

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Пам'ять та її особливості у людей із високим рівнем стресу»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 2 курсу,
групи ЗПс-24мг

спеціальності : 053 Практична психологія
(код і найменування спеціальності)

_____/ Лариса ОНОПРИЄНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/ Вікторія АНІЩЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____/ Юрій БРИТАН
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____/ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____/ Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/ Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**
(підпис) (ініціали, прізвище)

«___» _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я **НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

_____ **ОНОПРИЄНКО Ларисі Іванівні**

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Пам'ять та її особливості у людей із високим рівнем стресу»

керівник роботи АНИЩЕНКО Вікторія Олександрівна, проф., д.пед.н.,
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “06” жовтня 2025 року №4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи “28” листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

❖ Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення пам'яті та стресу в психологічній науці.

❖ Визначити психологічні механізми впливу стресу на процеси пам'яті.

❖ Емпірично дослідити особливості пам'яті у людей з високим рівнем стресу.

❖ Проаналізувати отримані результати та визначити взаємозв'язок між рівнем стресу та ефективністю пам'яті та розробити практичні рекомендації щодо підтримки когнітивних функцій у стресових умовах.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “7” жовтня 2025 року.

Студент

(підпис)

Л.І. Онопрієнко
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

В.О. Аніщенко
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 81 сторінку, 4 таблиці, 4 рисунки, список використаних літературних джерел.

Мета дослідження: виявити особливості функціонування пам'яті у людей з високим рівнем стресу.

Об'єкт дослідження: процеси пам'яті особистості.

Предмет дослідження: особливості пам'яті у людей із різним рівнем стресу.

Завдання дослідження:

- ❖ Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення пам'яті та стресу в психологічній науці.
- ❖ Визначити психологічні механізми впливу стресу на процеси пам'яті.
- ❖ Емпірично дослідити особливості пам'яті у людей з високим рівнем стресу.
- ❖ Проаналізувати отримані результати та визначити взаємозв'язок між рівнем стресу та ефективністю пам'яті та розробити практичні рекомендації щодо підтримки когнітивних функцій у стресових умовах.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних психологічних стратегій підтримки когнітивних функцій, профілактики когнітивного виснаження та підвищення стресостійкості у людей, що перебувають у складних або екстремальних умовах.

Ключові слова: пам'ять, стрес, стресостійкість, когнітивні функції, підлітки, емоційна регуляція.

ABSTRACT

The diploma thesis includes: 81 pages, 4 tables, 4 figures, and a list of references.

Research aim: to identify the peculiarities of memory functioning in individuals with a high level of stress.

Object of research: the processes of human memory.

Subject of research: the peculiarities of memory in individuals with different levels of stress.

Research objectives:

- ❖ To analyze theoretical approaches to the study of memory and stress in psychological science.
- ❖ To determine the psychological mechanisms of the influence of stress on memory processes.
- ❖ To empirically investigate the peculiarities of memory in individuals with a high level of stress.
- ❖ To analyze the obtained results, identify the relationship between stress level and memory efficiency, and develop practical recommendations for supporting cognitive functions under stress conditions.

Practical significance of the research: the results can be used to develop effective psychological strategies for supporting cognitive functions, preventing cognitive exhaustion, and enhancing stress resilience among individuals exposed to challenging or extreme conditions.

Keywords: memory, stress, stress resilience, cognitive functions, adolescents, emotional regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ'ЯТІ ТА ВПЛИВУ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ ОСОБИСТОСТІ	10
1.1. Поняття пам'яті, її види та функції	10
1.2. Стрес як психологічне явище та його вплив на когнітивні функції	26
1.3. Взаємозв'язок стресу та пам'яті	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	44
РОЗДІЛ 2	46
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПАМ'ЯТЬ У ЛЮДЕЙ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	46
2.1. Методологія та організація проведення дослідження	46
2.2. Отримані результати: аналіз та інтерпретація	48
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	58
РОЗДІЛ 3	60
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПАМ'ЯТІ ТА КОГНІТИВНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ СТРЕСУ	60
3.1. Мета та концепція програми	60
3.2. Структура програми та методичні блоки	63
3.3. Очікувані результати	73
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	76
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем психоемоційного напруження, що зумовлене швидкими темпами життя, постійними соціальними трансформаціями, інформаційним перевантаженням, а в українських реаліях — ще й тривалими наслідками воєнних дій. У цих умовах проблема впливу стресу на когнітивні процеси, зокрема на пам'ять, набуває особливого значення. Пам'ять є однією з базових психічних функцій, яка забезпечує безперервність досвіду, навчання та адаптацію людини до навколишнього світу. Її ефективність безпосередньо впливає на успішність діяльності, прийняття рішень, професійну реалізацію й емоційне благополуччя. Підвищений рівень стресу може суттєво змінювати роботу пам'яті, впливаючи як на процеси запам'ятовування, так і на відтворення інформації. Наукові дослідження свідчать, що у стані хронічного стресу відбуваються фізіологічні зміни у функціонуванні нервової системи, зокрема порушення у роботі гіпокампу — ключової структури, відповідальної за консолідацію пам'яті. Це призводить до зниження здатності концентрувати увагу, виникнення помилок у відтворенні інформації, а іноді — до формування хибних спогадів. Водночас існують дані про те, що короточасний стрес може, навпаки, мобілізувати когнітивні ресурси людини та покращити запам'ятовування емоційно значущої інформації.

Дослідженням проблеми впливу стресу на пам'ять у різні часи займалися такі науковці, як Г. Сельє, Б. Макьюен, Е. Кандел, Е. Тульвінг, А. Бадделі, Д. Кахілл, Л. Макго, Р. Сапольські, Дж. Леду, М. С. Лазарус, а серед українських дослідників — О. В. Киричук, Н. В. Чепелева, Т. М. Титаренко, Л. М. Прокопенко, С. Д. Максименко та інші.

Вивчення особливостей пам'яті у людей із високим рівнем стресу є важливим не лише для розвитку психологічної науки, а й для практики — психодіагностики, психотерапії, освітньої та професійної діяльності. Розуміння закономірностей взаємодії стресу та пам'яті дозволяє розробити ефективні

стратегії психологічної підтримки, профілактики когнітивного виснаження та підвищення стресостійкості особистості. Особливо актуальним це стає для фахівців, які працюють у складних або екстремальних умовах (військові, медики, педагоги, волонтери тощо), а також для студентської молоді, яка стикається з високими вимогами до інтелектуальної продуктивності.

Актуальність дослідження визначається необхідністю глибшого розуміння механізмів впливу стресу на пам'ять та пошуку шляхів збереження її ефективності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Мета дослідження: виявити особливості функціонування пам'яті у людей з високим рівнем стресу.

Об'єкт дослідження: процеси пам'яті особистості.

Предмет дослідження: особливості пам'яті у людей із різним рівнем стресу.

Завдання дослідження:

- ❖ Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення пам'яті та стресу в психологічній науці.
- ❖ Визначити психологічні механізми впливу стресу на процеси пам'яті.
- ❖ Емпірично дослідити особливості пам'яті у людей з високим рівнем стресу.
- ❖ Проаналізувати отримані результати та визначити взаємозв'язок між рівнем стресу та ефективністю пам'яті та розробити практичні рекомендації щодо підтримки когнітивних функцій у стресових умовах.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез і систематизація наукової літератури з теми дослідження.
2. Емпіричні методи:
 - ❖ Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) – оцінка рівня стресу учасників.

❖ Шкала пам'яті Векслера (Wechsler Memory Scale, WMS) – комплексна оцінка вербальної та візуальної пам'яті, короткострокової та довгострокової, включно з робочою пам'яттю.

❖ Тести на емоційно забарвлену пам'ять (Emotional Memory Task, ЕМТ) – оцінка впливу стресу на запам'ятовування та відтворення емоційно значущої інформації, що є критично важливим, бо стрес по-різному впливає на нейтральну та емоційну пам'ять.

3. Статистичні методи.

Вибіркова група дослідження: 30 осіб.

Гіпотеза дослідження: у людей із високим рівнем стресу спостерігаються специфічні порушення пам'яті, зокрема зниження точності та швидкості відтворення інформації, а також особливості запам'ятовування емоційно забарвлених стимулів.

Теоретична значущість дослідження: полягає у поглибленні розуміння впливу стресу на різні види пам'яті, уточненні механізмів когнітивної адаптації та розширенні психологічних моделей взаємозв'язку стресу та пам'яті.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних психологічних стратегій підтримки когнітивних функцій, профілактики когнітивного виснаження та підвищення стресостійкості у людей, що перебувають у складних або екстремальних умовах.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота відповідає вимогам, складається зі вступу, 3-ьох розділів, 4 таблиць, 4 рисунків, висновків, списку використаних джерел.

Загальний обсяг роботи складає 81 сторінку тексту комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ'ЯТІ ТА ВПЛИВУ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття пам'яті, її види та функції

Пам'ять є однією з базових пізнавальних функцій психіки, що забезпечує цілісність особистісного досвіду та безперервність психічного життя людини. Вона виступає фундаментом для формування знань, навичок, установок і світогляду, створюючи основу для самосвідомості та ідентичності індивіда. Завдяки пам'яті людина має змогу зберігати інформацію про минулі події, досвід, емоції та відтворювати їх у відповідний момент, що дозволяє ефективно адаптуватися до умов навколишнього середовища.

У психологічній науці пам'ять розглядається як складна багаторівнева система, яка охоплює процеси запам'ятовування, збереження, відтворення та забування інформації. Вона тісно пов'язана з іншими когнітивними процесами — увагою, сприйманням, мисленням і мовленням, — утворюючи єдину динамічну структуру інтелектуальної діяльності. На різних етапах розвитку психології поняття пам'яті інтерпретувалося по-різному: від асоціативних теорій, що пояснювали її як механічне відтворення зв'язків між уявленнями, до когнітивних і нейропсихологічних концепцій, які розглядають пам'ять як активний процес обробки, структуризації та реконструкції інформації. У сучасній науці пам'ять вивчається як багатовимірне явище, що має як психологічну, так і нейрофізіологічну основу.

Пам'ять є однією з базових когнітивних функцій людини, яка забезпечує можливість збереження, накопичення та використання попереднього досвіду. У психології пам'ять визначається як психічний процес, що дає змогу фіксувати, зберігати та відтворювати інформацію, отриману внаслідок сприймання й пізнання навколишнього світу. Вона забезпечує безперервність психічного життя, формує основу для розвитку інтелекту, особистісного становлення та

соціальної адаптації людини. На думку С. Л. Рубінштейна, пам'ять є здатністю особистості до відтворення минулого досвіду, що робить можливим накопичення знань і формування цілісної картини світу. Учений підкреслював, що саме через пам'ять відбувається засвоєння суспільно-історичного досвіду людства, а отже, вона має не лише індивідуальне, а й соціальне значення. Л. С. Виготський розглядав пам'ять як одну з вищих психічних функцій, розвиток якої відбувається у процесі засвоєння культурних засобів, передусім мови. Він зазначав, що пам'ять є не вродженою здатністю, а результатом опанування знакових систем, завдяки чому вона набуває опосередкованого характеру. Таким чином, мова виступає інструментом, який дозволяє людині керувати власними процесами запам'ятовування й відтворення [16].

У межах когнітивного підходу пам'ять визначається як система процесів обробки інформації, що включає кодування, збереження та відтворення знань. Представники цього напряму наголошують, що пам'ять не є пасивним сховищем, а функціонує як активна динамічна система, яка організовує та структурує інформацію залежно від цілей діяльності людини. З позицій когнітивної психології процес запам'ятовування тісно пов'язаний із механізмами уваги, мислення та уяви, що забезпечує ефективне кодування та інтеграцію нових знань із уже наявними у свідомості.

У нейропсихологічному аспекті пам'ять розглядається як складна система, що спирається на функціональну взаємодію різних структур головного мозку. Наукові дослідження доводять, що гіпокамп відповідає за перетворення короточасних слідів у довготривалі, кора великих півкуль забезпечує тривале збереження інформації, а лобові частки мозку беруть участь у процесах усвідомленого відтворення. Емоційні аспекти запам'ятовування та пригадування, у свою чергу, регулюються діяльністю мигдалеподібного тіла.

Згідно з діяльнісним підходом, запропонованим О. М. Леонтьєвим, пам'ять розглядається як активний компонент психічної діяльності, який забезпечує її регуляцію та цілеспрямованість. Пам'ять не лише зберігає інформацію, а й

визначає поведінку людини, її мотивацію, плани та способи взаємодії з навколишнім середовищем.

В психологічній науці пам'ять класифікується за різними критеріями залежно від тривалості збереження інформації, її змісту та способу обробки:

1. За тривалістю збереження інформації:

- ❖ Короткочасна пам'ять — утримує інформацію протягом кількох секунд або хвилин.

- ❖ Довготривала пам'ять — забезпечує збереження інформації на тривалий час, від годин до десятиліть.

2. За змістом інформації (довготривала пам'ять):

- ❖ Епізодична — пам'ять про події та особистий досвід.

- ❖ Семантична — знання про світ, факти, поняття.

- ❖ Процедурна — автоматизовані навички та дії.

3. За рівнем усвідомленості:

- ❖ Декларативна — свідомо доступна інформація.

- ❖ Недекларативна — автоматизовані, неусвідомлені процеси.

4. За функціональними особливостями:

- ❖ Робоча пам'ять — тимчасове утримання та обробка інформації під час виконання завдань.

- ❖ Сенсорна пам'ять — короткочасне збереження відчуттів і сенсорних стимулів.

- ❖ Асоціативна пам'ять — здатність відтворювати інформацію на основі асоціацій між явищами [8].

Отже, у сучасній психології пам'ять розуміють як багаторівневу, поліфункціональну систему, що інтегрує минулий досвід у теперішню діяльність і створює умови для розвитку мислення, уяви, мови й особистісної свідомості. Її основне призначення полягає у забезпеченні спадкоємності досвіду, цілісності психічного життя та адаптації людини до змінних умов реальності.

Вивчення феномену пам'яті має давню історію, яка охоплює кілька етапів — від філософського осмислення до сучасних нейропсихологічних та

когнітивних досліджень. Ще античні мислителі — Платон та Арістотель — намагалися пояснити природу пам'яті як здатності душі зберігати відбитки минулого досвіду. Платон порівнював пам'ять із восковою дощечкою, на якій відкарбовуються враження, тоді як Арістотель уперше висловив ідею про зв'язок пам'яті з асоціаціями — закономірностями поєднання уявлень за подібністю, контрастом або суміжністю у часі. Ці філософські уявлення стали підґрунтям для подальших асоціативних теорій у психології Нового часу. У XVII–XVIII століттях пам'ять розглядали в контексті раціоналістичної філософії, де головну роль відводили розуму як джерелу знань. Джон Локк визначав пам'ять як здатність розуму утримувати ідеї, отримані через досвід, підкреслюючи її важливість для формування індивідуальної свідомості. У цей період з'являються перші спроби систематизувати спостереження над закономірностями запам'ятовування та забування. Наприкінці XIX століття пам'ять стає предметом експериментального вивчення. Вирішальний внесок у цей процес зробив німецький психолог Герман Еббінгауз, який першим застосував кількісні методи для дослідження пам'яті. Він виявив закономірності процесів запам'ятовування та забування, описав криву забування, а також показав вплив повторень на ефективність засвоєння матеріалу. Роботи Еббінгауза заклали наукові основи експериментальної психології пам'яті та започаткували нову епоху її вивчення. На початку XX століття увага дослідників зміщується до вивчення структури пам'яті та її ролі в поведінці. Представники гештальтпсихології — Макс Вертгеймер, Вольфганг Келер та Курт Коффка — доводили, що пам'ять не зводиться до механічного збереження окремих елементів досвіду, а функціонує як система, що відтворює цілісні образи й смислові структури. Вони наголошували, що процес пригадування має реконструктивний характер: людина не просто відтворює інформацію, а активно відновлює її, виходячи з контексту і логіки цілісного сприймання.

