретический обзор исследований по проблеме памяти как одного из психических процессов и особенностью её развития в период взрослости; с помощью подобранных диагностических методик выявлено различие в уровне развития памяти у мужчин и женщин в возрасте 35-40 лет и у мужчин и женщин в возрасте 45-50 лет, а также различие в уровне развития памяти у женщин в период взрослости и у мужчин данного возраста.

В бакалаврской работе представлены актуальность исследования, научный аппарат, теоретические положения работы, экспериментальная часть, заключение, список используемой литературы (45 наименований). Объём работы – 62 страницы.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические подходы по проблеме развития памяти в период взрослости.....	7
1.1 Зарубежные и отечественные концепции по изучению развития памяти как психического процесса.....	7
1.2 Развитие памяти в онтогенезе.....	13
1.3 Возрастная характеристика памяти и ее особенности в период взрослости.....	18
Глава 2 Эмпирическое исследование развития памяти в период взрослости.....	26
2.1 Организация и методы исследования памяти.....	26
2.2 Анализ полученных результатов по изучению особенностей развития памяти в период взрослости.....	27
2.3 Разработка рекомендаций по развитию памяти в период взрослости.....	51
Заключение.....	56
Список используемой литературы.....	59

Введение

Память очень важна в жизни и деятельности человека. Благодаря памяти, у человека есть представления о ранее воспринимаемых вещах или явлениях, поэтому содержание его сознания не ограничивается представлением ощущений и восприятий, а включает в себя опыт и знания, приобретенные в прошлом. Без памяти человек и общество не могут нормально функционировать. Память включается во все виды и уровни деятельности, потому что в действии человек опирается на свой собственный и исторический опыт. Она соединяет прошлое, настоящее и будущее человека, обеспечивает единство его психики, придавая ей индивидуальность. Благодаря памяти о нем, благодаря его совершенству, человек отделил себя от животного царства и достиг тех высот, на которых он сейчас находится. Прогресс человечества немыслим без улучшения этой функции.

Нет сомнения в том, что в процессе развития и роста человеческая память проходит большой путь. Каждое переживание, впечатление или движение формирует определенный след, который может сохраняться в течение длительного времени и который в подходящих условиях вновь появляется и становится объектом сознания.

Память – одно из важнейших свойств человеческой жизни. В психологии это считается одним из основных когнитивных процессов. Кроме того, это своего рода основа для всякого познания.

Актуальность. В настоящее время широко распространены исследования памяти в рамках когнитивной психологии. Эта область психологии понимает под памятью совокупность процессов получения, преобразования, хранения и извлечения информации. В проблеме памяти возникает большое количество вопросов, но наиболее важными в прикладном смысле являются вопросы, связанные с развитием памяти, на разных стадиях онтогенеза. Таким образом, актуальность данной работы

определяется необходимостью исследования особенностей памяти в период взрослости.

Цель данной выпускной квалификационной работы является изучение особенностей памяти в период взрослости.

Объект исследования: память как психический процесс.

Предмет исследования: особенности памяти в период взрослости.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что в период взрослости в памяти, прослеживаются следующие особенности:

1) у мужчин и женщин в возрасте 35-40 лет память лучше развита, чем у мужчин и женщин в возрасте 45-50 лет;

2) у женщин в период взрослости память лучше развита, нежели у мужчин данного возраста.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи:**

1) рассмотреть зарубежные и отечественные концепции по изучению развития памяти как психического процесса;

2) изучить развитие памяти в онтогенезе;

3) рассмотреть возрастную характеристику памяти и ее особенности в период взрослости;

4) провести эмпирическое исследование развития памяти в период взрослости;

5) разработать рекомендации по развитию памяти в период взрослости.

Теоретико-методологическую основу исследования в изучение и развитие памяти составили такие учёные, как: А. Бен, Д.О. Белякова, П.П. Блонский, О.А. Булгакова, Л.М. Веккер, Б.Б. Величковский, Л.С. Выготский, Р.М. Грановская, К. Грус, Л.В. Заньков, А.Н. Леонтьев, Т.Б. Никитина, С.Л. Рубинштейн.

Методы и методики исследования: 1) теоретические методы (анализ и синтез научных трудов по теме исследования); 2) эмпирические методы

(анкетирование, тестирование); 3) методы количественной и качественной обработки полученных данных.

Для диагностики уровня развития памяти в период взрослости были использованы следующие **методики**:

- 1) тест «Объем кратковременной памяти» («метод Джекобса»);
- 2) методика «Память на числа», разработанная Д. Миллером;
- 3) методика «Смысловая память», разработанная К. Бюлером;
- 4) тест «Память на образы», предложенный А.А. Карелиным;
- 5) методика «Заучивание десяти слов», предложенная А.Р. Лурием.

В экспериментальном исследовании приняли участие испытуемые в возрасте от 35 до 50 лет в количестве 40 человек. Все испытуемые имеют законченное высшее образование и работают в следующих сферах профессиональной деятельности: it-технологии, юриспруденция, медицина, образование.

Теоретическая значимость: в работе проведён анализ теоретического материала по теме исследования, дано определение понятию «память», рассмотрены особенности развития памяти в период взрослости. Аналитические данные могут служить диагностическим и прогностическим целям.

Практическая значимость данной выпускной квалификационной работы состоит в том, что предложенные рекомендации могут быть использованы специалистами, а также самими людьми для развития у себя такого психического процесса, как память.

Структура выпускной квалификационной работы включает: введение, теоретическую и эмпирическую главу, заключение, список используемой литературы (45 наименований). Текст работы содержит 10 таблиц, 25 рисунков. Основной текст работы составляет – 62 страницы.

Глава 1 Теоретические подходы по проблеме развития памяти в период взрослости

1.1 Зарубежные и отечественные концепции по изучению развития памяти как психического процесса

Перед тем, как рассмотреть зарубежные и отечественные концепции по изучению развития памяти как психического процесса, остановимся кратко на самом понятии «память» и рассмотрим кратко виды памяти.

Память – это психический процесс, суть которого заключается в отражении переживаний человека через процессы запоминания, сохранения и воспроизведения переживаемых чувств, явлений [7].

Учёные на протяжении долгого времени занимались изучением такого психического процесса, как память. Проводились многие эксперименты, которые были направлены на изучение памяти людей разных возрастов, на изучение объёма памяти и её развитие. Так, к примеру, немецкий психолог Г. Эббингауз [43] посвятил свои труды изучению памяти и её механизмов. Л.С. Выготский [8] был первым психологом, который в своих исследованиях рассматривал высшие формы памяти. По его мнению, высшая форма памяти является сложной формой деятельности человеческой психики, а память является социальной ценностью. Большой вклад в изучение памяти внесли такие учёные, как И.И. Зинченко [12] и А.А. Смирнов [35]. Данные исследователи в своих трудах отмечают, что то, как запоминает человек, зависит от того, какую цель он поставил перед собой. Другими словами, если человек поставил перед собой цель запомнить ту или иную информацию, то он обязательно её запомнит. Также И.И. Зинченко были выделены техники, которые позволяют человеку запомнить достаточно трудный для восприятия материал [12].

Х.З. Исраилов в своих исследованиях приводит следующие классификации такому психическому процессу, как память [13]:

а) по цели деятельности память может быть:

- 1) произвольной,
- 2) непроизвольной;

б) по осмысленности память может быть:

- 3) механической,
- 4) смысловой;

в) если в основе лежит чувственная модальность, то память может быть:

- 5) наглядно-образной,
- 6) наглядно-действенной,
- 7) эмоциональной,
- 8) словесно-логической;

г) по времени память делят на:

- 9) кратковременную,
- 10) долговременную,
- 11) оперативную;

д) различные типы памяти можно отличить, соблюдая определенные критерии. Если взять за основу характер психической активности, который преобладает в деятельности, то память может быть:

- 12) двигательной,
- 13) эмоциональной,
- 14) образной,
- 15) словесно-логической [13].

Е.И. Паульзен также занимался изучением памяти. В своих трудах он писал о том, что краткосрочная память должна обращать внимание на то, что в этом случае сохраняемая информация является не полным сохранением информации, событий, а интерпретацией этой информации или этих событий [29]. Изучением краткосрочной памяти занималась и Т.В. Уланова, которая

в своей работе отмечает, что существует большая разница между отслеживанием событий, которые произошли в далеком прошлом, и отслеживанием событий, которые только что произошли. Долгосрочная память – самая сложная система памяти. Его мощность практически неограниченна. Любая информация, которая хранится более нескольких минут, будет передана в долговременную память. Количество информации в долговременной памяти очень велико, поэтому найти эту информацию всегда трудно [37].

По мнению С.Г. Фархутдиновой, моторная память основана на отзыве извлечения различных движений. У некоторых людей этот тип памяти может превалировать над всеми другими. Важность этого типа очень велика, потому что на его основе формируются практические навыки. Понятие эмоциональной памяти понимается как запоминание чувств и эмоций. Суть эмоций в том, что, благодаря им человек всегда может понять, удовлетворены ли его потребности. Те чувства и эмоции, которые ослабляют нашу память, могут вдохновить нас или помешать нам, что-то делать [39].

Также С.Г. Фархутдинова говорит о том, что образная память основана на запоминании о восприятии, воспоминаниях, звуках, запахах и вкусах. Этот вид памяти в свою очередь делится на:

- зрительную,
- слуховую,
- осязательную,
- обонятельную,
- вкусовую [39].

Этот тип памяти развивается при определенных условиях, он может достигать высокого уровня в условиях компенсации отсутствующего типа памяти. Вербально-логическая память понимается как наши собственные мысли. Вербально-логическая память отличается от других типов памяти тем, что она характерна для животных в их простейших формах. Вербально-логическая память является основой обучения студентов. В зависимости от

цели деятельности память делится на произвольную и произвольную. Если запоминание происходит без конкретной цели, эта память называется произвольной. В ситуациях, когда понимание является преднамеренным процессом, речь идет о добровольной памяти.

У. Аткинсон отмечает, что семантическая память основана на обобщении и систематизации ассоциаций, связанных с объектами и явлениями. Этот тип памяти является продуктивным, он основан на системе временных связей, которые человек имеет в прошлом. Некоторые ученые считают, что семантическая память связана с долговременной памятью, потому что она может хранить в себе смысл того, что человек помнит из прошлого [2].

Рабочая память – это тип памяти, который используется для человеческой деятельности. Этот тип памяти используется, когда необходимо выполнить какую-либо конкретную операцию. Это поверхностная и недолговечная память.

Человек получает различные впечатления от окружающего мира. Они оставляют след, сохраняются и фиксируются, и при необходимости и возможности эти впечатления воспроизводятся. Эти процессы называются памятью. С.Л. Рубинштейн сказал, что без памяти человек станет существом момента с мертвым прошлым на будущее. Функционирование общества и человека без памяти невозможно [32].

В.С. Мазлумян считал, что память – наиболее развитая отрасль психологии, но позднее изучение ее закономерностей сделало память одной из ключевых проблем науки. Сегодня нет единой и полной теории памяти [23].

Психологические теории памяти представлены в разных направлениях:

а) ассоциативное направление, в центре которого лежит понятие «ассоциация». Под ассоциацией принято понимать взаимосвязь, соединение, и это является обязательным принципом каждого из психических образований. Суть данного принципа состоит в том, что: в

том случае, когда в сознании человека последовательно одно за другим возникают какие-то конкретные умственные образования, то между ними возникает ассоциативная связь, то есть данные образования связаны между собой. Далее, когда человек начинает в будущем думать о каком-то из этих элементов, то на подсознательном уровне он начинает представлять все эти элементы;

б) гештальт направление. Основная концепция этого направления – гештальт. Термин обозначает полную структуру, которая не сводится к сумме ее частей. Основой для формирования связей является организация материала по принципу изоморфизма – сходства по форме, которое может быть реализовано только в результате деятельности субъекта;

в) индивидуальная деятельность. Данное направление имеет широкое распространение в трудах учёных. Многие исследователи занимались изучением данного направления, которое рассматривает деятельность как некий фактор, который занимается определением образования каждого из его процессов психики, в том числе и памяти. Такие процессы, как запоминание, хранение и воспроизведение являются важным моментом в деятельности каждого человека.

г) физиологические теории памяти. Данные теории имеют тесную связь с трудами И.П. Павлова, который в своих научных трудах рассматривал закономерности высшей нервной деятельности. Это теория «памяти физиологического уровня».

д) физическая теория памяти. Исследователи, которые занимались изучением данного направления, в своих трудах говорили о том, что тот или иной нервный импульс, проходя через нейроны, оставляет след, который способствует изменениям синапсов.

е) биохимические теории памяти. На современном этапе изучения механизмов памяти наблюдается растущая конвергенция нейрофизиологического уровня с биохимическим, что подтверждается

проведенными исследованиями. Исследования привели к гипотезе, что процесс памяти имеет двухступенчатую природу. В мозге первая стадия – кратковременная электрохимическая реакция, вызывающая обратимые физиологические изменения в клетках. На основе первой стадии происходит вторая стадия, то есть сама биохимическая реакция, которая связана с образованием новых белковых веществ. По мнению сторонников этой теории, именно эти специфические химические изменения лежат в основе механизмов процессов фиксации, сохранения и воспроизводства следов.

Ассоциативная теория памяти, возникшая в XVII в., до сих пор не потеряла своего научного значения. Она активно развивалась в XVIII и XIX веках. Эта теория широко распространена в Англии и Германии. Связь между отдельными психическими элементами была разработана Г. Мюллером, А. Пилзекером, Г. Эббингаузом [43]. В рамках этой теории под памятью понимается сложная система устойчивых краткосрочных и долгосрочных ассоциаций. С помощью этой теории были открыты и описаны механизмы и законы памяти, например, закон забывания Г. Эббингауза. В результате исследования было обнаружено, что 60% всей полученной информации забывается в первый час. Через 6 дней остается менее 20% от общего числа первоначально выученных слогов. Согласно ассоциативной теории, отдельные фрагменты информации запоминаются, хранятся и воспроизводятся не изолированно, а в определенных логических и семантических ассоциациях с другими [43].

Позже теория столкнулась с неразрешимыми проблемами. Это не могло объяснить селективность человеческой памяти, которая выбирает определенную информацию из всей поступающей информации.

В конце 19 века на смену ассоциативной теории пришла теория управления. Главным принципом и основным понятием для него было не объединение первичных элементов, а их целостная организация – гештальт, законы формирования, определяющие память. Сторонники этой теории придерживаются основной идеи о том, что при запоминании и воспоминании

материал представляется в виде интегрированной структуры, а не случайного набора элементов [1].

В начале 20 века появилась семантическая теория памяти. Её представителями были А. Бине, К. Бюлер. Теория ставит семантическое содержание на первый план при запоминании и воспроизведении материала.

Таким образом, можно сказать, что разные западные теории рассматривали развитие памяти с разных точек зрения: с точки зрения ассоциаций и структурирования материалов при запоминании, с точки зрения усиления и с точки зрения формирования семантических связей. З. Фрейд, в свою очередь, придавал большое значение роли эмоций, мотивов и потребностей в запоминании.

