

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД»
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ**
Кафедра _____

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни: **«ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ»**

за темою: **«Пам'ять як пізнавальний психічний процес, особливості
функціонування та фактори покращення»**

Студента: Філіпова Кирила Ігоровича
курсу: 2-го
групи: ТУКВ-8-24-Б1ПС(4.0здс)
Спеціальність: 053 Психологія
Керівник: ст. викладач Зіміна Ю. О.

Оцінка: _____
Національна шкала _____
Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії _____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

м. Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПАМ'ЯТІ ЯК ПСИХІЧНОГО ПРОЦЕСУ.....	5
1.1. Поняття пам'яті у психологічній науці.....	5
1.2. Основні теорії та підходи до вивчення пам'яті.....	6
1.3. Види пам'яті та їх характеристика.....	7
1.4. Основні процеси пам'яті: запам'ятовування, збереження, відтворення та забування.....	8
Висновок до розділу 1.....	9
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ ЛЮДИНИ.....	10
2.1. Фізіологічні основи пам'яті.....	10
2.2. Закономірності функціонування пам'яті.....	11
2.3. Індивідуальні особливості пам'яті.....	13
2.4. Порухи пам'яті та їх психологічні причини.....	15
Висновок до розділу 2.....	18
РОЗДІЛ 3. ФАКТОРИ ТА МЕТОДИ ПОЛІПШЕННЯ ПАМ'ЯТІ.....	19
3.1. Психологічні фактори розвитку пам'яті.....	19
3.2. Роль уваги та мислення у покращенні запам'ятовування.....	19
3.3. Мнемотехнічні прийоми та методи тренування пам'яті.....	20
3.4. Вплив способу життя на ефективність пам'яті.....	21
Висновок до розділу 3.....	23
ВИСНОВКИ.....	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	26

ВСТУП

Пам'ять є одним із базових пізнавальних психічних процесів, який забезпечує накопичення, збереження та відтворення інформації, необхідної для повноцінного функціонування людини. Без пам'яті неможливі ні навчання, ні формування досвіду, ні розвиток особистості, оскільки саме вона забезпечує безперервність психічного життя та зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім.

Актуальність дослідження пам'яті зумовлена тим, що в умовах сучасного інформаційного суспільства на людину впливає значний обсяг інформації, який необхідно швидко опрацьовувати, запам'ятовувати та ефективно використовувати. Від рівня розвитку пам'яті залежить успішність навчальної діяльності, професійної реалізації, а також здатність адаптуватися до змінних умов середовища. Особливо важливим є питання пошуку факторів, що сприяють покращенню пам'яті та підвищенню її ефективності.

У психологічній науці пам'ять розглядається як складний психічний процес, що включає взаємопов'язані етапи: запам'ятовування, збереження, відтворення та забування інформації. Кожен із цих етапів має свої закономірності та особливості функціонування, які залежать як від індивідуальних характеристик людини, так і від зовнішніх умов діяльності.

Вивчення пам'яті здійснювалося в межах різних психологічних підходів — асоціативного, когнітивного, нейропсихологічного та діяльнісного. Кожен із них по-різному пояснює механізми формування та відтворення інформації, однак усі вони підкреслюють складність і багатокомпонентність цього процесу.

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють не лише теоретичному аналізу пам'яті, але й практичним аспектам її розвитку. Визначення факторів покращення пам'яті, таких як увага, мотивація, емоційний стан, використання мнемотехнік та здоровий спосіб життя, має важливе значення для підвищення ефективності навчання та професійної діяльності.

Об'єкт дослідження — пам'ять як пізнавальний психічний процес.

Предмет дослідження — особливості функціонування пам'яті та фактори її покращення.

Мета роботи — теоретично проаналізувати пам'ять як психічний процес, розкрити особливості її функціонування та визначити основні фактори покращення.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Розкрити поняття пам'яті у психологічній науці.
2. Охарактеризувати основні теорії та види пам'яті.
3. Проаналізувати механізми функціонування пам'яті.
4. Визначити індивідуальні особливості пам'яті людини.
5. Дослідити фактори та методи її покращення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, узагальнення, порівняння та систематизація психологічних даних.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні уявлень про пам'ять як складний когнітивний процес та її роль у психічному розвитку людини.

Практичне значення полягає у можливості використання отриманих знань для підвищення ефективності навчання, розвитку пам'яті та оптимізації пізнавальної діяльності.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПАМ'ЯТІ ЯК ПСИХІЧНОГО ПРОЦЕСУ

У розділі представлено ґрунтовний теоретичний аналіз пам'яті як одного з базових пізнавальних психічних процесів. Розкрито сутність пам'яті, її наукові підходи, основні види та ключові процеси функціонування. Показано взаємозв'язок між запам'ятовуванням, збереженням, відтворенням і забуванням як єдиною системою когнітивної обробки інформації.

