

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «**Загальна психологія**»
обов'язкових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема № 15. Пам'ять

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол від 15.08.2023 № 8

Розробники:

Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,
доцент Шиліна А. А.

Рецензенти:

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, с.н.с. Мацегора Я. В.
2. Доцент кафедри соціології та психології педагогіки факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Чепіга Л.П.

План лекції

1. Загальні поняття про пам'ять.
2. Види пам'яті.
3. Загальна характеристика процесів пам'яті.
4. Запам'ятовування.
5. Відтворення.
6. Забування та збереження.
7. Індивідуальні відмінності.

Рекомендована література:

1. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
2. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбов. літ., 2016. 219 с.
3. Іїна М.Л. Загальна психологія: теорія та практикум: навч. посібник /Суми: Унів. кн., 2011. 352 с.
4. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ.: Центр учбової літератури, 2013. 576с.
5. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К. Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

Текст лекції

Загальні поняття про пам'ять.

Найважливіша особливість психіки полягає в тому, що відображення зовнішніх впливів постійно використовується індивідом в його подальшу поведінку. Поступове ускладнення поведінки здійснюється за рахунок накопичення індивідуального досвіду. Формування досвіду було б неможливо, якби образи зовнішнього світу, що виникають в корі мозку, зникали безслідно. Вступаючи в різні зв'язки між собою, ці образи закріплюються, зберігаються і відтворюються відповідно до вимог життя і діяльності.

Визначення пам'яті.

Запам'ятовування, збереження і наступне відтворення індивідом його досвіду називається пам'яттю. У пам'яті розрізняють такі основні процеси: запам'ятовування, збереження, відтворення і забування. Зазначені процеси не є автономними психічними здібностями. Вони формуються в діяльності і визначаються нею. Запам'ятовування певного матеріалу пов'язане з накопиченням індивідуального досвіду в процесі життєдіяльності. Використання в подальшій діяльності того, що запам'яталося, вимагає відтворення. Випадання ж певного матеріалу з діяльності веде до його забування. Збереження матеріалу в пам'яті залежить від участі його в діяльності особистості, оскільки в кожен даний момент поведінка людини визначається всім його життєвим досвідом.

Пам'ять, таким чином, є найважливіша, визначальна характеристика психічного життя особистості. Роль пам'яті не може бути зведена до фіксації того, що «було в минулому». (Образи минулого в психології іменуються уявленнями.) Ніяке актуальне дію немислимо поза процесами пам'яті, бо протікання будь-якого, нехай навіть самого елементарного, психічного акта передбачає обов'язкову утримання кожного даного його елемента для «зчеплення» з наступними. Без здатності до такого «оточення» неможливий подальший розвиток: людина залишався б у «положенні новонародженого» (І. М. Сеченов).

Будучи найважливішою характеристикою всіх психічних процесів, пам'ять забезпечує єдність і цілісність людської особистості.

Пам'ять вважалася одним з найбільш розроблених розділів психології. Але подальше вивчення закономірностей пам'яті в наші дні знову зробило її вузловою проблемою науки. Від розробки проблем пам'яті в значній мірі залежить прогрес самих різних, в тому числі дуже, здавалося б, далеких від психології, областей знань (техніки в першу чергу).

У сучасних дослідженнях пам'яті як центральної виступає проблема її механізмів. Ті чи інші уявлення про механізми запам'ятовування складають основу різних теорій пам'яті.

В даний час в науці немає єдиної і закінченої теорії пам'яті. Велика розмаїтість гіпотетичних концепцій і моделей обумовлено активізацією пошуків, що вживаються, особливо в останні роки, представниками різних наук. До двохдавнім рівнями вивчення механізмів і закономірностей пам'яті - психологічному і нейрофізіологічним - зараз додався третій - біохімічний. Формується також кібернетичний підхід до вивчення пам'яті.

Психологічні теорії пам'яті.

Психологічний рівень вивчення механізмів пам'яті хронологічно старше інших і представлений в науці найбільш численним рядом різних напрямків і теорій. Ці теорії можна класифікувати і оцінювати в залежності від того, яку роль у формуванні процесів пам'яті відводили вони активності суб'єкта і як розглядали природу цієї активності. У більшості психологічних теорій пам'яті в центрі уваги виявляється або об'єкт («матеріал») сам по собі, або суб'єкт («чиста» активність свідомості), безвідносно до змістовний бік взаємодії суб'єкта й об'єкта, т. Е. Безвідносно до діяльності індивіда. Звідси неминуча однобічність розглянутих концепцій.

Перша група теорій становить так зване асоціативне напрям. Його центральне поняття - поняття асоціації-позначає зв'язок, з'єднання і виступає в якості обов'язкового принципу всіх психічних утворень. Цей принцип зводиться до наступного: якщо певні психічні утворення виникли в свідомості одночасно або безпосередньо один за одним, то між ними утворюється асоціативний зв'язок і повторна поява будь-якого з елементів зв'язку з цим необхідно викликає в свідомості уявлення всіх її елементів.

Таким чином, необхідним і достатнім підставою для утворення зв'язку між двома враженнями асоціатіонізм вважає одночасність появи їх у свідомості. Тому завдання більш глибокого вивчення механізмів запам'ятовування перед асоціатіоністів взагалі не виникала і вони обмежилися характеристикою

зовнішніх умови., Необхідних для виникнення «одночасних вражень». Все різноманіття таких умов було зведено до наступним трьом типам: а) просторово-часова суміжність відповідних об'єктів б) їх подібність; в) їх відмінність або протилежність.

Відповідно до цих трьох типів відносин між явища ми зовнішнього світу виділялися три типи асоціацій - асоціації по суміжності, по схожості і контрасту. В основі зазначених типів асоціацій лежать сформульовані ще Аристотелем (384-322 до н. Е.) Три принципу «зчеплення» уявлень. Під ці три принципи асоціационистов не без деякого насильства підводили все різноманіття зв'язків, в тому числі і причинно-наслідкові зв'язки. Оскільки причина і наслідок, міркували вони, пов'язані певним часовим відношенням («внаслідок цього»- завжди «після цього»), то причинно-наслідкові асоціації включалися ними в категорію асоціацій по суміжності.

Саме поняття асоціації міцно утвердилася в психології, хоча його зміст надалі було істотно переосмислено і поглиблено. Запам'ятовування-це дійсно зв'язування нового з уже наявними в досвіді. Операція зв'язування стає цілком очевидною, коли нам вдається поелементно розгорнути подальший процес пам'яті, т. Е. Відтворення будь-якого матеріалу. Як ми згадуємо щось,використовуючи, наприклад, прийом «вузлика на пам'ять»? Ми натрапляємо на вузлик; вузлик відсилає нас до тієї ситуації, в якій він був зав'язаний; ситуація нагадує про співрозмовника; від співрозмовника ми йдемо до теми розмови і, нарешті, приходимо до шуканого предмету. Однак якби для утворення таких ланцюгів асоціацій було досить однієї тільки просторово-часової суміжності явищ, то тоді в одній і тій же ситуації у різних людей повинні були б виникати однакові ланцюга зв'язків. Насправді ж зв'язки утворюються вибірково, і на питання про те, чим детермінується цей процес, асоціационізм відповіді не давав, обмежившись лише констатацією фактів, які своє наукове обґрунтування отримали набагато пізніше.

На основі критики асоціационізма в психології виник ряд нових теорій і концепцій пам'яті. Їх сутність у значній мірі залежить від того, що саме критикували вони в асоціативної психології, яке їх ставлення до самого поняття асоціації.

Найбільш рішуча критика асоціативної теорії пам'яті велася з позиції так званого гештальтизма. Основне поняття цієї нової теорії - поняття гештальта - позначає цілісну організацію, структуру, що не зводиться до суми складових її частин. Таким чином, елементного підходу асоціаністів до явищ свідомості гештальтизм протиставляє насамперед принцип синтезу елементів, принцип первинності цілого по відношенню до його частин. Відповідно до цього в якості основи освітних зв'язків тут визнається організація матеріалу, яка визначає і аналогічну структуру слідів у мозку за принципом ізоморфізму, т. Е. Подоби за формою.

Певна організація матеріалу, безсумнівно, грає велику роль в. запам'ятовуванні, але її функція може бути реалізована не інакше як тільки в результаті діяльності суб'єкта. У гештальтистів же принцип цілісності виступає як спочатку даний, закони гештальта (як і закони асоціації) діють поза і крім діяльності самого суб'єкта. З цієї точки зору гештальтизм по суті виявляється в одному ряду з теорією асоціационізма.

На противагу асоціонізму і з іншими теоріями, в яких свідомість виступала як щось пасивне, для ряду напрямків в психології характерно підкреслення активної, діяльної ролі свідомості в процесах пам'яті. Важлива роль при цьому відводилася увазі, наміру, осмислення в запам'ятовуванні і відтворенні і т. Д. Однак і тут процеси пам'яті, по суті, не зв'язувалися з діяльністю суб'єкта і тому не отримували правильного пояснення. Наприклад, намір виступало просто як вольове зусилля, як «чиста» активність свідомості, що не призводить доперебудови самого процесу запам'ятовування або пригадування.

Оскільки активність, свідомість і свідомість запам'ятовування зв'язувалися тільки з вищими етапами в розвитку пам'яті, то стосовно до нижчих її етапів використовувалося все те саме поняття асоціації по суміжності. Так народилася концепція двох видів зв'язків: асоціативних і смислових. З нею виявилася пов'язаною і теорія двох видів пам'яті: механічної («пам'яті матерії») і логічної («пам'яті духу», «абсолютно незалежною від матерії»). Ця ідеалістична концепція, яка виявилася досить живучою, остаточно подолана в радянській психології пам'яті.

