

Піддячий В.М.,
*доктор філософії у галузі 01 Освіта / Педагогіка,
старший науковий співробітник відділу андрагогіки,
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих
імені Івана Зязюна НАПН України
м. Київ, Україна*

РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Науково-педагогічним працівникам важливо розвивати пам'ять, оскільки це допомагає краще засвоювати нові знання, уміння, навички, технології навчання, виховання та розвитку особистості, реалізуючи концепцію навчання впродовж життя з урахуванням психологічних особливостей навчання дорослих [3, с. 30].

Педагоги, які можуть швидко запам'ятовувати і розуміти інформацію не тільки економлять свій час та сили, підвищуючи власну професійну компетентність та ефективність, але й здатні більш точно її відтворювати і поширювати у взаємодії із суб'єктами професійної діяльності, забезпечувати особистісний соціально-професійний розвиток впродовж життя [4].

Здатність до швидкого і якісного запам'ятовування допомагає науково-педагогічним працівникам розробляти мотивуючі та ефективні навчальні заняття, доповіді, презентації, статті та проекти, використовуючи різноманітні прийоми та педагогічні інновації, а також розвивати свою англійську компетентність [1] та гнучкі навички [2].

Розвинена пам'ять сприяє якісному плануванню діяльності, проведенню навчальних занять, моніторингу прогресу студентів та вчасному реагуванню на зміни в навчальному процесі. Вона є здібністю, яка допомагає науково-педагогічному працівнику зберігати та відтворювати минулий досвід.

Пам'ять може бути мимовільною (передбачає запам'ятовування без спеціальних зусиль, спостерігаючи або працюючи з інформацією,

наприклад, науково-педагогічний працівник почув фрагмент пісні, яку давно не слухав, і відразу ж пригадав всю мелодію) або довільною (спрямована на запам'ятовування інформації, використовуючи різні прийоми та стратегії, наприклад, вивчення нових слів, термінів, текстів лекцій чи доповідей або віршів, пісень тощо). Ефективність довільної пам'яті залежить від того, як здійснюється організація, повторення та асоціювання інформації.

За характером психічної активності виокремлюють такі види пам'яті:

– рухова (передбачає запам'ятовування рухів та їх системи, наприклад, як працювати за комп'ютером, грати на музичному інструменті або кататися на велосипеді тощо);

– емоційна (пов'язана із збереженням та використанням минулого досвіду відчуттів та почуттів, які впливають на мотивацію та поведінку, наприклад, пригадування минулих подій та емоції через відчуття знайомих запахів або звуків тощо);

– моторна (виникає на основі виконання певних дій: написання або набору текстів, малювання тощо);

– образна (пам'ять на образи, які можуть бути зоровими (обличчя близької людини, знайомого, колеги, улюбленої книги тощо);

– слухова (наприклад, мурчання kota, потріскування дерева в багатті тощо);

– нюхова (наприклад, запах знайомого парфуму, свіжої кави тощо);

– смакова (наприклад, кислота скибочки лимона, солодкість банана тощо), дотикова (наприклад, тепла рука, гарячий чай тощо);

– словесно-логічна (дозволяє запам'ятовувати думки у формі понять та розуміти їх зв'язки, приклад, асоціації між словами: миша – сир; вишня – черешня; зима – сніговик; праска – сорочка; вилка – ложка; чашка – напій; вогонь – багаття тощо).

За тривалістю збереження інформації вона поділяється на сенсорну (зберігає інформацію, яка отримується від органів чуття, обробляє велику

кількість стимулів, триває лише долі секунди, дозволяє орієнтуватися в оточенні, розпізнавати об'єкти, людей, звуки, запахи тощо), короткочасну (зберігає інформацію, яка потрібна для виконання певної діяльності на кілька секунд або хвилин, залежить від багатьох факторів, таких як увага, повторення, організація, асоціація та може перетворюватися на довготривалу пам'ять, якщо інформація має значення, емоційне забарвлення та пов'язана з існуючими знаннями), довготривалою (зберігає інформацію на довгий час, наприклад, факти, життєві події, навички тощо; має значний об'єм та тривалість, тому може зберігати велику кількість інформації на роки і десятиліття) та оперативною (зберігає інформацію, яка потрібна для виконання певної діяльності в даний момент, дозволяє зосереджуватися на завданні, виконувати операції з даними, приймати рішення та виконувати дії, має обмежену ємність та тривалість, тому швидко заповнюється і забувається, залежить від багатьох факторів, таких як увага, емоції, стреси, мотивація, здоров'я тощо).

