

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського

Кафедра педагогіки та психології

Криштанович С. В.

**Лекція 8**  
**ПОНЯТТЯ ПРО ПАМ'ЯТЬ ТА МИСЛЕННЯ**  
з навчальної дисципліни  
**„ ПЕДАГОГІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ ”**  
Для студентів спеціальностей 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Рівня освіти: бакалавр

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри педагогіки та психології  
“31” серпня 2022 року № 1  
Зав.каф \_\_\_\_\_ В. Ф. Соловійов

© Криштанович С. В.

## Тема 9. Поняття про пам'ять та мислення

### План

1. Загальна характеристика пам'яті.
2. Види пам'яті та їхня класифікація.
3. Процеси пам'яті.
4. Мислення як вища форма пізнавальної діяльності.

### 1. Загальна характеристика пам'яті

**Пам'ять** — психічний процес, який полягає в закріпленні, збереженні, наступному відтворенні та забуванні минулого досвіду, дає можливість його повторного застосування в життєдіяльності людини. Завдяки їй людина здатна сприймати світ знайомих речей, сприйнятий образ є деякою мірою незалежним від умов сприйняття та викривлень.

Кожного дня ми визнаємо багато нового, з кожним днем збагачуються наші знання. Все, про що дізнається людина, може бути надовго збережене в «кольорах» її мозку. Мозок не тільки зберігає наші знання про навколишній світ, а й має здатність за нашим бажанням відтворювати ці знання.

Значення пам'яті в житті людини дуже велике. Абсолютно все, що ми знаємо, вміємо, є наслідок здатності мозку запам'ятовувати й зберігати в пам'яті образи, думки, пережиті почуття, рухи та їх системи.

Пам'ять зберігає нам знання, а без знань немислимі ні плідна діяльність, ні успішне навчання. Чим більше людина знає та вміє, тобто чим більше зберігається в неї в пам'яті, тим більшу користь вона зможе принести своєму народові, своїй Батьківщині.

Пам'ять, як і всі інші психічні процеси, має характер *діяльності*. Чи запам'ятовує людина, чи згадує вона, а чи пригадує що-небудь, відтворює або визнає — завжди вона здійснює певну психічну діяльність.

Людина запам'ятовує найміцніше ті факти, події та явища, які мають для неї, для її діяльності особливо важливе значення. І навпаки, все те, що для людини малозначуще, запам'ятовується набагато гірше й скоріше забувається.

Як відомо, спрямованість особистості виражена в її інтересах та схильностях. Інтереси людини дуже сильно впливають на пам'ять—забезпечують успішність запам'ятовування. Особливо велике значення для запам'ятовування мають стійкі інтереси, що характеризують особистість. Усе, що в навколишньому житті пов'язано з стійкими інтересами, запам'ятовується краще, ніж те, що з ними не пов'язано. Це й буде проявом **вибірковості пам'яті**.

У дітей шкільного віку особливо яскраво проявляється *вплив інтересу* на продуктивність запам'ятовування. Відомо, що багато хто з школярів неоднаково запам'ятовує і засвоює різні навчальні предмети. Пояснюються ці факти не різною пам'яттю учня, а різним інтересом до виучуваних предметів. Педагогічна практика показує, що коли вчитель виховує в дітей інтерес до так званих нелюбимих предметів, запам'ятовування та засвоєння цих предметів учнями різко поліпшується.

На запам'ятовування великий вплив справляє **емоційне ставлення** людини до того, що запам'ятовується. Якщо предмет чи які-небудь події для нас байдужі й не викликають яскравого переживання, то запам'ятовуються вони погано. Все те, що викликає в людини яскраву емоційну реакцію, залишає глибокий слід у свідомості й запам'ятовується міцно й надовго.

Продуктивність пам'яті в багатьох випадках залежить і від **вольових якостей** людини. Люди слабовільні, ліниві й не здатні до тривалих вольових зусиль запам'ятовують завжди поверхово й погано. І навпаки, люди з сильною волею, які наполегливо добиваються засвоєння того чи іншого матеріалу, міцно й глибоко його запам'ятовують.

Продуктивність пам'яті значною мірою залежить *від загальної культури людини, від її розумового світогляду*.

