УДК 15.0:378

МЕТОДОЛОГІЯ ЕФЕКТИВНОГО ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ

О.М.Скороход

Анотація. *У статті представлено методологію ефективного запам'ятовування, яка є синтезом авторської теорії пам'яті індивіда та існуючих теорій відомих психологів, стосовно розвитку пам'яті індивіда.*

Ключові слова*: основні правила ефективного запам'ятовування.*

Аннотация. *В статье представлена методология эффективного запоминания, которая является синтезом авторской теории памяти индивида и существующих теорий известных психологов, относительно развития памяти индивида.*

Ключевые слова*: основные правила эффективного запоминания.*

Annotation. *In the article the methodology of effective memorization, which is the synthesis of theory of memory of individual, is presented, offered by the author of publication, and existent theories of the known psychologists, in relation to development of memory of individual.*

Keywords*: basic rules of effective memorization.*

Постановка проблеми. Сучасний розвиток освітньої системи нашої держави та зарубіжжя супроводжується низкою проблем та поточних завдань глобального та локального характеру. Серед

© О.М.Скороход

них не втрачає актуальності пріоритетне поточне завдання вищої освіти – вдосконалення та розвиток декларативних компетенцій майбутніх фахівців.

Згідно авторської еталонної моделі компетенцій фахівця сфери інженерії та технологій [12], декларативні компетенції – це актуалізація та самоактуалізація інтегральної ідеально-матеріальної функції душі індивіда – пам'яті.

Актуалізація та самоактуалізація пам'яті – це відповідно її вдосконалення та самовдосконалення, розвиток та саморозвиток на основі ефективних мнемонічних технік та методів.

Аналіз досліджень та публікацій. Як показав аналітичний огляд наукової та науково-методичної літератури, проблемі розвитку мнемонічних здібностей індивіда присвячено чимало сучасних та ретроспективних публікацій, які на теперішньому етапі розвитку психологічної та педагогічної науки і практики не втратили своєї актуальності. Серед них науково-методична праця відомого нейропсихолога Дж.Б.Ардена "Развитие памяти для "Чайников" [1], в якій він окрім своїх порад, стосовно розвитку пам'яті, популяризує останні надбання врачів-дієтологів стосовно дієтологічного способу поліпшення пам'яті індивіда; науково-хрестоматійна праця відомих психологів Ю.Б.Гиппенрейтер і В.Я.Романова "Психология памяти" [9], в якій представлені вибрані твори стосовно розвитку пам'яті індивіда – Л.С.Выготского, А.Р.Лурия «Память примитивного человека. Культурное развитие специальных функций: память», А.Н.Леонтьева «Развитие высших форм запоминания», Р.Солсо «Мнемонические системы» та інші; науково-методична праця відомого психолога О.Л.Подлиняева "Эффективная память" [8].

Не зважаючи на всю різноманітність та достатню розробленість проблеми формування мнемонічних здібностей індивіда, ми пропонуємо «Методологію ефективного запам'ятовування», яка є синтезом авторської теорії пам'яті індивіда та теорій відомих психологів стосовно розвитку пам'яті індивіда та теоретичним інструментарієм формування декларативних компетенцій майбутніх фахівців, що й становить **мету даної статті**.

Виклад основного матеріалу. Для найбільш повного розуміння даної методології, спочатку розглянемо основні аспекти авторської теорії пам'яті індивіда, яка є синтезом ідеалістично-матеріалістичної психології автора [11, 13] та психології пам'яті, когнітивної психології і нейропсихології:

1. Пам'ять індивіда – *це інтегральна ідеально-матеріальна функція душі індивіда, яку вона виконує в гармонійному поєднанні з компонентами його матеріальної системи, які в нейропсихології прийнято називати структурно-функціональними системами мозку людини*.

2. Пам'ять індивіда складається із двох компонентів: короткочасної та довготривалої пам'яті (Р.Аткінсон [2], П.Ліндсей, Д.Норман [6] та ін.).

