

# ЗАНЯТТЯ З ПСИХОЛОГІЇ ДЛЯ І КУРСУ

**Тема:** Пам'ять

**Очікувані результати.**

Після цього заняття студенти зможуть:

- визначити особливості пам'яті;
- визначити поняття про пам'ять, її види, процеси ,фізіологічні механізми, вікові та індивідуальні особливості;
- з'ясувати основні закономірності процесів запам'ятовування, збереження та відтворення.

**Обладнання та матеріали:** годинник, папір, олівці.

## Орієнтовний план і технології проведення уроку

### I. Вступна частина (15 хв.)

1. *Організація заняття*
2. *Оголошення теми заняття*
3. *Очікуванні результати*

### II. Основна частина (50 хв.)

4. *Технологія «Ажурна пилка»*
5. *Технологія «АБВ»*
6. *Технологія «Займи позицію»*

### III. Підсумкова частина (15 хв.)

7. *Рефлексія*
8. *Підбиття підсумків*

## *Хід заняття*

### I. Вступна частина

#### 1. Організація заняття

Викладач встановлює правила роботи на парі (правила записуються на дошці):

- Говорити по черзі, коротко, не перебиваючи
- Говорити від себе

- Бути добровільним
- Бути позитивним

## 2. Оголошення теми заняття

Викладач оголошує тему заняття

## 3. Очікуванні результати

Далі викладач проводить технологію «Очікуванні результати».

Для реалізації цього завдання використовується інтерактивна методики «Мікрофон» та «Незакінчене речення». Надаємо можливість висловитись у такій формі: «Від сьогоднішнього заняття я очікую .....». Всі студенти по черзі висловлюють думку, передаючи один одному уявний мікрофон.

## II. Основна частина

### 4. Далі викладач проводить технологію "Ажурна пилка"



Під час роботи за допомогою технології "Ажурна пилка" студенти працюватимуть в різних групах.

- Спочатку вони будуть працювати в "домашній" групі.
- Потім в іншій групі вони будуть виступати в ролі "експертів" з питання, над яким ви працювали в домашній групі та отримують інформацію від представників інших груп.

- Потім вони знову повернуться у свою "домашню" групу для того, щоб поділитися тією новою інформацією, яку їм надали учасники інших груп.

"Домашні" групи:

- Кожна група отримує завдання, вивчає його та обговорює свій матеріал.

Студентам бажано обрати в групі головуючого, тайм-кіпера (той, хто стежить за часом) та особу, яка ставить запитання, щоб переконатися, що кожний (кожна) розуміють зміст матеріалу.

"Експертні" групи:

Після того як викладач об'єднує студентів у нові групи, вони стають експертами з тієї теми, що вивчалася у їхній "домашній" групі;

- По черзі намагаються за визначений викладачем час якісно і в повному обсязі донести інформацію членам нових груп та сприйняти нову інформацію від них.

"Домашні" групи:

- Студенти повертаються "додому", де мають поділитися інформацією з членами своєї "домашньої" групи про нову інформацію, яку вони отримали в експертній групі.

Питання для обговорення (Додаток 1):

1. Поняття про пам'ять.
2. Теорії пам'яті.
3. Види пам'яті.
4. Процеси пам'яті.
5. Індивідуальні відмінності в процесах пам'яті. Типи пам'яті.

Отже, за допомогою технології "Ажурна пилка" за короткий проміжок часу можна отримати великий обсяг інформації, а також заохочує допомагати один одному вчитися навчаючи.

**5. Далі викладач проводить технологію "АБВ".**

Викладач студентам пропонує зібрати відомі їм поняття з заданої теми в алфавітному порядку та розмістити в таблиці (див. Таблиця 1).

Таблиця 1

Метод "АБВ"
-------------

Тема:	
А	Н
Б	О
В	П
Г	Р
Д	С
Е	Т
Є	У
Ж	Ф
З	Х
І	Ц
Й	Ч
К	Ш
Л	Щ
М	Ю
	Я

**Робота за методом "АБВ" проводиться у чотири етапи:**

**1-ий етап (10 хв.)** спочатку студенти працюють у парах: кожен збирає поняття на задану тему. Потім відбувається обговорення результатів з партнером та обрання 10 найважливіших, на їхню думку понять, які заносяться в таблицю в алфавітному порядку (див. Таблиця 1)

**2-ий етап (5 хв.):** окремі пари об'єднуються в групи по 4 особи та опрацьовують обидва аркуші, визначаючи 10 найголовніших, на їхню думку, понять, які знову заносяться у таблицю.

**3-ий етап (10 хв.):** групи з 4-х осіб об'єднуються по дві та разом опрацьовують попередні два аркуші, визначаючи 10 найголовніших, на їхню думку, понять.

**4-ий етап (20 хв.):** кожна група з 8-ми осіб презентує результати своєї роботи на плакаті, дошці тощо, як основу для подальшої роботи над темою.

Метод "АБВ" можна використовувати під час введення в нову тему, для активізації уваги студентів, пробудження в них інтересу до вивчення нового матеріалу та контролю знань.

6. Далі викладач проводить технологію "Займи позицію".



Порядок проведення:

- викладач називає тему та пропонує студентам висловити свою думку по досліджуваній темі;
- студентам потрібно стати біля того плакату, який збігається з їхньою точкою зору;
- студенти підготовуються до обґрунтування своєї позиції, чому саме її вони обрали;
- якщо після обговорення дискусійного питання студенти змінили точку зору, можуть перейти до іншого плакату і пояснити причину свого переходу, а також назвати найбільш переконливу ідею або аргумент протилежної сторони.

*Питання для дискусії:* Чи може людина з поганою пам'яттю досягти великих успіхів у діяльності?

Технологія «Займи позицію» допомагає проводити дискусію по спірній, суперечливій темі. Надає можливість висловитися кожному і кожній, продемонструвати різні думки по темі, обґрунтувати свою позицію або перейти на іншу позицію в будь-який час, якщо вас переконали, та назвати більш переконливі аргументи.

### III. Підсумкова частина

7. Далі викладач проводить **Рефлексію**

Це своєрідне підбиття підсумків навчальної діяльності студентів, якийсь самоаналіз, що дозволяє зафіксувати досягнутий результат і оцінити свою роботу (Чи досягли студенти очікуваних результатів? Чого навчилися? Чи дізналися щось нове?)

*Технологія «Незакінчене речення».* Викладач студентам пропонується закінчити речення: «Сьогодні на занятті я зрозумів.....».

