**ЗМІСТ**

Вступ

Розділ 1. Характеристика пам’яті як психічного процесу

.1 Теоретичний розгляд вітчизняними і зарубіжними дослідниками пам’яті, як психічного процесу

1.2 Психологічні особливості видів пам’яті

.3 Загальна характеристика процесів пам’яті

Розділ 2. Прояви та значення пам’яті в життєдіяльності людини

.1 Значення видів пам’яті у діяльності та житті людини

.2 Характеристика пам’яті різних вікових груп та шляхи її вдосконалення процесів пам’яті людини

Висновок

Список використаних джерел

**ВСТУП**

Наш психічний світ різноманітний і різнобічний. Завдяки високому рівню розвитку нашої психіки ми багато чого можемо і багато вміємо. У свою чергу, психічний розвиток можливо тому, що ми зберігаємо набутий досвід і знання. Все, що ми дізнаємося, кожне наше переживання, враження або рух залишають у нашій пам'яті відомий слід, який може тривати досить тривалий час і при відповідних умовах проявляється знову і ставати предметом свідомості. Тому під пам'яттю ми розуміємо запечатані, збереження, подальше впізнавання і відтворення слідів минулого досвіду. Саме завдяки пам'яті людина в стані накопичувати інформацію, не втрачаючи колишніх знань і навичок. Пам'ять займає особливе місце серед психічних пізнавальних процесів.

Пам'ять відіграє важливу роль у житті людини, тому її дослідження є актуальною темою на сьогоднішній день багатьох вітчизняних та зарубіжних психологів.

Розвиток людини як особистості, ускладнення її поведінки і поступове збагачення її діяльності відбувається за рахунок нагромадження індивідуального досвіду.

Його формування було б неможливим, якби відчуття, сприймання, думки, переживання, які виникають в корі головного мозку, безслідно зникали. Ніяка актуальна дія немислима поза процесами пам’яті, бо протікання будь-якого психічного акту передбачає утримання його елементів для скріплення з наступним. Без цього неможливий розвиток людини. Будучи найважливішою характеристикою всіх психічних процесів, пам’ять забезпечує єдність і цілісність особистості людини. Ця унікальна здатність пов'язана з мисленням, свідомістю, сприйняттям навколишнього світу і впливає на наше повсякденне життя та діяльність.

Мета нашої курсової роботи: теоретичне обґрунтувати та дослідити особливості видів пам’яті у процесі діяльності.

Предмет дослідження: Види пам’яті та їх прояви в процесі діяльності

Завдання дослідження:

. Здійснити теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел з проблеми пам’яті як психічного процесу.

2. Теоретично дослідити види пам’яті та особливості мнемічних процесів

**Розділ 1. Характеристика пам’яті як психічного процесу**

**.1 Теоретичний розгляд вітчизняними і зарубіжними дослідниками пам’яті, як психічного процесу**

Пам'ять - форма психічного відображення, яка полягає в закріпленні, збереженні та наступному відтворенні минулого досвіду, що робить можливим його повторне використання в діяльності або повернення в сферу свідомості. Пам'ять пов'язує минуле суб'єкта з його сьогоденням і майбутнім і є найважливішою пізнавальною функцією, що лежить в основі розвитку і навчання. [8]

Пам'ять - основа психічної діяльності. Без неї неможливо зрозуміти основи формування поведінки, мислення, свідомості, підсвідомості. Тому для кращого розуміння людини необхідно якомога більше знати про нашу пам'ять.

Образи предметів або процесів реальної дійсності, які ми сприймали раніше, а зараз подумки відтворюємо, називаються уявленнями.

Подання пам'яті є відтворенням, більш-менш точним, предметів чи явищ, які колись сприймались . Представлення уяви - це уявлення про предмети і явища, які в таких поєднаннях або в такому вигляді ніколи нами не сприймалися. Такі уявлення є продуктом нашої уяви. Уявлення уяви також ґрунтуються на минулих сприйняттях, однак ці останні служать лише матеріалом, з якого ми створюємо за допомогою уяви нові уявлення та образи.

Уявлення можуть бути зорові, слухові, нюхові, смакові і відчутні. Подання пам'яті на відміну від образів сприйняття, звичайно, блідіше, менш стійкі і не такі багаті деталями, але вони складають важливий елемент нашого закріпленого минулого досвіду.

Пам'ять - це відображення досвіду людини шляхом запам'ятовування, збереження і відтворення. На запам'ятовування сильно впливає емоційне ставлення людини до того, що запам'ятовується. Все те, що викликає у людини яскраву емоційну реакцію, відкладає глибокий слід у свідомості й запам'ятовується міцно і надовго. Продуктивність пам'яті багато в чому залежить і від вольових якостей людини. Таким чином, пам'ять пов'язана з особливостями особистості. Людина свідомо регулює процеси своєї пам'яті й керує ними, виходячи з тих цілей і завдань, які ставить у своїй діяльності. Пам'ять бере участь вже в акті сприйняття, так як без впізнавання сприйняття неможливо. Але пам'ять виступає і в якості самостійного психічного процесу, не пов'язаного зі сприйняттям, коли предмет відтворюється у відсутність його.

Упродовж століть створено чимало теорій (психологічних, фізіологічних, хімічних та ін.) про сутність і закономірності пам'яті. Вони виникали в межах певних напрямів психології, і тому розв'язували цю проблему з позицій відповідних методологічних принципів.До психологічних теорій пам'яті відносяться:

Поширення набули асоціаністська, гештальтпсихологічна, біхевіористична і діяльнісна теорії пам'яті.

Однією з перших психологічних теорій пам'яті, що досі не втратила наукового значення, була асоціаністська теорія. Вихідним принципом для неї стало поняття асоціації, що означає зв'язок, з'єднання. Механізм асоціації полягає у встановленні зв'язку між враженнями, що одночасно виникають у свідомості, та його відтворенні індивідом. Основними принципами утворення асоціацій між об'єктами є: збіг їхнього впливу в просторі і часі, схожість, контраст, а також їхнє повторення суб'єктом. В. Вундт уважав, що пам'ять людини складається з трьох видів асоціацій: вербальних (зв'язки між словами), зовнішніх (зв'язки між предметами), внутрішніх (логічні зв'язки значень). [9] Словесні асоціації розглядали як найважливіший засіб інтеріоризації чуттєвих вражень, завдяки чому вони ставали об'єктами запам'ятовування і відтворення.

Окремі елементи інформації, згідно з асоціаністською теорією, запам'ятовуються, зберігаються і відтворюються не ізольовано, а в певних логічних, структурно-функціональних і смислових зв'язках з іншими. Зокрема, встановили, як змінюється кількість елементів, що запам'ятовуються, залежно від повторень ряду елементів і розподілу їх у часі та як зберігаються у пам'яті елементи ряду, що запам'ятовуються, залежно від часу, який минув між заучуванням і відтворенням.

Завдяки асоціаністській теорії були відкриті й описані механізми та закони пам'яті. Наприклад, закон забування Г. Еббінгауза. Він сформульований на основі дослідів із запам'ятовуванням трилітерних безглуздих складів. [2] Відповідно до цього закону після першого безпомилкового повторення серії таких складів забування відбувається досить швидко. Впродовж першої години забувається до 60% усієї отриманої інформації, а через 6 днів - понад 80%.

Слабкою стороною асоціанізму став його механізм, пов'язаний з абстрагуванням від змістової, мотиваційної і цільової активності пам'яті. Не враховано, зокрема, вибірковості (різні індивіди не завжди запам'ятовують взаємопов'язані елементи) та детермінованості (деякі об'єкти зберігаються в пам'яті після одноразового сприймання міцніше, ніж інші - після багаторазового повторення) пам'яті.

Рішучої критики зазнала асоціаністська теорія пам'яті від гештальтпсихології. Вихідним поняттям нової теорії було поняття гештальт-образ як цілісно організована структура, яка не зводиться до суми її частин. У цій теорії особливо підкреслювали значення структурування матеріалу, доведення його до цілісності, організації в систему при запам'ятовуванні й відтворенні, а також роль намірів і потреб людини в процесах пам'яті (останнє пояснює вібірковість мнемічних процесів).

У дослідженнях, що ґрунтувалися на гештальт-теорії пам'яті, встановлено чимало цікавих фактів. Наприклад, феномен Зейгарнік: якщо людям запропонувати серію завдань, а через деякий час перервати їх виконання, то виявляється, що згодом досліджувані майже вдвічі частіше згадують незавершені завдання, ніж завершені. [10] Пояснюється це явище так. При отриманні завдання у досліджуваного виникає потреба його виконати, яка в процесі виконання зростає (таку потребу науковий керівник експерименту Б. Зейгарнік назвав квазіпотребою). Ця потреба цілком реалізує себе, коли завдання виконано, і залишається незадоволеною, якщо воно не доведене до кінця. Мотивація завдяки зв'язку з пам'яттю, виливає на її вибірковість, зберігаючи в ній сліди незавершених завдань.

Пам'ять, згідно з цією теорією, суттєво визначається будовою об'єкта. Відомо, що погано структурований матеріал запам'ятати дуже важко, тоді як добре організований - легко, практично без повторень. Коли матеріал не має чіткої структури, індивід часто розчленовує або об'єднує його шляхом ритмізації, симетризації тощо. Людина сама прагне перебудувати матеріал для того, щоб він краще запам'ятався.

