

Тема 6. Пам'ять.

План.

1. Поняття про пам'ять.
2. Теорії пам'яті.
3. Види пам'яті.
4. Загальна характеристика процесів пам'яті.
5. Мнемічні властивості особистості.
6. *Вивчення пам'яті.*
7. *Виховання пам'яті.*
8. *Дослідження пам'яті.*

1. Поняття про пам'ять

Усе, що людина безпосередньо відображає за допомогою процесів відчуття і сприймання, фіксується, упорядковується, зберігається в її мозку, утворюючи індивідуальний досвід, і за потреби використовується в подальшій діяльності.

Пам'ять—це відображення предметів і явищ дійсності у психіці людини в той час, коли вони вже безпосередньо не діють на органи чуття. Вона являє собою ряд складних психічних процесів, активне оволодіння якими надає людині здатності засвоювати й використовувати потрібну інформацію. Пам'ять включає такі процеси: запам'ятовування, зберігання, забування та відтворення. Запам'ятовування пов'язане із засвоєнням і накопиченням індивідуального досвіду. Його використання вимагає відтворення запам'ятованого. Регулярне використання досвіду в діяльності суб'єкта сприяє його збереженню, а невикористання — забуванню.

Матеріальною основою процесів пам'яті є здатність мозку утворювати тимчасові нервові зв'язки, закріплювати й відновлювати сліди минулих вражень. Ці сліди створюють можливість актуалізації ситуації й відповідного збудження, коли подразника, який його викликав свого часу безпосередньо, немає. Запам'ятовування і зберігання ґрунтуються на утворенні та закріпленні тимчасових нервових зв'язків, забування — на їхньому гальмуванні, відтворення — на їхньому відновленні.

2. Теорії пам'яті

Поглиблене вивчення пам'яті поставило перед дослідниками ряд нових проблем, і серед них механізми запам'ятовування, хоч саме вони, як здавалося раніше, були найбільш дослідженими. Єдиної концепції щодо цього не існує. Ряд теорій дають можливість уявити стан відповідних наукових розробок.

Психологічні теорії підкреслюють роль об'єкта або активність суб'єкта у формуванні процесів пам'яті. Асоціативний напрям в основу психічних утворень кладе зв'язок. Якщо певні психічні утворення виникли одночасно або безпосередньо одне за одним, то між ними виникає асоціативний зв'язок.

Відповідно до різних умов виділяють три типи асоціацій (за суміжністю, за схожістю, за контрастом), які визначаються зовнішніми умовами. *Теорія асоціатизму* розкриває залежність утворення зв'язків від особливостей об'єкта й водночас недооцінює роль суб'єкта у вибірковому Утворенні.

На противагу асоціатизму *теорія геіштальнізму* (від нім. *Gestalt* — образ) виходить із принципу цілісності відображувальної функції психіки, активної ролі свідомості в процесах пам'яті. Відповідно до цієї теорії головним у створенні зв'язків є організація матеріалу, яка й визначає аналогічну структуру слідів у мозку за принципом ізоморфізму, тобто подібності за формою.

Нині дедалі більше визнання дістає *теорія діяльності* особистості. У контексті цієї теорії процеси пам'яті визначаються місцем, яке належить їм у діяльності суб'єкта, тим, що і як він запам'ятовує, зберігає, пригадує та яке значення це має для навчальної чи продуктивної діяльності, а також тим, як суб'єкт ставиться до запам'ятовуваного матеріалу і з чим його пов'язує у своїй діяльності. Значний внесок у розробку процесів пам'яті з позицій діяльнісного підходу зробила в Україні наукова школа харківських психологів. Ґрунтовно досліджено процеси мимовільного запам'ятовування залежно від мети, мотиву й способу виконання завдань навчальної діяльності, зокрема в ході класифікації наочного і словесного матеріалу, та запропоновано заходи значного підвищення продуктивності пам'яті (Г.І. Зінченко). Спеціально вивчалась ефективність взаємозв'язків мимовільного й довільного запам'ятовування в умовах шкільного навчання і керування мнемічною діяльністю учнів (Г.К. Серета). Доведено, що в управлінні мимовільним і довільним запам'ятовуванням учнів доцільно спиратися на ті умови, за яких кожне з них є найпродуктивнішим. Так, умовою продуктивності мимовільного запам'ятовування в процесі виконання пізнавального завдання виступає активне розуміння матеріалу, умовою продуктивності довільного запам'ятовування — усвідомлення й підпорядкування матеріалу виконанню мнемічного завдання.

