

УДК: 159.953.4

ЗНАЧЕННЯ ПАМ'ЯТІ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Григор'єва Катерина, здобувач вищої освіти Бт 4/1
Миколаївський національний аграрний університет
Науковий керівник - к. п.н., доцент Веліховська А.Б.

У своїй статті автор лає визначення феномену «пам'ять», аналізує індивідуальні особливості і види людської пам'яті та її зміни з часом. Також надає рекомендації стосовно розвитку пам'яті

In his article, the author defines the phenomenon of "memory", analyzes the individual features and types of human memory and its changes over time. It also provides recommendations for memory development

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. Процес запам'ятовування, збереження й наступного пригадування або упізнавання того, що людина раніше сприймала, переживала чи робила, називається пам'яттю. 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 - форма психічного відображення, яка полягає в закріпленні, збереженні та наступному відтворенні минулого досвіду, що робить можливим його повторне використання в діяльності або повернення в сферу. Метою цієї статті є те, розглянути індивідуальні особливості пам'яті, види людської пам'яті та її зміни з часом.

Завданням статті є дізнатися як пам'ять впливає на людську діяльність.

Пам'ять – сама довговічна з наших здібностей. У старості ми пам'ятаємо події дитинства вісімдесятирічної, а то і більше давнини. Випадково упущене слово, може воскресити для нас, здавалося, давно забуті риси обличчя, ім'я, морський або гірський пейзаж. Пам'ять визначає нашу індивідуальність і змушує діяти тим чи іншим способом більшою мірою, ніж будь-яка інша окремо взята особливість нашої особистості. Все наше життя є не що інше, як шлях з пережитого минулого в невідоме майбутнє, хто освячується лише в то вислизає мить, ту мить реально випробовуваних відчуттів, який ми називаємо «справжнім». Проте справжні – це продовження минулого, воно виростає з минулого і формується ним завдяки пам'яті. Саме пам'ять рятує минуле від забуття, не дає йому стати таким же незбагненим, як майбутнє. Іншими словами, пам'ять надає спрямованість ходу часу.

Для кожного з нас пам'ять унікальна. Вона дозволяє нам усвідомлювати і власну індивідуальність, і особистість інших людей. Втративши пам'яті, людина втрачає власне «я», перестає існувати. Ось чому так нескінченно цікаві і жахливі клінічні випадки втрати пам'яті. Людська пам'ять закодована в десяти мільярдів нервових клітин, що утворюють наш мозок, і в десяти трильйонів зв'язків між цими клітинами. Сліди пам'яті – це живі процеси, які трансформуються і наповнюються новим змістом кожного разу, коли ми їх поживляємо. Одним із механізмів пам'яті є забування.

Забування - природний процес. Багато чого з того, що закріплено в пам'яті, з часом у тій чи іншій мірі забувається. І боротися з забуванням потрібно тільки тому, що часто забувається необхідне, важливе, корисне. Забувається в першу чергу те, що не застосовується, не повторюється, до чого немає інтересу, що перестає бути для людини істотним. Деталі забуваються швидше, зазвичай довше зберігаються в пам'яті загальні положення, висновки.

Забування виявляється в двох основних формах:

1. Неможливість пригадати або дізнатися;
2. Невірне пригадування або впізнавання. Між повним відтворенням і повним забуванням існують різні ступені відтворення і впізнавання:
 - 2.1. Відтворювальна пам'ять;
 - 2.2. Пам'ять, що орієнтується;
 - 2.3. Пам'ять, що полегшує.

Забування протікає в часі нерівномірно. Найбільша втрата матеріалу відбувається відразу ж після його сприйняття, а в подальшому забування йде повільніше. Індивідуальні особливості пам'яті пов'язані з особливостями особистості. Навіть люди з гарною пам'яттю запам'ятовують не все, а люди з поганою пам'яттю не все забувають. Це пояснюється тим, що пам'ять носить

виборчий характер. Те, що відповідає інтересам і потребам людини, запам'ятовується швидко і міцно. Також, індивідуальні відмінності виявляються в якостях пам'яті. Можна характеризувати пам'ять людини в залежності від того, наскільки розвинені у нього окремі процеси пам'яті. Ми говоримо, що в людини хороша пам'ять, якщо він відрізняється:

- 1) швидкістю запам'ятовування;
- 2) міцністю збереження;
- 3) точністю відтворення;
- 4) так званої готовністю пам'яті.

Але пам'ять може бути хорошою в одному відношенні і поганий – в іншому.

Окремі якості пам'яті можуть поєднуватися по-різному.

1. Найкращим є поєднання швидкого запам'ятовування з повільним забуванням.

2. Повільне запам'ятовування поєднується з повільним забуванням.

3. Швидке запам'ятовування узгоджується з швидким забуванням.

4. Найбільш низькою продуктивністю відрізняється пам'ять, що характеризується повільним запам'ятовуванням і швидким забуванням.

Традиційно психологи, які першими стали експериментально вивчати пам'ять, виділяють шість видів пам'яті:

- рухову, це запам'ятовування, збереження і відтворення різних рухів. Рухова пам'ять є основою для формування різних практичних та трудових навичок, так само як і навичок ходьби, листи тощо;

- образну, сферою якої є запам'ятовування чуттєвих образів предметів, явищ та їх властивостей (в залежності від типу аналізатора, що сприймає інформацію, образну пам'ять поділяють на зорову, слухову, дотикальну тощо);

- словесно-логічну (властиву людині форму пам'яті), пов'язану з запам'ятовуванням, впізнаванням та відтворенням думок, понять, умовиводів тощо, цей вид пам'яті безпосередньо пов'язаний з навчанням;

- особливістю даного виду пам'яті є те, що думки не існують без мови, тому пам'ять на них і називається не просто логічною, а словесно-логічною.