## **8. Підбиття підсумків заняття**

## ПАМ'ЯТЬ

1. Поняття про пам'ять.
2. Теорії пам'яті.
3. Види пам'яті.
4. Процеси пам'яті.
5. Індивідуальні відмінності в процесах пам'яті. Типи пам'яті.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Годфруа Ж. Что такое психология. – М., 1993.
2. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения. – М., 1980.
3. Леонтьев А.Н. Развитие высших форм запоминания // Хрестоматия по психологии. Психология памяти. – М., 1981.
4. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти // Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. – М., 1979.
5. Зинченко ПетрИв. Непроизвольное запоминание. – М., 1991.
6. Смирнов Анат.Александр. Проблемы психологии памяти // Избр. пс. труды. – 1987.
7. Лезер Ф. Тренировка памяти. – М.: Мир, 1979.

Наші відчуття, сприймання, думки, почуття, рухи не зникають безслідно, а закріплюються в мозку людини, поступово утворюючи наш індивідуальний досвід. Цей досвід більш або менш тривало зберігається і за потреби відтворюється. Дещо при цьому забувається.

**Пам'ять (П) – це процес закріплення, збереження і відтворення даних конкретного досвіду людини.**

П – це один із важливих психічних процесів людини. Недарма ще стародавні греки вважали богиню пам'яті Мнемозіну (дружину Зевса) матір'ю 9 муз (9 наук і мистецтв, які в той час розвивалися). Зараз у літературі ми зустрічаємо вирази: мнемічна задача, мнемічні дії, мнемічні прийоми (прийоми для кращого запам'ятовування).

П – один із важливих психічних процесів. Будь-яка дія, будь-яке протівання психічного акту включає утримання в пам'яті кожного елементу даної дії чи акту для кращого розуміння наступного.

П як і інші психічні процеси – це процес відображення об'єктивного світу, але на відміну від сприймання в П відображаються ті об'єкти, які зараз не діють на аналізатори, а діяли раніше.

П тісно зв'язана з усіма іншими психічними процесами, зв'язок цей двобічний (зв'язок між пам'ятю і мисленням, пам'ятю і сприйманням, почуттями).

П забезпечує цілісність людської особистості. За допомогою П людина набуває знання, вміння, навички (набувається досвід), здійснюється розумовий розвиток; П необхідна для наукових відкриттів. За допомогою П відбувається розвиток особистості.

Засновником наукової психології П вважають Еббінгауза (нім.пс., “О памяти”). Він намагався експериментально досліджувати П, встановив певні закономірності в процесах пам'яті (крива Еббінгауза).

Праці Еббінгауза здійснили вирішальний вплив на впровадження в психологію об'єктивних експериментальних методів досліджень на відміну від інтроспективних.

Вивченням психології пам'яті займались Виготський Л.С. (концепція культурно-історичного розвитку психіки), Зінченко П.І., Смірнов Ан. Олександр. (довільна П), Леонтьєв О.М. (історичний х-р П) та ін. Ці психологи розглядали процеси пам'яті, опираючись на принцип єдності психіки і діяльності. Зінченко П.І. проводив дослідження з першокласниками і студентами I курсу (піддослідні розв'язували задачу в межах двох десятків). З часом їх попросили відтворити умову задачі та спосіб її розв'язання: першокласники успішно справились із виконанням завдання, а першокурсники забулись, тому що не проявляли активної (мисленнєвої) діяльності. Під час такої діяльності йде кращий розвиток пам'яті. П вважається одним з найбільш досліджуваних процесів. Але зараз з розвитком комп'ютерної техніки стоїть проблема удосконалення машинної пам'яті. Зараз вивчаються відмінності між пам'яттю машини і людини. У людини існує смислова система звернення до пам'яті. П людини носить цілеспрямований, осмислений характер, вона зв'язана з її емоціями. Машина перебирає закладену в ній інформацію, шукаючи потрібну.

П людини носить суспільно-історичний характер. Вона розвивалася в процесі розвитку і формування самої людини. Перехід від простих, елементарних форм П до вищих, суто людських – це результат довготривалого суспільного розвитку людини. Пристосування до



життя вимагало від людини збереження власного досвіду і відтворення його для себе, а також збереження і відтворення для інших людей. П людини є таким самим продуктом її культурного і соціального розвитку, як і її мовлення, писемність і т.д.

В історичному розвитку можна виділити два напрями, за якими змінювалася П людини.

I напрямок. Розвивалися і удосконалювалися зовнішні засоби запам'ятовування. Їх використовує уже первісна людина. Це позначки (зарубки), вузли, безпосередні предмети, пальці рук, частини тіла і т.д. Так, людина, яка хоче запам'ятати певну подію, об'єкт, бере в свої руки який-небудь предмет, зав'язує вузлик на платку (вузлик на П), чи кладе в кишеню камінчик, клаптик бумаги, листок з дерева. Це ті притмітивні засоби, які служать для запам'ятання певної інформації. Так поступає австрійський вісник, коли йому потрібно відтворити певне послання (приклад з книги О.М.Леоньєва). Він на палицю наносить зарубки, які служать засобом відтворення певного послання, ситуації, події. Лежачи спати, відтворює послання і співтавляє "куски" інформації з зарубками. Ці засоби схожі на знаряддя праці. Але знаряддя праці спрямовані на зовнішню природу, а дані засоби – на психіку людини, на розвиток її пам'яті. Поступово ці зовнішні засоби запам'ятання не змогли задовольнити потреб П людини. Зовнішні засоби постійно необхідно носити з собою, а це не завжди зручно. Обсяг П зростав, тому необхідно було вдаватись до великої кількості зарубок, вузлів, предметів, не вистачало пальців рук та ніг тощо. Це привело до використання більш досконаліших засобів запам'ятання – знаків. Так виникло спочатку пісочнографічне письмо (зображення човнів, тварин на каменях, які свідчили про можливість перепливати річку, полювати), яке поступово переросло у відеографічне (ієрогліфи). І, нарешті, - виникло звукове та буквенне письмо.

Поряд з використанням зовнішніх стимулів, людина вдається до внутрішніх стимулів для кращого запам'ятання.

II напрямок. Розвиток внутрішніх стимулів запам'ятання. Це, власне, розвиток вищої логічної пам'яті. До внутрішніх стимулів відносять: аналіз, порівняння, узагальнення, абстрагування, складання плану, групування об'єктів, використання мнемічних прийомів (з колбочками працюють вдень, а з паличками – ходять ввечері).