Але не тільки організація матеріалу визначає ефективність пам'яті. Гештальтисти не дослідили чітких взаємозв'язків між об'єктивною структурою матеріалу, активністю суб'єкта і продуктивністю пам'яті. Водночас найважливіші досягнення цієї теорії - вивчення пам'яті у зв'язку з перцептивними та іншими психічними процесами - зіграли важливу роль у становленні багатьох психологічних концепцій.

Біхевіористична теорія пам'яті виникла на ґрунті прагнення впровадити в психологію об'єктивні наукові методи. Дослідники-біхевіористи зробили великий внесок у розвиток експериментальної психології пам'яті, зокрема, створили багато методик, які дають змогу отримати її кількісні характеристики. Використовуючи схему умовного рефлексу І.П. Павлова ("стимул-реакція"), її представники прагнули встановити закони пам'яті як самостійної функції, абстрагуючись від конкретних видів діяльності людини і максимально регламентуючи активність досліджуваних.

У біхевіористичній теорії пам'яті підкреслено роль вправ, необхідних для закріплення матеріалу. В процесі закріплення відбувається перенесення навичок - позитивний або негативний вплив результатів попереднього навчання на подальше. На успішність закріплення впливає також інтервал між вправами, міра подібності та обсяг матеріалу, ступінь научіння, вік та індивідуальні відмінності між людьми. Наприклад, зв'язок між дією та її результатом то краще запам'ятовується, що більше задоволення викликає цей результат. І навпаки, запам'ятовування слабшатиме, якщо результат виявиться небажаним чи байдужим (закон ефекту за Е. Торндайком). [19]

Досягнення цієї теорії пам'яті сприяли становленню програмованого навчання, інженерної психології. її представники вважають біхевіоризм практично єдиним об'єктивним підходом до досліджуваних явищ.

Погляди на проблему пам'яті прихильників біхевіоризму та асоціаністів виявилися дуже близькими. Єдина суттєва відмінність між ними полягає у тому, що біхевіористи наголошують на ролі вправ у запам'ятовуванні матеріалу і багато уваги приділяють вивченню роботи пам'яті у процесі научіння.

Діяльнісна теорія пам'яті спирається на теорію актів, представники якої (Ж. Піаже, А. Валлон, Т. Рібо та ін.) розглядають пам'ять як історичну форму діяльності, вищий прояв якої - довільна пам'ять. [3] Мимовільну пам'ять вони вважали біологічною функцією, у зв'язку з чим заперечували наявність пам'яті у тварин, а також у дітей до 3-4 років.

Принцип єдності психіки і діяльності, що сформулювали Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, став основоположним у проведених на основі цієї теорії дослідженнях пам'яті. Л.С. Виготський дослідив пам'ять у плані "культурно-історичної концепції". [2] Специфіку вищих форм пам'яті він бачив у використанні знаків-засобів, предметних і вербальних, за допомогою яких людина регулює процеси запам'ятовування і відтворення. Тільки при таких умовах пам'ять із натуральної (мимовільної) перетворюється на опосередковану (довільну), яка виявляється як особлива самостійна форма "мнемічної діяльності". Розвиваючи услід за П. Жане ідею інтеріоризації, Л. Виготський розрізняв зовнішні форми мнемічної діяльності як "соціальні" і внутрішні - як "інтрапсихологічні", які генетично розвиваються на основі зовнішніх.

Науковці розробляли генетичний метод вивчення пам'яті, визначали шляхи її експериментального вивчення у зв'язку з роллю провідної діяльності у певному віці, взаємозв'язки з іншими психічними процесами - перцептивними, розумовими, емоційно-вольовими.

Доведено, що людина поступово оволодіває своєю пам'яттю, вчиться керувати нею. Це засвідчують результати експерименту: дошкільникам, школярам і студентам пропонували для запам'ятовування і наступного відтворення 15 слів. Потім при запам'ятовуванні вже інших 15 слів цим групам досліджуваних надавали допоміжні засоби - картинки із зображеннями різних предметів, прямо не пов'язаних зі змістом слів. Як з'ясувалося, введення допоміжних засобів практично не поліпшує запам'ятовування дошкільників, проте істотно допомагає школярам. У групі студентів результат запам'ятовування з картинками гірший, ніж у школярів.

Ці дані пояснюють тим, що запам'ятовування дошкільників є безпосереднім, природним. Школярі вже починають оволодівати власною поведінкою і пам'яттю, тому здатні користуватися при запам'ятовуванні допоміжними засобами. Запам'ятовування у них перебуває на етапі переходу від зовнішнього, безпосереднього до внутрішнього, опосередкованого процесу. Студентам вже не потрібні зовнішні засоби - вони володіють внутрішніми засобами запам'ятовування. Опитування студентів показало, що такими засобами (асоціації, групування слів, створення образів, повторення) вони користувались від самого початку експерименту. У цьому разі їхня перевага була цілком очевидною.

Отже, розвиток пам'яті відбувається через розвиток запам'ятовування за допомогою зовнішніх знаків - стимулів. Потім ці стимули інтеріоризуться і стають внутрішніми засобами, користуючись якими, індивід починає керувати своєю пам'яттю. Вона перетворюється на складно організовану активність, необхідну в процесі пізнання. Не підкріплена тренуванням, добра природна пам'ять істотно не впливає на успіхи індивіда.

Представники діяльнісної теорії пам'яті вивчали цей психічний процес у зв'язку з операційною, мотиваційною і цільовою структурами конкретних видів діяльності. П. Зінченко розробив концепцію мимовільної пам'яті як активного процесу, який завжди включений у структуру пізнавальної чи практичної діяльності. О. Смирнов розкрив роль інтелектуальної та інших форм активності суб'єкта при довільному і мимовільному запам'ятовуванні. [13]

Основними результатами діяльнісного підходу до вивчення пам'яті є розкриття закономірностей довільної і мимовільної пам'яті, форми взаємодії з іншими процесами, практична спрямованість на її вивчення в структурі різних видів діяльності.

Водночас слід зазначити, що ця теорія приділяє недостатньо уваги статистичній характеристиці процесів пам'яті. Простежується суперечливість в її понятійному апараті: пам'ять трактують і як елемент структури діяльності, і як її побічний продукт, і як самостійну діяльність.

Найважливіші положення вчення І. Павлова про закономірності вищої нервової діяльності набули подальшого розвитку в фізіологічній та фізичній теоріях. [21]

Згідно з поглядами вченого, матеріальною основою пам'яті є пластичність кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати умовні рефлекси. Саме утворення, зміцнення та згасання тимчасових нервових зв'язків складає фізіологічний механізм пам'яті. Утворення зв'язку між новим і раніше закріпленим змістом є умовним рефлексом, що становить фізіологічну основу запам'ятовування.

Для розуміння причинної зумовленості пам'яті важливого значення набуває поняття підкріплення. І. Павлов розкриває його як досягнення безпосередньої мети дії індивіда або стимул, який мотивує дію, збіг новоутвореного зв'язку з досягненням мети дії. Збіг зв'язку з досягненням мети веде до того, що він залишається й закріплюється. Таким чином, фізіологічне розуміння підкріплення співвідноситься з психологічним поняттям мети дії. Саме це є актом злиття фізіологічного та психологічного аналізу механізмів пам'яті, тобто основна життєва функція цього психічного процесу спрямована не в минуле, а майбутнє. Запам'ятовування того, що "було", не мало б сенсу, якби його не можна було б використати для того, що "буде".

До фізіологічної теорії приєднується фізична теорія пам'яті, що досліджує нейрофізіологічний рівень її механізмів. Згідно з цією теорією, проходження збудження через певну групу клітин (нейронів) залишає фізичний слід, який веде до механічних та електронних змін у місці сполучення нервових клітин (синапсах). Зміни полегшують повторне проходження імпульсу знайомим шляхом. Ці погляди називають теорією нейронних моделей.

Зокрема, при зоровому сприйманні предмета відбувається обстеження предмета оком по контуру. Цей перцептивний процес супроводжується рухом імпульсу у відповідній групі нервових клітин, які ніби моделюють сприйнятий об'єкт у вигляді просторово-часової нервової структури. Створення та активізація нейронних моделей є основою процесів запам'ятовування, зберігання та відтворення.

У межах цієї теорії виявлено, що аксони, які відходять від тіла клітин, з'єднуються з дендритами іншої клітини чи повертаються до своєї клітини. Це створює можливість циркуляції реверберуючих кіл збудження різної складності та самозарядження клітини, причому збудження не виходить за межі певної системи.

Пам'ять людини функціонує як на психологічному, фізіологічному, так і на молекулярному, хімічному рівнях. Прихильники хімічної теорії пам'яті вважають, що специфічні хімічні зміни, які відбуваються в нервових клітинах під впливом зовнішніх подразників, і є механізмами процесів закріплення, зберігання і відтворення, а саме: перегрупування в нейронах білкових молекул нуклеїнових кислот. Дезоксирибонуклеїнова кислота (ДНК) є носієм родової пам'яті: вона містить генетичні коди організму, визначаючи генотип. Рибонуклеїнова кислота (РНК) - основа індивідуальної пам'яті. Збудження нейронів підвищує вміст у них РНК, і необмежена кількість змін її молекул є базою збереження великої кількості слідів збудження. Зміну структури РНК учені пов'язують із тривалою пам'яттю.

