

ПСИХОЛОГІЯ пам'яті



**“ Без пам'яті ми би були
істотами миті.**

**Наше минуле було би
мертвим для майбутнього.
Теперішнє, по мірі його
протікання, безповоротно
зникало би у минулому ”**

С.Л.Рубінштейн

Богиня Мнемосіна,
персоніфікована Пам'ять,
сестра Кроноса і Океана –
мати всіх муз. Вона володіє
Всевіданням: згідно
з Гесіодом (Теогонія, **32 38**),
вона знає **«все, що було,
все, що є, і все, що буде»**.



Пам'ять

Основа для засвоєння індивідуального досвіду людини, її соціалізації

Механізм збереження ідентичності особистості

Засіб здійснення продуктивної діяльності

В масштабах людства постає основою для збереження, поповнення та передачі суспільного цивілізаційного досвіду

Зміст пам'яті є основою для творчої діяльності

Відповідно до вчення І.П. Павлова про закономірності вищої нервової діяльності **фізіологічною основою запам'ятовування служить умовний рефлекс** - утворення тимчасового зв'язку між стимулом і реакцією

Пам'ять людини пов'язана зі змінами на рівні нервової системи, що зберігаються впродовж певного часу і впливають на її подальшу поведінку.

Комплекс таких структурно-функціональних змін пов'язаний із процесом утворення **енграм** ("слідів пам'яті").

Класифікація теорій пам'яті

Асоціативна теорія роботи пам'яті (Арістотель)	<ul style="list-style-type: none">пам'ять - набір асоціативних зв'язків, які накопичуються і ускладнюються протягом життя людини (асоціації різняться за схожістю, контрастом та суміжністю)
Нейронна теорія	<ul style="list-style-type: none">пояснює роботу пам'яті з точки зору фізіології: пам'ять працює в два етапи (запам'ятовування інформації, її пригадування)
Біохімічна теорія роботи пам'яті	<ul style="list-style-type: none">розглядає мозкові механізми пам'яті: під впливом збудження в корі великих півкуль головного мозку утворюються білкові молекули РНК, які й утримують інформацію



2



B



CO₂



Процеси пам'яті

**Запам'ятовування
інформації
(фіксація)**

**Збереження
або
утримання
інформації
(ретенція)**

**Відтворення
інформації
(репродукція)**

**Забування
інформації**

Запам'ятовування(ретенція)

За ступенем активності людини:

- ⦿ Мимовільне (пасивне);
- ⦿ Довільне (активне).

Залежно від зв'язків, за якими відбувається запам'ятовування:

- ⦿ Механічне (“зазубрювання”);
- ⦿ Сміслове (логічне).

Збереження інформації

Виділяють:

- ◎ **Короткочасна пам'ять: декілька секунд – 1-2 доби;**
- ◎ **Довготривала – місяці – роки;**
- ◎ **Різновид короткочасної є оперативна пам'ять**
- ◎ **Миттєва (іконічна) пам'ять**

Забування інформації

Еббінгауз довів:

- через 0,5 год. після заучування залишається 60 % сприйнятої інформації;
- через 1 день – 34 % (1/3)
- через 3 дні – 25 % (1/4)
- через 30 днів – 21 % (1/5)
- через 1 рік – 15 % (1/6)

Відтворення (репродукція):

- ◎ **Згадування** (без повторного сприймання):

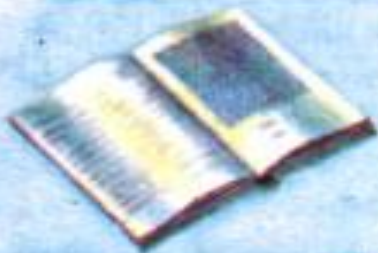
пейзаж, прочитана книга і ін.

- ◎ **Впізнавання** (умова – повторне сприймання

якогось об'єкта): маля і мати і ін.

