

Міністерство освіти та науки України
Житомирський державний університет ім. І.Франка
Кафедра соціальної та практичної психології

*Дослідження факторів, що
впливають на збереження
матеріалу в пам'яті*

Курсова робота

студентки 36 групи

соціально – психологічного
факультету

Пашківської Лілії П.

Науковий керівник:

Гніда Г.П.

Житомир
2009

План

Вступ

Розділ I. Теоретичний аналіз проблеми факторів психічного відображення - пам'яті

- 1.1. Природа пам'яті в науковому дослідженні
- 1.2. Загальна характеристика процесів пам'яті
- 1.3. Теоретичне дослідження видів пам'яті

Розділ II. Експериментальне дослідження факторів що впливають на збереження матеріалу в пам'яті

- 2.1. Фактори, поліпшення пам'яті
- 2.2. Дослідження факторів, що впливають а збереження матеріалу в пам'яті

Розділ III. Методи і методика дослідження факторів, що впливають на збереження матеріалу в пам'яті

- 3.1. Методи збереження матеріалу в пам'яті
- 3.1. Експериментальне дослідження за методикою «Діагностика пам'яті»
- 3.3. Результати досліджень за методикою «Діагностика пам'яті»

Загальний висновок

Використана література

Вступ

Юлій Цезар, Олександр Македонський, цар Персії Юр Великий і знаменитий **Фемістокл** знали особисто та на ім'я до тридцяти тисяч солдатів і жителів своїх столиць. **Сенека** міг повторити 2000 не пов'язаних між собою слів, почутих лише раз. **Леонард Ейлер** пам'ятав шість перших ступенів всіх чисел до ста. Академік **А.Йоффе** по пам'яті користувався таблицею логарифмів. Багато людей легко подумки множать і ділять багатозначні числа. Чемпіон світу з шахів **О. Альохін** міг грати «наосліп» із 30—40 партнерами одночасно.

Актуальність дослідження:

Про пам'ять написано багато, та у цій роботі ми ще раз доведемо настільки актуальним і на сьогоднішній день тема дослідження пам'яті. А ще й в особливості звернемо увагу на певні фактори, що впливають на збереження матеріалу в пам'яті.

Об'єкт дослідження:

Об'єктом нашого дослідження є розвиток пам'яті.

Предмет дослідження:

Предметом нашого дослідження є фактори, що впливають на збереження матеріалу в пам'яті.

Гіпотеза дослідження:

Умови для факторів, що впливають на збереження матеріалу в пам'яті, залежать від вікових та індивідуальних особливостей людини, а також від подання вчителем навчального матеріалу, і від обсягу поданого матеріалу, та можливо найбільше від інтересу в учнів до певного предмету і навчальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Ми маємо теоретично дослідити за допомогою наукової літератури такого психологічного розвитку в особистості, як пам'ять.

Природа пам'яті в науковому дослідженні

2. Дати теоретичний матеріал загальної характеристики процесів пам'яті
3. Теоретично дослідити види пам'яті
4. Дослідити фактори, що впливають а збереження матеріалу в пам'яті
5. Провести методику « Діагностика пам'яті» з учнями старшої школи

Розділ I. Теоретичний аналіз проблеми факторів психічного відображення - пам'яті

1.1. Природа пам'яті в науковому дослідженні

Образи зовнішнього світу, які виникають у корі головного мозку під час сприйняття, не зникають безслідно. Вони зберігаються у пам'яті. Що ж таке пам'ять? За словами відомого психолога **П.Блонського**, "проблема пам'яті є ровесницею психології як науки".

Пам'ять — когнітивний (пізнавальний) процес збереження інформації для подальшого використання. Пам'ять властива і людині, і тварині. Однак користуватися пам'яттю може лише людина, бо тільки вона вміє міркувати. Отже, пам'ять — це образи у корі головного мозку.

Термін "пам'ять" походить з грецької від імені богині Мнемозіни, матері дев'яти муз. Ось чому ми іноді вживаємо словосполучення "мнемічні дії", "мнемічна діяльність", "мнемічна техніка". Під час мнемічної діяльності ми запам'ятовуємо, зберігаємо і відтворюємо інформацію з метою удосконалення навколишнього середовища та самовдосконалення.

"Воротами пам'яті" є вибіркова увага. Наші потреби та інтереси забезпечують успішність запам'ятовування, є його стимулом.

Значення пам'яті — неоціненне. Вона — основа нашого життя. Іспанський кінорежисер Л. Бюнюель зазначав: "Досить лише хоч частково втратити пам'ять, щоб зрозуміти, що пам'ять — це саме те, що й становить поняття життя". Людина без пам'яті перестає бути особистістю, не орієнтується в часі та просторі, все сприймає так, наче бачить вперше. І. Сеченов наголошував, що без пам'яті людина перебувала б вічно в стані новонародженого. Ось приклад, який яскраво демонструє важливість пам'яті для особистості. К.Паєр із США була прекрасною студенткою, поки у 25 років помилково не випила заспокійливі таблетки свого батька. Вона

перебувала у комі, протягом п'яти хвилин її мозок був без кисню. Сьогодні її пам'яті вистачає лише на десять хвилин. Неймовірно зусилля волі та допомога медиків Каліфорнійського університету повернули її до більш-менш нормального життя. До цього вона знала три мови, готувалася стати перекладачем. Зараз записує все, що робить. Її силі волі дивуються навіть лікарі. Зрозумілими стають слова відомого психолога С.Рубінштейна: " Не володіючи пам'яттю, ми були б "каліфами на годину". Наше минуле було б мертвим для майбутнього". Пам'ять — це орієнтир у навколишньому світі, це наше багатство. Воно є основою для будь-якого пізнання. Жоден з психічних процесів не відбувається без пам'яті. Що багатша пам'ять, то яскравіша особистість.

Завдяки пам'яті кожне покоління має можливість передавати свої знання і досвід наступному. А без знань неможлива плідна діяльність. Кожен з нас накопичує пам'ять поколінь.

На думку Арістотеля, пам'ять є соціальною спадкоємицею, нашим безцінним духовним багатством і силою. Співзвучною Арістотелеві є думка англійського філософа Джона Локка (1632-1704) про те, що пам'ять є скарбницею ідей, без якої суспільний прогрес був би неможливим.

Пам'ять тісно поєднана з мисленням і мовленням. Цей зв'язок відзначав П.Блонський: "...пам'ять, піднімаючись завдяки розуму, все більш і більш наближається до мислення, врешті настільки близько, що навіть у повсякденному житті у певних випадках без різниці вживаються слова "згадав" і "подумав"...

Одним з найважливіших і найзагадковіших аспектів вивчення пам'яті є дослідження процесу кодування та збереження інформації в мозку. Більшість психологів дійшли висновку, що введення нової інформації залишає в мозку "сліди" (фізичні зміни). Під час дослідження цих "слідів" перед вченими постали дві великі проблеми: ідентифікація ділянки чи ділянок мозку, які, можливо, беруть участь у виникненні процесу пам'яті; і друга — визначення,

розкриття природи змін у мозку в процесі пам'яті. Ключем до розв'язання цих проблем є вивчення мозку людей з розладами пам'яті.

Пам'яттю та емоціями керують одні й ті ж ділянки головного мозку (амігдалове тіло і гіпокампус). Ми швидше можемо відтворити емоційний матеріал, ніж неемоційний, сухий. Цю залежність пояснюють у своїх дослідженнях **Б.Мілнер, С.Коркін, Г.Тойбер**.

Практика свідчить, якщо пошкоджена ліва проміжна ділянка (проміжний мозок), то порушується словесна пам'ять (запам'ятовування розповідей, імен, слів). Якщо ж уражена права проміжна ділянка, то людина втрачає здатність згадувати невербальну інформацію (малюнки, обличчя, мелодію тощо).