Фізіологічні теорії механізмів пам'яті пов'язані з ученням І.П. Павлова про утворення тимчасових нервових зв'язків.

Нейрофізіологічні дослідження з'ясовують перебіг нервового імпульсу й фізичні зміни в провідних шляхах (аксонах, синапсах та дендритах), що полегшують повторне проходження імпульсу знайомим шляхом

Біохімічні теорії пов'язані з нейрофізіологічними, розкривають механізми пам'яті на клітинному рівні. На першому ступені після дії подразника виникає електрохімічна реакція, наслідки якої викликають короточасні зворотні зміни в клітинах — це і є фізіологічний механізм короточасної пам'яті. На основі першої виникає друга стадія більшої тривалості, яка зводиться в основному до біохімічної реакції, пов'язаної з утворенням нових білкових речовин — протеїнів як носіїв довгочасної пам'яті.

Хімічні теорії розглядають механізми пам'яті як хімічні зміни в нервових клітинах під дією подразників. Ідеться про різні перегрупування

білкових молекул нейронів і насамперед нуклеїнових кислот, причому дезоксирибонуклеїнова кислота (ДНК) пов'язується з генетичною, спадковою пам'яттю, а рибонуклеїнова кислота (РНК) — з онтогенетичною, індивідуальною пам'яттю. РНК дуже непостійна, може змінюватися з великою частотою й утримувати неймовірну кількість кодів інформації. Подразнення нервових клітин різко змінює вміст РНК, залишає тривалі біохімічні сліди, що надає їй здатності резонувати на повторні дії знайомих подразників і не відповідати на інші впливи.

3. Види пам'яті

Види пам'яті виділяють за такими критеріями:

- 1) залежно від того, що запам'ятовується і відтворюється, яка діяльність переважає, пам'ять поділяють на рухову, емоційну, образну, словесно-логічну;
- 2) за тривалістю закріплення і збереження матеріалу — на короткочасну (оперативну) і довгочасну;
- 3) залежно від того, як процеси пам'яті включаються у структуру діяльності, як вони пов'язані з її цілями та засобами, — на мимовільну й довільну;
- 4) за усвідомленням (розумінням) змісту матеріалу пам'яті — на смислову й механічну.

Рухова пам'ять полягає у запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів. Така необхідність виникає переважно в практичній діяльності людини: виробничій, спортивній, навчальній, ігровій та ін. Велике значення цього виду пам'яті пояснюється тим, що вона служить основою для різних практичних навичок, особливо трудових, побутових, життєво важливих (навички ходіння, письма тощо).

Емоційна пам'ять — це запам'ятовування і відтворення своїх емоцій і почуттів. Емоції сигналізують про потреби та інтереси, відображають наше ставлення до оточення. Емоційна пам'ять може виявитися сильнішою за інші. Почуття запам'ятовується ґрунтовно і надовго, але таке почуття не безпредметне. Тому емоції запам'ятовуються не самі по собі, а разом з об'єктами, що їх викликають.

Образна пам'ять полягає в запам'ятовуванні образів, уявлень про предмети та явища навколишнього світу, властивостей і зв'язків між ними. Вона буває зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою, смаковою, залежно від аналізаторів, з якими пов'язане її походження. Завдяки їй ми запам'ятовуємо й відтворюємо картини природи, мелодії пісень, пахощі весни, смак чаю тощо.