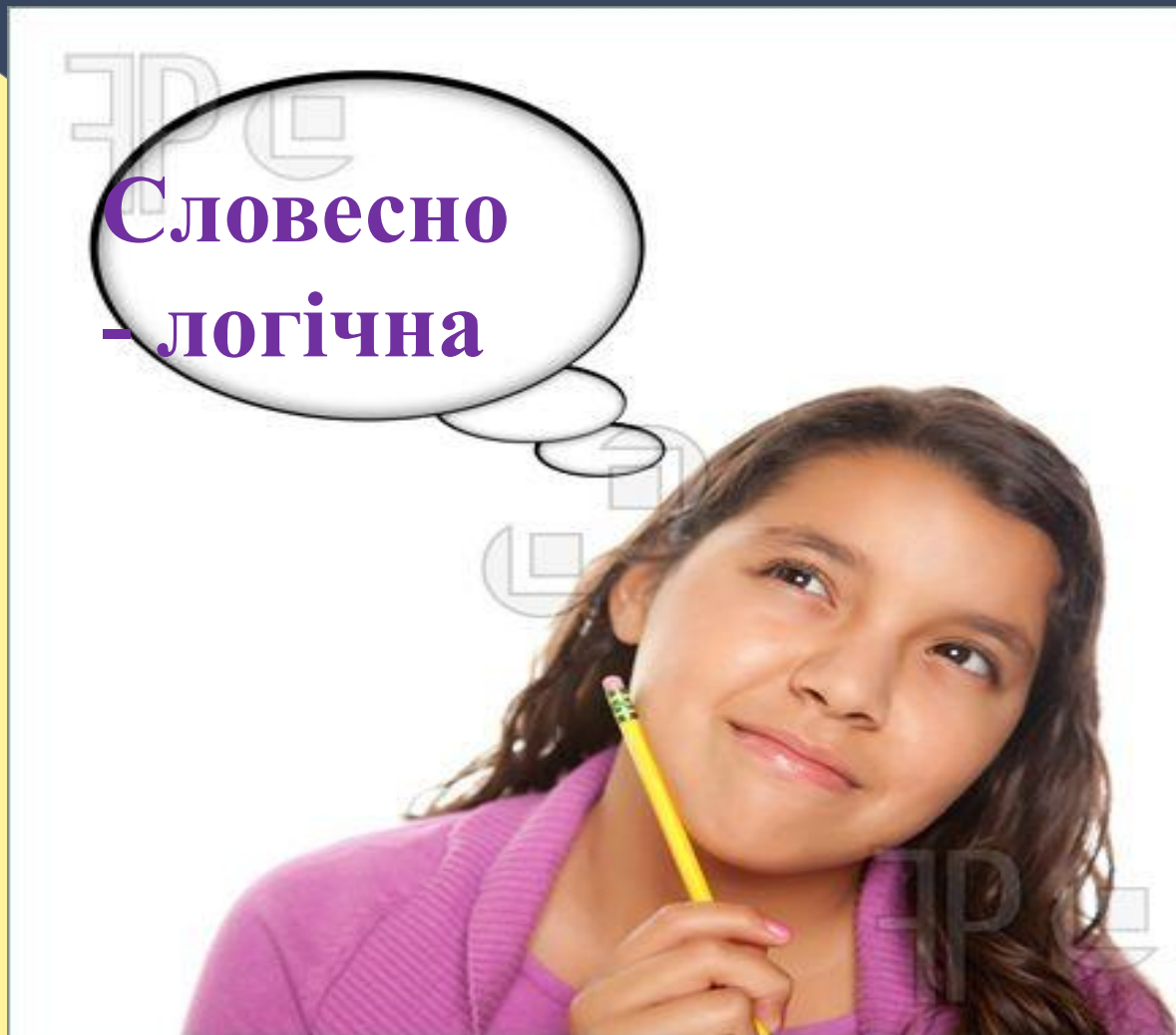
- ◎ **Полегшуюча пам'ять** (інформація активно

не пригадується , але при повторному вивченні запам'ятовується легше).



Типи пам'яті:

**Словесно
-логічна**



Образна пам'ять



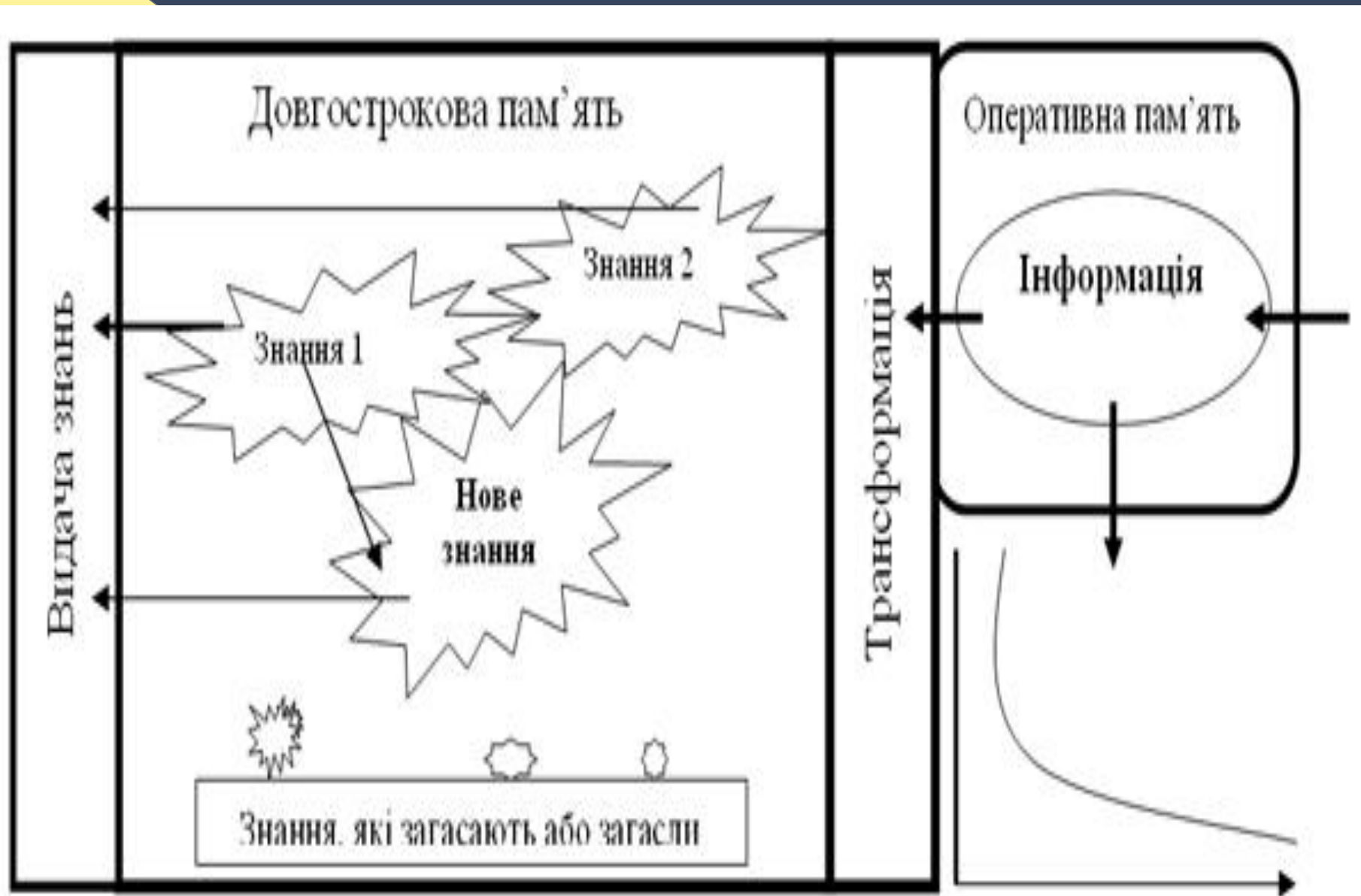
Рухова пам'ять



Емоційна пам'ять



Модель запам'ятовування <http://www.dy.nayka.com.ua>



Якість і міцність запам'ятовування обумовлюються:

- Видом запам'ятовування.
- Інтересом до того, що запам'ятовується.
- Вольовим зусиллям.

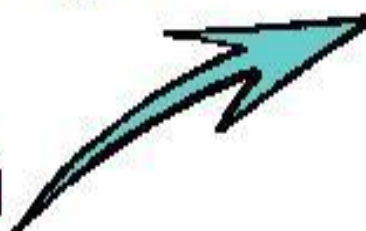
Установкою на час.

Орієнтацією на міцність.

Застосуванням спеціальних прийомів мнемотехніки.