Заслуговують на увагу експериментальні дослідження французького філософа **А.Бергсона** та австрійського психолога **К.Бюлера**, які виділяли дві форми пам'яті: нижчу, або асоціативну, яка є наслідком діяльності мозку, і вищу, що є наслідком генного коду. Запам'ятовування та відтворення, у яких бере участь вища пам'ять, відбуваються у вигляді суто духовних актів, незалежно від утворень і збережень нервових зв'язків у мозку (генна пам'ять).

Отже, ви мали змогу переконатися, що немає єдиного тлумачення фізіологічних основ пам'яті.

1.2. Загальна характеристика процесів пам'яті

Запам'ятовування — це процес прийому інформації, кодування її та реєстрація в пам'яті. Інформація записується в нашому мозку, залишає "слід". Це перший етап, з якого починається пам'ять, в його основі лежить утворення тимчасових нервових зв'язків, які називаються **асоціаціями**.

Ми запам'ятовуємо інформацію з різною швидкістю, різну за обсягом. Процес запам'ятовування може здійснюватися двома шляхами: смисловим і механічним. **Смислове, або логічне**, — це усвідомлене запам'ятовування, під час якого встановлюються зв'язки, активізуються попередні знання.

Механічне запам'ятовування — зазубрювання без розуміння суті, здійснення аналізу тощо. Це просте повторення, часто без усвідомлення змісту. Іноді воно дуже необхідне для короткочасної пам'яті. Однак рідко переходить у довготривалу пам'ять (таблиця множення, окремі номери телефонів).

Смислове запам'ятовування більш продуктивне: кодування інформації у даному випадку відбувається по-різному: за звучанням, значенням, написанням, зображенням, функціями, призначенням. Тоді, коли ми не сподіваємося досягнути мнемічних цілей, запам'ятовуємо мимоволі.

Мимовільна пам'ять властива і для тварин. Під час мимовільного запам'ятовування суб'єкт пасивний. Людині для діяльності необхідно запам'ятовувати багато матеріалу і надовго, їй уже не вистачає мимовільної пам'яті і вона звертається до довільної.

Довільна пам'ять — це складна діяльність, спрямована на вирішення мнемічних завдань. При цьому ми ставимо собі чітку мету і примушуємо себе запам'ятати.

На думку **В.Штерна, Г.Маєрса, О.Смирнова**, довільне запам'ятовування більш ефективно, ніж мимовільне. Яскравим прикладом цьому є випадок, описаний сербським психологом **Радославлевичем**, якого часто цитували у психологічній літературі. В експерименті брав участь іноземець, якому запропонували запам'ятати вісім безглузких слів. Інструкція експерименту була незрозуміла його учаснику, бо він не володів сербською мовою, тому просто читав цей набір слів. Після 46-го повторення експериментатор попросив переказати прочитане. Іноземець щиро здивувався, що мав запам'ятати ці слова, прочитав текст лише шість разів і легко переказав.

Отже ми переконалися, як важливо поставити чітку мету, запрограмувати себе на запам'ятовування. Іноді, взявши в руки книгу, ми кажемо собі, що вивчити треба чимало, текст важкий і вам ніколи його не запам'ятати, та чи воно й потрібне. Це і є **установка**, яку ми собі дали, вона

чітко зафіксується у нашій підсвідомості. Хоча після цього ми й намагатиметесь опанувати матеріал, зробити це вже буде значно складніше, оскільки вхід інформації у мозок заблокований негативною установкою.

Для успішного запам'ятовування важливо усвідомити зміст, суть, значущість матеріалу та необхідність його вивчення. Український психолог **П.Зінченко** та російський психолог **О.Смирнов** розглядають пам'ять як результат пізнавальної активності суб'єкта. Чим глибше та всебічніше проведено суб'єктом перцептивний та семантичний аналіз матеріалу, який він сприймає, тим вища продуктивність запам'ятовування.

Екстремальні умови також підвищують продуктивність пам'яті. Прикладом цього може бути діяльність розвідників, шпигунів, які, глянувши лише один раз на запис чи план, "зафотографували" його в пам'яті. Стимул — ціна життя.

Американські вчені експериментальним шляхом визначили закономірність: найкращий час для запам'ятовування - вечір. Що менше часу до сну, то більше одержаних знань засвоюється. Це перевірено експериментально.

Відомий болгарський психолог **Г. Лозанов** доводить, що не зважаючи на загальні закономірності та індивідуальні особливості пам'яті, в кожного звичайного учня можна викликати **гіпермнезію** — підвищену здатність до запам'ятовування. На курсах іноземної мови слухачі, які навчалися за його методикою, працюючи по чотири години у день, без страху та оцінок, свідомо запам'ятовували близько 2000 слів і зворотів на місяць, хоча, можливо, і не дуже міцно, але для цього є хороший засіб — повторення.

Збереження — процес закріплення інформації у пам'яті. **Святий Августин** (бл. 400 років н.е.) порівнював нашу пам'ять зі сховищем: "Я входжу у просторі палати пам'яті, де знаходяться скарби незчисленних образів (уявлень)... Коли я перебуваю у скарбниці, хочу, щоб все, що мені потрібно, з'явилося, і воно тут же з'являється..."

Однак не все зберігає наша пам'ять.

Забування — процес, протилежний запам'ятовуванню, полягає у втраті чіткості уявлення подій, фактів, зменшенні обсягу запам'ятованого. В його основі лежить стирання тимчасових нервових зв'язків.

Забування виконує кілька функцій. Завдяки забуванню ми маємо можливість зберігати у пам'яті те, що дійсно для нас цінне та важливе, тобто, на думку багатьох вчених, забування запобігає перевантаженню мозку, сприяє адаптації до нових умов, виробленню нових навичок внаслідок стирання в пам'яті старих моделей; звільняє від тривоги чи відчуття болю.

Існує кілька теорій, що пояснюють процес забування:

- теорія розпаду (стирання інформації у пам'яті з часом);
- теорія інтерференції (накладання однієї інформації на іншу);
- теорія неспроможності відтворення (неможливо віднайти ключ до відтворення);
- теорія мотиваційного забування (ми прагнемо забути інформацію, пов'язану з неприємними моментами). **З.Фройд** у 1914 р. першим висунув думку, що ми прагнемо забути біль та сумні спогади, придушити їх, не пропустити у свідомість.

Забування може бути повним і частковим. Експериментально доведено, що найшвидше забувається матеріал одразу після заучування. Вивчене має влечатися. Перед іспитом слід відпочити, а матеріал вчити поступово, заздалегідь.

Як свідчать наукові дослідження, пам'ять людини зберігає все колись прочитане і відновлює, коли побажає цього наше потаємне "Я". Отже, повного стійкого забування начебто не існує. **К.Ушинський** зазначав: "...причиною забудькуватості часто буває лінь згадати забуте..." Ми забуваємо те, що втратило для нас значущість. Відомий випадок з **К.Ліннеєм**, шведським природодослідником, академіком Королівської шведської АН, який описав близько 1 500 видів рослин. У старості він любив перечитувати свої твори і хвалив їх, але не пам'ятав, що написав їх саме він.

Зрозуміти процес забування нам дають змогу вивчені розлади мозку, які спричинюють забування.

Амнезія — порушення пам'яті з втратою здатності фіксувати, зберігати та відтворювати набуті знання. Амнезія досі залишається однією з основних таємниць людського мозку. Причини її різні: черепномозкові травми, психічні та інфекційні захворювання, отруєння, епілепсія. При **ретроградній амнезії** людина пам'ятає те, що було в далекому минулому, але забуває навіть недавні події.

Антероградна амнезія характеризується тим, що людина володіє короткочасною й довготривалою пам'яттю, але не здатна вводити нову інформацію у довготривалу пам'ять.