Успіхи біохімічних досліджень дали можливість сформулювати припущення про дворівневий характер процесу запам'ятовування. На першому рівні, відразу після впливу подразника, в мозку відбувається короткочасна електрохімічна реакція, яка викликає зворотні фізіологічні процеси в клітині. Цей рівень триває секунди або хвилини і є механізмом короткочасної пам'яті. Другий рівень - власне біохімічна реакція - пов'язаний з утворенням протеїнів і характеризується незворотністю хімічних змін у клітинах та вважається механізмом тривалої пам'яті.

Біохімічні дослідження дають підґрунтя для оптимістичних прогнозів відносно можливостей управління людською пам'яттю в майбутньому. У 1962 році Д. Макконел провів дослідження з пласкими хробаками (планаріями). [8] Планарій навчали проходити певний лабіринт шляхом вироблення умовних рефлексів. Після того як вони запам'ятовували цей шлях, їх розрізали навпіл. Вони швидко регенерували, тобто організм відновлював втрачену частину тіла. Чи будуть тепер ці "напівнові" планарії мати ті самі умовні рефлекси? Результати виявилися дивовижними. Планарії, які регенерували (як з головної частини, так і з хвостової), успішно проходили лабіринт. Учений зробив такий висновок: інформація зберігається в молекулах РНК.

Сенсаційним моментом експерименту виявилася спроба перенести пам'ять від однієї планарії до іншої. Внаслідок багаторазових повторень планарії запам'ятовували певний шлях, після чого з них екстрагувалась РНК, яку потім вводили іншим планаріям. У тієї групи, якій вводили РНК від навчених планарій, значно швидше формувався очікуваний умовний рефлекс на проходження певного лабіринту, ніж у контрольної групи. Досліди на більш організованих тваринах виявилися менш вдалими. Багато вчених взагалі скептично поставилися до цієї сенсації, бо результати експерименту не завжди вдається повторити. Висновки робити рано, але, зрозуміло, хімічна теорія не може пояснити весь багатоаспектний феномен пам'яті, особливо у високорозвинених тварин і людей. Не виключено, що в майбутньому можна буде виділити матеріальний - біохімічний - носій пам'яті.

Таким чином, пам'ять індивіда реалізується за рахунок багаторівневих механізмів - психологічного, фізіологічного і хімічного. Для нормального функціонування людської пам'яті необхідні всі три рівні. Людина може усвідомлювати і керувати лише вищим психологічним рівнем, який є визначальним щодо нижчих. Лише на цьому рівні пам'ять стає процесом, опосередкованим мнемічними діями, складником пізнавальної діяльності.

Проаналізувавши всі теорії, ми дійшли висновку, що пам'ять є занадто складним процесом, аби охарактеризувати її лише однієї теорією. На нашу думку, на перебіг процесі пам’яті впливає як фізіологічний, так і хімічний, психологічний фактори.

**.2 Психологічні особливості видів пам’яті**

Для визначення видів людської пам'яті більшість психологів (Г. Костюк, А. Петровський, О. Смирнов та ін.) вирізняє такі критерії: зміст матеріалу; характер мети діяльності; час закріплення і зберігання матеріалу. [2]

Залежно від змісту матеріалу пам'ять поділяють на рухову, емоційну, образну і словесно-логічну.

Рухова пам'ять є однією з умов утворення різноманітних умінь і навичок, необхідних у навчальній, трудовій та інших різновидах діяльності людини. Сутність цієї пам'яті полягає в запам'ятовуванні і відтворенні людиною своїх рухів. Складніші види пам'яті існують лише завдяки руховій, яка дає людині змогу свідомо використовувати закріплені комбінації рухів при виробленні їхніх нових систем.

Емоційна пам'ять зберігає переживання і почуття, пов'язані з подіями минулого. Запам'ятовується насамперед те, що викликає емоції. Відомий режисер К. Станіславський наголошував: якщо ви, згадуючи давно пережите, здатні бліднути, червоніти - у вас є емоційна пам'ять. Цей вид пам'яті надає досвідові індивіда глибоко особистістю характеру і вирізняється особливою стійкістю. Глибоко пережиті події важко забути. В. М'ясищев, досліджуючи стійкість емоційної пам'яті, з'ясував, що точність запам'ятовування учнями картинок, які їм показують, залежить від емоційного ставлення до них - позитивного, негативного чи байдужого. [6] При позитивному ставленні учні запам'ятали всі 50 картин, при негативному - тільки 28, а при байдужому - всього 7 картин. Емоційна пам'ять вирізняється тим, що майже ніколи не супроводжується ставленням до відновленого почуття як до спогадів почуття, раніше пережитого. Так, людина, яку в дитинстві налякав чи покусав собака, лякається потім при кожній зустрічі з нею.

Образна пам'ять виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень предметів, явищ, їхніх властивостей. Залежно від того, якими аналізаторами сприймають об'єкти при їхньому запам'ятовуванні, цю пам'ять поділяють на нюхову, зорову, тактильну тощо.

Образи, уявлення запам'ятовуваних предметів, явищ, асоціюючись зі словами, закріплюються в них і завдяки цьому набувають відносно стійкого характеру. Мова є засобом усвідомлення людиною її чуттєвого досвіду, який є джерелом наших знань про зовнішній світ. Важливим завданням учителів є постійне збагачення образної пам'яті учнів, щоб їхні знання спирались на фактичний, наочно-образний зміст.

Особливими мнемічними образами є ейдетичні (від гр. eidos - вигляд, образ), які зберігаються в пам'яті яскраво і чітко без жодних змін від кількох хвилин до кількох годин, а деколи до кількох років. О. Лурія описав випадок видатної ейдетичної пам'яті Шерешевського, який відтворював практично все, що запам'ятовував. Ця пам'ять притаманна художникам, музикантам, а також дітям дошкільного і молодшого шкільного віку. Образна пам'ять - не пасивна копія предметів і явищ дійсності, а особлива активність, спрямована на розв'язання пізнавального завдання.

Зміст словесно-логічної пам'яті - це поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети та явища в їхніх істинних зв'язках і відношеннях, у загальних властивостях. Вона є специфічно людською пам'яттю, бо нерозривно пов'язана з мисленням та мовою, і є найважливішою у засвоєнні знань в процесі навчальної діяльності.

Словесно-логічна пам'ять формується в процесі психічного розвитку людини на підґрунті образної. Характерними її рисами є точність відтворення і значна залежність від волі. Точність словесного відтворення забезпечується не лише повторенням, а й обсягом: що коротший матеріал, то менше помилок при відтворенні. Стислість матеріалу забезпечується за рахунок як простого урізування, так і виокремлення найсуттєвішого.

Особливості цієї пам'яті виявляються і в запам'ятовуванні лише змісту матеріалу. В процесі його вичленування відбувається переробка тексту в більш загальних поняттях. Відтворення такого матеріалу це перехід від узагальнених понять до конкретних. Поступово, завдяки зв'язку пам'яті з мисленням та мовою, розвивається словесно-логічна пам'ять.

Види пам'яті залежно від характеру мети діяльності поділяють на мимовільну і довільну.

Мимовільна пам'ять здійснюється без мети, без вольового зусилля запам'ятати і відтворити. Вона завжди є наслідком певної практичної діяльності людини, тому її результативність визначається способом організації цієї діяльності (наприклад, в ігровій формі вивчати моря, океани, протоки тощо). Мимовільна пам'ять починає працювати тоді, коли людина намагається, наприклад, зрозуміти матеріал, і через певний проміжок часу він запам'ятовується, в ньому визначаються внутрішні і зовнішні зв'язки. Цю особливість мимовільної пам'яті з успіхом використовують в усіх методах активного навчання.

Довільна пам'ять передбачає наявність чітко визначеної мети щось запам'ятати, відтворити, пригадати. Головним знаряддям цієї пам'яті є мова: людина використовує слово як інструкцію для запам'ятовування та відтворення. Розвиток довільної логічної пам'яті вимагає не тільки накопичення знань, а й оволодіння певною системою розумових операцій.

Процеси запам'ятовування і відтворення є спеціальними мнемічними діями, які виконують за допомогою мнемічних операцій, а саме: включення матеріалу в систему досвіду індивіда; пошуку і виділення способу організації матеріалу для його наступного відтворення; створення одиниць відтворення на основі встановлення просторово-часових зв'язків між елементами матеріалу тощо. Результатом стає мнемічний образ, який допомагає у підготовці до діяльності в майбутньому. Критерієм розвиненої довільної пам'яті є міра усвідомлення індивідом мети і змісту запам'ятовування та відтворення.

Мимовільна і довільна пам'ять - це два послідовні етапи розвитку пам'яті. Мимовільна пам'ять генетично є першим видом пам'яті, вона без спеціальних зусиль збагачує наш досвід. Довільна пам'ять дає людині змогу керувати своєю пам'яттю.