Таким чином, характер пам'яті, її продуктивність пов'язані з особливостями особистості. Людина свідомо регулює процеси своєї пам'яті й керує ними, виходячи з тих цілей і завдань, які вона ставить у своїй діяльності.

## 2. Види пам'яті та їхня класифікація

Види пам'яті класифікують за різними ознаками: характером переважної психічної активності, методом запам'ятовування, тривалістю збереження інформації тощо.

***За характером переважної психічної активності:***

- рухова — пам'ять на рухи та їх системи;
- музична — здатність впізнавати і відтворювати музичний матеріал;
- емоційна — пам'ять на почуття, які виступають стимулом до діяльності;
- моторна — запам'ятовування відбувається, коли людина пише;
- образна — пам'ять на уявлення: зорова, слухова, нюхова, смакова, сенсорна;
- словесно-логічна — запам'ятовується думка у формі понять.

Розуміння чогось.

***За методом запам'ятовування:***

- мимовільна — інформація запам'ятовується без спеціальних прийомів заучування, під час виконання діяльності або роботи з інформацією;
- довільна — цілеспрямоване заучування за допомогою спеціальних прийомів. Ефективність запам'ятовування залежить від прийомів та цілей запам'ятовування.

***За тривалістю збереження інформації:***

- сенсорна пам'ять триває 0,2–0,5 секунди, дозволяє людині орієнтуватися в оточенні;
- короткочасна пам'ять забезпечує запам'ятовування одноразової інформації на короткий проміжок часу — від кількох секунд до хвилини;
- довготривала пам'ять — збереження інформації протягом тривалого часу;
- оперативна (короткочасна, безпосередня, робоча) пам'ять — проявляється під час виконання певної діяльності і необхідна для її виконання в кожний заданий проміжок часу.

### ***Похідні види пам'яті.***

Генетична пам'ять — гіпотетична форма пам'яті, що існує незалежно від діяльності головного мозку, кодуючись у генах, і передається від батьків дітям.

Біологічна пам'ять — властива всім живим істотам починаючи з одноклітинних, відображає індивідуальний розвиток після народження, адаптацію до зовнішнього середовища (черепаша — море; людина — дихання, ковтання, зір).

Психологічна пам'ять — загально психічний процес відображення досвіду людини шляхом засвоєння та подальшого відтворення (забування) будь-якої інформації.

Особистісна пам'ять, яка виявляється у новому виді відтворення — спогадах про події з життя (наприклад, дитини, її успіхи в діяльності, взаємостосунки з дорослими й однолітками).

Експліцитна пам'ять — на зв'язок між об'єктами, подіями тощо.

Трансактивна пам'ять — пам'ять, що формується групою людей, що протягом значного проміжку часу працюють над одним проектом. Кожен з учасників групи володіє специфічною частиною загального обсягу інформації.

### **3. Процеси пам'яті**

Біля печери Трофонія в Беотії протікали два струмки: струмок Лети, з якого пили ті, хто йшов просити поради жреця, і струмок Мнемосіни, звідки пили ті, хто вже дістав відповідь.

Богиня Мнемосіна, персоніфікована Пам'ять, сестра Кроноса і Океана - мати всіх муз. Мнемосіну зображували здебільшого в оточенні муз, хоч існують і окремі статуї богині. Вона володіє Всевіданням: згідно з Гесіодом (Теогонія, 32-38), вона знає «все, що було, все, що є, і все, що буде». Коли поетом опановують музи, він п'є з джерела знання Мнемосіна, це значить, перш за все, що він торкається до пізнання «витоків», «початків».

**Процесами пам'яті** (тобто мнемічними процесами — від імені давньогрецької богині пам'яті Мнемосіни) є:

- запам'ятовування,
- збереження,
- відтворення,
- забування.

Ці процеси є пов'язаними між собою, їх зв'язок характеризує взаємопроникнення і неможливість існування в окремому вигляді.

**Запам'ятовування** — це процес закріплення в пам'яті нового матеріалу. Він може бути мимовільним і довільним, механічним і логічним.

**Мимовільне запам'ятовування** матеріалу відбувається, коли в людини немає мети запам'ятати цей матеріал, він закріплюється ніби сам собою. Краще запам'ятовуються сильні враження і той матеріал, що пов'язаний із змістом діяльності.