Словесно-логічна пам'ять є специфічно людською пам'яттю, що базується на спільній діяльності двох сигнальних систем, у якій головна роль належить другій. Змістом словесно-логічної пам'яті є наші думки, поняття, судження, що відображають предмети і явища з їх загальними властивостями, істотними зв'язками та відношеннями. Думки не існують без мови, тому таку пам'ять називають не тільки логічною, а й словесною.

Запам'ятовування може відбуватися за тими самими словами або змістом, що вимагає взаємодії з різними психічними процесами і має різну ефективність.

Короткочасна пам'ять характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і коротким строком зберігання.

Виділяють також *оперативну пам'ять* — запам'ятовування, збереження і відтворення інформації в міру потреби для досягнення мети в конкретній діяльності або виконання окремих операцій. Після завершення діяльності матеріал пам'яті має зразу ж забуватися, інакше він може негативно вплинути на наступні операції,

Довгочасна пам'ять базується на довгостроковій функції пам'яті, характеризується тривалим зберіганням і наступним використанням інформації в діяльності людини.

Оперативний, короткочасний і довгочасний різновиди пам'яті пов'язані між собою, що зумовлюється як змістом запам'ятовуваного, так і цілями й засобами діяльності, в яку включаються процеси пам'яті.

Мимовільна пам'ять полягає в запам'ятовуванні та відтворенні матеріалу без спеціальної мети його запам'ятати або пригадати. Без спеціальних намірів і зусиль ми збагачуємо пам'ять під час нашої діяльності, непомітно для нас самих формується основна частина нашого досвіду.

Довільна пам'ять—це запам'ятовування і відтворення, коли людина ставить перед собою мету запам'ятати, коли виникає потреба в навмисному заучуванні.

Смислова пам'ять пов'язана з розумінням того змісту, що запам'ятовується. Вона спирається на смислові зв'язки, які вже утворили системи словесних і образних асоціацій і становлять основу досвіду людини.

Механічна пам'ять діє у тих випадках, коли не досягається розуміння заучуваного матеріалу, а навмисне чи ненавмисне запам'ятовуються речі, які до кінця не усвідомлюються.

Засвоєваний матеріал найчастіше буває більш або менш зрозумілим. Тому в кожному випадку необхідне поєднання смислової й механічної пам'яті.

4. Загальна характеристика процесів пам'яті

Особливістю пам'яті є те, що її складові виступають водночас і як автономні процеси. Аналізуючи окремі процеси пам'яті, доводиться абстрагуватися від зв'язків і визначати кожний з них за домінуючими ознаками.

Запам'ятовування — це закріплення образів сприймання, уявлень, думок, дій, переживань і зв'язків між ними через контакти нових даних з набутих раніше досвідом. Процес запам'ятовування відбувається у трьох формах: відбиття, мимовільного й довільного запам'ятовування.

Первинне відбиття нерідко відіграє вирішальну роль у запам'ятовуванні, становить основу для закріплення матеріалу.

Мимовільне запам'ятовування виступає як продукт і умова здійснення пізнавальних і практичних дій або результат багаторазового повторення Це

досить продуктивна форма запам'ятовування, яка до того ж не вимагає спеціальних зусиль для засвоєння. Запам'ятовування здійснюється в процесі виконання завдань ніби саме по собі. Активно діючи з об'єктами, людина мимохідь їх запам'ятовує.

Незважаючи на ефективність мимовільного запам'ятовування, провідною формою запам'ятовування вважається довільне. Воно дає змогу запам'ятати те, що треба в даний момент, і настільки, щоб забезпечити успіхи в навчанні, розвитку, виконанні завдань. Це вимагає часу й додаткових зусиль, проте забезпечує необхідний рівень готовності індивіда до виконання певних завдань.

