

ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПАМ'ЯТІ

Рогоз В. М.

Пам'ять - одна з функцій нашого передсвідомого мислення.

Усіляке враження, думка або вчинок залишаються в передсвідомому складі нашої пам'яті, відповідно нічого не забувається остаточно. Багато що зовсім забуте повертається в область свідомості, викликаючись асоціацією думок, бажань, необхідністю або зусиллям. Багато розумових вражень залишаються на протязі життя у області передсвідомого, впливаючи на наші думки, ідеї та дії.

Вправи для сприйняття зорових відчуттів базуються на підвищеній увазі до предмета, що спостерігається в стані спокою, формування точного образу цього предмета після заплющення очей з подальшим відтворенням образу з деталями на папері.

У різних вправах предмет (або декілька предметів) споглядається впродовж короткого проміжку часу (1-2 с) або досить довгий час (10 - 15 хв.).

Вправи для сприйняття слухових відчуттів ґрунтуються на підвищеній увазі до розмов людей, намагатися запам'ятати щонайбільше інформації, повторюючи почуту інформацію та ідентифікувати співрозмовників, відвернувшись від них. Також потрібно вловлювати на слух музикальні витвори, відбивати їх ритм, збільшуючи обсяг з часом.

Дати найкраще запам'ятовуються, якщо їх уявляти числом над подіями для людей із кращою зоровою пам'яттю та складанням та заучуванням віршів з датами для людей з ліпшою слуховою пам'яттю. При запам'ятовуванні цін краще за все в уяві пов'язувати ціну товару з самим товаром.

Інші числа або асоціюються з певним предметом, або споглядають ся, відмічаючи деталі та форму цифр.

Для запам'ятовування місць необхідно частіше обертатись та помічати пройдені границі. Також корисно вивчати карти та здійснювати по ним уявні подорожі, причому карту бажано завчити повністю або частково. Для кращого запам'ятовування слід малювати карту в деталях після заучування.

Для розвитку пам'яті на обличчя необхідно постійно вивчати обличчя оточуючих людей, відмічаючи форму голови та обличчя, носа, рота вух, лоба; читати тексти по фізіономіці. Також потрібно малювати обличчя вивчених людей в уяві.

Для того, щоб запам'ятовувати імена, спочатку потрібно зацікавитися ними, тлумачити, відмічати особливості, спільності та розходження. Відійшовши від людини потрібно згадувати його зовнішність у зв'язку з іменем. Легко згадувати ім'я письменника, пов'язуючи його з уявленням книги. Можна записувати ім'я та певний час споглядати його. При забуванні імені найкраще згадувати шляхом перебору літер алфавіту, щоб знайти першу літеру імені. Також потрібно пригадувати місце першої зустрічі, її особливості, зовнішній вигляд людини.

Наук. кер. – Сахно П.І., *ст. викладач*

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Білоус Я.О., *студ. гр. СУ-71*

Проблема саморегуляції діяльності людини за останні десятиліття стала однією з ключових у психологічній науці.

Саморегуляція навчальної діяльності має ту ж структуру, що й саморегуляція будь-якої іншої діяльності, а саме:

- планування - визначення цілі та послідовності здійснення навчальних цілей;
- моделювання - урахування значущих умов навчальної діяльності, необхідних для її виконання;
- програмування - визначення послідовності виконання дій;
- оцінка результатів - співвідношення результатів із критеріями, визначеними викладачем чи самим студентом;
- контроль за результатами та корекція навчальних дій на основі індивідуально прийнятих еталонів успішності.

Одним із найважливіших джерел формування особистісно-ціннісного потенціалу молодої людини є вищий навчальний заклад, головною метою якого є забезпечення навчання, виховання і розвитку особистості.

Проблема особистісного зростання є особливо значущою, адже людина з високим рівнем прагнення до самоактуалізації набагато легше робить життєвий вибір, вона активніша і відповідальніша за власні дії. Оцінюючи значення самоактуалізації, Т. Титаренко відзначає: „Потреба в самоактуалізації є природною і необхідною