

1.4. Особливості розвитку пам'яті

Пам'ять— фіксація, збереження і наступне відтворення людиною її досвіду. Це необхідна передумова оволодіння основами будь-якої професії, а також опанування надбаннями науки, культури, мистецтва.

Отже, для кожної людини важливо мати досконалу пам'ять, а вчителю, крім того, вміти так організувати навчально-виховну роботу на уроці, щоб сприяти міцному запам'ятовуванню навчального матеріалу учнями і розвитку їхньої пам'яті. Для досягнення цього необхідно звернути увагу на ті закономірності, за якими протікають процеси пам'яті: запам'ятовування, збереження запам'ятованого, відтворення і забування.

Успішному запам'ятовуванню сприяють такі чинники:

- настанова на запам'ятовування, яка включає в себе визначення кола об'єктів, які треба запам'ятати, і часу, протягом якого запам'ятоване потрібно зберігати у пам'яті,
- діяльне оперування людиною об'єктами запам'ятовування (переказування, складання речень, задач, оповідань, проведення дослідів тощо);
- наявність стійкої, концентрованої уваги та інтересу до матеріалу, який треба зафіксувати у пам'яті;
- сприятливий емоційний стан суб'єкта, що запам'ятовує (сум, нудьга, байдужість погіршують запам'ятовування, а сильні переживання можуть викривити сприйняття або й викликати амнезію – забування).

На якість запам'ятовування **впливає і обсяг матеріалу**: поділ на дуже малі одиниці. Сприймання відразу дуже великої кількості інформації не є раціональним. Але особливо **важливою умовою якісного запам'ятовування є аналіз і синтез запам'ятованого**, співвіднесення його з уже відомим, знаходження спільних і відмінних рис, самостійне узагальнення фактів і виведення закономірностей, наведення власних прикладів до правил і законів.

Залежно від того, бере чи не бере участь мислення у процесі запам'ятовування, останнє поділяють на смислове і механічне. Роль і місце цих видів запам'ятовування при опрацюванні тої чи іншої інформації

ції різні: ті відомості, які логічно пов'язані між собою, вимагають **смислового опрацювання**, а окремі замкнені інформаційні одиниці (історичні дати, географічні назви, імена видатних осіб тощо) – **механічного запам'ятовування**.

Різницю між цими видами запам'ятовування закладено насамперед у їхніх механізмах. Якщо **сміслове запам'ятовування** спирається на глибоке розуміння сприйнятого, на виділення в ньому головного і другорядного, загальних положень і конкретних деталей, то в основі **механічного запам'ятовування** лежить багаторазове повторення. Це зовсім не означає, що смислове запам'ятовування не передбачає повторення. Повторення є обов'язковим і у даному випадку для закріплення сприйнятого, але воно має підпорядкований характер. Первинним є смислова обробка матеріалу, вторинним – його повторення. А при механічному запам'ятовуванні повторення є єдиним засобом фіксації у пам'яті потрібних відомостей.

Пристаючи до засвоєння навчального матеріалу, слід врахувати, що міцне запам'ятовування є запорукою довгого збереження і якісного відтворення потрібної інформації, запорукою уникнення її забування. Крім того, щоб успішно боротись із забуванням, потрібно знати, що окремі частини матеріалу негативно взаємодіють між собою. Відбувається так зване **проактивне і ретроактивне гальмування**: негативний вплив попередньої «порції» вивченого на наступну і наступної на попередню.

Через це середня частина засвоєних відомостей запам'ятовується гірше і забувається швидше, ніж початок і кінець. Особливо сильно гальмується та інформація, яка межує з подібною до неї (*українська і російська літератури, фізика і математика*), або є надзвичайно важкою для засвоєння (*вивчення вірша і розв'язання складної задачі з математики*).

Причиною забування може бути і **перевтома**, яка викликає **поза межне гальмування**. Тому, заучуючи, треба робити періодично перерви на 10-15 хвилин.

Внаслідок перевтоми можливе явище **ремінісценції**. Це віддалене в часі, іноді – значно, відтворення пам'яттю того, то мало місце раніше і, здавалося б, не запам'яталось.

