


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**  
**КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

 Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»

**Папаценко Олександра Михайловича**

Науковий керівник:

кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології

**Никифоренко Наталя Олексіївна**

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки

Горлівського інституту іноземних мов

Державного навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

**Грицук Оксана Вікторівна**

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою ЄКТС 76 С

Секретар ЕК 

Анастасія ВАГАБОВА

«09» червня 2023 р.

Київ – 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПАМ'ЯТІ.....	
<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
1.1. Загальна характеристика пам'яті як психічного процесу.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2. Теорії дослідження пам'яті в психологічній науці.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3. Види та механізми пам'яті.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Висновки до розділу	
1.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	<b>О</b>
<b>шибка! Закладка не определена.</b>	
2.1. Психологічні особливості підліткового віку.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.2. Характеристика розвитку пам'яті у підлітків.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Висновки до розділу	
2.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ	ПАМ'ЯТІ
ПІДЛІТКІВ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

3.3. Рекомендації щодо покращення пам'яті підлітків.....	Ошибка! Закладка не определена.
Висновки до розділу 3.....	Ошибка! Закладка не определена.
ВИСНОВКИ.....	Ошибка! Закладка не определена.
СПИСОК	ВИКОРИСТАНИХ
ДЖЕРЕЛ.....	Ошибка! Закладка не определена.
ДОДАТКИ.....	43

## ВСТУП

Пам'ять – це психічний процес, який полягає у закріпленні, збереженні та подальшому відтворюванні слідів минулого досвіду. Вона необхідна людині – завдяки пам'яті ми можемо накопичувати інформацію, досвід та знання протягом усього життя. Без пам'яті не існувало б ні особистості, ні сучасного суспільства, адже, не пам'ятаючи попереднього досвіду, організм не зміг би адаптуватися до умов оточуючого середовища, які постійно змінюються. Сліди минулого досвіду мають здатність змінюватися, зберігатися на короткий чи довгий проміжок часу, а також впливати на інші пізнавальні процеси людини.

Людська пам'ять здатна до трансформацій протягом усього життя. Ці зміни мають як кількісні, так і якісні характеристики. Слід зазначити, що всі характеристики пам'яті є індивідуальними та залежать від багатьох факторів. Одним з таких факторів виступає вік людини.

Розвиток пам'яті починається від самого народження, коли вона проявляється у вигляді безумовних рефлексів, та найбільш значних змін пам'ять зазнає у підлітковому віці. Саме в цей період вона розвивається найбільш активно.

Аналіз підліткового віку – одне з найбільш дискусійних питань вікової психології. Стадія підліткового віку починається у 10-11 років та

завершується у 14-15. Цей період характеризується як перехід від дитинства до дорослого життя. Характерними для підліткового віку є кризи, що пов'язані зі зміною соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності. Багато особливостей підліткового віку пов'язані не тільки з психологічними змінами, але й із змінами, що відбуваються в організмі дитини.

Враховуючи ситуацію, в якій опинилися підлітки зараз через повномасштабне вторгнення росії в Україну, ми припускаємо, що в цей час також відбуваються психологічні зміни у процесах пам'яті у підлітковому віці, можливо через стресову ситуації. Саме тому ми вважаємо тему дослідження "Особливості розвитку пам'яті у підлітковому віці" актуальною.

**Мета дослідження** – дослідження особливостей розвитку пам'яті у підлітковому віці у зв'язку з політичною ситуацією, що склалася.

**Об'єкт дослідження** – пам'ять як психічний пізнавальний процес.

**Предметом дослідження** є особливості розвитку пам'яті у підлітковому віці.

**Гіпотеза дослідження** полягає у тому, що соціальна ситуація впливає на особливості розвитку пам'яті у підлітковому віці.

**Завдання:**

1. Охарактеризувати пам'ять як психічний пізнавальний процес та описати її види.
2. Проаналізувати теорії дослідження пам'яті.
3. Визначити особливості розвитку пам'яті в підлітковому віці.
4. Експериментально дослідити особливості розвитку пам'яті у підлітків у зв'язку з соціальною ситуацією в Україні.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: метод аналізу - для наукової літератури за проблемою

дослідження; метод узагальнення - для узагальнення теоретичного та експериментального матеріалу та формування висновків; гіпотетичний метод – для розробки гіпотези та її підтвердження або спростування в ході дослідницької роботи; методики: “Піктограма” (О.Р. Лурія), «Запам’ятай пару» (О.Ф. Ануфрієв, С.М. Костроміна), «Пам’ять на образи» (Л.Ф. Симонова).

**Теоретико-методологічною базою** виступають дослідження, які визначають сутність та основні характеристики пам'яті (С.Л. Рубінштейн, Д.Н. Узнадзе, О.Р. Лурія), описують основні теорії пам'яті в психологічній науці (Д. Гартлі, Г. Еббінгауз, А. Біне, К. Бюлер), описують основні закономірності розвитку особистості в підлітковому віці ( Д.А. Донцов, Е. Еріксон, М. Мід, Е. Фріденберг, Л.С. Виготський, А.М. Леонтьєв , Д.Б. Ельконін).

**Структура** кваліфікаційна роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота вміщує 1 малюнок, 4 таблиці. Список використаних джерел складає 32 найменування. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 41 сторінку.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПАМ'ЯТІ

#### а. Загальна характеристика пам'яті як психічного процесу

Пам'ять являє собою процеси запам'ятовування, зберігання, відтворення та обробки людиною різноманітної інформації [16].

Усі враження від оточуючого світу, які ми отримуємо протягом життя не проходять безслідно. Вони зберігаються, закріплюються, а при необхідності – відтворюються. С.Л. Рубінштейн вважав, що без пам'яті наше сьогодення безповоротно зникло би у минулому [23].

Відомо, що пам'яттю володіють усі живі істоти, а найвищого рівня розвитку вона досягла у людини. Жодна істота не має таких мнемічних можливостей, які маємо ми. Це зумовлено наявністю у людини мови, як потужного засобу запам'ятовування, способу зберігання інформації у виді текстів чи різних технічних записів. Підкреслюючи роль пам'яті у житті людини, російський фізіолог І.М. Сеченов зазначав, що, не маючи пам'яті, ми би все життя відчували себе, мов новонароджені, кожен мить заново пізнаючи світ [14].

Пам'ять є необхідною умовою психічного розвитку людини. Будь-які зміни в її психіці завжди залежать від попереднього досвіду, що зафіксований у пам'яті. Завдяки пам'яті ми усвідомлюємо єдність сьогодення та минулого, зберігається цілісність людського «Я». Без пам'яті не були би можливими ні розумова діяльність, ні уявлення, ні орієнтація в оточуючому середовищі взагалі.

Пам'ять є важливішою пізнавальною функцією. Вона дає можливість навчатися і розвиватися. На її основі формується мова, мислення, рухові навички, творчі процеси. Фізіологічною основою пам'яті є виникнення тимчасових зв'язків, які мають здатність актуалізуватися під впливом різних подразників.

Пам'ять, як і усі психічні процеси, має певні характеристики. Основними такими характеристиками є: об'єм, швидкість відтворювання, точність відтворювання, тривалість зберігання, готовність до використання отриманої інформації [24].

Об'єм пам'яті – важливіша інтегральна характеристика пам'яті, яка характеризує можливості запам'ятовування та зберігання інформації. Показником об'єму пам'яті вважається кількість запам'ятованих одиниць інформації [19].

Швидкість відтворювання характеризує здатність людини використовувати інформацію, якою вона володіє, у практичній діяльності. При необхідності вирішити будь-яку проблему чи задачу, ми звертаємося до наших «інформаційних запасів». При цьому, у деяких людей з цим не виникає ніяких труднощів, а деяким потрібно витратити немало часу аби згадати інформацію для вирішення навіть знайомої задачі [17].

Ще одна з характеристик пам'яті – точність відтворювання. Вона відображує здатність людини точно зберігати, а потім і точно відтворювати отриману інформацію. Ця характеристика має велике значення, бо при запам'ятовуванні частина інформації може забуватися, а частина – змінюватися, тому при відтворюванні не виключена наявність помилок [27].

Тривалість зберігання – важливіша характеристика психічного пізнавального процесу, який ми досліджуємо. Вона полягає у здатності людини утримувати у пам'яті необхідну інформацію. Бувають випадки, коли людина начебто запам'ятала потрібну інформацію, а відтворити її не може, однак через деякий час виявляється, що вона добре все пам'ятає. Це є наступною характеристикою пам'яті – готовність до використання отриманої інформації [16].