У сучасній науці все більше визнання набуває теорія, яка в якості основного поняття розглядає діяльність особистості як факт, що детермінують формування всіх її психічних процесів, в тому числі і процесів пам'яті. Відповідно до цієї концепції, протікання процесів запам'ятовування, збереження і відтворення залежить від того, яке місце займає даний матеріал в діяльності суб'єкта.

Експериментально встановлено і доведено, що найбільш продуктивно зв'язку утворюються і актуалізуються в тому випадку, коли відповідний матеріал виступає як мета дії. Характеристики цих зв'язків, наприклад їх міцність і лабільність (рухливість, оперативність), визначаються тим, який ступінь участі відповідного матеріалу в подальшій діяльності суб'єкта, яка значимість цих зв'язків для досягнення майбутніх цілей.

Таким чином, основна теза цієї концепції (на противагу розглянутим вище) може бути сформульований так: утворення зв'язків між різними уявленнями визначається не тим, який сам по собі запам'ятовується, а перш за все тим, що з ним робить суб'єкт.

Фізіологічні теорії пам'яті.

Фізіологічні теорії механізмів пам'яті тісно пов'язані з найважливішими положеннями вчення І. П. Павлова про закономірності вищої нервової діяльності. Вчення про утворення умовних тимчасових зв'язків - це теорія механізмів формування індивідуального досвіду суб'єкта, т. Е. Власне теорія «запам'ятовування на фізіологічному рівні». Справді, умовний рефлекс як акт утворення зв'язку між новими вже раніше закріпленим змістом складає фізіологічну основу акту запам'ятовування.

Для розуміння причинного обумовленості цього акта найважливіше значення набуває поняття підкріплення. Підкріплення (в найбільш чистому вигляді) -це не що інше, як досягнення безпосередньої мети дії індивіда. В інших випадках - це стимул, мотивуючий дію або коригуючий його (наприклад, в разі негативного підкріплення). Підкріплення, таким чином, знаменує собою збіг знову утворилася зв'язку з досягненням мети дії, а «як тільки зв'язок збіглася з досягненням мети,

вона залишилася і зміцнилася» (І. П. Павлов). Всі характеристики зв'язку з цим, і перш за все ступінь її міцності, обумовлюються саме характером підкріплення як мірою життєвої (біологічної) доцільності даного дії. Корируюча функція підкріплення в здійсненні дії особливо повно розкривається в працях П. К. Анохіна, який показав роль підкріплення в регуляції активності суб'єкта, в замиканні рефлекторного кільця.

Таким чином, фізіологічне поняття підкріплення, співвіднесені з психологічним поняттям мети дії, являє собою пункт злиття фізіологічного та психологічного плану аналізу механізмів процесу запам'ятовування. Цей синтез понять, збагачуючи кожне з них, дозволяє стверджувати, що за своєю основною життєвою функції пам'ять спрямована не в минуле, а в майбутнє: запам'ятовування того, що «було», не мало б сенсу, якби не могло бути використано для того, що «буде». Закріплення результатів успішних дій є розподіл усіх прогнозування їх корисності для досягнення майбутніх цілей.

До фізіологічних теорій більш-менш безпосередньо примикає так звана фізична теорія пам'яті. Назва фізичної вона отримала тому, що, згідно з уявленнями її авторів, проходження будь-якого нервового імпульсу через певну групу нейронів залишає після себе у власному розумінні слова фізичний слід. Фізична матеріалізація сліду виражається в електричних і механічних зміни синапсів (місця дотику нервових клітин). Ці зміни полегшують вторинне проходження імпульсу по знайомому шляху.

Вчені вважають, що відображення об'єкта, наприклад «обмацування» предмета оком по контуру в процесі його зорового сприйняття, супроводжується таким рухом імпульсу по відповідній групі нервових клітин, яке як би моделює сприймається об'єкт у вигляді стійкої просторово-часової нейронної структури. Тому розглянуту теорію називають ще теорією нейронних моделей. Процес утворення і подальшої активізації нейронних моделей і становить, відповідно до поглядів прихильників цієї теорії, механізм запам'ятовування, збереження і відтворення сприйнятого.

Сучасні нейрофізіологічні дослідження характеризуються все більш глибоким проникненням в механізми закріплення і збереження слідів на нейронних і молекулярному рівні. Встановлено, наприклад, що відходять від нервових клітин аксони стикаються або з дендритами інших клітин, або повертаються назад до тіла своєї клітини. Завдяки такій структурі нервових контактів виникає можливість циркуляції реверберуючих кіл збудження різної складності. В результаті відбувається самозаряджання клітини, так як виник в ній розряд повертається або безпосередньо на дану клітку, зміцнюючи збудження, або через ланцюг нейронів. Ці стійкі кола реверберуючого збудження, що не виходять за межі даної системи, деякі дослідники вважають фізіологічним субстратом процесу збереження слідів. Тут відбувається перехід слідів з так званої короткочасної пам'яті в довготривалу. Одні дослідники вважають, що в основі цих видів пам'яті лежить єдиний механізм, інші вважають, що тут мають місце два механізми з різними характеристиками. Остаточного вирішення цієї проблеми будуть, мабуть, сприяти біохімічні дослідження.

Біохімічні теорії пам'яті.

Таким чином, нейрофізіологічний рівень вивчення механізмів пам'яті на сучасному, етапі все більш зближується і нерідко прямо змикається з біохімічним. Це підтверджується численними дослідженнями, проведеними на стику зазначених рівнів. На основі цих досліджень виникла, зокрема, гіпотеза продвохступенчастий характер процесу запам'ятовування. Суть її полягає в наступному. На першому місці (безпосередньо після впливу подразника) в мозку відбувається короточасна електрохімічна реакція, що викликає оборотні фізіологічні зміни в клітинах. Друга стадія, що виникає на основі першої, - це власне біохімічна реакція, пов'язана з утворенням нових білкових речовин (протеїнів). Перша стадія триває секунди або хвилини, і її вважають фізіологічним механізмом короточасного запам'ятовування. Друга стадія, яка веде до необоротних хімічних змін в клітинах, вважається механізмом довготривалої пам'яті.

Якщо піддослідна тварина навчати чогось нового, а потім ментально перервати короточасну електрохімічну реакцію до того, як вона почне переходити в біохімічну, то тварина не зможе згадати те, чого його навчали.

В одному досвіді щура поміщали на майданчик, що знаходиться на невеликій висоті від підлоги. Тварина негайно ж зіскакує на підлогу. Однак, зазнавши одного разу біль від електричного розряду при зіскакуванні, щур, вміщена на майданчик навіть через 24 години після досвіду, що не зістрибувати з неї більше і очікувала, поки її знімуть. В іншій щури перервали реакцію короточасного запам'ятовування відразу після отримання нею больового відчуття. На інший день пацюк поводитися так, немов з нею нічого не сталося.

Відомо, що тимчасова втрата свідомості у людей також призводить до забування того, що відбувалося в безпосередньо перед цій події період.

Можна думати, що стирання схильні ті сліди впливу, які не встигли закріпитися внаслідок припинення короточасних електрохімічних реакцій ще до початку відповідних біохімічних змін.

Прихильники хімічних теорій пам'яті вважають, що специфічні хімічні зміни, що відбуваються в нервових клітинах під дією зовнішніх подразників, і лежать в основі механізмів процесів закріплення, збереження і відтворення слідів. Маються на увазі різні перегрупування білкових молекул нейронів, і перш за все молекул так званих нуклеїнових кислот. Дезоксірібонуклеїнової кислоти (ДНК) вважається носієм генетичної, спадкової, пам'яті, рибонуклеїнова кислота (РНК) основа онтогенетичної, індивідуальної, пам'яті. У дослідях шведського біохіміка Хидена встановлено, що роздратування нервової клітини збільшує в ній зміст РНК і залишає тривалі біохімічні сліди, що повідомляють їй здатність резонувати на повторне дію знайомих подразників.

РНК дуже мінлива; кількість можливих її специфічних змін вимірюється числом 10¹⁵-10²⁰; змінюється контур її компонентів, розташування їх у просторі, швидкість розпаду і т. д. Це означає, що РНК може утримати неймовірну кількість кодів інформації. Не виключено, що здатність РНК резонувати на специфічні структури знайомих подразників, що не відповідаючи на інші дії, становить інтимний біохімічний механізм пам'яті.

Успіхи новітніх, зокрема біохімічних, досліджень дають чимало підстав для оптимістичних прогнозів щодо можливостей управління людською пам'яттю в

майбутньому. Але поряд з цими прогнозами отримали ходіння деякі необґрунтовані, часом фантастичні ідеї, наприклад про можливості навчання людей шляхом прямого хімічного впливу на їх нервову систему, про передачу знань за допомогою спеціальних таблеток пам'яті і т. Д.

У зв'язку з цим важливо підкреслити, що, хоча процеси людської пам'яті характеризуються дуже складною взаємодією на всіх рівнях, їх детермінація йде зверху, від діяльності людини. Тут діє принцип: від цілого-до його частин. Відповідно до цього і матеріалізація слідів зовнішніх впливів здійснюється в напрямку: організм-орган-клітина, а не навпаки. Використання фармакологічних каталізаторів пам'яті істоти справи змінити не може. Це підтверджується даними спеціальних досліджень, в яких вивчали вплив різних умов життя тварини на зміну морфологічної та хімічної структури його мозку. Встановлено, наприклад, що у щурів, які перебували в багатій враженнями обстановці, активізувала різні їх дії, кора мозку стає більше, товще і важче, ніж у тварин, занедбаних в психологічно збіднених умовах. Відбуваються специфічні зміни і в хімічному складі мозку розвиненою щури: збільшується, наприклад, кількість ацетилхоліну- ферменту, який бере участь в передачі нервових імпульсів. Таким чином, психологічний рівень, рівень діяльності індивіда, виявляється визначальним по відношенню до функціонування нижчих рівнів.

