

НАСТАВНИКОТ КАКО ГЛАВНА НИШКА ВО ЗАБАВУВАЊЕ НА ПРОЦЕСОТ НА ЗАБОРАВАЊЕ КАЈ УЧЕНИЦИТЕ

Драгана Кузмановска, Биљана Петковска, Снежана Кирова
Филолошки факултет, Универзитет „Гоце Делчев“ Штип

Апстракт: Човекот учи додека е жив. Учењето е најзначајна активност со која се занимава човекот целиот свој живот. Од раното детство сè до староста се учат навики, интереси, ставови, системи на вредности, предрасуди, црти на личноста, мотиви, се учи како да се учи, како да се помни и како да се мисли. Практично сè што не е вродено кај човекот е научено.

Учењето се дефинира како релативно трајна промена на индивидуата, која се манифестира во нејзиното однесување, а која настанала врз основа на претходната активност на индивидуата. Но овие промени се релативно трајни во неговото однесување, бидејќи постои процес на заборавување. Значи учењето се спроведува преку процесот на помнење и процесот на заборавување.

Ние, наставниците имаме голема улога во процесот на учење т.е. во процесот на помнење и заборавување кај учениците. Затоа секој современ наставник би требало да го поттикне процесот на помнење, а воедно и да го забави процесот на заборавување кај ученикот. Успешноста на еден современ наставник би можела да се одреди и со процентот на успешноста при забавување во процесот на заборавување кај учениците.

Клучни зборови: учење, активирање, мотивирање, потиснување, инхибиција.

TEACHERS AS THE MAIN THREAD IN SLOWING THE PROCESS OF STUDENTS' FORGETTING

Dragana Kuzmanovska, Biljana Petkovska, Snezana Kirova
Faculty of Philology, University "Goce Delcev" Stip

Abstract: A man learns as long as he lives. Learning is the most important activity a man deals with his entire life. From infancy until old age habits, interests, attitudes, value systems, prejudices, personality traits, and motives are learned, man learns how to learn, how to remember and how to think. Virtually everything that is not inherent in man is learned.

Learning is defined as a relatively permanent change in an individual, which is manifested in his/her behavior, and which is built upon the previous activity of the individual. But these changes are relatively permanent in his/her behavior, because there is also the process of forgetting. So learning is conducted through the processes of remembering and forgetting.

As teachers we have a major role in the learning process, i.e. in the process of remembering and forgetting in students. That is why every modern teacher should encourage the process of remembering and also try to slow down the process of forgetting in students. The success of a modern teacher could also be determined through the percentage of success in slowing the process of forgetting in students.

Key words: learning, activating, motivating, suppressing, inhibiting.

Вовед

Како што веќе најавивме во нашиов труд ќе зборуваме за процесот на учење кај учениците кој е проследен од взаемно поврзаните процеси на помнење и заборавување.

Значи за да можеме прецизно да го определиме процесот на учење потребно е најнапред да се позанимаваме со процесот на помнење како и со процесот на заборавување, каде ќе го ставиме акцентот на нашево истражување, затоа што сметаме дека во наставниот процес, односно во процесот на учење потребно е да се влијае на забавување на процесот на заборавување кај учениците. Дали ова забавување на процесот на заборавување кај учениците е возможно или пак, е нужно? Во овој наш труд ќе се обидеме да го дадеме одговорот на ова прашање и на прашањата поврзани со овој процес.

Секој наставник се труди да што е можно повеќе влијае на зголемување на обемот на знаења кај ученикот, а воедно да го забави процесот на заборавување, кој, пак, се јавува како нужно зло во процесот на учењето кај секој ученик. Современиот наставник, пак, има уште потешка задача, а тоа е прецизно да одреди, односно да складира колку и што од наученото може да се заборави и во каков обем. За таа цел потребно е и самиот наставник да ги познава и применува процесите на помнење и заборавување и да може да го најде најсоодветниот начин на помнење на нештата, кој воедно ќе го забави процесот на заборавување.