Іншим значним фактором, який може впливати на відтворювання інформації є її цінність та актуальність. Актуальність передбачає відповідність інформації контексту ситуації. Цінність трактується у сенсі

задоволення, що приносить відтворюваний матеріал, прикладом чого є явище приємних спогад та витіснення неприємних вражень якнайдалі від рівня свідомості.

На рівні фізіології відтворювання означає активізацію раніше утворених тимчасових нейронних зв'язків у корі великих півкуль головного мозку. Фактично, процес виймання інформації на рівень усвідомленого пояснюється переходом певного матеріалу з довгострокової у короткострокову пам'ять, обсяг і точність якого детерміновано механізмами запам'ятовування та забування. Таким чином через відтворення здійснюється актуалізація інформації у свідомості людини. Та цей процес може набувати різних форм [21].

Перша та найпростіша форма відтворювання – впізнання, яке вступає в дію при повторному сприйнятті об'єкта чи явища світу. У свою чергу впізнання може бути повним, що виявляється в миттєвому ототожненні сприйнятого предмету з раніше баченим, та неповним, якщо у співвідношенні предмету з об'єктом минулого досвіду виникають труднощі та присутня неясність або невизначеність.

Повне впізнання має місце тоді, коли у пам'яті повністю відновлено обставини, час, місце та інші деталі запам'ятовування. Найближчий приклад повного впізнання – це зустріч зі знайомою людиною або перебування у звичному місці. Приклад неповного впізнання – це зустріч з тими предметами чи явищами світу, які можуть здаватися знайомими, але на рівні свідомості інформація про джерело та обставини їх сприйняття не знаходить певної актуалізації. Так, ми можемо почути знайому мелодію, але не бути спроможними відразу згадати музикальний витвір, до якої вона належить[11].

Складнішою формою відтворення є згадування, яке полягає у актуалізації інформації без її повторного сприйняття. Розрізняють два види згадування в залежності від опосередкованості цього процесу внутрішньою мотивацією: довільне згадування; мимовільне згадування.



Довільне згадування передбачає наявність актуальної свідомої потреби у відновленні матеріалу. Мимовільне згадування не залежить від цілей людини та виявляється у раптовому відтворенні інформації у психіці без усвідомлюваних на це причин. Таке явище, коли процес виникання образів набуває нав'язливий характер називають персеверацією, яка має місце при довгостроковому сприйнятті певного предмету реальності або якщо сприйняте мало сильний емоційний вплив на особистість [13].

Пригадування – найбільш активна форма процесу відтворювання, воно потребує певного психічного напруження та може набувати складної архітектури з поетапним відновленням у пам'яті обставин та особливостей тих умов, у яких відбувався процес запам'ятовування. Таким чином, пригадування – це психічні операції, що пов'язані з пошуком, відновленням і витягом з довготривалої пам'яті потрібних даних.

Уміння пригадувати грає важливу роль у підвищенні використання набутих знань. Ця форма відтворення має відношення до процесу мислення. Тому успіх пригадування закладається ще на етапі збереження матеріалу та залежить від побудови логічних зв'язків між новим матеріалом та вже наявним у довгостроковій пам'яті.

Іншою формою відтворення є спогади. Спогади – це образи минулого, які локалізовані у часі та просторі і пов'язані з довільним або мимовільним відтворенням їх у психіці. Проте важливо пам'ятати, що спогади ніколи не передають стовідсотково точно об'єкти та явища дійсності. Зміст спогад людини детермінован її установками, мотивами та цілями, а також тими обставинами, в яких відбувались події. Особисті здійснення та враження і соціальний рух знаходять співвідношення у спогадах, формуючи етапи, відокремлені один від одного значними моментами життя [13].

Проте, усе, що людина запам'ятовує, з часом поступово зникає із пам'яті, що виявляється у процесі забування. Забування — процес, зворотний запам'ятовуванню. Його механізм виявляється в утраті доступу

свідомості до інформації. Та хоча забування може мати підсвідомі, зв'язані з мотивацією, причини, загалом забувається та інформація, яка втратила для людини актуальність у практичній діяльності чи вже не несе у собі вираженого емоційного значення [17, 13].

Отже забування полягає у поступовому згасанні тимчасових нервових зв'язків, що відбувається с плином часу та під дією нового досвіду в залежності від початкової міцності та актуальності у справжньому. Швидше забувається інформація, якій належить другорядна роль у змісті діяльності. Протягом тривалішого часу утримується матеріал, що несе в діяльності головне смислове навантаження [17].

Пам'ять як психічний процес може бути описаний загальними характеристиками, якими виступають обсяг та швидкість запам'ятовування, точність відтворення, тривалість збереження, готовність до використання.

Обсяг пам'яті характеризує можливості запам'ятання, збереження та відтворення матеріалу у кількості одиниць інформації. Швидкість відтворення характеризує спроможність людини використовувати набуті знання у практичній діяльності. Точність відображає здатність людини точно і без спотворення зберігати і відтворювати відбиту в пам'яті інформацію. Тривалість запам'ятовування відображає здатність людини утримувати необхідну інформацію. Цей показник залежить від обсягу і змісту: об'ємна, складна інформація важко засвоюється та швидко зникає із пам'яті. Готовність до використання характеризує фактичний доступ свідомості до потрібної інформації або готовність до відтворення, яка виявляється в тому, наскільки легко і швидко відбувається процес пригадування.

## **в. Теорії дослідження пам'яті в психологічній науці**

Перші спроби пояснити пам'ять з психологічної точки зору були зроблені дослідниками асоціативного напрямку. Центральним у цьому напрямку є поняття асоціації, яке позначає зв'язок, об'єднання [20].

Асоціація є обов'язковим принципом для всіх психічних утворень. Механізм асоціації встановлює зв'язки між враженнями, які одночасно виникають у свідомості. В залежності від необхідних для їх створення умов, асоціації поділяються на три типи: асоціації за суміжністю, асоціації за подібністю і асоціації за контрастом.

Асоціації за суміжністю відтворюють у мозку людини зв'язки між предметами та явищами, які слідуєть одне за одним у часі (суміжність у часі), або знаходяться поруч у просторі (суміжність у просторі). Образи сприйняття або будь-які уявлення викликають ті уявлення, які у минулому переживались одночасно з ними або безпосередньо вслід за ними. Наприклад, образ нашого давнього знайомого може викликати у пам'яті події з нашого життя, позитивні чи негативні.

Асоціації за подібністю виникають тоді, коли мозок відтворює зв'язки між схожими предметами. Образи сприйняття викликають у свідомості уявлення, які схожі з ними за будь-якими ознаками. Наприклад, побачивши будь-який предмет, ми можемо згадати про якусь людину чи явище.

Асоціації за контрастом відтворюють у мозку людини предмети чи явища об'єктивної дійсності, що пов'язані між собою протилежними ознаками. Образи сприйняття чи певні уявлення викликають у свідомості протилежні уявлення. Наприклад, уявивши будь-який предмет чорного кольору, ми можемо викликати в уявленні предмет білого кольору [13].

Існують також і причинно-наслідкові асоціації, які відтворюють не тільки збіг подразників у просторі та часі, їх схожість і відмінність, а й причинні зв'язки між ними. Саме на їх основі здійснюються логічні та розумові побудови.

У XVII столітті англійський філософ-матеріаліст Д. Гартлі – один із основоположників асоціативної психології, створив вібраційну (коливальну) теорію пам'яті. Виходячи з гіпотези І. Ньютона про коливання частинок, Гартлі припустив, що задовго до народження людини у її мозку виникають коливання пам'яті. Нові враження змінюють різноманітні параметри цих вібрацій. Потім ці вібрації стають колишніми, а якщо те ж саме враження виникає знову, на повернення у попередній стан потрібно вже більше часу.

Це призводить до остаточних змін характеру вібрацій та їх закріпленню у новому стані. Саме цей новий стан Д. Гартлі вважав новим слідом пам'яті[2].

Завдяки асоціативній теорії пам'яті було відкрито і описано багато механізмів та законів пам'яті. У якості прикладу розглянемо закон забування Г. Еббінгауза.

Німецький вчений користувався рядами складів, що не мали сенсу. Вони склалися з трьох літер: однієї голосної, яка розташовувалася між двома приголосними, наприклад туг – фал – дор – сет, з виключенням комбінацій, які мали б хоч якесь значення. Відсутність смислового змісту для Еббінгауза була не суттєва, тому що він вважав, що процес відтворення визначається створенням асоціативних зв'язків зовнішньої суміжності матеріалу.

У відповідності до закону забування, після першого безпомилкового повторення безглузвих складів, забування відбувається доволі швидко. На основі цього була виведена крива забування Еббінгауза. Однак застосувати її можна було тільки для випадків забування складів, що не мали сенсу. Тому вона не може визначати загального закону запам'ятовування і забування будь-якого матеріалу[26].