Спираючись на загальні закономірності протікання процесів пам'яті, при організації навчальної діяльності необхідно врахувати й **індивідуальні відмінності пам'яті** учнів.

Індивідуальні відмінності пам'яті особистості виявляються і у тому, як, яким способом людина краще запам'ятовує – у типі пам'яті. Розрізняють зоровий, слуховий, руховий і змішаний **типи пам'яті**.

Найбільш корисним з них є змішаний, бо сприйнята людиною інформація про навколишнє настільки різноманітна, що зафіксувати її тільки зором або тільки слухом дуже важко. Звідси **завдання** – спираючись при заучуванні на сформований уже тип пам'яті, сприяти вихованню і розвитку різних способів запам'ятовування.

Для повного теоретичного і практичного оволодіння пам'яттю як психічним процесом необхідно ознайомитись з видами пам'яті.

Існує декілька **критеріїв**, за якими пам'ять поділяється на **види**.

Це насамперед **характер психічної активності**, яка переважає в діяльності людини.

Моторна активність передбачає наявність **рухової пам'яті**, активність почуттів фіксується **емоційною пам'яттю**, наслідки активного відображення картин природи і людського життя стають надбанням **образної пам'яті**, а думки, оформлені в слова, зберігаються **словесно-логічною пам'яттю**.

Кожній людині притаманні всі названі види пам'яті, але специфіка діяльності того чи іншого індивіда робить один з видів пам'яті **провідною**:

- художника – образну,
- лектора – словесно-логічну,
- актора – емоційну,
- спортсмена – рухову пам'ять.

Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються у **швидкості і точності** запам'ятовування, **тривалості збереження** запам'ятованого і в **обсязі** пам'яті, тобто у кількості відомостей, які стали надбанням пам'яті.

Важливою рисою, що свідчить про продуктивність пам'яті особистості, є **готовність до відтворення** – здатність швидко відшукати у

пам'яті потрібну інформацію. Вихованню цієї риси сприяє, по-перше, *передбачення*, коли завчений матеріал буде потрібний, і, по-друге, *систематизація* запам'ятованого, віднесення його до певних груп, класів, категорій.

Перелічені особливості пам'яті визначають її **продуктивність**.

Довготривала пам'ять не вимагає якогось додаткового роз'яснення. Це найбільш поширений засіб збереження інформації.

Причини, які впливають на продуктивність пам'яті:

Суб'єктивні: тип запам'ятовування, попередній досвід, настанова, інтерес, стан організму.

Об'єктивні: кількість матеріалу, обстановка.

Характер матеріалу: осмисленість, зв'язаність, зрозумілість, наочність, ритмічність.

Відповідно до того, наявна чи відсутня мета мнемічних процесів, тобто процесів пам'яті, розрізняють довільну і мимовільну пам'ять.

Третім критерієм поділу пам'яті на види є час, протягом якого одержана інформація зберігається пам'яттю.

Сучасні психологи виділяють три види пам'яті щодо часу: довготривалу, короткочасну й оперативну пам'ять.

І все, що говорилося про пам'ять, фактично стосується довготривалої пам'яті.

Інша справа з пам'яттю короткочасною. Вона є ніби відлунням тільки-но сприйнятого, її образи на диво яскраві і близькі до оригіналу, але й надзвичайно вразливі. При сильних сторонніх подразненнях вони швидко зникають, не залишаючи навіть сліду.

Якщо умови сприятливі, то образи короткочасної пам'яті закріплюються і стають надбанням довготривалої пам'яті.

Таким чином, **короткочасна пам'ять** – це своєрідна перепустка, через яку проходить уся інформація, що міститься у довгочасній пам'яті.

Специфіка **оперативної пам'яті** полягає у тому, що вона обслуговує лише окремі дії, після виконання яких інформація, збережена чи відновлена оперативною пам'яттю, стає непотрібною і забувається. *Так, при розрахунках ми пам'ятаємо лише результати обчислення, а*

проміжні числа забуваємо, новий для нас номер телефону тримаємо у пам'яті, поки наберемо його й т. і. Отже, оперативна пам'ять за твердженням окремих дослідників, має «діловий» характер. Обсяг оперативної пам'яті становить приблизно 7 ± 2 одиниць, що безпосередньо сприймаються.