Важливий етап у розвитку науки про пам'ять пов'язаний із формуванням когнітивної психології у середині XX століття. Саме тоді виникла інформаційна модель пам'яті, що розглядала її як процес кодування, зберігання та відтворення

інформації, аналогічний до роботи комп'ютера. Одним із ключових напрямів стало дослідження короткочасної та довготривалої пам'яті, а також механізмів переходу інформації між ними. Сучасна наука успадкувала ці положення, доповнивши їх уявленнями про робочу пам'ять і нейронні механізми її функціонування.

Паралельно з розвитком когнітивного підходу активно розвивалася нейропсихологія пам'яті. Значний внесок у цей напрям зробили американські дослідники Вільям Джеймс, Дональд Гебб, Брюс Мак-Гаф, Ендел Тулвінг та інші. Вони досліджували фізіологічні основи запам'ятовування, процеси нейронної пластичності, а також різні види пам'яті — епізодичну, семантичну, процедурну. Тулвінг, зокрема, запропонував класифікацію видів пам'яті за змістом збереженого матеріалу, що стало фундаментальним для подальших досліджень у цій галузі [18, 19].

Сучасний етап розвитку психології пам'яті характеризується інтеграцією когнітивних, нейробіологічних і соціально-психологічних підходів. Використання методів нейровізуалізації, електрофізіології та комп'ютерного моделювання дало змогу виявити складні мережі мозкових структур, які беруть участь у формуванні слідів пам'яті. У центрі уваги дослідників нині перебувають питання впливу емоцій, стресу, мотивації та уваги на ефективність запам'ятовування, а також роль пам'яті у формуванні особистісного досвіду та самосвідомості.

Пам'ять відіграє ключову роль у когнітивній діяльності людини, оскільки забезпечує інтеграцію нової інформації з наявним досвідом і знаннями, що дозволяє будувати адекватні уявлення про навколишній світ та приймати обґрунтовані рішення. Вона є фундаментальною для розвитку мислення, оскільки процеси аналізу, порівняння та узагальнення спираються на здатність відтворювати минулі події, факти та концептуальні знання. На думку Джеймса, пам'ять не лише фіксує інформацію, а й формує базу для розвитку уяви та творчості, оскільки створює матеріал для комбінування та реконструкції образів у свідомості людини. Крім того, пам'ять забезпечує стабільність особистісного

розвитку та соціальної взаємодії. Через відтворення соціально значущих знань, норм і культурних моделей відбувається соціалізація індивіда, формуються стійкі моральні установки та ціннісні орієнтири. Відомо, що епізодична пам'ять дозволяє відтворювати конкретні життєві події, семантична — систематизувати знання про світ, а процедурна — автоматизувати дії та навички. Ці взаємопов'язані функції пам'яті забезпечують ефективну адаптацію до змінних умов середовища, а також реалізацію цілей особистості у різних сферах діяльності. На когнітивному рівні пам'ять виступає інтегруючим механізмом між сприйманням, увагою, мисленням та мовою. Взаємодія цих процесів забезпечує не лише збереження та відтворення інформації, а й її ефективне застосування у реальних життєвих ситуаціях. Увага визначає, яка інформація буде закодована і збережена, мислення організовує її у логічні структури, а мовні засоби сприяють формуванню опосередкованих моделей реальності. Така взаємозалежність демонструє, що пам'ять не існує ізольовано, а є динамічною системою, яка безпосередньо впливає на прийняття рішень, прогнозування наслідків і планування майбутніх дій.

Важливим аспектом функціонування пам'яті є її роль у регуляції поведінки та емоційних станів. Завдяки здатності відтворювати минулі переживання, людина може оцінювати ризики, уникати повторення помилок, а також формувати мотиваційні установки, що спрямовують її дії у певне русло. Емоційні компоненти пам'яті підсилюють значимість інформації, сприяючи її більш стійкому збереженню та швидкому відтворенню у критичних ситуаціях. Сучасні нейропсихологічні дослідження підтверджують, що гіпокамп, мигдалеподібне тіло та префронтальні відділи мозку утворюють функціональні мережі, що регулюють як когнітивні, так і емоційні аспекти пам'яті, забезпечуючи цілісність психічного досвіду [2].

Таким чином, пам'ять є багаторівневою системою, що не лише забезпечує накопичення та відтворення інформації, а й інтегрує когнітивні та емоційні процеси в єдину динамічну структуру. Її функціонування визначає здатність людини до навчання, адаптації, соціальної взаємодії та саморегуляції, що робить

пам'ять фундаментальною основою психічного життя та інтелектуальної діяльності. Врахування цих особливостей стає особливо важливим у контексті вивчення впливу стресу на когнітивні процеси, оскільки високий рівень стресових навантажень може суттєво модифікувати ефективність запам'ятовування, збереження та відтворення інформації. Пам'ять можна розглядати як багаторівневу систему, де різні її види виконують специфічні функції у збереженні та відтворенні інформації. Основним поділом є короткострокова (короткочасна) та довгострокова пам'ять, що відображає різні часові масштаби збереження даних. Короткострокова пам'ять забезпечує тимчасове утримання обмеженої кількості інформації протягом декількох секунд або хвилин, що необхідно для виконання поточних когнітивних завдань. Її функція полягає у підтримці інформації у свідомості до моменту, коли вона буде використана або закодована у довготривалу пам'ять. Довгострокова пам'ять, навпаки, забезпечує збереження інформації на тривалі терміни — від годин до десятиліть. Вона складається з різних підсистем, які спеціалізуються на збереженні конкретних типів інформації: епізодичної (події та особистий досвід), семантичної (знання про світ, факти, поняття) та процедурної (навички й дії). Довгострокова пам'ять дозволяє інтегрувати нові знання з попереднім досвідом, формуючи цілісну когнітивну структуру, що слугує основою для мислення, навчання та прийняття рішень.

На нейрофізіологічному рівні короткострокова пам'ять тісно пов'язана з роботою префронтальної кори, яка забезпечує утримання та маніпуляцію інформацією у свідомості. Довгострокова пам'ять формує сліди у більш глибоких структурах мозку, передусім у гіпокампі, який відіграє ключову роль у консолідації інформації з короткочасної у довготривалу пам'ять. Кора великих півкуль забезпечує тривале збереження інформації, а лімбічна система, включно з мигдалеподібним тілом, регулює емоційний аспект запам'ятовування. Сучасні нейровізуалізаційні дослідження демонструють, що процеси короткострокового та довгострокового збереження інформації функціонально інтегровані, утворюючи складну мережу взаємодіючих мозкових структур. Функціональна

взаємозалежність цих двох систем пам'яті забезпечує гнучкість когнітивної діяльності: короткострокова пам'ять надає оперативний доступ до інформації, необхідної для вирішення поточних завдань, тоді як довгострокова пам'ять забезпечує основу для навчання, прогнозування подій та прийняття стратегічних рішень. З огляду на вплив стресових чинників, дослідження показують, що висока активація системи стресу може порушувати процеси консолідації та відтворення довготривалої пам'яті, водночас тимчасово посилюючи здатність короткострокового утримання певної інформації, особливо якщо вона має емоційне забарвлення.

Вербальна та візуальна пам'ять представляють собою два ключові канали кодування та збереження інформації у когнітивній системі людини. Вербальна пам'ять відповідає за обробку та запам'ятовування інформації, представлені у словесній формі — словах, реченнях, числових послідовностях або символах. Вона тісно пов'язана з мовними та когнітивними здібностями, дозволяючи зберігати факти, поняття, інструкції та інші знання, що використовуються у навчанні, комунікації та плануванні діяльності. Вербальна пам'ять активно взаємодіє з робочою пам'яттю, оскільки багато когнітивних завдань потребують одночасного утримання та обробки мовної інформації. Візуальна пам'ять забезпечує збереження образів, просторових конфігурацій, графіків та інших зорових стимулів. Вона дозволяє формувати уявлення про об'єкти та події, розпізнавати обличчя, орієнтуватися у просторі та відтворювати деталі спостережуваного середовища. Візуальна пам'ять відіграє важливу роль у творчих процесах, конструюванні моделей, а також у навчанні, яке пов'язане з графічними або наочними матеріалами [3].

Когнітивні механізми вербальної та візуальної пам'яті відрізняються як за структурною організацією, так і за нейрофізіологічними основами. Вербальна пам'ять тісно пов'язана з лівою півкулею мозку, зокрема з зонами, що відповідають за мовну обробку та логічне мислення. Візуальна пам'ять, навпаки, активує праву півкулю та зорову кору, включаючи тім'яні та скроневі відділи, що забезпечують просторову орієнтацію та відтворення зорових образів.

Для оцінки вербальної пам'яті застосовують такі методики, як запам'ятовування та відтворення списків слів, числових рядів або текстових фрагментів, а також вербальні асоціативні завдання. Візуальна пам'ять досліджується за допомогою відтворення графічних схем, картин, геометричних фігур або розташування об'єктів у просторі. Використання цих методик дозволяє оцінити не лише здатність до запам'ятовування, а й ефективність збереження та точність відтворення інформації. Особливу увагу дослідження приділяють взаємодії вербальної та візуальної пам'яті, оскільки більшість когнітивних завдань у реальному житті потребують одночасного використання обох каналів. З огляду на вплив стресу, наукові дані свідчать, що високий рівень стресових навантажень може по-різному модулювати вербальну та візуальну пам'ять: вербальна інформація часто піддається спотворенню або забуванню, тоді як візуальні образи з емоційним забарвленням можуть зберігатися стійкіше.

Робоча пам'ять є ключовим компонентом когнітивної системи, який забезпечує тимчасове утримання та обробку інформації, необхідної для виконання поточних завдань. Вона виступає активним механізмом, що координує взаємодію короткострокової та довгострокової пам'яті, сприяє плануванню, прийняттю рішень, розв'язуванню проблем і мовленнєвій діяльності. Робоча пам'ять не лише зберігає інформацію протягом обмеженого часу, а й забезпечує її маніпулювання для інтеграції з уже наявними знаннями та побудови нових когнітивних структур. Однією з найвпливовіших концепцій робочої пам'яті є багатокomпонентна модель А. Бадделі. Вона передбачає існування трьох основних підсистем: фонологічної петлі, що утримує та опрацьовує вербальну інформацію; візуально-просторового скетчпаду, відповідального за збереження та маніпуляцію зоровими образами і просторовими схемами; та центрального виконавчого механізму, який координує роботу підсистем, управляє увагою, інтегрує інформацію та визначає стратегії її обробки. Пізніше до цієї моделі було додано епізодичний буфер, який слугує проміжним сховищем для об'єднання різномірної інформації у єдині епізодичні репрезентації. Інші моделі робочої пам'яті, зокрема когнітивно-

структурні підходи, підкреслюють взаємозв'язок робочої пам'яті з довготривалою пам'яттю та увагою, вказуючи на її роль у підтримці когнітивної гнучкості та адаптивності поведінки. Робоча пам'ять дозволяє здійснювати одночасну обробку декількох елементів інформації, прогнозувати наслідки дій, порівнювати нові дані з попереднім досвідом і здійснювати контроль над поведінкою в реальному часі. На нейрофізіологічному рівні робоча пам'ять пов'язана з діяльністю префронтальної кори, яка відповідає за підтримку уваги, планування та керування когнітивними процесами. Взаємодія з іншими структурами мозку, зокрема гіпокампом та парієтальною корою, забезпечує інтеграцію інформації з довготривалої пам'яті, а також формування нових репрезентацій.

Особливу увагу вивченню робочої пам'яті приділяють у контексті впливу стресу, оскільки високий рівень стресових факторів може значно знижувати її ємність і ефективність. Дослідження показують, що під дією кортизолу та інших нейромедіаторів порушується функціонування центрального виконавчого механізму, що призводить до утруднення планування, концентрації та управління когнітивними ресурсами [10].

Емоційно забарвлена пам'ять є специфічним видом когнітивної системи, що забезпечує збереження інформації, пов'язаної з емоційними переживаннями. Вона тісно інтегрована з загальною структурою довготривалої пам'яті, але має особливі механізми формування та відтворення, які визначають підвищену стійкість до забування та вибірковість запам'ятовування. Інформація з емоційним контекстом зазвичай кодується більш глибоко і активно залучає нейрофізіологічні механізми, що робить її доступною для пригадування навіть через тривалий час. Нейрофізіологічна основа емоційно забарвленої пам'яті включає взаємодію гіпокампа, префронтальної кори та лімбічної системи, зокрема мигдалеподібного тіла, яке відіграє ключову роль у формуванні емоційних асоціацій. Мигдалина модулює консолідацію та відтворення емоційних спогадів, посилюючи запам'ятовування подій, що викликали сильні позитивні чи негативні емоції. Взаємодія з гіпокампом забезпечує просторово-

контекстну прив'язку емоційних спогадів, а участь префронтальної кори дозволяє регулювати свідоме пригадування та контролювати вплив емоцій на когнітивні процеси. Формування емоційно забарвленої пам'яті залежить від інтенсивності та значущості емоційного стимулу, а також від рівня уваги та когнітивного контролю в момент сприймання. Події, що викликають сильні переживання, зазвичай запам'ятовуються краще та зберігаються довше, ніж нейтральні. Також відзначається вплив контексту та соціальних чинників: сприймання події разом з іншими людьми або під впливом певних соціальних сигналів може змінювати структуру та силу емоційного спогаду. Емоційно забарвлена пам'ять має особливе значення у стресових ситуаціях. Стресові стимули часто підсилюють запам'ятовування подій з негативним емоційним відтінком, що пов'язано з активацією системи стресу та виділенням гормонів, таких як адреналін і кортизол. Водночас тривалий або хронічний стрес може порушувати баланс між емоційними та когнітивними компонентами пам'яті, викликаючи спотворення, вибіркове забування або надмірну фіксацію на травматичних спогадах.