Не зважаючи на широке розповсюдження асоціативної теорії, вона піддалася значної критиці, в основному – з боку гештальтпсихології.

Наприкінці XIX століття на зміну асоціативній теорії пам'яті прийшла гештальттеорія. Для неї основним поняттям, на базі якого пояснюються феномени пам'яті є не асоціація первинних елементів, а їх цілісна організація – гештальт. Саме закони формування гештальта, на думку прихильників цієї теорії, визначають пам'ять.

Велику роль в цій теорії має структурування матеріалу, його доведення до цілісності, організація в систему при запам'ятовуванні та відтворюванні. Головна думка прихильників цієї концепції пам'яті полягає у тому, що і при запам'ятовуванні і при відтворюванні інформації матеріал виступає у вигляді цілісної структури, а не випадкового набору елементів, що складається на асоціативній основі [25].

Процес запам'ятовування і відтворювання в гештальттеорії проходить наступним чином. Актуальний в певний момент часу стан людини створює установку на запам'ятовування або відтворювання. Відповідна установка оживляє у свідомості індивіда деякі цілісні структури, на базі яких в свою чергу запам'ятовуються або відтворюється матеріал. Ця установка контролює хід запам'ятовування і відтворювання, визначає відбір потрібної інформації.

Сутність гештальттеорії полягає у тому, що якщо два або декілька елементів сприймаються людиною як ті, що належать до однієї структури, в наслідок чого при сприйнятті одного з цих елементів, виникає спогад про всю структуру в цілому [12].

На початку XX століття виникає смислова теорія пам'яті. Стверджується, що робота відповідних процесів знаходиться в безпосередній залежності від наявності або відсутності смислових зв'язків, які об'єднують матеріал у великі смислові структури (А. Біне, К. Бюлер). На перший план при запам'ятовуванні та відтворюванні матеріалу висувається його смисловий зміст. Вважається, що при смисловому запам'ятовуванні інформація включається в контекст певних смислових зв'язків.

Дослідження показали, що при запам'ятовуванні і відтворенні осмисленого тексту відбувається складний процес відбору, в результаті якого закріплюються найбільш важливі для певного суб'єкту деталі матеріалу. Відтворення при цьому відбувається у відповідності до смислових зв'язків [14].

Також було виявлено, що при відтворенні осмислених текстів незвичні для суб'єкту слова і складні граматичні конструкції замінюються на більш легкі та звичні, при цьому зміст тексту зберігається [12].

Завдяки наступній теорії – психоаналітичній, були виявлені і описані цікаві психологічні механізми підсвідомого забування, що пов'язані з функціонуванням мотивації.

Основою психоаналітичної теорії є уявлення, згідно з яким, люди є складними енергетичними системами. Фрейд вважав, що поведінка активізується єдиною енергією за законом зберігання енергії. Таким чином, на його думку мотивація людини повністю заснована на енергії збудження, яке виробляється тілесними потребами. Основна кількість цієї енергії спрямовується на розумову діяльність, яка дозволяє знизити рівень збудження [14].

Засновник психоаналізу З. Фрейд приділив багато уваги аналізу механізмів забування у повсякденному житті. Він вважав, що сутність одного з таких механізмів полягає у «порушенні ходу думки силою внутрішнього протесту, що виходить з чогось витісненого». На його думку, більшість випадків забування трапляються через мотив небажання пам'ятати.

Прикладом мотивованого забування можуть бути випадки, коли людина мимоволі втрачає або залишає речі, які нагадують їй про психологічно неприємні обставини. Таким чином З. Фрейд пояснював забування «витісненням» неприємних, травмуючих вражень зі сфери свідомості.

### с. Види та механізми пам'яті

Існують декілька основних підходів у класифікації пам'яті. В якості найбільш загальних підстав для виділення різноманітних видів пам'яті прийнято використовувати залежність характеристик пам'яті від особливостей діяльності під час запам'ятовування і відтворення [25].

За характером психічної активності пам'ять буває: рухова, емоційна, образна та словесно-логічна. За характером мети діяльності виділяють довільну і мимовільну пам'ять. За тривалістю збереження матеріалу пам'ять може бути довгострокова, короткочасна та оперативна [13].

Рухова пам'ять полягає у запам'ятовуванні та зберіганні і, коли необхідно, відтворенні різноманітних важких рухів. Вона бере участь у формуванні рухових, зокрема трудових і спортивних вмінь та навичок.

Емоційна пам'ять – це пам'ять переживань, почуттів. Вона бере участь у роботі усіх видів пам'яті і особливо проявляється у людських відносинах. Емоційна пам'ять є основою міцності запам'ятовування матеріалу: те, що викликає у людини емоційні переживання, запам'ятовується легше і на довше [16].

Образна пам'ять – це пам'ять на уявлення, картини природи та життя. Вона може бути зорова, дотикова, нюхова, вкусова, слухова. Зорова пам'ять пов'язана зі збереженням і відтворенням візуальних образів. Як правило, те, що людина може візуально уявити, запам'ятовується краще. Слухова пам'ять – це запам'ятовування і точне відтворення різноманітних звуків. Роль дотикової, нюхової, та вкусової пам'яті полягає у задоволенні біологічних потреб організму людини [15].

Словесно-логічна пам'ять – це особливий вид мовної пам'яті. Вона тісно пов'язана із словом, думкою та логікою. Цей вид пам'яті характеризується тим, що людина швидко і точно може запам'ятати сенс подій, логіку міркування, сенс прочитаного тексту тощо. Словесно-логічній пам'яті належить головна роль у процесі засвоєння знань людиною протягом усього її життя [15].

За характером волі в процесі запам'ятовування і відтворення матеріалу пам'ять поділяють на мимовольну і довільну. У першому випадку маєтьсяна увазі таке запам'ятовування і відтворення, що відбувається автоматично і без особливих зусиль, без встановлення людиною певної мнемічної задачі. У другому випадку така задача повинна бути присутня обов'язково, а сам процес запам'ятовування або відтворення потребує вольових зусиль.

За часом зберігання матеріалу виділяють довгострокову, короткочасну і оперативну пам'ять. Довгострокова пам'ять – це пам'ять, яка здатна зберігати інформацію протягом практично необмеженого часу. Ця інформація може відтворюватися будь-яку кількість раз без утрати. Більш того, багаторазове повторення інформації тільки закріплює її сліди у довгостроковій пам'яті [12].

Короткочасна пам'ять є способом: збереження інформації протягом короткого відрізка часу. Тривалість утримання мнемічних слідів тут складає не більше 20 секунд без повторення. У короткочасній пам'яті зберігається не повний, а тільки узагальнений образ сприйнятого, його найбільш важливі елементи. Завдяки короткочасній пам'яті обробляється величезний об'єм інформації, відсівається непотрібна і залишається потенційно корисна [3].

Оперативною називають пам'ять, яка розрахована на збереження інформації протягом певного, заздалегідь заданого терміну від декількох секунд до декількох днів. Термін зберігання визначається задачею, яку поставила людина. Оперативна пам'ять за тривалістю зберігання інформації займає проміжне місце між короткочасною та довгостроковою [15].

Говорячи про пам'ять, не можна не згадати основні її процеси, такі як: запам'ятовування, збереження і відтворювання.

Запам'ятовування – це процес фіксації і наступного збереження сприйнятої інформації. За ступенем активності протікання цього процесу



можна виділити два види запам'ятовування: ненавмисне (або мимовільне) і навмисне (або довільне) [12].

Ненавмисне запам'ятовування – це запам'ятовування без заздалегідь поставленої мети, без застосування будь-яких прийомів і проявів вольових зусиль. Це проста фіксація того, що подіяло на нас і залишило слід у корі головного мозку. Найкраще запам'ятовується та інформація, яка має певне значення для людини: те, що пов'язано з її інтересами і потребами, із задачами її діяльності.

На відміну від мимовільного запам'ятовування, довільне характеризується тим, що людина ставить перед собою певну мету – запам'ятати якусь інформацію, і використовує спеціальні прийоми запам'ятовування. Навмисне запам'ятовування є особливою і важкою розумовою діяльністю, що підпорядковується завданню запам'ятати. Крім того, довільне запам'ятовування включає в себе різноманітні дії, які виконуються для того, щоб краще досягнути поставленої мети.

