

Лекція Пам'ять

Мета: дати поняття студентам про пам'ять, познайомити з її видами. Забезпечити засвоєння та розуміння процесів пам'яті. Розвивати аналітичне мислення та рефлексію у здобувачів фахової передвищої освіти. Виховувати професійну культуру студентів, бажання розвивати свою пам'ять.

Мотивація мети: знайомство з основними поняттями теми «Пам'ять» сприяє формуванню розуміння фізіологічного підґрунтя пам'яті та її важливості в житті людини.

План

1. Поняття про пам'ять.
2. Види пам'яті.
3. Процеси пам'яті.
4. Індивідуальні особливості пам'яті

Література

1. Загальна психологія: Підручник // О.Скрипченко, Л.Долинська, З.Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 175-203.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
3. Сергєєнкова О.П. та ін. Загальна психологія : навч. посібник / [Сергєєнкова О. П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.]. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
4. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. [текст] навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.

Ключові слова: пам'ять, запам'ятовування, відтворення, впізнавання, згадування, пригадування, образна, словесно-логічна, емоційна, рухова, оперативна, короткочасна, довготривала.

Засоби навчання: презентація, інтерактивна дошка Padlet.

Домашнє завдання:

- опрацювати лекцію;
- виписати в словничок ключові слова теми;
- підготуватися до практичного заняття «Пам'ять» (див. Інструкцію до практичного заняття);
- підготувати вправи для розвитку пам'яті, завантажити в Moodle.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте найважливіші особливості пам'яті як пізнавального процесу.
2. Роль пам'яті у психічному житті людини.
3. За якими принципами пам'ять поділяють на види?
4. У чому полягає відмінність короткочасної пам'яті від оперативної?
5. Назвіть основні умови продуктивного запам'ятовування.
6. У чому виявляються індивідуальні особливості пам'яті?
7. Багато людей для кращого запам'ятовування вдаються до коротких занотувань. Чому такий прийом сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу?

1. Поняття про пам'ять

Здатність до запам'ятовування здавна викликала інтерес людини. Античні греки надавали пам'яті надприродної сили, яку Прометей викрав у богів разом з вогнем, числами й буквами. Від імені давньогрецької богині пам'яті **Мнемозини** походить сучасний синонім пам'яті – **мнемічна діяльність**.

Легенда свідчить, що Олександр Македонський пам'ятав ім'я та обличчя тридцяти тисяч своїх солдат. У ті часи вважалось, ніби то в мозку людини є щось схоже на глиняні чи воскові таблички, на яких враження залишають сліди. Потім людина їх «читає».

Яке ж сучасне розуміння пам'яті?

Запам'ятовування, збереження й відтворення індивідом свого досвіду називають пам'яттю.

Жодна дія не можлива поза процесом пам'яті, без неї людина залишалася б, за словами Сеченова, «завжди у стані новонародженого». Пам'ять забезпечує єдність і цілісність особистості. Людина усвідомлює наступність кожного моменту життя, його зв'язок з попередніми й наступними. Перед кожним життя постає як безперервний потік подій.

Згідно з вченням **І. Павлова**, матеріальним підґрунтям пам'яті є пластичність кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати нові тимчасові нервові зв'язки, умовні рефлекси. Утворення, зміцнення та згасання тимчасових нервових зв'язків є фізіологічним підґрунтям пам'яті. Запам'ятоване зберігається не як образ, а як «слід», як тимчасові нервові зв'язки, що утворились у відповідь на дію подразника.

При розладах пам'яті, які отримали назву амнезії, відбувається втрата минулого досвіду людини: її вмінь, навичок, знань. Це призводить до неможливості виконання особистісних соціальних ролей у сім'ї, на роботі й до

руйнування особистості, вона втрачає професійні навички, зв'язки з сім'єю та друзями. Руйнується доля особистості.

2. Види пам'яті

Види пам'яті найчастіше розрізняють за трьома ознаками.

1) За характером переважаючої психічної активності:

а) рухова (пам'ять на рухи, їх системи).

Це основа трудових і практичних навичок;

б) емоційна (пам'ять на почуття, які виступають стимулом до діяльності, допомагають передбачити результати);

в) образна (пам'ять на уявлення), що включає зорову, слухову, нюхову, смакову, дотикову;

г) словесно-логічна (специфічно людська; дозволяє запам'ятовувати думки у формі понять). Відіграє провідну роль у засвоєнні знань.

2) За характером цілі діяльності:

а) мимовільна – мнемічна мета (запам'ятати) відсутня. Забезпечує основну частину досвіду;

б) довільна – при наявності мети запам'ятати, яка регулює процеси пам'яті. Людина визначає, що запам'ятати насамперед, на який період часу, з якою метою тощо.