Звичайно, відмічені структурні і хімічні зміни в клітинах мозку, будучи продуктом попередньої діяльності, стають потім необхідною умовою подальших, більш складних дій, включаючись в механізм їх здійснення. Йдеться, отже, не про вторинність хімічних механізмів, а про те, що вони не можуть бути сформовані знизу, наприклад шляхом прямого введення в мозок відповідних хімічних речовин в готовому вигляді. У цьому сенсі і слід розуміти положення про детермінують ролі вищого рівня процесів пам'яті по відношенню до нижчого. Дослідження механізмів пам'яті на різних рівнях, безумовно, взаємно збагачують один одного.

Види пам'яті

Оскільки пам'ять включена в усі різноманіття життя і діяльності людини, то і форми її прояву надзвичайно різноманітні. Розподіл пам'яті на види має бути обумовлено перш за все особливостями самої діяльності, в якій здійснюються процеси запам'ятовування і відтворення. Це справедливо і для тих випадків, коли той чи інший вид пам'яті (наприклад, зорова або слухова) виступає у людини як особливість його психічного складу. Адже перш ніж певний психічний властивість в діяльності проявляється, воно в ній формується.

В якості найбільш загальної підстави для виділення різних видів пам'яті виступає залежність її характеристик від особливостей діяльності, в якій здійснюються процеси запам'ятовування і відтворення. При цьому окремі види пам'яті вичленяються відповідно стремени основними критеріями:

- 1) за характером психічної активності, що переважає в діяльності, пам'ять ділять на рухову, емоційну. образну і словесно логічну;
- 2) за характером цілей діяльності - на мимовільну і довільну;
- 3) за тривалістю закріплення і збереження матеріалу (у зв'язку з його роллю і місцем в діяльності) - на короткочасну, довготривалу і оперативну.

Рухова, емоційна, образна і словесно - логічна пам'ять.

У різних видах діяльності можуть переважати різні види психічної активності: моторна, емоційна, сенсорна, інтелектуальна. Кожен з цих видів активності виражається у відповідних діях і їх продуктах: в рухах, почуттях, образах, думках. Обслуговуючі їх специфічні види пам'яті отримали в психології відповідні назви: рухової, емоційної, образної і словесно-логічної пам'яті.

Рухова пам'ять-це запам'ятовування, збереження і відтворення різних рухів та їх систем. Зустрічаються люди з яскраво вираженим переважанням цього виду пам'яті над іншими її видами. Один психолог зізнавався, що він абсолютно не в змозі відтворити в пам'яті музичну п'єсу, а недавно почуту оперу може відтворити лише як пантоміму. Інші ж люди, навпаки, взагалі не помічають у себе рухової пам'яті. Величезне значення цього виду пам'яті полягає в тому, що вона служить основою для формування різних практичних і трудових навичок, так само як і навичок ходьби, листи і т. Д. Без пам'яті на рухи ми повинні були б кожен раз вчитися спочатку здійснювати відповідні дії. Зазвичай ознакою хорошою рухової пам'яті є фізична спритність людини, вправність у праці, «золоті руки».

Емоційна пам'ять-це пам'ять на почуття. Емоції завжди сигналізують про те, як задовольняються наші потреби та інтереси, як здійснюються наші відносини з навколишнім світом. Емоційна пам'ять має тому дуже важливе значення в житті і діяльності кожної людини. Пережиті та збережені в пам'яті почуття виступають як сигнали, або спонукають до дії, або утримують від дій, що викликали в минулому негативні переживання. Здатність співчувати іншій людині, співпереживати герою книги заснована на емоційній пам'яті. «Раз ви здатні бліднути, червоніти при одній згадці про випробуваному, раз ви боїтеся думати про давно пережите нещастя, - у вас є пам'ять на думки, або емоційна пам'ять».

Емоційна пам'ять у відомому сенсі може надаватися сильніше інших видів пам'яті. Кожен зі свого досвіду знає, як іноді від давно минулих і ґрунтовно забутих подій, книг, кінофільмів залишається тільки враження, почуття. Однак і таке почуття не безпредметно. Саме тому воно може виступати в якості першого вузлика в розгортанні ланцюжка асоціацій.

Образна пам'ять-це пам'ять на уявлення, на картини природи і життя, а також на звуки, запахи, смаки. Вона буває зорової, слуховий, дотиковий, нюхової, смакової. Якщо зорова і слухова пам'ять зазвичай добре розвинені і грають провідну роль в життєвій орієнтуванні всіх нормальних людей, то дотикальну, нюхову і смакову пам'ять у відомому сенсі можна назвати професійними видами: як і відповідні відчуття, ці види пам'яті особливо інтенсивно розвиваються в зв'язку зі специфічними умовами діяльності. Вражаюче високого рівня вони можуть досягати в умовах компенсації або заміщення відсутніх видів пам'яті, наприклад у сліпих, глухих і т. Д. Образна пам'ять особливо розвинена у людей «художніх» професій.

Іноді зустрічаються люди, що володіють так званої ейдетічною пам'яттю. Цим пояснюється факт образи, або наочні образи пам'яті, це результат збудження органів почуттів зовнішніми подразниками. Цим пояснюється факт образи схожі на уявлення тим, що виникають під час відсутності предмета, але характеризуються такою деталізованою наочністю, яка абсолютно недоступна

звичайному уявленню. Людина, наприклад, «бачить» відсутній предмет до найдрібніших подробиць, «переводячи погляд» з деталі на деталь, як це зазвичай можна зробити при сприйнятті. Можна припустити, що за аналогією зейдетичною зоровою пам'яттю зустрічається така ж яскрава слухова, може бути, навіть і дотикова пам'ять, і Зміст словесно-логічної пам'яті є наші думки. Думки не існують без мови, тому пам'ять на них і називається не просто логічною, а словесно-логічною. Оскільки думки можуть бути втілені в різну мовну форму, то відтворення їх може вказувати на передачу або тільки основного сенсу матеріалу, або його буквального словесного оформлення. Якщо в останньому випадку матеріал взагалі не піддається смислової обробки, то буквальне заучування його виявляється вже не логічним, а механічним запам'ятовуванням.

У словесно-логічної пам'яті головна роль належить другій сигнальній системі. Словесно-логічна пам'ять специфічно людська пам'ять на відміну від рухової, емоційної і образної, які в своїх найпростіших формах властиві і тваринам. Спираючись на розвиток інших видів пам'яті, словесно-логічна пам'ять стає провідною по відношенню до них, і від її розвитку залежить розвиток всіх інших видів пам'яті. Словесно-логічної пам'яті належить провідна роль в засвоєнні знань учнями в процесі навчання.

Мимовільна і довільна пам'ять.

У розглянутих вище видах пам'яті відображені такі її характеристики, які, сформувавшись в діяльності, стають потім як би конституціональними її особливостями. Той чи інший склад пам'яті людини може проявлятися вже і незалежно від змінних умов діяльності: від се мотивів, цілей, способів.

Існує, однак, і такий розподіл пам'яті на види, яке прямо пов'язане з особливостями самої актуально виконуваної діяльності. Так, в залежності від цілей діяльності пам'ять ділять на мимовільну і довільну.

Запам'ятовування і відтворення, в якому відсутня спеціальна мета щось запам'ятати або пригадати, називається мимовільної пам'яттю. У тих випадках, коли ми ставимо таку мету, говорять про довільній пам'яті. В останньому випадку процеси запам'ятовування і відтворення виступають як спеціальні, мнемічні дії.

Мимовільна і довільна пам'ять разом з тим являють собою дві послідовні ступені розвитку пам'яті. Кожен зі свого досвіду знає, яке величезне місце в нашому житті займає мимовільна пам'ять, на основі якої без спеціальних мнемічних намірів і зусиль формується основна і але обсягом, і за життєвим значенням частина нашого досвіду. Однак в діяльності людини нерідко виникає необхідність керувати своєю пам'яттю. У цих умовах важливу роль відіграє довільна пам'ять, що дає можливість навмисно завчити або пригадати те, що необхідно.

Короткочасна і довготривала пам'ять. Оперативна пам'ять.

Останнім часом багато хто дослідників привертають до себе процеси, що відбуваються на самій початковій стадії запам'ятовування, ще до закріплення слідів зовнішніх впливів, а також в самий момент їх освіти. Для того щоб той чи інший матеріал закріпився в пам'яті, він повинен бути відповідним чином

перероблений суб'єктом. Така переробка вимагає певного часу, яке називають часом консолідації слідів. Суб'єктивно цей процес переживається як відгомін тільки що минулої події: на якусь мить ми як би продовжуємо бачити, чути і т. Д. То, чого вже безпосередньо не сприймаємо (стоїть перед очима, звучить у вухах і т. Д.). Ці процеси нестійкі і оборотні, але вони настільки специфічні і їх роль у функціонуванні механізмів накопичення досвіду настільки значна, що їх розглядають як особливий вид запам'ятовування, збереження і відтворення інформації, яка отримала назву короткочасної пам'яті.

Розподіл пам'яті на короткочасну і довготривалу нове. Раніше йому певною мірою відповідало поділ на так зване безпосереднє і опосередковане запам'ятовування. Терміном «безпосереднє запам'ятовування» підкреслювався як би автоматичний характер фіксації, що здійснюється нібито без якої б то не було активності суб'єкта. Опосередковане запам'ятовування передбачало використання певних, більш-менш розгорнутих прийомів, засобів. В даний час розподіл пам'яті на безпосередню і опосередковану, мабуть, повністю себе зжила, головним чином тому, що навіть короткочасне запам'ятовування, як з'ясувалося, передбачає певну активність суб'єкта і використання відповідних способів. Іншими словами, короткочасне запам'ятовування теж опосередковане. Його способи не можуть бути виявлені в самонаблюденні, тому що являють собою в високого ступеня автоматизовані внутрішні дії.