Отечественное направление в изучении памяти в основном связано с общей психологической теорией деятельности, в которой память рассматривается как особый вид этой деятельности. В этом направлении такие ученые, как П.И. Зинченко [12], А.Н. Леонтьев [18], А.А. Смирнов [35] посвятили себя исследованию состава мнемических действий и операций, зависимости производительности памяти от целей и средств запоминания, сравнительной производительности произвольной и произвольной памяти.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что память – это сохранение и последующее признание следов опыта, приобретенного в прошлом. Сохранение этой информации позволяет накапливать знания, информацию и навыки.

1.2 Развитие памяти в онтогенезе

Рассматривая память в онтогенезе, можно отметить, что данное явление возникает у человека с первых месяцев после рождения. Новорождённые дети, как правило, не умеют говорить, однако уже умеют запоминать. Так, к примеру, можно наблюдать за тем, что маленький ребёнок прекращает плакать, когда к нему подходит его мама. Это и есть проявление

памяти у новорождённого. То есть, он узнаёт близкого для себя человека, и его вспоминает.

Проведя анализ научных трудов Л.С. Выготского [9] и А.Р. Лурии [22], можно отметить, что исследователи уделили большое внимание историко-культурному развитию психики людей. В своих трудах, с помощью сравнения генетических исследований, данные учёные проводят анализ того, как эволюционировала память, как она развивалась у человека по мере его взросления. Л.С. Выготский и А.Р. Лурия, проводя сравнение генезиса психики и её функций в филогенезе, занимались изучением первобытного человека и его памяти. В своих исследованиях учёные пришли к выводу о том, что:

- во-первых, примитивной памяти присущ фотографический характер. Первобытный человек очень хорошо мог запомнить зрительно. Это ему помогало выжить. Так, к примеру, первобытный человек мог с лёгкостью запомнить путь, по которому он прошёл, и без труда, благодаря своей зрительной памяти, вернуться обратно [22];
- во-вторых, Л.С. Выготский в своей работе отмечает, что мнемонические способности, которыми обладали первобытные люди, заменяли им логику и логические функции [9].

Человек, имеющих хорошую память, помнит всё до мелочей и во временной последовательности. Как правило, одно представление следует за другим, при этом, последнее является либо следствием, либо выводом.

Такая форма памяти, как примитивная, обычно бывает спонтанной. Л.С. Выготский в своей работе говорит о том, что память выступает неким доминантом, над желаниями, который испытывает человек, а не желания человека управляют его памятью. По мнению учёных: Л.С. Выготского и А.Р. Лурии, человек, которого можно считать примитивным, не может отделить восприятие от памяти, или же делает это очень плохо. Та цель, которую он ставит перед собой и которую может воспринять, как правило, сливается с его воображением или представлением [9].

Зачаточной формой памяти в современном человеке, по мнению авторов, является эйдетическая память, изученная немецким психологом Йеншем. Эйдетизм считается ранним и начальным этапом развития памяти, который, как правило, завершается в период полового созревания. Развитие примитивной формы памяти связано не с улучшением ее естественной, органической основы, как в способности удерживать следы внешних воздействий и восстанавливать эти следы «память достигает своего максимального развития в примитиве», а с изменением принципов функционирования памяти. Эти изменения вызваны использованием носителей знаков в качестве мнемосхем [5].

Знак также становится средством кодирования информации в памяти. Развитие языка и других знаковых систем является поворотным моментом в истории развития памяти у раннего человека. Л.С. Выготский и А.Р. Лурия обращают особое внимание на социальную природу трансформации, происходящей при использовании искусственных знаков в качестве инструментов запоминания, в результате чего становится возможным переход от «естественного к культурному развитию памяти». Знаки, отмечают авторы, изначально используются не столько для себя, сколько для других, то есть для социальных целей, и только потом они используются для себя. Обобщая обширный эмпирический материал, Л.С. Выготский [9] и А.Р. Лурия приходят к важному выводу: «Все, что помнит и знает сейчас культурное человечество, весь опыт, накопленный в книгах, памятниках, рукописях, – все это огромное расширение человеческой памяти, которое является необходимым условием историко-культурного развития человека, привязано именно, к внешнему, основанному на знаках человеческой памяти» [22].

Самый интересный и самый ответственный этап в онтогенезе памяти человека является детство. Именно в детстве происходит развитие самых важных процессов, которые имеют связь с изменениями памяти человека, и именно по этой причине формирование, а также развитие памяти человека в

детском возрасте так интересно для большинства ученых-психологов. Именно развитию памяти в детском возрасте посвятило свои труды большое количество исследователей в области психологии. Среди таких ученых можно выделить А.Н. Леонтьева. Он в своих трудах основываясь, на труды Л.С. Выготского, описывал то, как у детей происходит развитие естественных и социально обусловленных видов памяти, в том числе А.Н. Леонтьевым были рассмотрены такие типы памяти, как: механическая, произвольная и непосредственная. Также можно отметить, что А.Н. Леонтьев в своих трудах даёт характеристику и проводит анализ логической, произвольной и опосредственной памяти [19].

Возвращаясь снова к анализу трудов Л.С. Выготского, отметим, что исследователь анализировал и рассматривал развитие памяти в филогенезе совместно с развитием таких психических процессов, как мышление: внимание. Л.С. Выготский отмечал, что человек, по мере своего эволюционирования, также развивал и совершенствовал такие средства запоминания, как: письмо, счёт и другие. Изначально, человек, для того, чтобы развивать запоминание, использовал внешние действия. Так, к примеру, первобытный человек научился «завязывать узлы памяти», то есть, для того, чтобы что-то запомнить, привыкнуть к чему-либо, человек делал различные насечки, тем самым закликивал на этом своё внимание. Позже, со временем, развиваясь, человек начал использовать свои внутренние мнемические действия, то есть он начал руководствоваться своим чувством и мышлением. Он брал во внимание какой-либо образ, свою идею или ассоциации с чем-то, и тем самым человек развивал свою память и своё мышление [8].

А.Н. Леонтьев в своих трудах проводил анализ развития памяти у детей разных возрастов. Самыми младшими респондентами были дети 4 лет, а самым старшим респондентам было 20 лет. Производительность естественных и социально обусловленных видов памяти А.Н. Леонтьев изучал отдельно в группе субъектов каждого возраста [19].

Проведя анализ развития памяти у респондентов, которые приняли участие в его исследовании, А.Н. Леонтьев сделал вывод о том, что существует различие памяти разного возраста. Также А.Н. Леонтьев в своём исследовании провел анализ динамики развития памяти детей при переходе от одной возрастной категории в другую. Так, в результате проведённого исследования, А.Н. Леонтьев отмечает, что у детей дошкольного возраста память развита слабо. Что же касается продуктивности естественных и социально обусловленных видов памяти, то в дошкольном возрасте у детей она примерно одинаковая. Также исследователь отмечал то, что дошкольный возраст является отправной точкой развития социально обусловленных видов памяти, то есть в этом возрасте начинает развиваться добровольная, а также наследственная и логическая память. А.Н. Леонтьев отмечает в своих трудах то, что к тому моменту, когда дошкольники переходят в школу, у них отмечается достаточно развитая память, то есть в школьном возрасте дети уже могут достаточно успешно усваивать материал учебной программы, которую им преподают в школе. На сегодняшний день можно наблюдать важную тенденцию развития каждого из видов памяти, которая неизменна на протяжении всего времени, когда существовало школьное образование. Речь идёт о преимуществе естественных типов памяти у детей школьного возраста, то есть данные типы памяти у детей школьного возраста являются опережающими с точки зрения развития [19]. Как отмечает А.Н. Леонтьев, упомянутые выше типы памяти является более продуктивными в детском возрасте, нежели социально обусловленный тип памяти за все годы школьного образования. Ученый отмечает, что дети школьного возраста вне зависимости от того, в каком классе они учатся, будут лучше запоминать учебный материал через произвольную, прямую, а также механическую память, нежели через произвольную, опосредственную и логическую память. Как отмечает исследователь, и в этом отношении также наблюдаются возрастные различия между школьниками [19].

От начального школьного возраста до подросткового возраста продуктивность природных типов памяти у детей растет быстрее, чем продуктивность социально обусловленных воспоминаний, и разница между ними достигает своего максимума именно в подростковом возрасте. Затем меняется тенденция развития обсуждаемых типов памяти: социально обусловленные типы памяти начинают развиваться быстрее, а развитие естественных типов памяти, наоборот, замедляется [24].

Рассматривая память и её развитие в онтогенезе, рассмотрим кратко генетическую теорию, предложенную П.П. Блонским. Учёный в своих трудах говорил о том, что у взрослого человека можно наблюдать разные виды памяти, которые, в свою очередь, являются разными стадиями развития человека в филогенезе. Так, по мнению П.П. Блонского, память человека можно разделить на: двигательную, эмоциональную (аффективную), образную и вербальную (логическую). Проведя анализ истории человеческого развития, автор отмечает тот факт, что данные виды памяти появились последовательно, то есть один за другим [5].

Таким образом, подводя итог вышеизложенному анализу, можно сделать вывод о том, что память возникает у человека с самого рождения и развивается по мере его взросления. Самая хорошо развитая память, по мнению большинства учёных, приходится на возраст от 30 до 45 лет. Далее же, по мере старения человека, его память также начинает сокращаться. В старости люди часто забывают те или иные вещи и события.

1.3 Возрастная характеристика памяти и ее особенности в период взрослости

Индивидуальные характеристики памяти людей зависят от ряда факторов: характеристики повышенной нервной активности, уровня развития отдельных процессов памяти, характеристик воспитания и обучения, характера профессиональной деятельности. Память людей отличается по

многим параметрам: скорость, сила, продолжительность, точность и объем памяти. Все это – количественные характеристики памяти. Но есть и качественные различия. Они связаны с преобладанием определенных типов памяти – зрительной, слуховой, эмоциональной, моторной и других – и их функционированием. Человек, чтобы лучше запомнить материал, должен прочесть его, так как ему легче полагаться на зрительные образы при запоминании и воспроизведении. Преобладают также слуховое восприятие и акустические образы, лучше один раз услышать, чем несколько раз увидеть. А еще, легче всего запоминать и воспроизводить движения, и можно побудить их записывать материал или сопровождать запоминание каким-то движением [15].

Период взрослой жизни – это самый длинный период жизни человека, в котором обычно выделяются три этапа или подпериода. Это ранняя взрослая жизнь (от 20 до 40 лет), средняя взрослая жизнь (от 40 до 60 лет) и поздняя взрослая жизнь (от 60 лет и старше). Каждый из вышеуказанных возрастных периодов имеет свои особенности и особенности. Однако когда мы говорим о конкретном человеке, довольно сложно применить к нему эти возрастные рамки, так как важным фактором, влияющим на поведение и развитие человека, является субъективное восприятие его самого и его возраста [1].

Биологическим возрастом принято называть соответствие человека какому-то конкретному времени жизни.

Социальный возраст: степень соответствия положения человека нормам, существующим в данной культуре, которые рассматриваются в контексте биологического возраста [3].

Психологический возраст – характеристика адаптации человека к условиям общества в соответствии с уровнем интеллекта, способностями к обучению, двигательными навыками, чувствами, установками, мотивами [19].

Психофизиологические функции: функции коры головного мозга, которые обеспечивают связь между физиологическими и психическими процессами [4].

Память как один из психических процессов даёт возможность людям вспоминать то, что было с ними в прошлом. Люди благодаря своей памяти могут помнить то, что они пережили, те события, которые они пережили, сознательно размышлять о своей истории, и её ценности. Благодаря памяти, человек расширяет собственные способности в сфере познания. Иными словами, благодаря памяти, человек может вспоминать что-то, сохранять какую-то информацию, воспроизводить и забывать ту информацию, которую он получает в процессе своей жизни [17].

Память интенсивно развивается до 25 лет, по мере развития человеческого мозга. Во время этого процесса возникает большое количество нейронных связей между областями мозга. Это возраст, в котором достигается максимальная эффективность и работоспособность.

Проблемы с запоминанием информации, ее обработкой и анализом, как правило, не возникают у здорового человека. Трудности возникают при попытке решить большое количество задач одновременно. В этом случае возникают трудности с запоминанием элементов поступающей информации. Это явление было названо «клиническим мышлением». Его суть заключается в невозможности надолго сконцентрироваться на выполнении одной задачи.

Однако ученые отмечают, что временное отвлечение внимания присуще любому человеку. Его возникновение зависит от состояния гиппокампа, ответственного за формирование памяти человека.

С 30 лет возможности мозга начинают постепенно ослабевать. Этот период особенно характеризуется ослаблением когнитивных функций, так как ускоряется гибель клеток коры головного мозга.

У женщин ослабление памяти также связано с определенными гормональными изменениями в организме, характерными для беременности и родов. Однако частичное восстановление способностей может произойти

через некоторое время после родов. В этот период уровень когнитивных способностей мужчин несколько выше, чем у женской половины нашего общества [22].

В возрасте 40 лет функция человека к запоминанию информации уменьшается. Это приводит к кратковременным проблемам с памятью. На это во многом влияет большое количество информации, которую современный человек получает из различных источников. Человеческий мозг пытается освободить кратковременную область памяти, чтобы иметь возможность выполнять действия с входящими данными. На этом этапе считается нормальным забыть что-то неважное (например, место, куда человек положил ключ от дома).

В возрасте 50 лет кровообращение в мозге ухудшается. Наряду с этим теряется эластичность и функциональность кровеносных сосудов. Пришло время переставить синаптические соединения. Кроме того, все большее значение приобретают области, отвечающие за долгосрочную память. В этот период женщины подвергаются неоднократным гормональным перестройкам, что может привести к кратковременному снижению их способности запоминать определенные вещи [36].

Начиная с 60 лет, человеку становится все труднее сосредоточиться на одной мысли или действии. Причина в том, что нейронные связи между областями головного мозга разрушаются, и большая часть информации недоступна. Это может проявляться во внезапных промах в памяти (когда, например, имя или слово, кажется, скатывается с вашего языка, но вы не можете его запомнить). В течение этого возрастного периода следующие мероприятия будут полезны для укрепления памяти:

- периодическое чтение;
- регулярное чтение, упражнения на мелкую моторику;
- интересные увлечения (например, вязание, вышивание) [23].

Семидесятилетие характеризуется преобладанием долговременной памяти. Становится все труднее концентрироваться, и разница в степени

когнитивных способностей умственно и физически работающих людей становится все более очевидной.

С 70-ти лет память, а также способность подвергать информацию анализу и обработке, исчезает. Продолжительность перехода к слабоумию может варьироваться. Это полностью зависит от степени активности и работоспособности мозга в предыдущем возрасте.

Подводя итог данному параграфу, можно сделать вывод о том, что наибольшие изменения в вербальной кратковременной (вербальной) памяти характерны для зрительных и слуховых модальностей. В развитии слуховой кратковременной памяти выявляются два периода: самые высокие темпы развития наблюдаются в возрасте от 18 до 30 лет, а самые низкие, с тенденцией к снижению, – в возрасте от 31 до 40 лет. Визуальная кратковременная память для записи слогов и слов имеет такую же тенденцию [41].