Збереження — це процес утримання в пам'яті відомостей, одержаних у ході набування досвіду. Великою мірою він залежить від якості та глибини запам'ятовування, використання матеріалу пам'яті в своїй діяльності. Без використання матеріал пам'яті поступово забувається.

Забування — процес, протилежний збереженню, і виявляється він у тому, що актуалізація забутих образів чи думок утруднюється або стає взагалі неможливою. Цей процес ґрунтується на явищі гальмування умовно-рефлекторних зв'язків під впливом різних чинників і згасання слідів, що утворилися раніше.

Цікавими щодо цього є думки З.Фрейда, який пов'язував забування з потребами, емоціями, мотивами діяльності. Він стверджував, що часто причиною забування є не зовсім усвідомлюваний мотив — небажання пам'ятати. Негативні емоції, брак погребі теж сприяють виникненню умов для підсвідомого забування. Люди нерідко схильні швидше забути неприємне, уникнути згадок про сумні випадки у своєму житті, позбавитись від усього, що викликає внутрішній протест, негативні переживання, порушує комфорт.

Згадування — це відтворення попереднього досвіду відповідно до змісту й завдань діяльності. Воно буває мимовільним (наприклад, ненавмисне згадування) або довільним, коли ставиться репродуктивне завдання, робиться вольове зусилля, організуються спеціальні мнемічні дії.

Однак часом нам не вдається згадати щось потрібне одразу. Таке згадування вимагає напруження розумових зусиль, переборення труднощів і називається *пригадуванням*. При ньому людина вирішує іноді досить складні мнемічні задачі, аналізує умови, обдумує логічні зв'язки, залучає все відоме, по-новому його впорядковує, глибше усвідомлює завдання, виявляє активність і наполегливість. Як один з різновидів відтворення виділяють *спогади* — локалізовані в часі й просторі згадування людини про своє минуле життя, переважно в яскравій образно-логічній формі, з усіма обставинами.

5. Мнемічні властивості особистості

Особистісні особливості пам'яті полягають в індивідуальних поєднаннях видів пам'яті, специфіці окремих процесів і властивостей, змісту надбань і професійній спрямованості. Відмінності в рівні розвитку пам'яті значною мірою залежать від особливостей типів вищої нервової діяльності і

передаються людині у спадок. Швидкість і стійкість тимчасових нервових зв'язків зумовлені наявністю сильних процесів збудження і гальмування, а це сприяє швидкому й міцному запам'ятовуванню. Низька рухливість основних фізіологічних процесів знижує швидкість запам'ятовування, а слабе гальмування — точність запам'ятовування, негативно впливає на його міцність. Більш сприятливі передумови готовності до відтворення пов'язані з рухливими нервовими процесами збудження і гальмування.

Індивідуальні відмінності виявляються не тільки в загальному рівні розвитку пам'яті, а й у рівні розвитку окремих видів пам'яті кожної людини, словесно-логічної, образної, рухової та емоційної.

Людина з домінуванням логічної пам'яті легко запам'ятовує поняття в словесній формі, теоретичні ідеї, логічні конструкції суджень тощо.

Говорячи про виняткову роль того чи іншого виду пам'яті в діяльності особистості, слід зазначити, що найчастіше йдеться про зорову і слухову пам'ять. Очевидно, що природною основою цих двох видів пам'яті є не тільки й не стільки робота відповідних аналізаторів, скільки особливості діяльності півкуль головного мозку. Адже їх специфічними функціями визначаються всі сторони діяльності, і пам'ять зокрема. Функція правої півкулі стосується переважно образної пам'яті, а лівої, в якій розташовані мовні центри, — словесно-логічної.

Залежно від того, який зміст матеріалу і з якою метою його запам'ятовує людина, в неї формується професійна пам'ять. Образний вид пам'яті властивий інженерам і працівникам матеріального виробництва, художникам, письменникам, акторам і музикантам, зокрема, зоровий тип інтенсивніше формується в художників, інженерів, виробничників, а слуховий—у музикантів, акторів. Споріднений матеріал краще асоціюється і запам'ятовується. Так, інженер-конструктор легко схоплює будову й функції технічного пристрою, а музикант без труднощів запам'ятовує нову мелодію.