Довготривала пам'ять, за *припущеннями автора, – це вид пам'яті, що призначений для постійного зберігання інформативних елементів у закодованому вигляді. Інформативними елементами* (скорочено – інф. ел.) можуть бути – букви, склади, слова, цифри, образи та ін.

Довготривала пам'ять має обмежену ємність, що залежить від індивідуальних особливостей індивіда. За даними російського вченого Л.І.Куприяновича ємність довготривалої пам'яті складає 10^{15} біт [8, с. 6].

Поступає інформація в довготривалу пам'ять із короткочасної пам'яті.

Короткочасна пам'ять, яку ще називають короткочасне сховище (Р.Аткінсон [2]), безпосередня пам'ять (Дж.А.Міллер [16]), робоча пам'ять (Дж.Б.Арден [1]), на думку автора, є одним із видів пам'яті індивіда, що призначений для тимчасового утримання інформативних елементів для збереження їх в довготривалій пам'яті, а також є допоміжним компонентом при виконанні інтегральної ідеально-матеріальної функції душі індивіда, тобто мислення.

Короткочасна пам'ять має обмежену ємність (6-12 інф. ел. (Г.Еббінгауз [15]), 7-9 інф. ел. (Дж.А.Міллер [16]), 15 і більше інф. ел. (Н.П.Бехтерєва [5])) та обмежений час утримання інформативних елементів (варіюється від 15 с (Г.Бенеш [3]) до 20 с (П.Ліндсей, Д.Норман [6]) або 30 с (Аткінсон [2], Дж.Б.Арден [1])), які залежать від індивідуальних особливостей індивіда.

Поступає інформація в короткочасну пам'ять із навколишнього середовища через *аналізаторні системи* (Е.Д.Хомская [14]) *(зорова, слухова, сенсорно-кінестетична тощо)* та інші не досліджені на теперішній момент часу системи, які ми називаємо системами сприймання екзогенних (зовнішніх) інформаційних сигналів. Дослідженнями систем сприймання екзогенних інформаційних сигналів займаються російські вчені, під керівництвом професора В.М.Бронникова, автора методу «Информационное развитие человека» [7].

3. Як вважають представники когнітивної психології (С.Л.Рубінштейн [10], П.Ліндсей, Д.Норман [6], Г.Бенеш [3] та інші), пам'ять індивіда - це сукупність когнітивних процесів, що її

супроводжують. До таких процесів відносяться: запам'ятовування, збереження (ретенція), відтворення (екфорія), забування.

На нашу думку, такі когнітивні процеси, як збереження (ретенція) і відтворення (екфорія) являються функціональними операціями душі індивіда. Це обумовлено наступним.

Згідно концепції ідеалістично-матеріалістичної психології автора [11, 13], душа індивіда є *центральним виконавцем, що приводить в дію та управляє всіма компонентами матеріальної системи індивіда.*

Виходячи із цієї гіпотези, можна припустити, що:

1. Для збереження інформативних елементів в довготривалій пам'яті, душа індивіда виконує наступні функціональні операції:

кодування інформації, під яким слід розуміти процес перетворення інформативних елементів із традиційної форми, тобто такої, яка прийнятна для індивіда (числа, слова, образи тощо), в таку, яка прийнятна для душі та структурно-функціональних систем мозку людини;

запис інформації у відповідні структурно-функціональні системи мозку людини.

2. Для відтворення інформативних елементів із довготривалої пам'яті для подальшої їх обробки в короткочасній та інших не досліджених на даний момент часу видах пам'яті, душа індивіда виконує операцію – зчитування інформації із відповідних структурно-функціональних систем мозку людини та її перекодування, тобто представлення у формі, яка є прийнятною для людини (образи та інші інформативні елементи).