Головною особливістю навмисного запам'ятовування є прояв вольових зусиль у вигляді постановки завдання на запам'ятовування. Як правило, запам'ятовується і усвідомлюється тільки те, що складає мету дії. Однак те, що не має відношення до цієї мети, запам'ятовується гірше при навмисному запам'ятовуванні, яке спрямоване на даний матеріал. При цьому необхідно враховувати, що більшість наших систематичних знань виникає в результаті спеціальної діяльності, мета якої – запам'ятати відповідний матеріал, з тим, щоб зберегти його в пам'яті. Така діяльність, що направлена на запам'ятовування і відтворення утриманого матеріалу, має назву мнемічна діяльність [3].

За іншою ознакою – за характером зв'язків (асоціацій), які полягають в основі пам'яті, - запам'ятовування поділяється на механічне і осмислене.

Механічне запам'ятовування – це запам'ятовування без усвідомлення логічного зв'язку між різними частинами матеріалу. Основою механічного запам'ятовування є асоціації за суміжністю [17].

На відміну від цього, осмислене запам'ятовування ґрунтується на розумінні внутрішніх логічних зв'язків між окремими частинами матеріалу. Важливішим методом осмислення матеріалу є повторення. Воно є важливішою умовою оволодіння знаннями, вміннями, навичками.

Наступний мнемічний процес, який ми розглянемо – збереження. Це процес активної переробки, систематизації, узагальнення матеріалу, оволодіння ним. Збереження вивченого залежить від глибини розуміння. Матеріал, що добре осмислений, запам'ятовується набагато краще. Також збереження залежить від установки особистості. Матеріал, що має значення, не забувається [16, 270].

Іноді при збереженні спостерігається явище ремінісценції. Її сутність полягає у тому, що відстрочене на 2-3 дні відтворення краще, ніж безпосередньо після вивчення. Особливо яскраво вона проявляється, якщо початкове відтворення було не достатньо осмисленим.

Відомо, що збереження може бути динамічним і статичним. Динамічне збереження проявляється в оперативній пам'яті, а статичне – в довгостроковій. При динамічному збереженні матеріал практично не змінюється, а при статичному, навпаки, піддається реконструкції.

Міцність збереження забезпечується повторенням. Воно повинно проводитися в різних формах, а в процесі необхідно порівнювати факти, зіставляти їх, формувати їх в систему. При одноманітному повторенні розумова активність відсутня, спостерігається низький інтерес до вивчення, тому ці умови і не придатні для міцного збереження. Також чималу роль для збереження має застосування знань. Якщо ними користуються, вони запам'ятовуються мимовільно [19].

Відтворення і впізнавання – процеси відновлення сприйнятого раніше. Різниця між ними у тому, що впізнавання відбувається при повторній зустрічі з об'єктом, тобто при повторному його сприйнятті, а відтворення – при відсутності об'єкту.

Відтворення може бути довільним і мимовільне. При довільному відтворенні мета згадати відсутня, а образи виникають самі по собі, частіше за допомогою асоціацій. На відміну від цього, довільне відтворення є процесом цілеспрямованим. Іноді довільне відтворення відбувається легко, а іноді потребує певних зусиль. Свідоме відтворення з використанням вольових зусиль називають пригадуванням [13].

Найкраще визначити якість пам'яті можна саме при відтворенні. Воно є результатом і запам'ятовування і збереження. Відтворення є достатньо важким процесом, тому що це не просто механічне повторення закарбованого, а ще й розумова обробка матеріалу, виділення у ньому головного, додавання відомих знань з інших джерел [20].

Впізнавання є однією з форм відтворення. Воно відбувається у момент сприйняття об'єкту, уявлення про який сформувався у людини на основі особистих вражень або словесних описів. Процеси впізнавання можуть відрізнятися за ступенем визначеності. Найменш визначено впізнавання у тих випадках, коли людина переживає лише відчуття знайомості з об'єктом, а порівняти і зіставити його з чимось із попереднього досвіду не може. Між визначеним і невизначеним впізнаванням є багато спільного. Обидва ці процеси відбуваються поступово, тому вони часто наближені до пригадування і є складним розумовим і вольовим процесом.

## Висновки до розділу 1

Отже, пам'ять займає особливе місце серед психічних пізнавальних процесів. Багато дослідників вважають, що пам'ять об'єднує всі пізнавальні процеси в єдине ціле. Пам'ять дозволяє накопичувати, зберігати і пізніше використовувати особистий життєвий досвід, у пам'яті також зберігаються знання та навички. Тобто, без цього процесу психічний розвиток людини відбуватися просто не може.

Пам'ять включає у себе запам'ятовування, збереження, відтворення та впізнавання. Все, що ми дізнаємося, кожне враження і переживання залишає у нашій пам'яті слід, який здатен зберігатися протягом достатньо довгого часу і, при відповідних умовах, відтворюватися довільно або мимовільно.

Дослідники виділяють декілька основних видів пам'яті: рухову, емоційну, образну та словесно-логічну. За тривалістю зберігання інформації виділяють довгострокову, короткочасну та оперативну пам'ять.

Як і всі пізнавальні процеси, пам'ять має свої характеристики, такі як: об'єм, швидкість відтворювання, точність відтворювання, тривалість зберігання, готовність до користування отриманими знаннями.

Усвідомлення того, що предмет чи явище, яке сприймається в даний момент, вже сприймалося раніше, називають впізнаванням. Однак, ми здатні не тільки впізнавати предмети, а й викликати у нашій свідомості образ предмета, що не сприймається в даний момент, але сприймався у минулому. Цей процес отримав назву відтворення. Відтворюватися можуть не тільки предмети, а й наші думки, бажання, фантазії.

Необхідним для впізнавання і відтворення є попереднє закріплення або запам'ятовування сприйнятого та його збереження. Тут чималу роль грає повторення, яке сприяє міцнішому та довшому збереженні інформації.

Таким чином, можна сказати, що пам'ять – це складний процес, у якому поєднуються декілька окремих, пов'язаних один з одним.

## РОЗДІЛ 2

### ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік зазвичай характеризують як переломний, перехідний, критичний, та частіше як вік статевого дозрівання. Л.С. Виготський зазначав, що існують точки дозрівання: органічне, статеве та соціальне. Якщо звернутися до історії розвитку суспільства, можна побачити, що точки статевого та соціального дозрівання співпадали, а органічне розпочиналось лише через декілька років. На відміну від цього, у сучасної дитини усі три точки розходяться і розвиток відбувається послідовно, починаючи зі статевого дозрівання ті завершуючи соціальним. Саме це і зумовлює виникнення підліткового віку [18].

Спираючись на періодизацію Д.Б. Ельконіна, яка є прийнятою у вітчизняній психології, стадія підліткового віку починається у 10-11 років та завершується у 14-15. У концепції Д.Б. Ельконіна цей період, як і будь-який інший, пов'язаний з новоутвореннями, що виникають під впливом провідної діяльності попереднього періоду.

Підлітковий вік – це період завершення дитинства, перехідний етап від дитинства до дорослості. У цей період здатність до рефлексії, що сформувалась у молодшому шкільному віці, направляється дитиною на саму на себе. Підліток починає відчувати себе дорослим і прагне, щоб дорослі відносились до нього відповідно, тобто визнавали його самостійність та значущість. До основних потреб підлітка можна віднести прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності та незалежності від дорослих [26].

Основним новоутворенням цього віку є відчуття дорослості. За визначенням Д.Б. Ельконіна, відчуття дорослості – це новоутворення свідомості, через яке підліток порівнює себе з іншими (дорослими чи

однолітками), знаходить зразки для засвоєння, будує відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність [28].

Відчуття дорослості може виникати під впливом як внутрішніх так і зовнішніх джерел. До внутрішніх можна віднести усвідомлення та оцінку зрушень у фізичному розвитку та статевому дозріванні, які є дуже відчутними для підлітка та роблять його доросліше не тільки у власному уявленні, але й об'єктивно. Також відчуття дорослості може зароджуватися в умовах, коли дитина у відносинах з дорослими не займає позицію дитини, а бере активну участь в труді та має серйозні обов'язки. Це є зовнішні умови розвитку відчуття дорослості – соціальні.

Відчуття дорослості супроводжується прагненням бути схожими на старших. Спостерігаючи за поведінкою дорослих, підліток некритично її наслідує, що проявляється у його зовнішньому вигляді та манерах. Орієнтація на певні зразки визначає зміст життєвих цінностей та загальний напрямок у формуванні особистості підлітка.

До основних показників відчуття дорослості відносяться:

1. прояв потреби у повазі, довірі, визнанні самостійності;
2. бажання захистити деякі сфери свого життя від втручання дорослих;
3. наявність власної лінії поведінки, не дивлячись на незгоду дорослих або одноліток [18].