Ці два напрямки розвитку П знаходяться в постійній взаємодії.

Отже, щодо першого питання, студент повинен знати: визначення П, значення П в розвитку особистості, зв'язок П з іншими психічними процесами, хто серед вчених займався вивченням проблем П, суспільно-історичний характер П.

## 2. Теорії пам'яті, які пояснюють її фізіологічні основи.

Однією з найскладніших проблем є проблема механізмів (фізіологічних основ П). Існує більше 20 теорій пояснення механізмів П. Ми охарактеризуємо 4 з них: психологічна, нейрофізіологічна (фізіологічна, біологічна), біохімічна, кібернетична (інформаційно-кібернетична).

1. Психологічна теорія – найбільш давня. В цій теорії існує два напрямки (таблиця). Прихильники першого напрямку вважають, що П людини залежить лише від об'єктивних факторів (від структури матеріалу, його обсягу та ін.). Прихильники другого напрямку вважають, що запам'ятання залежить лише від активності особистості (від інтересів, установок, переконань). Прихильники цих двох напрямків вирішують проблему однобічно, тому що не розглядають взаємодію об'єктивного і суб'єктивного факторів у розвитку П.

До першого напрямку належить найбільш поширена асоціативна теорія. Її прихильники вважають, що людина запам'ятовує думки, образи об'єктивного світу завдяки утворенню **асоціацій** (зв'язків). Такі зв'язки можуть виникати між одночасово діючими подразниками і між послідовно діючими подразниками. Якщо дві події діяли на людину одночасно або послідовно одна за одною, між ними встановлюється зв'язок (асоціація). Пригадуючи одну з цих подій, людина за асоціацією пригадує і іншу подію. Приклади. Пригадуючи розмову з однокласниками на випускному вечорі, ви пригадуєте слова класного курівника, зустріч сходу сонця і т.д. Послідовно діючи подразники: після Нового року наступає Різдво і т.д.

Ще Аристотель виділив такі види асоціацій: за суміжністю (просторово-часові), за схожістю (виділення спільного; вивчення іноземних слів), за контрастом (виділення відмінного), складні (причинно-наслідкові), які лежать в основі набування досвіду людини; опік праскою). Недолік асоціаністів в тому, що вони недооцінювали активності особистості. П людини визначається не лише тим, який сам по собі матеріал, що запам'ятовується, а й тим, як він включений в діяльність людини.

2. Нейрофізіологічна теорія. Цю теорію започаткував І.Павлов. Людина збагачує свій досвід завдяки утворенню ТНЗ в корі головного мозку (умовних рефлексів). Засвоєний матеріал відкладається в головному мозку у вигляді слідів, доріжок, ТНЗ. Умовний рефлекс

як акт утворення зв'язку між новим і раніше закріпленим матеріалом складає фізіологічну основу запам'ятання. Важливу роль під час вивчення фізіологічних основ П надають поняттю підкріплення (Анохін). Підкріплення - це співпадання новоутворених ТНЗ з метою діяльності. Якщо зв'язок співпав з метою дії, це означає, що він залишився, закріпився.

Для запам'ятання матеріалу велике значення має пластичність нервової системи. Показники пластичності: швидкість утворення ТНЗ, їх міцність, збереження; швидкість і легкість відтворення матеріалу. Пластичність нервової системи залежить від тренування, від стану нервової системи. Психолог Ковальов порівнював пластичність мозку з пластичністю сталі, а не воску (важко піддається тренуванню). П – це властивість всієї кори півкуль головного мозку. Якщо пошкоджені коркові закінчення окремих аналізаторів, то порушуються окремі види пам'яті (потилична – зорова). Якщо ж пошкоджені лобові та скроневі долі, то порушується П в цілому.

Канадський нейрохірург Пенфілд висунув гіпотезу про те, що головну роль відіграють скроневі долі. Під час операції на мозку він випадково доторкнувся до скроневої долі і жінка почала відтворювати те, що, здавалось, повністю забула (почала говорити німецькою мовою, якою розмовляла в молодості в німецькому полоні).

Наразі вчені вважають, що “центром пам'яті” в людини може бути гіппокамп – утворення, яке належить до лімбічної системи і розміщене в скроневих долях мозку. Після двостороннього видалення гіппокампа (хвороба, пухлини), нова інформація не могла закріпитися у довготривалій пам'яті хворого. Раніше закріплена інформація не зникла.

Для повідомлення. Існує голографічна гіпотеза. Її прихильники висунули гіпотезу про існування багатомірної пам'яті, розподіленої у всіх нервових відділах мозку. Згідно цієї теорії, ніяка нова інформація не може бути записана в мозку окремо від раніше засвоєної інформації, що зберігається в пам'яті. Ця інформація взаємодіє з минулим досвідом суб'єкта. Минулий досвід є неначе фотоплівкою, на яку проектується нова інформація, при чому здійснюється це одночасно у всіх відділах мозку. Коли на “мозкову голограму” надходить все нова і нова інформація, зв'язана із змінами в оточуючому середовищі, настає повна перебудова всієї пам'яті; таким чином картини світу в пам'яті неперервно змінюються. Кожна частина “мозкової голограми” (фотоплівки) відтворює увесь образ предмету, так як сигнал від предмета розподіляється по всій її поверхні. На скільки б шматочків не розділили б фотопластинку, все одно на кожному з них буде відображений увесь об'єкт.

На думку Прібрама (проф.-нейрохірурга із Стенфордського ун-ту) мозок людини функціонує за тим же принципом. Сигнали, які ідуть від частинок, з яких складається об'єкт,

проектується на всі точки мозку. Сам мозок, враховуючи частоти сприйнятих хвиль, може відтворити об'єкт в цілому, тобто повна інформація може бути представлена в кожній точці мозку.

До нейрофізіологічної теорії близька фізична теорія. Її прихильники вважають, що після збудження, яке проходить по певних нейронах, залишається фізичний слід в прямому смислі цього слова. Цей слід проявляється в електричних і механічних змінах в синапсах (місця, де з'єднуються нервові клітини). Ці зміни полегшують проходження імпульсу другий раз по знайомому шляху (таблиця з синапсами). Ця теорія дуже гіпотетична (це лише припущення). Адже після смерті можна було б побачити ці сліди і “прочитати” все життя людини.

На сучасному етапі все більшого значення надають біохімічним процесам в нервових клітинах, від яких залежать процеси пам'яті.