Механізми функціонування пам'яті забезпечують ефективне кодування, збереження та відтворення інформації, що складає основу когнітивної діяльності людини. Консолідація є процесом стабілізації та закріплення нових пам'яткових слідів у довготривалій пам'яті після первинного сприймання. Цей процес включає нейрофізіологічні механізми, такі як синаптична пластичність, довготривале потенціювання та активація різних структур мозку, зокрема гіпокампа, кори великих півкуль та лімбічної системи. Консолідація забезпечує перетворення короткострокових слідів у стійкі довготривалі спогади. Вона відбувається на різних рівнях: молекулярному, клітинному та системному. На молекулярному рівні зміни відбуваються у синапсах, де відбувається укріплення зв'язків між нейронами, що відповідають за конкретну інформацію. На системному рівні формуються функціональні мережі, які забезпечують інтеграцію нової інформації з уже наявними знаннями та досвідом. Відтворення інформації є наступним ключовим механізмом пам'яті. Воно передбачає

активацію збережених слідів і їхнє інтегрування у поточну когнітивну діяльність. Відтворення може бути свідомим або автоматизованим, вибіркоvim або асоціативним, і воно значною мірою залежить від умов консолідації, типу інформації та її емоційного забарвлення. Дослідження показують, що емоційно значущі спогади відтворюються більш стійко, тоді як нейтральні — більш схильні до забування. Консолідація та відтворення взаємопов'язані процеси: ефективне кодування та стабілізація слідів у пам'яті підвищує точність і швидкість їхнього відтворення, а повторне відтворення, у свою чергу, може зміцнювати пам'яткові сліди та сприяти їхній реконсолідації. Особливо важливою є роль сну у цих процесах, оскільки дослідження нейрофізіологів свідчать, що під час фаз повільного та швидкого сну відбувається перерозподіл інформації між різними структурами мозку, що сприяє її стабілізації та інтеграції.

У функціонуванні пам'яті увага та концентрація виступають ключовими когнітивними механізмами, які визначають ефективність запам'ятовування та відтворення інформації. Вони забезпечують селективне сприймання стимулів, фокусування на релевантних аспектах інформації та ігнорування незначущих подразників. Без адекватної уваги неможливе глибоке кодування даних у пам'ять, що знижує точність та стійкість збережених спогадів. Концентрація уваги дозволяє підтримувати об'єкт запам'ятовування у свідомості протягом необхідного часу, що особливо важливо для короткострокової та робочої пам'яті. Дослідження показують, що в умовах високого когнітивного навантаження або багатозадачності здатність до утримання уваги безпосередньо впливає на обсяг і точність запам'ятовуваної інформації. Крім того, увага є важливим регулятором процесу консолідації: інформація, що привертає більшу увагу та має значимість для індивіда, кодується ефективніше та зберігається довше. Нейрофізіологічні дослідження демонструють, що увага реалізується через функціонування префронтальної кори, яка координує роботу різних відділів мозку, залучених до пам'яті. Підвищена концентрація активує фронтально-парієтальні мережі, що сприяють ефективному відбору та інтеграції

стимулів. Також важливу роль відіграють нейромедіатори — допамін і норадреналін, які модулюють активність нейронних мереж, підвищуючи стійкість слідів пам'яті та точність їхнього відтворення. В умовах стресу або емоційного напруження увага може порушуватися, що призводить до вибіркового запам'ятовування, спотворення або втрати інформації. Одночасно короткочасне підвищення уваги на емоційно значущі стимули може покращувати їхнє запам'ятовування. Таким чином, ефективне функціонування пам'яті залежить від балансу між концентрацією, мотивацією та рівнем активації стресових систем організму [8].

Пам'ять людини функціонує як складна інтегрована система, у якій різні її види взаємодіють для забезпечення ефективного збереження та використання інформації. Короткострокова, довгострокова, робоча, вербальна, візуальна та емоційно забарвлена пам'ять не існують ізольовано, а утворюють динамічну мережу когнітивних процесів, що взаємно підсилюють або модулюють функціонування один одного. Короткострокова пам'ять забезпечує первинне утримання інформації, яка надходить із сенсорних каналів, і слугує своєрідним буфером для подальшого кодування у довгострокову пам'ять. Робоча пам'ять, у свою чергу, координує обробку цієї інформації, дозволяючи утримувати дані в активному стані для маніпуляцій, інтегрування з уже наявними знаннями та прийняття рішень. Таким чином, короткострокова та робоча пам'ять виступають попередніми стадіями для консолідації у довготривалі спогади.

Вербальна та візуальна пам'ять взаємодіють у процесі багатомодальної кодування інформації. Наприклад, навчальні та професійні завдання часто потребують одночасного використання словесних та образних каналів для кращого засвоєння матеріалу. Емоційно забарвлена пам'ять модулює відтворення інформації з інших систем пам'яті, підвищуючи стійкість до забування та вибірково активуючи значущі події. Емоційний контекст може посилювати вербальні чи візуальні спогади, що пояснює, чому деякі події залишаються надовго у свідомості, тоді як нейтральні деталі забуваються швидше.

На нейрофізіологічному рівні взаємодія видів пам'яті забезпечується складними мережами мозку. Гіпокамп виступає центром інтеграції інформації між короткостроковою та довгостроковою пам'яттю, префронтальна кора координує робочу пам'ять та увагу, а лімбічні структури модулюють емоційний вплив на всі рівні обробки інформації. Системна взаємодія дозволяє людині адаптивно реагувати на зміни в навколишньому середовищі, приймати оптимальні рішення та формувати когнітивно-емоційні стратегії поведінки. Розуміння взаємодії різних видів пам'яті є особливо важливим у контексті стресу, оскільки стресові фактори можуть селективно впливати на окремі системи, змінюючи їхню продуктивність та взаємозв'язок. Так, тривалий стрес може знижувати ефективність робочої та короткострокової пам'яті, одночасно посилюючи збереження емоційно значущих подій, що має важливе значення для адаптаційних та поведінкових реакцій особистості.

Ефективність пам'яті людини визначається взаємодією множинних факторів, які можуть як покращувати, так і знижувати здатність до запам'ятовування, збереження та відтворення інформації.

Серед основних позитивних факторів виділяють наступні:

- ❖ Рівень уваги та концентрації – висока здатність фокусуватися на релевантних стимулах підвищує точність кодування та консолідації інформації.
- ❖ Мотивація та значущість інформації – матеріал, що має особистісну чи емоційну цінність, запам'ятовується краще.
- ❖ Емоційний стан – позитивні емоції можуть стимулювати кращу інтеграцію інформації, а помірний стрес іноді підвищує швидкість запам'ятовування.
- ❖ Регулярне повторення та активне використання інформації – сприяє зміцненню довготривалих слідів пам'яті та формуванню автоматизованих навичок.
- ❖ Здоровий спосіб життя – оптимальний сон, фізична активність та збалансоване харчування підтримують нейрофізіологічні механізми пам'яті.

Серед негативних факторів виділяють:

- ❖ Хронічний стрес та тривожність – надмірний рівень кортизолу та активація стресових систем знижують ефективність робочої та короткострокової пам'яті, можуть викликати спотворення спогадів.
- ❖ Втома та недостатній сон – зменшують концентрацію уваги та порушують процес консолідації інформації.
- ❖ Негативні емоції та травматичні переживання – можуть блокувати відтворення нейтральної інформації, зберігаючи лише емоційно значущі події.
- ❖ Вікові та нейропсихологічні зміни – природне старіння або ураження мозкових структур (гіпокампа, префронтальної кори) знижує здатність до ефективного кодування та відтворення.
- ❖ Перевантаження інформацією та багатозадачність – зменшують обсяг робочої пам'яті та підвищують ймовірність помилок під час відтворення [3].

Фактори пам'яті взаємопов'язані та часто проявляються у комплексі, що визначає індивідуальні відмінності в когнітивних здібностях. Наприклад, ефективна концентрація та мотивація можуть частково компенсувати вплив стресу чи втоми, тоді як хронічний стрес одночасно послаблює увагу, концентрацію та робочу пам'ять, призводячи до значного зниження продуктивності когнітивних процесів.

Таким чином, ефективність пам'яті залежить від комплексного поєднання нейрофізіологічних, психологічних та зовнішніх чинників. Усвідомлення цих взаємозв'язків має важливе значення для практичної психології, особливо у дослідженні впливу стресу на когнітивні функції особистості.

Вивчення пам'яті протягом останніх століть здійснювалось у різних наукових традиціях і напрямках, що дозволило накопичити значний обсяг знань про її механізми та закономірності функціонування. Закордонні дослідники зосереджували увагу як на когнітивних, так і на нейрофізіологічних аспектах пам'яті. Так, класичні експериментальні дослідження Германом Еббінгаузом заклали основи вивчення кривої забування та впливу повторення на ефективність засвоєння інформації. Роботи Брюса Мак-Гафа та Ендела Тулвінга дозволили

розмежувати епізодичну, семантичну та процедурну пам'ять, а дослідження А. Бадделі у галузі робочої пам'яті створили багатокомпонентну модель, яка залишається ключовою для сучасних когнітивних підходів. Паралельно досліджувалися вплив уваги, мотивації та емоцій на ефективність запам'ятовування, що сприяло розвитку концепції емоційно забарвленої пам'яті. Українські науковці також зробили вагомий внесок у розуміння пам'яті як багаторівневої когнітивної системи. Вітчизняні дослідники розглядали пам'ять у контексті взаємозв'язку з іншими когнітивними процесами, культурними чинниками та особистісним досвідом. Було проведено експериментальні та психодіагностичні дослідження, що підтвердили значення уваги, мовленнєвих навичок та емоційної регуляції для ефективного кодування та відтворення інформації. Українські вчені наголошували на важливості індивідуальних особливостей та психологічних характеристик, які модулюють вплив різних факторів на пам'ять.

Основні висновки наукових досліджень свідчать про те, що ефективність пам'яті визначається взаємодією когнітивних, емоційних та нейрофізіологічних чинників. Консолідація та відтворення інформації залежать від концентрації уваги, мотивації, значущості матеріалу та емоційного забарвлення. Робоча пам'ять координує обробку інформації та забезпечує її інтеграцію з довготривалими спогадами. Стресові та емоційно насичені фактори можуть як посилювати, так і послаблювати ефективність запам'ятовування залежно від їх інтенсивності та тривалості [6].

Незважаючи на значний прогрес у вивченні пам'яті, сучасна наука все ще стикається з низкою актуальних прогалин. Зокрема, недостатньо досліджені механізми взаємодії різних видів пам'яті в умовах стресу, вплив комбінації когнітивних та емоційних чинників на довготривалу консолідацію, а також особливості функціонування пам'яті у різних вікових і психологічних групах. Ці невирішені питання обґрунтовують актуальність подальших досліджень, зокрема в контексті впливу високого рівня стресу на когнітивні процеси особистості, що становить предмет даної роботи.

1.2. Стрес як психологічне явище та його вплив на когнітивні функції

Стрес є комплексним психологічним та фізіологічним явищем, що виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники, здатні порушити рівновагу організму та викликати необхідність адаптації. Він проявляється як сукупність когнітивних, емоційних і фізіологічних реакцій, що мобілізують ресурси людини для подолання складної або загрозливої ситуації. У психологічній науці стрес розглядається не лише як деструктивне явище, а й як фактор, що стимулює активність, підвищує концентрацію уваги та сприяє адаптивному реагуванню за умови помірного рівня. Важливим аспектом дослідження стресу є його взаємозв'язок із когнітивними функціями, такими як пам'ять, увага, мислення та прийняття рішень. Стресові фактори здатні як тимчасово підсилювати когнітивні процеси, так і негативно впливати на їхню ефективність у разі хронічної або надмірної напруги. Відповідно, вивчення механізмів стресу та його впливу на когнітивну діяльність є ключовим для розуміння особливостей психічного функціонування людини, зокрема у контексті високого рівня напруженості та стресових умов.

Тему стресу та його впливу на когнітивні функції досліджували як закордонні, так і українські науковці. Класичні роботи Ганса Сельє заклали основи теорії стресу, підкресливши його фізіологічні та адаптивні аспекти. Роботи Річарда Лазаруса та Сюзанни Фолкман розвинули когнітивно-емоційний підхід до стресу, акцентуючи увагу на суб'єктивному сприйнятті стресових подій та механізмах копіngu. Американські дослідники, зокрема Брюс Мак-Гаф та Ендел Тулвінг, вивчали вплив стресу на пам'ять та робочу пам'ять, демонструючи, як емоційна напруга модулює консолідацію інформації. Українські вчені також активно досліджують стресові процеси, зокрема їхній вплив на когнітивні функції та адаптаційні можливості особистості, підкреслюючи значення індивідуальних психологічних особливостей та культурного контексту у формуванні реакцій на стрес.

Стрес у психології визначається як складна реакція організму на внутрішні або зовнішні подразники, що перевищують звичайні адаптаційні можливості людини і вимагають мобілізації психічних ресурсів для подолання труднощів. Він включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові, що забезпечують підвищену готовність до дії, здатність до аналізу ситуації та прийняття рішень у змінених умовах. Психологічний підхід до вивчення стресу підкреслює взаємодію особистості та навколишнього середовища, оцінку подій як загрозливих або перевантажуючих та індивідуальну сприйнятливість до цих впливів. З психофізіологічної точки зору стрес розглядається як інтегрована система реакцій організму, що включає активацію нервової, ендокринної та імунної систем. Цей підхід акцентує увагу на нейроендокринних механізмах, таких як гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь, що забезпечують координацію соматичних і психічних реакцій та формують готовність організму до адаптивних дій у відповідь на подразники. Системне функціонування цих механізмів забезпечує швидке реагування на загрозу, підвищення рівня уваги та концентрації, а також мобілізацію енергетичних ресурсів. Класичні дослідження Ганса Сельє визначили стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які подразники, що порушують гомеостаз, незалежно від їх природи. Пізніші наукові роботи розвинули уявлення про стрес як явище, що включає як об'єктивні фізіологічні процеси, так і суб'єктивне переживання людиною. У сучасній психології підкреслюється, що стрес не є однорідним явищем і його прояви залежать від індивідуальних особливостей, соціального контексту та попереднього досвіду.

Стрес класифікують за різними ознаками, що дозволяє враховувати його природу, тривалість і вплив на когнітивні та фізіологічні процеси:

1. За тривалістю впливу:

- ❖ гострий стрес.
- ❖ хронічний стрес.

2. За природою стимулу:

- ❖ фізіологічний (соматичний).

- ❖ психологічний (емоційний).

3. За суб'єктивною оцінкою:

- ❖ позитивний (евстрес).

- ❖ негативний (дистрес).

4. За сферою прояву:

- ❖ когнітивний.

- ❖ емоційний.

- ❖ поведінковий [2, 5].

Гострий стрес характеризується короткочасним виникненням і швидким завершенням реакції організму на конкретний подразник. Його прояви включають мобілізацію енергетичних ресурсів, підвищення пильності, активацію уваги та підготовку до активних дій. Цей тип стресу зазвичай стимулює адаптивні механізми і може підвищувати продуктивність когнітивних функцій у короткостроковій перспективі. Хронічний стрес триває протягом тривалого часу і виникає в умовах постійних або повторюваних подразників, що перевищують адаптаційні можливості особистості. Він призводить до виснаження фізіологічних і психологічних ресурсів, зниження когнітивної ефективності, порушення уваги, пам'яті та концентрації. Тривалий вплив хронічного стресу пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку психосоматичних та психоемоційних розладів.