1.1. Поняття пам'яті у психологічній науці.

Пам'ять є одним із фундаментальних психічних процесів, який забезпечує здатність людини до накопичення, організації, збереження та подальшого використання досвіду. Саме завдяки пам'яті психічне життя людини набуває безперервності, оскільки кожен новий досвід інтегрується з уже наявними знаннями та переживаннями.

У широкому психологічному розумінні пам'ять — це складна система психічних процесів, що забезпечує фіксацію інформації, її утримання у часі та відтворення у разі необхідності. Вона є основою всіх інших пізнавальних процесів, адже сприйняття, мислення та уява неможливі без опори на попередній досвід [1, с. 79].

Пам'ять має активний характер, тобто вона не є пасивним “сховищем інформації”, а постійно перебудовується під впливом нових вражень, навчання та діяльності. Інформація, яка зберігається в пам'яті, може змінюватися, узагальнюватися або втрачати частину деталей, що свідчить про її динамічність.

З біологічної точки зору пам'ять базується на властивості нервової системи — пластичності. Вона проявляється у здатності нейронів формувати нові зв'язки та зміцнювати існуючі. Саме ці нейронні зміни забезпечують закріплення інформації та її подальше відтворення [1, с. 48-51].

Таким чином, пам'ять є складним психофізіологічним процесом, що поєднує біологічні механізми мозку та психологічні закономірності засвоєння досвіду.

1.2. Основні теорії та підходи до вивчення пам'яті.

Розуміння пам'яті у психології формувалося поступово, у межах різних наукових підходів, кожен з яких акцентував увагу на окремих аспектах цього процесу.

Асоціативна теорія пам'яті розглядає її як систему зв'язків між окремими елементами досвіду. Відповідно до цього підходу, інформація запам'ятовується тоді, коли між новим і вже відомим матеріалом встановлюються асоціації — за схожістю, контрастом або суміжністю. Чим більше таких зв'язків, тим міцніше закріплюється інформація [3, с. 78-79].

Біхевіористичний підхід пояснює пам'ять через механізм “стимул–реакція”. Запам'ятовування посилюється тоді, коли за певною реакцією слідує підкріплення. Таким чином, повторення і винагорода відіграють ключову роль у формуванні стійких реакцій і знань.

Когнітивна теорія пам'яті розглядає її як інформаційну систему, подібну до комп'ютерної. У ній виділяють етапи: кодування інформації, її зберігання та відтворення. Важливе значення має організація інформації: структуровані знання запам'ятовуються краще, ніж хаотичні.

Нейропсихологічний підхід акцентує увагу на фізіологічній основі пам'яті. Він доводить, що пам'ять пов'язана з роботою різних структур мозку, зокрема гіпокампу, кори великих півкуль та підкіркових утворень. Пошкодження цих структур може призводити до порушень пам'яті різного ступеня [3, с. 137].

Сучасна психологія розглядає пам'ять як інтеграцію когнітивних і нейрофізіологічних процесів, що дозволяє більш повно пояснити її механізми.

1.3. Види пам'яті та їх характеристика.

Пам'ять людини є багатокomпонентною системою і класифікується за різними критеріями.

За тривалістю збереження інформації виділяють:

- **Сенсорну пам'ять** — найкороткочасніший рівень, який утримує інформацію частки секунди. Вона забезпечує первинну фіксацію сенсорних сигналів (зорових, слухових тощо).
- **Короткочасну пам'ять** — утримує невеликий обсяг інформації протягом короткого часу (секунди або хвилини). Вона є проміжною ланкою між сприйняттям і довготривалим збереженням.

Довготривалу пам'ять — забезпечує збереження інформації протягом тривалого часу, іноді протягом усього життя. Вона має практично необмежений обсяг [3, с. 56-62].

За характером психічної активності розрізняють:

- **Образну пам'ять**, яка відповідає за збереження зорових, слухових, дотикових та інших образів. Вона особливо розвинена у творчих людей.
- **Словесно-логічну пам'ять**, яка пов'язана із запам'ятовуванням понять, думок, суджень і текстової інформації. Вона є провідною у навчальній діяльності.
- **Емоційну пам'ять**, яка зберігає пережиті емоції та почуття. Вона впливає на формування ставлення до людей і подій.
- **Рухову пам'ять**, яка забезпечує запам'ятовування рухів і дій, необхідних у практичній діяльності.

