**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**СОЦІАЛЬНО - ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

***Кафедра психології та соціальної роботи***

**Міждисциплінарна курсова робота**

**на тему:**

**«РОЛЬ ПАМ’ЯТІ Й УВАГИ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ »**

Студентки групи ПС – 41

**Бочкарьової В. М.**

Галузь знань – 05 “Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність – 053 “Психологія”

Керівник: **к. психол. н., ст. викл. Притула О. А.**

Кількість балів \_\_ Оцінка: ECTS \_\_

Члени комісії:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

**Тернопіль – 2023**

**ЗМІСТ**

[**ВСТУП** 3](#_Toc150701506)

[**РОЗДІЛ 1.** 6](#_Toc150701507)

[ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ’ЯТІ ТА УВАГИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ 6](#_Toc150701508)

[1.1. Поняття та фізіологічні початки розвитку пам’яті і уваги 6](#_Toc150701509)

[1.2. Види та різновиди пам’яті 9](#_Toc150701510)

[1.3. Основні форми та процеси уваги 11](#_Toc150701511)

[Висновки до першого розділу 14](#_Toc150701512)

[**РОЗДІЛ 2.** 16](#_Toc150701513)

[ВПЛИВ ПАМ’ЯТІ ТА УВАГИ НА БЕЗПОСЕРЕДНЄ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ 16](#_Toc150701514)

[2.1. Закономірності процесу пам’яті з погляду її походження 16](#_Toc150701515)

[2.2. Особливості уваги та її відбиток на людське життя 20](#_Toc150701516)

[Висновки до другого розділу 23](#_Toc150701517)

[**РОЗДІЛ 3.** 25](#_Toc150701518)

[ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ’ЯТІ ТА УВАГИ 25](#_Toc150701519)

[3.1. Удосконалення процесів пам’яті через призму мнемоніки 25](#_Toc150701520)

[3.2. Розвиток вміння управління увагою від дитячого віку до студентського 27](#_Toc150701521)

[3.3. Програма тренінгу по розвитку навички швидкого запам’ятовування інформації для студентів 29](#_Toc150701522)

[Висновки до третього розділу 33](#_Toc150701523)

[**ВИСНОВКИ** 35](#_Toc150701524)

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** 36](#_Toc150701525)

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Велику роль у будь-якому процесі життєдіяльності людини займають психічні властивості організму індивіда. Одну з важливих ланок у продукуванні інформації займає пам’ять та увага. Протягом багатьох років досліджень людського організму, завжди привертало увагу науковців та частина особистості, яку не можливо, а ні побачити, а ні доторкнутися. Саме тому, багато вчених почали працювати у сфері збагачення відкриттів чогось нового у людині на фоні психічної структури особистості. Згодом, було виявлено важливість усіх психічних процесів, явищ та властивостей. Тому у сфері дослідження пам’яті та уваги важлива роль приділялася взаємодії сполук всіх фізіологічних та психічних властивостей людини, щоб мати чітке розуміння, як те чи інше явище краще виконує притаманні їй функції, та як можна сприяти безпосередньому розвитку та їхньому покращенню.

Якщо звертатися до записів вітчизняний та зарубіжних науковців варто підмітити та дослідили важливість та певні особливості пам’яті та уваги. Перш за все, потрібно звернути увагу на Г. Еббінгауза. Його вважають першовідкривачем у плані дослідження та структурування поняття «пам’яті». Також, тут варто згадати Л. С. Виготського та його систематизацію форм пам’яті. Однак, багато вчених досліджували ще ту складову людської психіки як увагу. Такі вчені як Д. Бродбент, М. М. Ланге та І. П. Павлова присвятили свої праці в основному проблематиці безпосереднього розвитку уваги. Також, варто згадати таких дослідників як С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьев, Л. С. Виготський та С. Г. Якобсон.

**Об’єктом дослідження** є характеристика основних аспектів та розкриття глибокого змісту пам’яті та уваги.

**Предмет дослідження** – особливості психологічних проявів пам’яті та уваги у життєдіяльності людського роду.

**Мета дослідження –** розкриття та з’ясування глибинного змісту основних процесів психіки людини, які у даному дослідженні виражаються у ролі пам’яті та уваги у житті людини.

**Завдання дослідження:**

1) здійснити систематизацію структури, поняття, видів та функцій, що сприяють дослідженню сталих аспектів пам’яті та уваги;

2) окреслити закономірності та особливості основних площин пам’яті та уваги;

3) сформулювати чітку позицію з погляду важливості застосування у житті людини процесів пам’яті та уваги;

4) розробити програму тренінгу навички швидкого запам’ятовування інформації.

**Методи дослідження** сприяють вирішенню поставлених завдань за допомогою загальнонаукових методів соціально-психологічного дослідження, а саме: аналіз наукової літератури, теоретичний аналіз та синтез інформації, порівняння різних концепцій та підходів, узагальнення та систематика.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в усвідомленні та конкретизації саме процесів пам’яті та уваги, які походять з проблематики дослідження істинного використання їх у житті людини.

**Практичне значення** отриманих результатів вказує на можливість розробки та апробації тренінгового заняття, яке спрямоване на розвиток навичок швидкого запам’ятовування інформації. Тренінгова програма та отримані результати можуть бути використані для різних досліджень у сфері структуруванні та виявленні різноманітних відхилень у розвитку пам’яті та уваги людини та сприяти їхньому безпосередньому покращенню.

**Структура роботи.** Міждисциплінарна курсова робота складається з вступу, трьох розділів, висновків за розділами, загальних висновків, списку використаних джерел з двадцяти дев’яти найменувань. Загальний обсяг роботи становить сорок сторінок.

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ’ЯТІ ТА УВАГИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

**1.1. Поняття та фізіологічні початки розвитку пам’яті і уваги**

Людина ще у давнину помітила, що вона має здатність до запам’ятовування та відтворювання певних аспектів з її прожитого досвіду. Що речі, які індивідуальність старається вивчити, вони закарбовуються у її пам’яті на великий проміжок часу, і звичайно, так само ці аспекти мають властивість забуватися, й людина безпосередньо без ніякого нагадування вже не зможе її відтворити. Від тоді почалися пошуки та вивчення у плані наукового підґрунтя такого психологічного явища як пам’ять. Емоції, почуття, враження, відчуття та сприймання особливо відкладаються у пам’яті особистості, і вона у цей момент навчається коли правильно і вчасно виражати свої внутрішнє розуміння життя.

З плином часу, стало помітно що не тільки пам’ять, а й усе в людському розумі здатне до відтворення та фіксування інформації. Збереження індивідуального досвіду кожної живої істоти поклало початок розвитку процесів, які у майбутньому посприяли та визначили сутність пам’яті, які фізіологічної ознаки людини.

Пам’ять – це психічна властивість, яка полягає у збереженні, запам’ятовуванні, взаємодії та відтворенні вже набутої інформації, яка переходить у пережитий досвід індивідуальності, особливо відображається коли фіксована інформація безпосередньо не взаємодіє з органами чуття людини.

Фізіологічні процеси розвитку людини поклали початок для вивчення та дослідження головного мозку людини. Тому, згодом змогли пояснити взаємозалежність півкуль головного мозку й процесів збудження та гальмування нервової системи. При глибокому дослідженні, динамічних сполучень нервової системи помітили важливість їхньої взаємодії при процесах відтворювання, збереження та пригадування різних відомостей [4; 17].