6. Вивчення пам'яті

Знання про індивідуальні відмінності пам'яті можна здобувати різними шляхами і методами, відомими в психології. Для учнівської молоді досить ефективний метод аналізу результатів діяльності, оскільки успішність школярів і студентів великою мірою залежить від реалізації властивостей їхньої пам'яті. Методи бесіди, опитування, рейтингу, експерименту можуть бути корисними для загального вивчення пам'яті майже всіх категорій людей. З метою глибшого дослідження окремих властивостей доцільно використовувати експериментальні методики й тестові випробування.

Методика вивчення запам'ятовування чисел (механічна пам'ять) дає можливість демонструвати матеріал для запам'ятовування як шляхом зорового сприймання, так і слухового, проводити випробування індивідуально з кожним і з групою одночасно. Методика передбачає виготовлення кількох таблиць із рядами двозначних чисел. Для зорового сприймання кожний ряд має бути на окремій таблиці, а для зачитування і сприймання на слух усе може бути розташоване на одній таблиці. Числа —

від 21 до 98, за винятком таких, як 20, 30, 22, 33 і подібних. У кожному ряді вміщується по 12 двозначних чисел, написаних без коми.

43 91 42 89 65 83 34 51 23 84 71 94

64 28 93 57 87 68 46 37 39 52 74 49

73 67 91 43 81 62 32 27 53 85 29 94

54 93 71 58 35 82 61 47 97 21 59 34

Перший ряд розрахований на пробну експозицію і введення піддослідних в актуальний стан, останні три варіанти контрольні.

Умови випробування передбачають зачитування (наочну експозицію) одного ряду, а піддослідні повинні слухати і спробувати запам'ятати всі числа. Після читання за сигналом треба записати все запам'ятоване в будь-якому порядку, час експозиції (читання) одного ряду — 30 с.

За результатами випробування підраховується кількість правильних відповідей з кожного ряду й обраховується середній показник. Він має бути в межах 2 і 7 — для слухового сприймання, 3 і 9 — для зорового (орієнтовно).

Методика вивчення смислової пам'яті допомагає виявити вплив смислових зв'язків на запам'ятовування словесного матеріалу. Матеріал для запам'ятовування — 10 пар слів. Усього потрібні три варіанти набору слів.

промінь — сонце	шум — вода	замок — двері
мідь — свинець	стіл — обід	день — доба
сучок — ялинка	міст — річка	ставок — гребля
рік — місяць	гривня — копійка	тварина — лисиця
нуль — число	ліс — ведмідь	око — вухо
світло — зоря	дуб — жолудь	ніч — зірка
Марс — планета	дичина — постріл	шлях — дорога
будинок — двері	рій — бджола	сад — квіти
ніж — виделка	година — час	куля — війна
листя — дерево	гвіздок — дошка	дощ — парасолька

Спочатку з інтервалом 2 с зачитуються пари слів одного ряду, а піддослідний намагається встановити зв'язки між словами й запам'ятати. Через 10 с зачитуються тільки перші слова з інтервалом 5 с, а піддослідний має записати інші слова пари. Так усі три ряди. Потім підраховуються правильні відповіді, орієнтовно для серії в середньому їх може бути до 9. Обраховуємо коефіцієнт словесно-логічного запам'ятовування, визначивши відношення одержаного результату до зачитаних пар.

Методика вивчення образної пам'яті дає можливість виявити її обсяг, що важливо для профвідбору на художні й технічні

професії. Піддослідному протягом 20 с демонструється таблиця з 16 зображеннями. Зображення треба запам'ятати і за 1 хв відтворити на бланку, відповідно заповнивши клітинки зображеннями або написами в словесній формі.