Французький психолог і філософ Т.Рібо глибоко проаналізував **загальні та часткові амнезії**. Серед загальних він виділяв тимчасову, періодичну, прогресуючу та вроджену амнезію. **Тимчасова амнезія** може тривати від кількох хвилин до кількох років. Прикладом є випадок, який трапився з героєм польського роману "Знахар". Талановитий нейрохірург професор Вільчур внаслідок фізичної травми втрачає пам'ять. Він не пам'ятає, хто він, чим займався, щоправда, інтуїтивно починає лікувати людей. Першою відновлюється його рухова пам'ять (він вдало оперує сина господаря, згодом віртуозно здійснює складну операцію на головному мозку). У результаті стресу, бо прооперована виявляється його донькою, до професора повертається асоціативна пам'ять.

Яскравий приклад **періодичної амнезії** описаний Мекнішем у "Філософії сну". Молода американка, прокинувшись після тривалого сну, забула все, що знала і чого навчилася за своє життя. Пам'ять її стала, за словами **Дж.Локка**, схожа на "чисту дошку". Виникла необхідність навчати її всьому заново, як маленьку дитину: читати по складах, писати, рахувати, розпізнавати предмети і всіх тих, хто її оточував. Через кілька місяців вона вдруге впала в глибокий сон, а прокинувшись, стала такою ж, якою була до

першого сну. До неї знову повернулися пам'ять, досвід, але вона зовсім на пам'ятала того, що трапилося.

Прогресуюча амнезія — це повільний, тривалий процес розладу пам'яті, який врешті зумовлює її знищення. Спочатку згасають недавні спогади, згодом — давніші. Закінчується цей процес розладом найбільш організованої пам'яті.

Відтворення — процес відновлення інформації, повернення її зі "сховища" у свідомість. Здійснюється відтворення завдяки активізації раніше утворених тимчасових нервових зв'язків при бажанні особистості чи при необхідності. Цей процес відбувається двома шляхами: впізнавання та пригадування.

Впізнавання передбачає цільовий аналіз; наші домагання; минулий досвід. Ми впізнаємо об'єкт чи явище при повторному його сприйманні, ідентифікуємо його з нашими уявленнями про цей предмет, тобто з образами, які збереглися у нашій пам'яті, відтоді як ми бачили їх вперше.

Пригадування — відтворення, яке вимагає напруження нервових сил і вольових зусиль. У цьому випадку явище чи об'єкт недоступні для повторного сприймання. Тому й закономірно, що впізнавати легше, ніж пригадувати, оскільки в першому випадку предмет наявний, а в другому — відсутній. Однак і при впізнаванні можливі помилки. Тому при впізнаванні аналізуємо, робимо висновки і при потребі коригуємо наші помилки. Особливим видом пригадування є **спогади**. Відтворюючи матеріал у пам'яті шляхом пригадування, ми користуємося уявленнями пам'яті.

Уявлення пам'яті — поновлення в пам'яті образів конкретних об'єктів, які виникли у корі головного мозку в момент сприймання. В певний момент ці об'єкти відсутні, але "сліди" їх залишилися у нашому мозку. Уявлення є біднішими, менш яскравими і більш схематичними, ніж образи сприймання. Це не лише тому, що об'єкт відсутній, але й тому, що образи уявлення є результатом не тільки сприймання, узагальнення. Уявлення є **поодинокі** та **загальні**. Вони ґрунтуються, утворюються на основі сприймань і

поділяються на такі види: зорові, слухові, мовленнєві, музичні, рухові, просторові, топографічні (розміщення об'єктів на певній місцевості).

Цікавим явищем, яке потребує детального дослідження, **еперсевераційні образи** — уявлення, що виникають попри наше бажання внаслідок тривалої дії об'єкта (тривалого сприймання). Наприклад, ми довго "бачимо" перед собою монітор комп'ютера після того, як закінчили на ньому працювати, "чуємо" гудіння літака після тривалого польоту тощо.

Процеси запам'ятовування, збереження та відтворення необхідні для успішного функціонування пам'яті. Однак чимало світових і вітчизняних психологів, які досліджували проблеми пам'яті, вважають, що є три етапи, через які інформація проходить, щоб зафіксуватися в мозку. Ці процеси відбуваються за допомогою видів пам'яті. Тому ми їх коротко маємо розглянути тому, що вони потрібні будуть нам для подальшого дослідження.

1.3. Теоретичне дослідження видів пам'яті

Трактування видів пам'яті сьогодні дуже різноманітне. У науковій літературі існує поділ за такими ознаками:

- за змістом того, що ми запам'ятовуємо: сенсорна, емоційна, словесно-логічна);
- за участю волі: довільна і мимовільна;
- за тривалістю збереження: короткочасна, довготривала.

Ми подамо види пам'яті, що запропоновані світовою впливовою теорією за термінами функціонування пам'яті та тривалістю збереження інформації. На думку **Р. Аткінсона та Р. Шифріна**, є три види пам'яті, які відрізняються строками функціонування та тривалістю збереження інформації: **сенсорна, короткочасна, довготривала**.

Сенсорна пам'ять має дві важливі характеристики: вона може утримувати безмежну кількість інформації (майже все, що ми бачимо чи

чуємо), а також зберігати цю інформацію лише протягом дуже короткого проміжку часу.

Сенсорна пам'ять — це запам'ятовування і відтворення життєво важливих для нас образів, предметів та явищ, які ми бачили, чули, куштували, пробували на дотик тощо. Тому розрізняють кілька її видів: слухову, рухову, зорову, нюхову, смакову. Кодування інформації у сенсорній пам'яті відбувається шляхом трансдукції.

Короткочасна пам'ять, а ще іноді її називають робочою пам'яттю — це пам'ять, у якій інформація набуває для нас суті та значення. Ще не розкрито специфічність переходу сенсорної інформації у короткочасну пам'ять. Деякі вчені стверджують, що спочатку інформація трансформується у графічне зображення образів, інші ж — що така трансформація відбувається завдяки заміні сенсорних стимулів словами. Безперечним є те, що короткочасна пам'ять лімітована. Обсяг її залежить від характеру діяльності, рівня володіння навичками і є своєрідним показником здатності людини до навчання та діяльності.

Визначають можливості короткочасної пам'яті лише одним шляхом — вимірюють, скільки одиниць (предметів, об'єктів) може згадати індивід після одноразового їх споглядання. Вчені визначили кількість біт інформації, яку ми можемо втримати у короткочасній пам'яті; це сім частин інформації. Число "7" — так зване магічне число **Джорджа Міллера**. Згідно з Міллером, ми поділяємо інформацію, яку необхідно запам'ятати, на сім (існують при цьому індивідуальні відмінності — ± 2) частин, тобто групуємо її у значущі для нас одиниці. Наприклад, щоб запам'ятати ряд букв: А О У П С К Г не потрібно докладати багато зусиль. Оскільки літер всього сім, вони за законом Міллера залишаються у нашій короткочасній пам'яті.

А от літери А Р Ш Т У П С Р Ю А У Б Ф Т С Б Б Р Л Т Н важко запам'ятати з першого разу, але якщо ми об'єднаємо їх у сім значущих для нас одиниць, то запам'ятаємо:

США ЮАР ПНР ФБР СБУ ЛТБ ТТУ

Незважаючи на те що тут наявні ті ж 21 буква, ми їх легко запам'ятовуємо, оскільки вони згруповані у "сім" моделей. Однак, введена інформація не може зберігатися дуже довго у короткочасній пам'яті, як свідчать дослідження, її "сліди" зникають через 15-25 с. Наприклад, читаючи книгу, ми мимоволі помічаємо малюнки на її сторінках, чуємо плач немовляти у сусіда, вловлюємо пахощі кави, що линуть з кухні, тощо, але це лише у певний момент. Пізніше ми про це забуваємо, ніби цього й не було.