На відміну від довготривалої пам'яті, для якої характерно тривале збереження матеріалу після багаторазового його повторення і відтворення, короткочасна пам'ять характеризується дуже коротким збереженням після одноразового дуже нетривалого сприйняття і негайним відтворенням (в перші ж секунди після сприйняття матеріалу).

У самому терміні «короткочасна пам'ять» закріплений зовнішній, часовий параметр явища безвідносно до того, як воно пов'язане з діяльністю індивіда, з її цілями і мотивами. Однак і тут треба мати на увазі зв'язок тимчасового параметра подій до їх значимості для організму. Тривалість події сама по собі вже значима для пам'яті, тому що в тривалому (повторюючись) впливі як би закладена можливість повторення його в майбутньому, що вимагає до нього більшої готовності. У цьому сенсі консолідацію слідів можна розглядати як своєрідну оцінку значущості даного матеріалу для здійснення майбутніх життєво важливих цілей. Однак вплив самого по собі тимчасового чинника не безмежне: позбавлене сенсу тривале повторення подразника викликає лише захисне гальмування, а не переклад його в довготривалу -пам'ять.

Замість терміна «короткочасна пам'ять» в літературі часто використовуються різні його синоніми: «миттєва», «первинна», «негайна», «короткострокова пам'ять» і т. П. Деякі автори, однак, в якості одного з таких синонімів використовують і термін «оперативна пам'ять», прагнучи підкреслити їм не тимчасовою, а «діловий» характер тієї ж короткочасної пам'яті. Тим часом за цим терміном в радянській психології закріпилося інший зміст. Поняттям оперативна пам'ять позначають мнемічні процеси, що обслуговують безпосередньо здійснювані людиною актуальні дії, операції. Коли ми виконуємо якесь складне дію, наприклад арифметичне, то здійснюємо його по частинах, шматками. При цьому ми утримуємо «в умі» деякі проміжні результати до тих пір, поки маємо з ними

справу. У міру просування до кінцевого результату конкретний «відпрацьований» матеріал може забуватися. Аналогічне явище ми спостерігаємо при читанні, списуванні, взагалі при виконанні будь-якого більш-менш складного дії. Шматки матеріалу, якими оперує людина, можуть бути різними (процес читання у дитини починається зі складання окремих літер). Обсяг цих шматків, так званих оперативних одиниць пам'яті, істотно впливає на успішність виконання тієї чи іншої діяльності. Цим визначається значення формування оптимальних оперативних одиниць.

Таке розуміння оперативної пам'яті відрізняє її як від довготривалої, так і від короткочасної пам'яті, хоча і намічає точки дотику. В оперативній пам'яті утворюється «робоча суміш» з матеріалів, що надходять як з короткочасної, так і з довготривалої пам'яті. Поки цей робочий матеріал функціонує, він залишається у веденні оперативної пам'яті.

Взаємозв'язок різних видів пам'яті.

Критерії, прийняті тут за підставу розподілу пам'яті на види, пов'язані з різними сторонами людської діяльності, які виступають в ній не порізно, а в органічній єдності. Таке ж єдність є і відповідні види пам'яті. Так, пам'ять на думки про поняття, будучи словесно-логічною, є також в кожному окремому випадку або мимовільною, або довільною; одночасно вона ж обов'язково буде або короткочасною, або довготривалою.

З іншого боку, різні види пам'яті, виділені по одному і тому ж критерію, теж виявляються взаємопов'язаними. Так, рухова, образна, словесно-логічна пам'ять не можуть існувати ізольовано один від одного хоча б тому, що між собою пов'язані перш за все відповідні сторони предметів і явищ зовнішнього світу, а отже, і форми їх відображення. Складні спадкоємні зв'язки існують також між мимовільною та довільною пам'яттю (сутність їх буде розкрита при характеристиці процесу запам'ятовування). Що стосується короткочасної і довготривалої пам'яті, то вони являють собою дві стадії єдиного процесу. Короткочасна пам'ять-це той пропускник, минаючи який ніщо не може проникнути в довготривалу пам'ять. З короткочасної пам'яті завжди починаються всі її процеси.

Загальна характеристика процесів пам'яті

При виділенні різних видів пам'яті маються на увазі деякі стійкі властивості і сторони, що характеризують пам'ять незалежно від того, яку конкретну функцію виконує вона в діяльності: закріплення, збереження або актуалізації матеріалу. Наприклад, в розподілі пам'яті на рухову, емоційну, образну і словесно-логічну відбилася така її сторона, як форма (образ, слово і т. Д.), В якій здійснюється і запам'ятовування, і збереження, і відтворення об'єкта.

Але, крім видів пам'яті, виділяють ще її процеси. При цьому в якості підстави розглядають саме різні функції, що їх пам'яттю в житті і діяльності. До процесів пам'яті відносять запам'ятовування (закріплення), відтворення (актуалізацію, відновлення), а також збереження і забування матеріалу. У зазначених процесах особливо яскраво виявляється зв'язок пам'яті з діяльністю, а також протікання її актів як особливих самотійних (мнемічних) дій.

Хоча при зіставленні процесів пам'яті впадає в очі, здавалося б, протилежна їх функціональна спрямованість, ці процеси необхідно розглядати в єдності. Єдність позначається не тільки в очевидній їх зовнішньої зв'язку і взаємної обумовленості (характеристики відтворення матеріалу, наприклад, багато в чому визначаються особливостями його запам'ятовування, а також збереження, забування), але і в більш тісних стосунках взаємного проникнення і діалектичних переходів одного процесу в інший.

Оскільки відновлення являє собою не автоматичне зчитування матеріалу, а свідоме його конструювання і навіть реконструювання, то в саме відтворення обов'язково включаються і процеси короточасного запам'ятовування і збереження. Більш того, в процесі відтворення постійно здійснюється і довготривале запам'ятовування. Так зване повторення матеріалу є не що інше, як його відтворення, але воно ж разом з тим є і процесом заучування.

Аналогічно можуть бути проаналізовані і процеси збереження - забування. Але для цього вони перш за все повинні бути осмислені саме як процеси. Так, збереження може бути зрозуміле як функція участі матеріалу пам'яті в діяльності індивіда. Ця участь може бути неусвідомлюване. Але в будь-якій дії людини позначається весь досвід його особистості. У цьому сенсі випадання того чи іншого матеріалу з пам'яті (забування) означає лише випадання його з діяльності. Іншими словами, забування не буває абсолютним. Психологічно воно означає лише труднощі (або неможливість) переведення певного змісту психіки в короточасну пам'ять, в поле усвідомлюваного. Саме в такому значенні (в значенні більш-менш глибокого забування) використовується це поняття в звичайному вживанні. Однак забування як процес генетично починається з відволікання уваги від об'єкта. Будь-яке перемикання уваги з об'єкта А на об'єкт Б означає свого роду забування А. Тому забути виявляється не тільки те, що пов'язано з труднощами (або неможливістю) відтворення, по і все те зміст досвіду, яке в даний момент актуально не усвідомлюється, не присутній в свідомості. Забування, таким чином, це сторона всякого психічного процесу, в тому числі і всякого процесу пам'яті. Саме запам'ятовування як процес, що передбачає переміщення свідомості по об'єкту, обов'язково включає в себе тимчасове забування матеріалу. Це і є конкретний прояв єдності протилежних процесів пам'яті.

Можна сказати, таким чином, що вся пам'ять являє собою багатоскладовий, але єдиний і безперервний процес. Неможливо уявити собі такий стан свідомості, щоб воно обходилося без пам'яті.

Перебіг процесів пам'яті детермінується діяльністю особистості, її спрямованістю на досягнення майбутніх цілей.

При звичайному аналізі окремих процесів пам'яті ми абстрагуємося від їх складних діалектичних зв'язків і визначаємо той чи інший процес відповідно до його домінуючими характеристиками.

Запам'ятовування.

Запам'ятовування можна визначити як процес пам'яті, в результаті якого відбувається закріплення нового шляхом зв'язування його з придбаним раніше. Це необхідна умова збагачення досвіду індивіда новими знаннями і формами

поведінки. Запам'ятовування завжди вибірково: у пам'яті зберігається далеко не все, що впливає на наші органи чуття. Чим же визначається вибір?

Запам'ятовування і дія.

Експериментально доведено, що будь-яке запам'ятовування, в тому числі і мимовільне, є закономірний продукт дії суб'єкта, з об'єктом.

В одному досвіді випробовуваним пропонували класифікувати предмети, зображені на картках. На кожній картці, крім предмета, було зображено число. Після досвіду випробовуваних просили згадати, що вони бачили на картках. Виявилося, що в цьому випадку добре запам'яталися предмети. Що ж стосується чисел, то деякі випробовувані стверджували, що взагалі їх не бачили. В іншому досліді треба було розкласти картки по порядку зображених на них чисел. У цьому випадку все було навпаки: добре запам'ятовувалися числа і майже не помічалися картинки.

Таким чином, запам'ятовується те, з чим людина діє. Ця закономірність виявлена і в дослідях з практичними, трудовими діями.

Описані факти переконливо доводять, що проста суміжність подій (картинки і числа) сама по собі не забезпечує однозначних результатів запам'ятовування. Вся справа в тому, що робить людина з матеріалом. Зрозуміло, одні і ті ж зовнішні умови діяльності не призводять до абсолютно однакових результатів запам'ятовування у різних людей, так як ці умови завжди переломлюються через минулий досвід людини, його індивідуальні особливості. Але це лише означає, що, кажучи про залежність запам'ятовування від діяльності, необхідно розглядати будь-яка дія людини в особистісному контексті, т. Е. В зв'язку з особливостями мотивів, цілей і способів їх досягнення.