В свою очередь, образная память меняется меньше всего с возрастом, а вербальная долговременная память имеет тенденцию быть более стабильной с 18 до 35 лет и снижаться с 36 до 40 лет. Энергичная умственная активность человека позволяет достичь более высокого уровня развития [14].

В сороковые и пятидесятые годы человек находится в совершенно ином, чем раньше, психологическом состоянии. В возрасте 41-46 лет функция памяти достигает максимального уровня развития. И несмотря на то, что при этом наблюдается один из самых низких уровней функций памяти, люди, достигшие этого возраста, имеют наилучшие возможности для активного обучения и самообразования, и сохраняют потенциал познавательной активности [12].

Основой памяти в старости является логическая связь, а поскольку логическая память наиболее тесно связана с мышлением, то можно предположить, что мышление пожилых людей высокоразвито. Пожилые люди помнят о важных для них вещах, которые могут быть полезны им в жизни.

Также необходимо отметить, что существуют и гендерные различия в развитии памяти у взрослых.

Британские ученые доказали в своих исследованиях, что женщины лучше мужчин запоминают конкретные детали. Согласно этим результатам, у женщин лучше развита эпизодическая память, то есть память на автобиографические события, включая их конкретное время и место, а также связанное с ними эмоциональное состояние. Другими словами, это способность помнить, «что было на прошлой неделе или кормили ли кошку сегодня утром», уточняет издание [33].

Кроме того, по словам ученых, у девочек больше «сенсорной памяти», что означает, что они лучше запоминают лица или запахи, например.

«Результаты показывают, что женщины имеют небольшое преимущество в эпизодической памяти, и это преимущество варьируется в зависимости от того, что нужно вспомнить», – объяснил Мартин Асперхольм из Каролинского института в Швеции, один из авторов исследования.

Однако исследователи отметили, что память выражается по-разному и что у мужчин также есть преимущества.

«Представители мужского пола с большей вероятностью найдут дорогу к своей машине, потому что они лучше запоминают пространственную информацию», – отмечается в газете.

Британская газета «Daily Mail» уточняет, что выводы экспертов основаны на анализе 617 научных работ, проведенных в период с 1973 по 2013 год и включавших 1,2 миллиона испытуемых. Авторы резюмировали, что различия в когнитивных способностях двух полов незначительны, и выразили надежду, что их исследование поднимет новые вопросы о памяти и гендере.

В начале мая 2019 года эксперты из Социологического центра в Берлине, Германии, обнаружили необычное различие между мужчинами и женщинами, обнаружив, что женщины лучше справляются с заданиями по

математике или работе со словами при высоких температурах, а мужчины – при более прохладных.

Итак, можно увидеть, что память – одно из важнейших свойств психики. Любая форма умственной деятельности основана на памяти. Проявление памяти связано с отражением прошлого знания, опыта, событий, образов, словарного запаса, явлений, понятий, мыслей, самосозерцаний, переживаний и другой информации, ранее воспринимавшейся и хранившейся в сознании. Память – это форма сохранения реальности, которая заключается в фиксации, сохранении и последующем воспроизведении человеком его опыта. Человек постоянно использует память. Память играет важную роль в сохранении индивидуальных, личных и деловых характеристик. Человек, полностью лишенный способности захватывать, хранить, узнавать и воспроизводить свой прошлый опыт, на самом деле перестает быть человеком.

Анализ памяти как психического процесса показал, что память является основой психической жизни человека. Никакая другая психическая функция не может выполняться без участия памяти. Память – это сложный интеллектуальный процесс, состоящий из нескольких частных, взаимосвязанных процессов. Память позволяет человеку накапливать, хранить и впоследствии использовать личный жизненный опыт. Различные процессы памяти могут принимать различные формы: уже процесс первичной фиксации материала может происходить в виде непроизвольного оттиска, сознательного и осознанного запоминания, системно организованного запоминания. Результаты этого импринтинга, вспоминания, заучивания могут появиться в узнавании, в свободном воспроизведении. Общая характеристика всех этих многоформенных ментальных процессов, которые обычно объединяются с термином «память», заключается в том, что они отражают и воспроизводят прошлое, которое ранее было пережито человеком. Память – это форма сохранения реальности, которая заключается

в фиксации, сохранении и последующем воспроизведении собственного опыта.

Память интенсивно развивается до 25 лет, по мере развития человеческого мозга. Во время этого процесса возникает большое количество нейронных связей между областями мозга. Это возраст, в котором достигается максимальная эффективность и работоспособность. С 30 лет возможности мозга начинают постепенно ослабевать. Этот период особенно характеризуется ослаблением когнитивных функций, так как ускоряется гибель клеток коры головного мозга. В возрасте 40 лет функция человека к запоминанию информации уменьшается. Это приводит к кратковременным проблемам с памятью. В возрасте 41-46 лет функция памяти достигает максимального уровня развития. Несмотря на то, что при этом наблюдается один из самых низких уровней функций памяти, люди, достигшие этого возраста, имеют наилучшие возможности для активного обучения и самообразования, и сохраняют потенциал познавательной активности. С 70 лет память, а также способность подвергать информацию анализу и обработке, исчезает. Продолжительность перехода к слабоумию может варьироваться. Это полностью зависит от степени активности и работоспособности мозга в предыдущем возрасте.

Глава 2 Эмпирическое исследование развития памяти в период взрослости

2.1 Организация и методы исследования памяти

С целью изучения особенностей памяти в период взрослости, было проведено эмпирическое исследование.

Эмпирическое исследование проходило среди знакомых и коллег. В исследовании приняли участие испытуемые в возрасте от 35 до 50 лет в количестве 40 человек. Предварительно испытуемые были разделены на 2 группы: в первую группу вошли мужчины и женщины 35-40 лет в количестве 20 человек. Во вторую группу вошли мужчины и женщины 45-50 лет в количестве 20 человек. Все участники эмпирического исследования находятся в официальном браке и имеют одного и более детей.

Все респонденты в своей работе, так или иначе, используют свою память.

Если рассматривать респондентов по рабочей принадлежности, то все из них являются специалистами и имеют законченное высшее образование.

Так, среди респондентов, принявших участие в нашем эмпирическом исследовании:

- 20 человек работают в сфере управления качеством предприятия (сервис-менеджеры);
- 6 человек работает в it сфере (системные администраторы);
- 3 человека работают в сфере юриспруденции (юристы);
- 6 человек работают в сфере образования (учителя в средней образовательной школе, воспитатели, ведут различные кружки);
- 4 человека работают в сфере медицины (врачи разной направленности);
- 1 человек работает на телевидение (ведёт городские новости).

Эмпирическое исследование включало в себя следующие этапы:

1) на первом этапе были отобраны и проанализированы научные труды по теме исследования;

2) на втором этапе был отобран диагностический материал по теме исследования, была отобрана выборка для проведения исследования;

3) на третьем этапе была проведена диагностика уровня развития памяти в период взрослости;

4) на четвёртом этапе были подсчитаны результаты диагностики и был проведён анализ полученных результатов по изучению особенностей развития памяти в период взрослости;

5) на пятом этапе были разработаны рекомендации по развитию памяти в период взрослости.

Для диагностики уровня развития памяти в период взрослости были использованы следующие методики:

- 1) тест «Объем кратковременной памяти» («метод Джекобса»);
- 2) методика «Память на числа», разработанная Д. Миллером;
- 3) методика «Смысловая память», разработанная К. Бюлером;
- 4) тест «Память на образы», предложенный А.А. Карелиным;
- 5) методика «Заучивание десяти слов», предложенная А.Р. Лурием.

Результаты представим в следующем параграфе.

2.2 Анализ полученных результатов по изучению особенностей развития памяти в период взрослости

С целью изучения особенностей памяти в период взрослости, была проведена диагностика 2-х групп мужчин и женщин. В первую группу вошли 10 мужчин и 10 женщин в возрасте от 35 до 40 лет. Во вторую группу вошли 10 мужчин и 10 женщин от 45 до 50 лет.

Для начала мы провели диагностику мужчин и женщин в возрасте 35-40 лет.

Первой методикой, которую мы провели, был тест «Объем кратковременной памяти» («метод Джекобса»). Результаты представим ниже в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам теста «Объем кратковременной памяти»

Общее количество испытуемых	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
20	0	0%	12	60%	8	40%
Мужчины	0	0%	7	70%	3	30%
Женщины	0	0%	5	50%	5	50%

На рисунке ниже представим полученные результаты для наглядности (рисунок 1).

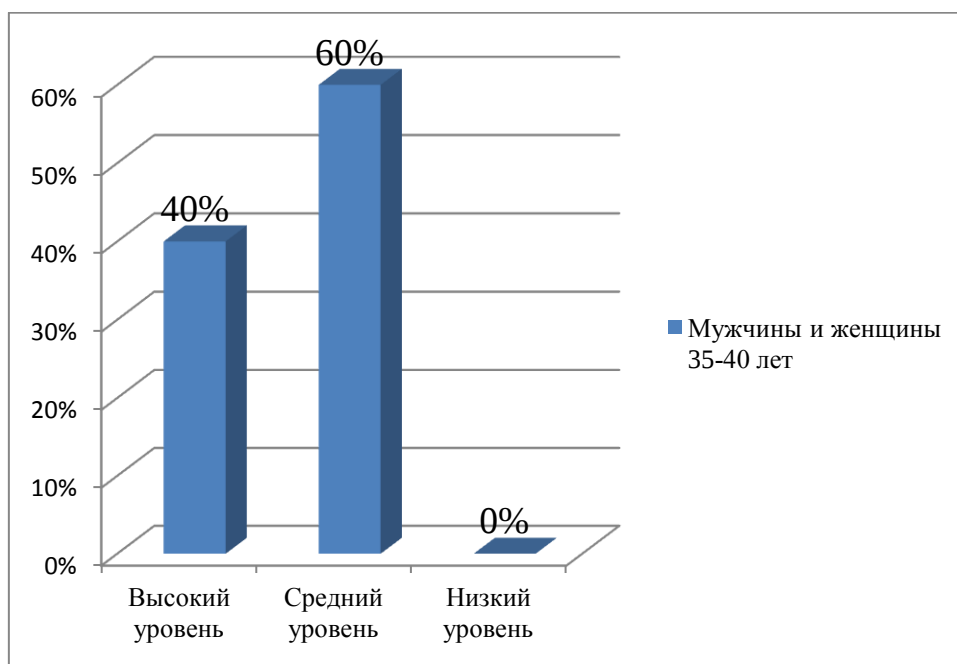


Рисунок 1 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам теста «Объем кратковременной памяти»

Таким образом, данные таблицы 1 и рисунка 1 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 35-40 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения теста «Объем кратковременной памяти».

Таких респондентов 12 (60%) человек. Высокий уровень развития памяти был выявлен у 8 (40%) испытуемых 35-40 лет. Низкого уровня у испытуемых данной группы после проведения теста «Объём кратковременной памяти» выявлено не было.

Далее сравним результаты у мужчин и женщин данной возрастной категории (рисунок 2)

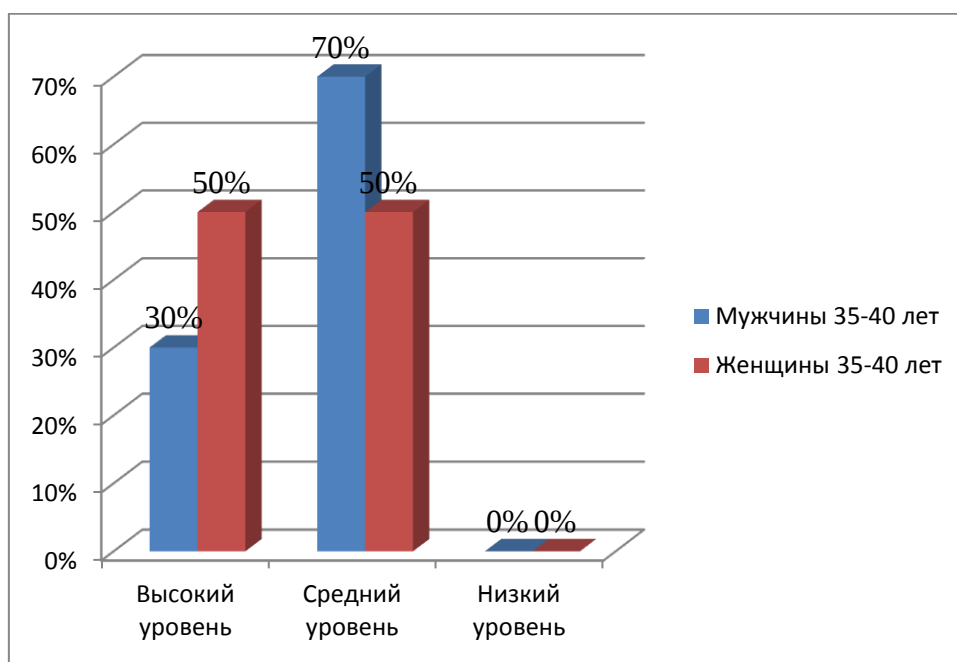


Рисунок 2 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам теста «Объём кратковременной памяти»

Как видно из рисунка 2, у мужчин 35-40 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения теста «Объём кратковременной памяти». Таких испытуемых 7, что составляет 70% от общего числа мужчин данной группы. У 3 (30%) мужчин был выявлен высокий уровень. Низкого уровня развития памяти выявлено у мужчин не было. Что касается женщин, то у половины (50%) наблюдается средний уровень развития памяти. У второй половины (50%) женщин 35-40 лет был выявлен высокий уровень развития памяти по результатам теста «Объём кратковременной памяти». Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин 35-40 лет память развита лучше, чем у мужчин данного возраста.

Второй методикой, которую мы провели, была методика «Память на числа». Результаты представим ниже (таблица 2)

Таблица 2 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам методики «Память на числа»

Общее количество испытуемых	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
20	1	5%	13	65%	6	30%
Мужчины	1	10%	7	70%	2	20%
Женщины	0	0%	6	60%	4	40%

На рисунке ниже представим полученные результаты для наглядности (рисунок 3).