Залежно від часу зберігання матеріалу пам'ять поділяють на сенсорну, короткочасну і тривалу.

Сенсорна пам'ять фіксує і зберігає інформацію в аферентних частинах аналізаторів протягом 250 мс. Ця пам'ять, миттєвий відбиток різної модальності, називають над-короткочасною. Необхідна умова утримання інформації в сенсорній пам'яті - наявність настанови на її появу. П. Зінченко вважає, що сенсорна пам'ять тривалістю 100 мс створює можливість предметної віднесеності образу, проте ні константність, ні узагальненість ще не формується. Завдяки їй індивід може розпізнавати образи ще в процесі їхнього формування. Так, у зоровій сенсорній пам'яті відбувається первинна обробка інформації, що надходить, її відбір (фільтрація), сканування (зчитування), після чого частина відібраної інформації надходить для подальшої переробки в центральні канали - у короткочасну, а потім і тривалу пам'ять. [19]

Короткочасна пам'ять характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням.

Короткочасна, або оперативна, пам'ять здійснює введення і одержання інформації з тривалої пам'яті для задоволення актуальних потреб людини.

Нова інформація може надходити в систему пам'яті лише через сенсорну пам'ять. Для того щоб бути збереженою, вона має перейти звідти в короткочасну пам'ять, яку ще називають робочою, оперативною, де здійснюється переробка і усвідомлення інформації, а потім - у тривалу пам'ять, яка є базою постійних знань. У короткочасну пам'ять може переходити інформація з тривалої пам'яті, яка необхідна для впізнавання інформації, що надійшла зі сенсорної пам'яті, а також у ситуації відтворення.

Ця пам'ять обслуговує актуальні потреби діяльності і має обмежений обсяг. Дуже важливо зосередитись на об'єктах запам'ятовування. Американський психолог Дж. Міллер довів, що обсяг короткочасної пам'яті обмежений. Залежно від складності об'єктів запам'ятовування кількість їх може коливатись у межах від 5 до 9 (7±2), тобто в середньому короткочасна пам'ять здатна одночасно зберігати сім елементів. [1] Індивід може збільшити кількість інформації, утримуваної в короткочасній пам'яті, шляхом перекодування елементів у нові структурні одиниці. Головне - зробити їх більш інформаційно насиченими за рахунок групування, схематизації, узагальнення в єдиний цілісний образ. Важливо також активно проговорювати, повторювати цей матеріал.

Переведення інформації з короткочасної в тривалу нерідко викликає труднощі, бо спочатку необхідно осмислити і певним чином структурувати матеріал, пов'язати його з тим, що людина добре знає, а потім повторити. Механічний характер проговорювання матеріалу призводить до забування, якщо ж він осмислений і супроводжується мнемічними діями, то переходить у тривалу пам'ять.

Тривала пам'ять зберігає людський досвід і забезпечує довгочасне зберігання матеріалу та наступне використання в діяльності. Це - найскладніший вид пам'яті. Матеріал у ній зберігається, зазнаючи впливу процесів запам'ятовування, забування, відтворення. Тривалу пам'ять поділяють на два типи: перший - зі свідомим доступом, тобто людина може за своїм бажанням згадати потрібну інформацію; другий - із закритим доступом. У цьому разі людина в природних умовах не може користуватись тривалою пам'яттю, і лише під час гіпнозу, завдяки подразненню всіх ділянок головного мозку, актуалізуються в усіх деталях образи, переживання власного життя. Відомі випадки феноменальної пам'яті й унікальних здібностей лічити, які пов'язані з доступом до цього виду пам'яті. У людей з феноменальною пам'яттю інформація відновлюється після тривалого зберігання (десятки років) без змін. Це свідчить про відсутність у такій пам'яті перетворень і здатності до забування. У людей, які не мають описаних здібностей, тривала пам'ять без довільного доступу становить, ймовірно, базу інтуїції.

Психологи здебільшого вивчають проблеми тривалої пам'яті зі свідомим доступом (проблеми запам'ятовування і відтворення). Вона починає функціонувати не відразу після сприймання і запам'ятовування матеріалу, а лише через певний час.

Організація матеріалу в тривалій пам'яті підпорядковується певним принципам, зокрема, використанню засобів, залежності запам'ятовування від місця матеріалу в структурі діяльності. Останній принцип обґрунтований у дослідженнях П. Зінченка, О. Смирнова, де висвітлено залежність запам'ятовування від зв'язків матеріалу з мотивами, метою та умовами діяльності. [5]

Розглянуті види пам'яті взаємопов'язані як змістом того, що запам'ятовується й відтворюється, так і метою діяльності, тривалістю зберігання інформації. Зокрема, словесно-логічна пам'ять є також мимовільною чи довільною; водночас вона обов'язково є короткочасною чи тривалою.

**1.3 Характеристика процесів пам’яті**

Крім видів пам'яті, виділяють ще її процеси, беручи за основу різні функції, виконувані пам'яттю в житті й діяльності, а саме: запам'ятовування (закріплення), відтворення (актуалізація, поновлення), збереження, забування.

Між усіма цими процесами існує тісний динамічний взаємозв'язок, який буде нижче розглянуто.

Запам'ятовування - це процес пам'яті, внаслідок якого відбувається закріплення нового шляхом пов'язування його з засвоєним раніше. Відповідно до цілей діяльності, у яку включені процеси запам'ятовування, виділяють довільне і мимовільне запам'ятовування. [2] Кількісні та якісні характеристики запам'ятовування суттєво впливають на всі інші мнемічні процеси: повнота і осмисленість запам'ятовування зумовлюють продуктивність зберігання і відтворення. Ось чому більшість дослідників пам'яті головну увагу приділяють вивченню саме цього процесу.

Види запам'ятовування розглядають відповідно до викладених вище критеріїв класифікації видів пам'яті. Залежно від конкретної мети діяльності, наявності у суб'єкта усвідомленого наміру закріплювати і зберігати інформацію запам'ятовування може відбуватися в мимовільній або довільній формі.

Мимовільне запам'ятовування діє тоді, коли людина не ставить собі за мету закріплювати інформацію і в подальшому її використовувати. Індивід не вдається до спеціальних прийомів для організації роботи своєї пам'яті.

Для повного засвоєння і відтворення знань, умінь, навичок необхідним є довільне запам'ятовування. Цей процес пов'язаний з постановкою суб'єктом мнемічної цілі запам'ятати, завчити і зберегти певний обсяг матеріалу для наступного відтворення у формі словесних звітів чи вмінь, навичок у діяльності. У зв'язку з тим що довільне запам'ятовування включає специфічну мнемічну мету і залучаються спеціальні прийоми, його прийнято вважати самостійною "мнемічною дією". Водночас мимовільне запам'ятовування є результатом немнемічної діяльності (навчання, гри, праці).

Довільне запам'ятовування дає оптимальний мнемічний результат, тобто забезпечує міцне і повне (близьке до 100%) засвоєння матеріалу. Однак його ефективність може бути високою за певних умов, а саме: чіткої постановки мети, що орієнтує на запам'ятовування матеріалу певного змісту та обсягу; зв'язку матеріалу, що запам'ятовується, з актуальними потребами, інтересами, почуттями, вольовими зусиллями; настанови на певний термін зберігання; використанні різних прийомів, способів змістовної організації матеріалу; організації адекватного режиму навчальної діяльності (матеріал з урахуванням віку і раніше засвоєних знань, розподіл матеріалу в часі, боротьба з перевтомою).

Механічним є таке запам'ятовування, що здійснюється формально, без розуміння суті і логіки побудови матеріалу. Воно виявляється у фіксації лише зовнішніх особливостей об'єктів на сенсорному рівні (форма, колір, просторово-часова суміжність тощо). Механічне заучування є багаторазовим повторенням незрозумілих символів з метою їхнього закріплення в пам'яті як послідовності візуальних чи звукових стимулів. Формальне запам'ятовування іноді спостерігається у школярів і дорослих людей, які не оволоділи прийомами смислової переробки інформації. Наприклад, у молодшому шкільному віці прагнення до дослівного запам'ятовування може свідчити не про його механічний характер, а про нерозуміння того, що означає "знати" матеріал. Дитині буває простіше передати зміст прочитаного чи почутого дослівно, ніж "своїми словами", яких їй нерідко бракує. Однак людині здебільшого властиве прагнення якось осмислити матеріал, який вона запам'ятовує, щоб включити його в структуру раніше засвоєного досвіду. Тому суто механічне заучування трапляється не так часто.

Смислове (логічне) запам'ятовування ґрунтується на утворенні зв'язків, які відображають істотні і закономірні відносини між об'єктами. Смислова переробка матеріалу забезпечує ефективність як мимовільного, так і довільного запам'ятовування.

Відтворення - процес пам'яті, внаслідок якого відбувається актуалізація закріпленого раніше змісту психіки шляхом вилучення його з довгочасної пам'яті та переведення в короткочасну. [8] Відтворення - процес пам'яті, що проявляється в актуалізації знань, умінь, навичок, засвоєних при запам'ятовуванні. Воно здійснюється у вербальній і руховій формі; є показником міцності запам'ятовування і водночас наслідком цього процесу. [13]

Ефективність відтворення готується в процесі запам'ятовування і зберігання, тому воно пов'язано з тими самими чинниками, які опосередковують якість цих процесів і одночасно забезпечують готовність до наступної реконструкції засвоєних знань.

