

СИВОГРАКОВА З.А., *к.психол.н., доцент*

БОЖЕНКО М.О., *студентка*

Український державний університет залізничного транспорту

Харків, Україна

РОЛЬ ПАМ'ЯТІ ЯК ПСИХІЧНОЇ ФУНКЦІЇ В РОЗВИТКОВІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Пам'ять як психічний процес, змістом якого є закріплення, збереження, наступне відтворення і забування минулого досвіду суб'єкта, відіграє важливу роль у житті людини та її професійній діяльності. Говорячи про роль пам'яті видатний фізіолог І.М.Сеченов стверджував, що без неї «наші відчуття і сприймання, зникаючи по мірі їх виникнення, залишали б людину постійно у стані новонародженого», а відомий психолог С.Л.Рубінштейн писав, що «без пам'яті ми були б істотами миті. Наше минуле було б мертвим для майбутнього. Сьогодні, по мірі його протікання, «незворотно зникало б у минулому» [цит. за 1]. Пам'ять забезпечує єдність і цілісність особистості.

Ключовим чинником адаптації, мірою прояву цілеспрямованості, світоглядних позицій, творчості, самоздійснення особистості є її суб'єктна активність. Розвиток людини як суб'єкта власного життя відбувається зокрема у ході розвитку її комунікативної компетентності, здатності до ефективного спілкування. Компонентами такої компетентності вважають: визначення мети взаємодії, а також намірів учасників спілкування; розуміння і вибір адекватних ситуації стратегій, способів взаємодії; готовність до зміни обраних способів комунікації, прояв гнучкості; позитивний емоційний фон, задоволення [3]. Значною мірою реалізація визначених компонентів комунікативної компетентності пов'язана із мнемічними знатностями людини, оскільки вибір, рішення, оцінка того, що відбувається у взаємодії, неможливі без опертя на збережені знання і досвід.

Загальновизнаним є розуміння важливості активності суб'єкта у процесі розвитку окремих психічних функцій. Стосовно пам'яті ця теза неодноразово експериментально підтверджена для різних вікових категорій [1]. На сьогодні існує велика кількість та варіативність засобів, технік і прийомів для розвитку пам'яті. Універсальної серед них немає, та всі техніки доповнюють одна одну. Крім того, оскільки для всіх психічних процесів і станів, когнітивних зокрема, притаманним є взаємоузгодженість і взаємозв'язок, розвиток одних функцій і процесів неодмінно може вплинути на покращення інших. Цілеспрямовано

докладаючи зусиль для розвитку пам'яті можна отримали покращення показників уваги, образного і абстрактного мислення, уяви, емоційної сфери, посилення мотивації тощо.

Серед методик, які можуть бути використані для розвитку запам'ятовування, можна назвати, зокрема: заняття за таблицями Шульте, які передбачають короточасне сприйняття таблиць з розташованими у випадковому порядку у клітинах числами, а потім вітворення всього, що запам'яталось, з максимальною подібністю до сприйнятого; метод відомий як метод художника І.К.Айвазовського, зміст якого також полягає у цілеспрямованому відтворенні сприйнятого, тільки матеріалом мають бути не абстракції, а образи природи, люди, ситуації; вважається, що сприяє розвитку пам'яті і медитація, оскільки зосередженість уваги, необхідна для таких практик, безпосередньо впливає на здатність до фіксування досвіду; також сприяють кращому запам'ятовуванню техніки повторення матеріалу через певні проміжки часу і, відповідно, організація перерв в діяльності, які є важливими для встановлення асоціацій, «вбудови» нового досвіду у вже набутий [2]. Крім наведеного відомі й інші види діяльності й активності, які сприяють розвитку пам'яті: ходьба, фізичні вправи, різноманітні ігри, зокрема шахи, активний цілеспрямований пошук асоціацій та інші.

Список використаних джерел

1. Доброштан Н., Куліш О. Вікові особливості у дослідженнях видів і процесів пам'яті. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Випуск 7. С. 37-44. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/7_2020/8.pdf (дата звернення 9.10.2021)
2. Малащенко І. Згадати все: вправи, методики й поради для поліпшення пам'яті. URL: <https://happymonday.ua/jak-pokrashhyty-pamjat> (дата звернення 09.10.2021)
3. Назар М.М. Зв'язок суб'єктної активності й інструментарію дистанційного навчання через мережу інтернет URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/31.pdf (дата звернення 09.10.2021)