За ступенем усвідомленості виділяють:

- **Довільну пам'ять**, яка передбачає свідоме запам'ятовування з використанням спеціальних зусиль і стратегій.
- **Мимовільну пам'ять**, яка працює автоматично, без спеціального наміру запам'ятати, але часто є дуже ефективною.

Таким чином, різні види пам'яті взаємодіють між собою, забезпечуючи повноцінне функціонування когнітивної системи людини.

1.4. Основні процеси пам'яті: запам'ятовування, збереження, відтворення та забування.

Пам'ять функціонує як єдина система взаємопов'язаних процесів, кожен з яких виконує важливу роль у роботі з інформацією.

Запам'ятовування є початковим етапом пам'яті, під час якого відбувається первинне закріплення інформації. Його ефективність залежить від уваги, мотивації, емоційного стану та способу подання матеріалу. Осмислене запам'ятовування є значно продуктивнішим за механічне.

Збереження інформації передбачає підтримання засвоєного матеріалу у структурі пам'яті. Цей процес залежить від значущості інформації, частоти її використання та міцності сформованих асоціативних зв'язків. Інформація, яка не використовується, поступово слабшає.

Відтворення — це процес актуалізації збереженої інформації. Воно може відбуватися у формі пригадування, впізнавання або відновлення дій. Відтворення є найбільш складним процесом, оскільки вимагає активного пошуку інформації у пам'яті.

Забування є природним і закономірним процесом втрати інформації або зниження здатності до її відтворення. Воно може бути пов'язане з інтерференцією (накладанням нової інформації на стару), недостатнім використанням знань або захисними механізмами психіки. Водночас забування має і позитивну функцію, оскільки дозволяє звільняти пам'ять від зайвої інформації [2, с. 144].

Усі ці процеси перебувають у постійній взаємодії та забезпечують функціонування пам'яті як динамічної системи.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Таким чином, пам'ять є складним багаторівневим психічним процесом, який забезпечує цілісність і безперервність психічного життя людини. Вона включає різні види, має складну структуру та реалізується через взаємопов'язані процеси запам'ятовування, збереження, відтворення та забування.

Різні наукові підходи — асоціативний, когнітивний, біхевіористичний та нейропсихологічний — дозволяють розглядати пам'ять як інтеграцію психологічних і фізіологічних механізмів. Це підкреслює її універсальну роль у пізнавальній діяльності та формуванні досвіду особистості.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ ЛЮДИНИ

У розділі розглянуто особливості функціонування пам'яті людини як складного психічного процесу. Проаналізовано фізіологічні механізми пам'яті, основні закономірності її роботи, індивідуальні відмінності між людьми, а також порушення пам'яті та їх психологічні причини. Розкрито взаємозв'язок між біологічними, когнітивними та соціально-психологічними чинниками функціонування пам'яті.

2.1. Фізіологічні основи пам'яті.

Пам'ять як складний психічний процес має виражену біологічну основу, оскільки її функціонування безпосередньо пов'язане з діяльністю центральної нервової системи. У сучасній нейропсихології пам'ять розглядається як результат взаємодії різних структур мозку, які забезпечують кодування, збереження та відтворення інформації.

Основним органом, що відповідає за пам'ять, є головний мозок. Особливе значення мають кора великих півкуль, гіпокамп, лімбічна система, таламус та асоціативні зони кори. Кожна з цих структур виконує специфічну функцію у процесі формування пам'яті. Зокрема, кора великих півкуль бере участь у свідомому запам'ятовуванні та збереженні складної інформації, тоді як підкіркові структури забезпечують емоційне підкріплення та автоматизацію реакцій.

Ключову роль у процесі пам'яті відіграє **гіпокамп**, який відповідає за консолідацію інформації, тобто перехід даних із короткочасної пам'яті у довготривалу. Саме завдяки роботі гіпокампу новий досвід поступово закріплюється і стає частиною стійких знань. Ураження цієї структури призводить до серйозних порушень пам'яті, зокрема до неможливості формування нових спогадів [4, с. 72-78].

Фізіологічною основою пам'яті є властивість нервової системи до **нейропластичності** — здатності змінювати свою структуру під впливом досвіду. Під час запам'ятовування відбувається формування нових синаптичних зв'язків між нейронами, а також посилення вже існуючих зв'язків. Чим частіше активується певна нейронна мережа, тим стійкішою вона стає, що забезпечує тривале збереження інформації.

