

Полухіна Марина 

кандидат психологічних наук,

головний спеціаліст, Міністерство Внутрішніх Справ України,

м. Київ, Україна

marisha-pol@ukr.net

Анпілогова Тетяна 

учасниця InQuaH Projekt, DHB – Bildungswerk Bayern,

м. Ерланген, Німеччина

tanpilog@yahoo.com

РОЗВИТОК АСОЦІАТИВНОЇ ПАМ'ЯТІ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ

***Анотація:** У статті розглянуто основні аспекти асоціативної пам'яті та її вплив на розвиток особистості. Визначено, що асоціативна пам'ять представляє собою когнітивний процес, завдяки якому людина здатна пов'язувати нову інформацію з уже існуючим досвідом, утворюючи складну систему знань і уявлень про світ. Представлено ряд ефективних вправ та методик для покращення асоціативної пам'яті. З'ясовано, що розвиток асоціативної пам'яті має велике значення у становленні особистості: покращує її пам'ять та увагу; сприяє формуванню світогляду людини; розкриває творчий потенціал особистості; сприяє розвитку критичного мислення та здатності вирішення проблем і завдань; допомагає орієнтуватися у навколишньому середовищі та адаптуватися до нових обставин; сприяє розвитку емоційного інтелекту, здатності розпізнавати і розуміти емоції, як свої, так і інших людей, що впливає на міжособистісні стосунки і сприяє позитивним відносинам із оточуючими.*

***Ключові слова:** пам'ять, асоціації, асоціативна пам'ять, розвиток пам'яті, становлення особистості.*

Annotation: *The article discusses the main aspects of associative memory and its impact on personality development. It was determined that associative memory is a cognitive process, thanks to which a person is able to connect new information with already existing experience, forming a complex system of knowledge and ideas about the world. A number of effective exercises and methods for improving associative memory are presented. It was found that the development of associative memory is of great importance in the formation of a personality: it improves memory and attention; contributes to the formation of a person's worldview; reveals the creative potential of the individual; promotes the development of critical thinking and the ability to solve problems and tasks; helps to navigate in the environment and adapt to new circumstances; contributes to the development of emotional intelligence, the ability to recognize and understand emotions, both one's own and those of other people, which affects interpersonal relationships and promotes positive relationships with others.*

Key words: *memory, associations, associative memory, memory development, personality formation.*

Вступ. Наша пам'ять та увага, сприйняття та мислення – це важливі функції мозку, які підлягають тренуванню та розвитку. Чим більше інформації ми зберігаємо в своїй пам'яті, тим активніше мозок оброблює її. Саме пам'ять є основою у процесі розвитку та становлення особистості, оскільки вона є своєрідним «фундаментом» інтелекту та знань. Наші судження, погляди, уподобання, система цінностей ґрунтуються на асоціативній пам'яті.

Мета статті – розкрити основні аспекти асоціативної пам'яті та її вплив на розвиток особистості; розглянути методики, спрямовані на покращення пам'яті.

Виклад основного матеріалу. *Пам'ять* – це процес запам'ятовування, збереження та подальшого відтворення людиною раніше пережитих нею почуттів, думок та образів, предметів та явищ. Пам'ять пов'язує минуле людини з її сьогоденням та майбутнім і, на думку науковців, є найважливішою пізнавальною функцією, що лежить в основі розвитку та навчання [1, с. 264; 2].

Найбільшого розвитку пам'ять досягає до 25-ти річного віку та зберігається до 60-ти років. Потім здатність запам'ятовувати і пригадувати потрібну інформацію поступово йде на спад. Варто зауважити, що значний вплив на здатність людини запам'ятовувати має спосіб її життя.

Розрізняють наступні *види пам'яті*:

1. За характером психічної активності, що переважає в діяльності: рухова; емоційна; словесно-логічна; образна; музична; моторна.
2. За характером цілей діяльності: мимовільна; довільна.
3. За тривалістю збереження та закріплення матеріалу: короткочасна; оперативна; довготривала; сенсорна.

У психології існує кілька *напрямів*, пов'язаних із пам'яттю. Основні серед них: асоціативна, біхевіористична, когнітивна, діяльнісна.

Автором *асоціативної теорії пам'яті*, яка нас цікавить, є Арістотель. Саме він висунув ідею про те, що образи, які виникають без видимої зовнішньої причини, є продуктом асоціації. Виникнення у свідомості образу без зовнішнього подразника, що зазвичай викликає його, відносилось за рахунок закріпившихся в минулому досвіді зв'язку тілесних процесів, які, згідно з Аристотелем, можуть зближуватися і утворювати міцні з'єднання (або *закономірності асоціацій*) в силу їх суміжності, подібності або контрасту. Розглянемо їх детальніше:

1. За суміжністю. Мають місце тоді, коли образ асоціюється з минулими пережитими уявленнями або з тими, що були одночасно пережиті, тобто на основі поєднання з попереднім матеріалом. Наприклад, згадавши свою школу, швидше за все, ми згадаємо і класного керівника чи шкільного товариша та пов'язані з ними емоції. А згадавши колегу по роботі, можливо, пригадаємо те, що повинні були доробити.