3. Біохімічна теорія. Її прихильники вважають, що процеси П протікають у два етапи. На I етапі (безпосередньо після дії подразника) в мозку проходить коротка електрохімічна реакція, яка викликає оборотні фізіологічні зміни в нервових клітинах. На другому етапі виникає власне біохімічна реакція, яка приводить до необоротних змін в нервових клітинах. Під час біохімічної реакції утворюються нові білкові речовини – протеїни, які утримують тривалий час інформацію в П. I етап триває секунди чи хвилини і є фізіологічною основою короткотривалої П. II етап є фізіологічною основою короткотривалої П. *Приклад*: якщо тварину навчати чомусь новому, а потім раптово перервати короткотривале електрохімічну реакцію до того, як вона почне переходити в довготривалу біохімічну, тварина не зможе навчати те, чому її навчали (приклад про щура). Відомо, що тимчасова втрата свідомості у людей приводить до забування того, що було безпосередньо перед втратою свідомості (при струсах мозку – людина не пам'ятає про те, що відбувалось протягом 2-3 хв. до удару). Під час струсу електрохімічна реакція не перейшла в біохімічну і людина не пам'ятає.

До 70-р. була поширена хімічна теорія П. Її прихильники вважали, що фізіологічною основою П є хімічні зміни в ДНК і РНК, які містяться в нервових клітинах. ДНК є носієм генетичної (спадкової) П, РНК – носієм онтогенетичної (індивідуальної) П. В дослідях шведського біохіміка Хідена встановлено, що подразнення нервової клітини збільшує в ній вміст РНК, від якої залежить запам'ятання. Хіден вивчав вміст РНК у людей, різних за віком. Найбільша кількість – від 3-40 років. Він вводив РНК в організм методом ін'єкцій і П покращувалась (це викликало бум). Спочатку покладались великі надії на хімічну теорію П, особливо для прогнозування можливості керування П людини.

Але разом з тим поширились необґрунтовані ідеї про те, що П людини можна покращувати шляхом прямого хімічно впливу на нервову систему шляхом споживання спеціальних таблеток пам'яті. Але фармакологічні препарати могли лише тимчасово покращити П. Насправді процеси П залежать від складної взаємодії організму в цілому, нервової системи та нервової клітини зокрема і зовнішнього середовища. Тобто П залежить від діяльності особистості, яка має певну нервову систему, а також певні інтереси, почуття, установки. Таблетки, ін'єкції відразу впливають на нервову клітину.

4. Кібернетична теорія. Її представники намагаються порівняти П людини і П машини. П людини має цілеспрямований, осмислений характер, вона зв'язана з почуттями. В людини існує смислова система звернення до П. Машина перебирає всю закладену інформацію, вибираючи потрібну. Машина не має гнучкості, а також швидкості пристосування до змінних обставин. Залежно від конкретних умов не може змінювати програму дій. Людині це під силу. Проте сучасна техніка має великий обсяг П, довго зберігає інформацію, швидко відтворюють її.

Немає теорії, яка б вичерпно пояснювала механізми П. Розглянуті теорії взаємно збагачують і доповнюють одна одну.

### **3. Види пам'яті**

Так як П людини включена у всі види діяльності, то і її форми прояву дуже різноманітні. П класифікують:

1. За змістом об'єктів, що запам'ятовуються (за характером психічної активності):
  - образна;
  - рухова;
  - емоційна;
  - словесно-логічна.
2. За характером цілей діяльності:
  - мимовільна;
  - довільна;
3. За тривалістю закріплення і збереження матеріалу:
  - короткотривала;
  - довготривала;
  - оперативна.

**Образна П** – це закріплення, зберігання і відтворення того, що діє на наші органи чуття. Буває слухова, зорова, нюхова, дотикова, смакова. Найкраще розвинена зорова і слухова П, які відіграють велику роль в життєдіяльності людини. Смакову, нюхову, дотикову

П можна назвати професійними видами, адже ці види П особливо розвиваються у зв'язку зі специфічними видами діяльності.

Образна П – це запам'ятання, збереження і відтворення уявлень про конкретні об'єкти.

Уявлення – це образи об'єктів, які людина сприймала раніше.

Сприймання – це образи об'єктів, які діють безпосередньо на наші аналізатори.

Під час виникнення уявлень відбувається збудження коркових закінчень аналізаторів. В порівнянні зі сприйманням уявлення характеризуються меншою яскравістю, більшою фрагментарністю (частковістю).

Під час уважного аналізу і намагання відтворити всі сторони чи риси предмету, який раніше діяв на аналізатори, як правило деякі сторони чи властивості не відображаються.

Разом з тим, у нас може бути єдине загальне уявлення про складні явища чи процеси об'єктивного світу. Наприклад, загальний образ певного художнього твору.

Уявлення на вищому ступені розвитку мають узагальнений характер.

Уявлення – це перший крок, що веде від одиничного образу до узагальнення.

В уявленні відображаються не всі ознаки і властивості предметів чи явищ об'єктивного світу, а найбільш суттєві, істотні. Всі інші якби відступають на задній план. Вони характеризуються нестійкістю, мінливістю.

Уявлення може бути узагальненим образом не одиничного предмету, а цілого класу аналогічних предметів. Ознайомившись з художнім образом певного твору, ми сприймаємо не лише конкретну людину, а і уявляємо її як людину, в якій зображені типові риси певної групи людей даної епохи.

Таким чином уявлення володіють різним ступенем узагальнення. Це ціла ступенева ієрархія все більш узагальнених уявлень, які з одного боку переходять в поняття, а з іншого вони відтворюють сприймання.

Отже, узагальнення на вищих ступенях свого розвитку має узагальнений характер (слово “дерево” викликає у нас уявлення дерева, але не конкретного, а узагальненого – що має корінь, стовбур, крону тощо – узагальнений образ).

Уявлення – це не механічне відтворення сприймань, вони постійно змінюються, залежать від конкретних умов діяльності, від діючих раніше подразників, від минулого досвіду людини.

Виникнення уявлень має велике значення для всього свідомого життя людини. Якби у нас існувало лише сприймання і не існували уявлення, ми б завжди були прикуті до безпосередньо даної ситуації.

Тільки наявні предмети, які діють на наші рецептори, керували б нашою поведінкою. Наші думки і наші дії були б у полоні того, що на нас діє зараз.

Минуле б не існувало для нас, воно назавжди зникло б без наших уявлень.

Бетховен, оглухнувши, продовжував писати музичні твори, опираючись лише на музичні образи – уявлення.