Важливим механізмом є процес **синаптичної передачі**, під час якого інформація передається між нейронами за допомогою нейромедіаторів. Зміни у ефективності синапсів лежать в основі навчання та запам'ятовування. Саме тому повторення матеріалу сприяє зміцненню нейронних зв'язків і покращує довготривале збереження інформації.

Окрему роль у пам'яті відіграє **лімбічна система**, яка пов'язана з емоційною сферою. Емоційно забарвлена інформація запам'ятовується значно краще, оскільки емоції активізують роботу мозку та підсилюють процеси консолідації пам'яті. Це пояснює, чому події, що викликають сильні переживання, часто залишаються в пам'яті на довгий час [5, с. 136].

Також слід зазначити роль **ретикулярної формації**, яка регулює рівень уваги та бадьорості. Вона впливає на здатність мозку сприймати та обробляти інформацію, що є важливою умовою ефективного запам'ятовування.

Таким чином, фізіологічні основи пам'яті ґрунтуються на складній взаємодії різних структур мозку та нейронних механізмів. Пам'ять є не локальною функцією, а результатом системної роботи мозку, що забезпечує цілісність і безперервність психічної діяльності людини.

2.2. Закономірності функціонування пам'яті.

Функціонування пам'яті людини підпорядковується ряду психологічних закономірностей, які визначають ефективність запам'ятовування, збереження та відтворення інформації. Ці закономірності є універсальними для більшості людей, однак їх прояв може змінюватися залежно від індивідуальних особливостей, віку, рівня розвитку пізнавальних процесів та умов діяльності.

Однією з ключових закономірностей є **залежність пам'яті від активної діяльності суб'єкта**. Найкраще запам'ятовується та інформація, яка включена у значущу діяльність і має практичний сенс для людини. Якщо матеріал пов'язаний із вирішенням реальних завдань, він засвоюється глибше та зберігається довше, ніж інформація, що сприймається пасивно. Саме тому навчання, яке базується на практичній діяльності, є більш ефективним [7, с. 141-144].

Важливою закономірністю є **залежність пам'яті від мотивації та інтересу**. Чим вищий рівень внутрішньої мотивації, тим краще відбувається процес запам'ятовування. Емоційно значуща інформація фіксується швидше і зберігається більш стійко. Натомість байдужий або нецікавий матеріал потребує значно більших зусиль для засвоєння і швидше забувається.

Суттєву роль відіграє також **емоційне забарвлення інформації**. Події або відомості, які викликають сильні емоції (як позитивні, так і негативні), запам'ятовуються краще завдяки активації лімбічної системи мозку. Це явище пояснює так звану «емоційну пам'ять», коли яскраві переживання залишаються у свідомості на тривалий час.

Однією з класичних закономірностей є **ефект краю**, згідно з яким найкраще запам'ятовується початок і кінець інформаційного матеріалу, тоді як середина часто відтворюється гірше. Це пов'язано з особливостями уваги та поступовим зниженням концентрації під час тривалого сприйняття інформації.

Важливою є також закономірність **повторення**, яка відіграє ключову роль у закріпленні інформації в довготривалій пам'яті. Регулярне повторення сприяє зміцненню нейронних зв'язків і зменшує ймовірність забування. Однак ефективним є не механічне, а осмислене повторення, яке включає активну переробку матеріалу [7, с. 59].

Окрему увагу слід приділити **закону інтерференції**, який пояснює процес забування як результат взаємного впливу старої та нової інформації. Проактивна інтерференція виникає тоді, коли попередні знання заважають засвоєнню нових,

а ретроактивна — коли нова інформація витісняє або пригнічує стару. Це явище особливо помітне при вивченні схожого матеріалу.

Також важливою є закономірність **залежності пам'яті від контексту**. Інформація краще відтворюється тоді, коли людина перебуває в умовах, подібних до тих, у яких відбувалося її запам'ятовування. Це явище називається контекстуальною залежністю пам'яті.

Не менш значущою є закономірність **активної організації матеріалу**. Структурована, логічно впорядкована інформація запам'ятовується значно краще, ніж хаотична. Використання схем, планів, класифікацій та узагальнень сприяє більш ефективному засвоєнню знань [9, с. 19-27].

Таким чином, пам'ять функціонує не випадково, а відповідно до чітких психологічних закономірностей, знання яких дозволяє значно підвищити ефективність навчання та професійної діяльності людини.

2.3. Індивідуальні особливості пам'яті.