Т.В. Драгуновою [18] були виділені наступні види дорослості: наслідування зовнішніх ознак дорослості; рівняння хлопців-підлітків на якості, які властиві дорослому чоловікові; соціальна зрілість; інтелектуальна дорослість. У вітчизняній психології значна увага приділяється вихованню інтелектуальної дорослості дитини. Д.Б. Ельконін зауважив, що формування дорослості можливо тільки через ставлення старших до підлітків як до дорослих.

На думку А.М. Прихожан, підлітковий період проходить у декілька стадій. Так, на першій стадії, яка охоплює 10-11 роки життя, спостерігається дещо своєрідне ставлення дитини до себе. Багато дітей у

цей період дають собі більш негативних характеристик, ніж позитивних. У цей час на шляху до прийняття себе вони переживають невміння оцінити себе водночас з наявністю потреби в самооцінці.

На другій стадії підліткового періоду, тобто у 12-13 років, досі спостерігається ситуативно негативне ставлення дитини до себе. Це відношення у певній мірі залежить від оцінки оточуючих, та насамперед одноліток. Однак водночас з негативним ставленням до себе, виникає потреба в самоповазі та позитивному ставленні до себе, як до особистості.

На третій стадії цього періоду, що триває протягом 14-15 років, виникає «оперативна самооцінка». Вона ґрунтується на зіставленні підлітком власних особливостей, форм поведінки з такими нормами, які він вважає ідеальними для своєї особистості [6].

Е. Еріксон розглядав підлітковий вік як центральний період для вирішення задачі особистісного самовизначення, тобто досягнення ідентичності. У цей період підлітки аналізують свої соціальні ролі, поступово просуваючись до своєї ідентичності. В ідеалі цей етап переходу до дорослості підлітки здійснюють маючи досить чітке уявлення про те, ким вони є. Допомагаючи людині зрозуміти своє місце у суспільстві, формування ідентичності також надає основу для соціального рівняння і, як наслідок, сприяє забезпеченню напрямку особистості [10].

Важливий напрямок психічного розвитку у підлітковий період пов'язаний з формуванням стратегій або способів подолання проблем та труднощів. Частина їх формуються ще в дитинстві та стають звичними. У підлітковому віці вони трансформуються, набувають рис самостійних, власно особистісних рішень при зіткненні з новими вимогами.

Серед усіх способів поведінки людини у складній ситуації можна виділити конструктивні та неконструктивні стратегії. Конструктивні способи спрямовані на активне перетворення ситуації, на подолання травмуючих обставин, в результаті чого виникає відчуття зростання власних можливостей. До таких способів належать:

1. досягнення мети власними силами;
2. звернення за допомогою до інших людей, що включені в дану ситуацію або мають досвід у вирішенні подібних проблем;
3. ретельне обмірковування проблеми та різноманітних шляхів її вирішення;
4. зміна свого ставлення до проблемної ситуації;
5. зміни у системі власних установ та звичних стереотипів [26].

Другий вид поведінкових стратегій – неконструктивні, що спрямовані не на причину проблеми, а являють собою різні способи самозаспокоєння, створюючи ілюзію відносного спокою. До таких способів відносяться:

1. форми психологічного захисту – аж до витіснення проблеми зі свідомості;
2. імпульсивна поведінка, емоційні зриви, вчинки, які не можна пояснити об'єктивними причинами;
3. агресивні реакції [22].

Одним з останніх змін у підлітковому віці можна вважати формування особистості. Л.С. Виготський пов'язує його з розвитком рефлексії та самосвідомості. На його думку, розвиток рефлексії підлітка не обмежується лише внутрішніми змінами особистості, а у зв'язку з її виникненням у підлітка з'являється здатність до більш широкого розуміння інших людей.

Самосвідомість Л.С. Виготський визначає як соціальну свідомість, що переноситься всередину. І тому розвиток самосвідомості напряму залежить від культурного змісту середовища [18].

Таким чином, підлітковий вік можна охарактеризувати як найбільш критичний період розвитку дитини, під час якого відбуваються найбільш значні психологічні та фізіологічні зміни у розвитку дитини.

## **1.2. Характеристика розвитку пам'яті у підлітків**



У підлітковому віці всі психічні функції являють собою складну ієрархічну систему, в якій центральною є функція утворення понять, а всі інші функції інтелектуалізуються та перебудовуються під впливом мислення.

Розвиток сприйняття також пов'язаний з інтелектуалізацією усього чуттєвого пізнання. Підлітку тепер потрібно не тільки бачити наочний матеріал, необхідною стає установка на роздум у процесі сприйняття, на визначення причинно-наслідкових зв'язків.

Розвиток пам'яті не є винятком. Інтелектуалізація цього процесу проявляється у збільшенні кількості та частоти використання підлітками прийомів опосередкованого запам'ятовування. Важливо зауважити, що процес використання цих прийомів стає більш свідомим. Якщо казати про опосередковане запам'ятовування, то саме воно набуває все більшого значення при запам'ятовуванні матеріалу у підлітковому віці [8].

Цікавим є той момент, що у дитини інтелект є функцією пам'яті, а у підлітка пам'ять стає функцією інтелекту. Іншими словами, дитина в процесі мислення згадує потрібну інформацію, а підліток навпаки користується мисленням з метою пригадати. Дитина, стаючи підлітком переходить до внутрішньої психотехніки, яку називають логічною пам'яттю або внутрішньою формою опосередкованого запам'ятовування. Цей феномен Л.С. Виготський назвав «інтелектуалізацією мнєми» [5].

У зв'язку з тим, що основною діяльністю дитини у цей період залишається навчання, усі особливості пам'яті формуються та проявляються саме у школі. Школярі виділяють опорні точки матеріалу, групують його за змістом. Центром уваги школярів у матеріалі стає аналіз його змісту та логіки. Це допомагає підлітку організувати запам'ятовування та полегшити його відтворення [11].

У процесі навчання запам'ятовування здійснюється за допомогою різних структур мозку, які включають два рівні:

1. Неспецифічний, до якого відноситься стовбурова ретикулярна формація, гіпоталамус, асоціативний таламус, гіпокамп та лобова кора;
2. Модально-специфічний, до якого відносяться різні відділи кори великих півкуль, за винятком лобової кори [4].

Як було зазначено раніше, усі процеси пам'яті підлітків запам'ятовування, збереження та відтворення – змінюються в умовах їх діяльності, головним чином навчання. Нові вимоги, що висуваються до пам'яті підлітка визначаються зміною ставлення до середовища, розвитком інтересів. Все це визначає її розвиток та вдосконалення.

Характерною особливістю розвитку пам'яті у підлітковому віці є зростання довільності пам'яті. Підлітки все частіше ставлять спеціальну мету запам'ятати, зберегти та відтворити, що пов'язано зі зростанням самостійності в учбовій діяльності. Помітно покращується і продуктивність запам'ятовування [8].

Довільне запам'ятовування завжди має вибіркового характер. Молодші підлітки ще не володіють достатнім досвідом для цього, але старші вже здатні вибірково запам'ятовувати потрібний матеріал, особливо при поясненні вчителя.

Як відомо, довільне запам'ятовування завжди пов'язано з усвідомленням мети запам'ятати. Молодший підліток, на відміну від старшого, цю мету встановити не здатен. Важливо, щоб підліток міг зробити це самостійно.

Великого значення при запам'ятовуванні набуває осмислення матеріалу. Але воно може відбуватися лише за умови розуміння матеріалу. Чим старшим стає підліток, тим більше він здатен використовувати старий матеріал при утворенні нових зв'язків, що значно покращує запам'ятовування [26].

При осмисленому запам'ятовуванні застосовуються прийоми, якими здатні оволодіти підлітки у процесі учбової діяльності. До таких прийомів можна віднести групування за смислом. Її сутність полягає у тому, що

виконується осмислення змісту матеріалу, він поділяється на частини, тобто на смислові групи, основний зміст кожної групи формулюється у вигляді заголовку або тези, що і стає основою для запам'ятовування.

Таке розподілення матеріалу за смислом пов'язане з активною розумовою діяльністю, тобто інформація порівнюється, узагальнюється, у неї виявляється логічна послідовність запам'ятовування. Як згадувалося раніше, у такому процесі застосовується прийом виділення опорних пунктів. Такий пункт може бути наочним, тобто коли матеріал, що запам'ятовується, пов'язується з певним предметом або явищем.

Ще одним з важливих прийомів запам'ятовування вважається зв'язок нового матеріалу зі старим, тобто включення нової інформації у систему знань. Також з метою підвищення продуктивності запам'ятовування використовується прийом порівняння при запам'ятовуванні. Порівнюючи предмети або явища, підліток виконує активну розумову діяльність, що сприяє кращому запам'ятовуванню.