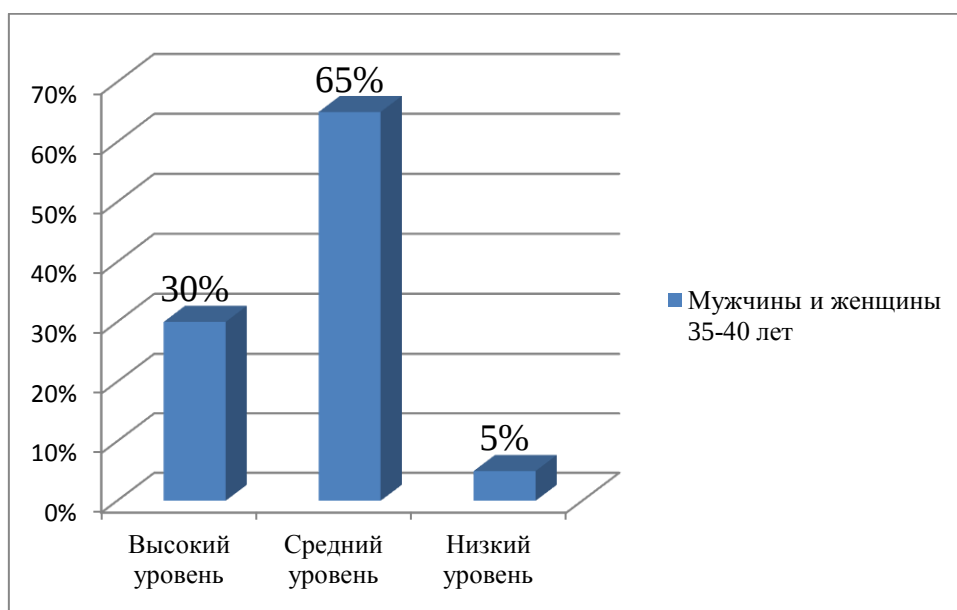


Рисунок 3 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам методики «Память на числа»

Таким образом, данные таблицы 2 и рисунка 3 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 35-40 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения методики «Память на числа». Таких респондентов 32 (65%) человек. Высокий уровень развития памяти был выявлен у 6 (30%) испытуемых 35-40 лет. Низкий уровень у испытуемых

данной группы после проведения методики «Память на числа» был выявлен лишь у 1 испытуемого (мужчины).

Далее сравним результаты у мужчин и женщин данной возрастной категории (рисунок 4).

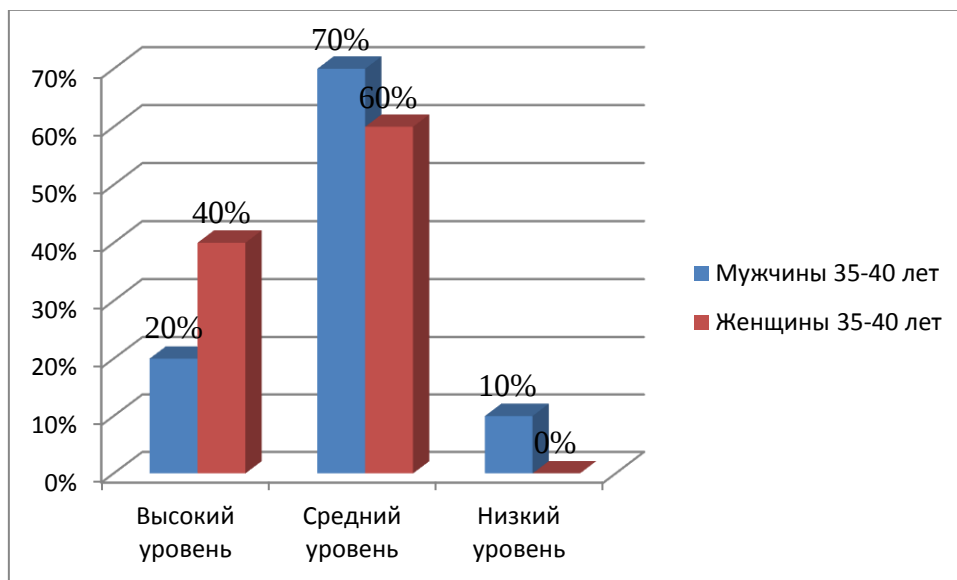


Рисунок 4 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам методики «Память на числа»

Как видно из рисунка 4, у мужчин 35-40 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения методики «Память на числа». Таких испытуемых 7, что составляет 70% от общего числа мужчин данной группы. У 2 (20%) мужчин был выявлен высокий уровень. Низкий уровень развития памяти по результатам данной методики был выявлен лишь у 1 мужчины 35-40 лет. Что касается женщин, то у 60% наблюдается средний уровень развития памяти. У 40% женщин 35-40 лет был выявлен высокий уровень развития памяти по результатам методики «Память на числа». Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин 35-40 лет память развита лучше, чем у мужчин данного возраста.

Третьей методикой, которую мы провели, была методика «Смысловая память». Результаты представим ниже (таблица 3).

Таблица 3 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам методики «Смысловая память»

Общее количество испытуемых	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
20	0	0%	14	70%	6	30%
Мужчины	0	0%	8	80%	2	20%
Женщины	0	0%	6	60%	4	40%

На рисунке ниже представим полученные результаты для наглядности (рисунок 5).

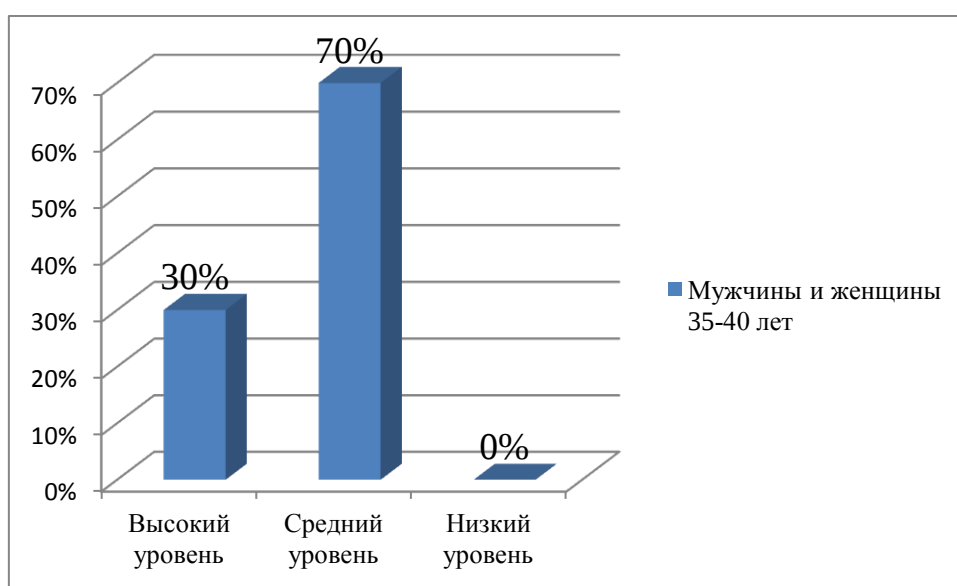


Рисунок 5 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам проведения методики «Смысловая память»

Таким образом, данные таблицы 3 и рисунка 5 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 35-40 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения методики «Смысловая память». Таких респондентов 14 (70%) человек. Высокий уровень развития памяти был выявлен у 6 (30%) испытуемых 35-40 лет. Низкого уровня у испытуемых данной группы после проведения методики «Смысловая память» выявлено не было.

Далее сравним результаты у мужчин и женщин данной возрастной категории (рисунок 6).

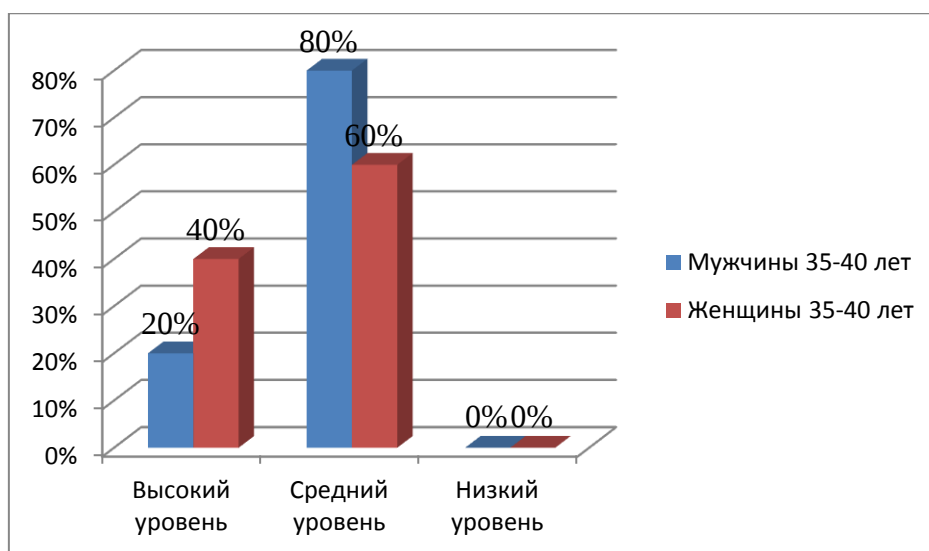


Рисунок 6 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам проведения методики «Смысловая память»

Как видно из рисунка 6, у мужчин 35-40 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения методики «Смысловая память». Таких испытуемых 8, что составляет 80% от общего числа мужчин данной группы. У 2 (20%) мужчин был выявлен высокий уровень. Низкого уровня развития памяти выявлено у мужчин не было. Что касается женщин, то у 6 испытуемых (60%) наблюдается средний уровень развития памяти. У 4 женщин данной возрастной группы (40%) был выявлен высокий уровень развития памяти по результатам проведения методики «Смысловая память». Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин 35-40 лет память развита лучше, чем у мужчин данного возраста.

Четвёртой методикой, которую мы провели, был тест «Память на образ». Результаты представим ниже (таблица 4).

Таблица 4 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам теста «Память на образ»

Общее количество испытуемых	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
20	1	5%	14	70%	5	25%
Мужчины	1	10%	8	80%	1	10%
Женщины	0	0%	6	60%	4	40%

На рисунке ниже представим полученные результаты для наглядности (рисунок 7).

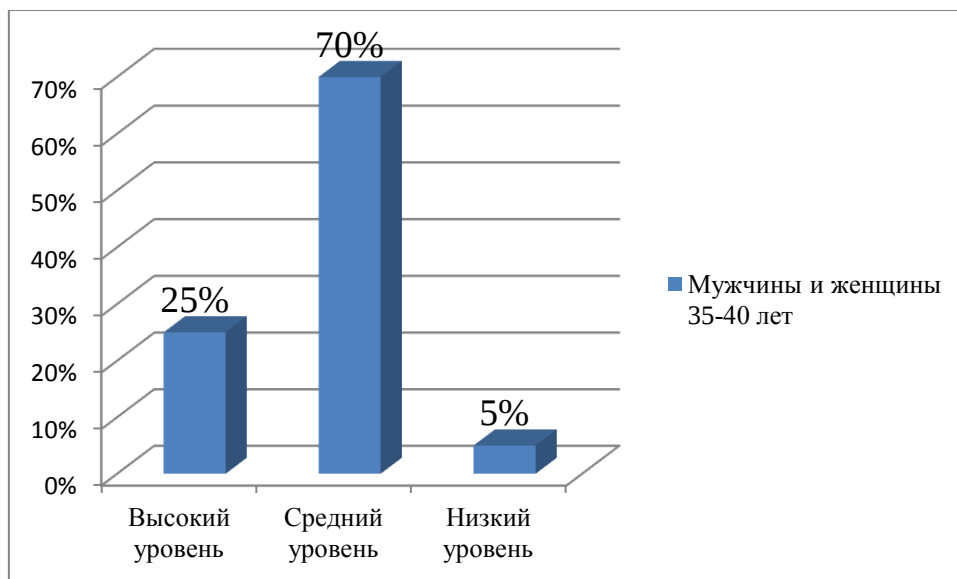


Рисунок 7 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам теста «Память на образ»

Таким образом, данные таблицы 4 и рисунка 7 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 35-40 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения теста «Память на образ». Таких респондентов 14 (70%) человек. Высокий уровень развития памяти был выявлен у 5 (25%) испытуемых 35-40 лет. Низкий уровень у испытуемых данной группы после проведения теста «Память на образ» был выявлен лишь у 1 испытуемого (мужчины).

Далее сравним результаты у мужчин и женщин данной возрастной категории (рисунок 8).

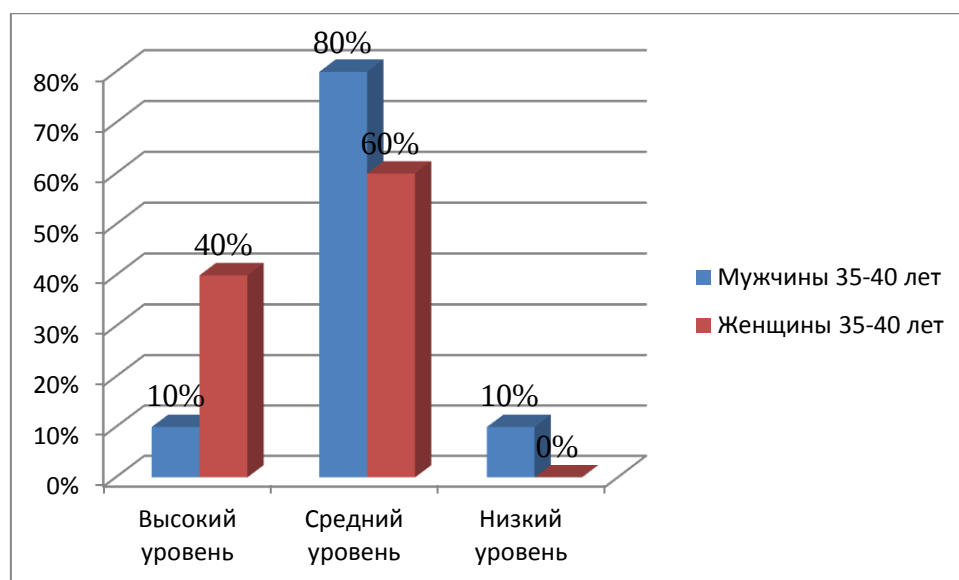


Рисунок 8 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам теста «Память на образ»

Как видно из рисунка 8, у мужчин 35-40 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения теста «Память на образ». Таких испытуемых 8, что составляет 80% от общего числа мужчин данной группы. У 1 (10%) мужчины был выявлен высокий уровень. Низкий уровень развития памяти по результатам данной методики был выявлен также у 1 мужчины 35-40 лет. Что касается женщин, то у 60% наблюдается средний уровень развития памяти. У 40% женщин 35-40 лет был выявлен высокий уровень развития памяти по результатам проведения теста «Память на образ». Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин 35-40 лет память развита лучше, чем у мужчин данного возраста.

Последней методикой, которую мы провели, была методика «Заучивание десяти слов». Результаты представим в таблице ниже (таблица 5).

Таблица 5 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам методики «Заучивание десяти слов»

Общее количество испытуемых	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
20	0	0%	8	40%	12	60%
Мужчины	0	0%	6	60%	4	40%
Женщины	0	0%	2	20%	8	80%

На рисунке ниже представим полученные результаты для наглядности (рисунок 9).

