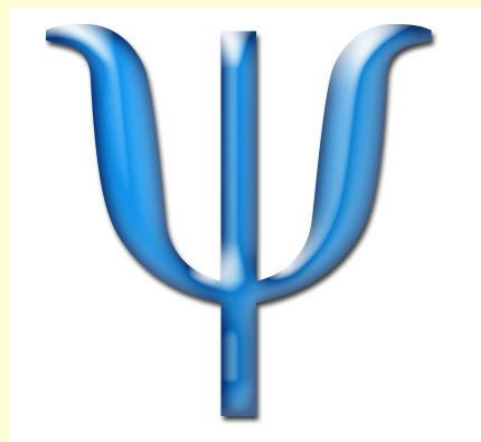


на тему:

# ПАМ'ЯТЬ





# План

- **1. Поняття про пам'ять.**
- **2. Теорії пам'яті.**
- **3. Класифікація пам'яті та характеристика окремих її видів.**
- **4. Процеси пам'яті: запам'ятовування, зберігання, відтворення, забування. Чинники успішного збереження та відтворення. Прийоми пригадування. Явище ремінісценції.**
- **5. Індивідуальні особливості пам'яті.**

# 1. Поняття про пам'ять.

- *Враження від навколишнього світу залишають сліди в нашій психіці, які зберігаються, закріплюються і при необхідності відтворюються. Ці процеси називаються пам'яттю.*



**Пам'ять – це процес запам'ятовування, збереження та наступного пригадування або упізнавання того, що людина раніше сприймала, переживала чи робила.**

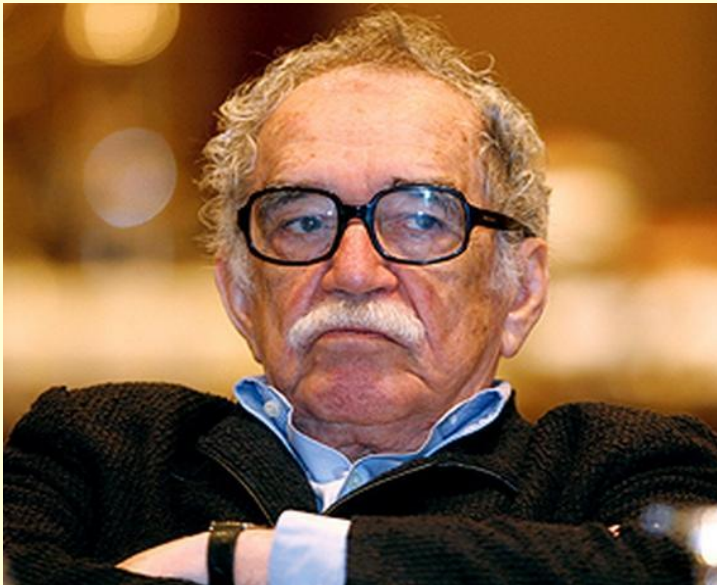
# Ще древні греки вважали богиню пам'яті Мнемозіну матір'ю дев'яти муз.



Ім'я богині дало назву самій пам'яті. Вислови "мнемічна діяльність", "мнемічна задача", "мнемічні дії" відносяться до пам'яті.



- **”Без пам’яті ми були б істотами однієї миті. Наше минуле було б мертвим для майбутнього. Теперішнє безповоротно зникало б у майбутньому”.**
  - **С. Л. Рубінштейн**



**Переконливим та цікавим є приклад, наведений у романі ”Сто років самотності” (Г. Маркес), у якому описана символічна ситуація втрати пам’яті у результаті захворювання.**

*Події життя проходять крізь пам'ять немов "через сито". Деякі з них затримуються на мить, інші – надовго. Пам'ять має вибірковий характер. Коли б зберігалась уся інформація, яку сприймає мозок, то нервові клітини були б настільки перевантаженими, що не можливо було б відділити головне від другорядного. Діяльність мозку була б паралізованою.*

**Тому пам'ять – це не лише здатність до запам'ятовування, але й до забування.**



# Значення пам'яті

- 1. Допомагає закріпити, зберегти і в майбутньому застосувати набутий досвід.
- 2. Є необхідною умовою формування і збереження особистості.

**Пам'ять, як і всі інші психічні процеси, має характер діяльності. На запам'ятовування впливає:**

- емоційне ставлення;
- вольові якості;
- загальна культура людини;
- інтереси та потреби.



- Пам'ять є у всіх живих істот, але найвищого рівня вона досягла у людини. У тварин є лише два види пам'яті: генетична та механічна. Вони не застосовують мнемічних прийомів.