Яскраво виражені переваги скульптур, які були створені людьми, що осліпли, у порівнянні зі скульптурами людей, сліпих від народження. В їх творчості відіграють велику роль зорові уявлення (скульптор Ліна По, таблиця).

Інколи зустрічаються люди з ейдетичною П. Ейдетичні образи схожі на уявлення тим, що виникають без присутності об'єктів, але характеризуються яскравістю, великою деталізацією образу. Людина так відтворює об'єкт (до найдрібніших деталей, тонкощей), як ніби при безпосередньому їх сприйманні.

П ейдетиків працює з точністю хорошого фотоапарата. В 1968 р. видана книга А.Р.Лурія “Маленька книжка про велику П”, в якій йде мова про людину з дивовижною П – ейдетично-зоровою. (ейдос – в перекладі означає образ).

Серед художників ейдетиками були Крамской, Н.Ге, Куїнджі. Відома книга Ге “Петро І допитує царевича Олексія Петровича в Петергофі”. Ге був у Петергофі, відвідав лише один раз залу замку, де був допит, повернувся додому і написав картину, не повертаючись більше до оригіналу.

Існує слуховий ейдетизм (Балакірєв, Моцарт, Рахманінов). Ось що пише біограф про Моцарта: “Публіка сходилась до Ватикану, де мали виконувати один раз в рік духовні твори Аллегрі. Папа римський ревниво оберігав цей музичний твір, і сувора кара очікувала того, хто перепише ці ноти, або навіть просто покаже їх сторонній людині. Серед слухачів були, звичайно, Моцарт з сином. Напружено слухав Вольфганг цей чудовий твір, і вночі, коли

батько спав, написав з точністю до ноти цей складний багатоголосний твір композитора Аллегрі”. Але таких людей мало.

Образна П у більшості з нас неточна, викривлена, інколи настільки погана, що не може служити хорошим “довідковим бюро”. Що потрібно для того, щоб образна П працювала краще? Перш за все необхідно вербалізувати всі ті чуттєві враження, які необхідно зберегти в П, тобто позначити їх словами, дати їм назву.

Слово (назва предмету, явища) закріплює наочний образ, робить його більш чітким, повним, живучим. Якщо використання мови для закріплення чуттєвих вражень зробити звичним, то образна П значно покращиться.

**Емоційна П** виявляється в запам’ятанні і відтворенні різних переживань людини; це П на почуття, емоції.

Емоції завжди є сигналом про те, як задовольняються наші потреби та інтереси, яке у нас ставлення до оточуючого світу. Тому емоційна П має дуже велике значення в житті і діяльності людини. Пережиті і збережені в П почуття виступають як сигнали, які спонукають до діяльності або гальмують її, якщо діяльність викликала негативні переживання.

Актор К.Станіславський писав: “Якщо ви здатні бліднути, червоніти із-за одного спогаду про пережите, якщо ви боїтесь думати про давно пережите горе, то у вас є П на почуття або емоційна П”.

Емоційна П лежить в основі вихованості людини, здатності співчувати, співпереживати з іншими людьми.

Безпредметних емоцій, тобто не пов’язаних з чим-небудь, не буває. Тому і запам’ятовуються емоції не самі по собі, не в “чистому вигляді”, а разом з об’єктами, що їх викликають. Щоб викликами у себе раніш пережите почуття, необхідно пригадати те, чим воно було викликане в свій час.

Цю особливість відтворення емоцій враховують в порадах акторам: щоб викликати у себе потрібну емоцію, необхідно пережити вдруге ті події, з якими пов’язані ці почуття.

Безплідно звертатись прямим шляхом до самого почуття і намагатись знову пережити його. Станіславський говорив, що потрібно не думати про саме почуття, а турбуватись про те, що зумовило його, про ті умови, які викликали ці переживання. Вони – той ґрунт, який потрібно поливати і удобрювати, на якому виростає почуття.



**Рухова П** полягає у запам'ятовуванні і відтворенні людиною своїх рухів. Запам'ятання і відтворення їх має місце в різних видах ігрової, навчальної, виробничої, спортивної та інших видах діяльності.

Сам процес засвоєння усної і письмової мови потребує запам'ятання необхідних для неї рухів (рухи гортані).

Узагальнення рухів за допомогою слова дає змогу людині свідомо керувати своєю руховою П.

Рухова П також має велике значення в житті людини. Вона лежить в основі вироблення навиків і вмінь. Без П на рухи ми повинні були б кожен раз вчитись ходити, писати. Ознакою хорошої рухової П є фізична спритність людини, її “золоті руки”.

**Словесно-логічна П** проявляється в запам'ятанні, збереженні і відтворенні думок, понять, суджень, виражених в словах. Вона розвивається на основі образної П. Це суто людський вид П. Словесно-логічна П впливає на характер інших видів П і виступає в єдності з ними.

Якщо в навчальній діяльності спостерігається розрив між словесно-логічною та образною П – це говорить про неглибокі знання учнів, про формальне засвоєння матеріалу.

Словесно-логічна П нерозривно пов'язана з мисленням і мовою людини і розвивається разом з розвитком її змісту.

На перших ступенях розвитку словесно-логічної П її змістом є конкретні поняття і судження, що відображають зовнішні властивості предметів, їх функції. Далі її змістом стають і абстрактні поняття.

Словесно-логічна П відіграє провідну роль у засвоєнні знань учнями в процесі навчання.

П. За характером цілей діяльності (в залежності від того, як П пов'язана з цілями діяльності):

- **мимовільна П** – це запам'ятання і відтворення матеріалу без спеціальної мети і вольових зусиль;

- **довільна П** проявляється тоді, коли людина ставить перед собою мету щось запам'ятати і відтворити та прикладає вольові зусилля. Тут процеси запам'ятання і

відтворення виступають як спеціальні, мнемічні дії (наприклад, готуючись до семінару, ми складаємо план чи структурно-логічну схему).

Мимовільна та довільна П – це 2 ступені в розвитку П. Спочатку розвивалась мимовільна, потім – довільна П. Дослідження Істоміної показали, що у дітей 4-5 років домінує мимовільна пам'ять, а в 6 років зароджується довільна. Вона просила дітей принести з кінця кімнати лимон і два яблука. Кімната обставлена цікавими іграшками. Діти до 5 років забували про завдання і починали гратися іграшками (мимовільна пам'ять).