На думку автора, такі когнітивні процеси, як запам'ятовування та забування є інтегральними і які виконує душа індивіда в гармонійному поєднанні з відповідними компонентами його матеріальної системи:

- запам'ятовування = душа + аналізаторні системи (зорова, слухова, сенсорно-кінестетична тощо) + структурно-функціональні системи мозку людини;
- забування = душа + структурно-функціональні системи мозку людини.

Так як центральним виконавцем у когнітивному процесі, яким є запам'ятовування, є душа індивіда, то першим і головним правилом ефективного запам'ятовування є позитивний стан душі індивіда.

Отже, за фасетною ознакою пам'ять індивіда – це час утримання інформативних елементів, класифікується за двома видами – короткочасна та довготривала пам'ять. Але є ще одна класифікація видів пам'яті за фасетною ознакою, або способом сприймання екзогенних (зовнішніх) та ендогенних (внутрішніх) інформаційних сигналів певної модальності:

- візуальна пам'ять (дефініція запозичена із роботи О.Л. Подлиняева [8]). Це запам'ятовування та відтворення зорових образів;
- аудіально-вербальна – це запам'ятовування і відтворення звуків та слів. Аудіально-вербальна пам'ять є сукупністю наступних основних видів пам'яті: пам'ять, що породжується сприйманням звуків (*аудіальна*), пам'ять, що породжується сприйманням слів (*вербальна* або *словесна*).
- сенсорно-кінестетична – це запам'ятовування відповідно дотиків та рухів. Сенсорно-кінестетична пам'ять є сукупністю наступних основних видів пам'яті: пам'ять, що породжується рухами (*рухова* або *моторна*), пам'ять, що породжується дотиками (*тактильна*) та ін.

Отже, на основі класифікації видів пам'яті індивіда за фасетною ознакою *спосіб сприймання екзогенних (зовнішніх) та ендогенних (внутрішніх) інформаційних сигналів певної модальності,* можна зробити висновок: так як кожен індивід є неповторною особистістю і сприймає екзогенні та ендогенні інформаційні сигнали найбільш ефективно різними аналізаторними системами, то другим правилом ефективного запам'ятовування є – виявлення та актуалізація найбільш домінуючих видів пам'яті - візуальної, аудіально-вербальної, сенсорно-кінестетичної та ін.

Окрім перерахованих вище видів пам'яті, вона класифікується також за такою фасетною ознакою як *форми і способи репрезентації (представлення) інформативних елементів в короткочасній пам'яті для їх кодування і запису в довготривалій пам'яті* – це семантична та синтаксична пам'ять.

Семантична пам'ять (дефініція запозичена у Е.Тульвинга [9, с. 417-419], – це форми і способи репрезентації інформативних елементів, які є *осмисленими та змістовними* для індивіда.

Синтаксична пам'ять – це форми і способи репрезентації інформативних елементів у структурованому вигляді за визначеними правилами.

Як вважають психологи-мнемоністи найбільш ефективною формою репрезентації інформативних елементів є образи, а найбільш ефективним способом репрезентації інформативних елементів - є їхнє розташування у вигляді матриці.

Досить докладно мнемонічні техніки або мнемонічні методи, до яких належать: "Метод асоціативних зв'язків", "Метод місць", "Ейдотехніка", "Вербально-логічні методи" та інші описані у роботах авторів, аналітичний огляд яких представлено на початку даної публікації.

Отже, підсумовуючи класифікацію видів пам'яті індивіда за фасетною ознакою форми і способи репрезентації (представлення) інформативних елементів в короткочасній пам'яті для їх кодування і запису в довготривалій пам'яті, можна припустити, що найбільш ефективно запам'ятовуються інформативні елементи, які є осмисленими і змістовними та які представлені у формі образів і за допомогою матричного способу їх розташування. А отже, третім правилом ефективного запам'ятовування є актуалізація та самоактуалізація семантичної та синтаксичної пам'яті індивіда.