**У людини є мовлення як могутній засіб запам'ятовування, спосіб збереження інформації у вигляді текстів, технічних записів.**



- **Запам'ятовування можливе завдяки пластичності нервової системи. Ступінь пластичності у різних людей різний і свідчить про якість пам'яті людини.**



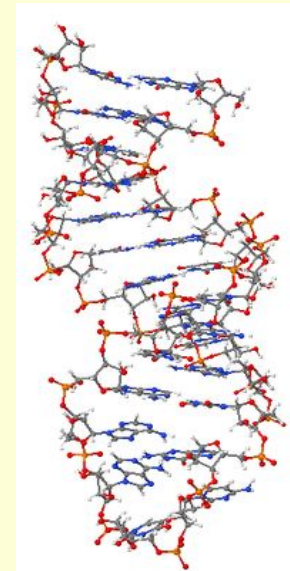
**Пластичність мозку не є раз і назавжди даною,  
а розвивається у прямій залежності від активної і різноманітної діяльності самого мозку.  
З віком пластичність мозку помітно знижується.**

## Показники пластичності мозку:

- Швидкість утворення в мозку тимчасових нервових зв'язків.
  - Тривалість їх збереження.
  - Жвавість і легкість їх оживлення.
- Щоб короточасний слід збудження став довгочасним, повинен пройти час, протягом якого слід закріпиться, *консолідується*.

Процес запам'ятовування відбувається так:

1. Вплив або збудження викликає зміни в РНК (рибонуклеїновій кислоті) у нервовій клітині.
2. Ці зміни створюють можливість специфічно відповідати на повторі подразники.



## ***2. Теорії пам'яті:***

- 1. Асоціативна теорія пам'яті.**

**Тимчасові нервові зв'язки є фізіологічним механізмом утворення асоціацій.**

**Асоціація – це зв'язок між окремими подіями, фактами або явищами, відображеними у нашій свідомості і закріпленими в нашій пам'яті. Запам'ятовування будь-якого предмету завжди відбувається у взаємозв'язку з іншими предметами.**

**Теорія виникла в XVII ст., активно розвивалась у XVIII-XIX ст. в Англії та Німеччині Г. Еббінгаузом, Г. Мюллером, А. Пільценером.**

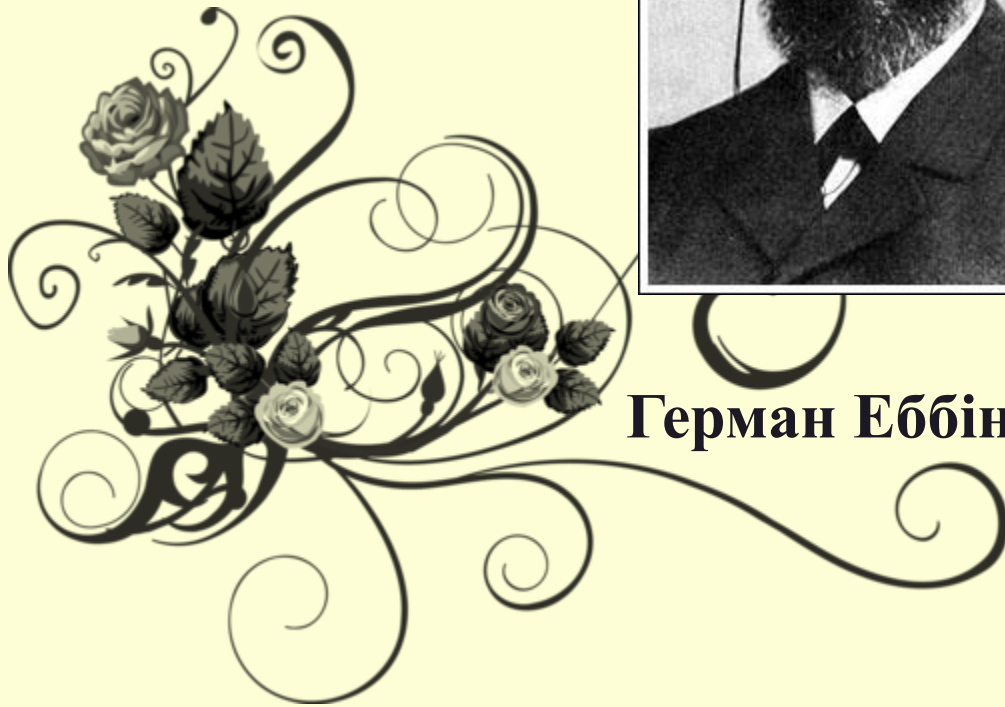
# 1. Асоціативна теорія пам'яті.