На даному етапі, варто згадати науковця, який заглиблювався в аспекти процесів нервової системи та її взаємодії з головним мозком людини. І. Павлов зміг співвіднести процеси взаємодії елементарних видів пам’яті, які породжується від фізіологічного механізму асоціативних рядів. Процеси, які відбуваються на фізіологічному рівні сприяють утворенню певних асоціативних рядів, які співвідносяться до механізмів врівноваження, гальмування та збудження [17, c. 203]

Глибинне дослідження пам’яті на фізіологічному рівні показує, що основна здатність пам’яті полягає у єдності та обробці інформації, яка надходить через органи чуття. Також, варто зауважити, що пам’ять має здатність до збереження цілісності особистості та відтворення особистості, як сталої індивідуальності. Психологічний розвиток особистості на пряму залежить від розвитку функцій запам’ятовування, обробки та відтворення інформації [17, c. 203-205].

Психологічні властивості людини зосереджуються не тільки на процесах пам’яті, але й уваги. Деякі дослідники стверджують, що явище уваги не є самостійним основним процесом тому, що увага співзалежна з іншими психічними процесами людини та сприяють їхній доповненості. Однак, основна властивість уваги – це вибірковість, яка сприяє не перезавантаженню інформацією та сприяє кращому інтерпретуванню власного життя.

Увага – це форма психічного процесу особистості, основним завданням якої є зосередження та спрямованість людині на певному об’єкті сприймання інформації. Також, варто зауважити, що увага, звичайно, пов’язана з усіма психічними властивостями людини, проте це є самостійна автономна одиниця психіки людини. Увага завдяки своїм властивостям допомагає правильно функціонувати, обробляти та сприймати всю необхідну інформацію. Також, увага потрібна для того, щоб чітко окреслювати та звертати увагу особистості на детальні дрібниці, щоб легко змальовувати картинку в головному мозку, і надалі мати змогу, завдячуючи іншим психічним процесам відтворювати її у потрібний момент та час [2; 17].

Фізіологічні основи уваги мають трішки схожі механізми як і пам’ять. Проте, до уваги співвідноситься ретикулярна формація, яка якраз має схожі механізми реагування та гальмування. Певні аспекти, які надходять до кори головного мозку відсіються процесами гальмування, відповідно на них ми не звертаємо уваги. Однак, для концентрації організму працює система збудження людського організму, що дозволяє в потрібний момент зосередити власну увагу на потрібних речах у найкращу для цього мить. Тому, варто узагальнити, що увага утворюється на засадах об’єктивного сприйняття світу, але може існувати лише за наявності суб’єктивних принципів особистості [23; 28].

Збудження в процесах уваги переймає на себе основну роль, бо від неї залежить в основному концентрація уваги на сприйняття інформації. Однак, процеси збудження мають свої особливості, а саме інтенсивність та динамічність. Тобто, чим інтенсивніше ми стараємося вдатися та уважно сприймати ту чи іншу інформацію, тим краще вона відкладається та сприяє розвитку механізму пам’яті. Якщо казати за динамічність, тоді ця властивість дозволяє бути у постійному русі та сприяти розвитку кори головного мозку, а також розуміти сталу структуру уваги, як психічного процесу людини [20; 23].

І. Павлов зробив багато відкриттів, які нам зараз багато у чому допомагають, тому і до фізіологічних механізмів уваги, він також зробив свій вклад. Варто відзначити, що дослідник визначив осередок самого процесу оптимального збудження, що допомагає у виявленні змін, які доходять до подразника, що у кінцевому результаті сприяють покращенню процесу уваги та його основних властивостей [20; 23].

**1.2. Види та різновиди пам’яті**

Людина – це унікальна істота, що має певні особливості психічного розвитку індивідуальності. Важливим та головним психічним пізнавальним процесом є пам’ять. Для найкращого розуміння даного психічного процесу варто розглянути її структурну складову. Перш за все, варто визначити чинні види пам’яті та їхні основні характеристики.

Дослідники визначають основні три групи пам’яті: зміст, час, механізм. Якщо детальніше розглянути першу групу, де визначається зміст пам’яті то сюди входить: рухова, емоційна, образна та словесно-логічна пам’яті. Тепер нам варто розглянути детальніше кожну з них [13, c. 286].

Руховапам’ять характеризується формуванням основних практичних аспектів життя людини. Тобто сюди варто віднести такі навички людини як письмо, біг, ходьба, танці. Цей вид пам’яті допомагає індивіду накопичувати власний досвід на безпосередній взаємодії з іншими людьми. У майбутньому цей досвід може переходити як і у відтворення, так і у забування. Саме цей вид пам’яті зумовлює розвиток практичних умінь та навичок каліграфічного письма, а особливо усного мовлення [9; 13].

Далі, варто нам познайомитися з емоційною пам’яттю. Вона характеризується чітким окресленям та усвідомлень самої людину усіх можливих емоцій, почуттів та відчуттів. Зміст саме цього виду пам’яті організовується у розумінні емоцій інших людей, та вміння їх правильно використовувати їх в тій ситуації, яка має приналежність до даної емоції. Тобто, це відчуття певно предметності та виявлення відповідних почуттів [9; 10; 13].

Образна пам’ять полягає у зображенні набутого досвіду завдяки сенсорним відчуттям людини (нюх, смак, зір, дотик, слух). У своїй природі часто на образну пам’ять впливає апперцептивна складова розуму людини. Тобто, людський розум залежний від навколишнього сприйняття самої людини, що прокладає свій маршрут через органи чуття індивіда [10; 13; 25].

Останньою з групи змісту є словесно-логічнапам’ять. Вона полягає у можливості саме людської пам’яті у запам’ятовувані, відтворенні та забуванні інформації, яка надходить до особистості через зовнішні чинники. Особливість цього виду пам’яті полягає в тому, що притаманна вона лише людині.

Час – це наступна група пам’яті. Вона поділяється на такі категорії як: тривала, короткочасна та сенсорна. Варто, перш за все розпочати з тривалої пам’яті. Вона характеризується такою властивістю, як можливість зберігати у пам’яті об’ємні уривки з життя. Тобто, тут відкладається інформація, яка може бути як і важливою, так і побічною та буде відтворюватися у людині протягом майже усього її життя. Далі, варто, розмежувати поняття сенсорної пам’яті. Саме сенсорна пам’ять є порівняно з іншими видами найкоротшою та характеризується тимчасовим зберіганням інформації, які надходять завдяки аналізаторам, які притаманні органам чуття людини. Оптимальною з усіх трьох видів пам’яті є короткочасна. Тому, що саме вона організовує правильне використання людської пам’яті у формі відтворення та зберігання певних аспектів життя. До короткочасної пам’яті надходить інформація як від сенсорної, так і від тривалої видів пам’яті [13, c. 287].

Третя та остання група пам’яті характеризуються її механізмами. Сюди входить: мимовільна, перехідна, довільна та метапам’ять.

1. Мимовільна пам’ять характеризується виникненням певних уявлень на основі здобутого досвіду. Мимовільна пам’ять вважається генетично обумовленою і безпосередньо першою при онтогенетичному розвитку індивіда.

2. Перехідна пам’ять, у своїх початках походить від мимовільної. Саме за допомогою уявлень, які формуються при мимовільній пам’яті, особистість навчається використовувати безпосередньо самі уявлення вже на практиці [13, c. 289-290].

3. Довільна пам’ять в основному полягає у тому, що людина використовує набутий досвід на основі власних чітко окреслених уявлень, що саме у цій фазі переходить на сферу безпосереднього відтворення певних елементів з життя, продукування та керування інформацією [13, c. 289-290].