Які ж фактори пояснюють забування у короткочасній пам'яті? Перш за все згасання тимчасових нервових зв'язків. В іншому випадку відбувається заміщення однієї інформації іншою. В обох випадках інформація не переходить до **довготривалої** пам'яті.

При переході з **короткочасної в довготривалу пам'ять** інформація перекодовується на сигнали, доступні мозку. Велике значення для цього переходу має мотивація. Наявний інтерес, потреба стимулюють цей процес. Ми ставимо собі за мету запам'ятати, групуємо цей матеріал у осмислені для нас структури, пов'язуємо його з наявним досвідом.

Перехід матеріалу з короткочасної до довготривалої пам'яті відбувається переважно шляхом повторення інформації, введеної в короткочасну пам'ять. Повторення забезпечує дві речі. Перш за все, доки інформація повторюється, доти вона зберігається у короткочасній пам'яті. Але важливішим є інше — перехід цієї інформації у довготривалу пам'ять завдяки повторенню.

Чи залежить тривалість перебування у довготривалій пам'яті інформації, трансформованої з короткочасної пам'яті, від способу повторення? Відповідь однозначна: так. Якщо просто будемо повторювати знов і знов матеріал, то пам'ятатимемо його доти, поки будемо користуватися ним, пізніше забудемо його як непотрібний. Чим краще проаналізуємо і згрупуємо матеріал, тим легше його запам'ятаємо, а потім і відтворимо.

Є кілька шляхів кодування інформації у довготривалій пам'яті: за значенням інформації; на основі уявлень; на основі фізичної активності.

Семантична пам'ять містить у собі чимало асоціацій, які при підсиленні (закріпленні) швидко відтворюються і блокують забування.

На думку вчених, більшість інформації ми вводимо у пам'ять шляхом семантичного кодування: запам'ятовуємо загальне значення. А при відтворенні інформації не повторюємо її дослівно, а перефразовуємо, однак при цьому зберігаємо загальну суть. Під час кодування інформації у довготривалій пам'яті (образна пам'ять) уявляємо собі отриману інформацію у вигляді схем, графіків, зображень і таким чином запам'ятовуємо. При відтворенні спочатку згадуємо образ, а тоді інформацію.

Відомий новеліст Набоков згадує, як одного разу він приїхав до Кембріджа, щоб зустрітися зі своїм колишнім викладачем. Але, на жаль, той не впізнав його. Професор не мав найменшого уявлення про те, хто перед ним, аж поки Набоков почав вистукувати пальцями по столі, як це він робив тоді, коли вони вперше зустрілися. І тут інформація відновилася у пам'яті викладача.

Фізична активність (моторна, або рухова пам'ять) сприяє запам'ятовуванню будь-якої інформації, пов'язаної з формуванням навичок (їзда на велосипеді, мотоциклі, автомобілі тощо; друкування на машинці чи комп'ютері; гра на музичному Інструменті та багато іншого).

Важко сказати, який шлях кодування є більш ефективним, це явище ситуативне (залежить від інформації) та індивідуальне (залежить від особи). Щоб ввести матеріал у довготривалу пам'ять, потрібні час і зусилля. Відомо, що чим глибший і детальніший аналіз матеріалу ми здійснюємо, чим активніше працює мозок і чіткіше виражені "сліди", які залишає матеріал у короткочасній пам'яті, тим менше потрібно повторень для переходу її в тривалу.

Відтворення у довготривалій пам'яті залежить від багатьох факторів, зокрема від того, наскільки міцно ми заклали інформацію в пам'ять.

Запам'ятовування чистих емоцій неможливе, ми запам'ятовуємо їх лише у зв'язку з якимись обставинами.

Отже ми можемо підсумувати, що сенсорна та короткочасна пам'ять є основними, але довготривала пам'ять нам у край необхідна, бо дає змогу зберігати величезну кількість інформації протягом тривалого часу. Довготривалу пам'ять можна порівняти з бібліотекою, в якій все реєструється, систематизується згідно з каталогом і при потребі використовується. Все, що ми заощаджуємо на майбутнє, перебуває саме тут. Тому й не дивним є таке велике зацікавлення психологів особливостями довготривалої пам'яті.

Розділ II. Експериментальне дослідження факторів що впливають на збереження матеріалу в пам'яті

2.1. Фактори, поліпшення пам'яті

Досліджуючи нашу тему нас найбільше цікавить питання, які є індивідуальні особливості пам'яті та фактори її поліпшення, оскільки хороша пам'ять — запорука успіху (при інших здібностях) у будь-якій діяльності. А в нашому випадку для кращого збереження матеріалу в пам'яті.

Перш за все у людей різні можливості запам'ятовування не лише тому, що пластичність кори головного мозку різна, але й тому, що кожен з нас має свій спосіб (шлях) запам'ятовування — найзручніший та найефективніший:

— одні швидше запам'ятовують кольори, запахи, образи предметів та явищ, тобто у них переважає **наочно-образний тип пам'яті**;

— інші ж легше й швидше запам'ятовують поняття, судження, тексти, формули тощо і це є **абстрактний, словесно-логічний тип пам'яті**.

Спостерігаючи за людьми, можна помітити, що одні краще запам'ятовують на слух (аудіалісти), інші — споглядаючи (візуалісти), треті — пишучи, тобто за допомогою рухових відчуттів. Хоча "чисті" типи пам'яті трапляються дуже рідко. Здебільшого ми користуємося всіма типами пам'яті, залежно від мнемічних завдань, ситуації, маємо можливість постійно їх вдосконалювати.

Окрім типів є ще й інші індивідуальні особливості пам'яті, такі, як обсяг, точність, швидкість запам'ятовування, готовність до актуалізації матеріалу, впевненість при відтворенні.

Обсяг пам'яті - кількість фактів, предметів і явищ, які людина здатна запам'ятати за певний час. При запам'ятовуванні не варто вводити в пам'ять

багато нових термінів, це роблять поступово і таким чином краще запам'ятовують.

Точність запам'ятовування — здатність відтворювати матеріал максимально наближено до змісту, введеного в пам'ять.

Готовність до актуалізації матеріалу, уявлень, тобто швидкого відтворення при потребі. Це надзвичайно цінна якість. Одні з нас дуже швидко знаходять відповіді на будь-яке запитання у скарбницях пам'яті, інші ж витрачають на це чимало зусиль і часу.

Впевненість при відтворенні залежить від багатьох факторів: рівня знань, ерудиції та розвитку мислення, особистих домагань, диспозиції, навіювання, особливостей характеру та якостей волі особистості. Людина може мати знання, але невпевнена в собі або закомплексована, що знижує рівень відтворення.

За швидкістю запам'ятовування людей поділяються на чотири групи:

- швидко запам'ятовують і повільно забувають;
- швидко запам'ятовують і швидко забувають;
- повільно запам'ятовують і повільно забувають;
- повільно запам'ятовують і швидко забувають.

Важливо знати, що індивідуальні особливості пам'яті виявляються уже в дитинстві. Подальша доля нашої пам'яті значно залежить від того, як ми самі і за допомогою дорослих працювали над удосконаленням і розвитком пластичності кори головного мозку, здатності запам'ятовувати і утримувати інформацію. В дитячому віці ці можливості максимальні.

Здебільшого у людей звичайний рівень пам'яті. Однак є люди з винятковим рівнем пам'яті — **досконалою пам'яттю**.

Науці відомі яскраві вияви не лише словесно-логічної пам'яті. Не менш вражаючими є і факти **сенсорної пам'яті**.

Надзвичайно яскрава образна пам'ять називається **ейдетичною**. **Ейдетична пам'ять** — це здатність відтворювати яскравий наочний образ

переважно тоді, коли об'єкт, який викликає цей образ, уже безпосередньо не діє на органи чуття через тривалий час.