Процес на помнење

За помнењето може да се зборува како за психички процес, одредена ментална активност која ни овозможува стекнување на искуство, но како и за способност, диспозиција, готовност запомнетото да се задржи како знаење и обнови кога тоа е потребно (Хрњица, 1990:212). Овој процес е многу значаен за ученикот, затоа што се смета дека она што е запомнато е, всушност, научено. Помнењето е тесно поврзано поим со образовниот процес и затоа ќе се обидеме подетално да го анализираме. Тој е процес кој го сочинуваат повеќе психички процеси: задржување, препознавање и обновување на содржината која што сме ја научиле, но и заборавување на дел од она што е запомнето. Помнењето може да се дефинира како интелектуален процес кој помага да се запознае објективната стварност, но, исто така, и како психичка особина, поточно способност (диспозиција, подготвеност) да се обноват содржини кои порано се учени.

Помнењето како психички процес има органски основи во кортексот, и претставува сложен психички процес, бидејќи се состои од следниве психички процеси:

- а) задржување или заборавување на она што е учено;
- б) препознавање (некој вид сеќавање) на порано наученото;
- в) повторување (сеќавање) на она што било во нашето искуство, што било научено.

Помнењето како способност го поставува прашањето дали се работи за една општа способност за помнење или за специфична. Што значи тоа? Тоа значи ако некој има добро помнење за сите видови содржини, сепак има подобро помнење за некои одредени видови содржини.

Помнењето, како сложен интелектуален процес, се манифестира во следниве видови:

1. Задржување (ретенција). На сите ни е јасно дека ако нема задржување ќе нема ниту помнење во каков и да е вид. Во процесот на помнењето прво е задржување на информациите во кортексот. Индиректно, научниците имаат доказ дека нервниот систем покажува извесна пластичност, структурална или функционална, која овозможува тие траги да останат забележани во кортексот. Задржувањето е факт во кој денес никој не се сомнева.

2. Препознавање (рекогниција). Препознавањето е еден вид сеќавање, кое се случува кога препознаваме некого или нешто, дека порано биле дел од нашето искуство, биле перципирани. Препознавањето е полесно сеќавањето. Учењето на еден материјал на ниво на репродукција е многу потешко отколку учење на ниво на препознавање.

3. Повторување, сеќавање (репродукција). Способноста нештата да се повторуваат без нивно присуство, покажува дека постои сеќавање. Во секојдневниот живот постојано се сеќаваме на порано учен материјал, поранешните доживувања и поранешните впечатоци.

Во последно време повеќемина автори усвојувањето на знаењето (информациите) го објаснуваат на тој начин што ја опишуваат функцијата на трите структурни компоненти на помнењето, а тоа се:

а) **сетилното помнење (меморија)**- или т.н. сензорното помнење се смета за природен почетен пункт, од кој Норман и некои други автори поаѓаат во објаснувањето на усвојувањето на знаењето. Под сензорна меморија се подразбира многу кусо (помалку од една секунда – просечно околу 700 милисекунди) задржување (помнење) на информациите, примени со сетилата;

б) **краткотрајно помнење**- се нарекува уште и оперативно или работно помнење. Затоа некои автори го споредуваат со некакво приемно одделение во кое се врши тријажа на пристигнатите информации, па оттука податоците одат или во долготрајното помнење или се губат. Значи, ова помнење е релативно стабилно сместувалиште на информациите кои доаѓаат од сетилното или кои се извлекуваат од долготрајното помнење заради нивно повторно користење или обработка;

в) **долготрајно помнење**- е една од најзначајните функции на помнењето воопшто. Се состои во задржување на она што е усвоено (научено) и во негово користење по учењето. Тоа има, речиси, неограничен обем и неограничено време на задржување на информациите во него или, поточно, неговиот капацитет практично не е можно да се искористи во целост. Всушност, тоа претставува магацин во којшто се складира и чува севкупното искуство со кое човекот се здобива во својата практична и сознајна активност.

Процес на забораване

Кога не сме во состојба потполно или делумно и привремено или трајно да го пренесеме или препознаеме материјалот, кој порано сме го учеле, велиме дека настанал процесот на забораване. Тој е спротивен процес на процесот на поменење. Значи, штом престанал процесот на учење и помнење на еден материјал настапува процесот на негово забораване.