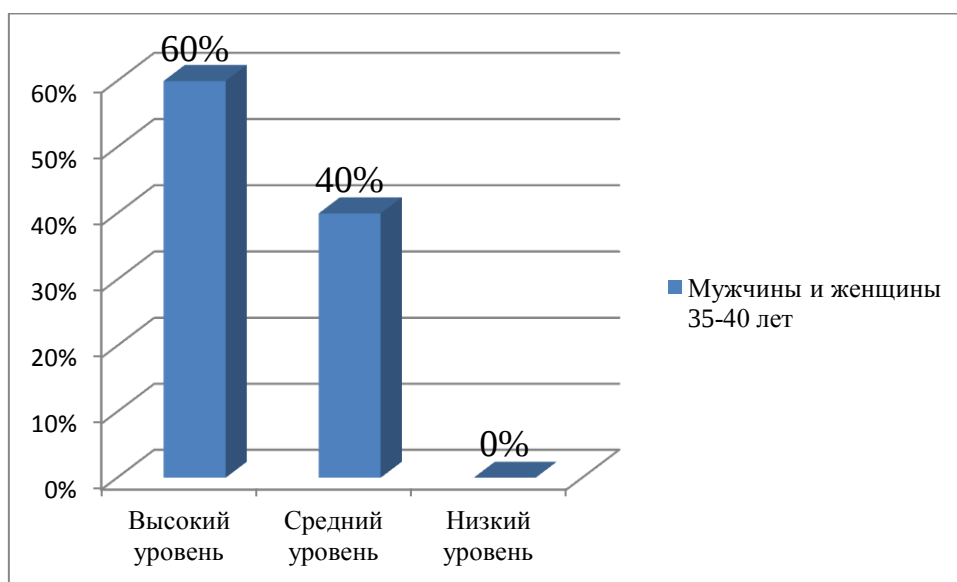


Рисунок 9 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов»

Таким образом, данные таблицы 5 и рисунка 9 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 35-40 лет преобладает высокий уровень развития памяти по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов». Таких респондентов 12 (60%) человек. Средний уровень развития памяти был выявлен у 8 (40%) испытуемых 35-40 лет. Низкого уровня у испытуемых данной группы после проведения методики «Заучивание 10 слов» выявлено не было.

Далее сравним результаты у мужчин и женщин данной возрастной категории (рисунок 10).

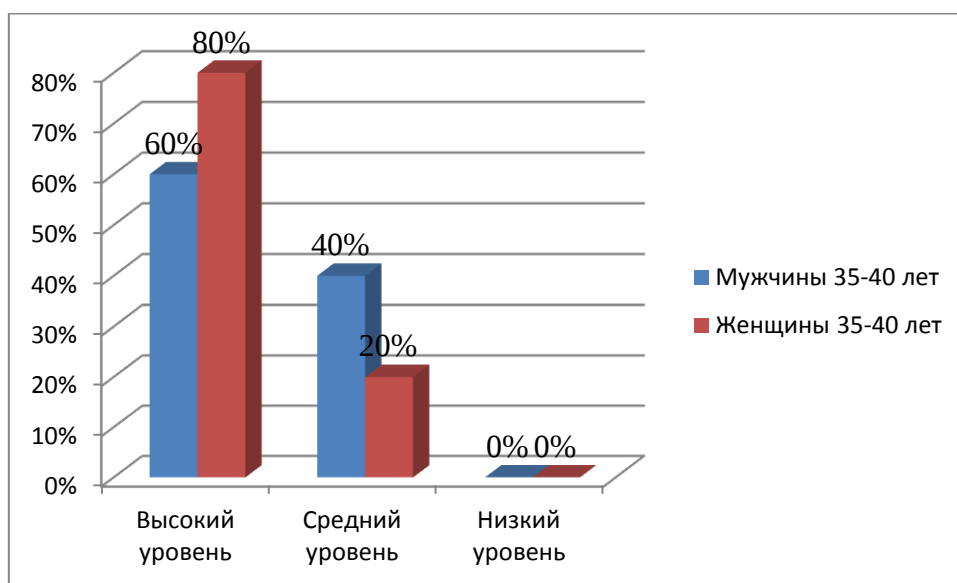


Рисунок 10 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов»

Как видно из рисунка 10, у мужчин 35-40 лет преобладает высокий уровень развития памяти по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов». Таких испытуемых 6, что составляет 60% от общего числа мужчин данной группы. У 4 (40%) мужчин был выявлен средний уровень. Низкого уровня развития памяти выявлено у мужчин не было. Что касается женщин, то у 8 испытуемых (80%) наблюдается высокий уровень развития памяти. У 2 женщин данной возрастной группы (20%) был выявлен средний уровень развития памяти по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов». Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин 35-40 лет память развита лучше, чем у мужчин данного возраста.

Далее была проведена диагностика мужчин и женщин в возрасте 45-50 лет. Для диагностики второй группы испытуемых были использованы те же методики, что и для испытуемых первой группы.

Первой методикой, которую мы провели, был тест «Объем кратковременной памяти» («метод Джекобса»). Результаты представим ниже (таблица 6).

Таблица 6 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам теста «Объем кратковременной памяти»

Общее количество испытуемых	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
20	4	20%	14	70%	2	10%
Мужчины	3	30%	7	70%	0	0%
Женщины	1	10%	7	70%	2	20%

На рисунке ниже представим полученные результаты для наглядности (рисунок 11).

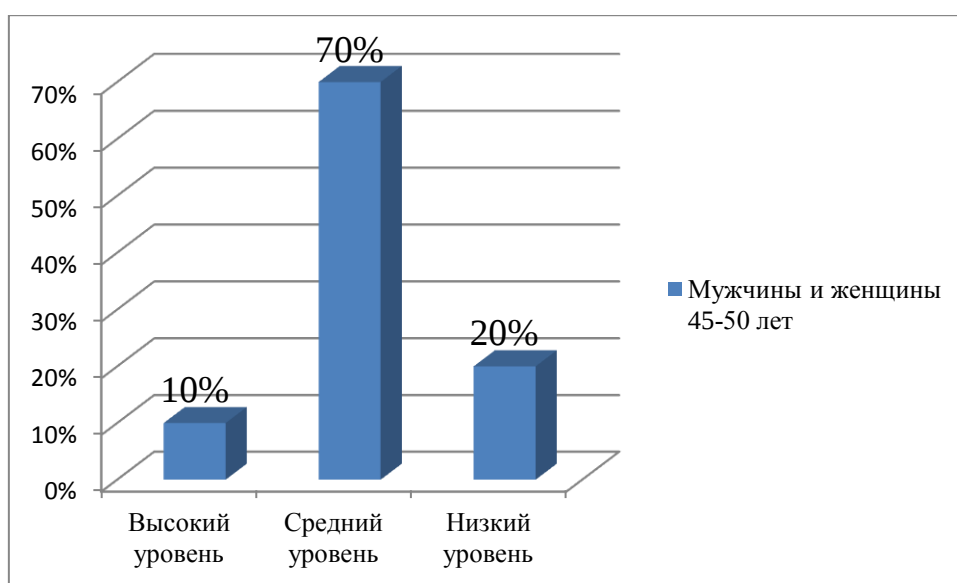


Рисунок 11 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам теста «Объем кратковременной памяти»

Таким образом, данные таблицы 6 и рисунка 11 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 45-50 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения теста «Объем кратковременной памяти». Таких респондентов 14 (70%) человек. Высокий уровень развития памяти был выявлен у 2 (10%) испытуемых 45-50 лет. Низкий уровень у испытуемых

данной группы после проведения теста «Объём кратковременной памяти» был выявлен у 4 (20%) человек.

Далее сравним результаты у мужчин и женщин данной возрастной категории (рисунок 12).

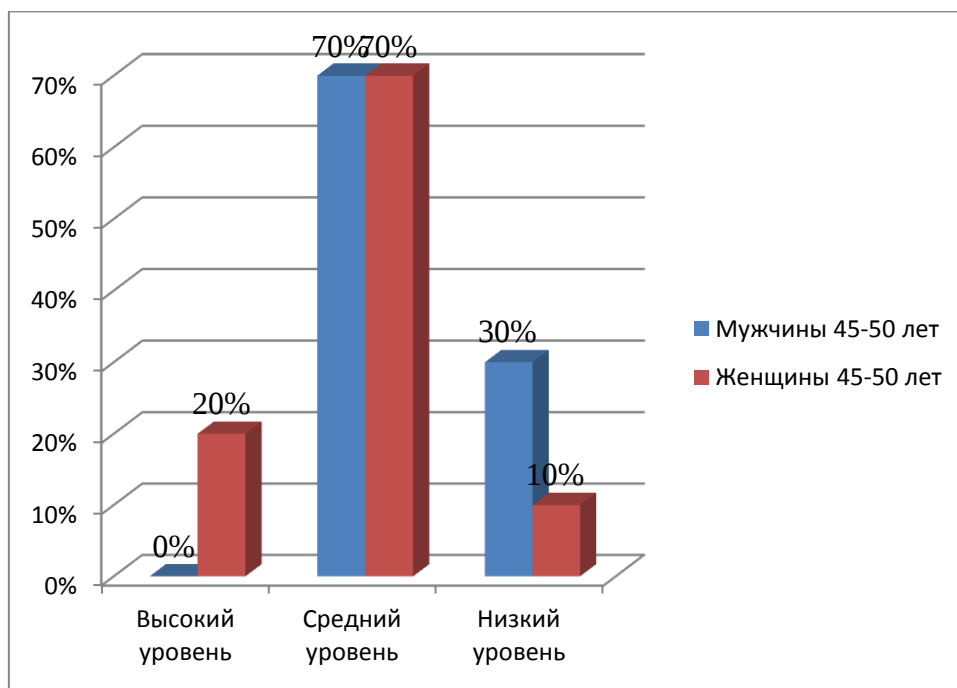


Рисунок 12 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам теста «Объём кратковременной памяти»

Как видно из рисунка 12, у мужчин 45-50 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения теста «Объём кратковременной памяти». Таких испытуемых 7, что составляет 70% от общего числа мужчин данной группы. У 3 (30%) мужчин был выявлен низкий уровень развития памяти. Высокого уровня развития памяти выявлено у мужчин не было. Что касается женщин, то у 7 (70%) наблюдается средний уровень развития памяти. У 2 (20%) женщин 45-50 лет был выявлен высокий уровень развития памяти по результатам теста «Объём кратковременной памяти». Низкий уровень был выявлен у 1 (10%) женщины 45-50 лет. Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин 45-50 лет память развита лучше, чем у мужчин данного возраста.

Второй методикой, которую мы провели, была методика «Память на числа». Результаты представим ниже (таблица 7).

Таблица 7 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам методики «Память на числа»

Общее количество испытуемых	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
20	8	40%	12	60%	0	0%
Мужчины	6	60%	4	40%	0	0%
Женщины	2	20%	8	80%	0	0%

На рисунке ниже представим полученные результаты для наглядности (рисунок 13).

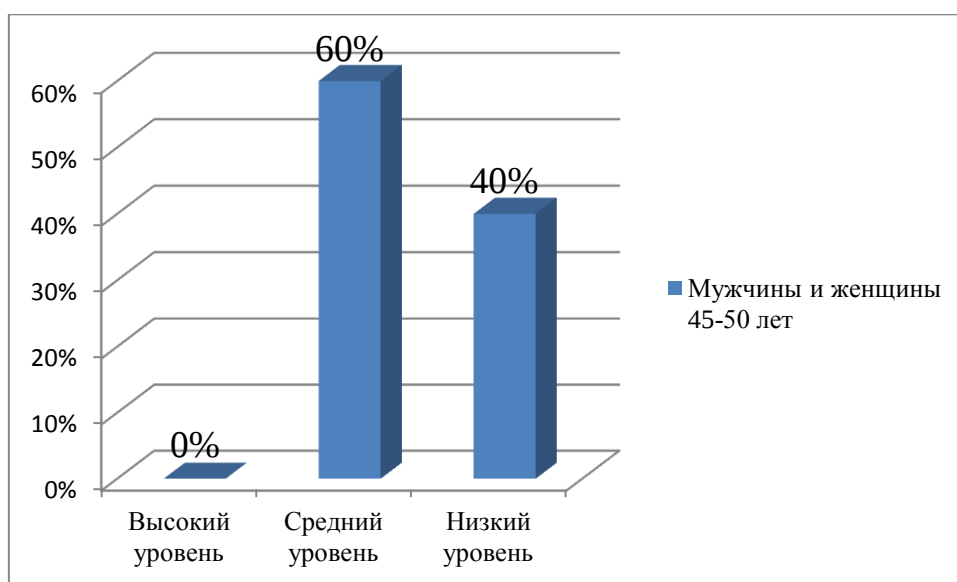


Рисунок 13 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам методики «Память на числа»

Таким образом, данные таблицы 7 и рисунка 13 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 45-50 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения методики «Память на числа». Таких респондентов 12 (60%) человек. Низкий уровень развития памяти был выявлен у 6 (30%) испытуемых 45-50 лет. Высокий уровень у испытуемых

данной группы после проведения методики «Память на числа» выявлен не был.

Далее сравним результаты у мужчин и женщин данной возрастной категории (рисунок 14).

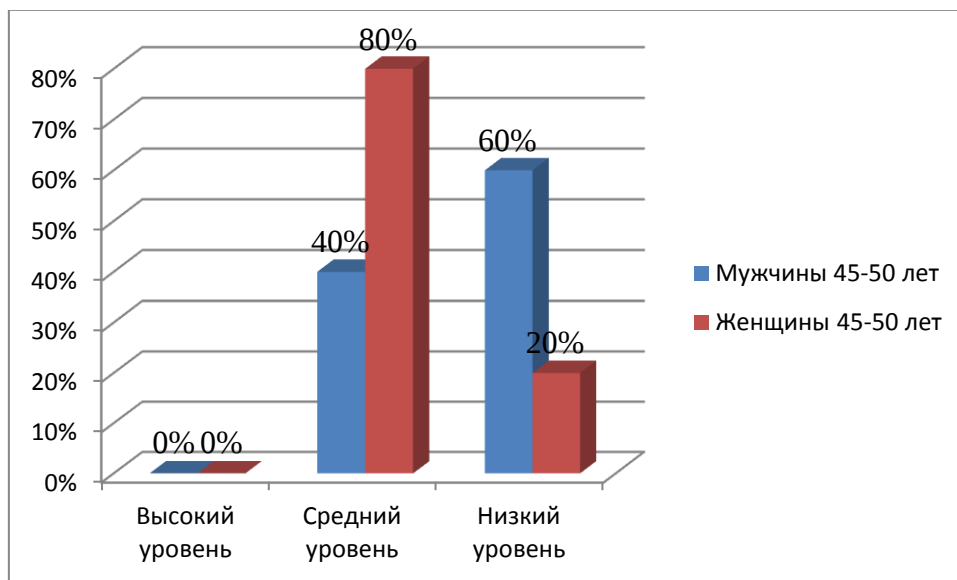


Рисунок 14 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам методики «Память на числа»

Как видно из рисунка 14, у мужчин 45-50 лет преобладает низкий уровень развития памяти по результатам проведения методики «Память на числа». Таких испытуемых 6, что составляет 60% от общего числа мужчин данной группы. У 4 (40%) мужчин был выявлен средний уровень. Высокий уровень развития памяти по результатам данной методики у мужчин 45-50 лет выявлен не был. Что касается женщин, то у 80% наблюдается средний уровень развития памяти. У 20% женщин 45-50 лет был выявлен низкий уровень развития памяти по результатам методики «Память на числа». Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин 45-50 лет память развита лучше, чем у мужчин данного возраста.