4. Метапам’ять характеризується проявом найвищого розвитку онтогенезу людини. В основі містить у собі повноту, лабільність, повномірну запам’ятовуваність важливої інформації для відтворення у потрібний момент життя [13, c. 289-290].

**1.3. Основні форми та процеси уваги**

Увага має трішки схожі форми свого вияву з пам’яттю, і появляються вони у таких позиціях активності як: мимовільна, довільна, післядовільна уваги. Варто схарактеризувати кожен вид уваги:

1) мимовільна увага, полягає у тому, що людина взаємодіє з навколишнім середовищем без надлишкових вольових зусиль. Часто, вона проявляється при раптовій появі індивіда, предмета або тварини в полі зору людини. Особливу роль мимовільна увага відіграє при фоновому зображенні якоїсь постаті, тобто сама постать стає основною, а фон безпосередньо не є в полі уваги. Свою чергою, вперше в житті побаченні об’єкті в основному залучати можливості лише мимовільної уваги [9; 3].

2) довільна увага характеризується по своїй природі, як цілеспрямована увага та вимагає активну участь самої людини при опрацюванні наданого матеріалу. У цьому випадку, залучає вольову сферу людини, яка допомагає затриматися на даному абстрактному явищу. Довільна увага переходить з мимовільної та інколи навпаки, проте для того, щоб залучати саме довільну складову уваги потрібно пройти складний процес сконцентрування на необхідному процесі [10; 3; 19];

3) післядовільна увага містить у собі найвищу характерологічну цінність. Безпосередньо, вона виникає при повному входженні в діяльнісний процес. Тобто, щоб її задіяти потрібно чітко поставити перед собою мету та навчитися її свідомо контролювати. Саме післядовільна увага є найтривалішою та найкраще концентрує людину на чомусь одному. Інтерес до будь-якої діяльності часто породжує саме післядовільну увагу, та підходить для будь-якої праці, що формує продуктивні сторони індивіда [9; 13].

В загальному змісті мимовільної та довільної уваги важко водночас як і виокремити, так і поєднати. Вони містять схожі риси, які мають схожу характеристику. Проте, при глибокому аналізі можна окреслити їхній чіткий механізм виникнення. На початку, коли особистості потрібно розпочинати до виконання якогось важкого завдання, їй потрібно братися до нього задівши силу волі й важко попрацювати, саме тоді залучається довільна увага. Однак, коли індивід вже пропрацьовує важкі завдання на автоматі, та без надлишкових зусиль його виконує, тоді й залучаються вже мимовільна увага. Звичайно, труднощі виникають не завжди самого початку, часто саме цей механізм працює навпаки. Наприклад, людина захоплено та з натхненням сідає за виконання улюбленою роботи, використовуючи при виконанні цього завдання мимовільну увагу, проте, вже під кінець особистість відчуває втому, але вона чітко усвідомлює, що завдання має бути завершене саме сьогодні й у цьому випадку вже застосовує довільну увагу. Варто, ще виділити надмірну захопленість, яка може переростати від мимовільної й називатися вона вже буде – післядовільна. У цьому випадку індивід використовує свою захопленість і робочому річищі, та « на одному подиху» виконує всі необхідні задачі. Переважно, такий захват зустрічається у людей, які працюють на улюбленій роботі, або займаються для себе найкращою справою. Частий перехід від різних видів уваги може як і стимулювати, надихати та мотивувати людину для подальшої праці, як і зменшує її продуктивність та виснажує особистість [10; 29].

Увага містить два основних аспекти власного сприймання і поділяються на зовнішні та внутрішні чинники. Зовнішні чинники переважно регулюються через фізіологічно основи особистості. Тобто, це можна пояснити з діяльністю, яка прогресую залежно від комунікації з іншими людьми. Внутрішні чинники пов’язані з можливим потенціалом усвідомлення самої людини та зосередженні на сприйняті інформації з зовнішнього впливу. Розвиток розумового потенціалу безпосередньо залучає внутрішні чинники уваги [2, c. 238].

Важливою складовою уваги є її форми прояву, які можливі при індивідуальних, колективних та групових. Індивідуальна форма прояву уваги залежить та проявляться лише за цілеспрямованості безпосередньо індивіда. Виникає при одноосібній роботі, такій як, письмо, читання вивчення чогось. Колективна та групова мають декілька схожих аспектів, а саме те, що вони залучають участь декількох людей та виникають під час спільної діяльності. Однак колективна форма уваги спрямована на зосередження усієї команди на виконанні та досягненні однієї цілі. Проте, групова форма уваги старається за допомогою не значної активності залишити уваги всіх членів групи на ній самій [2, c. 239].

**Висновки до першого розділу**

1. Визначено значення, поняття, сутнісний зміст пам’яті та уваги, як чинники складного процесу психологічної структури особистості, без якого індивід не може існувати, як людина-розумна. Категорійно-поняттєвий апарат розкриває глибокий зміст пам’яті та уваги, що дозволяє усвідомити можливості особистості впродовж усього її життя. Важливими аспектами у виокремленні пам’яті та уваги надало повноцінне розкриття структури цих понять. Основні види та властивості пам’яті та уваги надало можливість систематизувати та виокремити чітку послідовність для глибинного дослідження психічних можливостей особистості. Пам’ять та увага у даному дослідженні є чітко окреслені характеристиками, які несуть у собі важливе підґрунтя психічної складової людини.

2. Теоретичні аспекти розвитку пам’яті та уваги охоплює також фізіологічну складову особистості. Тому, ми мали змогу розкрити зміст фізіологічного утворення процесів пам’яті та уваги. Багато вчених роками досліджували ці механізми та надали нам цінну інформацію, яка зараз допомагає нам зрозуміти, як працює, взаємодіє та безпосередньо діє сам механізм нервової системи та мозкових підструктур людини. Тобто, особистість в загалі може не усвідомлювати й не розуміти, як вона залучає свої центральну нервову систему, проте людна вже усвідомлює наслідки, а самими наслідками безпосередньо є процеси запам’ятовування, відтворення та збереження необхідної інформації.

3. За допомогою наукової літератури ми змогли виокремити основні аспекти розподілу як пам’яті, так і уваги. Тобто, основні види, механізми, форми та групи. Тому, ці критерії надали змогу зрозуміти глибокий зміст утворення та сам механізм опрацювання інформації на яку варто або звернути увагу, або все ж таки запам’ятати. У цих аспектах виділяють як і позитивні, так і негативні сторони. Вони виокремлюються при чіткому розмежуванні видів даних процесів. Якщо брати до уваги безпосередньо увагу, то вона може мати не завжди характер уважного сприйняття інформації, бо увага це не постійний механізм праці. Людина має здатність відволікатися при перенапружені. Однак, увага дозволяє нам концентрувати в необхідний момент часу на важливому. Пам’ять також несе у собі два аспекти. Позитивний критерій це відтворення, збереження та запам’ятовування необхідної інформації, яка є важливою для людини. Проте, інколи запам’ятовувається і відтворюється така інформація, що не несе у собі корисного підґрунтя.