2. За схожістю. Чи помічали Ви, що деякі люди когось нам нагадують? Чи траплялося Вам, подивившись на незнайому людину, знайти в ній якийсь «типаж» або виявити, що її риси (обличчя, манера поведінки, постави тощо) Вам запам'ятаються, оскільки вона схожа на...?

3. За контрастом. Нам легко вдається асоціювати на «біле – чорне», «добрий – злий», «товстий – худий» тощо. Це також відбувається завдяки асоціативній пам'яті, яка, використовуючи вже закріплені образи, «витягує» із свідомості протилежні уявлення.

Отже, *асоціація* (від лат. *associatio* - зв'язок, поєднання) – це зв'язок між психічними явищами, при якому актуалізація (сприйняття, уявлення) одного з них викликає появу іншого. Це суб'єктивний образ об'єктивного зв'язку між предметами та явищами. Психофізіологічною основою асоціацій, на думку вчених, є умовний рефлекс [1, с. 28]. Іншими словами, асоціації – це, свого роду невидимі «гачки», які витягують із глибин накопиченого у пам'яті досвіду, обставин, уявлень пережиті моменти, які треба запам'ятати.

Асоціативна пам'ять представляє собою когнітивний процес, завдяки якому людина здатна пов'язувати нову інформацію з уже існуючим досвідом, утворюючи складну систему знань і уявлень про світ. Завдяки цьому людина здатна швидко адаптуватися до нових умов і ефективно навчатися. У процесі навчання асоціативна пам'ять дозволяє краще замап'ятовувати нову інформацію та засвоювати новий матеріал. Завдяки асоціативним зв'язкам, які виникають при цьому, людина здатна структурувати набуті знання та швидко відшукувати в своїй пам'яті потрібну інформацію [2].

Розвиток асоціативної пам'яті, як і власне асоціативного мислення, дуже важливий: асоціації допомагають нам краще запам'ятовувати та пригадувати, генерувати ідеї. Асоціативна пам'ять дозволяє запам'ятовувати не пов'язані один з одним слова та складні тексти. Чим ширша мережа асоціативних зв'язків, тим краще вона запам'ятовується і тим легше пригадується. Наше мислення, сприйняття навколишнього світу та прийняття рішень пов'язане також із асоціативною пам'яттю, яка є зв'язком між обставинами та уявленнями [3].

Разом з тим, *недолік асоціативної теорії* полягає у тому, що їй притаманна вибірковість пам'яті. Так ми краще запам'ятовуємо інформацію, для якої характерні яскравість, позитивність, динамічність тощо. Чим сильніша творча

уява та візуалізація, тим легше буде згадати, і навпаки, чим вона слабша, тим більше зусиль знадобиться для пригадування.

На сьогоднішній день актуальним є питання, як покращити пам'ять дорослій людині. Для того, щоб зберегти якомога більше інформації, існують різні *методики та вправи*.

Палац пам'яті (також відомий як *метод Цицерона* або *метод локусів*) - це спосіб запам'ятовування списку речей або понять, що використовує просторову візуалізацію добре знайомого середовища. Щоб запам'ятати об'єкти, їх уявно пов'язують із конкретними фізичними місцями, щоб потім встановити порядок і згадати те, що ми таким чином запам'ятали. Цицерон використовував цей метод для промов, які читав напам'ять [4].

Методика Піфагора полягає в тому, що для запам'ятовування великих об'ємів інформації та різних формул її автор радив щодня перед сном пригадати усе, що сталося за день, аж до незначних дрібниць. Варто заново пережити свій день і «прокрутити плівку» перед сном. Важливо робити це послідовно та глибоко. Спочатку буде важко зберегти послідовність подій, але з часом все стане на свої місця. Так, на думку автора методики, вже за 3-4 дні ви інтуїтивно будете намагатися зафіксувати потрібний момент у своїй голові, тим самим усунувши проблеми із запам'ятовуванням.

Використання *асоціативних карт* для візуалізації зв'язків між поняттями. Асоціативні карти (або *mind maps*) - це графічний метод, який допомагає структурувати потрібну інформацію та знайти зв'язки між різними поняттями. Асоціативні карти корисні для навчання, планування проєктів, генерування ідей та вирішення проблем. Їх функція полягає у розвивальній (розвитку асоціативного мислення, уяви й мовлення; формуванні цілісної картини світу та розуміння взаємозалежностей у ньому) та оцінювальній діяльності (як спосіб оцінювання результативності освітньої діяльності). Цей метод набув широкого застосування у закладах освіти. Якщо коректно використовувати дану методику роботи, то розвивальний потенціал асоціативних карт буде досягнуто [5].

Вправа з числами. Підготуйте 2 аркуші паперу та ручку. На 1 аркуші в стовпчик по вертикалі впишіть усі натуральні числа від 1 до 100. Виберіть будь-які 10-15 з них, з якими у Вас пов'язані стійкі асоціації, та впишіть їх у довільному порядку на 2 аркуші. Наприклад, 8 – сніговик, 17 – номер Вашої улюбленої маршрутки, 18 – вік повноліття у країні, де Ви живете тощо. Після того, як закінчите роботу, зачекайте 5-7 хвилин, візьміть 1 листок з числами та запишіть усі події, які запам'ятали, навпроти відповідного числа. Наступного разу проробіть те саме з іншими, не задіяними раніше числами. Не форсуйте події, не варто підганяти себе, намагайтеся максимально вдало підібрати таку асоціацію, яка надійно займе своє місце у списку.