Відтворення поділяють на такі види: впізнавання, власне відтворення, пригадування і спогади.

Впізнавання - це найпростіше відтворення в умовах повторного сприймання. Впізнавання пов'язує наш досвід зі сприйманням об'єктів і дає нам змогу правильно орієнтуватися в навколишній дійсності. Це пошук матеріалу, що зберігається в тривалій пам'яті, та порівняння його результатів з перцептивним образом. Воно включає в себе висування і перевірку гіпотези про значення об'єкта сприймання, здійснюється без перешкод, тобто перцептивний образ ніби накладається на мнемічний. Але цей процес пам'яті в будь-якому разі реалізується через мнемічні операції (найпростіші - це зовнішні дії з об'єктом, найскладніші - оперування категоріями образів об'єктів). Він є різним за ступенем своєї довільності, чіткості, повноти, узагальнення. Наприклад, впізнавання добре знайомих об'єктів відбувається миттєво (в межах 0,05 сек.) тому, що спирається на одну характерну ознаку (тембр голосу близької особи). Тренованість дає змогу людині-оператору виділяти значущу інформацію на фоні перешкод і впізнавати сигнал.

Впізнавати легше, ніж пригадувати. Наприклад, учень не може пригадати відповіді на запитання вчителя, коли ж учитель проговорює потрібний варіант, школяр легко впізнає її як правильну ("Я так і хотів це сказати!"). Тому потрібно привчити дітей готувати уроки так, щоб вони вміли самостійно відтворити матеріал, що є показником більш високого рівня засвоєння знань, ніж впізнання.

Власне відтворення - мимовільне або довільне відтворення матеріалу запам'ятовування. Мимовільне відтворення становить потік асоціацій, викликаних наявними думками, образами, емоціями, діями. У цьому разі відсутня відповідна мнемічна спрямованість. Довільне відтворення передбачає специфічну мнемічну спрямованість, яка забезпечує цілеспрямований пошук потрібного матеріалу. Це особлива розумова діяльність, опосередкована різними способами, які людина засвоює при навчанні і робить основою довільної регуляції пам'яті: аналіз, узагальнення, використання зовнішніх опор, схем, планів тощо. Тому К.Д. Ушинський характеризував довільне відтворення як "працю, і працю важку", пов'язану з продовженням безлічі труднощів об'єктивного і суб'єктивного характеру. Довільне відтворення є найефективнішим, коли воно не дуже відстає в часі від запам'ятовування. До мимовільного відтворення належить явище ремінісценції - "виринання" у свідомості того, що неможливо було згадати відразу після його запам'ятовування; відстрочене відтворення раніше сприйнятого, яке здавалося забутим. Це повніше й точніше відтворення матеріалу порівняно з його станом після запам'ятовування. Ремінісценції зазвичай виявляються під час роботи з логічно побудованим матеріалом, який викликає в індивіда ще й певні емоції.

Пригадування - довільне відтворення, що вимагає від людини активних вольових і розумових зусиль. Унаслідок пригадування з тривалої пам'яті відновлюється необхідна індивіду інформація. Цей процес розгорнутий у часі, і індивід відбирає, оцінює матеріал, робить висновки. Ефективність пригадування залежить від постановки й усвідомлення мети, готовності індивіда до швидкого й точного відтворення; використання таких репродуктивних дій, як, створення необхідного образу та пошук відповідного матеріалу, контексту; порівнювання асоціацій; складання письмово або усно плану матеріалу, що пригадується, тощо.

Пригадування потребує від людини вольових зусиль, наполегливості. Лінощі в пригадуванні породжують недбале ставлення до знань. Примушуючи себе пригадати, ми виховуємо впевненість у можливості пригадати, ми звикаємо не забувати.

Спогади - локалізовані в часі та просторі відтворення індивідом образів свого життєвого шляху. У спогадах минуле життя людина співвідносить із суспільними подіями. Відтворення життєвого шляху відбувається в контексті історичних умов певного періоду, до якого людина була безпосередньо причетна. Спогади супроводжуються цілою низкою емоцій. Суб'єкт вибирає як змістові опори спогадів найбільш значущі для нього періоди життя. Розподіл образів пам'яті в часі сприяє тому, що людина знає не тільки те, що відбувається з нею в теперішній момент чи відбувалося в минулому, але і з деякою впевненістю передбачає майбутнє. Це зумовлює насиченість спогадів різноманітними емоціями, які збагачують відтворення.

Забування - процес пам'яті, який полягає в неможливості актуалізувати збережену інформацію. Забування виявляється тим глибше, чим рідше включається матеріал у діяльність особистості, чим менш значимим стає він для досягнення актуальних життєвих цілей. [9]

Пам'ять є складною системою процесів, які здійснюють повний цикл перетворень інформації суб'єктом: запам'ятовування, зберігання, відтворення і забування. У структурі цілеспрямованої діяльності людини ці мнемічні процеси є важливою умовою її ефективності. Пам'ять слушно вважають основою навчання, і його продуктивність пов'язують з повнотою засвоєння знань, тривалістю їх зберігання у часі, готовністю до адекватного використання в різних ситуаціях пізнавальної і практичної діяльності.

Забування - процес, протилежний до запам'ятовування. Він є антагоністом відтворення, оскільки унеможливлює актуалізацію засвоєної інформації. Однак забування є необхідним і закономірним процесом пам'яті, ланкою системи, що регулюється. Забування, як і інші процеси пам'яті, зумовлює ціла низка об'єктивних і суб'єктивних чинників, серед яких провідну роль відіграє час, значущість для суб'єкта інформації, яка запам'ятовується, обсяг матеріалу, ступінь складності мнемічних завдань тощо.

При забуванні згасають тимчасові нервові зв'язки, що не підкріплювалися тривалий час, тобто не повторювалися, не використовувалися в діяльності. Воно відбувається тому, що запам'ятовування матеріалу не є важливим для людини і тому фіксується недостатньо міцно. Щоб запобігти забуванню, потрібно добре заучувати матеріал. Темп забування в умовах перевантаження пам'яті обсягом інформації зростає, особливо в перші часи і дні після засвоєння. У працях українських дослідників показано, що матеріал, який у процесі заучування зазнає логічної переробки і включається в системи раніше від засвоєних знань, менш втрачається.

Зберігання - це процес, що забезпечує утримання матеріалу в мозку протягом тривалого часу. Про ефективність зберігання роблять висновок опосередковано - за показниками відтворення, які не можуть слугувати адекватною характеристикою обсягу і міцності збереження інформації. Відомі численні випадки, коли людина раптом відтворювала якісь знання, що давно забула чи якими ніби не володіла, тому що не використовувала їх у діяльності. Існує гіпотеза, згідно з якою засвоєна людиною інформація у вигляді слідів енграм, закріплених у тривалій пам'яті, практично ніколи не втрачається повністю, а лише переходить на глибші рівні нейронних структур. Таку інформацію можна відтворити (наприклад, за допомогою гіпнозу, фармакологічних речовин).

Іншими словами, пам'ять зберігає весь наш досвід, але є механізми витіснення зі свідомості суб'єктивно непотрібного, важкого, часткового. Процес зберігання триває і вночі, і вдень практично без участі нашого свідомого "Я", за рахунок неусвідомлюваних мнемічних операцій (аналізу, синтезу, класифікації, узагальнення). Проте збереження матеріалу залежить і від діяльності індивіда.

Тривалість зберігання пам'яті детермінована низкою об'єктивних і суб'єктивних чинників, а саме: обмеженою тривалістю зберігання інформації, її значущістю, настановою на наступне відтворення та ін.

пам'ять психічний мнемічний віковий

**Розділ 2. Прояви та значення пам’яті в життєдіяльності людини**

**.1 Значення видів пам’яті у діяльності та житті людини**

Враження, які людина має про світ, залишають певний слід, зберігаються, закріплюються, а при необхідності і можливості - відтворюються. Ці процеси називаються пам'яттю. Пам'ять лежить в основі здібностей людини, є умовою навчання, набуття знань, формування вмінь і навичок. Без пам'яті неможливе нормальне функціонування ні особистості, ні суспільства. Завдяки своїй пам'яті, її вдосконаленню людина виділилася з тваринного світу і досягла тих висот, на яких вона зараз перебуває. Та й подальший прогрес людства без постійного поліпшення цієї функції немислимий. Пам'ять можна визначити як здатність до отримання, зберігання і відтворення життєвого досвіду.

Пам'ять є не менш важливою складовою трудового процесу. Будь-яка трудова діяльність передбачає використання знань, результатів попередньої діяльності, індивідуального досвіду працівників. Елементи досвіду закріплюються, зберігаються і відтворюються відповідно до вимог діяльності людини, утворюючи зміст пам’яті. Пам’ять є основою психічного життя людини і забезпечує її орієнтацію в навколишньому середовищі. Важливо підкреслити, що пам’ять - це відображення предметів і явищ дійсності у психіці людини в той час, коли вони вже безпосередньо не діють на органи чуттів. Зберігання в пам’яті понять і уявлень є необхідною умовою мислення, яке ними оперує. [10]

Нагромадження індивідуального чуттєвого й раціонального досвіду, опора на інформаційний досвід суспільства є важливою умовою прогресивного розвитку психіки людини, поступового збагачення її діяльності. Опора на досвід дає змогу вирішувати дедалі складніші завдання, краще орієнтуватися в нових умовах, діяти більш передбачливо й упевнено.