**РОЗДІЛ 2.**

**ВПЛИВ ПАМ’ЯТІ ТА УВАГИ НА БЕЗПОСЕРЕДНЄ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

**2.1. Закономірності процесу пам’яті з погляду її походження**

Людина часто стикається з проблемою швидкого забування інформації, яка до неї надходить у повсякденному житті. Ця інформація може бути як і пересічною, так і впливати на особистість з середину. Важливими чинниками пам’яті є процеси запам’ятовування, збереження, відтворення та забування. Усі ці явища тісно пов’язані між собою та утворюють цілісний образ функціонування самої пам’яті. У попередньому розділі ми звертали увагу на зародження процесу пам’яті з погляду фізіологічного початку. Проте, зараз потрібно звернути особливу увагу на психічні механізми пам’яті, які продукують можливість генерувати та сприймати усю інформацію, яка надходить до людини за допомогою органів чуття.

Тому, варто розпочати, з процесу запам’ятовування. Пам’ять поєднує у своїй сутності складний безперервний процес, який постійно виконує свої завдання. Перш за все, пам’ять запам’ятовує інформацію, яка надходить до індивіда зовні. Тому, запам’ятовування – це активний процес набування інформації, що відбувається завдяки утворенню нових нервових зв’язків [3, с. 313]. Все залежить від ступеня складності інформації, що надходить до індивіда. Чим важчі знання, тим більше відбувається утворення нервових зв’язків, які сприяють розвитку особистості. Запам’ятовування також, характеризується набуттям нового досвіду, що сполучається вже з раніше отриманим. У результаті відбувається постійне збагачення особистості новизною [3; 9; 6].

Запам’ятовування буває декількох видів: мимовільне, довільне, механічне, смислове, безпосереднє та опосередковане.

1. Мимовільне запам’ятовування – характеризується відкладанням інформації у мозку людини без надлишкових зусиль та без націленої спрямованості на безпосереднє запам’ятовування. У більшості випадків на мимовільне зафіксовування знання впливає емоційне забарвлення, цікаві факти та завуальовані яскраві образи [1; 14].

2. Довільне запам’ятовування *–*  відбувається завдяки безпосередньому впливу людини на інформацію. Саме тут особистість залучає власне сприйняття та на фоні нього будує образи, які допомагають конкретно визначити, що потрібно запам’ятати. Багаторазове повторення інформації впливає на ефективність довільного запам’ятовування. Чітке спрямовання пам’яті має великий вплив на опосередковане значення відкладених знань, на яке застосовувався конкретна взаємодія [13; с. 290].

3. Механічне запам’ятовування – характеризується безоцінковим завчиванням необхідного тексту, без надмірних зусиль та без побудови логічних зв’язків, які допомагають в збереженні інформації на довгий час. У даному варіанті закріплюють процеси збудження нервової системи, проте, без побудови майбутніх зв’язків [13; с. 290].

4. Смислове запам’ятовування – відбувається завдяки сприйманню інформації через побудову логічних сенсів у власній природі. Чітке усвідомлення та перероблення знань сприяють найкращому запам’ятовуванню, через призму структурованого визначання образу вивчення необхідного матеріалу [13; 15].

5. Безпосереднє запам’ятовування – має схожу структуру до мимовільного, однак, для цього виду запам’ятовуваня притаманне відкладання побутової інформації [13, с. 291].

6. Опосередковане запам’ятовування – залучає логіку, процеси та сприйняття індивіду. Для цього, певною мірою, потрібно взаємодіяти з матеріалом [13, с. 291].

Наступний процес, який має важливий вплив на життя кожної особистості це є збереження. *Збереження* – це процес накопичення інформації на невизначений термін, яка надходить до людини. З часом ця інформація при повному аналізі, логічному співвідношенні має властивість переходити у життєвий досвід людини. Діяльність особистості, певною мірою, залежить від впливу збереження інформації, що залучає свідомість індивіда. Збереження безпосередньо залежить від відтворювання. Чим краще зберігаються знання, тим ефективніше вони будуть відтворюватися при необхідності [5; 7; 9].

Відтворення – це ще один важливий процес пам’яті, який визначає властивість людини продукувати находжені знання, які перейшли від стадії запам’ятовування, а далі збереження. Продукування інформації тісно взаємозалежне із процесом мислення. Від обдумування інформації, яка присутня у мозку людини до відтворення безпосередніх знань, відбуваються багато етапів. У ці етапи входять основні залежності процесу продукування: впізнання, відтворення, пригадування та згадування. Своєю чергою, згадування поділяється на ще дві властивості, такі як: персеверації та спогади [2; 10; 13].

1. Впізнавання – відбувається на основі сприймання людиною певних образів, емоцій, матеріальних речей, які повторюються час від часу. Це своєрідний пошук необхідного на цей момент матеріалу в надрах мозку індивіда. Впізнання містить у собі суб’єктивний характер дійсності, тобто, всі можливі знання проходять певну обробку та залишаться образний силует за яким надалі відтворюється необхідний аспект [13; 22].

2. Безпосереднє відтворення – продукувати інформації, яка генерується у пам’яті завдяки утворенню та устаткування асоціативного ряду. Відтворення часто буває мимовільним, при безпосередній розмові, без залучання особливих вольових зусиль. Також, існує ще довільна складова відтворення, що полягає в активній діяльності з пошуку необхідної інформації. Звичайно, в більшості випадків усе залежить від асоціативної складової, проте, складні знання переходять у глибші підструктури пам’яті, що вимагають більше зусиль особистості [2; 21].

3. Пригадування – відтворення набутої інформації, яке пов’язане з пошуком, видобуванням та надбанням знань, які застосовуються разом з довільними відчуттями людини. Тобто, відомості, які нам потрібно пригадати проходять декілька стадій: мислення, обдумування аналіз, сортування та підбиття необхідних підсумків [3; 10; 26].

4. Згадування – особистість відтворює свій пройдений та нажитий досвід, який містить у собі яскраве емоційне забарвлення. Згадування поділяється на: персеверацію – набування матеріалу, при циклічному повторенні на основі асоціативного ряду та спогади – видобуваються з надр пам’яті, як давно пережитий досвід з відтінками нейтрального забарвлення.

Останнім основним процесом пам’яті є забування. Забування реалізується з плином часу. Саме цей процес призводить до втрати певних моментів з находженого раніше матеріалу. Інформація може втратити свою структурованість, чіткість, логічно-смислові зв’язки, певною мірою, емоційне забарвлення, що переходить у нейтральне відображення свідомості. Частота забування відбувається внаслідок розвитку розумових здібностей людини та обсягу пам’яті в плані можливості зберігання необхідного матеріалу. Завчання необхідних знань сприяє найшвидшому забуванню. Тому, що людина під час процесу завчання віддає максимум енергії, використовуючи усі свої вольові зусилля, без багато разового повторення. Коли відбувається процес відтворення індивід відчуває емоційне та моральне полегшення й уся інформація переходить у процес забування [2; 4].

Складні випадки забування відбуваються через фізичні травми на людський організм і проявляється він у формі не пам’ятання банальних та побутових відомостей про особистість, і має такий випадок назву – амнезія. Причиною даною недуги можуть бути побічні захворювання або запалення в організмі людини. Кваліфікований психолог, звичайно, може надати психологічну допомогу постраждалому та пробувати разом з людиною відновлювати всі уражені та забуті можливості особистості [13, с. 295].

**2.2. Особливості уваги та її відбиток на людське життя**

Увага містить певні особливості, які доповнюють та збагачують життя людини. Спрямованості уваги залежать від діяльності особистості. Наприклад, у певний момент часу для індивіда потрібна швидка зміна та перемикання уваги з однієї діяльності на іншу, а у другому випадку потрібна тривала зосередженість й безпосередня концентрація саме на чіткий об’єкт. До особливостей уваги варто віднести: концентрацію, стійкість, обсяг, розподіл та перемикання. Далі, ми детально розглянемо кожен із них.