Відтворювання – більш складний процес та потребує більших вольових зусиль, ніж запам'ятовування. Особливості цього процесу у підлітковому віці полягають у тому, що підлітки починають використовувати його більш свідомо.

Якість відтворення матеріалу визначається метою, яка стояла перед школярем. Оволодіння підлітком прийомами запам'ятовування можна помітити у характері відтворення, а саме можна спостерігати більш чітку послідовність у матеріалі, що відтворюється, з'являються елементи аргументування [18].

Оскільки на зберігання знань впливають різні умови, такі як прийоми запам'ятовування, відношення підлітка до матеріалу, установка на запам'ятовування. Усе це необхідно враховувати при навчанні.

## Висновки до розділу 2

Отже, підлітковий вік характеризується як перехідний етап від дитинства до дорослості. Він є цікавим тому, що саме в цей період відбуваються найбільш значні зміни та перебудова у всіх психічних процесах дитини.

Згідно з теоріями Л.С. Виготського та Д.Б. Ельконіна, підлітковий вік, як і будь-який психологічний вік, пов'язаний з утворенням нового у розвитку. Одним з основних таких новоутворень можна вважати відчуття дорослості, яке виникає під впливом оцінки підлітком власних зрушень у розвитку та під впливом таких відносин підлітка з дорослими, у яких його більше не сприймають як маленьку дитину.

Увесь підлітковий період проходить у три стадії, протягом яких підліток проходить шлях до становлення власної ідентичності та формування особистості. Важливими змінами у цей період також є розвиток рефлексії та самосвідомості.

Психічні процеси підлітка у цей час стають складною ієрархічною системою. Центральне місце займає функція утворення понять, а всі інші функції інтелектуалізуються. Пам'ять у цьому сенсі не є винятком. Підлітки починають свідомо використовувати прийоми запам'ятовування, що значно покращує його продуктивність.

На відміну від молодшого віку, коли інтелект був функцією пам'яті, у підлітковому віці пам'ять стає функцією інтелекту. Значну роль в запам'ятовуванні матеріалу починає виконувати опосередковане запам'ятовування.

Головною особливістю пам'яті підлітків можна вважати зміну її характеру. Тобто спостерігається зростання його довільності, коли підлітки ставлять собі за мету запам'ятати певний матеріал. Ці зміни мають значний зв'язок зі зростанням самостійності в учбовій діяльності підлітка.

Таким чином, проаналізувавши теоретичні матеріали, ми визначили, як саме змінюється пам'ять у підлітковому віці та що зумовлює ці зміни.

## РОЗДІЛ 3

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ ПІДЛІТКІВ

#### 3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

Метою емпіричного дослідження є перевірка гіпотези про те, що соціальна ситуація впливає на особливості розвитку пам'яті у підлітковому віці. Для перевірки висунутої гіпотези були обрані такі методики: методика «Піктограма» О.Р. Лурія, методика «Запам'ятай пару» О.Ф. Ануфрієва та С.М. Костроміної, методика «Пам'ять на образи». Охарактеризуємо вищезазначені методи дослідження.

Методика «Піктограма» О.Р. Лурія ([Методика дослідження пам'яті "ПІКТОГРАМИ ЛУРІЇ" | Психологія \(vseosvita.ua\)](#)) дозволяє дослідити продуктивність опосередкованого запам'ятовування, виявити його особливості, а також характер розумової діяльності та рівень розвитку понятійного мислення. Може проводитися на дітях від 10 років та старше індивідуально або у групі.

Для проведення методики необхідний чистий аркуш паперу, олівець та набір слів. Методика проводиться у два етапи. На першому етапі випробуваному зачитуються слова, перед кожним з яких називається його порядковий номер, після випробуваному надається час на його зображення. Коли всі слова будуть зачитані та намальовані, випробуваному дають перерву у 40-60 хвилин. На цьому перший етап проведення методики завершується.

Другий етап полягає у тому, що після перерви випробуваному пред'являються його малюнки з проханням пригадати відповідні слова. Під час обробки результатів підраховується кількість правильно відтворених слів у співвідношенні із загальною кількістю пред'явлених для запам'ятовування.

Методика «Запам'ятай пару» О.Ф. Ануфрієва та С.М. Костроміної (додаток В) дозволяє дослідити рівень розвитку логічної та механічної пам'яті. У якості необхідного для проведення методики матеріалу виступають два ряди слів, в одному з яких між словами існує смисловий зв'язок, а в другому – відсутній.

Випробуваному дають установку на запам'ятовування та зачитують 10-15 пар слів першого ряду з інтервалом між парами у 5 секунд. Після перерви у 10 секунд зачитуються слова лівої половини ряду з інтервалом 10-15 секунд, а випробуваний записує слова правої половини ряду, які він запам'ятав. Аналогічна робота проводиться зі словами другого ряду.

При обробці результатів підраховується кількість правильно відтворених слів та вираховується коефіцієнт логічної і механічної пам'яті. Зіставлення цих коефіцієнтів дозволяє визначити провідний тип пам'яті випробуваного.

Методика «Пам'ять на образи» Л.Ф. Симонової (додаток С) дозволяє дослідити образну пам'ять. Матеріалом, необхідним для проведення цієї методики, є таблиця з 16 образами. Випробуваному демонструють таблицю протягом 20 секунд. По закінченні часу випробуваний протягом хвилини записує або замальовує ті образи, які він запам'ятав. Оцінка результатів відбувається за кількістю правильно відтворених образів. Нормою є 6 та більше правильних відповідей.

### 3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У дослідженні брали участь 25 респондентів віком від 14 до 15 років. Дослідження проводилося у три етапи в онлайн-режимі.

На першому етапі проводилася діагностика опосередкованого запам'ятовування за допомогою методики О.Р. Лурія «Піктограма». Були отримані дані, які представлені в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

#### Рівень продуктивності опосередкованого запам'ятовування (за методикою «Піктограма» Лурія О.Р.)

Рівень продуктивності опосередкованого запам'ятовування	Високий	Середній	Низький
Кількість учнів	16	8	1
Кількість учнів у %	64%	32%	4%

Отже, як можна побачити з таблиці 3.2.1., високий рівень продуктивності опосередкованого запам'ятовування спостерігається у 64% учнів, у 32% - середній, та у 4% - низький. Тобто, можна сказати, що більшість підлітків у віці 14-15 років мають добре розвинену опосередковану пам'ять, що підтверджує гіпотезу про те, що підлітки свідомо використовують спеціальні прийоми запам'ятовування, зберігання та відтворення матеріалу.

На другому етапі дослідження було проведено діагностику логічної та механічної пам'яті за методикою «Запам'ятай пару» О.Ф. Ануфрієва та С.М. Костроміної. Отримані дані зображено у таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2

**Рівень логічної та механічної пам'яті (за методикою «Запам'ятай пару» О.Ф. Ануфрієва та С.М. Костроміної)**

Тип пам'яті	Логічна			Механічна		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Рівень розвитку						
Кількість учнів	17	7	1	7	10	3
Кількість учнів у %	68%	28%	4%	28%	40%	32%

Таким чином, за результатами дослідження рівню розвитку логічної та механічної пам'яті підлітків, можна зробити висновок, що у більшості учнів у віці 14-15 років рівень розвитку логічної пам'яті переважає над механічною. Тобто, підлітки значно краще запам'ятовують матеріал пов'язаний за смислом та продуктивніше його відтворюють.

На третьому етапі дослідження за допомогою методики «Пам'ять на образи» було виявлено рівень розвитку образної пам'яті підлітків 14-15 років. З 25 учнів 19 (76%) показали результат в межах норми, та лише 6 учнів (24%) – високий. Це свідчить про те, що підлітки добре запам'ятовують матеріал у вигляді образів предметів та явищ.





**Рис.3.2.1. Рівень розвитку образної пам'яті (за методикою «Пам'ять на образи»)**

Отже, враховуючи результати емпіричного дослідження, можемо зробити висновок, що розвиток різних видів пам'яті у групи досліджуваних підліткового віку знаходиться в межах норми, тобто соціальна ситуація не впливає на розвиток пам'яті. Тож, гіпотеза дослідження не підтвердилася.

### **3.3. Рекомендації щодо покращення пам'яті підлітків**

Розвиток пам'яті у підлітковому віці – один з важливіших моментів у психологічному розвитку особистості. У зв'язку з тим, що провідною діяльністю підлітків є навчання, їх пам'ять розвивається саме під його впливом. Усі процеси пам'яті, такі як запам'ятовування, зберігання, відтворення інформації, активно розвиваються у процесі учбової діяльності.