Дослідження П. І. Зінченком процесів мимовільного запам'ятовування показали, що *ефективність його залежить від мети, мотиву та способу діяльності*. В ході експерименту виявилось, що при завданні класифікувати предмети, зображені на пронумерованих картках, досліджувані запам'ятовували лише предмети, і зовсім не пам'ятали числа. При оберненому завданні (розкласти картки за зростанням номерів) учасники досліду пам'ятали числа, а не картинки.

Також ефективність мимовільного запам'ятовування залежить від активності дії людини із об'єктами, які потрібно запам'ятати. Активний переказ тексту веде до кращого запам'ятовування, ніж багаторазове читання.

**Довільне запам'ятовування** матеріалу відбувається в результаті дій мнемічної спрямованості, тобто коли діяльність людини спрямована саме на запам'ятовування. При цьому на ефективність процесу впливають вимоги, установки. Характер запам'ятовування буде різним в залежності від установки запам'ятати матеріал повністю чи вибірково, точно чи приблизно, послідовно чи у вільному порядку, надовго чи на короткий строк.

Мнемічними діями, що підвищують *ефективність запам'ятовування* є складання плану матеріалу, його систематизація, класифікація, пошук асоціацій. Ефективність запам'ятовування значно залежить від кількості повторень матеріалу і зростає зі збільшенням їх числа.

**Механічне запам'ятовування** полягає у закріпленні зовнішніх зв'язків матеріалу. При цьому повне розуміння матеріалу не є обов'язковим, не вибудовуються логіка його побудови, зв'язки окремих частин. Діяльність при цьому має мнемічну спрямованість, але мнемічні дії не використовуються. Механічне запам'ятовування набуває свого повного розвитку у дитини в дошкільному віці, і потім поступово поступається логічному. Дорослими механічне запам'ятовування використовується рідко.

**Логічне запам'ятовування** будується на встановленні логічних зв'язків в матеріалі. Також шукаються такі зв'язки між даним матеріалом і тим, що відомий раніше. В процес логічного запам'ятовування активно *включається мислення*. Матеріал активно обробляється, розбивається на смислові частини, аналізується, порівнюється із попереднім досвідом людини. Таке запам'ятовування набагато ефективніше, ніж механічне, і переважно використовується дорослими людьми.

**Збереження** — це процес утримання в пам'яті матеріалу, одержаного в результаті запам'ятовування. Але матеріал не зберігається в тому самому вигляді, в якому був отриманий, змінюється його зміст і форма. Ці зміни відбуваються в результаті мнемічних операцій, які не усвідомлюються. Але точність і надійність збереження інформації залежить від частоти її використання, від включеності її до діяльності людини і ступеня значимості для людини цієї інформації. Матеріал, що рідко використовується і мало значить, забувається швидше.

**Відтворення** — це процес відновлення матеріалу, який зберігається в пам'яті. Ефективність, точність і легкість відтворення матеріалу залежать від його об'єму, складності, часу, що пройшов від запам'ятовування до відтворення. Чим більше за обсягом та складніше матеріал, тим важче він відновлюється. Але й непрості інформації буде відтворюватися краще, якщо в свій час була

установка на точність її запам'ятання, зроблена значна кількість повторень. *Відтворення тісно пов'язане із мисленням*, це реконструкція матеріалу, яка часто проходить із вольовими зусилля. Мнемічні дії при цьому мають репродуктивний характер.

**Формами відтворення** є впізнавання, власне відтворення, пригадування і згадування.

*Впізнавання матеріалу* відбувається при його повторному сприйманні. При цьому шукається потрібний матеріал із того, що міститься в довготривалій пам'яті і зв'язується із сприйманим образом. Впізнавання може бути різним за ступенем чіткості та довільності.

*Власне відтворення* — це відновлення матеріалу, який раніш запам'ятовувався. Воно може бути мимовільним і довільним. При *мимовільному відтворенні* відновлення матеріалу відбувається за умов відсутності мнемічної спрямованості. Матеріал відновлюється без зусиль, спливає сам собою. Одні думки ведуть за собою інші, елементи відтворюваного матеріалу асоціативно пов'язані між собою. *Довільне відтворення* відбувається при постановці завдання відтворити матеріал. При цьому застосовуються мнемічні дії, часто докладаються вольові зусилля. Як правило, чим більший проміжок часу пройшов від моменту запам'ятовування, тим важче точно відтворити матеріал. Але бувають випадки точного відтворення матеріалу, який вже здавався забутим. Цей ефект має назву *ремінісценції* і найчастіше буває у дітей.