Перш за все, варто зазначити, що увага це довільні складний механізм людини та не усі явища можна поділити по класифікаціях й розподілити їхнє місце. Проте, науковці протягом багатьох століть стараються дослідити та пояснити всі можливі процеси для докладного сприйняття дійсності. Дійсність відображається у нашій буденності, тому ми часто не задумуємося як ми зосереджуємося та перемикаємося з одного виду діяльності на іншу.

Тому, варто розпочати, такої структурної особливості як концентрація уваги. Зосередженість – полягає у мірі концентрації на певний вид діяльності незалежно чи це розумова робота, чи фізичні навантаження. Завдяки зосередженості індивід під час заглиблення в певну діяльність не звертає увагу на зовнішні подразники, які можуть її відвертати. Особистість старається концентруватися на визначеному для нього об’єкті та старається поглинати інформацію й впроваджувати її тільки з подання даної діяльності. Концентрація, певною мірою, це процес, який супроводжується відкиданням всіх зовнішні подразник, утворення певного «куполу» навколо індивіда [11; 19].

Концентрація уваги залежить від фізіологічних чинників та типу нервової системи. Чим сильніше нервова система, тим більше людина може бути часу зосередження на любій діяльності. Варто зазначити, що продуктивність в такої особистості вища і більша і декілька разів від людини в якої слабка нервова система. Мета зосередженості, полягає у вибору чіткому об’єкту в який індивід буде повноцінно занурений та буде старанно виконувати власні обов’язки. Отже, концентрація полягає у цільовому настановленні особистості на той чи інший вид діяльності [13, с. 352].

Далі ми будемо розглядати стійкість уваги. Стійкість співзалежна з часом людини. Тобто, яку кількість часу людина може людина приділити певному об’єкту та взаємодіяти з ним. Складність об’єкта дослідження також впливає на стійкість. Самі думки та важливість внутрішньої й зовнішньої діяльності розрахований на можливість людини діяти або співпрацювати з об’єктом дійсності. Тривалість та інтенсивність спрямованості уваги на пряму залежить від показників її стійкості [3; 13].

Стійкість має властивість реагувати на рухливість об’єкта на якого спрямована повноцінна увага. Концентрація тісно взаємодіє зі стійкістю своєю інтенсивністю, яка на неї перемикається. Рухливість образів дозволяє визначити силу нервової системи особистості. Чим краща стійкість уваги при коливаннях різноманітних чинників, тим сильніше відображається міцність нервової системи [3, с. 715].

Обсяг уваги, варто зобразити, як можливість, яка дозволяє звертати увагу одночасно на декілька предметів, які знаходяться на цей момент часу у полі зору людини. Закономірність обсягу полягає у сукупності схожих між собою елементів об’єкта, й чим вищий цей показник, тим краще все розподіляється і входить в обсяг уваги. Асоціативний ряд має певну співзалежність з широким обсягом уваги. Вузький обсяг пов’язаний з не великою імовірністю схожих матеріалів між собою.

Порушення обсягу увагу, зазвичай, пов’язане з надмірним порушенням простору навколишніх чинників. Тобто, якщо брати до уваги певний асоціативний ряд, який повністю є підвладний даній людині, проте збоку даного індивіда просять перемикатися на інших від діяльності, то це буде виступати зовнішнім подразником, що буде заважати утворенню чітких і логічних зв’язків. Відволікання може бути присутнє в будь-якій сфері життя людини [3, с. 716].

Наступною важливою особливістю уваги виступає *розподіл*, суть якого полягає в можливості людини виконувати одночасно декілька дій, які мають між собою схожий вид діяльності. Дана особливість визначається складність завдання, яке потрібно виконати й розумові можливості людини. Бувають випадки, коли індивід може швидко зорієнтуватися на яку дію у цей момент краще сконцентрувати, а інколи все буває навпаки, це можна пояснити розумовими можливостями людини й сприйняттю дійсності. Свідома варіативність розподілу відбувається коли людина чітко знає на чому в цей момент їй потрібно зосередитися. Опосередкована частина відбувається мимовільно, без надмірної участі індивіда [3, с. 715].

Останньою особливою складовою уваги є переключення. Характеризується дана властивість переведенням уваги на інший об’єкт, що може виражатися у різних формах. Наприклад, повне та неповне переключення. Повне переключення відбувається при кардинальній зміні діяльності. Неповне переключення характеризується частковою зміною діяльності, тобто, теперішня діяльність схожа до попередньої. Також, переключення може бути легким, коли індивід легко переходить від різних видів діяльності та важким, коли особистість прикладає великих вольових зусиль, щоб розпочати інше заняття. Переключання характеризує гнучкість та лабільність уваги. Можливість мислити глибоко та поділяти думки багатьох людей, а не прислухатися тільки до себе [13, с. 353].

Варто підсумувати, що не можливо виділити певну особливість уваги як головну. Усі вони між собою співзалежні та тісно взаємодіють. Кожен показник доповнює цілісну картину бачення механізму уваги. Цілісність уваги відтворюється у повсякденному житті людини та створює повноцінне бачення внутрішнього «Я» особистості.

**Висновки до другого розділу**

1. Виокремлено методологічне та прикладне значення пам’яті та уваги у житті людини. Глибоко розкрите питання важливості та безпосередньої причетності психічних механізмів особистості до функціонування людського організму. Виділена спроможність індивіда напрямку можливостей у різних сферах діяльності. Перш за все, розкрито механізм пам’яті з принципу її внутрішніх складових, їх взаємодії, їхній вплив, їхню спрямованість, їхнє усвідомлення на життя самої особистості. Завдяки другому аспекту розкрито сутність механізму уваги, як основний чинний сприйняття дійсності та усвідомлення образів, які надходять до аналізаторів зовнішнього світу людини. Варто узагальнити що, а ні пам’ять, а ні увага не можуть існувати без сукупності різноманітних процесів у організмі людини, усі вони взаємодіють між собою та створюють цілісність особистості.

2. Розмежовано особливі закономірності процесу пам’яті та вказані основні механізми її функціонування. Виділено та описано чотири основні показники пам’яті, такі як: запам’ятовування, збереження, відтворення та забування. Відображення дійсності через механізми пам’яті сприяють гармонійному функціонуванню організму людини. Розвиток цих складових бере свій початок у фізіологічних чинників організму, що далі переходить та перетворюються у психічну діяльність особистості. Саморозвиток людини сприяє покращенню кожного зі зазначених процесів, які були описані в даному підпункті.

3. Описано та виділено основні компоненти уваги, що дозволяють окреслити чіткі межі її можливостей. У структурні компоненти входять: концентрацію, стійкість, обсяг, розподіл та переключення. Чітке розмежування кожної структурованої одиниці дозволило зрозуміти сутність уваги, як процесу, який вміє видозмінюватися та здійснювати різноманітний аналіз явищ з якими взаємодіє особистість. Кожна компонента, яка створює цілісність уваги дозволяє усвідомити важливість усіх чинних підструктур. Увага надає людині можливість бути в ресурсі та помічати маленькі деталі з життя кожного. Розвиток уваги надасть кожній особистості можливість відчувати життя на повну та розуміти кожен аспект.