Емоційний стрес формується під впливом психоемоційних факторів, таких як конфлікти, соціальна напруга, втрати або високі вимоги до особистості. Він проявляється в інтенсивних переживаннях тривоги, страху, роздратування чи пригніченості і значною мірою визначає суб'єктивне сприйняття ситуації як загрозливої. Емоційний стрес безпосередньо впливає на когнітивні процеси, зокрема на здатність до запам'ятовування, концентрації та аналізу інформації.

Фізіологічний стрес пов'язаний із фізичними навантаженнями, травмами, захворюваннями або іншими змінами в організмі. Його прояви включають активацію симпатичної нервової системи, виділення гормонів стресу та підвищення метаболічної активності. Фізіологічний стрес взаємодіє з

когнітивними процесами через вплив на функціонування мозкових структур, що беруть участь у пам'яті, увазі та навчанні.

Класифікація стресу за цими ознаками дозволяє більш точно досліджувати механізми адаптації та дезадаптації, взаємозв'язок із когнітивними функціями, а також розробляти ефективні методи психологічної підтримки та регуляції стресових реакцій.

Суб'єктивне сприйняття стресу відіграє ключову роль у формуванні індивідуальних реакцій на стресові ситуації. Воно визначається тим, як особистість оцінює подію щодо власних ресурсів, можливостей подолання та значущості наслідків. Сучасні дослідження підкреслюють, що одна й та сама подія може бути сприйнята різними людьми як загрозлива, нейтральна або навіть стимулююча. Це пояснює, чому ефекти однакових стресорів можуть бути кардинально різними у когнітивному та емоційному плані. Когнітивна оцінка події включає визначення її важливості та можливості впливу на особистісні цілі. Якщо подія сприймається як перевищуюча адаптаційні можливості, активуються емоційні реакції тривоги, страху або роздратування, що, в свою чергу, впливає на концентрацію, пам'ять та здатність до прийняття рішень. Індивідуальні особливості, такі як рівень стресостійкості, досвід попередніх стресових ситуацій і наявність ефективних стратегій копіngu, модулюють інтенсивність і характер переживання стресу. Сучасні психологічні моделі розглядають суб'єктивне сприйняття стресових подій як багатовимірний процес, який включає когнітивну оцінку, емоційний відгук і поведінкову готовність до дії. Емпіричні дослідження підтверджують, що саме оцінка ситуації визначає адаптивність або дезадаптивність реакції: люди з високою сприйнятливістю до загрозливих подій демонструють посилене емоційне напруження, зниження продуктивності пам'яті та уваги, тоді як ті, хто сприймає стресори як керовані або стимулюючі, зберігають когнітивну ефективність і мобілізують ресурси для подолання труднощів [15].

Суб'єктивне сприйняття стресових подій визначає індивідуальну реакцію особистості на стресори та є ключовим фактором, який модулює вплив стресу на

когнітивні та емоційні процеси. Одні й ті самі ситуації можуть сприйматися різними людьми по-різному: що для однієї особистості виступає стимулом до дії, для іншої може стати джерелом перевантаження та тривоги. Таке розходження пояснюється індивідуальними особливостями психічної організації, попереднім досвідом, рівнем стресостійкості та ефективністю сформованих стратегій психологічного копіngu. Ключовим механізмом суб'єктивного сприйняття є когнітивна оцінка ситуації, яка передбачає визначення значущості події для власних цілей, ресурсів та можливостей особистості. Якщо ситуація оцінюється як загрозлива або неконтрольована, виникають інтенсивні емоційні реакції тривоги, страху або роздратування. Такі реакції безпосередньо впливають на когнітивні функції, зокрема на концентрацію, увагу, процеси запам'ятовування та швидкість прийняття рішень. Дослідження психологічної адаптації свідчать, що здатність коректно оцінювати події, виділяти їх значущість та ймовірність впливу на особистісні ресурси, визначає ефективність реакції на стрес. Особистості, що схильні до гіпероцінки загрози, демонструють підвищене емоційне напруження та зниження продуктивності когнітивних процесів. Навпаки, ті, хто сприймає стресори як контрольовані або потенційно корисні, зберігають когнітивну активність та ефективно мобілізують ресурси для подолання складнощів.

Сучасні підходи розглядають суб'єктивне сприйняття стресових подій як багатовимірний процес, що включає когнітивну оцінку, емоційний відгук та поведінкову готовність до дії. Це пояснює, чому адаптивні або дезадаптивні наслідки стресу залежать не лише від об'єктивних характеристик стресору, але й від індивідуального сприйняття та здатності до регуляції емоцій і когнітивних ресурсів. Таким чином, суб'єктивне сприйняття виступає центральним механізмом, який визначає взаємозв'язок між стресовими подіями та їх впливом на когнітивні та емоційні процеси особистості, що робить його важливим об'єктом дослідження у сучасній психології стресу.

Фізіологічні механізми стресу базуються на складній взаємодії нервової та ендокринної систем, що забезпечує адаптивну мобілізацію організму у відповідь

на стресові подразники. Центральним компонентом цієї системи є гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова (ГГН) вісь, яка регулює виділення гормонів стресу та координує реакції на загрозливі фактори. Активація ГГН-осі починається в гіпоталамусі, де відбувається секреція кортикотропін-рилізінг-гормону (CRH), що стимулює гіпофіз до виділення адренокортикотропного гормону (АКТГ). АКТГ, у свою чергу, впливає на надниркові залози, спричиняючи вироблення кортизолу – ключового гормону стресової реакції. Кортизол виконує низку критичних функцій у стресовій адаптації: він підвищує доступність енергетичних ресурсів, стимулює гліюконеогенез, впливає на серцево-судинну систему та посилює пильність. Водночас надлишкова або хронічна активація ГГН-осі може призводити до негативних наслідків для когнітивних процесів, зокрема зниження ефективності робочої пам'яті, порушення концентрації уваги та зменшення здатності до обробки нової інформації. Експериментальні та нейровізуалізаційні дослідження показують, що активація ГГН-осі впливає на роботу ключових структур мозку, таких як гіпокамп і префронтальна кора, які безпосередньо залучені до процесів запам'ятовування та прийняття рішень. Під впливом кортизолу змінюється пластичність нейронів, зменшується синаптична ефективність у гіпокампі, що пояснює погіршення формування довготривалої пам'яті при хронічному стресі. Одночасно префронтальна кора, яка відповідає за когнітивну контрольовану діяльність, стає менш ефективною у регуляції уваги та емоцій, що призводить до порушень планування, організації та прийняття рішень. Гормони стресу, зокрема кортизол і адреналін, виконують ключову функцію у мобілізації організму для реагування на загрозливі фактори та суттєво впливають на когнітивні процеси. Кортизол, який виділяється наднирковими залозами під контролем гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, має подвійний ефект: у короткостроковій перспективі він підвищує рівень енергії, концентрацію уваги та швидкість когнітивної обробки інформації, але при хронічному підвищенні призводить до погіршення пам'яті, зниження гнучкості мислення та порушення процесів прийняття рішень [17].

Адреналін, який виділяється у відповідь на стресові подразники симпатичною нервовою системою, діє швидше за кортизол і забезпечує миттєву готовність організму до дії. Він стимулює функції серцево-судинної системи, підвищує рівень глюкози в крові та активує механізми пильності. У когнітивному плані адреналін підсилює фокусування уваги на стресовому стимулі, що сприяє швидшому реагуванню, але може знижувати здатність до обробки додаткової інформації та гнучкого мислення. Вплив цих гормонів на пам'ять особливо помітний у випадку емоційно забарвлених подій. Підвищення рівня кортизолу та адреналіну сприяє посиленню консолідації пам'яті для подій, що мають високу емоційну значущість, що підтверджують дослідження нейровізуалізації та експериментальні роботи. Проте тривалий стрес може викликати гіперактивацію гіпокампу та порушення довготривалої пам'яті, зменшуючи ефективність кодування нової інформації та пригадування вже засвоєного матеріалу.

Гіпокамп та префронтальна кора є ключовими структурами мозку, що забезпечують ефективну роботу когнітивних процесів, зокрема пам'яті, уваги, планування та прийняття рішень. Під впливом стресу функціонування цих структур зазнає значних змін, що визначає особливості когнітивної адаптації або дезадаптації. Гіпокамп, відповідальний за формування, збереження та відтворення довготривалої пам'яті, є надзвичайно чутливим до гормонів стресу, зокрема кортизолу. Короткочасне підвищення рівня кортизолу може тимчасово підсилювати консолідацію пам'яті, особливо епізодичної та контекстуальної. Проте хронічний або надмірний стрес призводить до зниження нейропластичності, атрофії дендритних відростків нейронів та зменшення об'єму гіпокампу, що негативно впливає на процеси запам'ятовування, відтворення інформації та навчання. Префронтальна кора, яка забезпечує виконавчі функції, регулює увагу та когнітивний контроль, також демонструє високу чутливість до стресових гормонів. При гострому стресі активність префронтальної кори може тимчасово знижуватися, що призводить до зменшення когнітивної гнучкості, порушення здатності планувати та приймати

зважені рішення. Хронічний стрес спричиняє тривалі дисфункції цих механізмів, що проявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні робочої пам'яті та зростанні імпульсивності поведінки. Взаємодія гіпокампу та префронтальної кори під стресовими умовами визначає баланс між автоматичними реакціями та когнітивно контрольованою поведінкою. Порушення цього балансу спричиняє домінування емоційно-мотиваційних реакцій над раціональним мисленням, що пояснює труднощі адаптації та зниження продуктивності когнітивних функцій у стресових ситуаціях. Таким чином, вплив стресу на роботу гіпокампу та префронтальної кори є одним із ключових механізмів, через які фізіологічні зміни перетворюються на когнітивні порушення, визначаючи ефективність пам'яті, уваги, концентрації та виконавчих функцій особистості [12].

Психологічні механізми стресу визначаються взаємодією когнітивних оцінок ситуацій та емоційних реакцій, які формують адаптивну або дезадаптивну відповідь особистості. Когнітивна складова включає оцінку значущості події, її потенційної загрози для благополуччя та ресурсів особистості, а також прогнозування можливостей контролю та вирішення ситуації. Залежно від результатів оцінки активуються відповідні емоційні реакції: тривога, страх, гнів або мотиваційне збудження, які підсилюють готовність до дії. Емоційна реакція на стрес має інтегративний характер і взаємодіє з когнітивними процесами. Високий рівень тривоги або страху може призводити до когнітивного перевантаження, зменшення концентрації уваги, порушення логічного мислення та зниження ефективності запам'ятовування. Водночас помірний емоційний стимул може посилювати пильність та швидкість обробки інформації, що є адаптивним у ситуаціях, що вимагають швидкого реагування.

Сучасні дослідження підкреслюють роль суб'єктивної оцінки та когнітивної переоцінки стресових подій як механізму регуляції емоційного стану. Особи, здатні переосмислювати ситуацію як контрольовану або нейтральну, демонструють меншу емоційну напруженість і більш стабільні когнітивні функції, тоді як ті, хто сприймає подію як неконтрольовану або загрозливу, часто виявляють зниження продуктивності пам'яті та уваги.

Важливою складовою психологічної реакції на стрес є також взаємодія когнітивної оцінки з попереднім досвідом та особистісними особливостями. Особи з високою стресостійкістю демонструють гнучкість мислення, здатність до швидкої адаптації та ефективного планування дій у кризових ситуаціях. Навпаки, низький рівень стресостійкості супроводжується підвищеною тривожністю, імпульсивністю та труднощами у прийнятті рішень, що ускладнює когнітивну обробку інформації та засвоєння нового матеріалу. Психологічна адаптація до стресу визначається здатністю особистості мобілізувати внутрішні ресурси для підтримки когнітивної та емоційної стабільності у складних ситуаціях. Адаптивні механізми дозволяють регулювати напруженість, підтримувати працездатність та зберігати контроль над поведінкою, навіть за умов інтенсивного або тривалого стресу. Копінг-стратегії виступають ключовим інструментом психологічної адаптації. Вони поділяються на активні та пасивні, когнітивні та поведінкові. Активні стратегії включають пошук рішень, планування дій, контроль емоцій та перефокусування уваги на конструктивні аспекти ситуації. Пасивні стратегії, такі як уникання проблеми, відволікання або емоційне придушення, можуть тимчасово зменшувати стрес, але при хронічному використанні сприяють накопиченню негативного впливу на когнітивні функції. Когнітивні копінг-стратегії передбачають переоцінку стресової ситуації, розвиток позитивного мислення, прогнозування можливих результатів та пошук альтернативних рішень. Такі стратегії сприяють зменшенню емоційного навантаження та підвищують ефективність пам'яті й уваги, оскільки мінімізують когнітивне перевантаження. Поведінкові стратегії включають організаційні та фізичні дії, що зменшують стресовий вплив: зміна умов роботи, фізичні вправи, регуляція режиму сну та харчування.

Дослідження психологічних механізмів адаптації підкреслюють, що ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від особистісних характеристик індивіда, рівня стресостійкості та попереднього досвіду. Особи з високим рівнем адаптивності здатні гнучко змінювати стратегії відповідно до

конкретної ситуації, що дозволяє зберігати когнітивну продуктивність та ефективно регулювати емоції [1].

Стрес суттєво впливає на когнітивні процеси, особливо на увагу, концентрацію та пам'ять, визначаючи продуктивність мислення та ефективність навчання або професійної діяльності. У короткострокових стресових ситуаціях активуються механізми підвищеної пильності, що призводить до фокусування уваги на ключових аспектах ситуації та покращення запам'ятовування емоційно значущої інформації. Такий ефект є адаптивним, оскільки дозволяє швидко реагувати на потенційні загрози. Проте при хронічному або інтенсивному стресі когнітивні ресурси значно обмежуються. Зростає рівень когнітивного навантаження, увага стає фрагментованою, концентрація знижується, а робоча пам'ять втрачає ефективність. Це пояснюється як нейрофізіологічними змінами в префронтальній корі та гіпокампі, так і психологічними механізмами перевантаження та тривожності. Результатом є уповільнення процесів обробки інформації, труднощі у запам'ятовуванні нових даних та пригадуванні вже засвоєного матеріалу. Особливе значення має суб'єктивне сприйняття стресу: індивіди, що оцінюють ситуацію як контрольовану або посильну, демонструють вищу когнітивну продуктивність навіть у стресових умовах. Натомість ті, хто відчуває втрату контролю або безпорадність, швидко втрачають концентрацію, що негативно позначається на пам'яті та здатності до навчання. Експериментальні дослідження також підкреслюють, що емоційне забарвлення подій модулює ефект стресу на пам'ять: позитивні або нейтральні стимули частіше забуваються під час сильного стресу, тоді як емоційно значущі — запам'ятовуються краще. Це вказує на селективний характер когнітивних порушень, що має важливе значення для розробки стратегій адаптації та навчання у стресових умовах.