**Герман Еббінгауз**



**Георг Мюллер**





## **Види асоціацій:**

- **1. Асоціація за суміжністю**

**(в основі лежать просторові та часові співвідношення між предметами та явищами; наприклад, за запахом цвіту яблуні згадуємо теплий весняний вечір).**

- **2. Асоціація за схожістю**

**(в основі – схожість предмету на раніше відомий; наприклад, привітавшись з людиною як із знайомою, ми помітили, що помилилися).**

- **3. Асоціація за контрастом (в основі – різні, відмінні, суперечливі факти та явища; наприклад, дощовий осінній день може викликати уявлення про сонячний теплий літній день).**

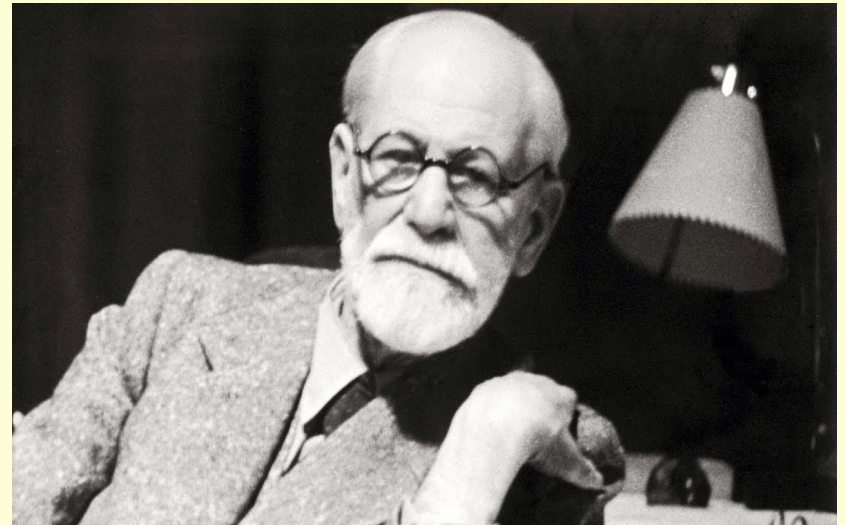


## 2. Вкінці XIX ст. на зміну асоціативній теорії пам'яті прийшла гештальттеорія

- Суть: і при запам'ятовуванні, і при відтворенні матеріал переважно існує *у вигляді цілісної структури*, а не випадкового набору елементів, як стверджувала асоціативна теорія.
- Деякі актуальні на даний момент потреби створили у людини певну установку на запам'ятовування або відтворення.

# 3. Психоеаналіз.

- Заслугою З. Фрейда і його наступників було виявлення позитивних і негативних емоцій, мотивів і потреб у запам'ятовуванні та забуванні. Психоеаналіз описує механізми підсвідомого забування.



# 4. Смысловая теория памяти

- на первый план в процессе запоминания и воспроизведения выступают смысловые связи, которые объединяют материал.



Альфред Бине



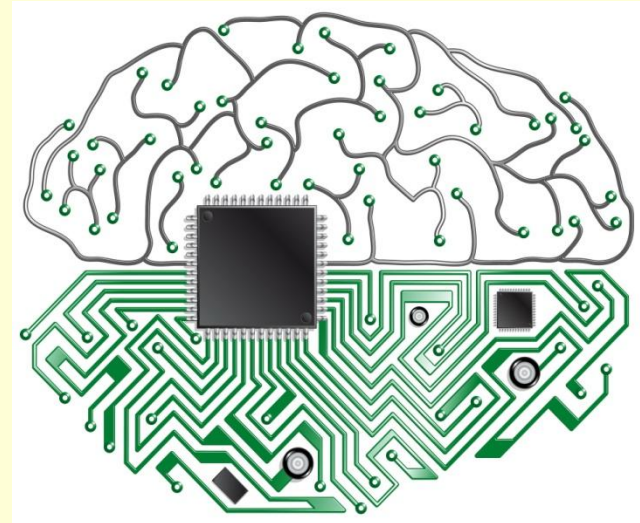
Карл Бюлер





## 5. Інформаційно-кібернетична теорія

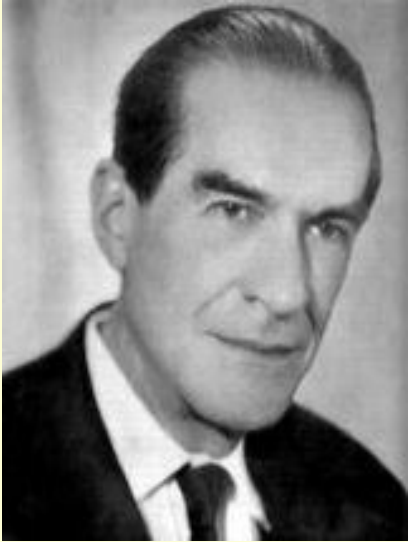
- **суть: мозок - своєрідна електронно-обчислювальна машина.**