Процесот на забораване како и задржувањето се испитува посредно врз основа на репродукција или рекогниција на материјалот кој сме го учеле. Првите егзактни истражувања во психологијата се направени од германскиот психолог Херман Ебингхаус во 1875. Тој по пат на учење и репродукција на 13 бесмислени слогови го утврдил текот на забораването. Утврдил дека текот на забораването е обратно пропорционално со времето кое поминува од моментот на учењето. Веднаш по престанокот на учење забораването е најбрзо, а потоа овој тек само се забавува колку времето подолго тече. Утврдено е и дека таков тек на забораване важи за сите видови помнење, со тоа што брзината на забораване зависи од материјалот кој е научен. На пример, кај материјал со смисла, иако и за него зависи истата правилност, во сите периоди се задржува поголем процент од овој материјал, отколку при учењето на

материјал без смисла. Утврдено е дека најбрзо се заборава бесмислениот материјал, потоа прозата, поезијата, но не и суштинските идеи во прозата.

Причини за појава на процесот на заборавање

Секако дека многумина научници уште во минатото се интересирале за причините поради кои се јавува процесот на заборавање. Иако, имаме спротивставени мислења во однос на оваа проблематика, сепак, следниве теории ги приближуваат или помалку ги разделуваат нивни гледишта.

- **Теорија на вечно помнење**- или теорија според која не постои процесот на заборавање во вистинска смисла на зборот. Еднаш забележаните траги се вечни, односно се вели дека постои само помала или поголема трајна неспособност за нивна репродукција. Вистинското богатство на помнењето, сметаат приврзаниците на оваа теорија, ни се открива само во исклучителни околности. Докази кои ја поткрепуваат оваа теорија се на пример несекојдневните ситуации какви што се хипнозата или неврохируршките зафати на кортексот кога пациентот е во свесна состојба и кога под дејство на електрични дразнења настанува сеќавање и без волева контрола на пациентот. Исто така, и при хипермнезии и ситуации кога човекот е во животна опасност (давење, клиничка смрт итн. кога сеќавањата се живи и брзо се развиваат како на филмска лента. Но и покрај тоа што постојат податоци кои ја поткрепуваат хипотезата за вечноста на помнењето, сепак голем број научници се сомневаат во неа, бидејќи таа му противречи на секојдневното искуство и на експерименталните факти кои потврдуваат дека никогаш не може во потполност да се сетиме на она што сме го учеле, односно сме во состојба да обновиме само еден, најчесто мал дел од претходното учење.

- **Теорија на неупотреба**- според оваа теорија се смета дека процесот на заборавање настанува кај материјалот кој повеќе не се употребува, поради што и се брише од кортексот. Како што вели народот „трагите ги нагризува забот на времето“. Ваквата теорија е критикувана од многумина научници, кои велат дека времето не е причина за активирање на процесот на заборавање, туку дека за тоа постојат биохемиски процеси во кортексот задолжени за активирање на овој процес. Увидувајќи го тоа претставниците на спонтано заборавање ја претвориле во физиолошка теорија на неупотреба. Овој феномен го поврзуваат со физиолошките процеси во мозокот, процесите на размена на материите, процесите кои ја менуваат биохемиската структура во нервните клетки, состојбата во невроните и врските меѓу нив, и така спонтано се бришат трагите. Иако е прифатливо сфаќањето за тоа дека трагите во мозокот останати со процесот на учење, со текот на времето спонтано се менуваат, сметаме дека овој вид заборавање се уште не ниту потврден ниту отфрлен. Денес психолозите се уверени дека постојат повеќе причини за заборавање.

- **Теорија на изменети услови при репродукција**- според ова гледиште процесот на заборавање се активира поради тоа што условите под кои еден материјал се репродуцира не се исти со условите под кој тој се усвојувал. Изменетите услови можат да бидат од надворешни од внатрешни причини. Од надворешни причини се на пример секојдневните ситуации во кои работиме нешто и во тој момент ни треба некоја алатка и тргнуваме по неа но на сред пат застануваме сошто сме заборавиле што ни е потребно. Затоа им се советува на учениците при учење на наставното градиво да си го замислуваат наставникот, училницата, местотот пред табла, можните прашања и можните одговори. Кога станува збор за промена на внатрешните услови на репродукција се мисли на состојбата на свест. Значи, ученикот на часот по германски јазик е фокусиран на овој јазик и на граматичките правила и правилата за преведување

од германски на македонски јазик и кога ќе го прашаме за некоја математичка формула тој не ќе може да ја каже, не затоа што не ја знае, туку затоа што е фокусиран кон германскиот јазик.