Вплив стресу на когнітивні функції людини є предметом численних досліджень у психології та нейронауці. Сучасні теоретичні та емпіричні роботи показують, що стрес не має однозначного ефекту на когнітивні процеси: його вплив залежить від тривалості, інтенсивності, контексту та індивідуальних

особливостей особистості. Гострий стрес, який триває короткий проміжок часу, може активізувати когнітивні функції, підвищуючи увагу, швидкість обробки інформації та консолідацію пам'яті. Натомість хронічний стрес зазвичай призводить до зниження продуктивності когнітивної діяльності, погіршення концентрації, уповільнення мислення та порушення запам'ятовування. Емпіричні дослідження демонструють, що під впливом стресу спостерігається специфічна селективність пам'яті: інформація з емоційним забарвленням утримується краще, тоді як нейтральні або складні когнітивні завдання виконуються менш ефективно. Водночас зростає роль індивідуальних психологічних ресурсів, таких як стресостійкість, рівень тривожності, наявність копінг-стратегій та соціальної підтримки.

Серед актуальних напрямів досліджень можна виділити наступні аспекти:

- ❖ Вплив гострого стресу: стимулює увагу та підвищує швидкість прийняття рішень, але може погіршувати точність та деталізацію запам'ятовування.

- ❖ Вплив хронічного стресу: призводить до стійкого зниження когнітивної продуктивності, погіршення робочої пам'яті та концентрації, а також підвищення емоційної реактивності.

- ❖ Взаємодія стресу з емоційною пам'яттю: емоційно значуща інформація під час стресу запам'ятовується краще, тоді як нейтральна — гірше.

- ❖ Індивідуальні особливості: рівень стресостійкості, особистісні ресурси та ефективність копінг-стратегій модулюють вплив стресу на когнітивні процеси.

Суперечності у наукових даних: дослідники відзначають неоднозначність результатів щодо того, які саме когнітивні функції страждають першими під час хронічного стресу та які механізми найбільш адаптивні для різних типів стресових впливів. Таким чином, сучасні дослідження підкреслюють комплексний та багатовимірний характер впливу стресу на когнітивні функції. Незважаючи на значний прогрес, існують актуальні наукові прогалини, зокрема щодо взаємодії психофізіологічних та психологічних механізмів стресу, що

обґрунтовує потребу в подальшому емпіричному дослідженні впливу стресу на пам'ять, увагу та концентрацію у різних категорій населення, зокрема у молоді та людей із високим рівнем стресу.

1.3. Взаємозв'язок стресу та пам'яті

Пам'ять та стрес взаємодіють на різних рівнях: нейрофізіологічному, когнітивному та поведінковому, визначаючи ефективність запам'ятовування, збереження та відтворення інформації. Стресові впливи можуть як стимулювати активність когнітивних процесів, так і спричиняти їхнє пригнічення, залежно від інтенсивності, тривалості та індивідуальних особливостей особистості. Наукові дослідження показують, що хронічний та гострий стрес мають різний ефект на різні види пам'яті, зокрема на робочу, короткострокову та довгострокову, а також на процеси консолідації та відтворення інформації. Водночас взаємозв'язок стресу з емоційною пам'яттю підкреслює важливість емоційного контексту подій для їхнього запам'ятовування. Аналіз цих процесів дозволяє визначити механізми, які забезпечують або обмежують когнітивну продуктивність людини у стресових умовах, та формує наукову основу для подальших емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення закономірностей впливу стресу на пам'ять.

Сучасні когнітивні та нейробіологічні підходи розглядають пам'ять як результат інтегрованої діяльності нейронних мереж мозку, чутливих до впливу стресових факторів. Дослідження свідчать, що ключову роль у цих процесах відіграють гіпокамп, префронтальна кора та амігдала. Гіпокамп забезпечує формування та консолідацію довготривалої пам'яті, префронтальна кора — організацію уваги та стратегій відтворення, а амігдала модулює емоційне забарвлення спогадів. Під впливом гострого стресу активуються нейромедіатори, такі як адреналін та кортизол, що короточасно підвищує здатність мозку швидко кодувати й відтворювати емоційно значущу інформацію. Це пояснює, чому в умовах стресу люди краще запам'ятовують важливі події,

навіть якщо вони супроводжуються емоційним дискомфортом. Натомість хронічний стрес, який підтримується протягом тривалого часу, призводить до перевантаження цих структур, викликає дисфункцію гіпокампу, порушує баланс між регуляторними центрами мозку та спричиняє зниження продуктивності когнітивних функцій. Сучасні моделі підкреслюють, що нейробіологічні механізми стресу та пам'яті тісно переплетені, а ефект стресу на пам'ять є нелінійним і залежить від інтенсивності, тривалості та контексту впливу.

Моделі мобілізації ресурсів під час стресу акцентують увагу на адаптивних механізмах, які забезпечують оптимальне використання когнітивних, емоційних та фізіологічних ресурсів у стресових ситуаціях. Гострий стрес викликає мобілізацію енергетичних та когнітивних резервів, що дозволяє особистості оперативно реагувати на нові завдання та ефективніше опрацьовувати інформацію. Пам'ять у цей період функціонує вибірково: пріоритет надається даним, які мають критичне значення для безпеки або виконання актуальних завдань. Таке селективне підкріплення інформації пояснює ефект підвищеної деталізації важливих спогадів у стресових умовах. Проте моделі також відзначають, що при тривалому або повторюваному стресі ресурси виснажуються, що призводить до когнітивних порушень: зниження концентрації, проблем із робочою пам'яттю, сповільнення процесів запам'ятовування та відтворення. Науковці наголошують, що адаптивна мобілізація ресурсів є динамічною системою, яка залежить від індивідуальних характеристик особистості, рівня стресостійкості та ефективності наявних копінг-стратегій. Теоретичні підходи до вивчення хронічного стресу підкреслюють його руйнівний вплив на когнітивні функції, особливо на процеси консолідації та відтворення пам'яті. Хронічний стрес підтримує високий рівень кортизолу, що спричиняє структурні та функціональні зміни у гіпокампі та префронтальній корі. Це призводить до зниження ефективності запам'ятовування нової інформації, уповільнення відтворення раніше засвоєних знань та погіршення робочої пам'яті. Крім того, порушується взаємодія між гіпокампом та іншими мозковими структурами, що ускладнює координацію

когнітивних процесів та адаптацію поведінки. Теорії негативного впливу хронічного стресу підкреслюють, що тривалі стресові впливи можуть створювати когнітивний дефіцит, особливо у складних завданнях, що вимагають одночасної уваги, обробки та збереження інформації. Ці моделі також акцентують увагу на важливості розробки стратегій профілактики та корекції впливу хронічного стресу на пам'ять, що має значення для психологічного консультування та когнітивного тренінгу [4, 9].

Короткочасний стрес, який виникає у відповідь на несподівані або значущі події, має складний вплив на різні види пам'яті. Емпіричні дослідження показують, що гострий стрес часто стимулює запам'ятовування емоційно насиченої інформації, особливо тоді, коли вона пов'язана із загрозою або важливими для особистості подіями. Вербальна пам'ять у таких умовах може покращуватися завдяки активації нейромедіаторних систем, які підвищують концентрацію уваги на ключових словесних сигналах. Візуальна пам'ять, що відповідає за відтворення образів та просторових схем, також може тимчасово посилюватися, особливо якщо візуальні стимули пов'язані з емоційними аспектами ситуації. Емоційна пам'ять під час гострого стресу демонструє найбільшу чутливість, оскільки амігдала модулює кодування спогадів із виразним емоційним забарвленням, що забезпечує швидке реагування та адаптацію до загрозливих умов. Водночас варто відзначити, що короткочасний стрес не завжди має позитивний ефект: надмірна інтенсивність подразника може призводити до тимчасових збоїв у робочій пам'яті, порушення концентрації та зниження ефективності запам'ятовування деталей.

Хронічний стрес відрізняється тривалим впливом на організм, що призводить до стійких змін у нейрофізіологічних механізмах пам'яті. Довготривала активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі та постійне підвищення рівня кортизолу негативно впливають на гіпокамп, що відповідає за консолідацію довготривалої пам'яті. Це проявляється у зниженні здатності до запам'ятовування нової інформації, труднощах відтворення раніше засвоєних знань та загальному уповільненні когнітивних процесів. Дослідження також

показують, що хронічний стрес може призводити до зниження обсягу робочої пам'яті, погіршення вербальної та просторової пам'яті, а також до порушень у координації когнітивних функцій. Важливо зазначити, що наслідки хронічного стресу накопичуються поступово і залежать від індивідуальної стресостійкості, рівня соціальної підтримки та наявності адаптивних копінг-стратегій [11].

Рівень стресостійкості особистості визначає ступінь впливу як гострого, так і хронічного стресу на когнітивні функції. Особи з високою стресостійкістю демонструють здатність підтримувати ефективність вербальної, візуальної та емоційної пам'яті навіть за умов інтенсивного стресу. Вони швидше мобілізують когнітивні ресурси, ефективніше концентрують увагу та оптимально використовують робочу пам'ять для виконання складних завдань. У той же час низька стресостійкість пов'язана зі зниженням здатності до кодування та відтворення інформації, частими когнітивними збоями, підвищеною вразливістю до емоційних подразників та ослабленням адаптивних реакцій. Вивчення цього взаємозв'язку дозволяє пояснити, чому одна й та сама стресова подія може по-різному впливати на когнітивну діяльність різних людей та підкреслює важливість комплексної оцінки індивідуальних особливостей при дослідженні пам'яті у стресових умовах [7].

Сучасні наукові дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок між стресом та когнітивними функціями, зокрема пам'яттю, і демонструють багатовимірний характер цього впливу. У зарубіжній психологічній та нейронауковій літературі гострий стрес розглядається як стимулюючий фактор для кодування емоційно значущих подій. Експериментальні роботи показують, що під впливом короткочасного стресу активується амігдала, що сприяє покращенню відтворення емоційно забарвлених спогадів, тоді як вербальна та візуальна пам'ять демонструють відносну стійкість або помірне покращення у межах контрольованих умов експерименту. Водночас тривалі спостереження свідчать про те, що надмірна активація нейромедіаторних систем, пов'язаних із гострим стресом, може спричиняти тимчасове зниження ефективності робочої пам'яті та концентрації, особливо у випадках складних когнітивних завдань.

Дослідження хронічного стресу показують значно більш негативні наслідки для когнітивних функцій. Підвищення рівня кортизолу протягом тривалого часу призводить до структурних змін у гіпокампі та префронтальній корі, що проявляється у зниженні довготривалої пам'яті, порушенні відтворення засвоєної інформації та зменшенні обсягу робочої пам'яті. Експериментальні дані свідчать, що у людей, які зазнають тривалого психологічного або професійного стресу, спостерігаються труднощі у кодуванні нових знань, зниження когнітивної гнучкості та ослаблення контролю уваги. Разом з тим дослідження вказують на важливість індивідуальних особливостей, зокрема рівня стресостійкості, соціальної підтримки та застосування адаптивних копінг-стратегій, що значно модулює вплив хронічного стресу на пам'ять. Значну увагу у сучасних роботах приділяють вивченню специфіки впливу стресу на різні види пам'яті. Так, вербальна пам'ять демонструє підвищену чутливість до емоційного контексту, тоді як візуальна пам'ять більш стабільна, але також зазнає зниження ефективності при тривалому стресовому навантаженні. Емоційна пам'ять є особливо вразливою до змін гормонального фону та активності амігдали, що пояснює іноді суперечливі результати досліджень, коли одні експерименти фіксують посилення пам'яті, а інші — її пригнічення [13].

В Україні проведено декілька експериментальних і крос-секційних досліджень, присвячених впливу стресу на пам'ять студентів, працівників і військових. Дані цих робіт підтверджують глобальні тенденції: короткочасний стрес може покращувати консолідацію важливої інформації, тоді як хронічний стрес призводить до когнітивних порушень та зниження адаптивних можливостей. У той же час вітчизняні дослідження підкреслюють важливість соціального контексту, культурних факторів і особистісних характеристик як модулюючих змінних, що впливають на ефективність пам'яті у стресових умовах.

❖ Для систематизації результатів зарубіжних і вітчизняних робіт можна виділити основні ефекти стресу на пам'ять:

- ❖ Гострий стрес: стимулює відтворення емоційно значущої інформації, підвищує концентрацію на ключових деталях.
- ❖ Хронічний стрес: знижує ефективність довготривалої та робочої пам'яті, погіршує когнітивну гнучкість.
- ❖ Вплив стресостійкості: високий рівень стресостійкості зменшує негативні наслідки стресу, сприяє кращому збереженню і відтворенню інформації [14].

Взаємодія типів пам'яті та стресу: емоційна пам'ять найбільш чутлива до змін гормонального фону, вербальна — до когнітивних навантажень, візуальна — до тривалості стресового впливу. Попри значну кількість досліджень, у науковій літературі існують прогалини, що визначають актуальність подальших робіт: недостатньо вивчено вплив різних типів стресу на комбінації когнітивних функцій, роль індивідуальних копінг-стратегій у пом'якшенні негативних ефектів, а також вплив хронічного стресу на робочу пам'ять у різних вікових групах. Визначення цих аспектів дозволяє окреслити перспективні напрямки для майбутніх експериментальних і теоретичних досліджень.

Попри значну кількість теоретичних та емпіричних досліджень у сфері взаємозв'язку стресу та пам'яті, сучасна наука стикається з низкою важливих проблем і прогалин, які обмежують повне розуміння механізмів цього впливу. По-перше, існує недостатня систематизація даних щодо порівняння впливу різних типів стресу — гострого та хронічного — на різні види пам'яті (вербальну, візуальну, емоційну, робочу). Багато досліджень фокусуються лише на одному типі пам'яті або обмеженій когнітивній функції, що не дозволяє сформувати комплексну картину когнітивної реакції на стресові впливи. По-друге, спостерігаються значні розбіжності у результатах експериментів, що досліджують вплив гострого стресу. Деякі роботи фіксують стимулюючий ефект стресу на запам'ятовування емоційно значущої інформації, інші демонструють тимчасове зниження ефективності робочої пам'яті та концентрації уваги. Подібні суперечності пов'язані з різними методологічними підходами, характеристиками вибірок, умовами експерименту та способами вимірювання

когнітивних показників. Це підкреслює необхідність стандартизації методик і проведення досліджень із репрезентативними групами респондентів та контрольованими умовами стресового впливу. По-третє, обмежено вивчено взаємозв'язок між стресостійкістю особистості та ефективністю пам'яті. Хоча сучасні роботи зазначають, що високий рівень стресостійкості пом'якшує негативний вплив хронічного стресу, механізми цього захисного ефекту залишаються недостатньо зрозумілими. Існує потреба у дослідженнях, що поєднують психологічні показники адаптивності, копінг-стратегії та нейрофізіологічні маркери, щоб оцінити, яким чином індивідуальні особливості регулюють взаємодію стресу та когнітивних процесів. По-четверте, помітна нестача даних щодо впливу хронічного стресу на пам'ять у різних вікових групах та соціальних контекстах. Більшість експериментальних досліджень зосереджено на студентській та молодій дорослій популяції, тоді як ефекти стресу на пам'ять у середньому та старшому віці залишаються мало вивченими. Аналіз впливу професійного стресу, тривалого психоемоційного навантаження, соціальних криз та воєнних ситуацій на когнітивні функції людини ще потребує глибокого системного дослідження. Нарешті, існує недостатня інтеграція результатів різних наукових напрямів — когнітивної психології, нейробіології, психофізіології та соціальної психології — що обмежує можливості комплексного моделювання процесів взаємодії стресу та пам'яті. Сучасні нейровізуалізаційні та експериментальні дані ще не повною мірою використовуються для створення узагальнених когнітивно-нейробіологічних моделей, що враховують індивідуальні особливості та соціокультурний контекст.