Кожен з власного досвіду знає, яке величезне місце в нашому житті займає мимовільна П. В ході нашого життя і діяльності ми без спеціальних намірів і зусиль повсякчас збагачуємо нашу П і користуємось своїм досвідом. Однак у людини часто виникає необхідність керувати своєю П. В цих випадках є важливою довільна П, за допомогою якої ми спеціально запам'ятовуємо і відтворюємо те, що необхідно.

**ІІІ. Короткочасною** називають таку П, яка характеризується швидким запам'ятанням матеріалу (після разового сприймання), негайним його відтворенням і дуже коротким збереженням інформації. Це відлуння тієї події, яка щойно відбулась. Явище чи подія пройшли, а ми ще деякий час продовжуємо бачити, чути.

Короткотривала П – нестійка і зворотня, але відіграє настільки важливу роль у засвоєнні досвіду людиною, що її виділяють в окремий вид П. Вона служить плацдармом для довготривалої П.

**Довготривала П** характеризується довгим збереженням матеріалу, після багаторазового повторення і відтворення.

Короткотривала і довготривала П залежить від активності особистості. Короткотривала і довготривала П – складові цілого.

**Оперативна П.** – це мнемічні процеси, які обслуговують ті чи інші операції. Оперативна П здійснює обслуговуючу функцію і впливає на кінцевий результат діяльності.

Наприклад, коли ми виконуємо самостійну арифметичну дію, то здійснюємо її по частинам. При цьому ми утримуємо “в умі” деякі проміжні результати до тих пір, поки маємо з ними справу. По мірі просування до кінцевого результату, конкретний “відпрацьований” матеріал може забуватись.

#### **4. Процеси П.**

До процесів П належать: запам'ятовування (закріплення); збереження; відтворення (актуалізація, відновлення); забування.

**Запам'ятання** – це такий процес П, в результаті якого відбувається закріплення нового шляхом його зв'язку з раніше набутиим.

За характером цілей діяльності запам'ятання буває мимовільне і довільне. Довільне З пов'язане з свідомими цілями і вольовими зусиллями. Довільне З – це свідомо цілеспрямована діяльність людини. Коли З супроводжується труднощами, тоді закріплення матеріалу вимагає спеціальних прийомів.

Запам'ятання має вибірковий характер. Найкраще запам'ятовується той матеріал, з яким людина активно діє. Був проведений дослід: піддослідним пропонували класифікувати предмети, які були зображені на картинках. На кожній картинці також були зображені числа. Після досліду запропонували пригадати, що було зображено на картинках. Зображені предмети пригадували, а числа – ні, тому що з ними ніяких дій не виконували. В іншому випадку запропонували розкласти картинки по порядку зображених на них чисел.

Отже, запам'ятання залежить від характеру діяльності, в ході якої воно здійснюється.

С.Л.Рубінштейн писав, що необхідно “організувати учбову діяльність так, щоб суттєвий матеріал запам'ятовувався учнями і тоді, коли він зайнятий власне матеріалом, а не його запам'ятовуванням. Це набагато важче, але й продуктивніше, ніж постійно вимагати від учнів довільного запам'ятовування”.

*Біле експериментально встановив, що П з роками знижується, але зростає увага, яка компенсує зниження П.*

*П виконує такі функції: 1) збереження станів свідомості; 2) їх відтворення; 3) їх впізнавання; 4) їх локалізація в часі.*

Найкраще запам'ятовується той матеріал, який є метою нашої діяльності. Він краще запам'ятовується навіть мимовільно, ніж тоді, коли ціль зсунута на саме запам'ятання.

Той матеріал, який не включений в цільовий зміст діяльності, запам'ятовується гірше.

Запам'ятання за характером зв'язків, що лежать в його основі поділяють на:

- смислове (логічне);
- механічне.

Механічне запам'ятання не забезпечується осмисленням і розумінням матеріалу. Механічне запам'ятовування зумовлюється надмірною складністю матеріалу. Воно може виникати і при доступності матеріалу, коли його розуміння підмінюється простим повторенням.

Отже, основою механічного З є багаторазове повторення матеріалу, яке не супроводжується його осмисленням. Так ми запам'ятовуємо номери телефонів, алфавіт, таблицю множення, слова іноземної мови і т.д.

На механічну П ми змушені опиратись під час заучування на пам'ять тексти. Хоч тут основою є смислове запам'ятання, але точна послідовність слів (у віршах) запам'ятовується механічно.

В основі механічного запам'ятання лежать зв'язки (асоціації) за суміжністю. Під час механічного запам'ятовування закріплюються зовнішні зв'язки шляхом багаторазового повторення – це вимагає багато часу і швидше забувається.

У школярів механічне запам'ятовування найчастіше зумовлене недоліками педагогічної роботи, в якій не забезпечується чітке пояснення матеріалу, правильне курівництво його запам'ятовуванням. Механічне запам'ятовування лише в розумному поєднанні зі смисловим може бути корисним.

В останні роки була зроблена спроба використати механічне З під час гіпнопедичного сну (вивчення іноземної мови за 2 міс.)

Зовсім інший характер має смислове (логічне) запам'ятовування.

Смислове З ґрунтується на розумінні матеріалу, що запам'ятовується. При цьому закріплюються смислові зв'язки між новим і старим матеріалом. Логічне З розвивається у тісному зв'язку з розвитком мислення і мовлення.

Смислове З також залежить від повторення. Але його основою є не стільки одночасовість чи послідовність появи подразників (асоціація за суміжністю), а зв'язок за смислом. Смислове З ґрунтується на розумінні цих зв'язків, на усвідомленні внутрішніх логічних зв'язків між частинами того, що запам'ятовується, чи між тим, що запам'ятовується і чимось уже відомим.

Умови ефективного запам'ятовування:

1. Запам'ятовування залежить від того, що З, як З, на який час З матеріал (установка на довготривале З).

2. З залежить від мотивів З (інтереси, почуття обов'язку, відповідальність). Дослідження в III групах дітей з приблизно однаковими можливостями: діти краще запам'ятовували коли постійно отримували заохочення, гірше – в умовах покарання, ще гірше – коли не було ні заохочення, ні покарання.

3. Активна мисленнєва діяльність (аналіз, складання плану, узагальнення матеріалу).

На асоціаціях за схожістю і контрастом будуються такі прийоми запам'ятання як класифікація та систематизація.