Вправа з друдлами. Друдл (комбінація англ. слів: «doodle» - каракулі, «drawing» - малюнок та «riddle» - загадка). Суть вправи полягає в тому, що вам пропонується описати картинку, яка має множинні значення. Картинка друдла є чимось на зразок каракулей і схожа на те, що зазвичай студент або школяр малюють машинально на папері під час лекції або уроку. Однак у doodle автори спочатку закладають варіативність її інтерпретації. Спочатку друдли мали лише розважальний характер, та згодом вони поширилися в інші сфери: в психологію, мистецтво тощо. Часто друдли загадуються дітям для розширення їх кругозору, а дорослим для розвитку навичок творчого мислення [6].

Пошук асоціацій, яких бракує. Оберіть два слова або словосполучення, які не мають між собою нічого спільного. А потім намагайтеся створити чи придумати для себе асоціацію, яка б слугувала тим «місточком», елементом, який би з'єднував ці слова.

Мнемотехніка передбачає створення асоціацій між інформацією, яку варто запам'ятати, та яскравими сигналами, що запам'ятовуються. Акроніми, вірші, візуальні образи часто використовують для полегшення процесу запам'ятовування інформації [2].

Читання та аналіз текстів з різних галузей знань. Під час читання, вивчення, аналізу нової інформації наш мозок створює нові зв'язки між вже

відомими і новими фактами, що сприяє кращому запам'ятовуванню інформації та швидкому налагодженню зв'язків між різними поняттями.

Техніки релаксації. Є кілька ефективних технік релаксації, що сприяють розвитку уваги та концентрації для кращого запам'ятовування: 1. Дихальні вправи (глибоке дихання або дихання із затриманням), можуть допомогти знизити стрес і покращити увагу. 2. Прогресивна м'язова релаксація (напруження та розслаблення різних груп м'язів) допомагає зняти напругу і поліпшує здатність концентруватися. 3. Візуалізація (уявлення позитивних і приємних образів) допомагає розслабитися і покращити фокусування. 4. Аудіовізуальні стимуляції (слухання музики або звуків природи) сприяє розслабленню і покращує увагу та здатність запам'ятовувати.

Висновки. Підбиваючи підсумки зазначимо, що розвиток асоціативної пам'яті у становленні особистості має колосальне значення, оскільки вона сприяє розвитку навичок вирішення проблем, критичного мислення та творчого підходу до виконання завдань; допомагає орієнтуватися у навколишньому середовищі та вчасно реагувати на змінні обставини, які неодмінно виникають у житті кожної людини. Асоціативна пам'ять відіграє значну роль у формуванні світогляду людини, її емоційного інтелекту, здатності розпізнавати і розуміти емоції, як свої, так і інших людей. Вона допомагає розуміти контекст, у якому відбуваються події та сприяє більш глибокому сприйняттю емоцій і соціальних взаємодій, що впливає на міжособистісні стосунки і сприяє позитивним відносинам із оточуючими. Вивчення асоціацій з метою виявлення особливостей різноманітних психічних процесів використовується в сучасній психології: наприклад, питання смислових асоціацій та їх роль у навчанні тощо.

Список використаних джерел

1. Психологический словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2 изд., испр. и доп. Москва : Политиздат, 1990. 494 с.
2. Підгорна А. Асоціативна пам'ять – Як з її допомогою запам'ятовувати та краще вчитися. 24.06.2023. Сайт «AR BOOK». URL:

<https://arbook.info/asocziativna-pamyat-yak-z-yiyi-dopomogoyu-zapamyatovuvati-ta-krashhe-vchitisya/> (дата звернення: 13.10.2024).

3. Поліщук, О. В. Розвиток пізнавальних інтересів учнів через асоціативне мислення. *Хімія: науково-методичний журнал*. 2014.

4. Палац пам'яті. *ВІКІПЕДІЯ*. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%86_%D0%BF%D0%B0%D0%BC%27%D1%8F%D1%82%D1%96 (дата звернення: 02.10.2024).

5. Кіндрат І. Асоціативні карти в освітній роботі: посібник для вихователів розроблено в межах проєкту ЮНІСЕФ «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні», який реалізує ВГО «Асоціація працівників дошкільної освіти» за підтримки Міністерства освіти і науки України, Українського інституту розвитку освіти. Думки, висловлені в публікації, не обов'язково відображають політики та погляди ЮНІСЕФ. URL: https://53.zdo.zhitomir.ua/wp-content/uploads/2024/02/posibnyk-dlya-vyhovatelya_asocziatyvni-karty-v-osvitnij-roboti.pdf (дата звернення: 02.10.2024).

6. Загадкові друдли для розвитку творчого мислення. URL: <https://shorturl.at/EGE1t> (дата звернення: 04.10.2024).