Оцінка результатів здійснюється за кількістю відтворених образів. Норма — шість і більше правильних відповідей. Методика використовується в групі та індивідуально.

Застосовуючи стандартні тестові методики, треба мати на увазі, що шкали оцінювання розроблені для певних умов і контингентів. Тому бажано розробити шкалу для тих умов і груп, з якими проводиться робота і вивчення властивостей пам'яті. Процедура істотно підвищить надійність одержуваних даних.

7. Виховання пам'яті

Розвиток пам'яті залежить від того, як забезпечується управління цим процесом. Педагоги мають створювати умови, що прискорюють навчання, дають можливість краще засвоїти і зберегти в пам'яті знання.

Розвиток пам'яті насамперед залежить від зацікавленого включення особистості в продуктивну діяльність, зокрема навчальну, спрямовану на самостійне пізнання світу або досягнення нових результатів діяльності. Виховання пам'яті нерозривно пов'язане з вихованням самої особистості. Для розвитку пам'яті в учнівської молоді треба виховувати передусім позитивні мотиви навчання і праці, любов до знань і трудової діяльності, зацікавленість у результатах діяльності та почуття відповідальності за виконання своїх обов'язків.

Слабка пам'ять не існує сама по собі. Це є не що інше, як слабка увага і розпорошена спостережливість, спрямована одночасно на кілька предметів. Тому треба систематично розвивати вольову увагу й навички концентрації думки спеціальними вправами.

Для запам'ятовування важливим є перше враження, його якість і глибина. Воно посилюється комплексним сприйманням об'єкта різними органами чуття. Вся інформація має сприйматись як щось змістове ціле й значуще, логічно пов'язане. Краще, якщо вона є предметом активної діяльності, зацікавлених роздумів, розумової переробки: виділення головного, істотних зв'язків, структурування, аргументації тощо. Легко й надійно запам'ятовується новий матеріал, пов'язаний з попереднім досвідом, коли він його чимось доповнює і збагачує, розширює можливості діяльності особи. Ефект запам'ятовування значно посилюється, якщо інформація є для суб'єкта необхідною, пов'язана з метою його діяльності, становить певний інтерес.

Удосконалення пам'яті вимагає постійних тренувань. Регулярна й напружена робота пам'яті стає звичкою, створює умови для формування продуктивної пам'яті. Тренування не повинно бути ізольованим актом, штучним повторенням одного й того самого. Тренуючи пам'ять, кожного разу потрібно виявляти наполегливість, волю та впевненість, постійно домагатись поліпшення результатів запам'ятовування. Не треба надмірно лякати себе невдачами, вдосконаленню пам'яті дуже шкодять перенапруження, негативні емоції, пасивність і лінощі. Завдання крок за кроком повинні збільшуватись, а їх виконання свідчатиме про зростання тренувального ефекту.

Важливою умовою ефективного запам'ятовування є дотримання певних правил. Запам'ятовувати треба в доброму настрої й на "свіжу голову", коли

ще не настала втома. Під час запам'ятовування не треба чергувати матеріал, близький за формою і змістом. Слід обробляти інформацію для запам'ятовування, порівнюючи різні дані, спираючись на асоціації (сміслові й структурні), виділяючи опорні сигнали ("вузлики на пам'ять"). Потрібно творчо застосовувати мнемотехнічні прийоми, штучно наділяючи інформативний матеріал смисловими зв'язками, змістом, значенням, залучаючи різні види пам'яті.

Головний сенс мнемотехнічних прийомів полягає в тому, що матеріал запам'ятовування глибше аналізується, структурується і більше усвідомлюється. Так, при запам'ятовуванні історичних дат можна використати порівняння за схожістю і контрастом з відомими подіями, при запам'ятовуванні іноземних слів — з уже засвоєними словами або зі словами рідної мови тощо.