*Пригадування* — це найбільш активна форма відтворення. Воно пов'язане із довільним пошуком потрібного матеріалу в тривалій пам'яті та його реконструкцією. Цей процес часто тривалий, вимагає вольових зусиль і включає мислительні дії. Людина міркує, шукає логічні зв'язки між елементами, що відтворюються, порівнює та аналізує. Успішність пригадування залежить від чіткого розуміння репродуктивної задачі, навичок використання мнемічних дій і наполегливості.

*Згадування* — це відтворення людиною образів подій її минулого. Спогади часто бувають дуже яскравими, в усіх подробицях. Згадування буває



мимовільним, тоді образи минулого виникають на ґрунті асоціацій, і довільним, при постановці завдання згадати.

**Забування** — це процес, що полягає у неможливості відтворити матеріал, що був закріплений в пам'яті. В першу чергу забувається те, що не є важливим для людини, не знаходить зв'язків із її попереднім досвідом. Також, на думку З. Фрейда, забувається (витісняється з пам'яті) те, що людина не хоче пам'ятати. Швидкість, із якою забувається деякий матеріал, тим більше, чим він більше за обсягом, менш структурований і беззмістовний, чим менше зв'язків існує між ним і відомим раніш.

За дослідженнями Г. Еббінгауза в перші 12 годин після запам'ятовування забувається біля 60% матеріалу, після процес забування іде значно нижчими темпами і через 6 днів пам'ятається приблизно 20% початкового матеріалу. Тому для кращого запам'ятовування матеріалу варто використовувати повторення в декілька етапів: через 15-20 хвилин після заучування, через 8-9 годин, і через 1-2 доби.

**Спортивне запам'ятовування** - інтелектуальний вид спорту, який базується на здатності людини запам'ятовувати та згадувати інформацію. Вперше Чемпіонат Світу зі спортивного запам'ятовування був проведений у 1991 році у Лондоні, переможцем на яких став британський спортсмен-меморіст Домінік О'Браян. Україна вперше була представлена на рівні Чемпіонату Світу в 2014 році. Змагання проводились у КНР, в місті Хайкоу в період з 11.12-14.12 2014 року. *Єдиним представником України був спортсмен зі Львова Остапович Гордій.* Згідно результатів Чемпіонату Світу Україна знаходиться на 15-му місці в рейтингу країн, де займаються спортивним запам'ятовуванням.

Міжнародні стандарти спортивного запам'ятовування ділять цей вид спорту на десять обов'язкових дисциплін:

1. Запам'ятовування набору чисел (328423923... і т.д.) протягом однієї години.
2. Запам'ятовування набору чисел протягом 5 хвилин.

3. Запам'ятовування набору чисел «на слух», при цьому на озвучення одного числа виділяється лише одна секунда.

4. Запам'ятовування бінарного числа (1000101001010011111100111... і т.д.) протягом 30 хвилин.

5. Запам'ятовування максимально можливої кількості перемішаних гральних карт протягом однієї години.

6. Запам'ятовування слів, що не пов'язані між собою логічно.

7. Запам'ятовування історичних дат протягом 5 хвилин.

8. Запам'ятовування людей та їхніх імен протягом 15 хвилин.

9. Запам'ятовування абстрактних зображень протягом 15 хвилин.

10. Запам'ятовування однієї перетасованої колоди гральних карт (52 карти) на час.

На офіційних чемпіонатах спортсмени окрім особистих рекордів та призових місць можуть отримати звання «Гранд Майстер». Для цього учасник повинен виконати ряд нормативів: запам'ятати перетасовану колоду карт за 2 хвилини або швидше, запам'ятати десять колод або більше за годину й запам'ятати ряд з 1000 чисел або більше за одну годину.