Пам'ять кожної людини має індивідуально своєрідний характер, що зумовлено поєднанням біологічних, психологічних і соціальних чинників. У реальному житті не існує двох людей з абсолютно однаковими характеристиками пам'яті, оскільки відмінності проявляються як у швидкості запам'ятовування, так і в обсязі, точності та тривалості збереження інформації.

Однією з ключових індивідуальних характеристик є **швидкість запам'ятовування**. Деякі люди засвоюють нову інформацію дуже швидко, часто вже після першого сприйняття, тоді як інші потребують багаторазового повторення. Ця особливість залежить від рівня розвитку уваги, мислення, загального інтелектуального розвитку та попереднього досвіду [3, с. 19-27].

Важливою характеристикою є **міцність збереження інформації**, тобто здатність пам'яті утримувати засвоєний матеріал протягом тривалого часу. У частини людей інформація швидко забувається, якщо її не використовувати, тоді як інші здатні довго зберігати навіть рідко актуалізовані знання. Це значною мірою залежить від рівня осмислення матеріалу під час запам'ятовування.

Також істотне значення має **точність відтворення інформації**. Вона визначає, наскільки повно і без спотворень людина може відтворити раніше засвоєний матеріал. Неточність відтворення може бути пов'язана як із недостатнім засвоєнням інформації, так і з впливом нових знань, емоцій або інтерференції.

Окрему роль відіграє **обсяг пам'яті**, тобто кількість інформації, яку людина здатна одночасно утримувати та обробляти. У когнітивній психології це пов'язується з обсягом короткочасної пам'яті, який у середньому є обмеженим, але може розширюватися завдяки використанню стратегій групування та осмислення інформації [5, с. 175].

Важливою індивідуальною особливістю є **переважання певного типу пам'яті**. У різних людей може домінувати:

- образна пам'ять (краще запам'ятовуються зорові та слухові образи),
- словесно-логічна пам'ять (легше засвоюється текстова та абстрактна інформація),
- рухова пам'ять (краще запам'ятовуються дії та рухові навички),
- емоційна пам'ять (інформація, пов'язана з переживаннями, зберігається особливо міцно).

На індивідуальні особливості пам'яті суттєво впливають **вікові зміни**. У дитячому віці переважає мимовільне запам'ятовування, яке відбувається через гру та емоційне сприйняття. У підлітковому та дорослому віці зростає роль довільної пам'яті, яка потребує свідомих зусиль і використання спеціальних стратегій. У старшому віці може спостерігатися зниження швидкості запам'ятовування, однак часто зберігається достатньо високий рівень знань і досвіду [6, с. 38].

Важливим чинником є також **емоційно-мотиваційна сфера особистості**. Інформація, яка викликає інтерес або має особистісну значущість, запам'ятовується значно краще. Натомість байдужий матеріал засвоюється повільніше і швидше забувається.

Окремо слід зазначити вплив **індивідуального стилю навчання та пізнавальної діяльності**. Деякі люди краще запам'ятовують через слухове сприйняття, інші — через візуальні образи або практичні дії. Це визначає необхідність індивідуального підходу до навчання та розвитку пам'яті.

Таким чином, пам'ять є не універсальною, а індивідуально зумовленою психічною функцією, яка формується під впливом природних задатків, життєвого досвіду та умов діяльності. Розуміння цих особливостей є важливим для ефективної організації навчального процесу та розвитку когнітивних здібностей особистості.

2.4. порушення пам'яті та їх психологічні причини.

Порушення пам'яті є складним психічним явищем, яке може проявлятися у зниженні здатності запам'ятовувати, зберігати або відтворювати інформацію. Вони можуть мати як тимчасовий, функціональний характер, так і бути наслідком органічних змін у центральній нервовій системі. У психології та нейропсихології порушення пам'яті розглядаються як важливий індикатор загального стану психіки та когнітивного функціонування людини [10, с. 88].

Одним із найпоширеніших видів порушень є **гіпомнезія** — загальне зниження пам'яті. Вона проявляється у труднощах запам'ятовування нової інформації, швидкому забуванні засвоєного матеріалу та зниженні здатності до концентрації уваги. Гіпомнезія часто виникає при перевтомі, хронічному стресі, емоційному виснаженні або недостатньому відпочинку.

Протилежним станом є **гіпермнезія**, яка характеризується надмірним загостренням пам'яті. Людина може надзвичайно детально відтворювати події минулого, однак у деяких випадках це супроводжується труднощами у відокремленні значущої інформації від другорядної. Гіпермнезія часто має ситуативний характер і може виникати під впливом сильних емоційних переживань.