За походженням пам'ять може бути генетичною (містить спадкову програму розвитку індивіда від ембріона до дорослого, кодується у ДНК, визначає фізичні та біохімічні характеристики організму, а також його реакції на різні фактори середовища, передається від батьків до дітей, може змінюватися внаслідок мутацій, рекомбінацій, епігенетичних модифікацій та інших процесів, які впливають на ДНК), біологічною (відображає адаптацію організму до зовнішнього середовища, зберігається у клітинах та молекулах, які реагують на різні умови життя, дозволяє змінювати свою поведінку, функції, структуру та генетику в залежності від потреб та викликів, передається від покоління до покоління за допомогою спадкових механізмів), психологічною (дозволяє засвоювати та використовувати будь-яку інформацію, яка була сприйнятою; включає такі функції, як запам'ятовування, збереження, відтворення та забування; має різні види та форми, залежно від методу запам'ятовування, характеру психічної активності, тривалості збереження інформації тощо), особистісною

(виявляється у значущих спогадах про факти та події з життя, допомагає формувати свою самоідентичність, ставлення до себе та інших, цінності та переконання; впливає на емоційну реакцію, мотивацію та поведінку) [5, с. 208–210].

Пам'ять має перелік властивостей, які її характеризують. До них належать точність (ступінь відповідності між запам'ятованим та відтвореним матеріалом), обсяг (кількість інформації, яку можна запам'ятати за один раз), швидкість (час, необхідний для засвоєння інформації), відтворення (час, необхідний для отримання інформації з пам'яті) та забування (час, за який інформація стає недоступною для відтворення). Вона є невід'ємною частиною психологічного функціонування особистості.

Пам'ять допомагає науково-педагогічному працівнику навчатися, мислити, планувати діяльність, висловлювати свої думки та самовизначатися у різних життєвих і професійних ситуаціях. Її можна покращувати за допомогою регулярного тренування, повторення, асоціативного мислення та інших методів.

Удосконалення пам'яті – це важливий аспект когнітивного розвитку науково-педагогічного працівника, який підвищить ефективність навчання, викладання, наукової діяльності, розв'язання професійних завдань та запам'ятовування більшої кількості інформації.

До способів, які допоможуть розвивати пам'ять належать:

– виконання інтелектуальних вправ, таких як головоломки, кросворди, логічні ігри, математичні завдання, пошук відповідностей (коли потрібно знайти пари для різних об'єктів або символів тощо). Це стимулює мозок і розвиває здатність відтворювати інформацію;

– вивчення методів мнемонік, які допомагають запам'ятовувати інформацію, використовуючи асоціації;

– розподіл інформації на менші частини і поступове їх вивчення, використовуючи систематичні повторення;

- візуалізація інформації, яку потрібно запам'ятати, створення ментальних карт або схем;
- асоціювання нової інформації, що вивчається з реальними подіями, наявним досвідом;
- інтервальне повторення інформації, яку потрібно запам'ятати;
- правильне харчування, фізична активність і відпочинок, якісний сон, дотримання здорового способу життя позитивно впливають на функціонування мозку і пам'яті;
- практикувати методи стресостійкості, такі як медитація та глибоке дихання, оскільки надмірний стрес негативно впливати на пам'ять.

Розвиток пам'яті вимагає систематичної практики і терпіння. Цьому сприятиме використання виокремлених прийомів і методів.

Список використаних джерел:

1. Піддячий В. М. Методика саморозвитку англомовної компетентності майбутнього педагога в контексті європейських орієнтирів. Молодь і ринок. 2016. № 10 (141), С. 65–69. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/706073/>
2. Піддячий В. М. Розвиток гнучких навичок фахівців в умовах динамічних змін сучасного ринку праці. Молодь і ринок. 2022. № 7–8 (205-206), С. 77–83. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733000/>
3. Піддячий В. М. Сутність і зміст андрагогічної компетентності педагогів. Молодь і ринок. № 10 (196), С. 29-35. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732169/>
4. Піддячий М. І. Соціально-професійний розвиток старшокласників: праця як основа життєдіяльності та поступу. Технології інтеграції змісту освіти: зб. наук. праць всеукраїнського круглого столу. Полтава: ПОІППО, 2018. С. 98–108. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/711857/>
5. Рибалка В.В. Пам'ять, мнемічна обдарованість. Словник із психології та педагогіки обдарованості і таланту особистості: термінологічний словник. Київ, Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. С. 208–210. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/55792053-cf73-45f1-b97d-fc054e0459ba/content>