#### **4. Мислення як вища форма пізнавальної діяльності**

**Мислення** — це процес перетворення фактів, інформації, емоцій на цілісне й упорядковане знання.

##### ***Основні функції мислення:***

- пізнавальна (відображення світу і самовідображення);
- проектуюча (побудова планів, проектів, моделей практичної і теоретико-пізнавальної діяльності);
- прогноуюча (прогнозування або передбачення наслідків своїх дій, своєї діяльності, прогнозування майбутнього);
- інформаційна (засвоєння інформації про знання та її смислова переробка);
- технологічна (розробка правил, норм, стандартів, рецептів життєдіяльності людини і суспільства в різних формах і проявах);

- рефлексивна (самопізнання розуму, самоаналіз);
- інтерпретаторська (тлумачення, осмислення продуктів людської культури);
- аналітична і синтетична (постановка та розв'язання різноманітних задач і проблем).

**Основні форми мислення** — поняття, судження, умовисновки — вивчаються формальною логікою. **Поняття** — це думка про найбільш суттєві ознаки предметів чи явищ дійсності; **судження** — відображення зав'язків між предметами та явищами дійсності або їх властивостями; **умовисновок** — зв'язок між думками (поняттями, судженнями), внаслідок чого ми дістаємо нові судження.

Мислення як діяльність, процес, складається з певних **мислительних операцій**:

1. **Аналіз** — уявне розчленування предмета або явища, відокремлення деяких його ознак та властивостей.

2. **Синтез** — мислене поєднання окремих елементів, ознак в єдине ціле.

3. На основі аналізу та синтезу виникає операція **порівняння** — установлення подібності і відмінності між предметами та явищами дійсності.

4. **Абстракція** — підкреслення найбільш суттєвих особливостей кількох предметів чи явищ дійсності.

5. **Конкретизація** — мислений перехід від більш узагальнених понять до конкретних.

6. **Узагальнення** — групування, об'єднання суттєвих ознак в єдине ціле.

Психологія поділяє мислення на окремі його **різновиди**, що стосуються як вирішення конкретних розумових завдань, так і визначають індивідуальні відмінності мислення.

**Наочно-дійове мислення** (генетично первинний різновид) — мислення, яке безпосередньо вплетене у тканину практичної діяльності; думка, яка супроводжує фізичну активність. Звичайно, цей вид мислення співвідноситься з конкретною практичною діяльністю (професійне мислення).

**Образне мислення** визначається тим, що особистість оперує, головним чином, конкретними образами предметів та явищ, які існують в пам'яті.

**Абстрактно-логічне мислення** виявляється в понятійності побудови суджень, у встановленні причинно-наслідкових зв'язків, які не піддаються безпосередньому сприйманню.

Розумова діяльність різних людей характеризується **індивідуальними особливостями, або якостями розуму:**

– **самостійність мислення** характеризує вміння людини ставити нові завдання й розв'язувати їх, не вдаючись до допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших.

– **критичність мислення** виявляється в здатності людини не піддаватися впливу чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища чи факту, виявляючи цінне, справжнє та помилкове в них. Критичність мислення значною мірою залежить від життєвого досвіду людини, багатства та глибини її знань.

– **гнучкість мислення**, що виявляється в умінні людини швидко змінювати свої дії при зміні ситуації діяльності, звільняючись від залежності закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язку аналогічних завдань. Гнучкість мислення виявляється в готовності швидко переключатися з одного способу розв'язку завдань на інший, змінювати тактику і стратегію їх розв'язку, знаходити нові нестандартні способи дій за змінених умов.

– **глибина мислення**, яка виявляється в умінні проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруванням неістотних проявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів. Саме ця риса властива особистостям з глибоким розумом, які в простих, добре відомих фактах уміють помічати протиріччя й на цій підставі розкривати закономірності природи та суспільного життя;

– **широта мислення**, що виявляється в здатності охопити широке коло питань, у творчому мисленні в різних галузях знання та практики. Широта мислення є показником ерудованості особистості, її інтелектуальної різнобічності;

– **послідовність мислення**, яка виявляється в умінні дотримуватися логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні. Послідовним можна назвати мислення людини, яка точно дотримується теми міркування, не відхиляється від неї, не перестрибує з однієї думки на іншу, не підміняє предмет міркування. Для послідовного мислення характерне дотримання певних принципів розгляду питання, зрозумілість плану, відсутність протиріч і логічних помилок в аргументації думки, доказовість та об'єктивність у зроблених висновках;

– **швидкість мислення** – це здатність оперативно розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення і прийняти його. Швидкість мислення залежить від знань, міри сформованості мисленнєвих навичок, досвіду у відповідній діяльності та рухливості нервових процесів.