Третьей методикой, которую мы провели, была методика «Смысловая память». Результаты представим ниже (таблица 8).

Таблица 8 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам методики «Смысловая память»

Общее количество испытуемых	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
20	9	45%	11	55%	0	0%
Мужчины	5	50%	5	50%	0	0%
Женщины	4	40%	6	60%	0	0%

На рисунке ниже представим полученные результаты для наглядности (рисунок 15).

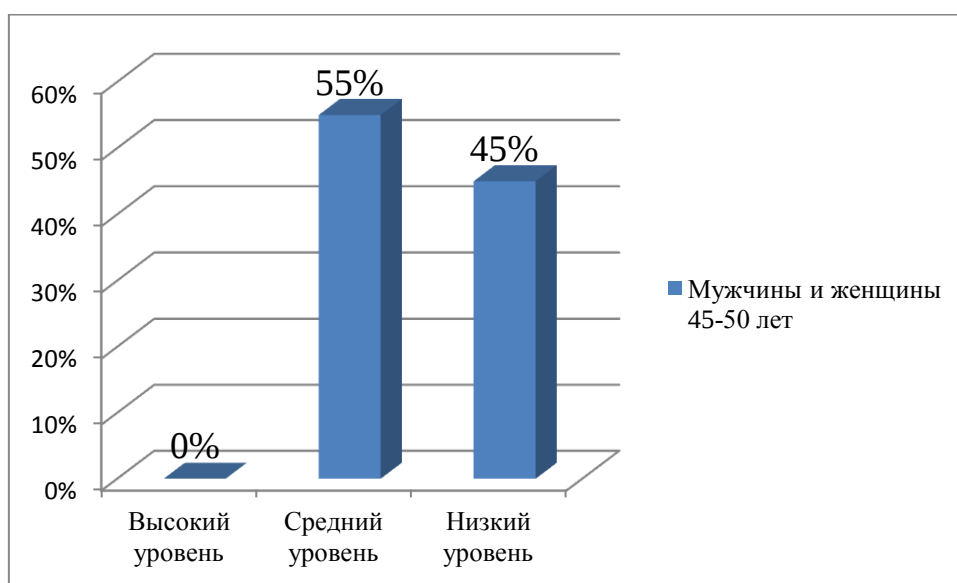


Рисунок 15 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам проведения методики «Смысловая память»

Таким образом, данные таблицы 8 и рисунка 15 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 45-50 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения методики «Смысловая память». Таких респондентов 11 (55%) человек. Низкий уровень развития памяти был выявлен у 9 (45%) испытуемых 45-50 лет. Высокого уровня у испытуемых данной группы после проведения методики «Смысловая память» выявлено не было.

Далее сравним результаты у мужчин и женщин данной возрастной категории (рисунок 16).

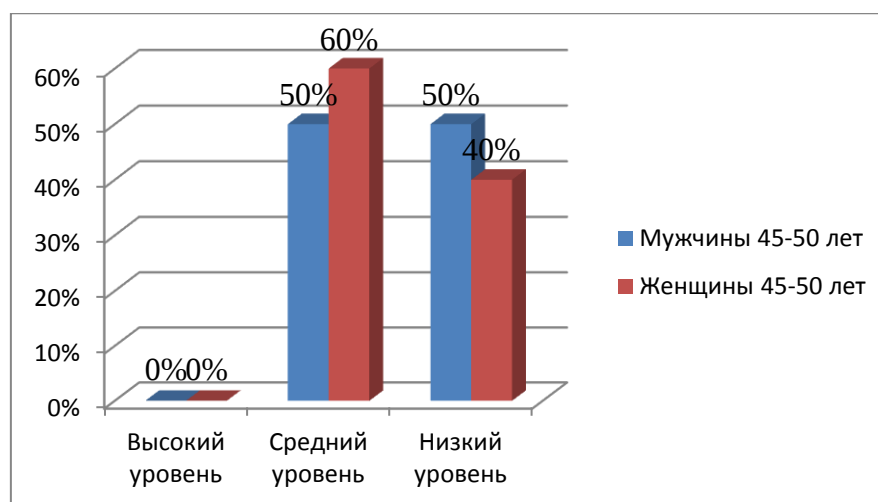


Рисунок 16 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам проведения методики «Смысловая память»

Как видно из рисунка 16, у половины мужчин 45-50 лет (50%) преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения методики «Смысловая память». У 5 (50%) мужчин был выявлен низкий уровень. Высокого уровня развития памяти у мужчин данной возрастной группы выявлено не было. Что касается женщин, то у 6 испытуемых (60%) наблюдается средний уровень развития памяти. У 4 женщин данной возрастной группы (40%) был выявлен низкий уровень развития памяти по результатам проведения методики «Смысловая память». Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин 45-50 лет память развита лучше, чем у мужчин данного возраста.

Четвёртой методикой, которую мы провели, был тест «Память на образ». Результаты представим ниже (таблица 9).

Таблица 9 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам теста «Память на образ»

Общее количество испытуемых	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
20	9	45%	11	55%	0	0%
Мужчины	6	60%	4	40%	0	0%
Женщины	3	30%	7	70%	0	0%

На рисунке ниже представим полученные результаты для наглядности (рисунок 17).

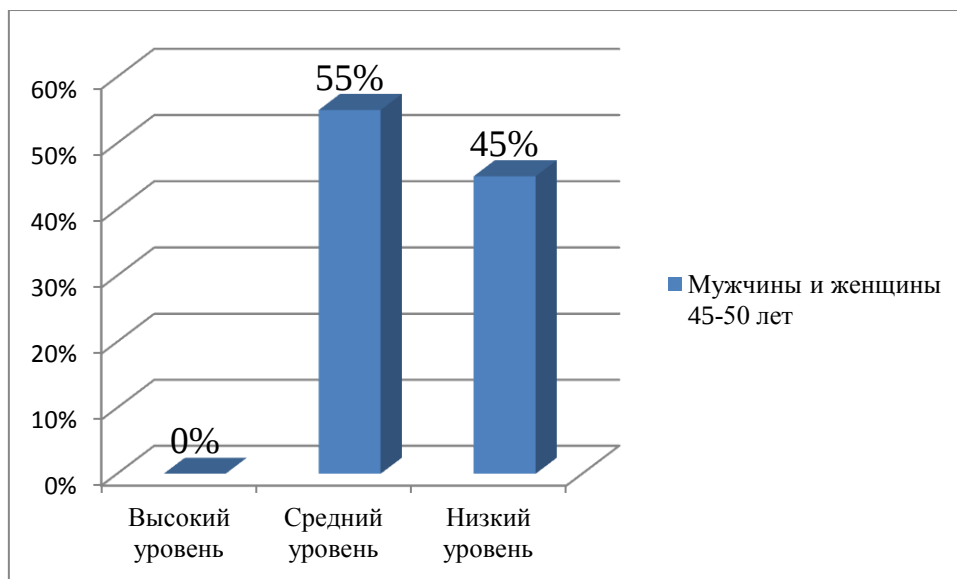


Рисунок 17 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам теста «Память на образ»

Таким образом, данные таблицы 9 и рисунка 17 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 45-50 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения теста «Память на образ». Таких респондентов 11 (55%) человек. Низкий уровень развития памяти был выявлен у 9 (45%) испытуемых 45-50 лет. Высокого уровня у испытуемых данной группы после проведения теста «Память на образ» выявлено не было.

Далее сравним результаты у мужчин и женщин данной возрастной категории (рисунок 18).

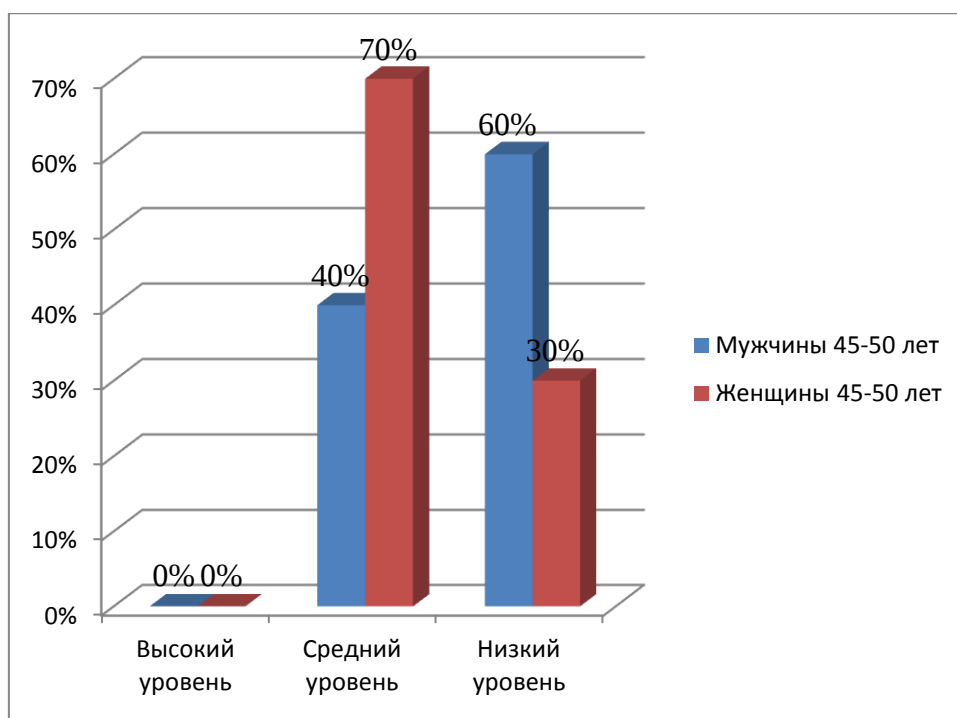


Рисунок 18 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам теста «Память на образ»

Как видно из рисунка 18, у мужчин 45-50 лет преобладает низкий уровень развития памяти по результатам проведения теста «Память на образ». Таких испытуемых 6, что составляет 60% от общего числа мужчин данной группы. У 4 (40%) мужчины был выявлен средний уровень. Высокий уровень развития памяти по результатам данной методики у мужчин 45-50 лет выявлен не был. Что касается женщин, то у 7 (70%) наблюдается средний уровень развития памяти. У 30% женщин 45-50 лет был выявлен низкий уровень развития памяти по результатам проведения теста «Память на образ». Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин 45-50 лет память развита лучше, чем у мужчин данного возраста.

Последней методикой, которую мы провели, была методика «Заучивание десяти слов». Результаты представим в таблице ниже (таблица 10).

Таблица 10 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам методики «Заучивание десяти слов»

Общее количество испытуемых	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
20	6	30%	14	70%	0	0%
Мужчины	5	50%	5	50%	0	0%
Женщины	1	10%	9	90%	0	0%

На рисунке ниже представим полученные результаты для наглядности (рисунок 19).

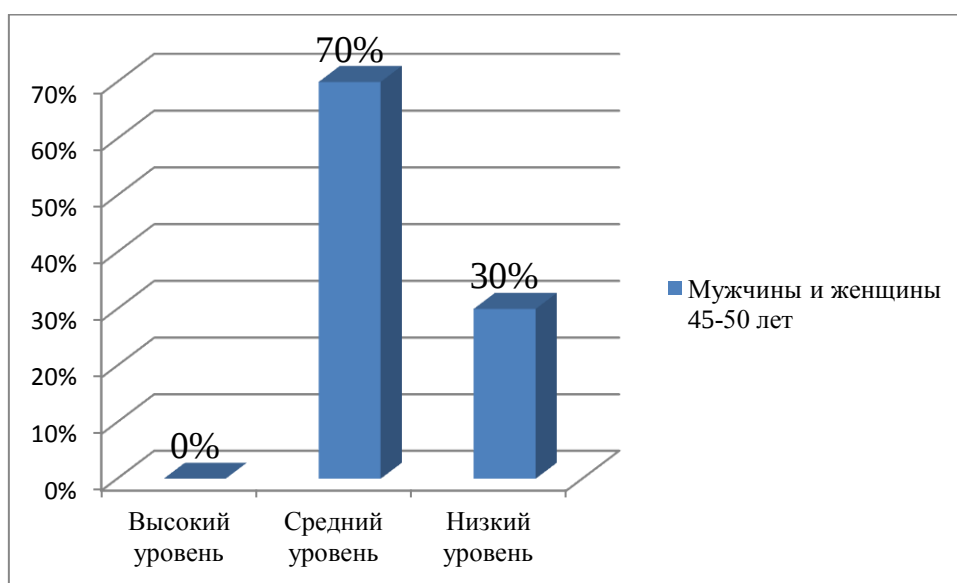


Рисунок 19 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов»

Таким образом, данные таблицы 10 и рисунка 19 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 45-50 лет преобладает средний уровень развития памяти по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов». Таких респондентов 14 (70%) человек. Низкий уровень развития памяти был выявлен у 6 (30%) испытуемых 45-50 лет. Высокого уровня у испытуемых данной группы после проведения методики «Заучивание 10 слов» выявлено не было.

Далее сравним результаты у мужчин и женщин данной возрастной категории (рисунок 20).

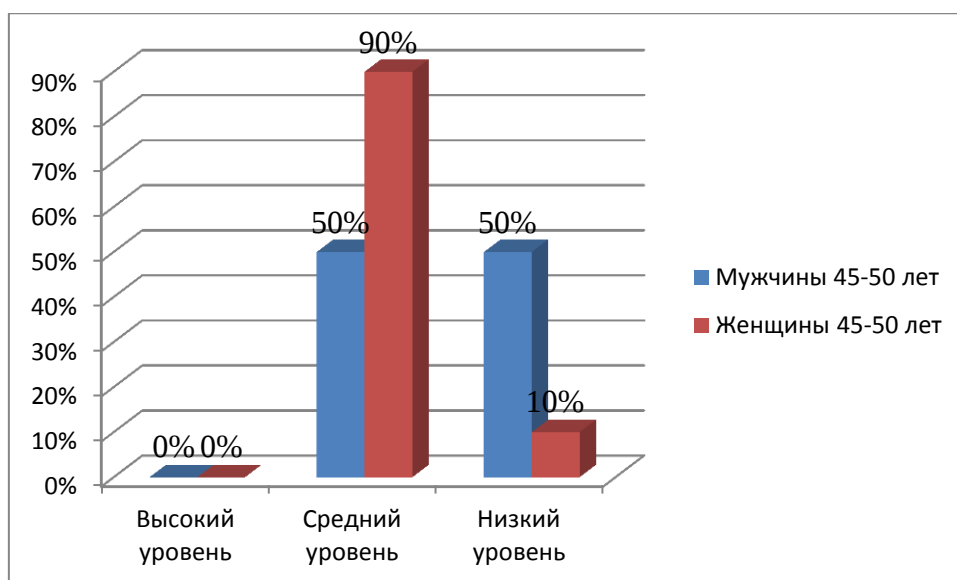


Рисунок 20 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов»

Как видно из рисунка 20, у 5 (50%) мужчин 45-50 лет был выявлен низкий уровень развития памяти по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов». У 5 (50%) мужчин был выявлен средний уровень. Высокого уровня развития памяти выявлено у мужчин не было. Что касается женщин 45-50 лет, то у 1 испытуемой (10%) наблюдается низкий уровень развития памяти. У 9 (90%) женщин данной возрастной группы был выявлен средний уровень развития памяти по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов». Высокого уровня у женщин 45-50 лет по результатам проведения данной методики выявлено не было. Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин 45-50 лет память развита лучше, чем у мужчин данного возраста.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин 45-50 лет память развита лучше, чем у мужчин данного возраста.