Втім, рівень пам'яті не завжди відповідає високому творчому потенціалу людини. Є чимало енциклопедично освічених людей, водночас їх творчий потенціал невисокий. Однак не варто зневірюватися, якщо ви бажаєте вдосконалити свою пам'ять, докладайте більше зусиль і успіх гарантований.

Яким же чином можна поліпшити пам'ять? У школі вчителі, задаючи напам'ять великий твір (поему чи прозовий монолог), завжди нагадували: "Тренуйте свою пам'ять. Це поліпшить її". А чи це так? Один з психологів В.Джеймс спробував вивчити напам'ять книгу **Дж. Мілтона** "Загублений світ" з надією вдосконалити свою пам'ять, але результати були невтішними. Він дійшов висновку, що просте використання пам'яті не завжди зумовлює її поліпшення. Але є певні методики, які допомагають нам у цьому: перш за все, високий рівень організації матеріалу при його запам'ятовуванні, доцільне та змістовне повторення, періодичне повторення тексту, запам'ятовування та відтворення матеріалу в контексті (ключове слово чи дії, які виконуються при цьому, емоції та почуття тощо), запобігання інтерференції (вчать лише один предмет, а потім роблять хорошу перерву для закріплення; перед сном вивчають найважливіший новий матеріал і одразу лягають спати, оскільки сон після вивчення нового матеріалу сприяє його повному відтворенню та зводить до мінімуму інтерференцію).

Є чимало прикладів, які свідчать про те, що в результаті добре організованої методики люди поліпшували свою пам'ять. У знаменитого німецького археолога **Г.Шлімана** була погана пам'ять. Але оскільки він збирався вивчати стародавній світ, то вирішив вчити мови. У процесі тренування його пам'ять стала феноменальною. Він вивчив 14 мов.

Великі деталізовані завдання іноді лякають учнів, тому важливо оволодіти технікою організації праці особистості, виробити власну методику.

Спробуємо виділити основні складові такого процесу:

- позбудьтесь негативних емоцій, бо негативні емоції — ворог пам'яті;

- визначте головну думку змісту;
- логічно згрупуйте матеріал, тобто поставте ближчі цілі, встановіть внутрішні зв'язки між логічно завершеними частинами;
- у кожній частині знайдіть основну думку;
- спробуйте підтвердити кожне теоретичне положення конкретними прикладами;
- встановіть зв'язок нового матеріалу з попереднім, використовуючи закономірність запам'ятовування (нова інформація швидше фіксується і поглинається мозком, коли пов'язана з уже наявними знаннями);
- запрограмуйте себе на запам'ятовування, повірте в себе, введіть цю вказівку у підсвідомість, яка дасть команду ретикулярній формації пропустити інформацію до мозку і зафіксувати її;
- мотивуйте необхідність тривалого запам'ятовування;
- використовуйте свою природну пам'ять, яка у вас переважає (зорова, слухова, рухова), застосовуйте у діяльності усі види пам'яті;
- чергуйте запам'ятовування з пригадуванням (повторенням) попередньої інформації, оскільки збереження інформації залежить ще й від періоду між запам'ятовуванням і відтворенням; пам'ятайте, що матеріал забувається саме через 48 годин, якщо його не повторювати;
- використовуйте мнемотехнічні прийоми. Мнемотехніка — мистецтво запам'ятовувати — система різних способів, що полегшують цей процес і збільшують обсяг пам'яті. Це — стародавнє мистецтво запам'ятовувати шляхом створення штучних асоціацій.

2.2. Дослідження факторів, що впливають на збереження матеріалу в пам'яті

Важливу роль у запам'ятовуванні та відтворенні матеріалу має **римування слів**. Слова, які ми запам'ятали колись, римуємо з іншими,

новими, тобто використовуємо стрижневі слова. Ось, наприклад, як можна римувати слова, вивчаючи англійську мову:

One is bun.

Two is shoe.

Three is tree.

Four is door.

Five is hive.

Six is sticks.

Seven is heaven.

Eight is gate.

Nine is wine.

Ten is hen.

Складання акронімів теж сприяє запам'ятовуванню: "Де ти зловив сову цієї літньої ночі?" — таким чином учні запам'ятовують правило: "Після м'яких приголосних д, т, з, с, ц, л, н у кінці слова та складу ставиться м'який знак".

Система ключових слів ґрунтується на асоціаціях; дуже корисна при вивченні іноземної мови: називаємо англійською мовою слово і шукаємо подібне за звучанням українське слово: наприклад, слово *fine* — гарний (файний — діалект) подібні за змістом; слово *key* (ключ) і слово **кий** (палиця) подібні за звучанням. Дослідження **Аткінсона** свідчать, що працюючи за системою, ми запам'ятуємо вдвічі більше. Велику роль тут відіграє уява.

За **методом "локі"**, щоб запам'ятати нові слова, ми уявляємо певне місце, куди поміщаємо кожний образ. Щоб згадати перелік слів (фраз), подумки проходимо по (місцях) і уявляємо образ, який вони містять. Подібне твердження належить **К.Ушинському**: "Вчіть дитину п'яти словам, і вона довго буде мучитись над ними, а зв'яжіть двадцять таких слів з картинкою, і вона запам'ятає їх з льоту".

Метод PQ4R поєднує шість складових елементів:

- ознайомлення з матеріалом, огляд (preview);

- запитання щодо змісту та відповідь на них (question);
- читання (read);
- роздуми над матеріалом, осмислення, встановлення зв'язків з попереднім матеріалом, знаннями, підтвердження прикладами, що ілюструють матеріал (reflect);

- повторення матеріалу, при необхідності, вголос (recite);
- перегляд матеріалу, інтроспекція (review). Використання оригінальних, притаманних певній особистості способів, є важливою умовою запам'ятовування. Замолоду Дюма - батько був дуже забудькуватий. Іноді в сороковому розділі його роману з'являлася дійова особа, яка загинула в четвертому. Щоб уникнути подібних курйозів, письменник робив з картону невеличкі манекени своїх персонажів. До манекена приклеював напис, на якому зазначав ім'я, вік, колір волосся. Якщо певний персонаж твору помирає, письменник викидав відповідний манекен.

Отже, ми переконалися, що ми маємо можливість виробити систему запам'ятовування та відтворення матеріалу в пам'яті, і допомогти це зробити учням, а завдяки цьому учні можуть удосконалити пам'ять, зробити її ефективнішою.

Для дитячого періоду розвитку дитини характерна наявність мимовільної пам'яті, тобто діти не ставлять перед собою свідомо мету щось запам'ятати. У дошкільному віці починають складатися довільні форми пам'яті, і в шість років дитина вже досить чітко може бачити перед собою уявну мету, що й відрізняє довільну пам'ять від мимовільної.

У дошкільному віці наочні образи запам'ятовуються легше, ніж словесні міркування. Наприкінці дошкільного віку з'являються смислова пам'ять та елементи логічної. Словесна пам'ять, формуючись слідом за образною, за даними деяких учених, найвищого вияву набуває у віці близько 10—13 років.

Нема людей, які однаково добре запам'ятовують імена й числа, обличчя, тексти, формули й мелодії. Кожен має пам'ять, що відповідає його способу життя.

Для того, щоб запам'ятовувати шахові позиції, як Каспаров, а симфоній — як Рахманінов, нам доведеться проявляти до цих предметів настільки ж пильний інтерес, як і вони. **Немає інтересу — немає й пам'яті.**

Головна запорука успіху в математиці полягає в здатності приділити предмету тривалу й напружену увагу. Тільки в цьому випадку у пам'яті утворюються потужні, добре структуровані інформаційні мережі, які не тільки з легкістю асимілюють нову інформацію, але й будуть здатні породжувати нові ідеї, теорії й комбінації.

