

Психологічні аспекти розвитку процесів пам'яті

Мар'яна Шевчук

Кафедра філософії живої природи, Люблінський Католицький Університет Івана Павла II, Польща, Люблін, вул. кс. Данельського, 10; e-mail: Masja.9@gmail.com

Abstract: *The article was consider importance and actuality of question about memory learning, describe the processes of memory, her disorganization and methods of improvement; represented theories of famous psychologists such as: Hermann Ebbinghaus Frederic Bartlett, Franz Brentano*

Key words: process of loss and method of improvement memory, theory of growth of maintenance of memory, theory of dynamic memory, autobiographic memory, declarative and procedural memory, episodic memory, short-term and long-term memory, logical and procedural memory, retrospective memory, semantic memory, explicit and implicit memory, phases and disorders of memory, experiments of memory, action of brain.

Сучасний світ усе більше від нас вимагає бути творчими, довчатися, а перш за все знати мови. Під тиском цих вимог більшість з нас вчиться у великому стресі - і досягає ефекти, непропорційно малі до зусилля. Бо чим більше ми переживаємо стресів і напруги, також фізичної, тим гірше ми думаємо. Тому в доповіді також коротко розглянеться можливість чергування відпочинку з навчанням, адже за багатьма цікавими дослідженнями наш мозок любить розслаблення.

Пам'ять вивчають вже дуже давно. Першим серйозним дослідником пам'яті був давньогрецький філософ Арістотель, який залишив нам трактат «Про пам'ять і спогади», де наголошує: «Найлегше згадувати речі, що знаходяться у відповідному порядку, як, наприклад, в математиці». Проте, незважаючи на багаторазові намагання проникнути вглиб пам'яті, досі ще не вдалося зрозуміти її таємницю до кінця.

Пам'ять є багатозначним терміном, який вживається для визначення різноманітних особливостей і процесів. У підручниках з психології можна знайти інформацію про ознаки пам'яті, також про швидкість запам'ятовування, сферу пам'яті, її стійкість, вірність, готовність. У сфері наявності згаданих ознак зауважують великі відмінності між людьми. Звідси ми говоримо про пам'ять як особливості структури нервової системи людини в комплексі функціональних ознак організму. Йдеться тоді про запам'ятовування, зберігання і пригадування даних, а також про їх тісний зв'язок з процесом забування. Ми трактуємо його як наступні стадії процесу запам'ятовування.

Лише в XIX ст. німецьким психологом Г. Еббінгаусом проведени перші експериментальні дослідження над пам'яттю. Психологія пам'яті та психологія навчання – це дві найбільш інтенсивно досліджувані галузі сучасної психології.

Тому ми розглянемо теоретичні підстави для детальнішого вивчення процесів пам'яті, простежити найцікавіші аспекти, адже ми можемо досягти набагато більшого, якщо будемо тренувати наш мозок, який поки-що задіяний лише на декілька відсотків. Де тоді прихована відповідь на запитання:

чому ми повністю не задіємо своїх можливостей (чим займаються решта відсотків здібностей нашого мозку)? Як найкраще їх розвивати?

Не виникає сумнівів, що дія пам'яті ховає ще багато загадок. Однак основні механізми пам'яті не є вже чимось невідомим і таємничим. Немає також чогось, що є поза кордоном нашого впливу. Те, що вже відомо про пам'ять, дозволяє її в доцільний спосіб розвивати і удосконалювати. Дозволяє також свідомо і ефективно користуватися пам'яттю.

Пам'ять є однією з функцій людського розуму, предмет досліджень когнітивної психології, а також таких галузей як фізіологія, медицина, психологія, біологія, хімія. Це здібність до зберігання і відтворення інформації з досвіду. Існують різні способи класифікації пам'яті в залежності від часу її тривання, характеру і способу пригадування.