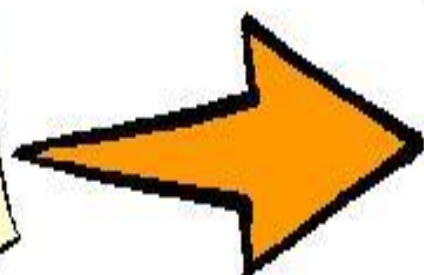
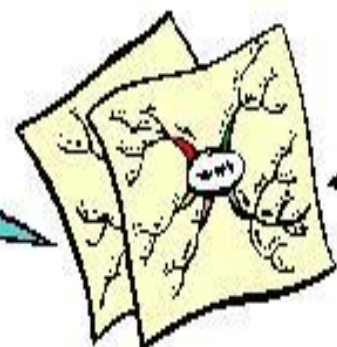
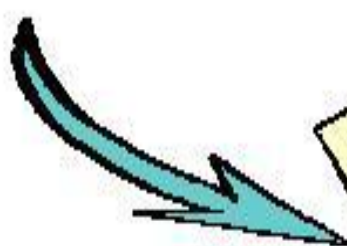
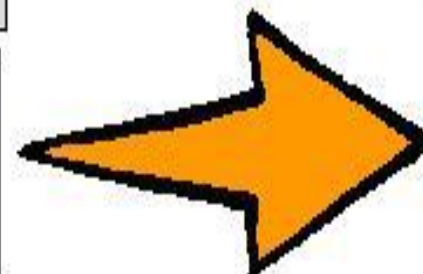
Інформація,
представлена у вигляді
карт розуму, легше
сприймається людиною