Окрему групу становлять **амнезії** — порушення пам'яті, пов'язані з частковою або повною втратою спогадів. Розрізняють кілька їх видів:

- **ретроградна амнезія**, коли втрачаються події, що передували певному травматичному або стресовому впливу;
- **антероградна амнезія**, яка характеризується неможливістю запам'ятовувати нову інформацію після певного моменту;
- **фіксаційна амнезія**, пов'язана з порушенням здатності утримувати поточні події в пам'яті [8, с. 251-255].

Причини порушень пам'яті є багатофакторними. Вони можуть бути **органічними**, тобто пов'язаними з ураженням головного мозку внаслідок травм, інсультів, інфекційних захворювань або вікових змін. Такі порушення зазвичай мають стійкий характер і потребують тривалої реабілітації.

Важливу роль відіграють також **функціональні психологічні причини**. До них належать хронічний стрес, перевтома, емоційне перенапруження, тривожні та депресивні стани. У таких випадках пам'ять може погіршуватися без органічного ураження мозку, і її функціонування часто відновлюється після усунення негативних факторів.

Суттєвий вплив має **дефіцит уваги**, оскільки процеси пам'яті тісно пов'язані з концентрацією та спрямованістю психічної діяльності. Якщо інформація не була належним чином зафіксована через неуважність, вона не переходить у довготривалу пам'ять і швидко забувається.

Також однією з причин порушень є **інформаційне перевантаження**, характерне для сучасного суспільства. Надмірний потік інформації призводить до зниження здатності її якісної обробки, що негативно впливає на процеси запам'ятовування та відтворення.

Окремо слід зазначити роль **емоційних факторів**. Сильні негативні переживання можуть блокувати процеси запам'ятовування або викликати витіснення травматичних спогадів. У таких випадках пам'ять виконує захисну функцію психіки, обмежуючи доступ до болісної інформації [7, с. 265].

Таким чином, порушення пам'яті є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Їх своєчасне виявлення та

корекція мають важливе значення для збереження когнітивного здоров'я людини та підтримання її повноцінної життєдіяльності.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Отже, функціонування пам'яті людини є складним і багаторівневим процесом, який визначається взаємодією фізіологічних механізмів, психологічних закономірностей та індивідуальних особливостей особистості. Пам'ять не є стабільною структурою, а постійно змінюється під впливом діяльності, емоційного стану та зовнішніх умов.

Виявлені порушення пам'яті підтверджують її залежність від стану нервової системи та психічного здоров'я людини, що підкреслює важливість її збереження та розвитку.

РОЗДІЛ 3. ФАКТОРИ ТА МЕТОДИ ПОЛІПШЕННЯ ПАМ'ЯТІ

У розділі розглянуто основні психологічні, когнітивні та поведінкові фактори, що впливають на розвиток і покращення пам'яті. Проаналізовано роль уваги, мислення, мотивації, способу життя та мнемотехнічних прийомів у підвищенні ефективності запам'ятовування, збереження та відтворення інформації.

3.1. Психологічні фактори розвитку пам'яті.

Розвиток пам'яті залежить від комплексу психологічних факторів, які визначають ефективність засвоєння та збереження інформації. Одним із найважливіших є **мотивація**, оскільки саме вона визначає рівень зацікавленості людини у навчальному матеріалі. Чим вища внутрішня мотивація, тим активніше відбувається процес запам'ятовування.

Важливу роль відіграє **емоційний стан**. Позитивні емоції сприяють кращому засвоєнню інформації, тоді як стрес і тривога можуть блокувати когнітивні процеси. Оптимальний емоційний фон є необхідною умовою ефективної роботи пам'яті [8, с. 149-150].

Суттєвим фактором є **активність мислення**, оскільки осмислене запам'ятовування значно ефективніше за механічне. Аналіз, узагальнення та встановлення логічних зв'язків між елементами інформації сприяють її довготривалому збереженню.

Також важливе значення має **рівень розвитку уваги**, оскільки саме вона забезпечує первинну фіксацію інформації. Розсіяна увага призводить до поверхневого запам'ятовування і швидкого забування.

3.2. Роль уваги та мислення у покращенні запам'ятовування.

Увага є базовим механізмом, який визначає, яка інформація буде зафіксована пам'яттю. Без концентрації уваги процес запам'ятовування стає неефективним, оскільки інформація не переходить у довготривале збереження.

Стійка та вибіркова увага дозволяє людині виділяти головне, ігноруючи другорядне, що значно підвищує якість засвоєння матеріалу. Тренування уваги є одним із ключових напрямів розвитку пам'яті.