Таким чином, можна сказати, що характеристики запам'ятовування того чи іншого матеріалу визначаються мотивами, цілями і способами діяльності особистості. В цьому і полягає суть діяльнісної концепції пам'яті, яка визначає основний напрямок при вивченні питань пам'яті в радянській психологічній науці. З цих позицій слід розглядати характеристики процесу запам'ятовування у всіх його формах і на всіх етапах формування, в тому числі і на самому початковому рівні, т. Е. На рівні короткочасного запам'ятовування.

Короткочасне і довготривале запам'ятовування.

Що таке короткочасне запам'ятовування? Якби нам продиктували кілька випадкових чисел, букв або слів і запропонували відразу ж повторити їх, ми б без праці це зробили. Навіть відтворення ряду безглузвих складів не викликало б у нас великих труднощів (за умови, що в ряду не більше п'яти-семи елементів). Наприклад, ми могли б повторити ряд «де-бо-да-ти-це-ло», але тільки негайно слідом за тим, як він був виголошений. Після закінчення деякого часу ми б уже цього зробити не змогли. Це короткочасне запам'ятовування. Для того ж, щоб запам'ятати цей ряд надовго, нам було б потрібно декілька повторень, а може бути, і використання будь-яких спеціальних (мнемотехнічних) прийомів запам'ятовування (наприклад, об'єднання складів в слова і зв'язування їх в штучне пропозицію типу «Дід Богдан-птицелов »). І це було б уже довготривале запам'ятовування.

Дослідження короткочасного запам'ятовування, викликані потребами насамперед інженерної психології, придбали сьогодні велике загальнотеоретичне значення. Можна сказати, що вся сучасна проблематика психології пам'яті так чи інакше пов'язана з дослідженням закономірностей її короткочасних процесів. Тут має бути отримано рішення вузлових проблеми у вивченні пам'яті-проблеми її механізмів-на основі синтезу всіх рівнів дослідження: психологічного, нейрофізичного, біохімічного.

Сама назва «короткочасне запам'ятовування» показує, що в основу відповідної класифікації з самого початку був покладений тимчасової ознака. Однак параметр часу, при всій його важливості для розуміння явищ пам'яті, сам по собі не дозволяє вичерпно охарактеризувати короткочасне запам'ятовування. При розгляді процесів пам'яті повинна бути з'ясована залежність її від характеру діяльності людини в різних часових умовах переробки інформації, Встановлено, що запам'ятовування регулюється програмою, що задається зверху, т. Е. Визначається характером діяльності людини з запам'ятовується матеріалом.

В даний час ведуться дослідження, спрямовані на вивчення залежності короткочасного запам'ятовування від характеру здійснюваної людиною діяльності, від особливостей виконуваної ним завдання. До сих пір в дослідженнях короткочасного запам'ятовування варіювалися головним чином два фактори: час експозиції і пропонований матеріал. Завдання ж виконуваної випробуванім діяльності залишалася незмінною, так як це завжди було немичне завдання. Тому, природно, обсяг запам'ятовування при цьому часовому режимі пред'явлення матеріалу залишався постійним. Зараз отримані дані, що свідчать про те, що різні пізнавальні і мнемичні завдання по-різному впливають на продуктивність короткочасного запам'ятовування. Ці дані показують, що короткочасне запам'ятовування в тих тимчасових межах, в яких воно зазвичай вивчалось, але є безпосереднім фіксацією.

Виявилося, що в умовах короткочасного запам'ятовування продуктивними виявляються лише такі завдання, для вирішення яких можуть бути використані автоматизовані способи дії. Завдання ж, що вимагають застосування розгорнутих способів обробки матеріалу, знижують продуктивність його запам'ятовування в умовах короткочасного пред'явлення. Виходячи з цього, короткочасне запам'ятовування можна було б визначити як запам'ятовування, яке здійснюється в таких часових рамках діяльності людини з матеріалом, в яких можливе застосування лише автоматизованих способів його обробки.

В якості одного з проміжних рівнів між короткочасним і довготривалим запам'ятовуванням можна розглядати так зване оперативне запам'ятовування. Оперативне запам'ятовування може бути визначено як процес пам'яті, який обслуговує поточні дії людини. Воно виступає як одна з умов отримання результату кожної конкретної операції виконуваного людиною дії.

Дослідження показали, що характеристики оперативної пам'яті (обсяг, точність, лабільність і ін.) Обумовлюються, з одного боку, змістом і структурою, що обслуговується діяльності, з іншого-ступенем її сформований ^{тм}.

Центральне місце в характеристиці продуктивності оперативної пам'яті, азначить, і успішності тієї діяльності, яку вона обслуговує, займають вже відомі нам оперативні одиниці пам'яті, т. З. певний обсяг матеріалу, який утримується в

ній в процесі досягнення мети дії. Оперативні одиниці пам'яті можуть бути різного рівня. Формування оперативних одиниць оптимального рівня - основний засіб підвищення продуктивності оперативної пам'яті і обслуговується нею діяльністю.

На рівні оперативного запам'ятовування можна простежити процес переходу інформації з короткочасної пам'яті в довготривалу. При читанні зв'язного тексту, наприклад, ми повинні утримувати в пам'яті значення букв до об'єднання їх в слова, значення слів до об'єднання їх в пропозиції і т. Д. Після здійснення кожної з цих операцій відповідні конкретні значення забуваються (ми не пам'ятаємо, яким словом починалося друге речення третього абзацу на попередній сторінці). Однак якби «відпрацьований» в проміжних операціях матеріал забувався абсолютно весь, неможливо було б продовжувати дію після кожної операції. На кожен вищий рівень передаються всі більш загальні значення, в яких інтегруються приватні значення, пропущені через систему смислових фільтрів.

У довгострокову пам'ять надходить інформація, набуває не тактичне, а стратегічне значення для досягнення життєво важливих цілей діяльності особистості. Довготривале запам'ятовування, будучи закономірним продуктом діяльності людини, є не просто супутнім «слідові» ефектом дій, а формується насамперед як внутрішньо необхідна умова його протікання. Іншими словами, запам'ятовування будь-якого матеріалу-це продукт попередньої дії і разом з тим умова, засіб здійснення подальшого.

Мимовільне і довільне запам'ятовування.

Відповідно до цілей діяльності, в яку включені процеси запам'ятовування, розрізняють два основних види запам'ятовування: мимовільне і довільне.

Мимовільне запам'ятовування-це продукт і умова здійснення пізнавальних і практичних дій. Оскільки при цьому саме запам'ятовування не є нашою метою, то про все, що запам'ятовується мимоволі, ми зазвичай говоримо:

«Само запам'яталося». На ділі ж це строго закономірний процес, що детермінується особливостями нашої діяльності. Як показують дослідження, для продуктивності мимовільного запам'ятовування важливо те місце, яке займає в діяльності даний матеріал. Якщо матеріал входить в зміст основної мети діяльності, він запам'ятовується краще, ніж в тому випадку, коли він включений в умови, способи досягнення цієї мети.

У дослідках школярам I класу і студентам давали вирішити п'ять простих арифметичних задач. В обох випадках несподівано для досліджуваних пропонували пригадати умови і числа завдань. Школярі I класу майже в три рази більше запам'ятали чисел, ніж студенти. Це пояснюється тим, що у першокласників вміння додавання і віднімання ще не стало, навиком. Воно є для учнів I класу змістовним цілеспрямованою дією.

Оперування числами становило зміст мети цієї дії, в той час як у студентів воно входило в зміст способу, а не цілі дії.

Матеріал, який займає різне місце в діяльності, набуває різне значення. Тому він вимагає різного орієнтування і по-різному підкріплюється. Зміст основної мети вимагає більш активної орієнтування і отримує дієве підкріплення як досягнутий

результат діяльності і тому краще запам'ятовується, ніж те, що стосується умов досягнення мети.

Факти спеціальних досліджень показують, що матеріал, який займає місце основної мети в діяльності, запам'ятовується тим краще, чим більш змістовні зв'язку встановлюються в ньому.

У дослідженні, де вивчали мимовільне запам'ятовування тексту, який школярам потрібно зрозуміти, виявили, що дуже легкий текст запам'ятовувався гірше, ніж текст середньої складності. Важкий же текст запам'ятовувався краще при такому активнішому способі роботи з ним, як складання Плану, ніж при використанні готового плану цього ж тексту.

Отже, мимоволі запам'ятовується краще той матеріал, який викликає активну розумову роботу над ним.

Відомо, що ми мимоволі запам'ятовуємо повно і міцно, іноді на все життя, те, що має для нас особливо важливе життєве значення, що викликає у нас інтерес і емоції. Мимовільне запам'ятовування буде тим більш продуктивним, ніж більш зацікавлено ми поставимося до змісту виконуваної завдання. Так, якщо учня цікавить урок, він запам'ятовує його зміст краще, ніж тоді, коли школяр слухає тільки «для порядку». Спеціальне вивчення умов високої продуктивності мимовільного запам'ятовування знань в навчанні показало, що одним з таких найважливіших умов є створення внутрішньої, власне пізнавальної мотивації навчальної діяльності. Це досягається за рахунок спеціальної організації системи навчальних завдань, при якій кожен отриманий результат стає необхідним засобом для отримання кожного наступного.

Довільне запам'ятовування - це продукт спеціальних мнемічних дій, т. Е. Таких дій, основною метою яких буде саме запам'ятовування. Продуктивність такої дії також пов'язана з особливостями його цілей, мотивів і способів здійснення. При цьому, як показали спеціальні дослідження, одне з основних умов довільного запам'ятовування - чітка постановка завдання запам'ятати матеріал точно, повно і послідовно. Різні мнемічні цілі впливають на характер самого процесу запам'ятовування, на вибір різних його способів, а в зв'язку з цим і на його результат.