При цьому словесно-логічна пам'ять проявляється у двох випадках:

а) запам'ятовується і відтворюється тільки зміст даного матеріалу, а точне збереження справжніх виразів не потрібно;

б) запам'ятовується не тільки зміст, а й буквальне словесне вираження думок (заучування думок).

- емоційну, відповідальну за запам'ятовування і відтворення чуттєвих сприйняття спільно із зухвалими їх об'єктами. Емоції завжди сигналізують про те, як задовольняються наші потреби та інтереси, як здійснюються наші відносини з навколишнім світом. Тому емоційна пам'ять має дуже важливе значення в житті і діяльності кожної людини.

- мимовільна, характеризується тим, що людина запам'ятовує і відтворює образи не ставлячи будь-якої мети запам'ятати це і відтворити.

- довільна (навмисна), осмислена, продумана з певною метою і завданням засвоїти і відтворити матеріал, використовуючи ті чи інші прийоми.

Існують і інші класифікації видів пам'яті:

- безпосередня - зберігається протягом 0,25 сек., дозволяє здійснювати взаємозв'язок між наступними інтервалами часу;

- оперативна - це той розділ пам'яті, який працює в даний момент, характеризується тим, що час обробки інформації може доходити до 20 сек., обсяг цієї пам'яті значно менше безпосередньою;

- довготривала - у ній зберігаються образи явищ і предметів зовнішнього світу, які потрібні людині протягом тривалого часу, якими він користується періодично.

Довготривала пам'ять поділяється на:

а) генетичну – це все те, що накопичили наші попередники;

б) спадкову – пам'ять найближчих родичів.

Є люди, які володіють талантом запам'ятовувати величезні обсяги інформації. Їх приклад дає підстави вважати, що кожен з нас здатний утримувати в пам'яті куди більше, ніж ми можемо собі уявити. Протягом життя людини його пам'ять стає вмістилищем величезної кількості інформації: протягом 60 років активної творчої діяльності людина здатна сприйняти 1013-10 біт інформації, з якої реально використовується не більше 5-10%.

Дослідники встановили, що в звичайних умовах людина може запам'ятати 8 десяткових знаків, 7 літер розташованих не за алфавітом, 4-5 цифр, 5 синонімів. І перевантажень практично не буває. На думку фахівців, зазвичай буває досить запам'ятати не більше 4-х цифр, 5-6 букв, 4 синоніми і 6 десяткових цифр. Але обсяг пам'яті зменшується, якщо альтернатива збільшується. Так, наприклад, обсяг пам'яті на різні предмети і кольору дорівнює 3, на числа і точки – 8-9, на літери - 6-9, на геометричні фігури – 3-8 тощо. Можливі 2 основні підходи до регулювання процесів пам'яті шляхом впливу на функціональний стан мозку: хімічний та фізичний. Хімічний підхід, який включає використання фармакологічних засобів, відомий з незапам'ятних часів. На сприятливі результати від використання психофармакологічних засобів, які активізують мозкову діяльність, можна розраховувати лише маючи на увазі людей зі стабільною, врівноваженою психікою, а також людей з більш-менш пригнобленою психікою, інертних, малоініціативними, не впевнених у собі.

Другий підхід до вивчення і регулювання процесів пам'яті – фізичні. Полягає він у вивченні впливу фізичних факторів на процеси запам'ятовування і на фази пам'яті взагалі. Найважливішим напрямком у фізичному підході є електрична стимуляція мозкових структур. Існує ще одна можливість цілеспрямованого впливу на функції пам'яті – з допомогою фокусовано ультразвукового ефекту. Механізми пам'яті повинні бути завжди рухливі і завжди в «формі». Їх потрібно постійно тренувати, щодня виділяючи для цього годину або хоча б 20-25 хвилин.

Отже, пам'ять – це складний психічний процес, що складається з декількох приватних процесів, пов'язаних один з одним. Пам'ять необхідна людині, вона дозволяє йому накопичувати, зберігати і згодом використовувати особистий життєвий досвід, в ній зберігаються знання і навички. Пам'ять

створює, зберігає і збагачує наші знання, вміння, навички, без чого не мислимі ні успішне навчання, ні плідна діяльність. Людина запам'ятовує найбільш міцно ті факти, події і явища, які мають для нього, для його діяльності особливо важливе значення. І навпаки, все те, що для людини малозначима, запам'ятовується значно гірше і швидше забувається. Велике значення при запам'ятовуванні мають стійкі інтереси, що характеризують особистість. Все, що в навколишньому житті пов'язана з цими стійкими інтересами, запам'ятовується краще, ніж те, що з ними не пов'язано.

На сьогодні є відкритим найважливіше питання: як ми запам'ятовуємо? Яким чином найдрібніші подробиці повсякденного існування, пережиті в дитинстві радості і приниження, прозові деталі вечері або випадковий набір цифр на номері промайнув автомобіля залишаються відображеними в суміші молекул, іонів, білків і ліпідів, з яких складаються десять мільярдів клітин нашого мозку? Така кількість клітин важко навіть уявити. Але уявіть собі, що число нейронів в мозку будь-якої людини втричі більше тих, що живуть на Землі людей, а якщо підраховувати зв'язку між цими нейронами зі швидкістю один зв'язок в секунду, то буде потрібно від трьох до тридцяти мільйонів років, щоб завершити підрахунок. Цього цілком достатньо, щоб зберігати спогади про всього минулого життя.