3) За тривалістю збереження:

а) короткочасна – зберігання матеріалу після одноразового відтворення;

б) довгочасна виникає з короткочасної при багаторазовому відтворенні матеріалу;

в) оперативна – обслуговує актуальні дії, операції. З її допомогою людина утримує проміжні результати діяльності, які після завершення забуваються.

Образна пам'ять виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей, наочно даних зв'язків і відносин між ними. Залежно від того, якими аналізаторами сприймаються об'єкти при їх запам'ятовуванні, образна пам'ять буває зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою, смаковою.

Зміст словесно-логічної пам'яті — це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети та явища в їх істотних зв'язках і

відносинах, у загальних властивостях. Думки не існують без мови, тому пам'ять на них і називається **словесно-логічною**. Цей вид пам'яті ґрунтується на спільній діяльності першої та другої сигнальних систем. Словесно-логічна пам'ять є специфічно людською на відміну від образної, рухової та емоційної, що властиві також тваринам.

Рухова пам'ять полягає у запам'ятовуванні та відтворенні людиною рухів. Виявляється вона в різних видах ігрової, трудової, виробничої діяльності, у діях художника, балерини. Вона є підґрунтям утворення різних умінь і навичок, засвоєння усної та письмової мови.

Емоційна пам'ять полягає у запам'ятовуванні та відтворенні людиною емоцій та почуттів. Наприклад, переживання почуття ностальгії при спогадах про країну, в якій людина виросла, але з якихось причин залишила її.

Про мимовільну пам'ять говорять тоді, коли людина щось запам'ятовує та відтворює, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити.

Коли людина ставить на меті щось запам'ятати або пригадати, йдеться про довільну пам'ять. Мимовільна і довільна пам'ять — шаблі розвитку пам'яті людини в онтогенезі.

Пам'ять поділяють також на **короткочасну, довготривалу та оперативну**. **Короткочасною називають пам'ять, яка характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням**. Вона, як правило, обслуговує актуальні потреби діяльності й обмежена за обсягом.

Довготривала пам'ять виявляється у процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на їх тривале збереження та наступне використання в діяльності людини.

Оперативною називають пам'ять, яка забезпечує запам'ятовування та відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності (наприклад, утримання в пам'яті проміжних числових результатів при виконанні складних обчислювальних дій). Виконавши свою функцію, така інформація може забуватися.

3. Процеси пам'яті

Пам'ять передбачає такі процеси, як запам'ятовування, відтворення, забування, збереження.

Запам'ятовування — закріплення в корі великих півкуль головного мозку образів, що виникають на основі відчуттів, сприймання, мислення чи уяви.

Процес запам'ятовування — активний процес, який починається в короткочасній пам'яті й завершується в довготривалій.

Мимовільне запам'ятовування здійснюється без спеціальної мети запам'ятати. Чим вища пізнавальна активність людини, тим продуктивнішим є мимовільне запам'ятовування.

Довільне — передбачає докладання людиною вольових зусиль, має цілеспрямований характер.

При наявності у людини мети запам'ятати виникає довільне запам'ятовування.

Воно залежить від наступних **чинників**:

а) особливостей мнемічної задачі (запам'ятати близько до змісту; відтворити переважно форму, а не зміст; запам'ятати фрагмент дослівно);

б) мотивів (інтерес, обов'язок, зв'язок з майбутньою професією, заради оцінки);

в) оволодіння способами запам'ятовування.

Найбільш важливими є такі узагальнені способи запам'ятовування (А.О.Смірнов):

— сміслові групування (розбиття матеріалу на частини, знаходження зв'язків між ними);

— сміслові опорні пункти (створення схем, креслень, малюнків);

— співвіднесення запам'ятованого з відомим;

— відтворення (переказ, повторення).

При механічному запам'ятовуванні логічні зв'язки між матеріалом не встановлюються, інформація неначе «зазубрюється», при **осмисленому** — логічні зв'язки встановлюються, запам'ятовування спирається на розуміння змісту інформації.

Під час запам'ятовування значного обсягу інформації перевага надається осмисленому запам'ятовуванню, за наявності потреби точно зафіксувати терміни, цифри використовується механічне запам'ятовування.

Існують фактори, що визначають успішність запам'ятовування:

— емоційний та фізичний стан (поганий настрій та хвороба погіршують продуктивність цього процесу),

– вік (є періоди піку та спаду продуктивності запам'ятовування (юність та старість відповідно),

– установка (завдання, яке ставить людина),

– характеристики самого матеріалу (його значимість, логічність, обсяг).

Відтворення — процес активізації в мозку інформації, яка була попередньо запам'ятована та збережена.

Відтворення матеріалу, який зберігається в довготривалій пам'яті, полягає в переході його з довготривалої пам'яті в короткочасну, тобто актуалізація його у свідомості.

Відтворення залежить від процесів запам'ятовування і забування, але також має свої механізми.