## 6. Діяльнісна теорія пам'яті

**суть: залежність продуктивності пам'яті від того, яке місце в ній займають мета і засоби запам'ятання чи відтворення; співвідношення продуктивності довільного і мимовільного запам'ятовування залежить від організації мнемічних дій.**

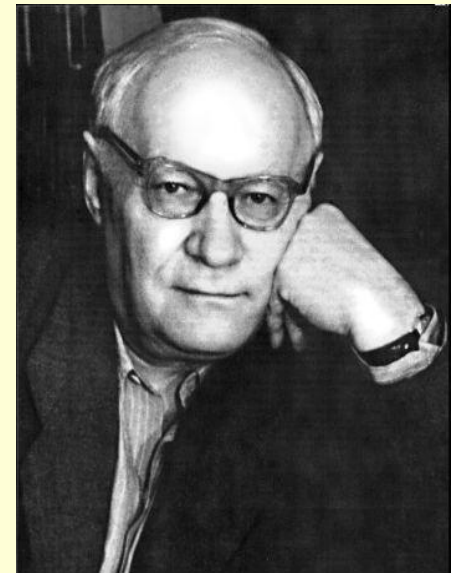
# Діяльнісна теорія пам'яті



**Олексій Миколайович  
Леонт'єв**



**Петро Іванович  
Зінченко**

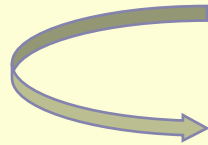


**Анатолій Олександрович  
Смирнов**

### 3. Класифікація пам'яті та характеристика окремих її видів.

**Види пам'яті:**

**В основу класифікації пам'яті покладено 3 основні критерії (ознаки).**



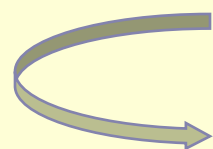
**I. Об'єкт (предмет) запам'ятання:**



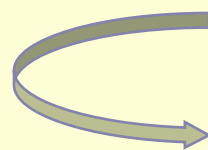
**1. Рухова (моторна) – запам'ятовування та відтворення рухів та їх систем.**

**Рухова (моторна) пам'ять бере участь у формуванні рухових, трудових, спортивних умінь і навиків.**

**Індивідуальні відмінності рухової пам'яті залежать від:**



**– природжених фізичних особливостей організму;**



**– від правильності системи тренувань у виробленні рухових навичок.**



**Рухова пам'ять за своїм походженням (генетично) передусім іншим видам пам'яті. Розвиток вказаної пам'яті полягає в якісній її перебудові.**

**2. Емоційна пам'ять – пам'ять на переживання. Вона пронизує всі види пам'яті, але особливо проявляється в людських стосунках. Міцність запам'ятання залежить від емоційних переживань.**



**Емоційна пам'ять – регулятор поведінки людей залежно від пережитих почуттів.**

**За силою відтворення почуття дещо слабше: горе змінюється смутком, радість – спокійним задоволенням.**



### **3. Образна пам'ять – збереження і відтворення образів раніше сприйнятих предметів та явищ дійсності.**

**Види: зорова, слухова, смакова, нюхова, дотикова.**

**Високий рівень образної пам'яті характерний для людей художніх професій.**

**Яскраво виражена образна пам'ять називається ейдетичною (від гр. – «ейдос» – образ).**



#### **4. Словесно-логічна пам'ять – це запам'ятовування та відтворення думок.**

**Два випадки:**

- **відтворення загального смислу, суті;**
- **буквальне словесне відтворення (заучування на пам'ять).**

**Запам'ятовування смислу – це запам'ятовування загальних і суттєвих сторін та ознак матеріалу.**

**Словесно-логічна пам'ять тісно пов'язана з мисленням.**



**II. За метою і способами запам'ятання та відтворення пам'ять поділяють на:**

**Мимовільну пам'ять** – не ставиться спеціальна мета запам'ятати і пригадати, не застосовуються спеціальні прийоми та вольові зусилля.

**Довільну пам'ять** – ставиться спеціальна мета запам'ятати, робляться вольові зусилля, застосовуються мнемічні прийоми.

**Мимовільна пам'ять у своєму розвитку передусь довільній, але автоматично в неї не переходить.**



### III. За тривалістю збереження інформації пам'ять поділяють на:

→ Короткочасну – процес відносно невеликої тривалості (кілька секунд чи хвилин), але достатньої для точного відтворення подій, що тільки-но сприйнялися. Через деякий час враження зникають і людина не може нічого пригадати (пам'ять друкарки).