Следующим этапом нашего эмпирического исследования было сравнение уровня развития памяти у респондентов двух возрастных групп. То есть, мы сравнили уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет с уровнем развития памяти мужчин и женщин 45-50 лет. Данное сравнение необходимо с целью подтверждения или опровержения гипотезы о том, что у

мужчин и женщин 35-40 лет память развита лучше, нежели у мужчин и женщин 45-50 лет.

Первой методикой, которую мы провели, был тест «Объем кратковременной памяти» («метод Джекобса»). Сравнение результатов представим на рисунке ниже (рисунок 21).

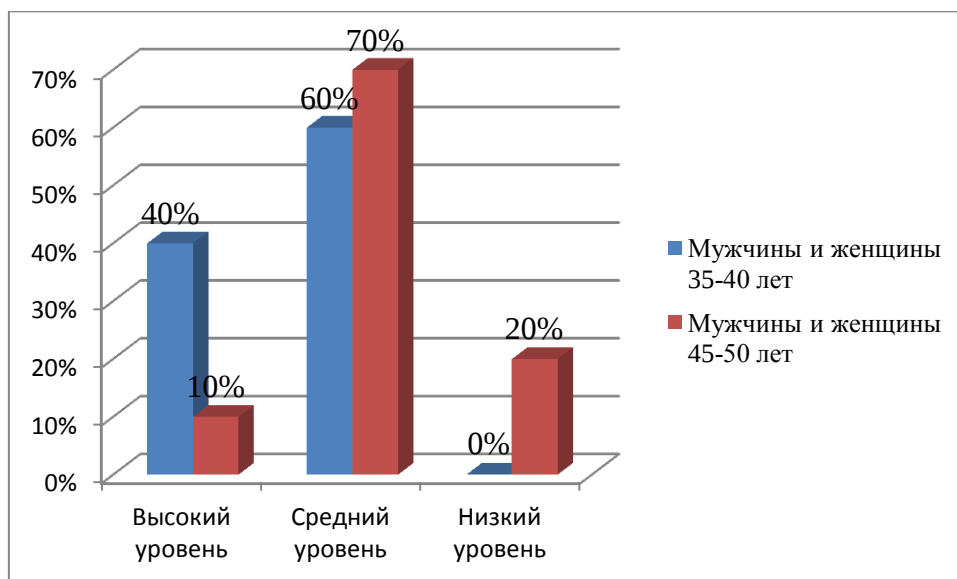


Рисунок 21 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет у мужчин и женщин 45-50 лет и по результатам теста «Объём кратковременной памяти»

Таким образом, как видно из рисунка 21, у мужчин и женщин 35-40 лет память развита лучше, чем у мужчин и женщин 45-50 лет.

Второй методикой, которую мы провели, была методика «Память на числа». Сравнение результатов представим на рисунке ниже (рисунок 22).

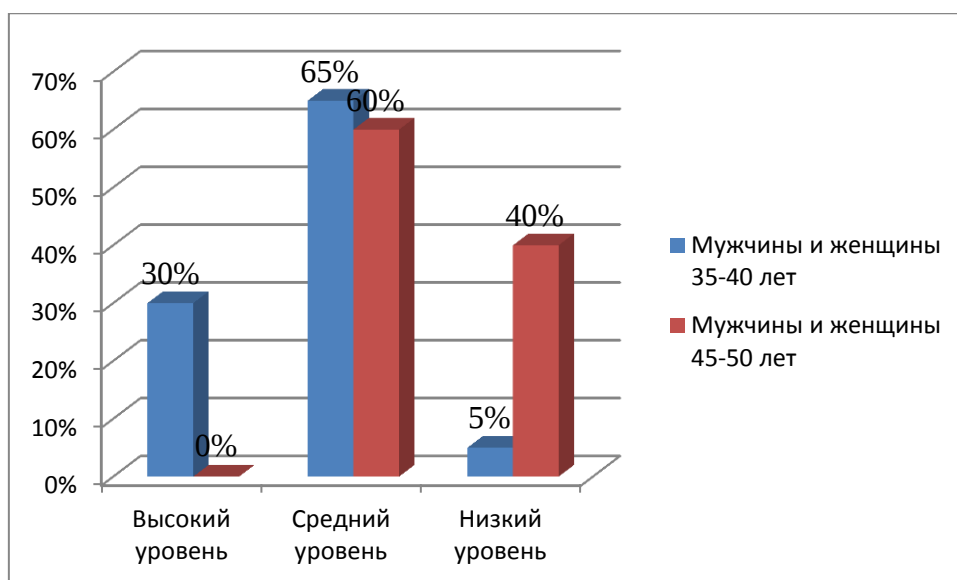


Рисунок 22 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет и у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам методики «Память на числа»

Таким образом, данные рисунка 22 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 35-40 лет уровень развития памяти гораздо выше. Чем у мужчин и женщин 45-50 лет.

Третьей методикой, которую мы провели, была методика «Смысловая память». Результаты представим ниже (рисунок 23).

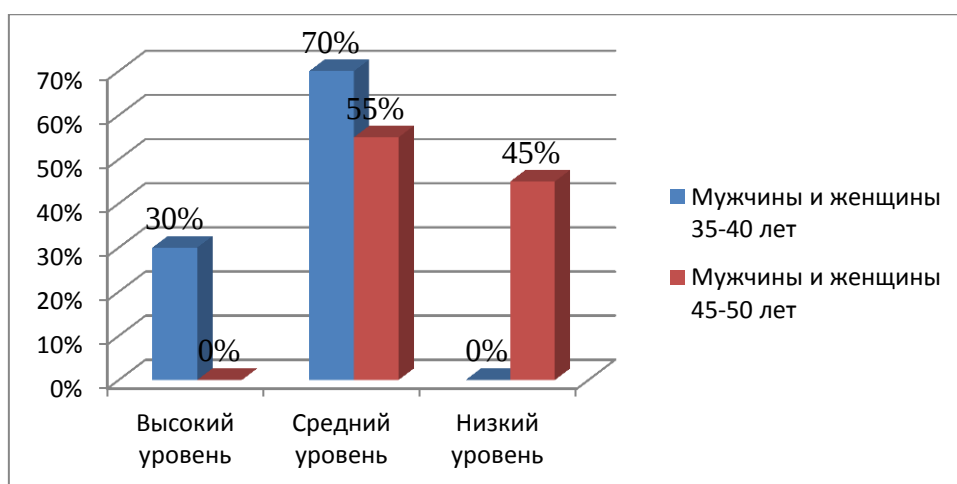


Рисунок 23 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет и у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам проведения методики «Смысловая память»

Таким образом, данные рисунка 23 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 35-40 лет уровень развития памяти по результатам проведения методики «Смысловая память» гораздо выше, чем у мужчин и женщин 45-50 лет.

Четвёртой методикой, которую мы провели, был тест «Память на образ». Сравнение результатов представим на рисунке ниже (рисунок 24).

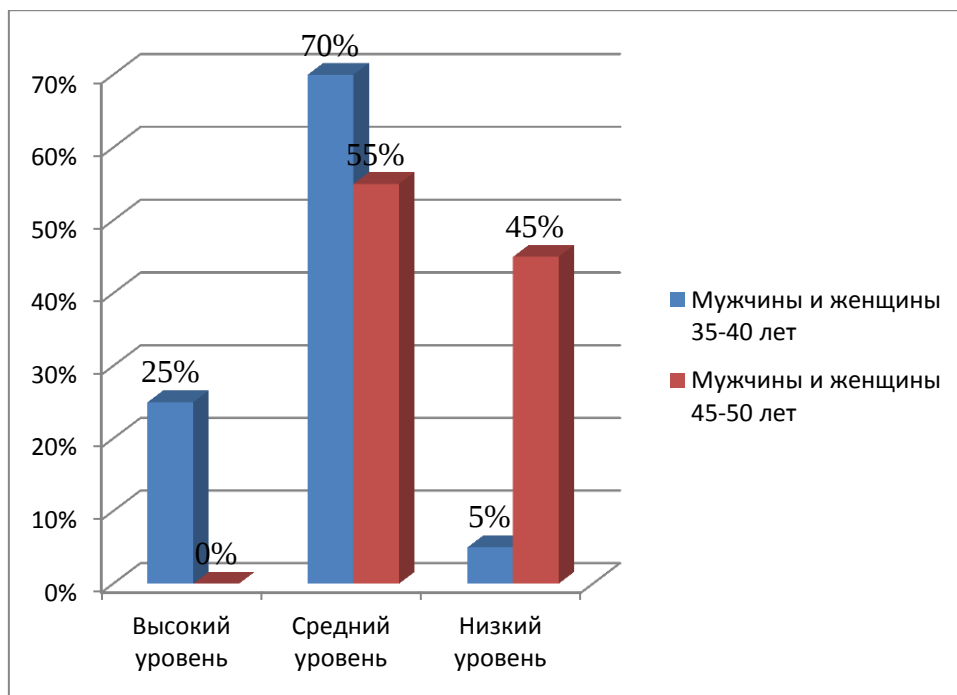


Рисунок 24 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет и у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам теста «Память на образ»

Таким образом, данные рисунка 24 свидетельствуют о том, что у мужчин и женщин 35-40 лет память развита лучше, чем у мужчин и женщин 45-50 лет.

Последней методикой, которую мы провели, была методика «Заучивание десяти слов». Сравнение результатов представим ниже на рисунке (рисунок 25).

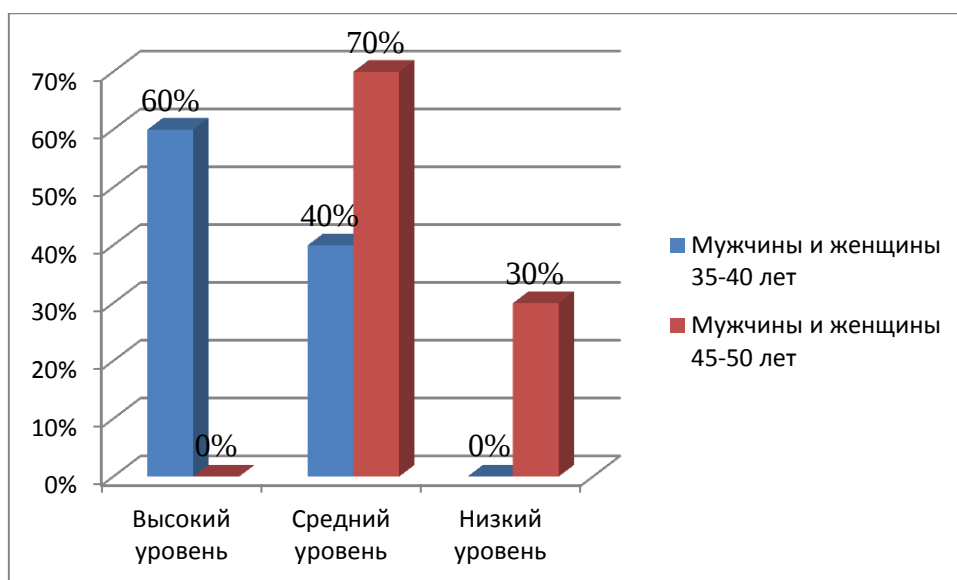


Рисунок 25 – Уровень развития памяти у мужчин и женщин 35-40 лет и у мужчин и женщин 45-50 лет по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов»

Как видно из рисунка 25, у мужчин и женщин 35-40 лет уровень развития памяти по результатам проведения методики «Заучивание 10 слов» гораздо выше, чем у мужчин и женщин 45-50 лет.

Таким образом, подводя итог проведённому исследованию, можно сделать вывод о том, что наша гипотеза нашла своё подтверждение. Так, мы можем говорить о том, что:

- 1) у мужчин и женщин 35-40 лет память лучше развита, чем у мужчин и женщин в 45-50 лет;
- 2) у женщин в период взрослости память лучше развита, нежели у мужчин данного возраста.

2.3 Разработка рекомендаций по развитию памяти в период взрослости

Благодаря памяти, человек применяет свой и чужой опыт для решения проблем. Хорошая память не только позволяет справляться с учебной

программой, но и способствует успеху в жизни. Давайте рассмотрим некоторые из техник развития памяти или способности запоминания.

Мнемонические методики развития памяти являются частью искусства, связанного со способностью запоминать, называемого мнемоникой. Она включает в себя ряд техник, которые составляют единую технику. По сути, метод преобразует абстрактный объект (например, текст) в визуальный объект (звуковой, чувственный). Ассоциации усиливают ассимиляцию полученных данных. Яркие образы развивают воображение. Читая книги и четко представляя то, что в них описано, легче запомнить содержание.

Способы развития памяти будут наиболее успешно применяться к людям с хорошим воображением. В конце концов, они прикрепляют информацию к фотографиям.

Развитие памяти может зависеть от индивидуальных особенностей. Некоторые из них более удобны при использовании звуков, музыки или чувств. Театральная деятельность, как средство развития памяти, предполагает соотнесение материала с реальными сценами и ситуациями.

Упражнения по развитию памяти также включают запоминание последовательности изображений в сочетании с другими изображениями. Эта методика эффективна при освоении больших объемов информации с ее систематизацией. Давайте рассмотрим более подробно конкретные методы.

Известно, что память имеет несколько разновидностей: зрительные, слуховые, моторные навыки запоминания. В некоторых людях доминирует один из этих типов, который выбирает для лучшего запоминания. Но вы также можете разработать тот или иной тип.

Развитие зрительной памяти осуществляется путем обработки впечатлений дня перед сном. Другое упражнение для развития памяти – закрыть глаза и перечислить увиденные объекты. Попробуйте также вспомнить лица новых знакомых, сравнивая их черты лица.

Слуховая память развивается путем повторения предложений после дикторов, в том числе интонации. Полезно изучать стихи и фрагменты песен

в исполнении артистов. Музыка, воспроизводимая для развития мозга и слуховой памяти, также поможет.

Укрепление моторики, чтобы запомнить является танцевальный класс, а гимнастика пальцев для развития памяти является отличным упражнением. Необходимо воспроизвести ломанные линии и кривые, видимые на бумаге, и сравнить результат с исходной линией. Или копировать иностранные письма. Эта гимнастика пальцев особенно эффективна для развития памяти в связи с иероглифами.