Розділ III. Методи і методика дослідження факторів, що впливають на збереження матеріалу в пам'яті

3.1. Методи збереження матеріалу в пам'яті

Уся інформація, яку відчуває і сприймає людина, фіксується, упорядковується, зберігається в її мозку, утворюючи індивідуальний досвід, і за потреби використовується надалі.

Ми уже знаємо, що пам'ять включає такі процеси: запам'ятовування, збереження, забування та відтворення.

Коли ми проводили дослідження з підлітками ми їм зачитали корисні поради, як краще зберегти матеріал в пам'яті, зачитали правила роботи з пам'яттю і як розвинути пам'ять.

Ці правила і корисні поради дуже зацікавили наших дітей, вони їх переписали у зошити, для того щоб використовувати надалі.

Ми цей матеріал подаємо нижче.

Правила роботи з пам'яттю:

1. Завчай, прагнучи знати, став мету запам'ятати надовго.
2. Виділяй, співвіднось і групуй матеріал — хто добре усвідомлює, той добре запам'ятовує і довго пам'ятає.
3. Якщо отримав завдання у вівторок, а відповідати потрібно в п'ятницю, не чекай четверга — вивчи одразу, а напередодні тільки повтори.
4. Завчай і повторюй невеличкі шматки ще доти, як матеріал почав забуватися.
5. Коли вчиш, записуй, малюй схеми, діаграми, таблиці, графіки, карикатури, порівнюй з тим, що знав раніше.

6. Якомога швидше, не чекаючи повного заучування, намагайся відтворити матеріал, закривши книгу.

7. Використовуй прийоми мнемотехніки (засновані на використанні образного мислення, асоціацій, уяви, фантазії). Мнемонічні прийоми — це своєрідні хитрощі, що полегшують запам'ятовування шляхом штучних асоціацій. Наприклад, послідовність кольорів спектру школярі нерідко запам'ятовують за допомогою фрази «Чепурний пузатий жук з'їв барвистий свіжий фрукт», де початкові літери слів кодують назви кольорів.

8. Після математики — вчи історію, після фізики — літературу: пам'ять любить різноманітність.

Корисні поради

- Усе, що хочеш пам'ятати,—уявляй! (Не уявляю — не пам'ятаю!)
- Май на увазі: усе, що побачив, відчув, почув, — уже запам'яталось.
- Легко пригадується тільки те, що уявив.
- Не думай словами — думай образами.
- Не картай себе за невдачі, а роби з них висновки.
- Не заучуй уроків, а уявляй що-небудь цікаве, що допоможе пригадати потрібну інформацію.
- Не заучуй вірші куплетами, а тільки цілком.
- Не бійся забути, якщо уявив.
- Не повторюй того, що вивчаєш, понад 4—5 разів поспіль, краще зроби це за 1—3 години.

Щоб розвинути пам'ять:

1. Треба чітко визначити мету, завдання запам'ятовування (чітке формулювання того, що і як треба запам'ятати та міцно закріпити).
2. Слід сформулювати мотиви до запам'ятовування, набування знань, почуття відповідальності. Якщо людина належним чином не вболіває за

справу, невідповідально ставиться до запам'ятовування, то вона швидко забуває.

3. Необхідною умовою запам'ятовування є розуміння матеріалу, утворення смислових зв'язків, якщо вони недостатні. Неясний матеріал, як правило, не викликає інтересу й запам'ятовується гірше, ніж систематизований, зрозумілий. Варто зробити матеріал прозорим і привабливим. Наприклад, щоб запам'ятати номер телефону, кодуйте його цифрові значення, групуйте цифри з відомих дат, схожих номерів і складайте смисловий вираз. Кожна людина виробляє власні прийоми аналізу й асоціювання матеріалу для запам'ятовування.

4. Важливою умовою ефективного запам'ятовування є сприятливий психічний стан для засвоєння нового матеріалу. Погано сприймає матеріал людина втомлена, роздратована, пригнічена.

5. Для кращого запам'ятовування і тривалого збереження повторюйте матеріал при заучуванні. Правильна організація повторень вимагає дотримання низки умов, зокрема розподілу їх у часі. Перші повторення мають бути інтенсивнішими, оскільки забування матеріалу на початку відбувається швидше, а пізніше темп можна уповільнити. Не варто повторювати надто часто, багато разів поспіль, оскільки це викликає гальмування й ускладнює утворення нервових зв'язків. Для успішного повторення матеріалу треба урізноманітнити інформацію, активізувати пізнавальну діяльність особистості.

6. Краще вчити по одній годині 7 днів, ніж 7 годин поспіль в один день.

Вправи, що зміцнюють спостережливість і пам'ять

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

2. Вивчений предмет спробуйте намалювати з пам'яті. Потім з'ясуйте, що забули намалювати.

3. Опишіть із пам'яті риси добре знайомої людини. Спостерігаючи за цією людиною під час зустрічі, уточніть непомічені вами риси її обличчя.

4. Подивіться на 7—15 дрібних предметів, а потім з пам'яті опишіть їх.

5. Спробуйте добре роздивитися предмет у падінні. Потім опишіть його якомога точніше.

6. Огляньте кімнату, запам'ятайте, що в ній стоїть. Потім заплющте очі й уявіть образ побаченого в подробицях.

7. Задайте голос та інтонацію фрази знайомої вам людини й 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: вони допомагають зберегти матеріал на довго в пам'яті, образи об'єкта спостереження швидко запам'ятовуються і тривалий час зберігаються, водночас удосконалюється здатність уявляти, аналізувати об'єкт із пам'яті без особливих зусиль волі.

3.1. Експериментальне дослідження за методикою «Діагностика пам'яті»

Щоб допомогти учням розвинути свою пам'ять, потрібно її діагностувати. А це вимагає від нас певних психологічних знань.

Дослідження ми провели в ЗОШ № 1 серед бажаючих учнів 9 класів.

Така діагностика має на меті виявлення переважаючого типу пам'яті за допомогою різних способів подання словесного і несловесного матеріалу.

Діагностика логічної та механічної пам'яті

Для дослідження логічної та механічної пам'яті ми зачитуємо пари логічно зв'язаних слів з інтервалом у 2 секунди. Підліток відтворює по пам'яті та записує слова правої половини ряду, підраховує їхню кількість:

яблуко — компот; лялька — грати; дерево — листя; окуляри — очі; машина — їхати; кава — чашка; уроки — школа; замок — ключ; корова — молоко; щітка — зуби; сніг — зима; перо — папір; голова — волосся; книга — вчитель.

Кількість слів, що запам'яталися (обсяг логічної пам'яті) = ...

Те саме робиться із парами слів, що не мають логічного зв'язку:

гриб — диван; сірник — вівця; склянка — дрова; ложка — півень; черевики — вітер; жук — учитель; риба — пожежа; сніг — стілець; синиця — трамвай; море — груша; зуби — компас; клей — ворота; пиріг — нога; влада — панчохи; олівець — метелик;

Кількість слів, що запам'яталися (обсяг механічної пам'яті) = ...

Якщо відтворених слів 7 і більше — у підлітка достатній рівень логічної і механічної пам'яті.

Індексація результатів:

Більше 12 балів — В — високий;

9—11 балів — ВС — вище середнього;

6—8 балів — С — середній;
4—5 балів — НС — нижче середнього;
менше 3 балів — Н — низький.

Діагностика слухової пам'яті

Ми зачитуємо вголос наведений нижче ряд слів, роблячи інтервал між ними в 2 секунди. Підліток має їх запам'ятати, щоб потім письмово відтворити. Порядок слів можна не зберігати. Вони повинні бути емоційно незначущими для підлітка. Одразу після зачитування він повторює ті слова, які запам'ятав. Їхня кількість записується.