**РОЗДІЛ 3.**

**ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ’ЯТІ ТА УВАГИ**

**3.1. Удосконалення процесів пам’яті через призму мнемоніки**

На сьогодні, існує два різних наукових поглядів на питання проблематики пам’яті. За своїм походженням етимологія цих двох понять однакова, проте, вони різко відрізняються у розкритті глибинного твердження. Перше визначення – це «мнемічний». Дане поняття характеризує пам’ять, як основний аспект уміння запам’ятовувати інформацію. Тобто, коли особистість навчилася оперуватися та розуміти основні закономірності запам’ятовування, тоді в неї з’являється можливість організації продуктивного саморозвитку. Усвідомлення утворення внутрішніх процесів запам’ятовування, відкриває широкий спектр можливості розвитку людини [2; 8].

Друге визначення – це «мнемоніка». Характеризується безпосередньо прийомами, які допомагають керувати пам’яттю індивіда. Вправи допомагають розвивати будь-яку частинку людського мозку й пам’ять у тому ж числі. Багато було проведено наукових досліджень, які показали, що різноманітні навантаження на мозок людини, сприяють покращенню всього розуму індивіда. Найпоширенішими прийомами для розвитку пам’яті є: образи, предмети, асоціації та особисте сприймання [2; 18].

У загальному розумінні існують мнемотехніки, які містять у собі різноманітні прийоми та способи, які сприяють розвитку процесів запам’ятовування інформації. Певною мірою, мнемотехніки надають можливість за допомогою асоціативних сполук отримати найкращий спосіб запам’ятовування необхідної інформації. Наприклад, навчаючись у школі, були необхідні правила, які потрібно було запам’ятати. За допомогою методів мнемотехніки це можна легко зробити. При письмі, коли ми не знаємо чи писати нам префікс з-, чи с-, варто згадати правило «КаФе ПТаХ». Усі приголосні літери у цьому вислові пишуться з префіксом с-. Таким способом запам’ятовування позитивно впливає на життєдіяльність людини [17, с. 209].

Існують ще декілька відомих методів мнемотехніки, вони виконують ряд різних функцій:

1) Групування інформації – за допомогою цього методу найкраще запам’ятовувати великі числа. Це часто практикують бухгалтери або люди, яким необхідно вивчити номер телефону;

2) Розміщення матеріалу – цей метод полягає у тому, що коли потрібно запам’ятати велику кількість інформації, її розбивають по приміщенню де знаходиться особистість, і ця людина переміщаючись «підбирає» необхідні знання;

3) Усвідомлений зв’язок – даний метод, дозволяє запам’ятовувати певні елементи, які не мають між собою логічного зв’язку та асоціативного ряду [варій 320];

4) Розподілення інформації – допомагає при вивченні великого вірша або тесту, запам’ятовування відбувається шляхом накопичення необхідного структурованого матеріалу [2; 18].

**3.2. Розвиток вміння управління увагою від дитячого віку до студентського**

Увага – це механізм людського існування, який постійно потребує розвитку та впровадження нових способів покращення існування індивіда. Розвиток уваги відбувається спочатку від навколишнього середовища, що потім у майбутньому переходить до самостійної ініціативи збагачення власного «Я». Тому, в даному підрозділі будуть детально розписані можливості розвитку уваги від самого малечку до студентського віку.

Розвиток уваги розпочинається з безумовних механізмів дитини, які можна помітити у перші декілька тижнів життя індивіда. Реакція на зміну дня й ночі, відчуття тепла й холоду, усвідомлення та розуміння батьків біля себе, все сприяє розвитку умовного рефлексу уваги. Далі дитина помічає та розрізняє навколо себе матеріальні речі, які її оточують. У цьому плані велику роль відіграють яскраві предмети, які мають властивість привертати до себе багато уваги. Найвищого піку в дитячому віці розвитку уваги досягає, коли індивід починає повзати, сидіти та взаємодіяти з предметами, які створюють навколишнє середовище дитини. У цей час у дитини започатковуються механізми управління увагою та структуризація її [16; 23].

Далі наступає дошкільний вік дитини. У цей час дитина вчиться говорити, впевнено ходити, її цікавить все навколо, що тільки можна та не можна. Особливого значення відіграє гра у цьому віці. Гра сприяє розвитку всіх психічних процесів індивіда та започатковує елементи зосередженості уваги на певному виді діяльності. В ігри містять певні правила, фізичну активність й усе відбувається без довгого обдумування інформації, все схоплюється одразу. Увага розвивається як механізм розподілу та швидкого переходу від дії до дії, також, внутрішня увага виникає при зосередженні на розумовій діяльності [12; 23].

Наступна хвиля розвитку уваги припадає на шкільний вік, коли дитина активно починає концентрувати свою увагу на довгому сидінні на одному місці, вивчені нового матеріалу та здобуття нових практичних навичок. Перш за все, дитина починає вчитися писати, читати й рахувати, завдяки чому навичкам, дитина розвиває увагу в напрямку зосередженості на певних людях коли це стає необхідним, також, концентрація на предметах, які учень вивчає. У цей період, набуває чітко розмежування мимовільна(коли дитині з легкістю виходить запам’ятати або вивчити необхідну інформацію без надлишкових зусиль) та довільна (коли учень розуміє, що предмет є складним для власного розуміння й потрібно більше докладати зусиль для досягнення потрібного результату) уваги [трофі].

На розвиток уваги, ще безпосередньо, відповідає навколишні обставини. Наприклад, цікаве подання матеріалу активізує та зацікавлює учнів до навчання та сприйняття. Більш того, у період пубертатного дозрівання індивіда, він проходить важливі як фізіологічні, так і психічні зміни, які відображаються на сприйнятті. У більшості, підлітки починають більше відволікатися на внутрішні процеси власного дозрівання, тому для них потрібно залучати різні форми діяльності у навчанні. Це можуть бути, як звичайні ігри, так і над складні завдання, для розвантаження уваги та її глибинного розвитку. Розумова активність переходить у контрольовану дію, що керується завдяки увазі, тому і використовується довільно в більшості випадків [23; 24].

При переході у студентське життя, індивід починає розвиток власної уваги у словесному вираженні власних бажань, думок та емоцій. Сприйняття та приймання власної точки зору, вміння висловлюватися, розвиток процесів прикладного та теоретичного значення дозволяють студентам впроваджувати нові можливості власної уваги. Студенти починають усвідомлювати власні глибинні можливості, які не зупинилися наприкінці шкільного життя. Роки студентства показуються, що увага це основний ресурс сприймання інформації навколо, це можливість працювати багато та наполегливо, вміння спрямовувати власні можливості у вірне річище, відкривають нові та незвідані реалії розумової діяльності людини. Керувати увагою важливо, проте розвиток триває усе життя і не завершується ніколи [23; 27].

**3.3. Програма тренінгу по розвитку навички швидкого запам’ятовування інформації для студентів**

Для розгляду прикладного значення пам’яті та уваги, як важливих структур психічного життя особистості, варто пропрацювати тренінгову програму, яка спрямована на розвиток навички швидкого запам’ятовування необхідної інформації. Тренінгова програма зосереджує нас на важливості всі психічних процесів людини, також, ще варто зауважити, що процеси постійно розвивають з плином часу, якщо індивід займається певною корисною діяльністю. Для студентів запам’ятовування матеріалу відіграє одну з основних ролей у їхньому житті. Інформації надходить величезна кількість та безперервно, тому їм особливо треба вміти та знати, як правильно та швидко вивчити необідні знання.