Щоб успішно оперувати поняттями й уявленнями на рівні мислення, необхідно зберігати їх в упорядкованому й мобільному стані, бо нові зрушення в розвитку психіки завжди ґрунтуються на результатах попереднього розвитку. Діяльність людини великою мірою залежить від багатства її пам'яті.

Пам'ять є у всіх живих істот, але найбільш високого рівня свого розвитку вона досягає у людини.

У пам'яті людей є значні індивідуальні відмінності, які позначаються на її діяльності та проявляються у житті . Вони виявляються у відмінностях продуктивності процесів пам'яті; у переважанні пам'яті тієї чи іншої модальності; у відмінностях у рівні розвитку різних типів пам'яті.

Загальними характеристиками продуктивності процесів пам'яті є обсяг матеріалу, який може запам'ятати людина за певний проміжок часу, швидкість і точність запам'ятання матеріалу, тривалість збереження матеріалу в пам'яті і готовність до його відтворення.

Крім індивідуальних відмінностей, пам'ять різних людей може розрізнятися за рівнем розвитку різних типів пам'яті: рухової, емоційної, образної та словесно-логічної. Переважання певного типу пам'яті в людини залежить від особливостей діяльностей, з якими пов'язаний її життєвий шлях. Найпоширенішими типами пам'яті є образний, словесно-логічний і проміжний.

Людині з образним типом пам'яті простіше запам'ятовувати і відтворювати образний матеріал.

Людям зі словесно-логічним типом пам'яті просто запам'ятати словесний, абстрактний матеріал: логічні схеми, формули. Такі люди без зусиль можуть відтворити структуру складно організованого матеріалу.

Якщо в людини не переважає певний тип оперування матеріалом, то вона є представником проміжного типу пам'яті.

Є також люди, які мають феноменальну пам'ять, ознаки якої - незвичайно великий обсяг інформації, тривалість зберігання слідів і надзвичайно сильна образність.

Індивідуальні особливості пам'яті полягають в швидкості запам'ятовування, яке визначається кількістю повторень (або часом), що потрібні людині для запам'ятовування нового матеріалу; точністю запам'ятовування, яке визначається відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовували, та кількістю допущених помилок; міцністю запам'ятовування, яке виявляється в тривалості збереження завченого матеріалу (або в повільності його забування); готовністю до відтворення, яке виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати необхідні їй відомості.

Індивідуальні відмінності пам'яті можуть бути зумовлені типом вищої нервової діяльності. Швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків пов'язана з силою процесів забування та гальмування, що зумовлює точність і міцність запам'ятовування.

Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються також у тому, який матеріал краще запам'ятовується, - образний, словесний чи однаковою мірою продуктивно той та інший.

У цьому контексті у психології розрізняють наочно-образний, словесно-абстрактний, змішаний або проміжний типи пам'яті. Ці типи зумовлені частково співвідношенням першої та другої сигнальних систем у вищій нервовій діяльності людини, але головним чином - умовами життя та вимогами професійної діяльності.

Усі люди наділені певними здібностями фіксування інформації. Утім, у всіх людей вони різні. З одного боку, у різних людей краща або зорова, або слухова, або рухова пам'ять. З іншого боку - у різних людей різний рівень організації пам’яті, хоча й кажуть, що краще один раз побачити, ніж сто разів почути, але стосовно запам'ятовування це не завжди так. Так, наочно-образний тип пам’яті частіше зустрічається у художників, письменників, музикантів, словесно-абстрактний - у вчених, філософів. Змішаний тип пам’яті зустрічається у людей, у діяльності яких не спостерігаються помітні переваги наочно-образного чи словесно-абстрактного типу.

Одні люди добре засвоюють рухи, у них легко формуються різноманітні рухові навички. Інші можуть із легкістю запам'ятати такі складні контури й форми, які іншим зовсім недоступні. При цьому зорова пам'ять може демонструвати дивовижні властивості. Так, під час іспиту при підготовці до відповіді студент виклав зміст матеріалу, але в кутку одного аркуша залишив порожнє місце. Виявилося, що це місце призначене для малюнка, який він ніяк не міг згадати. Люди з вираженою слуховою пам'яттю можуть не тільки запам'ятати, але й відтворити вперше почуті досить складні музичні твори.

Ці особливості пам'яті можуть бути вродженими, але можуть бути пов'язані й з особливостями професійної діяльності людей або умовами сфери, у якій розвивається й формується людина.

Так, радист високого класу спокійно утримує в пам'яті більше 10 цифр, іноді й 15-20. Професія дегустатора заснована на добре розвинутій смаковій пам'яті. А фахівці ткацького виробництва розрізняють велику кількість відтінків навіть чорного кольору. Спортсменові необхідно мати гарну рухову пам'ять, музикантові - слухову, а педагогові, зокрема, - пам'ять на обличчя й прізвища.

У ряді випадків індивідуальні особливості пам'яті можуть проявлятися як феноменальним розвитком пам'яті в цілому, так і в надзвичайній продуктивності окремих її видів. Історія знає багато прикладів, що стосуються пам'яті видатних людей. Такі полководці, як О. Македонський, О. Суворов, Н. Бонапарт, знали імена майже всіх своїх солдатів. Л. Сенека міг запам'ятати й повторити 2 тисячі слів після однократного їхнього прослуховування. Щодо інших людей більше ймовірний варіант, коли власники надзвичайної пам'яті на обличчя, цифри й слова використовують спеціальні засоби й прийоми. [4]

**2.3 Характеристика пам’яті різних вікових груп та шляхи її вдосконалення процесів пам’яті людини**

Пам´яттю користуються від народження, про що свідчить можливість вироблення умовних рефлексів (відповідь на положення під час годування). Дитина у два місяці впізнає матір. Ця нерозчленована реакція згодом, з розвитком інших пізнавальних процесів і накопиченням досвіду, вдосконалюється. Наприкінці першого півріччя впізнавання поширюється на все оточення і доповнюється відтворенням образу предмета. Дитина шукає зниклий з поля зору предмет, а згодом і названий предмет. Образна пам´ять з´являється у виразній формі на восьмому місяці життя. [19]

Засвоєння мови в ранньому дитинстві розширює можливості пізнавальної діяльності, сприяє розвиткові словесно-логічної пам’яті. Пам’ять набуває більшої стійкості й міцності, тривалішим стає зберігання запам’ятованого. Ще домінує мимовільна пам´ять, однак уже з´являється довільне запам’ятовування.

Для дошкільного дитинства характерний інтенсивний розвиток мимовільної пам’яті, чому значною мірою сприяє ігрова діяльність. Дошкільники починають відображати предмети не тільки за зовнішніми, а й за внутрішніми, істотними їхніми властивостями та зв´язками. Розвиток доцільної діяльності й мови поступово зумовлює виникнення і початкове формування довільної пам’яті. Це - головне надбання дошкільного віку, що відкриває шлях до навчальної діяльності в школі. Розвиток мови сприяє засвоєнню абстрактних положень і закономірностей, приводить до формування поняттєвого логічного мислення - друга умова готовності до школи.

У молодших школярів розвиваються всі види пам’яті. Але особливо інтенсивно формується словесно-логічна пам’ять як умова й результат успіхів у навчанні. Відомо, що в знаннях, якими оволодівають молодші школярі, переважає матеріал конкретний, а не абстрактний. Однак вивчаючи природничі предмети, вони ознайомлюються з причинними зв´язками, простими узагальненнями.

Проте довільна пам´ять у дітей ще достатньо не сформована. Тому учні молодших класів стикаються з труднощами, не вміють проконтролювати осмислення матеріалу, перевірити себе. Вихід вони бачать у механічному заучуванні. Нагальною потребою для них є засвоєння прийомів логічного запам´ятовування. Тому треба вчити дітей розрізняти у своїй роботі завдання розуміти матеріал і завдання його запам´ятати, поступово виробляти досконаліші прийоми заучування.

Процес запам´ятовування в них ще розгорнутий, тому, приділяючи увагу одному, вони не можуть одночасно займатися іншим. Формування навичок і вмінь удосконалює та згортає цей процес, розвантажує свідомість, і в молодших школярів з´являється можливість поєднувати різні завдання.

Подальший розвиток мимовільної й довільної пам´яті відбувається в підлітків у процесі оволодіння складнішою системою знань. Перехід від елементарних понять до вивчення законів природничих і суспільних наук сприяє тому, що учні цього віку переходять від конкретно-логічної до абстрактно-логічної пам´яті. Завдання в тому, щоб навчити підлітків швидко здійснювати аналіз і синтез тексту, розуміти зміст, головні факти, робити висновки. У міру формування в учнів уміння розуміти, осмислювати матеріал удосконалюється також їхня логічна пам´ять, спочатку мимовільна, а потім і довільна. Існує залежність формування вміння запам´ятовувати від формування вміння розуміти матеріал. Загальне оволодіння цими вміннями сприяє продуктивності логічної пам´яті, особливо абстрактно-логічної й довільної.