Пам'ять минулих подій і переживань уможливує людині відчуття безперервності розвитку власного життя, незважаючи на те, що в його оточенні відбуваються зміни. Завдяки ній ми можемо швидше і вправніше сприймати зміни навколо нас, краще навчатися, думати, планувати свій час і розв'язувати проблеми. Навчившись удосконалювати нашу пам'ять, ми відкриємо ключ до нашої геніальності.

Без сумніву, пам'ять є підставою індивідуальності. Ми є тим, чим ми є тому, що ми пам'ятаємо. Ми пам'ятаємо ким ми є. Ми пам'ятаємо себе від дитинства до теперішньої хвилини і знаємо, що ми - це саме ми, незважаючи на те, що жодна клітина нашого тіла не є цією самою клітиною, якою була в дитинстві. Завдяки пам'яті ми можемо також жити і нормально функціонувати.

Ми пам'ятаємо наш попередній досвід, отже й можемо приймати відповідні рішення.

Пам'ять відіграє в нашому житті дуже важливу роль - завдяки ній існує історія, завдяки ній ми пам'ятаємо близьких. Чи, як дорослі люди, ми запам'ятовуємо ідентично, як тоді, коли були дітьми? Що для пам'яті є нормою, а що - патологією? Як удосконалювати власне запам'ятовування?

"Людська пам'ять неточна. Навіть несправжня, вона тільки буває справжньою" - говорить психолог проф. Томас Марушевські зі Школи Вищої Суспільної Психології (SWPS). Чому люди, страждаючі на депресію, вживають дуже часто у висловлюваннях першої особи - таких слів, як "я", чи "по-моєму", натомість люди, що мають схильність до домінування в зв'язках, уникають речень в першій особі? А чому понад 50 % негативних подій після згаданих років відбираються через людей як позитивні?

"Люди мають ілюзію, що якщо нагадують собі якусь ситуацію, то вірно її відтворюють" - пояснює професор Марушевські. "Я можу собі нагадати, що з'їв

вчора. Але коли наступного дня я спробую нагадати собі точно цей самий випадок, тобто що я їв позавчора, я відтворю всього лише спогад з напередодні" - додає.

"Людська пам'ять не віддзеркалює реальності. Вона відображає тільки те, в який спосіб ми бачимо наше минуле" - відзначає професор Поппель.

Всі ми дивуємося з людей, наділених досконалою пам'яттю. Тим часом ми також її маємо... і можемо постійно розвивати. Для цього мусимо тільки трохи попрацювати.

Наша пам'ять – як перевернута піраміда – вона необмежена: може рости і постійно розширюватися, за умови, що ми додаватимемо їй все більше нових завдань.

Експерименти виявили, що мозок краще засвоює інформацію, коли переважають в нім хвилі альфа - пов'язані з відпочинком і позитивним мисленням. У цьому стані ми знаходимося два рази на добу: коли прокидаємося і коли засинаємо. Розум, звільнений від надлишку зовнішніх вражень і стресу, працездатний.

«Всі ми маємо в собі пласти досконалої пам'яті - твердить Марек Журавські, автор книжки "Пам'ять - інтерактивний тренінг".

Спробуємо дати характеристику різних видів пам'яті, зокрема таких як: автобіографічна пам'ять, декларативна та епізодична пам'ять, короткочасна та довготривала пам'ять, логічна й процедурна пам'ять, ретроспективна пам'ять, явна та неявна, семантична й ультракороткочасна пам'ять; також розглянути фази та розлади пам'яті, що найчастіше трапляються, детальніше описати три психологічні теорії:

1.1 Теорія зростання змісту пам'яті Германа Еббінгауса;

1.2 Теорія динамічної пам'яті відповідно до Фредеріка Бартлетта;

1.3. Пам'ять в психології Франца Brentano.

1.1 Теорія зростання змісту пам'яті Германа Еббінгауса:

Еббінгаус вчився рядом безглузких складів аж до їх двократного безпомилкового повторення. В результаті цих досліджень, він накреслив криву забування. Наприклад, після двадцяти хвилин Еббінгаус зберіг 58% матеріалу, після години - 44%, після 48 годин - 28%, а після 144 годин - 21%.