Окрім перерахованих вище основних правил ефективного запам'ятовування не менш важливими є також і стан матеріальної системи індивіда, яким є його тіло та середовище, що його оточує.

За останніми дослідженнями вчених-дієтологів, для підтримання оптимального стану організму індивіда, йому необхідно повсякденно та своєчасно приймати збалансовані продукти харчування та такі, які є прийнятними виключно для нього. На думку автора корисними можуть бути поради Дж.Б.Ардена [1] та представника енергетичної медицини – Б.Бергера [4].

Висновки. У підсумку викладеної методології ефективного запам'ятовування, хочемо зазначити, оскільки кожен індивід є неповторною особистістю, то зважаючи на це, неможливо запропонувати універсальних прийомів, технік, методів покращення пам'яті. А тому кожна людина повинна прислухатися до свого внутрішнього голосу, тобто голосу своєї душі.

Література

1. Арден Дж. Б. Развитие памяти для "чайников" / Джон Богосиан Арден; [пер. с англ.]. – М. : издательский дом "Вильямс", 2007. – 352 с.: ил.
2. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения / Р. Аткинсон; [пер. з анг.]. – М.: Прогресс, 1980. – 528 с.
3. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas: довідник / Гельмут Бенеш; [пер. з нім.; наук. ред. пер. В.О. Васютинський; худож. Герман і Катаріна фон Заальфред]. – К.: Знання-Прес, 2007. – 510 с.: іл.
4. Брюс Б. Анатомия души и тела. Большая книга целительства. Тело как энергетическое поле и как сознание / Брюс Бергер; [пер. с англ. Я.В. Тимковой]. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 383 с.: ил.
5. Бехтерева Н.П. Мозг человека – сверхвозможности и запреты [Электронный ресурс] / Н. П. Бехтерева // Наука и жизнь. - №7. – 2001. - Режим доступа: http://www.bronnikov.org/submain802.html.
6. Линдсей П. Переработка информации у человека / П. Линдсей, Д. Норман; [пер. с англ. под ред. и с предисловием действ. Члена АПН СССР А.Р. Лурия]. – М.: Мир, 1974. – 552 с.
7. Офіційний сайт В.М. Бронникова. - Режим доступу: http://www.bronnikov.org.
8. Подлиняев О.Л. Эффективная память: учеб. пособие: 4-е изд., испр. и доп. / О.Л. Подлиняев. – Иркутск: Иркут. гос. ун-т, 2006. – 200 с.
9. Психология памяти / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 656 с.: ил. – (Хрестоматия по психологии).
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн.– Спб.: Питер, 2009. – 713 с.: ил.
11. Скороход О.М. Культура душі фахівців сфери інженерії та технологій як фактор гуманізації вищої освіти України / Олена Миколаївна Скороход // Гуманізм та освіта: збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної конференції (м. Вінниця, 14-16 вересня 2010 р.). – Вінниця: УНІВЕРСУМ-Вінниця, 2010. – С. 219-223.
12. Скороход О.М. Методологія та прикладні аспекти використання еталонної моделі компетенцій фахівця сфери інженерії та технологій / Олена Миколаївна Скороход // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – 2010. - № 32. – С. 384-389.
13. Скороход О.М. Трактат "Про душу" в сучасній інтерпретації / Олена Миколаївна Скороход // III Міжнародна науково-практична конференція «Світоглядні основи та наукові докази Розумного Задуму в ґенезі життя та Всесвіту» (м. Київ, 19-21 травня 2011 р). – відеозапис.
14. Хомская Е.Д. Нейропсихология / Е.Д. Хомская. - 4-е издание. – СПб.: Питер, 2008. – 496 с.: ил.
15. Эббингауз Г. Основы психологи / Г. Эббингауз. - СПб., 1912. – 268 с.
16. George A. Miller. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two // The Psychological Review, 1956, vol. 63, pp. 81-97 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://psychclassics.yorku.ca/Miller/.