Для навчання характерною є необхідність заучувати потрібний матеріал, відповідно, активно розвивається довільне запам'ятовування. Важливим також стає питання про те, як саме цей матеріал запам'ятати. На

основі цього виникає необхідність у використанні спеціальних дій, спрямованих на запам'ятовування – мнемотехнічних прийомів.

Мнемотехніка – це сукупність прийомів та способів, спрямованих на творчу організацію матеріалу, образне його координування, а також запам'ятовування за допомогою спеціальних прийомів та засобів. Мнемотехніка дає можливість накопичувати у пам'яті велику кількість точної інформації [9].

Існує безліч мнемотехнічних прийомів для організації матеріалу, який необхідно запам'ятати. До них відноситься групування, виділення опорних пунктів, складання плану, класифікація, структурування, схематизація, встановлення аналогій, добування матеріалу, серійна організація, асоціації, повторення та багато інших [7].

Важливішим прийомом осмисленого запам'ятовування є поділ тексту на частини за змістом. Такий прийом може бути ефективним, наприклад, коли учневі необхідно запам'ятати вірш.

Важливо інформувати школярів про різноманітні прийоми запам'ятовування та допомагати їм оволодіти тими, які є ефективними для кожного з них. Використання підлітками мнемотехнічних прийомів і є показником довірливості пам'яті.

Розглянемо декілька факторів, які допоможуть покращити продуктивність запам'ятовування. Першим з таких факторів є використання наочного матеріалу, наприклад макетів та посібників. Вони здатні справити на учнів значно більшого враження, ніж матеріал у текстовій формі, що значно полегшить процес запам'ятовування інформації.

Наступним фактором покращення запам'ятовування є мотиви та установка учня. Школяру-підлітку важливо не тільки знати для чого йому необхідно запам'ятати певний матеріал, але й мати бажання це зробити. Серед мотивів до запам'ятовування матеріалу можна виділити інтереси

підлітка. Той матеріал, який є цікавим саме для нього, він охочіше вивчить, запам'ятає та легше відтворить.

Третім фактором підвищення продуктивності запам'ятовування є осмислювання інформації. Способи це зробити досить різноманітні, наприклад, для запам'ятовування будь-якого тексту велике значення має складання плану.

Оскільки у підлітків рівень механічної пам'яті нижчий за рівень логічної, ефективною вправою для тренування запам'ятовування логічно не пов'язаного матеріалу буде вправа за Ф. Льозером.

Для проведення цієї вправи необхідний набір з 20 слів, де кожне слово має порядковий номер. На запам'ятовування слів відводиться 40 секунд, після чого потрібно записати слова, які запам'яталися, під відповідними їм порядковими номерами. Правильною вважається відповідь, якщо і слово і його порядковий номер вказані вірно. Відсоток ефективності запам'ятовування вираховується за наступною формулою: кількість правильно відтворених відповідей помножена на 100.

### Висновки до розділу 3

В ході експерименту було досліджено особливості розвитку пам'яті у підлітковому віці. У результаті проведеного дослідження було виявлено, що високий рівень продуктивності опосередкованого запам'ятовування спостерігається у 64% підлітків. 32 % показали нормальний результат, та 4% – низький. Отримані результати свідчать про те, що більшість підлітків у віці 14-15 років свідомо використовують прийоми запам'ятовування, які значно покращують його продуктивність.

Щодо рівня розвитку логічної пам'яті, у 68% учнів він виявився високим, у 28% – середнім, та у 4% – низький. Показники рівню розвитку механічної пам'яті виявилися помітно нижчими: лише у 28% учнів вони високі, у 40% – середні, та у 32% – низькі. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що у віці 14-15 років знижується рівень механічної пам'яті та відповідно підвищується рівень логічної. Тобто можна казати про те, що підлітки володіють досить високою здатністю до запам'ятовування логічно осмисленого матеріалу.

Дослідження рівню розвитку зорової образної пам'яті показали, що у 76% учнів вона має нормальний рівень, та 24% – високий. Це свідчить про те, що хоча образна пам'ять у віці 14-15 років розвинута добре, проте не є провідною. Тобто, підлітки добре запам'ятовують та відтворюють матеріал у вигляді образів.

Отже, для розвитку пам'яті у підлітковому віці характерне свідоме використання різноманітних способів та стратегій запам'ятовування, що пов'язані з організацією та обробкою матеріалу. Показники розвитку знаходяться в межах норми, тож робимо висновок, що соціальна ситуація не впливає на розвиток пам'яті.

## ВИСНОВКИ

Пам'ять – це надзвичайно важлива складова людського життя. Вона є основою розвитку та навчання людини. У сучасній психологічній науці пам'ять визначається як психічний пізнавальний процес, до функцій якого відносяться закріплення, збереження, перетворення та подальше відтворення минулого досвіду. Пам'ять характеризується об'ємом матеріалу, точністю запам'ятовування та відтворення, а також швидкістю запам'ятовування і відтворення збереженої інформації.

Пам'ять має декілька видів. За характером психічної діяльності це рухова, зорова, слухова, нюхова, дотикова, емоційна, образна та словесно-логічна. Залежно від часу зберігання інформації – короткочасна, довгострокова та оперативна. За способом активності розрізняють довільну, та мимовільну пам'ять. Важливе значення має розподіл пам'яті за критерієм розвиненості: опосередкована та неопосередкована.

Пам'ять людини змінюється протягом усього її життя, проте найбільших змін вона зазнає у підлітковому віці. У цей період дитині доводиться запам'ятовувати більшу кількість інформації ніж будь-коли, що і зумовлює значну перебудову пам'яті.

Підлітковий вік характеризується як перехідний, критичний. У цей період спостерігаються найбільш важливі психологічні та фізіологічні зміни. За періодизацією Д.Б. Ельконіна стадія підліткового віку починається у 10-11 років та досягає свого завершення у 14-15. Оскільки цей вік є перехідним від дитинства до дорослості, для підлітків характерним є прагнення до отримання визнання з боку дорослих, водночас з прагненням до незалежності від них.

Як і для будь-якого періоду, для підліткового характерно появлення новоутворень під впливом провідної діяльності. Одним з таких новоутворень є відчуття дорослості, через яке підліток може порівняти себе з іншими, будувати відносини з дорослими та однолітками.

Важливе місце у цей період займає самовизначення підлітків. Аналізуючи свої соціальні ролі, вони поступово досягають особистісної ідентичності. При сприятливих умовах підлітки, стаючи дорослими, вже мають чітке уявлення про їх місце в суспільстві та про те, ким вони є.

Значним у цей період також вважається формування особистості підлітка. У зв'язку з розвитком самосвідомості та рефлексії підліток стає здатним до кращого розуміння себе та людей, які його оточують. Якщо говорити про зміни у психічних процесах підлітків, неможливо не зауважити, що всі вони перебудовуються та інтелектуалізуються під впливом мислення.

Прояви інтелектуалізації пам'яті можна побачити у збільшенні випадків, коли підлітки свідомо користуються різноманітними мнемотехнічними прийомами, тобто прийомами опосередкованого запам'ятовування. У порівнянні з попереднім періодом, коли інтелект був функцією пам'яті, у підлітка навпаки пам'ять стає однією з функцій інтелекту.

Головним чином у підлітковому віці змінюється характер запам'ятовування – він стає довільним. Це характеризується зростанням кількості прийомів, якими користується підліток для підвищення продуктивності запам'ятовування. За результатами дослідження більшість учнів показали високий результат саме в опосередкованому запам'ятовуванні. Зростає і швидкість запам'ятовування та відтворення. Тобто, відбувається значні кількісні зміни пам'яті.

Проведене дослідження виявило, що у віці 14-15 років пам'ять перебудовується, замість механічного запам'ятовування домінуючим стає логічне, тобто таке, що передбачає встановлення смислових зв'язків у матеріалі. Великого значення у запам'ятовуванні матеріалу набуває опосередковане запам'ятовування. Якщо порівнювати з молодшим шкільним віком, для підлітка характерна наявність більшої самостійності у навчанні. У нього виникають певні інтереси, що є одним з факторів

продуктивності запам'ятовування. Іншими словами, підлітки докладають помітно більше зусиль для запам'ятовування матеріалу, який є для них цікавим.

Іншим фактором покращення продуктивності запам'ятовування є мотиви підлітка. При наявності мети запам'ятати та відтворити матеріал, продуктивність запам'ятовування значно підвищується, що можна вважати показником високого рівня довільності пам'яті у підлітковому віці.

Як було зазначено вище, підліток частіше користується прийомами осмисленого запам'ятовування. До таких прийомів можна віднести групування матеріалу за змістом, групування, складання плану, структурування матеріалу, його класифікація. Важливо звернути увагу на здатність підлітків включати новий матеріал у систему знань, діти молодшого віку на це не здатні.