Стихи для развития памяти основаны на специфической мнемонике. Для обучения можно сначала быстро прочитать надписи под картинками, запомнив их. После этого следует закрыть глаза и повторить слог, используя визуальное изображение, а не текст. Запоминание – это хорошо, если в первый раз все правильно запомнить.

Способы улучшения памяти у взрослых:

1) Физическая активность. С возрастом мозг теряет способность вырабатывать новые нейроны, что приводит к снижению когнитивных способностей и памяти. Но последние научные исследования показали, что физическая активность может активировать производство новых клеток мозга, улучшая память и способность к обучению. Физическая активность увеличивает приток крови ко всем органам, в том числе и к мозгу, что помогает сохранить острую память. Для правильной работы мозга специалисты рекомендуют ежедневные прогулки на свежем воздухе, в идеале – пробежки или прогулки.

2) Тренируй свой мозг. Точно так же, как и мышцам, которые нуждаются в регулярных упражнениях, чтобы оставаться в форме, мозг также нуждается в постоянных упражнениях, чтобы оставаться активным. Кроссворды, тетрис, текстовые игры и мобильные запоминающие приложения помогут сохранить вашу память четкой. При прогулках по городу полезно выбирать альтернативные маршруты. Например, попробуйте добраться из точки А в точку В не по обычному маршруту, а через кучу

извилистых переулков, помня, куда ведет каждый из них. Взрослому человеку также полезно научиться играть на музыкальном инструменте или изучать новый язык. Это очень хорошая тренировка памяти.

3) Планирование и организация. Чтобы избежать забывчивости, записывайте все важные задачи, встречи и мероприятия в блокнот или электронный дневник. Чтобы «исправить» эту информацию в памяти, полезно повторять каждую запись вслух несколько раз. Но это нужно делать не на лету, а сознательно. Полезно иметь перед глазами список запланированных мероприятий. Кроме того, забывчивость будет менее напоминанием, если вы выделите постоянное место для вашего кошелька, ключей, очков и других важных вещей.

4) Не делай больше, чем одну вещь за раз. Постарайтесь как можно больше отвлечься, выполняя задание, требующее запоминания информации. Это сделает процесс запоминания более легким и быстрым.

5) Развивать осознанность. Умение – это состояние, которое может и должно развиваться. Умные люди реже жалуются на забывчивость и провалы в памяти, чем рассеянные люди. Кроме того, внимательность помогает быстрее и легче запоминать информацию, формировать новые воспоминания и дольше сохранять хорошую память в старости.

6) Здоровый сон. Наш мозг сконструирован таким образом, что для долговременной памяти ему необходим здоровый сон. То есть новая информация, полученная в течение дня, обрабатывается мозгом и сортируется в клетки памяти на определенных фазах сна. Другими словами, хороший ночной отдых помогает мозгу сохранять воспоминания. Если сон неглубокий, кратковременный, с частыми пробуждениями, мозг не в состоянии вспомнить полученные данные.

7) Здоровое питание. Диета оказывает большое влияние на когнитивные способности. Поэтому важно придерживаться здоровой и сбалансированной диеты в любом возрасте.

8) Не злоупотребляй сахаром. Все знают, что мозгу нужны углеводы, чтобы нормально функционировать. Но это не значит, что ты можешь переборщить со сладостями. Более того, исследования показывают, что чрезмерная тяга к сахару может привести к снижению части мозга, ответственной за кратковременную память.

9) Откажись от плохих привычек. Курение, злоупотребление алкоголем и наркомания влияют на кровообращение в мозге и способствуют ухудшению памяти. Кроме того, ученые обнаружили интересное явление: когда концентрация алкоголя в организме превышает 0,08 г на 1 мл крови, в мозге начинаются процессы, приводящие к ухудшению памяти.

10) Следите за своим здоровьем. Есть много болезней и состояний, которые могут повлиять на память. Прежде всего, это диабет, высокий уровень холестерина, ожирение и анорексия. Все эти нарушения вызывают процессы в организме, которые прямо или косвенно влияют на остроту памяти и мышления. Проблемы с памятью могут возникнуть даже в молодом возрасте из-за депрессии, некоторых лекарств (таких как снотворное, антидепрессанты), авитаминоза, злоупотребления алкоголем, потери слуха, заболевания щитовидной железы, почек или печени. Поэтому, чтобы избежать возможных осложнений в виде отказа памяти, необходимо соблюдать программу лечения основного заболевания. Память часто ухудшается в условиях гипертонии, поэтому важно контролировать АД и предотвращать прогрессирование болезни. Высокое артериальное давление препятствует достаточному притоку крови в мозг, что в старости увеличивает риск развития слабоумия.

Заключение

Память – это психический процесс, суть которого заключается в отражении переживаний человека через процессы запоминания, сохранения и воспроизведения переживаемых чувств, явлений.

Период взрослой жизни – это самый длинный период жизни человека, в котором обычно выделяются три этапа или подпериода. Это ранняя взрослая жизнь (от 20 до 40 лет), средняя взрослая жизнь (от 40 до 60 лет) и поздняя взрослая жизнь (от 60 лет и старше). Каждый из вышеуказанных возрастных периодов имеет свои особенности и особенности. Однако когда мы говорим о конкретном человеке, довольно сложно применить к нему эти возрастные рамки, так как важным фактором, влияющим на поведение и развитие человека, является субъективное восприятие его самого и его возраста.

Память интенсивно развивается до 25 лет, по мере развития человеческого мозга. Во время этого процесса возникает большое количество нейронных связей между областями мозга. Это возраст, в котором достигается максимальная эффективность и работоспособность. С 30 лет возможности мозга начинают постепенно ослабевать. Этот период особенно характеризуется ослаблением когнитивных функций, так как ускоряется гибель клеток коры головного мозга. В возрасте 40 лет функция человека к запоминанию информации уменьшается. Это приводит к кратковременным проблемам с памятью. В возрасте 41-46 лет функция памяти достигает максимального уровня развития. Несмотря на то, что при этом наблюдается один из самых низких уровней функций памяти, люди, достигшие этого возраста, имеют наилучшие возможности для активного обучения и самообразования, и сохраняют потенциал познавательной активности. С 70 лет память, а также способность подвергать информацию анализу и обработке, исчезает. Продолжительность перехода к слабоумию может

варьироваться. Это полностью зависит от степени активности и работоспособности мозга в предыдущем возрасте.

Во второй главе данной работы, с целью изучения особенностей памяти в период взрослости, было проведено эмпирическое исследование.

Эмпирическое исследование проходило среди знакомых и коллег. В исследовании приняли участие испытуемые в возрасте от 35 до 50 лет в количестве 40 человек. Предварительно испытуемые были разделены на 2 группы: в первую группу вошли мужчины и женщины 35-40 лет в количестве 20 человек. Во вторую группу вошли мужчины и женщины 45-50 лет в количестве 20 человек.

Для диагностики уровня развития памяти в период взрослости были использованы следующие методики:

- 1) тест «Объем кратковременной памяти» («метод Джекобса»);
- 2) методика «Память на числа», разработанная Д. Миллером;
- 3) методика «Смысловая память», разработанная К. Бюлером;
- 4) тест «Память на образы», предложенный А.А. Карелиным;
- 5) методика «Заучивание десяти слов», предложенная А.Р. Лурием.

Подводя итог проведённому исследованию, можно сделать вывод о том, что наша гипотеза нашла своё подтверждение. Так, мы можем говорить о том, что:

- 1) у мужчин и женщин 35-40 лет память лучше развита, чем у мужчин и женщин в 45-50 лет;
- 2) у женщин в период взрослости память лучше развита, нежели у мужчин данного возраста.

Также нами были предложены рекомендации для развития памяти.

Развитие зрительной памяти осуществляется путем обработки впечатлений дня перед сном. Другое упражнение для развития памяти – закрыть глаза и перечислить увиденные объекты. Попробуйте также вспомнить лица новых знакомых, сравнивая их черты лица.

Слуховая память развивается путем повторения предложений после дикторов, в том числе интонации. Полезно изучать стихи и фрагменты песен в исполнении артистов. Музыка, воспроизводимая для развития мозга и слуховой памяти, также поможет.

Укрепление моторики, чтобы запомнить является танцевальный класс, а гимнастика пальцев для развития памяти является отличным упражнением. Необходимо воспроизвести ломаные линии и кривые, видимые на бумаге, и сравнить результат с исходной линией. Или копировать иностранные письма. Эта гимнастика пальцев особенно эффективна для развития памяти в связи с иероглифами.

Стихи для развития памяти основаны на специфической мнемонике. Для обучения можно сначала быстро прочитать надписи под картинками, запомнив их. После этого следует закрыть глаза и повторить слог, используя визуальное изображение, а не текст. Запоминание – это хорошо, если в первый раз все правильно запомнить.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2014. 811 с.
2. Аткинсон У. Память и ее развитие. М. : АРДИС, 2019. 120 с.
3. Баддли А., Айзенк М., Андерсон М. Память: под ред. Т.Н. Резниковой. Санкт-Петербург : Питер, 2014. 560 с.
4. Беляков Д. О. Память и ее значение для человека // Вестник Института мировых цивилизаций. 2016. № 13. С. 52–55.
5. Блонский П. П. Память и мышление. СПб. : Питер, 2001. 288 с.
6. Булгаков О. А. Память человека и возможность ее улучшения // Вестн. Тамбов. ун-та. Сер.: Естеств. и техн. науки. 2014. Т. 19, № 1. С. 90–93.
7. Величковский Б. Б. Рабочая память человека: фундаментальные исследования и практические приложения / Б. Б. Величковский, С. А. Козловский // Интеграл. 2012. № 6. С. 14–17.
8. Выготский Л. С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте. М. : 2005. 366 с.
9. Выготский Л. С. Мышление и речь. Собрание сочинений т.2. М. : 2008. 220 с.
10. Гамезо М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г., Орлова Л. М. Возрастная психология: личность от молодости до старости. М., 2001. 180 с.
11. Зефирова Т. Л. Физиологические основы памяти. Развитие памяти у детей и подростков : учеб.-метод. пособие / Т. Л. Зефирова, Н. И. Зиятдинова, А. М. Купцова. Казань, 2015. 40 с.
12. Зинченко Т. П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. СПб. : Питер, 2002. 234 с.
13. Исраилова Х. З. Память как познавательный психический процесс / Х. З. Исраилова, Д. А. Шатаева, Р. М. Эхаева // Учитель создает нацию : сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф. Грозный, 2018. С. 472–477.

14. Кавашима Р. Тренируй свою память: японская система сохранения здоровья мозга / Рюта Кавашима ; пер. А. Борисова. СПб. : Питер, 2006. 112 с.
15. Калинина А. Как заставить память работать. – Донецк : Сталкер, 2007. 124 с.
16. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. Москва : Сфера, 2012. 464 с.
17. Куликов Л. В. Проблема описания психических состояний // Психические состояния. СПб. : Питер, 2001. С. 9–42.
18. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М. : 2008. 456 с.
19. Леонтьев А. Н. Развитие высших форм запоминания // Хрестоматия по общей психологии : Психология памяти. М., 1979. 368 с.
20. Лимонова О. О. Особенности проявления памяти и ее влияние на жизнь человека / О. О. Лимонова, Г. В. Диговцов // Приоритетные научные направления: от теории к практике : сб. материалов XXXVIII Междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск, 2017. С. 88–91.
21. Лофтус Э. Память : пронзительные откровения о том, как мы запоминаем и почему забываем / Элизабет Лофтус; пер. с англ. Ирины Никитиной. М. : КоЛибри, 2018. 254 с.
22. Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти. Москва. 1994. 124 с.
23. Мазлумян В. С. Память как самоидентификация личности и ее связь с мышлением // Мир психологии. 2015. № 2. С. 79–84.
24. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2001. 234 с.
25. Матвеев С. Феноменальная память : методы запоминания информации. М. : Альпина Паблишер, 2012. 151 с.
26. Наварро А. Память не изменяет : задачи и головоломки для развития интеллекта и памяти / Анхельс Наварро ; пер. с исп. Н. Дмитриевой. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. 142 с.

27. Немов Р. С. Психология: учебник / Р. С. Немов. М. : КНОРУС, 2014.
28. Никитина Т. Б. Как развить хорошую память / Т.Б. Никитина. М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2016. 319 с.
29. Паульзен Е. И. Память, ее виды и способы развития // МНСК-2018: Педагогика : материалы 56 Междунар. науч. студ. конф. Новосибирск, 2018. С. 54–55.
30. Полюхова А. И. Аффективная окраска информации и актуальное эмоциональное состояние испытуемого как факторы, влияющие на успешность запоминания // Скиф. 2019. № 7 (35). С. 42–48.
31. Розовская Р. И. Влияние эмоциональной окраски запоминаемой информации на мозговую организацию и эффективность рабочей памяти : дис. ... канд. психол. наук / Розовская Р.И. Москва, 2019. 155 с.
32. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 2000. 354 с.
33. Рыбников Н. А. Память, её психология и педагогика / Н. А. Рыбников. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 147 с.
34. Сарумова А. А. Теоретико-множественный подход в описании памяти человека // Научное мнение. 2013. № 3. С. 11–16.
35. Смирнов А. А. Возрастные и индивидуальные различия памяти / Под ред. А. А. Смирнова. М.: Просвещение, 2019. 190 с.
36. Таранцов А. А. Пути, приемы и средства улучшения памяти / А. А. Таранцов, А.В. Таранцова. Текст : непосредственный // Юный ученый. 2017. № 1 (10). С. 145-147.
37. Уланова Т. В. Физиологические особенности кратковременной памяти разных возрастных групп / Т. В. Уланова, Н. С. Русейкин, С. В. Шокина // Центральный научный вестник. 2018. Т. 3, № 6 (47). С. 23–24.
38. Усачёв М. В. Лучше, чем суперпамять: эффективные приёмы мнемотехники. Ростов на Дону : Феникс, 2006. 200 с.
39. Фархутдинова С. Г. Виды памяти и их классификация / С. Г. Фархутдинова, Т. Е. Семенюк // Общество. 2017. № 3 (8). С. 68–70.

40. Харасахал А. А. Психологические особенности влияния различных видов деятельности на развитие преобладающих видов памяти // Изучение человека: проблемы, поиски, решения : материалы Междунар. научн. конф. Белгород, 2017. С. 86–88.
41. Шрейдер Н. В. Мнемические способности: проблемы психологической диагностики // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2008. Т. 14. С. 195–200.
42. Jean Piaget, Barbel Inelder. Genesis of Elementary Logical Structures. Translated from the French by E. Pchelkina. - Moscow: EXMO-Press, 2002. 105 p.
43. Ebbinghaus H. Memory: A Contribution to Experimental Psychology. York University, Toronto, Ontario. 1885. 100 p.
44. Myers, David. Psychology. New York. Worth Publishers. 1998. 98 p.
45. Microsoft Encarta Encyclopedia Microsoft Corporation «Memory and Mental Processes». 1998. 204 p.