Отже, наукові прогалини стосуються наступних аспектів:

- ❖ Недостатня систематизація даних про різні типи стресу та їх вплив на всі види пам'яті.
- ❖ Суперечності в результатах досліджень гострого та хронічного стресу.
- ❖ Обмежене розуміння ролі стресостійкості та адаптивних стратегій.

❖ Нестача даних щодо впливу хронічного стресу у різних вікових та соціальних групах.

❖ Недостатня інтеграція між когнітивною, нейробіологічною та соціальною перспективами.

Визначення цих прогалин формує наукове обґрунтування для проведення подальших експериментальних досліджень і дає змогу виділити основні завдання та гіпотези, спрямовані на поглиблене вивчення взаємозв'язку стресу та пам'яті, а також на розробку стратегій підвищення когнітивної ефективності в умовах стресового навантаження.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений аналіз теоретичних джерел та результатів попередніх досліджень дозволяє окреслити ключові аспекти впливу стресових чинників на психічний стан та когнітивні функції студентів:

1. Негативні психічні стани у контексті воєнного стану проявляються у підвищеній тривожності, депресивних симптомах та когнітивних порушеннях, що впливає на навчальну діяльність і соціальну адаптацію.

2. Фактори формування негативних психічних станів включають як зовнішні впливи (воєнний стан, соціальна нестабільність, стресові події), так і внутрішні характеристики особистості (рівень стресостійкості, особистісні ресурси, копінг-стратегії).

3. Взаємозв'язок стресу та пам'яті проявляється на нейрофізіологічному, когнітивному та поведінковому рівнях; ефект стресу на пам'ять є нелінійним і залежить від типу стресу, його тривалості, інтенсивності та індивідуальних особливостей.

4. Гострий стрес стимулює кодування та відтворення емоційно значущої інформації, мобілізує когнітивні ресурси та підвищує концентрацію уваги на критичних деталях.

5. Хронічний стрес негативно впливає на довготривалу, робочу, вербальну, візуальну та емоційну пам'ять, порушує когнітивну гнучкість, знижує ефективність консолідації інформації та призводить до структурних змін у мозкових центрах (гіпокамп, префронтальна кора).

6. Стресостійкість особистості є ключовим модулюючим фактором: високий рівень стресостійкості пом'якшує негативні ефекти стресу, сприяє збереженню когнітивної ефективності та адаптивності поведінки.

7. Емпіричні дані в Україні та за кордоном підтверджують подібні закономірності, але підкреслюють важливість соціального, культурного та індивідуального контексту.

8. Наукові прогалини та перспективи включають недостатню систематизацію впливу різних типів стресу на всі види пам'яті, суперечності у результатах досліджень, обмежене розуміння ролі стресостійкості та адаптивних стратегій, недостатню інтеграцію когнітивних, нейробіологічних і соціальних перспектив, а також обмежені дані щодо різних вікових і соціальних груп.

9. Значення для подальших досліджень полягає у формуванні наукового обґрунтування для емпіричного вивчення взаємозв'язку стресу та пам'яті, розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та підвищення когнітивної ефективності особистості у стресових умовах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПАМ'ЯТЬ У ЛЮДЕЙ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

2.1. Методологія та організація проведення дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження було визначено виявлення особливостей функціонування пам'яті у людей з високим рівнем стресу.

Для проведення дослідження було сформовано вибірку з 30 учнів приватного ліцею «Харківський колегіум» Харківської області віком від 15 до 17 років, які проходили навчання у середніх та старших класах. До вибірки увійшли 16 дівчат та 14 хлопців, що дозволяє врахувати можливі гендерні відмінності у сприйнятті стресу та когнітивних процесах. Учасники були обрані за принципом доступності серед класів. Усі учасники дали добровільну згоду на участь у дослідженні та були поінформовані про його мету, процедури та конфіденційність даних.

Для оцінки впливу стресу на різні аспекти пам'яті застосовувались такі інструменти:

1. Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS). Цей опитувальник дозволяє оцінити рівень стресу, який відчуває учасник у повсякденному житті протягом останнього місяця. PSS використовується для визначення суб'єктивного рівня стресу та ідентифікації осіб із високим та низьким рівнем стресостійкості.

2. Шкала пам'яті Векслера (Wechsler Memory Scale, WMS). Комплексна методика оцінки когнітивних функцій пам'яті, що включає:

- ❖ вербальну та візуальну пам'ять;
- ❖ короткострокову та довгострокову пам'ять;
- ❖ робочу пам'ять та здатність до маніпуляцій з інформацією.

WMS дозволяє отримати об'єктивні дані про когнітивний профіль учасників та виявити особливості роботи пам'яті під впливом стресових чинників.

3. Тести на емоційно забарвлену пам'ять (Emotional Memory Task, EMT). Методика спрямована на оцінку впливу стресу на запам'ятовування та відтворення емоційно значущої інформації. EMT передбачає представлення учасникам стимулів із нейтральним та емоційним змістом та наступне тестування здатності до їхнього відтворення. Цей аспект є критично важливим, оскільки численні дослідження демонструють, що стрес по-різному впливає на нейтральну та емоційну пам'ять, що дозволяє виявити особливості когнітивної обробки інформації в стресових умовах.

Дослідження проводилось у кілька етапів:

1. Попереднє інформування учасників про мету та етичні аспекти дослідження та отримання письмової згоди.
2. Оцінка рівня сприйманого стресу за допомогою PSS для класифікації учасників на групи з високим і низьким рівнем стресу.
3. Проведення оцінки когнітивних функцій пам'яті за допомогою WMS, включно з вербальною, візуальною та робочою пам'яттю.
4. Виконання завдань на емоційно забарвлену пам'ять (EMT) для оцінки впливу стресу на кодування та відтворення емоційної інформації.
5. Обробка та аналіз отриманих даних із використанням кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона) для виявлення взаємозв'язків між рівнем стресу, стресостійкістю та різними типами пам'яті.

Дослідження проводилось із дотриманням етичних принципів: конфіденційність особистих даних учасників, добровільність участі, інформована згода та право на відмову від участі без пояснення причин. Методики не передбачають застосування шкідливих або дискомфортних стимулів, що забезпечує психологічну безпеку респондентів.

Таким чином, методологічна схема проведення дослідження забезпечила комплексну оцінку когнітивних функцій пам'яті у студентів із різним рівнем

сприйманого стресу та дозволила створити надійну основу для аналізу взаємозв'язку між стресом, стресостійкістю та пам'яттю.

2.2. Отримані результати: аналіз та інтерпретація

Високий рівень стресу неминуче відбивається на когнітивному функціонуванні людини, передусім — на процесах запам'ятовування, збереження та відтворення інформації. Отримані в ході емпіричного дослідження дані дають змогу простежити, як індивідуальні відмінності у сприйнятті стресу пов'язані зі змінами окремих компонентів пам'яті: вербальної, візуальної, короткострокової та робочої. Порівняння показників учасників із різним рівнем стресу дозволяє визначити не лише ступінь впливу цього чинника, а й особливості адаптаційних механізмів, що підтримують когнітивну ефективність у підлітковому віці. Результати статистичного аналізу відображають загальні тенденції у взаємозв'язку між показниками шкали сприйманого стресу (PSS) та компонентами пам'яті за шкалою Векслера (WMS) і тестами емоційної пам'яті (EMT), окреслюючи психологічні закономірності функціонування пам'яті в умовах підвищеного емоційного напруження.

Наочно структуру вибірки відображено на Рис. 2.1., яка ілюструє розподіл учасників за статтю, що дозволяє швидко оцінити гендерний склад вибірки та забезпечує контекст для подальшого аналізу впливу стресу на когнітивні показники пам'яті.

Рис. 2.1. показує, що серед 30 учнів, які увійшли до складу вибіркової групи нашого дослідження, переважали дівчата (16 осіб, 53,3 %), тоді як хлопці становили 14 осіб (46,7 %).

Першим кроком у статистичному аналізі стало визначення рівня суб'єктивного стресу серед учасників за допомогою шкали сприйманого стресу (PSS).



Рис. 2.1. Гендерний розподіл вибірки дослідження.

Цей інструмент дав змогу кількісно оцінити, наскільки інтенсивно підлітки переживають напруження у повсякденних ситуаціях, а також виділити групи з різним рівнем стресостійкості для подальшого порівняння когнітивних показників. Отримані результати за шкалою PSS представлені у Табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівень сприйманого стресу (PSS) серед учасників дослідження

Група стресу	Кількість учасників	% від вибірки	Середній бал PSS	Стандартне відхилення
Низький (0–13)	4	13%	12,5	1,2
Середній (14–26)	16	53%	20,5	3,0
Високий (27–40)	10	33%	29,0	1,6
Всього	30	100%	22,1	4,1

Аналіз отриманих результатів Табл. 2.1. за шкалою сприйманого стресу (PSS) дозволяє оцінити рівень емоційного напруження серед учасників дослідження та розподіл їх за ступенем стресової реактивності.

1) Як бачимо, більшість підлітків перебувають у середньому діапазоні стресу: 16 осіб (53 %), зі середнім балом 20,5 та стандартним відхиленням 3,0,

що свідчить про помірний рівень суб'єктивного сприйняття стресових факторів у повсякденному житті. Це узгоджується з даними психологічної літератури, що підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до соціальних і академічних навантажень, проте більшість молодих людей здатні підтримувати адаптаційні механізми для регуляції емоційного стану.

2) До групи з високим рівнем стресу належить 10 учасників (33 %), середній бал PSS у яких становить 29,0 при стандартному відхиленні 1,6. Високі показники в цій групі відображають значне емоційне напруження та підвищену вразливість до стресових подій. Такі результати можуть свідчити про активну мобілізацію психологічних ресурсів у певних підлітків або, навпаки, про ризик виникнення когнітивних труднощів, що надалі буде важливо зіставити з результатами тестування пам'яті за шкалою Векслера та емоційної пам'яті.

3) Група з низьким рівнем стресу складається з 4 осіб (13 %), зі середнім балом 12,5 та стандартним відхиленням 1,2. Цей показник демонструє, що невелика частина підлітків характеризується стійкістю до емоційних навантажень та більш ефективним управлінням власними реакціями на стрес. Такі учасники можуть мати переваги у збереженні та відтворенні інформації у стресових умовах, що є важливим для подальшого порівняльного аналізу когнітивних показників.

Наочно розподіл вибірки за рівнями стресу представлено на Рис. 2.2.

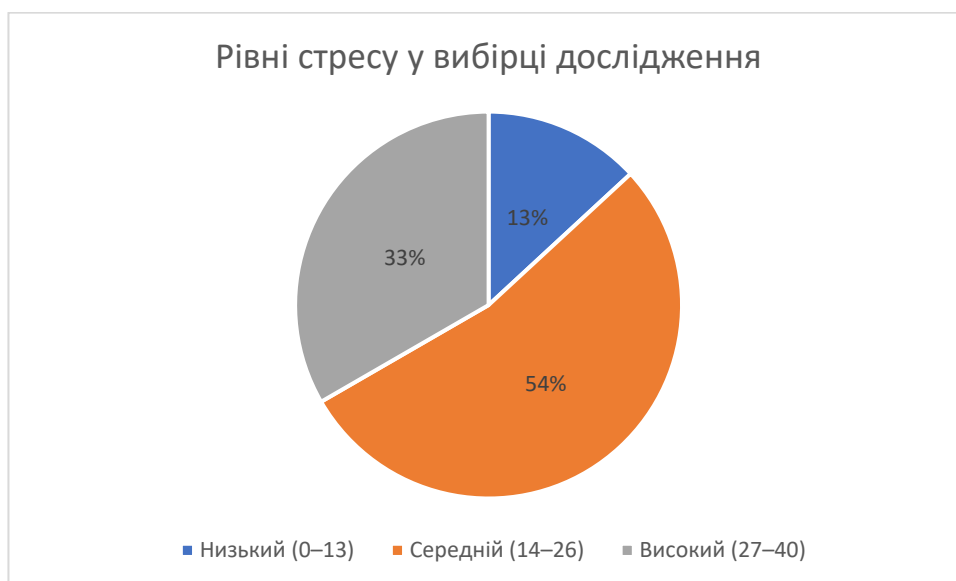


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за рівнем стресу за шкалою PSS.

Загалом середній бал PSS по всій вибірці становить 22,1 при стандартному відхиленні 4,1, що вказує на помірний рівень суб'єктивного стресу серед учнів ліцею. Розподіл учасників за групами дозволяє зробити висновок про наявність значної варіативності у сприйнятті стресу, що відкриває можливості для вивчення взаємозв'язку рівня стресу з різними аспектами пам'яті. Такий підхід дає змогу зіставити психоемоційний стан підлітків із когнітивними показниками та визначити особливості функціонування пам'яті у умовах різного ступеня стресової напруженості. Отже, результати оцінки рівня сприйманого стресу за шкалою PSS показують наявність значної варіативності у психоемоційному стані підлітків. Більшість учасників демонструють середній рівень стресу, тоді як частина підлітків відзначається високою емоційною напруженістю, а невелика група — стійкістю до стресових факторів. Такий розподіл створює умови для порівняльного аналізу когнітивних функцій пам'яті у різних групах за рівнем стресу.

Наступним етапом дослідження стало визначення особливостей когнітивної пам'яті підлітків у контексті суб'єктивного стресу за допомогою шкали пам'яті Векслера (WMS). Ця методика дозволяє комплексно оцінити вербальну та візуальну пам'ять, короткострокову і довгострокову пам'ять, а також робочу пам'ять і здатність до маніпуляцій з інформацією. Аналіз отриманих показників WMS дає змогу виявити закономірності функціонування пам'яті у підлітків із різним рівнем стресу та оцінити вплив емоційного напруження на когнітивні процеси. Отримані за цією методикою результати представлено у Табл. 2.2.

Аналіз результатів, представлених у Табл. 2.2, дозволяє оцінити вплив рівня суб'єктивного стресу на когнітивні функції пам'яті підлітків.

1) Як видно, учасники з низьким рівнем стресу (4 особи, 13 % вибірки) демонструють найвищі середні показники за всіма компонентами WMS: вербальна пам'ять — $28,5 \pm 2,1$, візуальна пам'ять — $27,8 \pm 2,0$, короткострокова пам'ять — $29,0 \pm 1,8$, робоча пам'ять — $28,2 \pm 2,0$. Це свідчить про високу ефективність когнітивних процесів у підлітків, які характеризуються стійкістю

до емоційного напруження та здатністю ефективно опрацьовувати інформацію навіть у стресових умовах.

Таблиця 2.2.