Психолог досліджував пам'ять як особливу, безмістовну, а отже і формальну діяльність. Ефективність пам'яті залежить також від рівня зібраності уваги.

1.2 Теорія динамічної пам'яті відповідно до Фредеріка Бартлетта:

Бартлетт - прихильник експериментальної психології.

Пам'ять, відповідно до нього, незалежна від своєї форми, містить завжди культурний і суспільний зміст.

Процес пригадування досліджує Бартлетт в серії експериментів, пропонує досліджуваним особам графічний матеріал.

1.3 Пам'ять в психології Франца Brentano:

Пам'ять, на думку Brentano, бере участь в єдності свідомості того, хто слухає музику, усвідомлює собі її звуки, як минулі. Пригадування єднає психічні явища, але єдність свідомості не вимагає, щоб феномени були частинами цієї самої реальної речі. Brentano, подібно як Бартлетт, користується асоціативною теорією.

Важливі методи розвитку здібностей в запам'ятовуванні (структурні схеми, графічні карти) можуть значно поліпшити нашу успішність у вивченні від простих до складних текстів, для цього можна використати матеріали з книги М. А. Зиганова «Як на 100% запам'ятовувати тексти», доктора педагогічних наук, автора, удостоєного медалі Кембриджа.

У останніх роках виникає все більше центрів, які організують курси удосконалення пам'яті. Пропонують тренінг пам'яті, який полягає в науці асоціювань та уяви. Як вже сказано вище, людина використовує потенціальні можливості мозку в декількох відсотках, а отже залишається ще велика область до засвоєння. Заняття на курсах, удосконалення пам'яті, опираються на гри, веселоощах, а також переконанні, що з кожною проблемою можна собі порадижити і досягти позитивного кінцевого результату.

Напр., Ст. Шевчук сформулював наступне визначення: „Пам'ять є особливістю організму, точніше, його нервової системи, яка полягає в укріпленні того, що добувається в ході найрізноманітніших дій пізнання реальності і самих цих дій, укріпленні, що розширює сферу зв'язків організму з навколишнім світом, сфера його подальших дій”. Відзначається дуже велика кількість ознак пам'яті, а також видів пам'яті, не завжди на основі чітко сформульованих критеріїв. В значенні критерії часу чергуються ультра короткочасна пам'ять, короткочасна і тривала пам'ять. З огляду на запам'ятовування говориться про образну пам'ять, словесну і пам'ять відчуттів, а також про семантичну та епізодичну пам'ять. В іншому випадку, коли критерій поділу являє участь розуміння, відзначається механічна і логічна пам'ять.

Питання, пов'язані з вивченням пам'яті, являють предмет інтенсивних психологічних досліджень. Цією проблематикою цікавиться усе більше осіб і наукових дисциплін, а причини цього стану речей вбачаються у значенні пам'яті для людини. Сфера того, що кожен з нас мусить або хоче засвоїти, постійно зростає, а чітке функціонування пам'яті стає у щораз більшому ступені необхідною умовою ефективної праці. Дуже часто, однак, цікавлячись удосконаленням пам'яті, ми очікуємо якихось надзвичайних заходів, застосування яких не вимагало б зусилля, а давало б радикальний, невідкладний ефект. Це не видається можливим. Піднято вже, щоправда, спроби застосування певних хімічних речовин, які повинні впливати на удосконалення процесів пам'яті, але це - експериментальні дослідження, і на їх результати потрібно буде ще довго чекати. Тим часом ми можемо прагнути до удосконалення нашої пам'яті, невпинно її тренуючи.

References

- [1].Lester M. Sdorow, "Psychology (Fourth edition)", USA 1998, pp. 272-307.
- [2].Marek Szurawski, „Pamięć – trening interaktywny”, Warszawa 2006, st.270.
- [3].St. Szewczuk, „Psychologia zapamiętywania”, Warszawa 1972, st. 256-260.
- [4].F.C. Bartlett, Remembering, "A Study on Experimental and Social Psychology", Cambridge 1997, pp. 3.
- [5].M.G. Jaroszewski, „Psychologia XX wieku”, Warszawa 1985, st. 132.