→ Довготривалу – характеризується відносною тривалістю і міцністю збереження сприйнятого матеріалу.



# КЛАСИФІКАЦІЯ ПАМ'ЯТІ



## 4. Процеси пам'яті: запам'ятовування, зберігання, відтворення, забування.

Чинники успішного збереження та відтворення.  
Прийоми пригадування. Явище ремінісценції.  
Індивідуальні особливості пам'яті.

Процеси  
пам'яті:




Запам'ятовування – це процеси закріплення тих образів і вражень, які виникли у свідомості від дій предметів і явищ дійсності у процесі відчуття та сприймання.

Види:



Ненавмисне  
(мимовільне)

Навмисне  
(довільне)




**1. Ненавмисне (мимовільне) – відбувається без заздалегідь постановленої мети і не вимагає вольових зусиль.**

**Умови успішного мимовільного запам'ятання:  
яскравість, рухливість, незвичайність, новизна;  
сильні емоційні переживання (як позитивні так і  
негативні);  
інтереси і потреби;  
зв'язки з попереднім досвідом.**

**Значення: розширює і збагачує життєвий досвід, не вимагаючи спеціальних зусиль.**





**2. Навмисне (довільне) – свідомо спрямоване на запам'ятання зі застосуванням вольових зусиль та спеціальних мнемічних прийомів.**

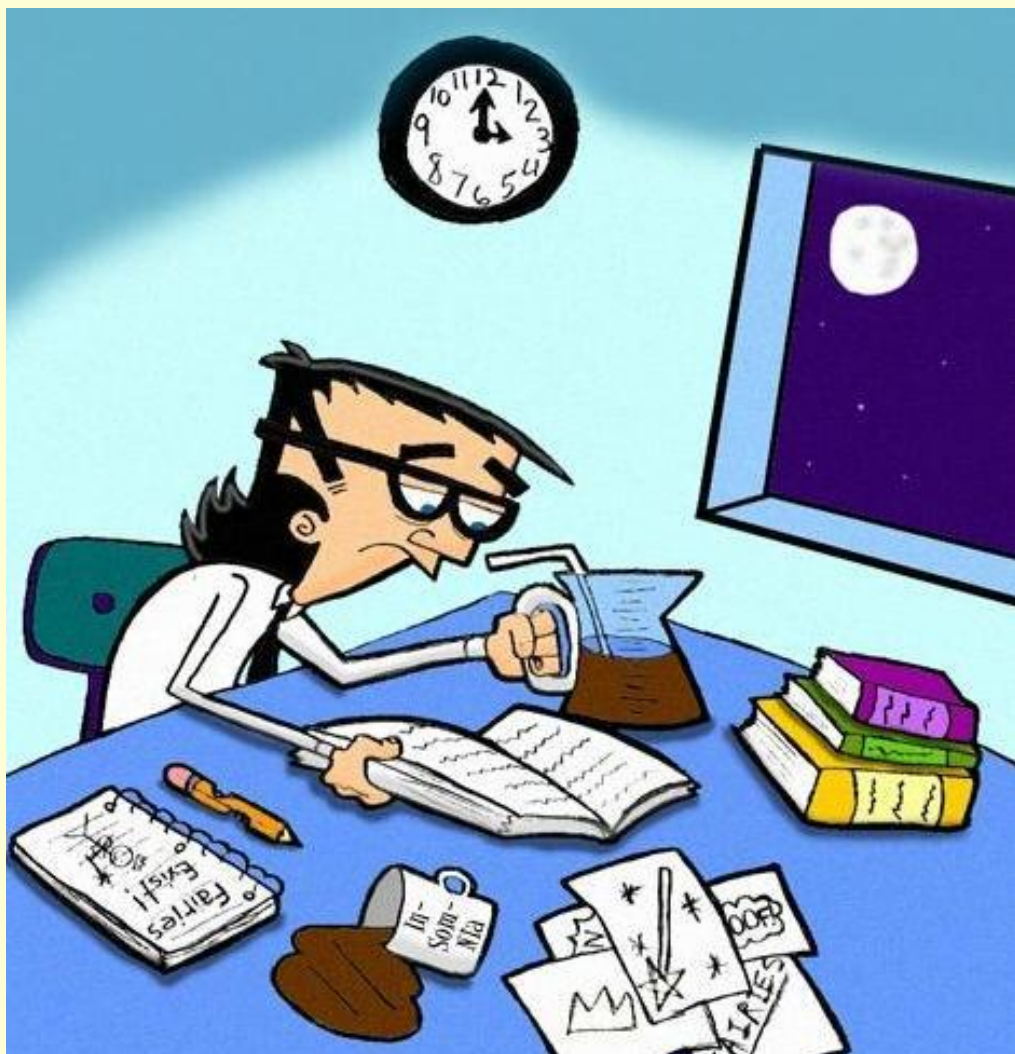
**Заучування – систематичне, планомірне організоване запам'ятання зі застосуванням певних прийомів.**