- **Теорија на потиснување-** Фројд е оној која ја застапува оваа теорија и вели дека не постои процес на заборавање, туку несвесно потиснување на непријатните содржини од нашата свест во подсвест. Тој, исто така, вели дека заборавањето е секогаш мотивирано. Како доказ за поткрепување на оваа теорија тој го наведува својот личен пример во кој вели дека никако не може да се сети на името на пациентот во чиешто лекување бил неуспешен. Оваа теорија можеме и ние да ја потврдиме на пример кога забораваме да одиме на состанок поради некој непријатен мотив, или кога ученикот заборава да го покаже ливчето со негативните оценки на своите родители и сл.

- **Теорија на активно заборавање-** Експериментот направен од Хенксинс и Даленбах од 1924 година покажал и потврдил дека процесот на заборавање е поголем кога по учењето човекот е активен, отколку кога по учењето одамар или спие. Така е и кај ученикот, всушност, тој наутро многу подобро се сеќава на наученото од претходната вечер, отколку навечер на наученото од утрото. Значи, заборавањето не е пасивен процес, туку напротив настанува како резултат на активноста на ученикот. Овие резултати недвосмислено укажуваат на врската помеѓу заборавањето и активноста по учењето, на таканаречената интерференција. Доколку сегашната активност го попречува помнењето на претходно научениот материјал станува збор за ретроактивна инхибиција. Доколку пак она што претходно сме го учеле го попречува помнењето на она што сега го учиме, станува збор за проактивна инхибиција. Голем број експерименти зборуваат за постоење на овие видови меѓусебно пречење на содржините кои се учеле или се учат. Овој феномен често се сретнува и во секојдневниот живот.

Забавување на процесот на заборавање

За да можеме да зборуваме за процесот на заборавање потребно е да сфатиме дека процесот на зборавање не е само нужно зло во циклусот на помнењето, туку дека овој процес е потребен за ослободување на простор за складирање на нови материјали, кои во моментот ќе ни бидат од поголема корист отколку заборавените. Наша цел, како современи наставници, е да им помогнеме на учениците да го прифата овој процес и да се обидат да го забават, односно што е можно повеќе да го намалат. Ние треба да им помогнеме на самите ученици да сфатат кој материјал најлесно го забораваат, а тоа е различно кај секој ученик, но како примери можеме да ги наведеме следниве случаи: имиња, броеви, датуми, непријатни настани, она што не го научиле во доволна мера, она што го научиле напамет и без разбирање, она што се обидуваа да го запомнат кога се збунети, фрустрирани, болни или заморени, она што се апсорбира случајно и сл. Потоа потребно е да им помогнеме на учениците да го утврдат и она што најбавно го забораваат, а тоа може да биде: пријатни искуства, она за што размислуваат пред спиење, предмети и појави кои за нив се од витална вредност, она што оставаат да се сталожи „да си легне на местото“ пред да поминат на учење на нешто друго, предмети и појави за кои често зборуваат, тежок материјал кој бара голем напор да се совлада, материјал кој го повторуваат, сопствените успеси, материјал кој за нив има смисла, сеќавања кои се сврзани за моторни вештини, она што најчесто го користат, она за што се мотивирани да го запомнат. Но, сепак заборавањето е најбрз процес. Едноставен пример за тоа е читањето весници. Кога читателот ќе ја прочита последната страница, најчесто не се сеќава на првата. Зошто често ни се случува ова? Една од причините е секако тоа што не се обидуваме да ги запомниме нештата. Ние, едноставно читаме и не внимаваме на помнењето на информациите кои ги читаме и не им оставаме доволно

време на прочитаните информации да „си легнат на местото“ и затоа не ги помниме. Но, се случува некои од информациите, кои ни го привлечле вниманието, на ваков или онаков начин, да ги запомнеме. Зошто тоа е така? Најверојатно затоа што на овие информации сме им посветили повеќе внимание или не асоцирале на нешто веќе познато или, пак, ни го привлечле вниманието, па така сме им дозволиле да „си легнат на местото“. Тие информации на нашата имагинација влијаеле така што на неколку моменти нашето внимание се задржало на нив и на нив сме размислувале и на тој начин тие станале делумно неизбришливи додека не наидат следни информации кои ќе ги избришат.