4. Усвідомлення принципу побудови матеріалу. Ми швидко і міцно запам'ятовуємо доведення теореми, усвідомивши принципи її доведення. Хід розв'язання задачі запам'ятовується міцно за умови усвідомлення принципу її розв'язування. Числовий матеріал запам'ятовується краще за умови усвідомлення принципу його побудови. Наприклад: 2 4 8 16 32 64 128 256 512 1024 2084...

5. Використання наочності: схем, діаграм, таблиць. Чим більше аналізаторів бере участь в запам'ятовуванні, тим краще відбудеться запам'ятання.

6. Повторення – це активне відтворення матеріалу в процесі заучування і свідомо перевірка відтворення. Не будь-яке повторення сприяє запам'ятання. Правильна організація повторення, перш за все – його різноманітність, сприяє кращому запам'ятання. Повторення повинно бути: осмислене, активне. Воно не повинно бути копією попереднього повторення. Одноманітність повторення знижує його продуктивність, перш за все знижується інтерес до повторення, знижується активність особистості. Не потрібно повторювати матеріал таким же способом, яким він був сприйнятий перший раз. Необхідно змінювати способи повторення. Повторне сприймання одного і того ж матеріалу необхідно включати у виконання нових задач, нових видів діяльності.

Використання цих знань на практиці, нові ілюстрації того, що потрібно повторити, складання таблиць, діаграм – виконання цих умов має переваги над простим повторенням, так як включає елементи нового, а це значно підвищує інтерес до роботи. Іде повторення раніше вивченого матеріалу, але з нових його сторін, під новим кутом зору.

Повторення повинно бути своєчасним. Особливо, коли вивчається важкий матеріал, то його повторення потрібно здійснювати відразу. Не можна допускати, щоб матеріал повторювався після того, як його зовсім забули. Повторення, розподілене в часі, дає більший ефект, ніж концентроване повторення.

За даними досліджень психолога Волкова, для заучування одного вірша необхідно 16 повторень, якщо ці повторення йшли один за одним: і всього лише 8 повторень, коли здійснювати по 2 повторення в день.

Розподіл повторень в часі сприяє швидшому запам'ятання і більш глибокому збереженню. Слід дотримуватись принципу: краще повторювати частіше і небагато матеріалу, ніж рідше і відразу багато матеріалу.

Який із способів повторення більш продуктивний: по частинах чи в цілому?

*Мнемотехнічні прийоми:*

- метод групування: номери телефонів групують у більш великі блоки; заплановані покупки ми групуємо на овочі, молочні продукти тощо;
- метод рифм і ритму: 1,2,3,4,5 – вийшов зайчик погулять;
- метод акронімів: НАТО, ООН, ЮНЕСКО – складання скорочених назв із перших букв слів;
- метод акровіршів, у яких перші букви кожної стрічки утворюють букву чи фразу;
- метод мисленних образів (кожному слову – образ, із образами – історія);
- метод “місць” – “розстановка” назв предметів на знайомій вулиці, у квартирі.

**Відтворення** – це процес П, в результаті якого відбувається актуалізація закріпленого матеріалу. Відтворення – це показник запам'ятання матеріалу. Він перевіряє не лише якість запам'ятання, а й уміння людини використовувати набутий досвід.

Фізіологічною основою відтворення є активізація (повторне збудження) тимчасових нервових зв'язків, які закріпились раніше. Для їх пожвавлення необхідний вплив першосигнальних або словесних подразників, прямо чи опосередковано зв'язаних з тим, що відтворюється.

У відтворенні велике значення має мова. Слова є засобом пожвавлення асоціативних зв'язків засобом актуалізації не лише абстрактного, а й образного змісту. Кожне слово не лише викликає відтворення чого-небудь, а й спрямовує протікання асоціацій при відтворенні в певному напрямі. Крім цього, завдяки зв'язку відтворення з мовою, воно на певному етапі свого розвитку стає довільним, свідомо керованим процесом.

Розрізняють такі види відтворення:

- впізнавання;
- згадування;
- пригадування.

Впізнавання – це відтворення певного об'єкта в умовах його повторного сприймання. Сприймаючи повторно певні предмети, читаючи вдруге книгу, ми відтворюємо образи цих предметів, думки про прочитану книгу, що збереглись від попередніх сприймань, і тому сприймаємо їх не як нові для нас, а як уже знайомі нам.

Впізнавання має велике життєве значення. Без нього ми кожного разу сприймали б предмети як нові, а не як уже знайомі нам.

Впізнавання буває різним за ступенем своєї визначеності, чіткості і повноти. Воно може бути мимовільним і довільним. Коли впізнавання є повним, ясним, визначеним, воно здійснюється як однозначний мимовільний акт. Впізнавання може бути надто неповним і тому невизначеним. Так, побачивши людину, ми можемо переживати почуття знайомого, проте будемо неспроможними ототожнити її з певною людиною, яку ми знали в минулому.

У випадку надто неповного або не досить повного впізнавання відтворення набуває довільного характеру.

Згадування – це відтворення об'єкта без повторного його сприймання. Так ми відтворюємо образ раніше сприйнятої місцевості, думки з прочитаної книжки або з прослуханої лекції в умовах, коли ми їх не сприймаємо. Згадування буває мимовільне і довільне. Згадування з'являється лише під впливом повторення матеріалу.

Види згадування: спогади; персеверація; конфабуляція. Спогади – це точно локалізовані в часі і просторі відтворення образів нашого минулого. Під час спогадів ми не лише відтворюємо об'єкти минулого, а й відносимо їх до певного часу і місця в просторі., тобто згадуємо: де, коли, за яких обставин вони сприймались нами, пов'язуємо їх з певними періодами нашого життя, усвідомлюємо їх часову послідовність.

Персеверація – це настирливі (набридливі) образи, які виникають поза нашими бажаннями. Це зорові образи грибів, суниць, які виникають увечері після їх збирання протягом дня, образи цифр, після тривалого їх підрахування. Фізіологічною основою персеверації є стійке збудження в корі головного мозку.

Конфабуляція (вигадка) – це згадування того, чого насправді не було. Конфабуляція виникає під впливом певних почуттів, прагнення видати бажане за дійсне.

Найскладнішим видом відтворення є пригадування.

Пригадування – це вид відтворення, який пов’язаний з активною розумовою діяльністю і вольовими зусиллями.

Не завжди ми можемо згадати матеріал. Ми залучаємо мислення, долаючи при цьому труднощі. Це і є пригадування. Наприклад, на екзамені ми не можемо відтворити відповідь на запитання. Докладаємо зусиль, активно мислимо – це і є пригадування.