**3. Механічне запам'ятання (зазубрювання) – це послідовне заучування окремих частин матеріалу без опори на смисловий зв'язок між ними.**

**Воно веде до формального засвоєння знань, бо вимагає багато часу.**

**Інколи застосовується для запам'ятання хронологічних дат, прізвищ.**

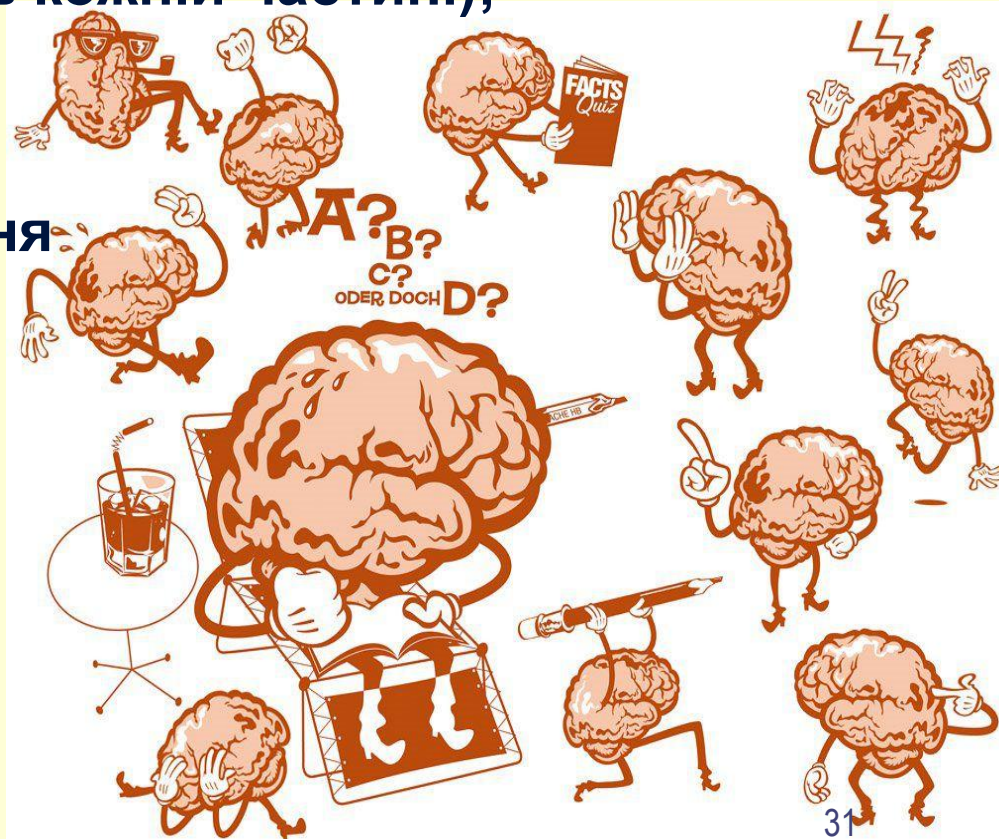




**4. Сміслове  
(логічне) запам’  
ятання –  
безпосередньо пов’  
язане з процесом  
мислення, базується  
на розумінні змісту  
матеріалу та  
усвідомленні  
логічних зв’язків  
між його частинами.**

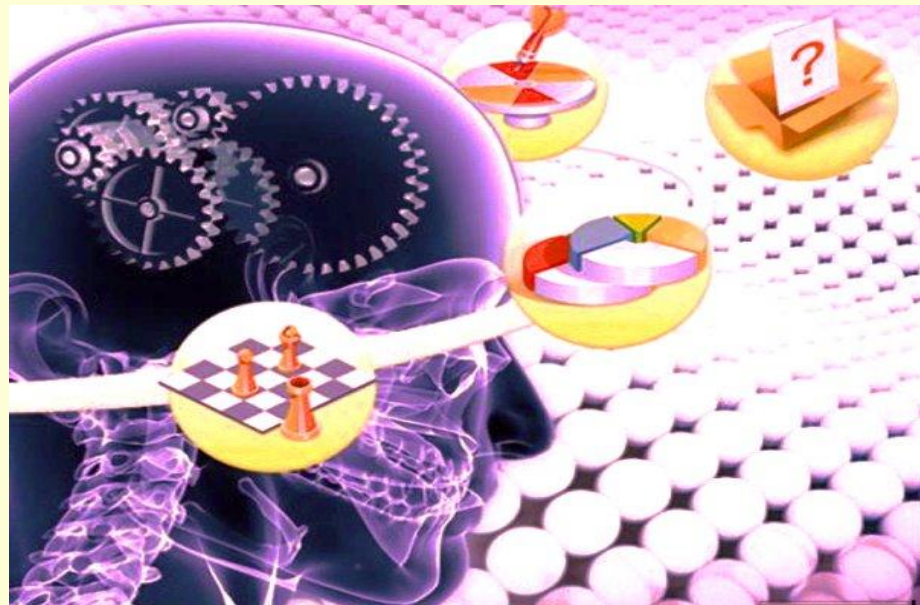
## Прийоми, які полегшують логічне запам'ятовування:

- сміслові групування матеріалу (членування матеріалу на окремі частини з виділенням головного та істотного в кожній частині);
- встановлення зв'язків між виділеними частинами, усвідомлення логічної послідовності матеріалу;
- установка на міцне й тривале збереження в пам'яті навчального матеріалу;



## Прийоми, які полегшують логічне запам'ятовування:

- чергування повторень і відтворень у процесі заучування;
- розподілене в часі повторення більш ефективне ніж концентроване (тобто суцільне). Поспішна підготовка до уроків не забезпечує міцного запам'ятання знань;
- невеликий, порівняно легкий матеріал необхідно заучувати в цілому, складний ділити за змістом на частини.






Складний матеріал заучується комбінованим способом (в три етапи):

1. Читають матеріал кілька разів (з'ясовують загальний зміст);
2. Кожну частину чи найбільш складні завчають окремо;
3. Матеріал повторно прочитують в цілому (з метою закріплення зв'язків між частинами).







**Зберігання матеріалу підпорядковується закономірностям:**

- «ефект краю» (краще зберігається початок і кінець навчального матеріалу);
- висока продуктивність повторення, яке раціонально розподілене в часі (не надто розтягнуте);
- триваліше зберігання інформації, засвоєної перед сном.

**Упізнавання відбувається в результаті повторного сприймання (з'являється своєрідне почуття знайомості, яке лежить в основі упізнавання).**





**Відтворення (на відміну від упізнавання) характеризується оживленням образів без опори на повторне сприймання (зустріч із знайомим – це упізнавання, оживлення його образу в пам'яті – відтворення).**

**Пригадування – найбільш активне відтворення, пов'язане з певним напруженням нервової системи людини та вольовими зусиллями.**

- **Процес пригадування ефективніший, коли забутий факт відтворюється не ізольовано, а в зв'язку з іншими фактами (відтворюється асоціація). Успіх пригадування залежить від логічного зв'язку забутого матеріалу з рештою збереженого в пам'яті.**
- 



**Забування – процес, протилежний зберіганню.**

**Види:**


**Повне (матеріал не відтворюється).**

**Часткове (відтворюються фрагменти або допускаються помилки).**

**Тривале (впродовж тривалого часу не вдається відтворити, пригадати що-небудь).**

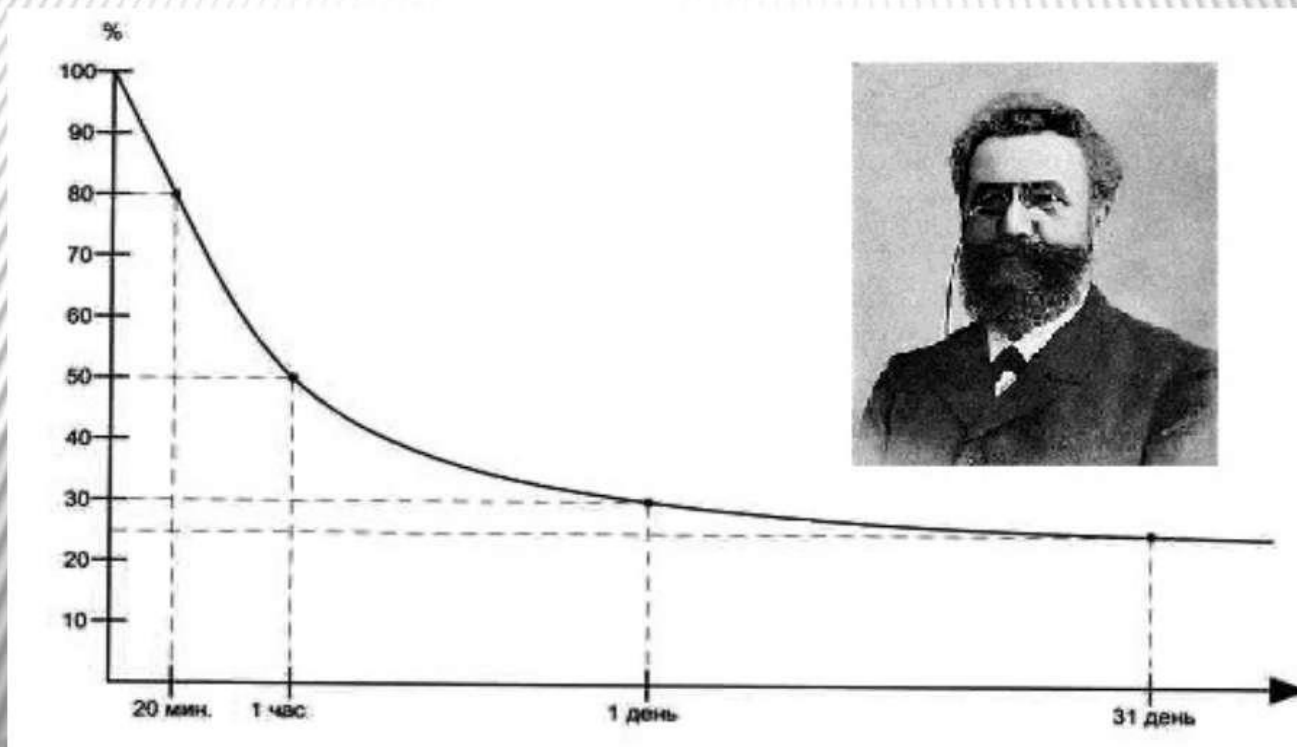
**Тимчасове (матеріал відтворюється не в даний момент, а через деякий час).**