Но, процесот на забораване се активира и кај материјали кои ученикот треба да ги запомни и тој сериозно се обидува да ги запомни, но веднаш по учењето се заборава значаен дел, а по две недели дури и околу 80%. Што значи дека забораването напредува. Во текот на првите две недели забораването е најбрзо. Наша цел е да се бориме против процесот на забораване со процесот на обновување на сеќавањето, на што многу одамна покажал Ебингхаус. Значи, против забораването се бориме со обновување на сеќавањето. Доколку допуштиме помнењето да се одвива спонтано, тоа неизбежно ќе исчезне. Ако трагите од помнењето не се таложат солидно, резултатот е забораване.

Техники за правилно обновување

Секој современ наставник треба да се заложува за забавување на процесот на забораване кај ученикот со тоа што треба на ученикот да му ги пренесе и правилно образложи техниките на повторување. Тоа значи, дека е потребно да му укаже на некои суштински техники, а тоа се:

- негување на она што сака долготрајно да го запомни;
- навремено и рано започнување со процесот на повторување на материјалот;
- важниот материјал кога се учи треба да се прават паузи со цел нивно повторување;
- резиме на секое научено поглавје со цел освежување на помнењето и спречување на брзото почетно забораване.
- повторување на материјалот пред спиење.

Една од тајните на доброто помнење е и повторувањето уште во првата недела, кога би можеле да се консолидираат и да го избегнат дејството на ретроактивната инхибиција. Првиот ден и првата недела се најкритични сметаат Џенкинс и Даленбах. Врз основа на наведеново потребно е да заклучиме дека најбитен за забавување на процесот на забораване е, всушност процесот на повторување. Многу истражувања сведочат за тоа дека помнењето е подобро ако материјалот постојано се повторува, односно ако се организира нивна проверка секоја недела, а не еднаш месечно или на крајот на полугодieto. За да се обезбеди поголема точност во сеќавањето, потребно е да ги насочуваме учениците да прават белешки, односно да им даваме конкретни патокази со што би ја зголемила способноста за помнење. Како еден од најефикасните начини за потполно запомнување на материјалот е употребата на истиот во текот на секојдневните разговори или ако тоа не е можно тогаш почесто навраќање на тоа во мислите, особено веднаш во почетокот, пред спиење и повторно по една недела. Овие совети се навистина лесно и едноставно применливи и можат да ги доведат учениците до посакуваните резултати. Значи, заклучокот е дека ние, као современи наставници, треба активно да учествуваме во процесот на помнење а истовремено и во забавување на процесот на забораване, се со цел постигнување поголеми резултати во процесот на помнење кај учениците. Дали ова ќе можеме да го постигнеме ќе видиме од резултатите

кај самите ученици. Нашата девиза е „зад секој успешен ученик стои успешен наставник“, што значи дека секој успешен наставник треба да создава кадри кои ќе бидат поуспешни од него.

Литература

1. Benedict, R. H. B. (1989). The effectiveness of cognitive remediation strategies for victims of head injury: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 9, 605-606 Cromberg et al. (1996)
2. Dörnyei, Z. (2001). Teaching and researching motivation. Longman: Pearson Education Limited.
3. Hyde, T.S & Jenkins, J.J. (1973). Recall for words as a function of semantic graphic and syntactic orienting tasks. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour* 12: 471-80.
4. Maquet, P. (2001). "The Role of Sleep in Learning and Memory". *Science* **294** (5544): 1048–52.
5. Мурцева-Шкарик, О. (2009). Психологија на детството и адолесценцијата. УКИМ, Скопје
6. Peigneux P., Laureys S., Delbeuck X., Maquet P. (2001). Sleeping brain, learning brain. The role of sleep for memory systems. *Neuroreport* 12:A111–A124.
7. Smith C. (2001). Sleep states and memory processes in humans: Procedural versus declarative memory systems. *Sleep Med. Rev.* 5:491–506.
8. Thorne, B., Henley, T. (2005). Hermann Ebbinghaus in Connections in the History and Systems of Psychology (3rd Edition ed., pp. 211-216). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
9. Wixted J.T. (2004). The psychology and neuroscience of forgetting. *Annu. Rev. Psychol.* 55:235–269.