Формування інформаційно-комунікаційної культури майбутнього вчителя природничо-математичних дисциплін у процесі самостійної роботи над інформаційно-пошуковими задачами

Надія Ших

Кафедра інформатики та обчислювальної математики, Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка, УКРАЇНА, м.Дрогобич, вул.Стрийська, 3, E-mail: Nadezda_shykh@mail.ru

Abstract – The effective forming of informative and communication culture of future teacher of natural-mathematical disciplines foresees development of new approaches to organization of independent work of students. One of perspective variants of organization of independent work of students is the prosecution of information-research tasks. Every stage of uniting of information-research task foresees forming of those or other elements of informative and communication culture of future teacher, and all stages on the whole assist to development of creative thought of student.

Ключові слова – informative and communication culture, information-research tasks.

I. Вступ

Модернізація системи освіти відкриває нові горизонти і можливості, але разом з тим висуває підвищені вимоги до професійної підготовки вчителя. Прискорення процесу появи нових знань вимагає від майбутнього вчителя готовності до постійного оновлення і неперервного удосконалення своїх професійних можливостей. Саме тому актуальною проблемою підготовки майбутніх вчителів є формування їх інформаційно-комунікаційної культури.

II. Основна частина

Під інформаційно-комунікаційною культурою (ІКК) вчителя ми розуміємо різновид інформаційно-комунікаційної культури фахівця, частину інформаційно-комунікаційної культури особистості, детерміновану сферою професійно-педагогічної діяльності: формування інформаційно-комунікаційної культури учня, уміння підтримувати у нього постійну жагу до інформації та знань, розвиток навичок правильного формулювання інформаційних запитів, пошуку, фіксації і використання отриманих даних, їх критичної оцінки і відбору. Інформаційно-комунікаційна культура вчителя являє собою поєднання інформаційного світогляду, ІКТ-компетентності та іншомовної комунікаційної компетентності, що транслюючись у освітній процес

визначає якість інформаційно-освітніх продуктів та спрямовану на формування інформаційно-комунікаційної культури учня.

Хоча ми дотримуємось думки, що необхідність формування інформаційно-комунікаційної культури є актуальною для професійної підготовки майбутніх учителів усіх спеціальностей, проте щодо сфери майбутньої професійної діяльності, особливо значення інформаційно-комунікаційна культура набуває для вчителів природничо-математичних дисциплін, що зумовлено найбільшим поширенням інформаційно-комунікаційних технологій саме у цій галузі порівняно з іншими дисциплінами шкільного циклу.

Ефективне формування інформаційно-комунікаційної культури (ІКК) майбутнього вчителя природничо-математичних дисциплін передбачає розробку нових підходів до організації самостійної роботи студентів. Адже, за даними сучасних психологічних досліджень, якщо людина лише прослуховує інформацію, то запам'ятовує 5% від почутого; коли вона споглядає щось, то у пам'яті лишається 30% від побаченого; а якщо бере безпосередню участь у вирішенні певної проблеми, то активна пам'ять людини акумулює 90% від прийнятої, опрацьованої інформації.

Основним засобом формування інформаційно-комунікаційної культури майбутнього вчителя природничо-математичних дисциплін в умовах розвитку інформаційного суспільства є інформаційно-комунікаційні технології. Проте ми вважаємо, що формування ІКК не зводиться лише до формування знань, умінь і навичок самостійної роботи із засобами інформаційно-комунікаційних технологій (знання про будову комп'ютера, навичок роботи з програмними додатками, пошук інформації в Інтернеті, тощо), оскільки такий підхід не забезпечує успішного перенесення навичок із однієї ситуації у іншу. Перспективним шляхом організації самостійної роботи студентів, що сприятиме формуванню їх ІКК, на нашу думку, є робота над інформаційно-пошуковими задачами.