Для розвитку абстрактно-логічної пам´яті у старших школярів характерний високий рівень оволодіння складною системою узагальнених умінь розуміння і запам´ятовування. Це відкриває можливість подальшого розвитку абстрактно-логічної пам´яті учнів, формування таких прийомів, які допомагають запам´ятовувати складні системи фактів, понять, законів, їхнього пояснення й доведення.

Отже, пам´ять потрібна для засвоєння нових знань, а набування їх сприяє вдосконаленню пам´яті. Тому цей процес не завершується у старшому шкільному віці: удосконалення пам´яті триває і в дорослих завдяки професійному навчанню. Зростання самостійності в навчальному процесі збільшує роль довільного запам´ятовування, абстрактно-логічної пам´яті студентів.

Далі в період пізньої юності загальний розвиток пам´яті відбувається в тісній взаємодії з мисленням, досягаючи максимальних значень. Мислення в цей період значно відстає від рівня розвитку пам´яті, що знижує ефективність запам´ятовування і зберігання, бо засвоюваний матеріал належно не опрацьовується. Першою умовою нових досягнень є подальша інтелектуалізація процесів пам´яті, що сприяє інтенсивнішому розвиткові мислення. У взаємодії розвитку пам´яті та мислення помітна пульсація змін, які чергуються між собою. Піки максимумів розвитку пам´яті готують основу для подальшого розвитку мислення, а пікові значення змін у мисленні створюють сприятливі умови для нових зрушень у розвитку пам´яті.

Однак розгортання процесів переробки інформації потребує спеціалізації навчання і продуктивної діяльності, тобто природного обмеження потоків інформації й підвищення компетентності суб´єкта. Особливо великого значення набуває уміння самостійно працювати з книгою, словником, довідником, складати плани й реферувати спеціальні матеріали, вести конспекти й дослідження на професійному рівні.

Уже в зрілому віці розвиток пам´яті тісно пов´язаний з професійною діяльністю, спочатку з практичним засвоєнням знань і вмінь, яких потребує виконання обов´язків, а потім фаховим зростанням. Ініціативна, творча робота вимагає величезного досвіду і безперервного засвоювання нових знань, високої лабільності процесу відтворення відомостей, що зберігаються в пам´яті. Отже, зростає мотивація до діяльності, підвищуються компетентність та інтерес, відбувається становлення професійної майстерності особистості.

У похилому віці продуктивність пам´яті дещо знижується. Однак посилення мотивації у виробничій діяльності й наявність значного досвіду компенсують потреби в даних пам´яті для продуктивної праці.

Доведено, що розвиток пам´яті залежить від того, як забезпечено управління цим процесом. Педагоги мають створювати умови, що пришвидшують навчання, дають змогу краще засвоїти і зберегти в пам´яті знання. Особистість тільки тоді матиме вагомі успіхи, коли буде достатньо наполегливо докладати зусилля для запам´ятовування. Пам´ять погіршується від неповного її використання.

Розвиток пам´яті насамперед залежить від зацікавленого включення особистості в продуктивну діяльність, зокрема навчальну, спрямовану на самостійне пізнання світу або досягнення нових результатів діяльності. Що вагоміші мотиви супроводжують діяльність суб´єкта, то успішніші результати запам´ятовування. При цьому запам´ятовування є результативним незалежно від того, чи було поставлено мету запам´ятати.

Розвиток пам´яті нерозривно пов´язаний з вихованням самої особистості. Для розвитку пам´яті в учнівської молоді треба виховувати передусім позитивні мотиви навчання і праці, любов до знань і трудової діяльності, зацікавленість у результатах діяльності та почуття відповідальності за виконання своїх обов´язків. Тільки повноцінна діяльність особистості сприяє розвиткові доброї пам´яті. Зацікавленість, активне ставлення до діяльності сприяють мимовільному запам´ятовуванню.

Важливим для запам´ятовування є перше враження, його якість і глибина. Воно посилюється комплексним сприйняттям об´єкта різними органами чуття. Всю інформацію органи чуття мають сприймати як щось змістовно ціле й значуще, логічно пов´язане. Краще, якщо вона є предметом активної діяльності, зацікавлених роздумів, розумової переробки: виокремлення головного, істотних зв´язків, структурування, аргументації тощо. [12]

Легко й надійно запам´ятовується новий матеріал, пов´язаний з попереднім досвідом, коли він його чимось доповнює і збагачує, розширює можливості діяльності особи. Ефект запам´ятовування значно посилюється, якщо інформація є для суб´єкта необхідною, пов´язана з метою його діяльності, становить певний інтерес. Наприклад, готуючись до польоту і вивчаючи заданий маршрут, штурман не тільки визначає й обчислює основні етапи і контрольні пункти шляху, а й без спеціальних зусиль добре запам´ятовує найважливіші орієнтири, супровідні ознаки, які допоможуть надійно ідентифікувати його з місцевістю, показниками приладів тощо. Така мобілізація пам´яті пояснюється тим, що в польоті всі відомості можуть виявитися дуже потрібними й важливими і без них не можна якісно виконати завдання. Незнання цих відомостей може призвести навіть до аварії.

Розвитку пам´яті сприяють постійні тренування. Регулярна й напружена робота пам´яті стає звичкою, створює умови для формування продуктивної пам´яті. Тренування не має бути ізольованим актом, штучним повторенням того самого. Тренуючи пам´ять, щоразу потрібно виявляти наполегливість, волю та впевненість, постійно домагаючись поліпшення результатів запам´ятовування.

Необхідною умовою ефективного запам´ятовування є дотримання певних правил. Запам´ятовувати треба в доброму настрої й на «свіжу голову», коли ще не настала втома. Під час запам´ятовування не треба чергувати матеріал, близький за формою і змістом. Потрібно опрацьовувати інформацію для запам´ятовування, порівнюючи різні відомості, спираючись на асоціації (смислові й структурні), виокремлюючи опорні сигнали («вузлики на пам´ять»). Потрібно творчо застосовувати мнемотехнічні прийоми, штучно наділяючи інформативний матеріал смисловими зв´язками, змістом, значенням, залучаючи різні види пам´яті. [10]

Головний сенс мнемотехнічних прийомів у тому, що матеріал запам´ятовування глибше аналізують, структурують і більше осмислюють. Зокрема, запам´ятовуючи історичні дати, можна використати порівняння за подібністю і контрастом з відомими подіями, запам´ятовуючи іноземні слова - з уже засвоєними словами або зі словами рідної мови тощо.

Засвоєння понять та іншої інформації в процесі багаторазового повторення створює базу для подальших асоціацій з новим матеріалом запам´ятовування. Тому на початкових етапах навчання, коли нову інформацію нема з чим пов´язувати, виникають значні труднощі й доводиться багато разів повторювати, щоб добре запам´ятати. Оволодіння поняттєвим апаратом і знаннями певної галузі значно збільшує можливості швидкого й міцного запам´ятовування нової інформації завдяки смисловій пам´яті.

Способом поліпшити пам´ять людини є формування вміння запам´ятовувати й відтворювати. Пам´ять розвивається тренуванням і наполегливою працею, спрямованою на запам´ятовування, тривале збереження, цілковите й точне відтворення.

Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу ми пропонуємо такі дії для покращення пам’яті, а саме:

 Уважно подивіться на знайомий предмет, потім, заплющивши очі, образно уявіть його собі в дрібницях. Розплющивши очі, ще раз погляньте на нього і зазначте, які деталі ви випустили.

 Вивчений предмет спробуйте намалювати з пам´яті. Потім виявіть те, що забули намалювати.

 Опишіть з пам´яті риси добре знайомої людини. Спостерігаючи за цією людиною під час зустрічі, уточніть непомічені риси її обличчя.

 Подивіться на 7-15 дрібних предметів, опісля з пам´яті опишіть їхній вигляд.

 Спробуйте добре роздивитися предмет, який падає. Потім опишіть його якомога точніше.

 Огляньте кімнату, запам´ятайте, що в ній розміщено. Потім заплющіть очі й уявіть образ побаченого до дрібниць.

 Згадайте голос та інтонацію фрази знайомої вам людини і спробуйте із заплющеними очима уявно знову почути її. Потім повторіть фразу вголос, а під час зустрічі з цією людиною порівняйте «оригінал» з імітацією.

Ці вправи розвивають пам´ять: образи об´єкта спостереження швидко запам´ятовуються і тривалий час зберігаються в пам´яті, водночас удосконалюється здатність уявляти, аналізувати об´єкт з пам´яті без особливих зусиль волі.

Не менш важливим у розвитку пам´яті є формування вміння запам´ятовувати й відтворювати, засвоєння раціональних прийомів запам´ятовування, контролю та розуміння. Основні прийоми довільного запам´ятовування такі:

 Треба чітко визначити мету, завдання запам´ятовування. Мнемічне завдання полягає в чіткому формулюванні того, що і як треба запам´ятати та міцно закріпити. Якщо таке завдання спеціально не ставлять, то матеріал запам´ятовується значно гірше. Зокрема, під час дослідження одній групі ставили завдання запам´ятати матеріал, щоб відповісти наступного дня, іншій - запам´ятати надовго. Перевірку проведено через чотири дні, результати виявилися набагато кращими в другій групі - адже відомо як швидко забувається матеріал, вивчений тільки для іспиту.