Види відтворення:

— **впізнавання** – відтворення об'єкту при повторному його сприйманні;

— **власне відтворення** (без додаткових ознак);

— **пригадування** (коли необхідні зусилля);

— **спогади** (відтворення подій особистого життя).

Простою формою відтворення є впізнавання.

Впізнавання — це відтворення, що виникає під час повторного сприймання предметів. Впізнавання буває повним і неповним.

Складнішою формою відтворення є **згадування**. Особливість згадування полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприйняття того, що відтворюється. Згадування може бути **довільним**, коли воно зумовлене актуальною потребою відтворити потрібну інформацію, або **мимовільним**, коли образи або відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлюваних мотивів.

В роботі пам'яті людини фігурують **спогади** — відтворення образів минулого, локалізованих у просторі й часі (певних епізодів життя, приміром років навчання в школі).

Має місце дія певних факторів, що впливають на успішність відтворення:

- вік людини,

- тривалість збереження матеріалу,

- установка на відтворення,

- обсяг та осмисленість самого матеріалу.

Забування — це процес втрати або погіршення точності чи обсягу матеріалу, що був запам'ятований. Відповідно, якщо втрачена частина інформації, то забування вважають **частковим**, якщо весь матеріал — то **повним**. Попри негативне сприймання цього процесу багатьма людьми, забування відіграє важливе значення для психіки людини — воно здійснює селекцію (відбір) інформації й усуває незначимий, зайвий матеріал. Однак головною проблемою залишається регуляція, контроль людиною цього процесу, оскільки ми іноді забуваємо важливі для нас речі і пам'ятаємо те, що хотіли б забути.

Причини забування:

1) інтерференція (змішування) нового матеріалу з відомим.

Має такі різновиди: *проактивне гальмування* (наступний матеріал забувається під впливом попереднього), *ретроактивне* (забування відомого матеріалу під впливом нового);

2) згасання умовних нервових зв'язків (при втомі, відсутності відтворення та використання матеріалу в діяльності).

Як залежить забування від тривалості часу, що проходить від моменту сприймання матеріалу? Дослідження темпів забування вперше провів Г.Еббінгауз. При однакових проміжках часу найбільший об'єм матеріалу забувається одразу після його сприймання, а потім втрата матеріалу вповільнюється. Пізніше було виявлено явище **ремінісценції**, що полягає у зростанні об'єму відтвореного матеріалу через тривалий період його збереження. Це відомі всім ситуації, коли людина раптом щось пригадує.

Збереження — це утримання в корі головного мозку інформації, яку людина попередньо запам'ятала. Психологи стверджують, що інформація зберігається у психіці людини на двох рівнях — **усвідомлюваному** (тому доступна для відтворення та використання) та **неусвідомлюваному** (глибини психіки ускладнюють, а іноді й унеможливають актуалізацію цієї інформації для людини).

Можна також перерахувати фактори, що визначають якість збереження інформації:

— використання в діяльності (внаслідок повторення матеріал краще і довше зберігається),

— установка (завдання щодо тривалості та якості збереження інформації),

–характеристики самого матеріалу (значимість, осмисленість подовжують тривалість збереження знань).

Таким чином, аналізуючи процеси пам'яті в цілому, можна виділити дві її сторони:

- 1) динамічну, спрямовану на перетворення інформації;
- 2) консервативну, орієнтовану, щоб зберегти інформацію.

Запам'ятати будь-який новий матеріал можна за умови, що інший матеріал в цей час забувається.

4.Індивідуальні особливості пам'яті

Індивідуальні особливості пам'яті виявляються у швидкості, точності, міцності запам'ятовування й готовності до відтворення.

Вони залежать від особливостей вищої нервової діяльності, рівня оволодіння способами запам'ятовування, систематичності у засвоєнні знань.

Швидкість запам'ятовування визначається кількістю повторень, необхідних людині для запам'ятовування нового матеріалу.

Точність запам'ятовування характеризується відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовувалося, і кількістю зроблених помилок.

Міцність запам'ятовування виявляється у тривалості збереження завченого матеріалу (або у повільності його забування).

Готовність до відтворення виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати необхідні їй відомості.

За індивідуальними особливостями змісту пам'яті виокремлюють наступні типи пам'яті:

а) наочно-образна, яка характерна для людини, яка краще запам'ятовує образи (слухові, рухові, смакові);

б) словесно-логічна –властива людям, які краще запам'ятовують словесний матеріал;

в) проміжний – якщо у людини немає чіткої переваги жодного з попередніх типів.

Приналежність особистості до певного типу пам'яті залежить від співвідношення у неї першої та другої сигнальних систем, від особливостей професійної діяльності.

Висновок

Враховувати індивідуальні відмінності пам'яті важливо в навчальній роботі, щоб максимально продуктивно використовувати потенційні можливості кожної особистості та всебічно розвивати пам'ять.