**Таке відстрочення відтворення того, що здавалося забутим, називається ремінісценцією (від латинського, означає «спогад»).**



**Процес забування відбувається нерівномірно:**  
– спочатку швидко, потім повільно; впродовж першої години забувається 60% отриманої інформації, через 6 днів залишається менше 20%.

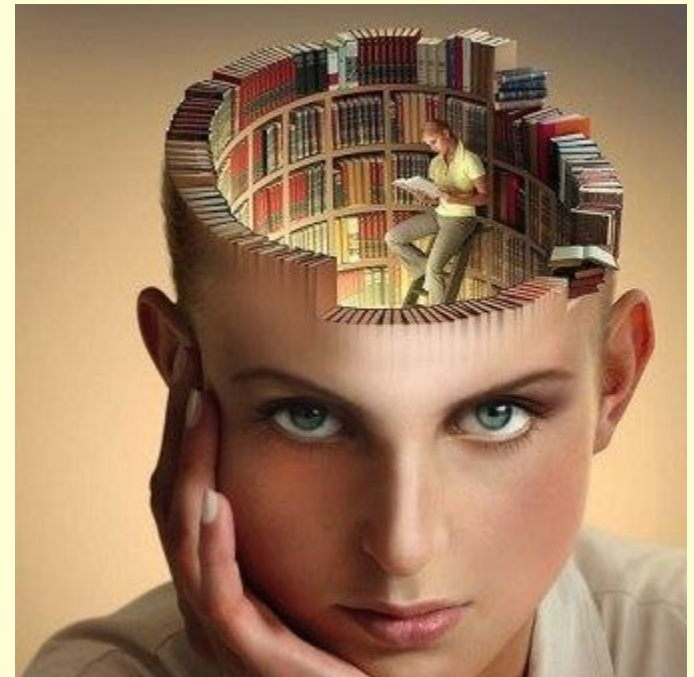
### КРИВА ЗАБУВАННЯ ЗА Г. ЕББІНГАУЗОМ



## Поради, виходячи з кривої забування:

перше повторення повинно відбуватися через 15-20 хв.  
після заучування;  
наступне повторення краще виконати через 8-9 год.  
(краще перед сном або зранку);  
готуючи відповідальний матеріал, повторити його  
заздалегідь за  
24 години.

*Швидко забувається те,  
що слабо закріплене в пам'яті,  
або засвоєне механічно.*

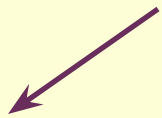


## Засоби проти забування:

- повторення;

- застосування засвоєних знань на практиці.

Амнезія – порушення, втрата пам'яті.



**Повна**



**Часткова**



**Тимчасова**



# Поняття про уявлення

- Уявлення – це образи предметів або процесів реальної дійсності, які в даний момент не сприймаються, але сприймалися раніше.

Уявлення відрізняються від сприймання за фізіологічним механізмом лише різницею у збудниках. Вони дещо бідніші, блідіші ніж сприймання.

Уявлення – це процес, а не зафіксована рухома картина.

*Види уявлень:*

зорові

слухові

нюхові

смакові

дотикові

кінестезичні