Мислення, у свою чергу, забезпечує **сміслову обробку інформації**. Коли людина не просто запам'ятовує матеріал, а розуміє його зміст, створюються міцні логічні зв'язки, які полегшують подальше відтворення [11, с. 67-68].

Особливо ефективними є такі прийоми, як:

- узагальнення інформації;
- побудова логічних схем;
- порівняння та класифікація;
- встановлення причинно-наслідкових зв'язків.

Таким чином, поєднання уваги і мислення забезпечує глибоке та стійке запам'ятовування.

3.3. Мнемотехнічні прийоми та методи тренування пам'яті.

Мнемотехніка є системою спеціальних прийомів, які спрямовані на покращення запам'ятовування шляхом створення асоціацій та образів. Вона значно підвищує ефективність роботи пам'яті, особливо при великому обсязі інформації [5, с. 311].

Одним із найпоширеніших методів є **метод асоціацій**, коли нова інформація пов'язується з уже відомими образами або подіями. Це полегшує її запам'ятовування та відтворення.

Також ефективним є **метод групування (chunking)**, який передбачає об'єднання великого обсягу інформації у логічні блоки. Це дозволяє збільшити ефективний обсяг короткочасної пам'яті.

Широко використовується **метод візуалізації**, коли інформація перетворюється на яскраві образи. Образна пам'ять є більш стійкою, ніж словесна, тому цей метод є дуже ефективним.

До тренувальних методів також належать:

- повторення з інтервалами;

- переказ інформації своїми словами;
- використання схем і конспектів;
- навчальні ігри та вправи [9, с. 82].

Регулярне застосування мнемотехнік сприяє значному розвитку пам'яті.

3.4. Вплив способу життя на ефективність пам'яті.

Спосіб життя є одним із найважливіших комплексних факторів, що визначають ефективність функціонування пам'яті. Він впливає не лише на загальний фізичний стан людини, але й на роботу центральної нервової системи, рівень когнітивної активності, здатність до концентрації уваги та швидкість обробки інформації. У сучасних умовах, коли інформаційне навантаження постійно зростає, роль здорового способу життя у підтримці пам'яті стає особливо значущою.

Одним із ключових компонентів є **повноцінний сон**. Саме під час сну відбуваються процеси консолідації пам'яті — перенесення інформації з короткочасної пам'яті у довготривалу. Недостатня тривалість або низька якість сну призводить до зниження здатності запам'ятовувати новий матеріал, погіршення концентрації уваги та уповільнення когнітивних процесів. Регулярний режим сну є необхідною умовою стабільної роботи пам'яті.

Важливу роль відіграє **фізична активність**, яка сприяє покращенню кровообігу, насиченню мозку киснем та активізації нейронних процесів. Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на нейропластичність мозку, що, у свою чергу, підвищує здатність до навчання та запам'ятовування. Крім того, фізична активність знижує рівень стресу, який є одним із головних негативних чинників для пам'яті [12, с. 169].

Не менш значущим є **харчування**, оскільки мозок потребує постійного надходження поживних речовин для нормального функціонування. Збалансований раціон, що містить вітаміни групи В, омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти та мікроелементи, сприяє покращенню когнітивних функцій. Натомість надмірне вживання фастфуду, цукру та продуктів із високим вмістом

трансжирів може негативно впливати на пам'ять і загальну розумову працездатність.

Суттєвим фактором є **рівень стресу та емоційного навантаження**. Хронічний стрес призводить до підвищеного рівня кортизолу, який негативно впливає на гіпокамп — структуру мозку, відповідальну за формування нових спогадів. У результаті знижується здатність до запам'ятовування та відтворення інформації. Тому важливо використовувати методи емоційної саморегуляції, релаксації та психогігієни.

Окрему увагу слід приділити **інформаційному перевантаженню**, яке є характерною рисою сучасного суспільства. Надмірний потік інформації знижує здатність мозку якісно її обробляти, що призводить до поверхневого запам'ятовування та швидкого забування. Раціональна організація інформаційного простору, обмеження надмірного використання гаджетів та розвиток навичок критичного мислення допомагають зменшити цей негативний вплив.

Також важливим є **режим праці та відпочинку**. Надмірне розумове навантаження без достатнього відновлення призводить до перевтоми нервової системи, що негативно впливає на всі когнітивні процеси, включаючи пам'ять. Чергування інтенсивної діяльності з відпочинком дозволяє підтримувати оптимальний рівень працездатності [9, с. 188-191].