В одному дослідженні учням запропонували запам'ятати два оповідання. Перевірка першого була призначена на наступний день, щодо другого було сказано, що його треба запам'ятати надовго. Перевірка запам'ятовування обох розповідей насправді була проведена через чотири тижні. При цьому виявилось, що другий розповідь запам'ятався значно краще, ніж перший. Відомо, як швидко забувається матеріал, що запам'ятовується тільки для іспитів, без установки на міцне, тривале закріплення.

Таким чином, роль мнемічного завдання можна звести до дії самого по собі наміри запам'ятати. Різні мнемічні завдання викликають різну орієнтування в матеріалі, в його змісті, структурі, в його мовній формі і т.д., обумовлюючи вибір відповідних способів запам'ятовування. Тому в навчальній роботі важливо давати учням диференційовані завдання: що саме і як треба запам'ятати.

Велику роль в довільному запам'ятовуванні грають мотиви, які спонукають запам'ятовувати. Що повідомляється інформація може бути зрозуміла і заучена, однак, не купуючи для школяра стійкої значущості, може швидко забуватися.

Люди, у яких недостатньо виховане почуття обов'язку і відповідальності, часто забувають багато з того, що їм треба пам'ятати.

Серед умов продуктивності довільного запам'ятовування центральне місце займає використання раціональних прийомів запам'ятовування. Знання складаються з певної системи фактів, понять, суджень. Для їх запам'ятовування необхідно виокремлювати певні смислові одиниці, встановлювати зв'язки між ними, застосовувати логічні прийоми, пов'язані з більш-менш розгорнутими процесами мислення. Розуміння - необхідна умова логічного, осмисленого запам'ятовування. Зрозуміле запам'ятовується швидше і міцніше тому, що змістовно асоціюється з уже засвоєними раніше знаннями, з минулим досвідом людини. Навпаки, незрозумілий або погано зрозуміле завжди виступає в свідомості людини як щось окреме, змістовно не пов'язане з минулим досвідом. Незрозумілий матеріал зазвичай не викликає і інтересу до себе.

Один з найважливіших прийомів логічного запам'ятовування - складання плану заучування матеріалу. Воно включає в себе три моменти:

1. розбивка матеріалу на складові частини;
2. придумування назв для них або виділення якогось опорного пункту, з яким легко асоціюється весь зміст даної частини матеріалу;
3. зв'язування частин по їх назвам або виділеним опорним пунктам в єдиний ланцюг асоціацій.

Об'єднання окремих думок, пропозицій в смислові частини скорочує кількість одиниць, які треба запам'ятати, не зменшуючи її обсягу матеріалу, що запам'ятовується. Запам'ятовування полегшується ще й тому, що в результаті складання плану матеріал набуває чіткої, розчленованої і впорядкованої форми. Завдяки цьому він легше схоплюється підумки в процесі самого читання.

На відміну від плану для розуміння матеріалу в плані для запам'ятовування вичленяються все більш дробові одиниці, причому заголовки тільки вказують, нагадують про те, що повинно бути відтворено, і тому за своєю формою вони часто бувають неповними, уривчастими.

Велике значення має порівняння як прийом логічного запам'ятовування. Особливо важливе значення має підкреслення відмінностей в об'єктах. Це забезпечує спеціалізацію зв'язків при запам'ятовуванні і направляє відтворення образів об'єктів за певним шляхом. Встановлення тільки загальних, а тим більше дуже широких зв'язків між об'єктами може ускладнювати їх пригадування. Цим багато в чому пояснюється утруднення в пригадуванні (наприклад, прізвища Овсов в оповіданні Чехова «Кінська прізвище»).

Запам'ятовування об'єктів здійснюється тим швидше і міцніше, ніж різкіше виступають відмінності між ними. Тому порівняння об'єктів необхідно починати з яскраво виявлених відмінностей і тільки після цього переходити до відмінностей менш помітним. В результаті дослідів І. П. Павлов прийшов до висновку, що нервова зв'язок на певний подразник здійснюється швидше і є більш міцною не тоді, коли подразник сам по собі багато разів підкріплюється, а тоді, коли його підкріплення перемежується, протиставляється непідкріплені іншому подразника, подібному з першим.

На асоціювання за схожістю і за контрастом засновані і такі більш складні прийоми довільного запам'ятовування, як класифікація, систематизація матеріалу.

Коли логічна робота над матеріалом широко спирається на образні зв'язку, це підвищує свідомість і міцність запам'ятовування. Тому там, де можливо, необхідно викликати у себе відповідні образи, асоціювати їх з вмістом матеріалу, який ми запам'ятовуємо.

Одне з важливих засобів запам'ятовування - відтворення, що виступає в формі переказування самому собі, що запам'ятовується змісту. Однак до цього способу корисно звертатися тільки після попереднього осмислення, усвідомлення матеріалу, особливо в тих випадках, коли матеріал складний, важкий для розуміння. Відтворення, особливо своїми словами, покращує розуміння матеріалу. Погано зрозумілий матеріал зазвичай пов'язаний з «чужою» мовною формою, добре зрозумілий легко «перекладається» на «свою мову».

Відтворення прискорює, раціоналізує запам'ятовування, особливо при заучуванні напам'ять, так як при переказуванні ми виявляємо слабкі місця, здійснюємо самоконтроль. Важливо, щоб відтворення не підміняти впізнавання. Дізнатися легше, ніж пригадати. Але тільки можливість відтворення, пригадування створює необхідну впевненість у знаннях.

Навчальний матеріал, що вимагає за своїм обсягом багаторазових повторень, може запам'ятовуватися трьома способами: або частинами-частковий спосіб, або весь відразу-цілісний спосіб, або весь і по частинах - комбінований спосіб. Найбільш раціональний комбінований спосіб, а найменш раціональний - частковий. При частковому способі відсутня орієнтація на загальний вміст цілого, тому окремі частини заучуються ізольовано одна від одної. Це веде до швидкого забування завчено. Більш продуктивний цілісний спосіб, при якому використовується загальний вміст матеріалу, що полегшує розуміння і запам'ятовування окремих частин в їх взаємозв'язку. Але частини можуть відрізнятися за складністю, до того ж середина матеріалу завжди запам'ятовується гірше, ніж початок і кінець, особливо при великому обсязі. Тут може бути застосований комбінований спосіб заучування, коли спочатку осмислюється, усвідомлюється весь матеріал в цілому, в процесі чого виділяються і окремі його частини, потім заучують окремі частини, особливо більш важкі, нарешті, матеріал знову повторюється в цілому.

Такий спосіб заучування в найбільшій мірі відповідає особливостям структури мнемичної дії, що включає наступні операції: орієнтування у всьому матеріалі, виділення груп його елементів, встановлення внутрішньогрупових відносин, встановлення міжгрупових зв'язків.

Можливість відтворення не обов'язково буде показником міцності запам'ятовування. Тому вчитель повинен завжди турбуватися про те, щоб шляхом повторень досягти більш міцного закріплення знань учнями. За словами К. Д. Ушинського, вчителі, який не дбає про повторення, про міцність знань, можна уподібнити п'яному візникові з погано прив'язаним багажем: він все жене вперед, не озираючись назад, і привозить порожній віз, вихваляючись лише тим, що пророблений великий шлях.

Однак повторення продуктивно лише тоді, коли воно усвідомлено, осмислено і активно. В іншому випадку воно веде до механічного запам'ятовування. Тому найкращий вид повторення-це включення засвоєного матеріалу в подальшу діяльність. Досвід експериментального навчання показав, що коли програмний

матеріал організований в спеціальну строгу систему завдань (так щоб кожна попередня щабель була необхідна для засвоєння наступної), то у відповідній діяльності учня істотний матеріал з необхідністю повторюється кожного разу на новому рівні і в нових зв'язках. У цих умовах необхідні знання міцно запам'ятовуються навіть без заучування, т. Е. Мимоволі. Раніше засвоєні знання, включаючись в контекст нових знань, не тільки оновлюються, а й якісно змінюються, переосмислюються.

Місце мимовільного і довільного запам'ятовування в засвоєнні знань.

У навчанні необхідно орієнтуватися не тільки на довільне, але і на мимовільне запам'ятовування. Порівняльне їх вивчення розкрило важливі умови, при яких кожне з них найбільш ефективно. Результати цього вивчення дають можливість визначити місце мимовільного і довільного запам'ятовування в засвоєнні учнями знань.

Мимовільне запам'ятовування об'єктів (зображених на картках предметів), яке здійснювалося в процесі їх класифікації, т. Е. Активної розумової діяльності, дало кращі результати, ніж довільне, яке спиралося тільки на сприйняття матеріалу. Точно так же, коли учні складали план порівняно складного тексту, щоб зрозуміти його зміст, вони краще його запам'ятали, ніж при довільному запам'ятовуванні, яке спиралося лише на просте читання тексту. Отже, коли мимовільне запам'ятовування спирається на змістовні та активні способи роботи з матеріалом, воно буває більш продуктивним, ніж довільне, якщо в останньому не використовуються аналогічні способи.

В умовах однакових способів роботи з матеріалом (наприклад, класифікації об'єктів) мимовільне запам'ятовування, залишаючись більш продуктивним у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, поступово втрачає свою перевагу в учнів середніх класів і у дорослих, довільне запам'ятовування яких стає більш продуктивним. Ці зміни в співвідношенні продуктивності мимовільного і довільного запам'ятовування пояснюються складними зв'язками між пізнавальними і мнемичними діями в процесі їх формування. Мнемична дія, формуючись на основі пізнавального, відстає від нього. Класифікація може виступити в ролі способу запам'ятовування, коли вона досягла певного рівня сформований ^{тм} як дію пізнавальне. Лише навчившись класифікувати, можна використовувати це розумова дія як спосіб довільного запам'ятовування. Ця закономірність виступила і в дослідях на мимовільне і довільне запам'ятовування тексту з такими способами роботи, як використання готового плану абосамостійне складання плану.