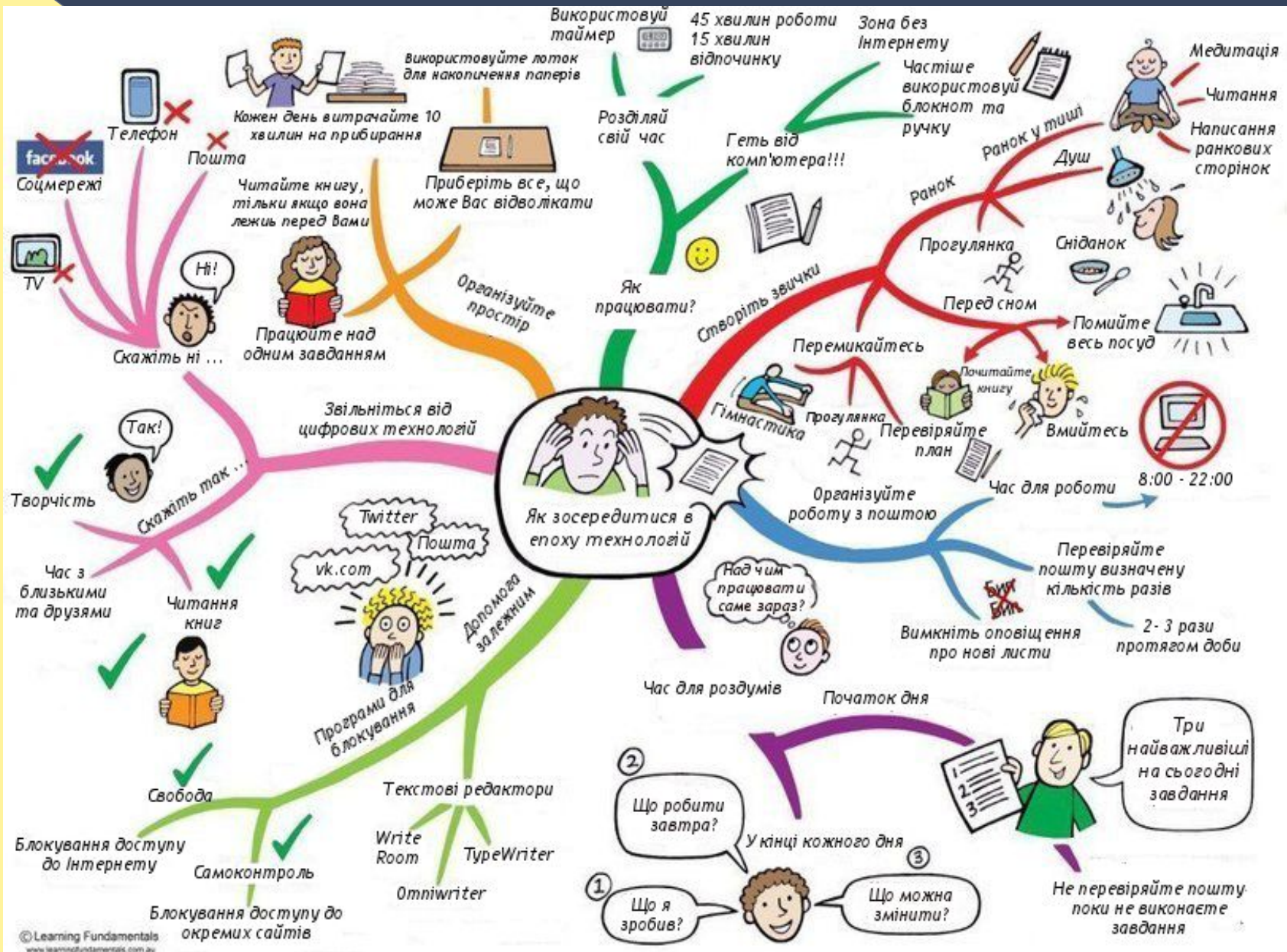
Таблиця		

- Список**
А.
Б.
В.

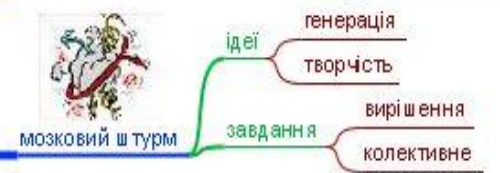
Текст
Текст Текст Текст
Текст Текст Текст
Текст Текст Текст
Текст Текст Текст



Майнд карта



Карти розуму



ФАКТОРИ ВПЛИВУ

СУБ'ЄКТИВНІ

тип
запам'ятовування

попередній
досвід

спрямованість

зацікавленість

стан організму

ОБ'ЄКТИВНІ

кількість
матеріалу

характер
матеріалу

зрозумілість

усвідомленість

зв'язок

наочність

обставини

Продуктивність пам'яті:

- ◎ **Швидкість** – кількість повторень, необхідних для запам'ятовування певної інформації;
- ◎ **Точність** – кількість помилок, зроблених при відтворенні інформації;
- ◎ **Міцність** – тривалість збереження заученого матеріалу або швидкість його забуття;
- ◎ **Готовність** – наскільки людина може швидко і легко пригадати в потрібний момент те, що їй потрібно.

ПРОДУКТИВНІСТЬ ПАМ'ЯТІ ТА ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА НЕЇ

**ПРОДУКТИВНІСТЬ
ПАМ'ЯТІ**

об'єм

швидкість

тривалість

готовність

точність

запам'ятовування

утримання

відтворення

Фактори, які впливають на ефективність запам'ятовування.

- ◎ **Феномен Еббінгауза:** якщо матеріал вивчати частинами, то сумарна затрата часу буде меншою, ніж вивчення усього блоку.
- ◎ **Феномен Міллера:** матеріал слід ділити не більше, ніж на 7 частин.
- ◎ **Пам'ятайте:** хвора людина запам'ятовує менше інформації, тому краще їй записати необхідну інформацію.

- **Закон Еббінгауза:** найшвидше забувається інформація у перші години (до доби). Через 0,5 год. після заучування в пам'яті залишається 60% сприйнятої інформації, через 1 день – 40%, через 3 дні – 25%, а через 30 днів – тільки 21%.
- **Фактор мотивації** (зацікавленості).
- **Принцип “насилля і природності”.** Дитина засвоює мову без зусиль над собою, а школяру важче (будь-який тиск на психіку викликає супротив, навіть підсвідомий).
- **Феномен Фрейда:** негативна інформація, істероїдними особами психогенно запам'ятовується гірше і забувається швидше.
- **Феномен “абсолютної новизни”:** Слід тактовно хворому пояснити нове і основне дати у вигляді записки.

Фактор краю: Краще запам'ятовується перше, а найкраще – останнє повідомлення.

Фактор сну: Найважливіший матеріал найкраще вчити чи повторювати перед сном. Перед екзаменом чи заліком необхідно виспатись.

Фактор занотовування інформації.

КЛАСИФІКАЦІЯ ПАМ'ЯТІ

ФУНКЦІЇ ПАМ'ЯТІ

запам'ятовування

відтворення

довільне

мимовільне

збереження

впізнавання

забування

уявлення

ВИДИ ПАМ'ЯТІ

довготривала

короткотривала

механічна

логічна

продуктивність пам'яті

об'єм

швидкість

точність

готовність

тривалість

ТИПИ ПАМ'ЯТІ

наочно-образна

словесно-логічна

емоційна

рухова

Компетентність особистості