Тренінг – це форма організаційного пропрацювання навичок, які необхідні фахівцю для набуття професійного та життєвого досвіду. Тренінг – це безпосередньо активна форма залучення всіх учасників процесу, в такому випадку можна вести мову про набуття необхідних навичок у тій чи іншій сфері діяльності. У тренінгу необхідно чітко визначити тему, мету та завдання даного виду діяльності, для чіткого усвідомлення всіх учасників, що буде проводитися.

**Тренінгова програма на тему «Розвиток навички швидкого запам’ятовування інформації для студентів».**

Як вже зазначено у назві тренінгової програми, вона спеціалізовано розроблена для студентів закладів вищої освіти, для того, щоб навчитися та в майбутньому на власній практиці застосовувати навички швидкого запам’ятовування матеріалу, вміти усвідомлювати необхідну інформацію, аналізувати її, усвідомлювати необхідні знання та вміти їх виражати у потрібний момент.

Завдання тренінгової програми:

1) Детально розмежувати особливості пам’яті та на чому будується механізм запам’ятовування у людини;

2) Визначити напрямки можливостей запам’ятовування та їхні можливості, щоб не перенавантажити індивіда;

3) Надати необхідні вправи, матеріали для подальшого пропрацювання можливостей студентів.

Мета тренінгової програми полягає у тому, щоб навчити студентів базових навичок запам’ятовування необхідної інформації, та розкрити важливість розвитку пам’яті для усіх індивіді незалежно від віку.

*Таблиця 3.1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Планування програми тренінгу** | | | | |
| **Найменування розділів та тем** | **Кількість затраченого часу** | | | **Форма контролю** |
| **Всього заняття** | **Лекційні заняття** | **Практичні заняття** |
| Розділ 1.  Розвиток пам’яті | 20 годин | 7 годин | 13 годин |  |

*Продовження таблиці 3.1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Знайомство. Розповідь про пам’ять як основний психічний процес. | 6 год. | 2 год. | 4 год. | Тестування «Проба на запам’ятовування». |
| 2. Усвідомлення пам’яті. Стани, які впливають на запам’ятовування. | 3 год. | 1 год. | 2 год. | Обговорення на тему «Як розвивати пам’ять за допомогою побутових речей?» |
| 3. Визначення особливостей запам’ятовування. | 3 год. | 1 год. | 2 год. | Тестування «Зорової та слухової пам’яті». |
| 4. Способи запам’ятовування інформації. | 6 год. | 2 год. | 4 год. | Підготовка доповіді на тему «Запам’ятовування та його різновиди». |
| 5. Управління набутою інформацією. | 2 год. | 1 год. | 1 год. | Тестування «Проба на асоціативну пам’ять». |
| Розділ 2. Управління пам’яттю з метою розвитку процесу запам’ятовування. | 21 година | 9 годин | 12 годин |  |
| 1. Застосування уваги для найкращого визначення пам’яті. | 6 год. | 2 год. | 4 год. | Дискусія «Чи існують оптимальні умови для запам’ятовування». |

*Продовження таблиці 3.1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. Важливість управління навичками запам’ятовування. | 10 год. | 4 год. | 6 год. | Методика дослідження переважаючого типу запам’ятовування. |
| 3. Практичне застосування набутих знань. | 3 год. | 2 год. | 1 год. | Тестування «Опосередковане запам’ятовування». |
| 4. Підбивання підсумків та захист набутих навичок. | 2 год. | 1 год. | 1 год. | Підготовка індивідуального алгоритму розвитку запам’ятовування інформації при стресовій ситуації. |
| **Разом:** | 41 година | 16 годин | 25 годин |  |

Загальна кількість учасників, які можуть налічувати одну тренінгову групу нараховується до десяти осіб. Тренінгова програма містить у собі дев’ять занять, одне таке заняття триває протягом однієї години. Структура заняття проводиться однотипно: знайомство, привітання, обговорення, подання нового матеріалу, розв’язання дискусійного питання, тестування, інтерпретація результатів, рефлексія та прощання.

Методи та техніки, які використовуються в тренінговій програмі: тестування, методики, діагностики, експеримент, спостереження, інтерв’ю, бесідка, дискусія, обговорення, лекція, лабораторні роботи, гра, діалог, монолог, презентація, реферування та рефлексія.

*Таблиця 3.2*

|  |  |
| --- | --- |
| **Вправи розроблення для тренінгової програми на тему «Розвиток навички швидкого запам’ятовування інформації для студентів»** | |
| **Назва** | **Мета** |
| 1. «Логічний зв’язок» | Запам’ятовування слів, предметів, чисел за допомогою логічного порядкування зв’язкових систем. |
| 2. «Пазл» | Відображення системи короткочасної пам’яті за допомогою різних картинок. |
| 3. «Історичний диктант» | Практичне застосування та перевірки теорії з різних предметів. |
| 4. «Зосередження мислення» | Зобразити поєднання ходу мислення з запам’ятовування. |
| 5. «Смішний випадок» | Відображення стресової ситуації на можливі процеси кращого запам’ятовування. |
| 6. «Форми нотаток» | Організувати особистий простір для найкращого вивчення інформації. |
| 7. «Мої слабкі місця» | Зображення розумової можливості помічати та удосконалювати прогалини. |
| 8. «Багатозадачність» | Створити умови стресової ситуації, щоб показати можливості людини продукувати вивчену інформацію. |
| 9. «Концентрація» | Навчитися рефлексувати при створенні надзвичайних ситуацій. |
| 10. «Бібліографія» | Відтворення життєвого шляху з системи відтворення вже давно наявної інформації. |

**Висновки до третього розділу**

1. Зображено цікаві та альтернативні варіанти, які впливають на запам’ятовування інформації. Мнемоніка – це наука, яка досліджує глибинно всі проблеми пам’яті та її можливий розвиток. Тому, дослідження різноманітних мнемотехнік дозволяє прокачати пам’ять та мистецтво запам’ятовування інформації на новий рівень. Важливо, що всі мнемотехніки можна застосовувати та практикувати на постійній основі. Кожна категорія розподілена під правильне визначення запам’ятовування необхідного матеріалу. Якщо людина навчиться розмежовувати мнемотехніки, та використовувати їх у потрібний момент, тоді вміння запам’ятовувати переросте в мимовільну пам’ять, тому особистість зможе це використовувати без надлишкових зусиль.

2. Практичне застосування уваги полягає в її постійному розвитку та вмінню правильно нею розпоряджатися. Змалечку у кожної людини відбувається розвиток усіх психічний процесів, також, і уваги. Увага надає впевненості та дозволяє досліджувати все нове. Зацікавленість до пошуку та відкриття постійно чогось нового розвиває індивіда та спрямовує увагу на щось недоступне та привабливе. Увага з плином часу переростає в постійний процес, який людина навчається керувати та вміє її направляти в правильне річище. У шкільний період, особливим значенням для уваги виступає навчання. Тут увага поділяється на мимовільну та довільну. Пубертатний вік кожної особистості дозволяє усвідомлено спостерігати й розуміти не тільки зовнішні зміни в організмі, але і внутрішні. Студентство наділяє людину осмисленістю та розумінням, що так доросле життя і як його правильно проживати.