Мимовільне запам'ятовування сягає максимальної продуктивності при виконанні учнями пізнавального завдання, коли матеріал потребує активного розуміння. У цих випадках мимовільне запам'ятовування більш продуктивно, ніж довільне, бо процес розуміння важко або зовсім неможливо поєднувати з виконанням мнемичного завдання. Довільне запам'ятовування сягає максимальної продуктивності в умовах, коли розуміння матеріалу може бути повністю підпорядковане виконання мнемичного завдання. На мимовільне запам'ятовування слід орієнтуватися при вивченні нового матеріалу, а мнемичне завдання ставити на етапі його закріплення. Таким чином, важливим моментом в

керівництві запам'ятовуванням знань є виділення і диференціація пізнавальних і мнемічних задач.

Відтворення.

Відтворення можна визначити як процес пам'яті, в результаті якого відбувається актуалізація закріпленого раніше змісту психіки шляхом вилучення його з довгострокової пам'яті і перекладу в оперативну.

Процес актуалізації (відновлення раніше засвоєного матеріалу) може характеризуватися різним ступенем труднощі або легкості протікання: від «автоматичного» впізнавання навколишніх предметів до болісно важкого пригадування забутого. Відповідно до цього, виділяючи всередині процесу відтворення його різні види, можна розташувати їх в наступному порядку: впізнавання, власне відтворення (яке може бути мимовільним і довільним) і пригадування. Особливе місце займають спогади-історична пам'ять особистості.

Впізнавання.

Впізнавання - це відтворення якого-небудь об'єкта в умовах повторного сприйняття. Впізнавання має велике життєве значення. Без нього ми кожен раз сприймали б предмети як нові, а не як вже знайомі нам. Впізнавання завжди пов'язує наш досвід зі сприйняттям оточуючих об'єктів і тим самим дає нам можливість правильно орієнтуватися в навколишній дійсності,

Впізнавання буває різним за ступенем своєї визначеності чіткості і повноти. Воно може здійснюватися як мимовільний або як довільний процес. Зазвичай, коли впізнавання повне, ясне, певне, воно здійснюється як одномоментний мимовільний акт. Ми мимоволі, без будь-яких зусиль, непомітно для себе, в процесі сприйняття дізнаємося предмет, який раніше сприймали. Мимовільне впізнавання включається в повсякденну діяльність людини. Але впізнавання може бути вельми неповним і тому невизначеним. Так, побачивши людину, ми можемо пережити «почуття знайомого», проте будемо не в змозі ототожнити цю людину з тим, якого знали в минулому. Буває і так, що ми дізнаємося людини, але не можемо пригадати тих умов, в яких раніше сприймали його, В випадках занадто неповного або недостатньо повного впізнавання воно може набувати помилковий довільний характер. Спираючись на сприйняття об'єкта, ми навмисно пригадуємо різні обставини, щоб уточнити його впізнавання. В цьому випадку впізнавання трансформується в відтворення.

Мимовільне і довільне відтворення.

Власне відтворення, на відміну від пізнавання, здійснюється без повторного сприйняття того об'єкта, який відтворюється. Відтворення викликається зазвичай змістом тієї діяльності, яку людина здійснює в даний момент, хоча ця діяльність і не спрямована спеціально на відтворення. Таке відтворення буде мимовільним. Однак воно не відбувається само собою, без поштовху. Поштовхом до мимовільного відтворення бувають сприйняття предметів, уявлення, думки, викликані, в свою чергу, визначеними зовнішніми впливами. Мимовільне відтворення навіть тоді, коли воно викликано випадково сприйнятими об'єктами, може мати трохи хаотичний, а спрямований характер. Напрямок та зміст

відтворюваних образів і думок визначається тими асоціаціями, які утворилися в минулому нашому досвіді.

«У старому будинку, - писав І. М. Сеченов, - де протікало наше дитинство, кожен його кут повний картинами минулого ... події та особи, реєструючись в пам'яті разом з оточувала їх зовнішньою обстановкою, утворюють таку ж нерозривний групу або асоціацію, як завчені вірші, і така група може відтворюватися натяком на будь-який з її ланок ... »Іноді поштовх до відтворення не помічається нами, і тоді нам здається, що відтворення виникло само собою.

Мимовільне відтворення може бути направленим і організованим тоді, коли воно спричинене не випадково сприйнятими об'єктами, а вмістом певної діяльності, яку людина виконує в даний момент. Так, у людини під впливом змісту прочитаної книги мимовільне відтворення його минулого досвіду буде більш спрямованим і організованим. З цього випливає, що мимовільним відтворенням, так само як і мимовільним запам'ятовуванням, можна і потрібно керувати. Чим систематичніше і логічніше побудує вчитель урок, тим більш організованим буде то зміст минулого досвіду, яке мимоволі відтворюється школярами під час занять. Відтворити у випадковому порядку викликається репродуктивної завданням, яку людина ставить перед собою. У тих випадках, коли матеріал закріплений міцно, відтворення відбувається легко. Але іноді не вдається згадати те, що необхідно, і тоді доводиться робити активні пошуки, долаючи певні труднощі. Таке відтворення називається пригадування.

Пригадування, подібно довільного запам'ятовування, може бути дуже складним, розумовою дією. Вмінню добре пригадувати доводиться вчитися. Від нього залежить ефективність і готовність використання своїх знань. Як правило, гарне запам'ятовування забезпечує і хороше відтворення. Але успішність пригадування багато в чому залежить від того, в яких умовах і як воно здійснюється.

Дослідження показують, що успішність пригадування залежить від того, наскільки чітко і точно усвідомлюється зміст репродуктивної завдання. При наявності труднощі в пригадуванні необхідно йти від широкого кола знань до все більш вузькому, відповідно репродуктивної задачі. При цьому необхідно широко використовувати зіставлення, порівняння асоціацій з тим, що треба відтворити. Пригадування, як і запам'ятовування, також вибірково. Добре усвідомлена і точно сформульована в промові репродуктивна завдання спрямовує подальший хід пригадування, допомагає відбирати в нашій пам'яті потрібний матеріал і гальмує побічні асоціації.

Успішність пригадування залежить від того, які використовуються прийоми пригадування. Найважливішими будуть наступні: складання плану пригадування матеріалу; активне викликання в собі образів відповідних об'єктів; навмисне викликання опосередковують асоціацій, які обхідним шляхом ведуть до відтворення того, що потрібно.

Успішність пригадування істотно залежить від того, наскільки мотивовано виконання репродуктивної завдання.

Пригадування є просте відтворення минулих вражень. Знання, засвоєні нами в минулому, при відтворенні зв'язуються з новими знаннями, по-новому упорядковуються, глибше усвідомлюються. Великий вплив на акт відтворення надає впевненість у можливості пригадати.

Спогад.

Спогад - це відтворення образів нашого минулого, локалізованих у часі і просторі. При спогадах ми не тільки відтворюємо об'єкти минулого, а й відносимо їх до певного часу і місця, т. Е. Згадуємо, де, коли, за яких обставин вони сприймалися нами, пов'язуємо їх з певними періодами нашого життя, усвідомлюємо їх тимчасову послідовність.

Історія життя кожної людини пов'язана з суспільним життям. Події суспільного життя і служать людині опорними пунктами для локалізації в часі його спогадів. Згадуючи про що-небудь, ми говоримо: це було, напередодні 50-річчя Жовтня, це було після Великої Вітчизняної війни і т. П. Спогади пов'язані також зі складною розумовою діяльністю, необхідною для усвідомлення змісту відтворюваних подій, їх послідовності, причинного зв'язку між ними. Тому зміст наших спогадів не залишається незмінним. Воно динамічно. Воно реконструюється і переосмислюється у зв'язку з еволюцією спрямованості особистості.

Оскільки спогади так чи інакше стосуються особистого життя людини, вони завжди супроводжуються цілою низкою емоцій.

Забування та збереження.

Забування.

Процес забування може бути більш-менш глибоким. Відповідно до цього актуалізація забутих образів чи думок в більшій чи меншій мірі ускладнюється або стає взагалі неможливою. Забування виявляється тим більш глибоким, ніж рідше включається певний матеріал в діяльність особистості, ніж менш значущим стає він для досягнення актуальних життєвих цілей. При цьому неможливість пригадати який-небудь матеріал не означає, що він повністю втрачений, зовсім випав з досвіду особистості. Забувається конкретна, «фактична» форма матеріалу, в той час як його істотне, стійке значиме зміст включається до відповідних знання і форми поведінки і відтворюється в цих формах поведінки в інтегрованому вигляді. Як доведено дослідями Я. П. Павлова, згаслі рефлекси вимагають для свого відновлення меншої кількості повторень, ніж для їх початкової освіти. Крім того, згаслі рефлекси можуть за певних умов розгальмовує, Цим пояснюються окремі факти несподіваного відтворення того, що здавалося давно забутим. Так, одна людина в хворобливому стані заговорив німецькою мовою, якою навчився багато років тому, але потім, довго не користуючись ним, здавалося, зовсім його забув.

В принципі забування-явище доцільне. Те, що, включаючись в діяльність особистості, залишається значимим для неї, не забувається. Включення в діяльність-надійний засіб зв'язку матеріалу з потребами людини і, отже, боротьби з забуванням. Одним із прийомів такого включення є систематичне повторення того, що має бути збережене в пам'яті.

Менш стійке, а також тимчасове забування може бути пов'язано з дією негативної індукції. Так, сильні сторонні подразники під час заучування можуть або ускладнювати утворення нових тимчасових зв'язків, знижуючи ефективність запам'ятовування, або послаблювати, як би прати сліди раніше вироблених зв'язків і викликати тим самим забування. Таке забування може бути пов'язано з

впливом попередньої діяльності (проактивне, тобто «наперед чинне», гальмування) або, навпаки, з негативним впливом подальшої діяльності на зв'язки, вироблені в попередній діяльності (ретроактивне, тобто «назад чинне», гальмування). Гальмування проявляється особливо тоді, коли попередня або подальша діяльність була складною або схожою за змістом до цієї діяльності.