Липа, ножиці, локишина, яблуко, олівець, гроза, обруч, млин, ложка, листок.

Кількість слів, які підліток запам'ятав правильно = ...

Робимо те саме, що й зі словами у першому завданні, з числовими рядами, наведеними нижче:

43, 57, 12, 33, 96, 7, 15, 81, 74, 46.

Кількість цифр, які підліток запам'ятав правильно = ...

...

84, 72, 15, 44, 93, 37, 6, 18, 56, 47.

Кількість цифр, які підліток запам'ятав правильно =

Обсяг слухової пам'яті: $(a + b + v)/3$.

Якщо підліток набрав 6 балів і вище, у нього добре розвинена слухова пам'ять.

Індексація результатів:

10 балів — В;

8—9 балів — ВС;

5—7 балів — С;

3—4 бали — НС;

1—2 бали —Н.

Діагностика слухо - мовної пам'яті

Підліткам належить запам'ятати на слух і відтворити на контрольному аркуші чотири набори по 10 слів. Ми зачитуємо 10 слів. Вказуємо підліткам, щоб вони їх постарались запам'ятати. По команді протягом 45 секунд повинні записати на аркуші слова, які запам'ятали (в довільному порядку).

За командою «стоп» покладіть олівці і приготуйтеся до прослуховування наступних 10 слів.

I набір слів

Береза, небо, лампа, білка, сонце, двері, кіль, дощ, чобіт, ромашка.

II набір слів

Сніданок, школа, північ, корова, серце, весна, сосна, хліб, відро, мужність.

III набір слів

Вогонь, міст, газета, собака, війна, літо, мрія, брат, стіл, ніж.

IV набір слів

Дорога, яблуня, поле, бджола, сад, здоров'я, вечір, сметана, хата, година.

Обсяг пам'яті = (сума всіх наборів) / 4 = ... балів.

Індексація результатів:

10 балів — В;

8—9 балів — ВС;

5—7 балів — С;

—4 бали — НС;

1—2 бали —Н.

Діагностика зорової пам'яті

Ми протягом 10 секунд показуємо підліткам плакат зі словами для зорового сприйняття. Потім діти мають записати ті слова, що запам'ятали, і перевірити, скільки запам'ятали правильно. При цьому порядок слів не має значення.

Мурашка, сова, чайник, метелик, пиріг, хомут, свічка, тачка, журнал, малина.

Кількість слів, які запам'ятав правильно...

Далі ми протягом 10 секунд показуємо підліткові плакат із записами цифр.

Підліток повинен відтворити цифри, що запам'ятав.

34, 15, 8, 52, 78, 41, 18, 63, 85, 39.

Кількість чисел, які запам'ятав правильно...

Протягом 10 секунд школяр уважно розглядає фігури, вписані в 10 квадратів. Потім дорослий закриває їх, а підліток відтворює в тому ж порядку або називає номер і відповідну фігуру.

Кількість правильних відповідей =...

Обсяг зорової пам'яті: $(г + д + е)/3$.

Чи набрав підліток 6 балів? Якщо так, то у нього все гаразд із зоровою пам'яттю.

Індексація результатів:

10 балів — В;

8—9 балів — ВС;

5—7 балів — С;

3—4 бали — НС;

1—2 бали — Н.

Коли ми зробили діагностику пам'яті серед підлітків, ми їм запропонували провести тренінг пам'яті і наші діти з радістю погодилися, тому що вони відчули деякі прогалини у нашому дослідженні, а ще у них це

визвало велику зацікавленість у тому, що ми запропонували їм поліпшити їх пам'ять.

2.3. Результати досліджень за методикою

«Діагностика пам'яті»

Діагностика логічної та механічної пам'яті

Кількість слів, що запам'яталися, тобто **обсяг логічної пам'яті** у таких підлітків:

«ВС» - у Федорчук Юлії (10), Лісовського Віталія(9), Павленко Свети (9).

«С» - у Свиначенко Наташі (7), Ганюк Яни (7), Марчевської Тані(7), Кобильчак Люди(8).

«НС» - Ковальчук Міша (5), Зілінська Таня(5), Присяжнюк Марина (5).

Кількість слів, що запам'яталися, тобто обсяг **механічної пам'яті**:

«В» = у цих дітей - Федорчук Юлії (12), Лісовського Віталія(12), Павленко Свети (12) висока і механічна пам'ять.

«ВС» у Свиначенко Наташі (11), Ганюк Яни(11), Кобильчак Люди(9).

«С» - Марчевської Тані(7), Присяжнюк Марина (8), Зілінська Таня(8), Ковальчук Міша (7).

Отже, за підсумками нашої методики якщо наші підлітки відтворили по 7 і більше слів то у них достатній рівень логічної і механічної пам'яті.

Діагностика слухової пам'яті

По кількості слів, які підлітки запам'ятали правильно ми визначили їх слухову пам'ять:

«В» - у Федорчук Юлії, Лісовського Віталія.

«BC»- у Марчевської Тані, Зілінської Тані, Свинаренко Наташи.

«C»- у Ганюк Яни, Кобильчак Люди, Присяжнюк Марини, Ковальчук Міши, Павленко Свети.

Отже, за підсумками нашої методики якщо наші підлітки набрали по 6 балів і вище то у них все гаразд із слуховою пам'яттю.

Діагностика слухо - мовної пам'яті

За кількістю слів, які підлітки запам'ятали правильно ми визначили їх слухо- мовну пам'ять —

«BC»- у Федорчук Юлії, Лісовського Віталія, Свинаренко Наташі.

«C» - у Марчевської Тані, Зілінської Тані, Ганюк Яни, Кобильчак Люди, Присяжнюк Марини, Ковальчук Міши, Павленко Свети.

Отже, за підсумками нашої методики якщо наші підлітки набрали по 5 і більше балів то у них все гаразд із слухо – мовною пам'яттю.

Діагностика зорової пам'яті

Протягом 10 секунд показуємо підліткам плакат зі словами для зорового сприйняття. Потім діти мають записати ті слова, що запам'ятали.

Далі протягом 10 секунд ми показуємо підліткові плакат із записами цифр.

Підлітки повинні були відтворити цифри, що запам'ятали.

Протягом 10 секунд школярі уважно розглядали фігури, вписані в 10 квадратів. Потім ми закриває їх, а підлітки відтворювали відповідну фігуру.

Обсяг зорової пам'яті у нас вийшов такий:

«BC»- у Федорчук Юлії, Лісовського Віталія, Марчевської Тані.

«C» - у Свиначенко Наташи, Зілінської Тані, Ганюк Яни, Кобильчак Люди, Присяжнюк Марини, Ковальчук Міши, Павленко Свети.

Отже, за підсумками нашої методики якщо наші підлітки набрали по 6 балів то у них все гаразд із зоровою пам'яттю.

Висновок до дослідження

Взагалі дослідження наші виявили, що є підлітки, які мають можна сказати мають відмінну пам'ять, це Федорчук Юлія, Лісовський Віталій і Свиначенко Наташа. Як ми пізніше з'ясували, то ці діти відмінники у навчанні. Отже проситься на висновок, що діти які мають відмінну пам'ять вона їм допомагає у навчанні, а отже і у запам'ятовуванні поданого матеріалу

Та серед інших досліджуваних підлітків ми також не помітили низьких коефіцієнтів пам'яті, адже у них був середній, тобто достатній рівень запам'ятовування. І як ми дізналися, то ці діти були «хорошистами». Отже і їхній рівень запам'ятовування, тобто розвиток їх пам'яті, виявився їм допоміжним у навчанні.