Таким чином, спосіб життя є системним фактором, який комплексно впливає на ефективність пам'яті. Його оптимізація через поєднання здорового сну, збалансованого харчування, фізичної активності, емоційної стабільності та раціональної організації навчальної діяльності дозволяє значно підвищити когнітивні можливості людини та забезпечити стабільно високу продуктивність пам'яті.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

Отже, розвиток і покращення пам'яті залежить від комплексу взаємопов'язаних факторів, серед яких провідну роль відіграють увага, мислення, мотивація, емоційний стан, а також спосіб життя людини. Використання мнемотехнічних прийомів у поєднанні зі сприятливими психологічними умовами дозволяє значно підвищити ефективність пам'яті та покращити навчальну й професійну діяльність.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання курсової роботи здійснено цілісне теоретичне дослідження пам'яті як базового пізнавального психічного процесу, що є невід'ємною складовою психічної діяльності людини. Аналіз наукових джерел і психологічних підходів дозволив глибше розкрити сутність пам'яті, її функціональну структуру, механізми, закономірності, індивідуальні особливості та фактори розвитку.

Встановлено, що пам'ять є складною динамічною системою психіки, яка забезпечує інтеграцію минулого досвіду в теперішню діяльність і створює основу для прогнозування майбутніх дій. Саме завдяки пам'яті людина здатна навчатися, накопичувати знання, формувати навички та використовувати їх у практичному житті. Таким чином, пам'ять виступає ключовим механізмом забезпечення безперервності та цілісності психічного життя особистості.

Доведено, що функціонування пам'яті базується на тісній взаємодії фізіологічних і психологічних механізмів. Біологічною основою є нейропластичність мозку, утворення та зміцнення нейронних зв'язків, а також робота ключових структур — гіпокампу, кори великих півкуль і лімбічної системи. Психологічний рівень представлений такими процесами, як увага, мислення, мотивація та емоції, які визначають якість запам'ятовування і відтворення інформації.

Проаналізовано основні закономірності пам'яті, які підтверджують її системний і керований характер. Серед них особливо важливими є залежність пам'яті від діяльності та мотивації, ефект краю, закон інтерференції, а також роль повторення та осмисленого опрацювання інформації. Ці закономірності доводять, що пам'ять не є пасивним процесом, а активно залежить від умов, у яких відбувається засвоєння інформації.

Встановлено, що пам'ять має виражений індивідуальний характер. Вона відрізняється за швидкістю, обсягом, точністю та тривалістю збереження інформації. У різних людей можуть домінувати різні типи пам'яті — образна,

словесно-логічна, рухова або емоційна, що значною мірою визначає їхній стиль навчання, сприйняття інформації та професійну діяльність.

Особливу увагу приділено проблемі порушень пам'яті, які можуть виникати як через органічні ураження головного мозку, так і внаслідок психологічних факторів — стресу, перевтоми, емоційного виснаження та інформаційного перевантаження. Це підкреслює важливість не лише розвитку пам'яті, але й збереження психічного здоров'я як основи її ефективного функціонування.

Окремо доведено, що ефективність пам'яті можна суттєво підвищити шляхом комплексного впливу на психологічні та поведінкові чинники. Розвиток уваги і мислення, формування стійкої мотивації, використання мнемотехнічних прийомів, а також дотримання здорового способу життя (сон, харчування, фізична активність, зниження стресу) є ключовими умовами оптимізації процесів запам'ятовування та відтворення інформації.

Таким чином, пам'ять слід розглядати як багаторівневу, динамічну та керовану систему, розвиток якої є важливою умовою інтелектуального зростання особистості. Отримані теоретичні узагальнення можуть бути використані в освітній практиці для підвищення ефективності навчання, розвитку когнітивних здібностей та формування навичок раціональної роботи з інформацією в умовах сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. / І.М. Галян. – К.: Академвидав, 2011. – 464 с.
2. Католик Г. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник / Галина Католик, Наталія Калька. - Львів: ЛьвДУВС, 2022.- 158 с
3. Клименко В. В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2007. – 288 с.
4. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. І. Осьодло. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2010. – 400 с.
5. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Основи психофізіології: Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 432 с.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник / С. Д. Максименко. – Київ: Центр учбової літератури, 2019. – 272 с.
7. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики: Навчальний посібник. – К.: Слово, 2009. – 464 с.
8. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. – 274 с.
9. Психологія особистості: Підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. / В. П. Москалець. – Київ: Видавництво. Ліра-К, 2020. – 364 с.
10. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навчальний посібник. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2015. — 575 с.
11. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / Мирослав Васильович Савчин, Леся Павлівна Василенко – 3-тє вид, перероб., допов – Київ: Академія, 2017. – 320 с.
12. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.