З метою покращення пам'яті підлітків ефективним буде використання різноманітних мнемотехнічних прийомів. Знаючи про них, підліток свідомо ними користується, у процесі чого віднаходить найбільш ефективні, тобто ті, при використанні яких продуктивність запам'ятовування найбільша, саме для себе.

Отже, для розвитку пам'яті у підлітковому віці характерне свідоме використання різноманітних способів та стратегій запам'ятовування, що пов'язані з організацією та обробкою матеріалу. За результатами дослідження визначено, що показники розвитку знаходяться в межах норми, тож робимо висновок, що соціальна ситуація не впливає на розвиток пам'яті. Таким чином, можна зробити висновок, що висунута гіпотеза про те, що на розвиток пам'яті у підлітковому віці впливає соціальна ситуація розвитку не підтвердилася.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007с.
- Варій М.Й., Козяр М.М., Коваль М.С. Військова психологія і педагогіка: Посібник / За заг. ред. М.Й. Варія. – Львів: Сполом, 2003.
- Вінтюк Ю.В. Дослідження пам'яті у навчальній роботі зі студентами-психологами. «Молодий вчений» • № 6 (58) • червень, 2018 р. - с.333-337
- Выготский Л. С. Память и ее развитие в детском возрасте. Собр. соч. в 6 т. М.: Педагогика, 1982. URL: [https://pidru4niki.com/10810806/psihologiya/vygotskiy\\_pamyat\\_razvitie\\_detskom\\_vozraste](https://pidru4niki.com/10810806/psihologiya/vygotskiy_pamyat_razvitie_detskom_vozraste) (Дата звернення: 23.02.2023).
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Загальна психологія : Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000
- Колесник А. Корекційні прави на розвиток пам'яті та уваги//Психологічна газета.- 2007. - № 6. - с.21-27.
- Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навчальний посібник.-К.: Центр учбової літератури,2010.-128с.
- Левчук Л.Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика: Навч. посіб. – К.: Либідь, 2002
- Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / за заг. ред. А.О. Шатенка. - К.: Либідь, 2006
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т.; Т.1. Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.



- Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. - К.: Видавництво "ТОВ КММ", 2006.
- Методи вивчення процесів пам'яті // Маценко В.Р.//Психологія пізнавальних процесів. К.2008.— С.21-39
- Методологічні підходи до вивчення процесу запам'ятовування. Електроний ресурс. (Назва з екрану). Режим доступу: Методологічні підходи до вивчення процесу запам'ятовування — Студопедія (studopedia.com.ua)
- М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. / 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.
- Несух Ю. Розвиток пізнавальних процесів дітей молодшого та середнього шкільного віку. - К.: Шкільний світ, 2008. - С.83-90.
- Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996
- Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р.В.Павелків.- Вид. 2-е, стер. - К.: Кондор, 2015. - 469 с.
- Пам'ять дитини / упоряд. С. Д. Максименко. – К.: Главник, 2004. – 112 с
- Поліщук В. М. Криза 13 років: Феноменологія, проблеми: монографія / В. М. Поліщук. - Суми: ВТД "Університетська книга", 2006.
- Психологія: Підручник / Під ред. Ю.Л. Трофімова, 3-тє вид., стереотипне. – К.: Либідь, 2001.
- Психологія ХХІ века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисципліни / За заг. ред. В.А. Козакова. – К.: КНЕУ, 2003.
- Психологія пам'яті / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я.Романова. – 3-е изд. – М.: ЧеРо, 2002.

- Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології: Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-понятійного апарату: Навчально-методичний посібник. – К.: Ніка-Центр, 2003.
- Розвиток процесів пам'яті у дітей. Електронний ресурс. (Назва з екрану). Режим доступу: Розвиток процесів пам'яті у дітей – Освіта.UA (osvita.ua)
- Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології: Навч. посіб. / Вст. ст. В.О. Татенка, Т.М. Татенко. – К.: Либідь, 1998
- Савчин М.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2011. 384 с.
- Сергієнкова О. Що допомагає думати?// Психолог. Шкільний світ.- К., 2005, - № 29-32.- С.23-51.
- Скуба Н.В. Тести, ігри, творчі завдань для розвитку уваги та пам'яті//Початкове навчання та виховання.- 2008. - № 14. - С.21-24.
- Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології и педагогіки: Навч. посібн. для студ. вузів.- 2-ге вид., Випр. и доп.- К., 2005. - С.109-117.
- Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко - К.: Либідь, 2003.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика «Піктограма» О.Р. Лурія

**Мета:** дослідження особливостей опосередкованого запам'ятовування та його продуктивності, а також характеру розумової діяльності, рівня сформованості понятійного мислення. Методика може застосовуватися для дослідження дітей та дорослих у груповому та індивідуальному обстеженні.

**Матеріал:** чистий аркуш паперу, один простий або декілька кольорових олівців, набір слів.

**Інструкція:** Вам буде запропоновано для запам'ятовування перелік слів та словосполучень. Для полегшення завдання Ви можете відразу після пред'явлення слова або словосполучення виконати будь-яке зображення, яке допоможе Вам відтворити матеріал, що пред'являється. Пам'ятайте, що цей малюнок Ви виконуєте для себе з метою полегшення запам'ятовування. Кожне зображення позначайте номером, відповідно до порядку пред'явлення слів та словосполучень.

**Набір слів:**

- 1 Веселе свято
- 2 Важка праця
- 3 Розвиток
- 4 Смачна вечеря
- 5 Сміливий вчинок
- 6 Хвороба
- 7 Щастя
- 8 Розлука
- 9 Дружба
- 10 Темна ніч
- 11 Печаль

Інтерпретація: При оцінці результатів дослідження підраховується кількість правильно відтворених слів у співвідношенні з загальною кількістю, що були пред'явлені для запам'ятовування.

## Додаток Б

Методика «Запам'ятай пару» О.Ф. Ануфрієва та С.М. Костроміної.

Мета: дослідження логічної та механічної пам'яті шляхом запам'ятовування двох рядів слів.

Матеріал: два ряди слів. У першому ряді між словами існує смисловий зв'язок, у другому ряді він відсутній. Інструкція: Вам буде прочитано пари слів, які Ви повинні запам'ятати. Потім Вам буде прочитано лише по одному слову з пари, а Вам потрібно записати слова, які ви згадали.

Перший ряд:	Другий ряд:
Лялька – грати	Жук – крісло
Курка – яйце	Компас – клей
Ножиці – різати	Дзвіночок – стріла
Кінь – сані	Синиця – сестра
Книга – вчитель	Лійка – трамвай
Метелик – муха	Черевики – самовар
Сніг – зима	Сірник – графин
Лампа – вечір	Капелюх – бджола
Щітка – зуби	Риба – пожежа
Корова – молоко	Пила – ячня

Інтерпретація: Необхідно підрахувати кількість правильно відтворених слів у кожному ряді. Результати вносяться до таблиці.

Об'єм логічної пам'яті			Об'єм механічної пам'яті		
Кількість слів першого ряду (A)	Кількість слів, що запам'яталися (B)	Коефіцієнт смислової пам'яті (C=B/A)	Кількість слів другого ряду (A1)	Кількість слів, що запам'яталися (B1)	Коефіцієнт механічної пам'яті (C1=B1/A1)

Коефіцієнти логічної та механічної пам'яті необхідно зіставити, що дозволить виявити провідний тип пам'яті досліджуваного.

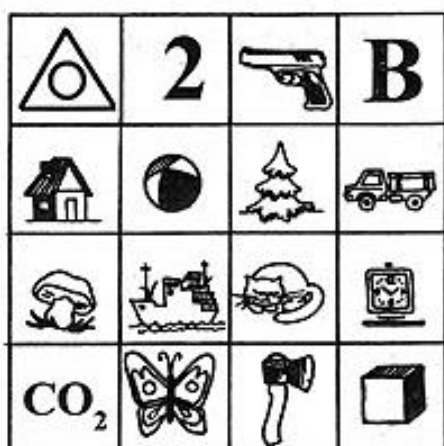
## Додаток В

### Методика «Пам'ять на образи»

Мета: дослідження образної пам'яті.

Інструкція: Вам буде пред'явлено таблицю з образами. Ваша задача полягає у тому, щоб за 20 секунд запам'ятати якомога більше образів. Через 20 секунд таблицю приберуть і Ви повинні намалювати або записати ті образи, які запам'ятали.

Стимульний матеріал:



Інтерпретація: Оцінка результатів відбувається за кількістю правильного відтворення образів. Нормою є 6 та більше правильних відповідей.