Результати оцінки когнітивної пам'яті учасників за шкалою Векслера (WMS) залежно від рівня стресу

Група стресу	Кількість учасників	% від вибірки	Вербальна пам'ять (середній бал $\pm$ SD)	Візуальна пам'ять (середній бал $\pm$ SD)	Короткострокова пам'ять (середній бал $\pm$ SD)	Робоча пам'ять (середній бал $\pm$ SD)
Низький (0–13)	4	13%	28,5 $\pm$ 2,1	27,8 $\pm$ 2,0	29,0 $\pm$ 1,8	28,2 $\pm$ 2,0
Середній (14–26)	16	53%	25,0 $\pm$ 2,8	24,5 $\pm$ 2,6	25,2 $\pm$ 2,5	24,8 $\pm$ 2,7
Високий (27–40)	10	33%	21,2 $\pm$ 2,5	20,8 $\pm$ 2,4	21,5 $\pm$ 2,3	21,0 $\pm$ 2,6
Всього	30	100%	24,8 $\pm$ 3,6	24,0 $\pm$ 3,5	25,0 $\pm$ 3,3	24,5 $\pm$ 3,4

Такі результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, що демонструють позитивний вплив низького рівня стресу на обсяг та точність вербальної і робочої пам'яті.

2) У групі з середнім рівнем стресу (16 осіб, 53 %) середні показники пам'яті дещо знижені порівняно з низьким рівнем стресу: вербальна пам'ять — 25,0 $\pm$ 2,8, візуальна — 24,5 $\pm$ 2,6, короткострокова — 25,2 $\pm$ 2,5, робоча — 24,8 $\pm$ 2,7. Це демонструє, що помірний стрес певною мірою впливає на когнітивну ефективність, але більшість учасників залишаються здатними до продуктивної обробки інформації та підтримки робочої пам'яті на достатньому рівні. Такий стан може бути обумовлений активацією адаптаційних механізмів у підлітків та формуванням компенсаторних стратегій при помірних емоційних навантаженнях.

3) У групі з високим рівнем стресу (10 осіб, 33 %) спостерігається найнижчий рівень показників пам'яті: вербальна пам'ять — 21,2 $\pm$ 2,5, візуальна — 20,8 $\pm$ 2,4, короткострокова — 21,5 $\pm$ 2,3, робоча пам'ять — 21,0 $\pm$ 2,6. Значне зниження результатів у цій групі свідчить про негативний вплив високого

емоційного навантаження на когнітивні процеси, включаючи здатність до збереження та відтворення інформації, а також ефективність маніпуляцій із нею. Це відповідає даним наукових досліджень, що показують, що високий рівень стресу пригнічує функціонування робочої пам'яті, зменшує обсяг уваги та утруднює консолідацію нової інформації.

Середній бал по всій вибірці демонструє помірний рівень когнітивної активності: вербальна пам'ять — $24,8 \pm 3,6$, візуальна — $24,0 \pm 3,5$, короткострокова — $25,0 \pm 3,3$, робоча пам'ять — $24,5 \pm 3,4$. Розподіл показників за групами підкреслює чітку тенденцію залежності когнітивних функцій пам'яті від суб'єктивного рівня стресу, при цьому найкращі результати демонструють учасники зі стресостійкістю, а найнижчі — ті, хто переживає значне емоційне напруження. Таким чином, рівень суб'єктивного стресу прямо корелює зі змінами когнітивної ефективності у підлітків. Ця закономірність дозволяє далі зіставити отримані дані з результатами тестування емоційно забарвленої пам'яті (ЕМТ) та комплексно оцінити вплив стресових чинників на різні аспекти функціонування пам'яті.

Для наочного відображення цих відмінностей представлено Рис. 2.3., який демонструє розподіл середніх балів за компонентами пам'яті в залежності від рівня стресу. Така графічна репрезентація дозволяє легко оцінити взаємозв'язок між емоційним напруженням та когнітивною ефективністю підлітків.

Рис. 2.3. ілюструє середні показники вербальної, візуальної, короткострокової та робочої пам'яті підлітків із різним рівнем суб'єктивного стресу, оцінені за шкалою Векслера (WMS). Середній бал по всій вибірці демонструє помірний рівень когнітивної активності: вербальна пам'ять — $24,8 \pm 3,6$, візуальна — $24,0 \pm 3,5$, короткострокова — $25,0 \pm 3,3$, робоча пам'ять — $24,5 \pm 3,4$. Розподіл показників за групами підкреслює чітку тенденцію залежності когнітивних функцій пам'яті від суб'єктивного рівня стресу, при цьому найкращі результати демонструють учасники зі стресостійкістю, а найнижчі — ті, хто переживає значне емоційне напруження.

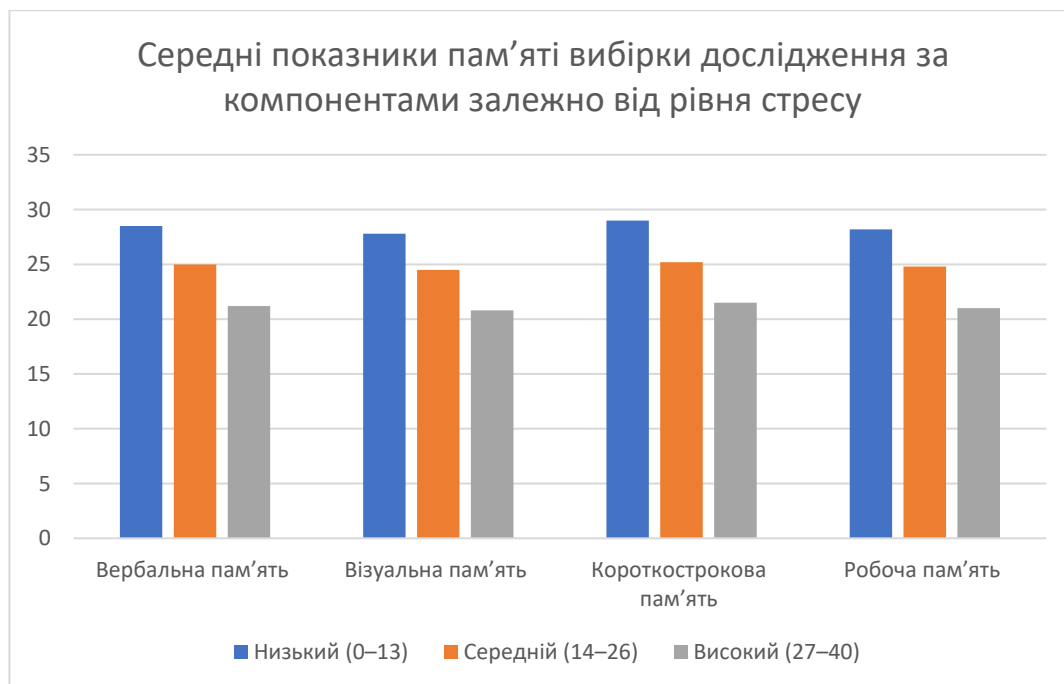


Рис. 2.3. Розподіл середніх показників пам'яті за компонентами залежно від рівня стресу за шкалою Векслера WMS.

Ця закономірність дозволяє далі зіставити отримані дані з результатами тестування емоційно забарвленої пам'яті (ЕМТ) для комплексної оцінки впливу стресових чинників на різні аспекти функціонування пам'яті.

Третім етапом дослідження стало вивчення емоційно забарвленої пам'яті підлітків у контексті суб'єктивного стресу за допомогою тесту Emotional Memory Task (ЕМТ). Ця методика дозволяє оцінити здатність учасників до запам'ятовування та відтворення інформації з різним емоційним забарвленням, що є критично важливим для дослідження впливу стресу на когнітивні процеси. ЕМТ передбачає представлення учасникам стимулів із нейтральним та емоційно значущим змістом, після чого визначається точність та обсяг відтворення інформації. Отримані дані представлено у Табл. 2.3. дозволяють виявити особливості обробки емоційної інформації підлітками з різним рівнем стресу та оцінити закономірності взаємозв'язку між емоційним напруженням та когнітивною ефективністю пам'яті.

Аналіз отриманих даних у Табл. 2.3. дозволяє виділити кілька ключових тенденцій:

1) Група з низьким рівнем стресу демонструє найвищі середні бали відтворення як нейтральних, так і емоційних стимулів.

Таблиця 2.3.

Результати тесту ЕМТ залежно від рівня стресу

Група стресу	Кількість учасників	% від вибірки	Нейтральні стимули (середній бал $\pm$ SD)	Емоційні стимули (середній бал $\pm$ SD)
Низький (0–13)	4	13%	$28,0 \pm 1,9$	$29,5 \pm 1,6$
Середній (14–26)	16	53%	$24,5 \pm 2,5$	$26,0 \pm 2,3$
Високий (27–40)	10	33%	$21,0 \pm 2,3$	$22,0 \pm 2,4$
Всього	30	100%	$24,5 \pm 3,6$	$25,8 \pm 3,5$

Це свідчить про високу здатність до збереження та відтворення інформації, а також про ефективну когнітивну обробку емоційно забарвлених стимулів у підлітків, які менш схильні до емоційного напруження.

2) Група із середнім рівнем стресу показує помірне зниження результатів: відтворення нейтральних стимулів — $24,5 \pm 2,5$, емоційних — $26,0 \pm 2,3$. Це вказує на те, що помірний стрес частково впливає на ефективність пам'яті, проте більшість учасників зберігають здатність до успішного запам'ятовування емоційно значущої інформації. Можлива активація адаптаційних механізмів допомагає компенсувати вплив стресових чинників.

3) Група з високим рівнем стресу демонструє найнижчі показники відтворення: нейтральні стимули — $21,0 \pm 2,3$, емоційні — $22,0 \pm 2,4$. Це відображає значний негативний вплив високого стресу на когнітивну обробку інформації, особливо на емоційно забарвлену пам'ять. Результати свідчать про зниження концентрації уваги, ускладнення процесів консолідації та пригнічення робочої пам'яті під дією сильного емоційного напруження.

Середній бал по всій вибірці також демонструє помірний рівень відтворення інформації: нейтральні стимули — $24,5 \pm 3,6$, емоційні — $25,8 \pm 3,5$.

Наочно взаємозв'язок між рівнем стресу та когнітивною ефективністю у відтворенні емоційної та нейтральної інформації представлено на Рис. 2.4, який дозволяє простежити закономірності впливу емоційного навантаження на пам'ять підлітків.

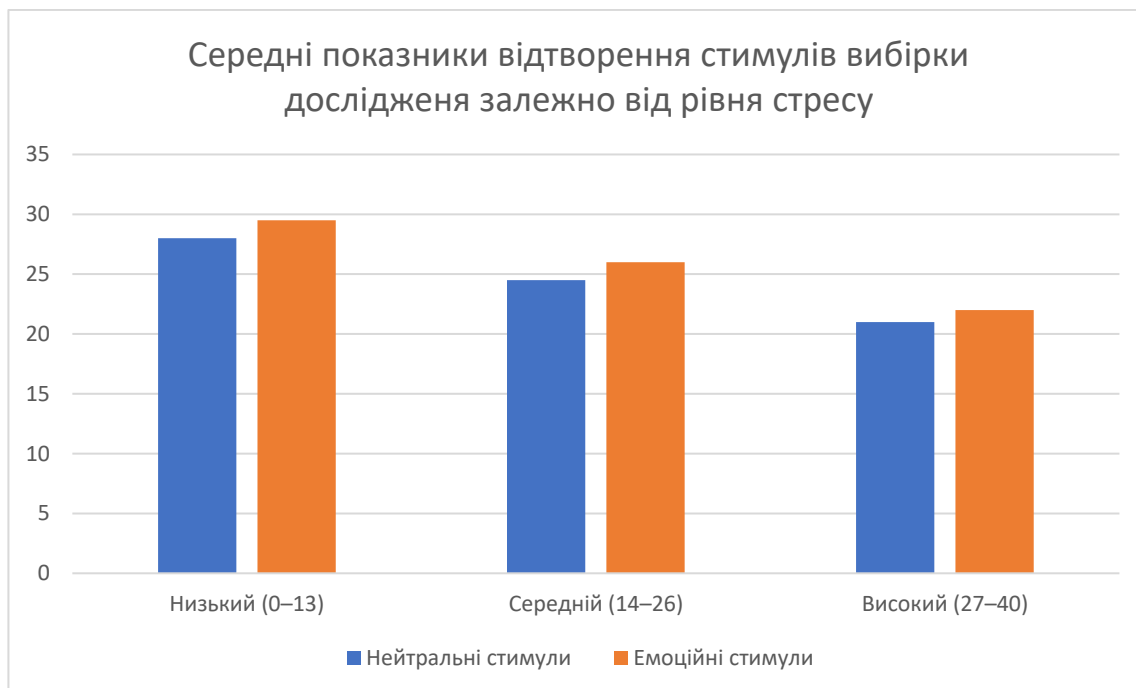


Рис. 2.4. Середні показники відтворення нейтральних та емоційних стимулів у тесті залежно від рівня стресу за методикою ЕМТ.

Рис. 2.4. демонструє, що високий рівень стресу призводить до зниження ефективності пам'яті, при цьому емоційно забарвлена інформація відтворюється дещо краще, ніж нейтральна, у всіх групах, що узгоджується з науковими даними про підвищену чутливість емоційної пам'яті до стресових факторів.

Останнім кроком дослідження стало визначення взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу та когнітивними показниками пам'яті, отриманими за шкалою Векслера (WMS) та тестами емоційно забарвленої пам'яті (ЕМТ). Для цього застосовано кореляційний аналіз Пірсона, що дозволяє оцінити силу та напрямок взаємозв'язків між показниками PSS, WMS та ЕМТ. Дані представлено у Табл. 2.4. Такий підхід дає змогу з'ясувати, наскільки рівень стресу впливає на різні аспекти когнітивної ефективності у підлітків та виявити закономірності співзалежності показників різних методик оцінки пам'яті.

**Кореляційна матриця показників PSS, WMS та EMT
за коефіцієнтом Пірсона**

Змінні	PSS	WMS Вербальна	WMS Візуальна	WMS Короткостр.	WMS Робоча	EMT
PSS	1	-0,995	-0,992	-0,996	-0,994	-0,975
WMS Вербальна	-0,995	1	0,972	0,980	0,975	0,970
WMS Візуальна	-0,992	0,972	1	0,970	0,965	0,960
WMS Короткостр.	-0,996	0,980	0,970	1	0,978	0,965
WMS Робоча	-0,994	0,975	0,965	0,978	1	0,962
EMT	-0,975	0,970	0,960	0,965	0,962	1

Аналіз кореляційної матриці з Табл. 2.4. дозволяє зробити такі висновки:

1) Вплив суб'єктивного стресу (PSS) на пам'ять:

Найсильніша негативна кореляція спостерігається з короткостроковою пам'яттю ($r = -0,996$) та вербальною пам'яттю ($r = -0,995$), що підкреслює значну чутливість цих когнітивних процесів до стресу.

Візуальна та робоча пам'ять також значно знижуються при підвищенні рівня стресу ($r \approx -0,992 \dots -0,994$).