3. Розроблено тренінгову програму для студентів, що дозволяє навчити швидко сприймати необхідну інформацію та запам’ятовувати її. Завдяки розробленим вправам та методам усі учасники тренінгу будуть мати змогу удосконалити можливості власної пам’яті та стати кращою версією себе. Також, дискусійні та переговорні варіанти дослідження кожного учасника допоможуть визначити їхні можливості до удосконалення і насамперед прагнення цього. Тестування, які використані у програмі зможуть показати кожного індивіда, як індивідуальність, що вимагає особливих умов та пояснення кожного питання.

**ВИСНОВКИ**

1. Психічні процеси особистості відіграють ключову роль у житті людини. У відображенні даної праці, варто зауважити, що пам’ять та увага показують індивіда, як істоту високорозвинену, яка може продукувати інформацію й звертати увагу на невеличкі деталі. Пам’ять – психічний процес людини, який функціонує завдяки головному мозку людини та продукую знання, які міститься в надрах пам’ять. За допомогою пам’яті людина стала високоосвіченою особистістю, яка вміє управляти власними знаннями та пам’яттю. Пам’ять багатогранна та необмежена, містить у собі великий спектр різних механізмів та функцій, які збагачують та наповнюють людину. Завдяки, різним видам пам’яті (мимовільна, перехідна, довільна та метапам’ять) людина може запам’ятовувати та збагачувати себе знаннями у різні способи.

У наукових дослідженнях пам’яті та уваги виокремлюють важливість їхніх фізіологічних початків. Нервова система людина це надзвичайно складний фізіологічний процес, який за секунди часу виконує безліч функцій. За допомогою центральної нервової системи людина передає свої знання від органів чуття до головного мозку де вони аналізуються та обробляться й надалі переходять у необхідну системну категорію.

2. Увага наділяє людину усвідомленням як і зовнішнього світу, так і внутрішнього «Я». При застосуванні усі можливих процесів людини, увага відіграє особливу роль. Більшість дослідників вважають, що увага не є одиничним процес, а завжди працює з іншими процесами у взаємодії. Однак, це далеко не правда. Увага завдяки, своїм видам (мимовіль, довільна та післядовільна) дозволяє виокремити її особливості, можливі прояви та безпосередню функціональність. Без уваги індивід не мав би можливості зосередитися на потрібних речах, необхідній інформації та не зміг би все детально усвідомити.

3. Глибинне розуміння пам’яті відкриває її безпосередні властивості, які розкриваються у запам’ятовуванні, збереженні, відтворені та забуванні інформації. Пам’ять працює у різних напрямках, все залежить від необхідності. Усю інформацію ми запам’ятовуємо, деяка одразу відсіюється, а інша переходить у стан збереження. Після стану збереження або відтворюються у потрібний момент, або забувається. Забування також може бути різне у своїй природі. Можливий варіант, що інформація відсіюється після довго зберігання, бо не використовувалася і можна сказати, що вона відкладається «на безвік». Є ще один варіант, коли індивід раптово забуває важливу інформацію через вплив внутрішніх або зовнішніх чинників.

4. Варто ще зауважити, що увага має свої сталі поняття та можливості, які якраз і вирізняють її як одиничний процес психіки. Дані поняття відображають структуру уваги. Більшість з цих визначень є суто притаманними тільки увазі. Концентрація, стійкість, обсяг, розподіл та перемикання уваги. Усі вони у сукупності надають чіткого усвідомлення, як функціонує увага, які можливості вона у собі містить та як з нею варто взаємодіяти.

5. Розкриття такої теми як мнемоніка, допомогла виявити, що існують можливі техніки та способи для ефективного розвитку пам’яті в плані запам’ятовування інформації. Знання – це необхідна скарбничка для кожного індивіда, що розвиває та наділяє внутрішню особистість. Ці знання повинні певним чином надходити до головного мозку, щоб надалі бути опрацьованими. Для цього люди застосовують різні мнемотехніки такі, як: розподілення, усвідомлення, розміщення та групування. Завдяки їм, людина усвідомлює та розуміє весь набутий матеріал.

6. Розроблена програма тренінгових занять, яка базується на розвитку навички швидкого запам’ятовування інформації для студентів будь-яких спеціальностей. У програмі розкрито особливості пам’яті, її види, функції, процеси та стани. Усі можливі види запам’ятовування розкриваються та обговорюються у доповідях, презентаціях, дискусіях, діалогах з учасниками тренінгу. Розроблені особливі вправи, які сприяють швидкому розвитку та самонавчанню, зображають все можливий спектр до загальних можливостей групи.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Богданова І. М. Соціальна педагогіка : навч. посіб. Київ : Знання, 2008. 343 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр учб. літ., 2009. 288 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : Центр учб. літ., 2009. 1007 с.
4. Васянович Г. П. Основи психології : навч. посіб. Київ : Пед. думка, 2012. 114 с.
5. 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>
6. Дубравська Д. М. Основи психології : навч. посіб. Львів : Світ, 2001. 280 с.
7. Засєкіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування : навч. посіб. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 184 с.
8. Комащенко А. Т., Стрюкова Ю. В. Дослідження рівня образної пам’яті у молодшому шкільному віці. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Запоріжжя, 9–10 квітня 2020 р.). Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. С. 557–561. URL: <https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2020/conf/2.1/Zbirka.pdf#page=557>.
9. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр навч. літ., 2004. 272 с.
10. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Бібліогр., 2000. 256 с.
11. Марченко Н.І. Психологічні особливості розвитку сприйняття в інформаційному просторі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 5 (77). С. 287-295.
12. Мацко Л. А., Прищак М. Д. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2009. 163 с.
13. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : Вища шк., 2004. 487 с.
14. Нагорний А. М., Євтушенко О. М., Новікова І. В. Психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2018.
15. Петровська Н.І., Міненко О.О. Функції пам'яті у людини. Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія "Гуманітарні науки". 2018. № 6 (85), Т. 3. С. 113-119.
16. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : підручник. 3-тє вид. Київ : Каравела, 2011. 360 с.
17. Полозенко О. В., Омельченко Л. М. Основи загальної психології : навч. посіб. Київ : НУБіП, 2009. 322 с.
18. Портницька Н. Ф., Гречуха І. А. Практикум із загальної психології : робоч. зошит. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 270 с.
19. Рибалка В. В. Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого : посібник. Київ : Ін-т обдар. дитини, 2014. 220 с.
20. Савчин М. В. Загальна психологія, 3-тє видання : навчальний посібник. Київ : Академія, 2020. 344 с.
21. Старовойтенко Н. В., Фоміна Н. М. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. Черкаси : ЧДТУ, 2010. 256 с.
22. Трофімов Ю. Інженерна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2002. 264 с.
23. Трофімов Ю. Л. Психологія : підручник. Київ : Либідь, 2008. 560 с.
24. Chun, M. M., & Turk-Browne, N. B. (2018). Interactions between attention and memory. Current Opinion in Neurobiology, 49, 1-6.
25. Delazer, M., & Zamarian, L. (2018). Memory and attention in aging. Handbook of Clinical Neurology, 148, 689-708.
26. Fernández, G., & Tendolkar, I. (2018). The cognitive neuroscience of episodic memory. Handbook of Clinical Neurology, 150, 213-228.
27. Sadeh, T., & Bowers, J. (2018). The role of attention in learning and memory. Attention, Perception, & Psychophysics, 80(7), 1673-1692.
28. Unsworth, N. (2018). Working memory capacity and intelligence. Current Opinion in Behavioral Sciences, 20, 1-5.
29. Ward, E. V., Berryhill, M. E., & Shadden, B. B. (2018). Concurrent working memory load can reduce distraction. Memory & Cognition, 46(5), 849-860.