Успіх пригадування залежить від того, які ми використовуємо прийоми пригадування. Одним із важливих прийомів є: 1) складання письмового або мисленого плану того матеріалу, який ми пригадуємо; 2) активно викликати в себе образи об’єктів, що стосуються змісту репродуктивного (того, що відтворюємо) матеріалу; 3) усвідомлення змістової мотивованості виконання репродуктивного завдання.

Пригадування часто вимагає від людини значних вольових зусиль, завзяття, наполегливості. Ушинський правильно оцінював пригадування, як працю, а праця інколи важка. Причиною забування, говорив він, часто бувають лінощі у пригадуванні. Лінощі у пригадуванні породжують недбале поводження зі своїми знаннями. І навпаки, змушуючи себе наполегливо пригадати певний матеріал, ми звикаємо не забувати, виховуємо в собі впевненість в можливості пригадати, а ця впевненість має великий вплив на акт відтворення (Ушинський).

#### Умови ефективного відтворення:

1. Забезпечення умов успішного запам’ятання.
2. Грамотне визначення завдання відтворити матеріал.
3. Складання плану відтвореного матеріалу.
4. Використання наочності.
5. Формування мотивів відтворення (почуття обов’язку, відповідальності).
6. Сформовані позитивні вольові якості особистості (наполегливість, уміння доводити справу до кінця).

Відтворення – це не просте механічне повторення запам’ятованого. В процесі відтворення відбувається реконструкція матеріалу, змінюється план викладу, мислення переробка матеріалу.

Завдання: скласти пам’ятку для учнів “Як покращити свою пам’ять?”



**Забування** – це зворотній до запам'ятання процес. Воно проявляється в тому, що втрачається чіткість закріпленого в пам'яті матеріалу, зменшується його обсяг, виникають помилки при відтворенні, стає неможливим відтворення і, нарешті, неможливим стає впізнавання.

Фізіологічною основою забування є гальмування тимчасових нервових зв'язків. Види гальмувань:

1. Загальне гальмування настає тоді, коли матеріал не підкріплюється. Матеріал потрібно систематично повторювати. Загальне гальмування призводить до неможливості не лише його відтворення, а й впізнавання, тобто до повного, стійкого забування.

Однак і в такому випадку немає абсолютного згасання слідів, а значить і абсолютного забування. Як доведено дослідями Павлова, згаслі рефлекси потребують для свого відновлення меншої кількості повторень, ніж для їх початкового утворення.

Крім цього, згаслі рефлекси можуть за певних умов розгальмовуватись. Цим пояснюються окремі факти несподіваного відтворення того, що здавалось забутим.

Так, одна людина в хворобливому стані заговорила німецькою мовою, яку вона вивчила багато років тому назад, будучи у полоні, а потім, не користуючись нею, здавалось, цілком її забула.

Причиною короткотривалого забування.

1. Негативна індукція в корі головного мозку. Сильне збудження в одних ділянках, веде до гальмування в інших ділянках. Сильне збудження від одноманітних довготривалих подразнень зумовлює поза межне гальмування. Воно біологічно доцільне, зберігає нервові клітини.

2. Проактивне (наперед діюче) гальмування – це негативний вплив попередньої діяльності на утворення тимчасових зв'язків у наступній діяльності.

3. Ретроактивне (назад діюче) гальмування – це негативний вплив наступної діяльності на вироблені зв'язки в попередній діяльності. В психології це явище називають ефектом краю. Найкраще запам'ятовується початок і кінець інформації.

Ретроактивне і проактивне гальмування найбільш проявляються, якщо попередня або наступна діяльність була велика за обсягом, складною або схожою за змістом. Звідси – важливі педагогічні висновки – щоб зменшити вплив ретроактивного і проактивного гальмування, необхідно:

- під час переходу від роботи з одним матеріалом до іншого, необхідно робити невелику перерву, відпочити від розумової роботи;
- готувати уроки один за одним по можливості менш схожі за змістом (після літератури, потрібно вчити алгебру, а не історію). Цим правилом потрібно користуватися і при складанні розкладу;
- якщо матеріал великий за обсягом, необхідно його середину повторювати більшу кількість разів

З тимчасовим забуванням, яке може викликатись негативною індукцією і позамежним гальмуванням пов'язане явище **ремінісценції** (“згадування”).

Ремінісценція виявляється в тому, що відстрочене відтворення буває повнішим, ніж те, яке відбувається відразу після запам'ятовування.

Явище ремінісценції зустрічається частіше у дітей, ніж у дорослих (швидше втомлюються нервові клітини).

У навчальній роботі слід враховувати це явище. Учень, наприклад, не завжди добре може відповісти на уроці чи на екзамені, якщо матеріал запам'ятовувався ним безпосередньо перед цим.

Забування носить вибірковий характер. Матеріал, який своїм змістом пов'язаний з потребами людини, з її стійкими інтересами, забувається повільніше.

Забування залежить від обсягу матеріалу (залежність – обернено пропорційна). Тому дуже важливо дозувати навчальний матеріал, який учні повинні запам'ятати. Різні частини змісту матеріалу забуваються неоднаково. Краще зберігаються основні положення, основний зміст.

Засобом боротьби із забуванням знань є їх використання у подальшій навчальній діяльності, їх застосування на практиці.

#### **4. Індивідуальні відмінності в процесах пам'яті. Типи пам'яті.**

Індивідуальні відмінності П виявляються в швидкості, точності, міцності запам'ятовування і готовності до відтворення.

Швидкість запам'ятовування визначається кількістю *повторень*, необхідних певній людині для запам'ятання певного обсягу матеріалу.

Точність запам'ятовування характеризується кількістю *помилки*, зроблених при відтворенні матеріалу.

Міцність виявляється у збереженні запам'ятованого матеріалу, або в швидкості його забування.

Готовність пам'яті проявляється в тому, настільки людина може легко і швидко пригадати в потрібний момент.

Ці відмінності пов'язані з типом вищої нервової діяльності, від практики заучування матеріалу. Швидкість і міцність залежить від сили нервової системи.

Індивідуальні відмінності П проявляються також в тому, що в одних людей продуктивніше запам'ятовується образний матеріал (предмети, зображення, звуки), в других – словесний матеріал (поняття, думки, числа), в третіх – не помічається явного перевантаження в запам'ятанні певного матеріалу. У зв'язку з цим у психології розрізняють:

- наочно-образний тип П;
- словесно-абстрактний тип П;
- проміжний тип П.