Звідси випливають важливі педагогічні висновки. По-перше, при переході від одного матеріалу до іншого необхідно робити невелику перерву, відпочивати від розумової роботи. По-друге, готуючи домашні завдання, треба по можливості вчити менш подібні за змістом предмети: наприклад, після літератури-алгебри, а не історію. Цим правилом треба керуватися і при складанні розкладу уроків.

Проактивне і ретроактивне гальмування проявляється і в межах якої-небудь однієї діяльності, зокрема в процесі заучування заданого матеріалу. Відомо, що середина матеріалу запам'ятовується гірше, ніж початок і кінець: середина піддається негативному впливу і проактивного, і ретроактивного гальмування, особливо якщо матеріал великий за обсягом. Тому середина матеріалу вимагає більшого числа повторень. Необхідно дотримуватися розміреного, неквапливого темпу роботи: треба довше тримати увагу на предметі, тільки тоді роздратування в мозку закріплюються.

Тимчасове забування може бути викликано і позамежним гальмуванням, яке настає внаслідок перенапруження відповідних кіркових клітин. Цим пояснюється різке зниження запам'ятовування в стомленому стані. Після відновлення нормальної роботи нервових клітин те, що забулося, може бути відтворено.

З тимчасовим забуванням, яке може викликатися негативною індукцією і позамежним гальмуванням, пов'язане явище ремінісценції. Воно проявляється в тому, що відстрочене відтворення виявляється більш повним, ніж те, яке здійснюється відразу після запам'ятовування. Зазвичай це буває при запам'ятовуванні великого за обсягом матеріалу. Досліди довели, що явище ремінісценції зустрічається частіше у дітей, ніж у дорослих. Можливість виникнення ремінісценції треба враховувати в навчальній роботі.

Труднощі в відтворенні матеріалу можуть посилюватися внаслідок занадто сильного бажання пригадати, що викликає гальмування. Коли згодом людина відволікається чимось іншим і гальмування знімається, тоді те, що треба пригадати, нерідко як би само спливає в пам'яті.

Отже, неможливість відтворення і навіть впізнавання не є показником повного забування. У навчальній роботі важливо відрізнити тимчасове забування від тривалого, яке може бути усунуто лише повторенням. Іноді непорозуміння в оцінці знань учня буває пов'язано з тим, що тимчасове забування приймається задовго без урахування умов, якими викликано тимчасове забування і в яких може бути винен і сам учитель.

Для тривалого збереження тимчасових нервових зв'язків має значення перш за все ступінь їх міцності. Чим менше вони закріплені, тим швидше згасають, і навпаки. Отже, потрібно заучувати матеріал міцно з самого початку. Те, що знаходиться в нестійкому положенні, довго зберігається і менше забувається.

Наявність інтересу до закріплюється матеріалу також веде до більш тривалого його збереження.

Темпи забування.

Забування залежить від часу. Це вперше експериментально встановив німецький психолог Еббінгауз (1850-1909), який показав, що забування особливо інтенсивно протікає відразу після заучування, а потім сповільнюється. Еббінгауз констатував цю закономірність на забуванні окремих безглузвих складів. Численні дослідження, проведені після нього, показали, що темп забування залежить і від змісту матеріалу, його усвідомленості. Чим більше усвідомлений матеріал, тим повільніше він забувається. Однак і щодо осмислений матеріал забувається спочатку швидше, а потім повільніше. Цю закономірність важливо враховувати в навчальній роботі. Треба попереджати забування. Як говорив К. Д. Ушинський, «вихователь, розуміє природу пам'яті, буде безупинно вдаватися до повторення не для того, щоб полатити розвалене, але для того, щоб зміцнити будівлю і вивести на ньому новий поверх».

Умови збереження.

Забування не є тільки лише функцією часу. Подібно запам'ятовування і відтворення, воно також має вибіркового характер. Стійко значимий матеріал, пов'язаний своїм змістом з потребами людини, з його глибокими інтересами, з метою його діяльності, забувається повільніше. Багато що з того, що має для людини особливо велике життєве значення, зовсім не забувається. Збереження матеріалу визначається ступенем його участі в діяльності особистості.

Забування залежить від обсягу матеріалу, що запам'ятовується. Як показують дослідження, відсоток збереження завчено матеріалу після певного відрізка часу знаходиться в обернено пропорційному відношенні до обсягу цього матеріалу за умови кількісно і якісно однакової роботи з ним. У зв'язку з цим дуже важливо дозувати матеріал, який дають учням для запам'ятовування.

Однак забування не зводиться до чисто кількісному зменшенню обсягу раніше сприйнятого матеріалу. У процесі збереження і відтворення закріплений в пам'яті матеріал піддається певним якісним змінам. У зв'язку з цим різні частини матеріалу забуваються неоднаково. Результати дослідження показують, що найкраще зберігаються основні положення, менш повно зберігаються окремі смислові одиниці, найменш зберігається текстуальний зміст. Тому що зберігається в пам'яті матеріал набуває все більш узагальнений характер.

Таким чином, головним засобом боротьби з забування знань є використання їх у подальшій діяльності, застосування на практиці. Це веде не тільки до збереження минулих знань, а й до більш глибокого їх засвоєння.

Індивідуальні відмінності пам'яті.

Індивідуальні відмінності в процесах пам'яті.

Індивідуальні відмінності в пам'яті людей виявляються в особливостях її процесів, т. Е. В тому, як здійснюється запам'ятовування і відтворення у різних людей, і в особливостях змісту пам'яті, тобто. Е. В тому, що запам'ятовується. Ці двоякі зміни з різних сторін характеризують продуктивність пам'яті кожної людини.

Індивідуальні відмінності в процесах пам'яті виражаються в швидкості, точності, міцності запам'ятовування і готовності до відтворення. Швидкість

запам'ятовування визначають числом повторень, необхідних тій чи іншій людині для запам'ятовування певного обсягу матеріалу. Міцність виражається в збереженні завчено матеріалу і в швидкості його забування. Нарешті, готовність пам'яті виражається в тому, наскільки людина може легко і швидко пригадати в потрібний момент те, що йому необхідно. Ці відмінності в певній мірі пов'язані з особливостями типів вищої нервової діяльності, з силою і рухливістю процесів збудження і гальмування. Особливості вищої нервової діяльності та пов'язані з ними індивідуальні відмінності в процесах пам'яті змінюються під впливом умов життя і виховання. Тому зазначені особливості пам'яті визначаються умовами її виховання і залежать в першу чергу від того, наскільки сформовані у кожної людини раціональні способи запам'ятовування. Вони пов'язані зі звичкою до точності та акуратності в роботі, наявністю відповідального ставлення до своїх обов'язків, наполегливістю в їх виконанні і т. Д. Готовність пам'яті, крім того, залежить від систематичності в придбанні і закріпленні знань.

Типи пам'яті.

Індивідуальні відмінності в пам'яті проявляються також в тому, що у одних людей більш продуктивно закріплюється подібний матеріал (предмети, зображення, звуки, кольори і т. П.), У других-словесний матеріал (поняття, думки, числа і т. П.) , у третіх-не помічається явної переваги в запам'ятовуванні певного матеріалу. У зв'язку з цим в психології розрізняють наочно-образний, словесно- абстрактний і проміжний типи пам'яті. Ці типи залежать певною мірою від співвідношення першої і другої сигнальних систем у вищій нервовій діяльності людей. Життєві факти доводять, що переважання в запам'ятовуванні образів або думок визначається в першу чергу умовами життя і діяльності людей. Вимоги життя, професійної діяльності зумовлюють більш-менш виражені особливості того чи іншого типу пам'яті. Так, наочно-образний тип пам'яті частіше зустрічається у художників, словесно-абстрактний тип-у вчених-теоретиків. Але зазвичай у людей не спостерігається переважання того чи іншого типу пам'яті.

Наочно-образний тип пам'яті диференціюється в залежності від того, який аналізатор виявляється найбільш продуктивним при запам'ятовуванні різних вражень. Відповідно до цього розрізняють руховий, зоровий і слуховий типи пам'яті. Але в чистому вигляді ці типи зустрічаються рідко. Найчастіше зустрічається змішаний тип: візуально-руховий, зорово-слуховий, слухо-руховий. Відповідними особливостями своєї пам'яті людина користується як прийомом підвищення її продуктивності.

Вчителю необхідно враховувати індивідуальні відмінності в пам'яті учнів. Одночасно він повинен розвивати у них всебічну пам'ять (і зорову, і слухову, і рухову). Цього вимагає різноманітність самого навчального матеріалу: він створює максимально сприятливі умови для всебічного розвитку пам'яті учнів.

Уже в підлітковому віці пам'ять повинна стати об'єктом не тільки виховання, але і самовиховання. Самовиховання пам'яті досягає значних успіхів тоді, коли воно ґрунтується на знанні закономірностей її формування. У зв'язку з цим іноді говорять про користь так званої мнемоніки, яка представляє собою сукупність формальних прийомів, що забезпечують штучне закріплення матеріалу в пам'яті. Але мнемоніка лише підміняє логічний зміст і ніколи його не компенсує.

Основою розвитку смислової пам'яті є змістовна пізнавальна активність особистості.

Питання до семінарських занять:

1. Загальне поняття про пам'ять.
2. Види пам'яті.
3. Загальна характеристика процесів пам'яті.
4. Запам'ятовування.
5. Відтворення.
6. Забування та збереження.
7. Індивідуальні відмінності.

Теми рефератів:

- Фізіологічні основи пам'яті.
- Психологічні механізми запам'ятовування, відтворення і забування.
- Новизна інформації і пам'ять.
- Вплив емоцій на короткочасну і довготривалу пам'ять.