Коли ми зробили діагностику пам'яті серед підлітків, ми їм запропонували провести тренінг пам'яті і наші діти з радістю погодилися, тому що вони відчули деякі прогалини їхньої пам'яті, а це їм стало зрозуміло після підбиття підсумків, вони побачили, що все таки у відмінників пам'ять краща.

Отже у наших піддослідних підлітків тренування і поліпшення пам'яті визвало велику зацікавленість і ми з ними склали цілу програму і намітили в які дні ми її будемо проводити.

ТРЕНІНГ ПАМ'ЯТІ

Вправа «Ланцюжок»

Мета цієї вправи: розвиток слухової пам'яті.

Наші учасники гри сідають за стіл і готуються. Той, хто сидить праворуч по команді називає будь-який предмет, наприклад «стіл». Наступний учасник повторює названий предмет і додає до нього новий — «стіл», «диван». Потім, всі по черзі, один за одним повторюють і додають назви предметів. Той, хто не зміг перерахувати ланцюжок предметів, виходить. Таким чином, в кінці гри залишається переможець, який має найкращу пам'ять.

Вправа «Снігова куля»

Мета цієї вправи: розвиток зорової пам'яті. Кожна команда вибирає одного учасника, інші члени (кожної) команди викладають на стіл по одному предмету. Той, кого обрали, дивиться і запам'ятовує, хто який предмет поклав. Потім він, дивлячись на предмети своєї команди, повинен встановити, в якому порядку ці предмети викладались на стіл.

Вправа «Арифмометр»

Мета цієї вправи: розвиток смислової пам'яті.

Учасники гри імітують роботу арифмометра. Усі сідають в коло, і (кожний перший) називає будь-яке ціле число від 1 до 9, наступний по колу учасник називає будь-який арифметичний знак (« + », « — », « = »), а наступний учасник знову називає число і т.д. Умова: щоб за цифрою йшов знак (+, —), а за знаком (=) — результат обчислювання. Бажано, щоб знак « = » ви виставляли не після кожної арифметичної дії, а через 3—4 знаки, наприклад, $1 + 4 - 2 + 1 = 4$. З гри вибувають ті, хто помиляється при розрахунках, і коли результат зі знаком « — ».

Загальний висновок

Усі люди хотіли б поліпшити свою пам'ять. Однак мало хто докладає до цього зусиль. Одна з причин — брак інформації про способи досягнення цієї мети. Дехто вважає, що пам'ять — це вроджена риса, яка не піддається вдосконаленню. Ця думка, безумовно, є хибною. Пам'ять має органічну основу, але вирішальну роль у діяльності відіграють опосередковані мисленням процеси смислового запам'ятовування. Усе це піддається тренуванню.

І коли ми провели діагностику пам'яті у підлітків то виявили, що переважаючий тип пам'яті при різних типах подання матеріалу визначають шляхом порівняння кількості правильно відтворених слів у кожній із чотирьох серій. Нормальним обсягом безпосередньої пам'яті вважається запам'ятовування 5—9 слів. Провідний тип пам'яті пов'язаний із відповідною репрезентативною системою уявлень особистості. Її виявлення допомагає зробити багатопланові рекомендації досліджуваному, особливо щодо запам'ятовування ним найбільш цінної інформації, підготовки до уроків, іспитів тощо, тобто запам'ятовування матеріалу в пам'яті, що було нашим завданням у нашій роботі.

Ми дійшли до висновку, що пам'ять піддається корекції і тренуванню. Відомі випадки, коли видатні люди, працюючи над собою, вважали обов'язковим вивчення одного вірша на день. Для такого тренування учням підійде запам'ятовування логічно пов'язаних і не пов'язаних текстів, віршів, зображень, фотографій з іменами та прізвищами, номерів телефонів, дат народження тощо. І ми можемо рекомендувати батькам заняття з дітьми з розвитку пам'яті і перевірку їхньої результативності.

Та ми задавалися питаннями: для чого вчителю знати типологію видів пам'яті та її особливості в кожного учня? Чи сприяють такі знання підвищенню ефективності навчального процесу? Адже важко уявити, щоб учитель диференціював свої дидактичні впливи з урахуванням типу пам'яті того чи іншого учня.

Однак це можливо. Хоч візьмімо такий приклад. Учитель закінчив пояснювати новий матеріал і приступає до закріплення шляхом фронтального опитування, причому його об'єктом може стати будь-який учень. Чи можна вимагати бажаної відповіді від того, у кого зоровий тип пам'яті? Хоч як він напружуватиме свою волю, належним чином повторити почуте навряд чи зможе. Такому учневі потрібно під час викладу матеріалу дозволити користуватися книжкою. Готуючи домашнє завдання, йому доцільно самостійно складати графіки, схеми, малюнки. Школярам зі слуховим типом пам'яті можна порадити читати підручник уголос, переказувати один одному.

Наші дослідження показали, що, зазвичай, запам'ятовується близько 6—8 не пов'язаних між собою інформаційних одиниць. Це можуть бути цифри, формули, букви або склади, фігури або зображення, — результат у кожному разі не міняється.

Цю властивість нашої пам'яті дуже важливо враховувати в тих випадках, коли доводиться мати справу з більшими масивами інформації.

Дослідження показали, що попередні завдання здійсненні, якщо запропоновані слова зв'язати між собою певною значеннєвою лінією, наприклад, оповіданням або чотирма - п'ятьма картинками. Потренуйтеся, а потім спробуйте скласти оповідання з 20—30 слів.

Ми помітили, що цей метод ефективний і при запам'ятовуванні безглузких складів, чисел, формул, фігур, і взагалі будь-якого слабо структурованого матеріалу.

Для того, щоб упоратися з більшими обсягами такого роду інформації, варто розбити не більш як на сім частин, що містять відносно однорідні дані. Якщо необхідно, і ці частини можна ділити на дрібніші фрагменти тощо.

Дослідження також показали, що якщо ми довго не вертаємося до якоїсь проблеми, не думаємо про неї, інформаційні дороги заростають і колишня легкість орієнтації у питанні губиться. Так втрачають кваліфікацію вчені й спортсмени, викладачі й політики. Що вищий рівень майстерності, то він чутливіший до тривалих перерв. Людина влаштована так, що всі її функції потребують постійного тренінгу.

Використана література:

1. Аткинсон Р Человеческая память и процесс обучения: Пер. с англ. — М : Прогресс, 1980.
2. Величковский Б.М. Современная психология. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982.
3. Возрастные и индивидуальные различия памяти / Под ред. А. А. Смирнова. — М.: Просвещение, 1967. — 299 с.
4. Голубева Э. А. Индивидуальные особенности памяти человека (психофизиологическое исследование). — М.: Педагогика, 1980. — 152 с.
5. Зінченко П. /., Рєпкіна Г В, Пам'ять і її розвиток. — К.: Т-во «Знання» УРСР, 1965.
6. Ипполитов Ф. В. Память школьника. — М: Знание, 1978.
7. Исследование памяти / Отв. ред. Н. Н. Корж. — М.: Наука, 1990. — 215 с 28 Истомина З. М. Развитие памяти, — М.: Просвещение, 1978.
8. Киященко И. И., Московичюте Л. Я., Симерницкая Э. Г. и др. Мозг и память. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975.
9. Клацки Р. Память человека; Структуры и процессы; Пер. с англ. — М.: Мир, 1978 .
10. Лохов М.И. Степанов И. И., Эдлина Т. А. и др. Динамика формирования произвольной памяти у детей // Психол. журн. — 1993. — Т. 14, № 4. — С. 56—65.
11. Познавательная активность в системе процессов памяти / Под ред. Н. И. Чуприковой. — М.: Педагогика, 1989.
12. Развитие логической памяти у детей / Под ред. А. А. Смирнова. — М.: Педагогика, 1976.
13. Хрестоматия по психологии / Сост. В. В. Мироненко; Под ред. А. В. Петровского. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1987.