 У довільному запам´ятовуванні потрібно сформувати стійкі мотиви до запам´ятовування, набування знань, почуття відповідальності. Якщо людина належно не вболіває за справу, невідповідально ставиться до запам´ятовування, то вона швидко забуває те, що треба пам´ятати.

 Необхідною умовою запам´ятовування є розуміння матеріалу, утворення смислових зв´язків, якщо вони недостатні, та використання ефективних прийомів запам´ятовування. Незрозумілий матеріал, як правило, не зацікавлює й запам´ятовується гірше, ніж систематизований, зрозумілий. Для поліпшення умов запам´ятовування варто зробити матеріал зрозумілим і привабливим.

Застосування того чи іншого способу запам´ятовування є довільним асоціюванням, пов´язуванням певних одиниць матеріалу, який треба запам´ятати. Щоб запам´ятати номер телефону, кожен якось кодує його цифрові значення, групує цифри з відомих дат, схожих номерів і складає смислове вираження. Допомагають запам´ятовувати й прийоми аналізу матеріалу: складання плану, порівняння, класифікація, групування, систематизація. Кожна людина виробляє власні прийоми аналізу й асоціювання матеріалу для запам´ятовування. Крім залучення логіки і розуміння, така робота над матеріалом запам´ятовування дає змогу привернути увагу до нього, краще усвідомити та засвоїти.

Важливою умовою ефективного запам´ятовування є сприятливий психічний стан для засвоєння нового матеріалу. Погано сприймає матеріал людина втомлена, роздратована, пригнічена. Відомі випадки осяяння пам´яті перед сном і після пробудження вранці. Позитивного ефекту досягають аутогенною стимуляцією пам´яті, що пов´язано з приведенням організму в актуальний стан і сприятливою дією механізму релаксації.

Для кращого функціонування пам’яті важливо не забувати про фізіологічні особливості організму і мозку. Голодуючий мозок те ж, що голодний працівник - він не буде працювати добре. Найголовніше "ласощі" для сірих клітинок - кисень, і дістати його дуже просто: раз на тиждень три години відпочивайте на свіжому повітрі, займаючись спортом, бігаючи або просто гуляючи.

Проаналізувавши праці зарубіжних та вітчизняних психологів ми даємо такі рекомендації, спрямовані на поліпшення пам'яті

. Увімкнення уяви

Люди, які запам'ятовують величезні числа, завжди мають розвинену уяву. Вони уявляють число у вигляді рослин, тварин і неживих предметів, наприклад, двійка - лебідь, вісімка - матрьошка, одиниця - стовп біля дороги, шістка - замок і т. д.

. Активний спосіб життя

Спортивне життя, заняття танцями значно покращує кровообіг, у тому числі і в головному мозку, активізує психічні процеси, що забезпечують сприйняття, відтворення і опрацювання інформації.

. Рукоділля

Рукоділля - це заняттям лише для домогосподарок чи бабусь. Вишивання хрестиком, різноманітне плетіння, нанизування намистин - ці дії активізують пам'ять і в цілому роботу головного мозку.

. Стимулювання запахами

Коли людина готуєтеся до виступу на роботі або до іспиту в університеті необхідно оточувати себе запахами, які стимулюють процеси запам'ятовування (наприклад запалити аромалампу з ефірними оліями: лимонним, м'ятним або розмариновою).

. Потрібно зосередитися на процесі запам’ятовуванні

Якщо людина хоче запам'ятати щось, необхідно зосередитися на цьому процесі. Обдумати, слухати, проводити паралелі зі своїм життям або з наявними знаннями. Чим більше почуттів і думок «зачепиться» за наявну інформацію, тим вища ймовірність запам'ятати дійсно щось важливе.

. «Напружуйте пам'ять»

Якщо ви щось забули: значення слова, цифру зі звіту, ім'я співачки, телефон друга - перш ніж відразу ж лізти в словник, користуватися Інтернетом або телефонною книгою, необхідно спробувати хоча б протягом декількох хвилин самостійно згадати забуте.

. Тренуйте свій мозок

Необхідно читати художню літературу, після чого коротко записувати імена героїв і сюжет. Час від часу записи і відновлюйте прочитане в пам'яті. Це допоможе не просто тренувати пам'ять, але і уславитися ерудованою особистістю в колі друзів.

. Забудьте про зубріння

Заучувати щось, не розуміючи, не бачачи образи перед очима, не переказуючи своїми словами текст, невигідно. Зубріння далі оперативної пам'яті не пройде. Точно не піде на користь вчити «до іспиту» або «до завтра». Якщо при запам'ятовуванні поставити мету «вивчити навічно», то запам’ятовування буде набагато ефективніше.

. Повоторення

«Повторение - мать учения» Так воно і є, але не варто повторювати отриману інформацію по 5 разів поспіль, а робити це потрібно один разу на день протягом п'яти днів. І краще за все робити це на ніч.

**ВИСНОВОК**

Багатьма дослідниками пам'ять характеризується як «наскрізний» процес, що забезпечує спадкоємність психічних процесів і об'єднує всі пізнавальні процеси в єдине ціле. Свідомість того, що сприймається в даний момент предмет або явище сприймалися в минулому, називається впізнаванням. Проте ми можемо не тільки здобувати предмети. Ми можемо викликати в нашому знанні образ предмета, який в даний момент ми не сприймаємо, але сприймали його раніше. Цей процес - процес відтворення образу предмета, сприймається нами раніше, але не сприймається в даний момент, називається відтворенням. Відтворюються не тільки сприймаються в минулому предмети, за і наші думки, переживання, бажання, фантазії і т. д. Необхідною передумовою впізнавання і відтворення є запам'ятовування того, що було сприйнято, а також його подальше збереження.

Таким чином, пам'ять - це складний психічний процес, що складається з декількох приватних процесів, пов'язаних один з одним. Пам'ять необхідна людині, - вона дозволяє йому накопичувати, зберігати і згодом використовувати особистий життєвий досвід, в ній зберігаються знання і навички.

Головною проблемою сучасної психологічної спільноти є те, яка ж теорій пам’яті дає найбільш вичерпну відповідь на запитання про походження та закономірності пам’яті. Проаналізувавши роботи психологів, ми дійшли висновку, що на даний момент, жодна з теорій не може дати вичерпну відповідь. Лише при синтезі фізіологічного, психічного та хімічного можливо буде знайти теорію, яка пояснить всі невирішені питання щодо пам’яті як психічного процесу. Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу, ми дійшли висновку, що пам'ять є невід’ємною і однією з найважливіших частин людського життя та діяльності. Від її розвиненості, від переважання одного виду пам’яті над іншим залежить успіх у трудовій діяльності та перебіг повсякденного життя.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бузан Т.В. Скоростная память : [пер. с англ.] - М.: Эйдос, 1996. - 247 c.

. Варій М.Й. Загальна психологія: [навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей.] - Львів: Край, 2005. - 420с.

. Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. - Т. 1. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. - 357с.

. Возрастные и индивидуальные различия памяти / [под ред. А.А. Смирнова.] - М.: Просвещение, 1967. - 324с.

. Гарибян С. А. Школа памяти. - М.: Цицеро, 1992. - 648с.

. Голубева Э.А. Индивидуальные особенности памяти человека . - М.: Педагогика, 1980. - 520с.

. Громова Е.Л. Эмоциональная память и ее механизмы. - М.: Наука, 1980. - 381 с.

. Загальна психологія: [підручн. для студ. вищ. навч. закладів] / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка - К.: Форум, 2000. - 282с.

. Загальна психологія: [навч. посіб. ] / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002. - 371 с.

. Иванов-Муромский К.А. Мозг и память. - К.: Наук, думка, 1987. - 413с.

. Клацки Р. Память человека: Структуры и процессы: [пер. с англ.] - М.: Мир, 1978. - 270с.

. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975. - 430с.

. М´ясоїд П.А. Загальна психологія: [навч. посіб. ] / 3-тє вид., випр. - К.: Вища шк., 2004. - 424 с.

. Психология XXI века: [учебник для вузов] / Под ред В.Н. Дружинина. - М.: ПЕР СЭ, 2003 - 462с.

. Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. - 3-е изд. - М.: ЧеРо, 2002. - 419 с.

. Психологія / За ред. Г.С. Костюка. - К.: Рад. школа, 1968. - 370 с.

. Психологія: [підручник] / Під ред. Ю.Л. Трофімова. - 3-тє вид. - К.: Либідь, 2001. - 284с.

. Хофман И. Активная память: Експеримент и теория человеческой памяти / [Пер. с нем.] - М.: Прогрес, 1986 - 386 с.

. Маслоу А. Психология бытия. - СПб., 1997. - 589 с.

. Татенко В.А. Психология в субъективном измерении. - К.: Просвіта, 1996. - 370с.

. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990. - 346 с.