Чим більше людина знає, тим легше їй запам'ятати нове, пов'язуючи маловідоме з нагромадженим досвідом. Засвоєння понять та інших інформативних даних у процесі багаторазового повторення створює базу для подальших асоціацій з новим матеріалом запам'ятовування. Тому на початкових етапах навчання, коли нову інформацію нема з чим пов'язувати, виникають значні труднощі й доводиться багато разів повторювати, щоб добре запам'ятати.

Пропонуємо вправи, що зміцнюють спостережливість і пам'ять:

1. Уважно подивіться на знайомий предмет, потім, заплющивши очі, образно уявіть його собі в подробицях. Розплющіть очі, ще раз погляньте на нього і зазначте, які деталі були вами випущені.

2. Вивчений предмет спробуйте намалювати з пам'яті. Потім виявіть, що забули намалювати.

3. Опишіть із пам'яті риси добре знайомої людини; спостерігаючи за цією людиною під час зустрічі, уточніть не помічені вами риси її обличчя.

4. Подивіться на 7-15 дрібних предметів, а потім з пам'яті опишіть їх.

5. Спробуйте добре роздивитися предмет, що падає. Потім опишіть його якомога точніше.

6. Огляньте кімнату, запам'ятайте, що в ній знаходиться. Потім заплющіть очі й уявіть образ побаченого в подробицях.

7. Згадайте голос та інтонацію фрази знайомої вам людини й спробуйте із заплющеними очима уявно знову почути. Потім повторіть фразу вголос, а під час зустрічі з цією людиною порівняйте "оригінал" з імітацією.

Основні прийоми довільного запам'ятовування такі:

1. Треба чітко визначити мету, завдання запам'ятовування. Мнемічне завдання полягає в чіткому формулюванні того, що і як треба запам'ятати та міцно закріпити. Якщо таке завдання спеціально не ставиться, то матеріал запам'ятовується значно гірше. Так, у дослідженні одній групі ставилося завдання запам'ятати матеріал, щоб відповісти наступного дня, а іншій — запам'ятати надовго. Перевірку проведено через чотири дні, результати виявилися набагато кращими в другій групі — адже відомо, як швидко забувається матеріал, вивчений тільки для іспиту.

2. У довільному запам'ятовуванні слід сформулювати стійкі мотиви до запам'ятовування: набування знань, почуття відповідальності. Якщо людина належним чином не вболіває за справу, невідповідально ставиться до запам'ятовування, то вона швидко забуває те, що треба пам'ятати.

3. Необхідною умовою запам'ятовування є розуміння матеріалу, утворення смислових зв'язків, якщо вони недостатні, та використання ефективних прийомів запам'ятовування. Незрозумілий матеріал, як правило, не викликає інтересу й запам'ятовується гірше, ніж систематизований, зрозумілий. Для поліпшення умов запам'ятовування варто зробити матеріал зрозумілим і привабливим. Застосування того чи іншого способу запам'ятовування являє собою довільне асоціювання, пов'язування певних одиниць матеріалу, котрий треба запам'ятати. Щоб запам'ятати номер телефону, кожний якийсь кодує його цифрові значення, групує цифри з відомих дат, схожих номерів і складає змістовий вираз.

4. Важливою умовою ефективного запам'ятовування є сприятливий психічний стан для засвоєння нового матеріалу. Погано сприймає матеріал людина втомлена, роздратована, пригнічена. Відомі випадки осяяння пам'яті перед сном і після пробудження вранці.

5. Для кращого запам'ятовування і тривалого збереження потрібне повторення матеріалу при заучуванні. Правильна організація повторень вимагає дотримання ряду умов, зокрема розподілу повторень у часі. Перші повторення мають бути інтенсивнішими, оскільки забування матеріалу на початку відбувається швидше, а пізніше темп повторень може бути вповільнений.

6. У керівництві розвитком пам'яті учнів важливе значення має врахування вчителем їх індивідуальних особливостей. При цьому слід більше спиратися на переваги мнемічних властивостей особистості.