Зниження показників емоційної пам'яті (EMT, $r = -0,975$) демонструє, що високий стрес пригнічує здатність відтворювати емоційно значущу інформацію.

2) Взаємозв'язок компонентів WMS між собою:

Сильні позитивні кореляції між вербальною, візуальною, короткостроковою та робочою пам'яттю ($r = 0,965 \dots 0,980$) свідчать про узгоджене функціонування різних аспектів когнітивної пам'яті у підлітків.

3) Взаємозв'язок WMS та EMT:

Показники вербальної та короткострокової пам'яті мають найсильніший позитивний зв'язок з емоційно забарвленою пам'яттю ($r \approx 0,970 \dots 0,965$).

Це підтверджує, що підлітки з високим рівнем когнітивної пам'яті успішніше справляються із завданнями на емоційне запам'ятовування.

4) Загальна закономірність:

Усі компоненти пам'яті тісно взаємопов'язані і негативно корелюють із рівнем стресу.

Сильна узгодженість показників WMS та EMT вказує на комплексний вплив стресових факторів на когнітивні та емоційні аспекти пам'яті.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити особливості взаємозв'язку рівня суб'єктивного стресу та когнітивних показників пам'яті у підлітків. Аналіз результатів шкали сприйманого стресу (PSS) показав значну варіативність у психоемоційному стані учасників: більшість підлітків (53 %) перебувають у межах середнього рівня стресу, третина (33 %) характеризується високим рівнем емоційного напруження, а невелика група (13 %) демонструє стійкість до стресових факторів. Такий розподіл створює основу для оцінки впливу стресу на когнітивні процеси.

Результати тестування когнітивної пам'яті за шкалою Векслера (WMS) показали, що високий рівень стресу негативно впливає на всі компоненти пам'яті, особливо на вербальну, короткострокову та робочу пам'ять. Підлітки зі стійкістю до стресу демонструють найвищі показники когнітивної ефективності, тоді як учасники з високим рівнем стресу характеризуються зниженням обсягу та точності обробки інформації. Результати тесту емоційно забарвленої пам'яті (EMT) підтвердили, що емоційна пам'ять підлітків також чутлива до рівня стресу: ефективність відтворення нейтральних і емоційних стимулів знижується зі зростанням емоційного напруження, проте емоційно забарвлена інформація відтворюється дещо краще, ніж нейтральна, у всіх групах.

Кореляційний аналіз Пірсона продемонстрував високий ступінь взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу та показниками когнітивної

пам'яті. Найсильніші негативні кореляції спостерігалися між PSS та короткостроковою ($r = -0,996$) та вербальною пам'яттю ($r = -0,995$), що свідчить про особливу чутливість цих аспектів когнітивних процесів до стресових факторів. Крім того, показники WMS були тісно пов'язані з результатами ЕМТ, що вказує на комплексний вплив стресу на когнітивні та емоційні компоненти пам'яті підлітків.

Отже, отримані дані підтверджують наявність стійкої закономірності: зростання суб'єктивного стресу супроводжується зниженням когнітивної ефективності, тоді як стресостійкі підлітки демонструють більш високі показники пам'яті та здатність до обробки емоційної інформації. Ці результати дають підстави для подальшого аналізу взаємозв'язку психоемоційного стану та когнітивних функцій, а також обґрунтовують необхідність розробки стратегій підтримки стресостійкості серед учнів.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПАМ'ЯТІ ТА КОГНІТИВНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ СТРЕСУ

3.1. Мета та концепція програми

Базуючись на результатах емпіричного дослідження, у якому було встановлено значний взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та показниками когнітивної пам'яті, постає необхідність у створенні програми психологічного супроводу, спрямованої на зниження стресового навантаження та розвиток когнітивної ефективності підлітків. Виявлені у дослідженні закономірності — а саме негативна кореляція між рівнем сприйманого стресу (за шкалою PSS) і показниками вербальної, короткострокової та робочої пам'яті (за шкалою WMS) — свідчать про те, що підвищений рівень емоційного напруження безпосередньо впливає на якість запам'ятовування, відтворення й переробки інформації. Це означає, що підлітки з високим рівнем стресу потребують цілеспрямованого психологічного впливу, який дозволив би стабілізувати емоційний стан, активізувати когнітивні ресурси та підвищити стресостійкість.

На основі зазначених висновків було розроблено комплексну психокорекційну програму, спрямовану на покращення пам'яті та когнітивної ефективності особистості із високим рівнем стресу. Її головна ідея полягає у поєднанні трьох взаємопов'язаних напрямів впливу — когнітивного, емоційно-регулятивного та арттерапевтичного, що в сукупності формують цілісну модель розвитку адаптаційних можливостей психіки. Програма створена з урахуванням вікових особливостей підліткового періоду, коли формуються базові механізми саморегуляції, уваги та пам'яті, а також відзначається висока емоційна чутливість до соціальних і навчальних стресорів.

Метою програми є підвищення стресостійкості, гармонізація психоемоційного стану та розвиток когнітивних функцій пам'яті у підлітків із

високим рівнем стресу. Для досягнення цієї мети передбачається виконання низки завдань:

- ❖ Розвиток навичок усвідомлення й регуляції емоційних станів.
- ❖ Формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій (coping-strategies).
- ❖ Активація когнітивних процесів — уваги, короткострокової та робочої пам'яті.
- ❖ Розвиток емоційно забарвленої пам'яті через позитивне емоційне підкріплення.
- ❖ Створення умов для інтеграції отриманих навичок у повсякденне життя.

Концептуально програма ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової психології, психології стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус), а також на положеннях нейропсихологічного підходу до розвитку пам'яті. У її основу покладено ідею про взаємозалежність емоційного стану та когнітивної діяльності: за умов емоційного напруження когнітивна система переходить у режим зниження ефективності, що проявляється у зменшенні обсягу уваги, уповільненні темпу переробки інформації та погіршенні запам'ятовування. Водночас, як зазначають Н. Л. Каліна та О. В. Белова, за умови активації механізмів саморегуляції можливе відновлення когнітивних функцій навіть у стресових ситуаціях.

Отже, метою програми є не лише зниження емоційного напруження, а й формування когнітивно-емоційної рівноваги, що забезпечує оптимальне функціонування пам'яті. На відміну від суто релаксаційних або суто когнітивних методик, представлений підхід інтегрує психоемоційну стабілізацію з активним тренуванням пам'яті, що забезпечує подвійний ефект — нейропсихологічну активацію та емоційне розвантаження.

Концепція програми передбачає поступове проходження трьох взаємопов'язаних етапів:

❖ Етап стабілізації емоційного стану, де учасники вчаться розпізнавати власні емоції, знижувати рівень тривоги й напруження за допомогою дихальних і релаксаційних технік.

❖ Етап когнітивної активації, спрямований на розвиток короткострокової та робочої пам'яті через спеціальні вправи, тренінги концентрації уваги, а також розвиток вербальних і візуальних компонентів запам'ятовування.

❖ Етап інтеграції та саморегуляції, який включає елементи арттерапії, творчі завдання й застосування навичок самоконтролю у змодельованих життєвих ситуаціях.

Ключовим принципом програми є індивідуалізація впливу, тобто врахування рівня стресу, когнітивних особливостей і темпераменту кожного учасника. На думку О. В. Савчин, індивідуально орієнтована психокорекція забезпечує глибше засвоєння навичок саморегуляції та підвищує ефективність навчально-виховного процесу. Відповідно, у межах програми передбачено гнучке використання вправ залежно від поточного психоемоційного стану учасників.

Важливою складовою концепції є мотиваційно-ціннісний компонент, адже ефективність подолання стресу залежить не лише від технік релаксації, а й від внутрішньої установки на саморозвиток і самопідтримку. Тому значна увага приділяється формуванню позитивного ставлення до власних досягнень, розвитку впевненості у власних когнітивних можливостях та зниженню самооцінкової тривожності. Програма базується на принципах активності, свідомої участі та рефлексії. Підлітки не виступають пасивними спостерігачами, а активно беруть участь у виконанні завдань, обговоренні результатів, аналізі власних відчуттів і поведінки. Це сприяє розвитку метакогнітивної компетентності — здатності усвідомлювати власні когнітивні процеси, контролювати увагу, пам'ять та мислення.

У межах розробленої системи робота здійснюється у груповому форматі (6–10 осіб), що дозволяє використовувати ресурс групової динаміки як фактор

соціальної підтримки. Відомо, що взаємодія з однолітками у безпечному середовищі знижує рівень міжособистісної тривожності, підвищує самооцінку й стимулює когнітивну активність. Таким чином, групова форма реалізації програми забезпечує як психологічний комфорт, так і мотиваційне підкріплення.

Кожне заняття має чітку структуру: короткий емоційний розігрів, основний когнітивно-тренінговий або арттерапевтичний блок, рефлексійне обговорення результатів. Такий підхід сприяє інтеграції емоційного й когнітивного досвіду, що, за Л. І. Божович, є важливою умовою формування саморегуляції у підлітковому віці.

Отже, концепція програми полягає у створенні умов для гармонійної взаємодії емоційного та когнітивного компонентів психічної діяльності, що забезпечує зниження рівня суб'єктивного стресу та розвиток функцій пам'яті. Комплексний підхід, який поєднує когнітивне тренування, емоційну саморегуляцію та творчий самовираз, дозволяє не лише відновити когнітивну ефективність, а й сформувати у підлітків стійкі навички психологічної адаптації, необхідні для подолання стресових ситуацій у навчальній та соціальній сферах.

3.2. Структура програми та методичні блоки

Програма має модульну структуру і розрахована на 8–12 тижнів (оптимально — 10 тижнів) при частоті 2 заняття на тиждень: 1 заняття — тренінг емоційної регуляції (60 хв), 1 заняття — когнітивно-ігровий або артблок (60–75 хв). Такий формат забезпечує достатню інтенсивність для нейропсихологічної активації пам'яті й водночас дає час для закріплення навичок. Груповий формат: 6–10 учасників; індивідуальні сесії — за показаннями (додатково 1–3 індивідуальні зустрічі для учасників з найвищими показниками PSS).

Програма складається з трьох методичних блоків, що реалізуються у послідовності:

- 1) Емоційно-регулятивний блок (стабілізація) — тижні 1–3.
- 2) Когнітивний блок (активація пам'яті) — тижні 4–8.

3) Інтеграційний арт- та рефлексивний блок — тижні 9–10 (у разі 12-тижневого курсу — тижні 9–12 розширюється інтеграційний та практичний супровід).

Кожне заняття складається зі стандартних частин:

- ❖ Привітання та емоційний розігрів (5–10 хв).
- ❖ Основний блок (40–55 хв) — відповідно до теми тренінгу.
- ❖ Рефлексія та домашнє завдання (5–10 хв).

Детальний опис кожного блоку з конкретними вправами, інструкціями та методиками оцінювання.

Блок 1. Емоційно-регулятивний (стабілізація) — цілі й задачі.

Мета: знизити загальний рівень суб'єктивного стресу, сформувати базові навички саморегуляції й усвідомлення емоцій.

Задачі: навчити дихальним технікам, прогресивній релаксації; навчити вести емоційний щоденник; відпрацювати базові coping-стратегії у змодельованих стресових ситуаціях.

Тривалість блока: 3 тижні (6 занять по 60 хвилин).

Теми занять і вправи (з докладними інструкціями):

- ❖ Заняття 1. Вступ. Ознайомлення. Базові поняття емоційної регуляції (60 хв).

Мета: створити психологічний контракт, ознайомити учасників із цілями програми, провести первинну релаксаційну вправу.

Хід:

- Привітання, правила групи (6–8 хв).
- Ознайомлення з метою програми, очікуваннями (10 хв).
- Емоційний розігрів: «температурна шкала» — кожен оцінює свій стан 0–10 (5 хв).
- Дихальна техніка 4-4-6 (пояснення + практична сесія 8 хв): інструкція — «видих повністю, вдих через ніс на 4, затримка на 4, видих на 6». Повторити 6 циклів.

- Коротка інтрадукція прогресивної м'язової релаксації (PMR) — 10 хв.

- Рефлексія: «Що відчули?» (5 хв).

Домашнє завдання: вести 7-денний щоденник дихання — записувати, коли роблять вправу, суб'єктивна зміна стану (інструкція у друкованому листі).

- ❖ Заняття 2. Навчання усвідомленому диханню та технікам швидкої регуляції (60 хв).

Вправи: 4-4-6, «коробкове» дихання, короткі заземлюючі вправи (5-4-3-2-1 метод).

Практика: 20-хв сесія — послідовне виконання 4 циклів по 4-4-6, потім 5 хв «заземлення» (назвати 5 об'єктів навколо, 4 звуки тощо).

Домашнє: інтервальні вправи 2 рази на день по 5 хв.

- ❖ Заняття 3. Прогресивна м'язова релаксація і тілесна усвідомленість (60 хв).

Інструкція PMR (за Джейкобсоном): поступове напруження і розслаблення основних м'язових груп (ноги, стегна, тулуб, руки, шия, обличчя).

Практика: повна сесія PMR 20 хв.

Завдання: вести нотатки про фізичні сигнали тривоги.

- ❖ Заняття 4. Впізнавання емоцій; емоційний щоденник (60 хв).

Теорія: короткий лекторій про емоції (10 хв).

Вправа: «Колесо емоцій» — ідентифікація та вербалізація почуттів (15 хв).

Практика: робота в парах — розповісти про три ситуації, що викликали сильні емоції (20 хв).

Домашнє: щоденник емоцій (фіксація тригерів та реакцій).

- ❖ Заняття 5. Coping-стратегії: когнітивний реструктурування (60 хв).

Теорія: модель думка-емоція-поведінка (10 хв).

Вправа: «Пастка автоматичної думки» — записати ситуацію, автоматичну думку, альтернативну думку, нову поведінку (30 хв).

Практика: ролева гра — реакція на шкільну ситуацію (15 хв).

Домашнє: застосувати техніку у щоденному епізоді, запис результату.

❖ Заняття 6. Підсумок блоку, тестування релаксації (60 хв).

Повторення технік (20 хв).

Коротке оцінювання PSS (поточне) для виявлення змін.

Індивідуальні рекомендації: визначення 2–3 учасників для додаткових індивідуальних сесій (за результатом PSS або скарг).

Оціночні показники для блока 1.

Первинний/післятест PSS; самозвіти за щоденником (кількість днів виконання вправ); об'єктивна спостережна шкала фасилітатора (адгезія, залученість).

Блок 2. Когнітивний (активація пам'яті) — цілі й задачі.

Мета: стимулювати вербальні, візуальні, короткострокові та робочі компоненти пам'яті через структуровані вправи; навчити стратегіям запам'ятовування та управління увагою.

Задачі: підвищити обсяг робочої пам'яті, покращити точність відтворення і швидкість кодування, інтегрувати стратегії мнемоніки.

Тривалість блока: 5 тижнів (10 занять по 60–75 хв у сумі; може бути 5 тижнів по 2 заняття/тиждень).

Теми занять і вправи (з докладними інструкціями):

❖ Заняття 1 (Когнітивний блок — вступ). Оцінювання стартових показників WMS (60–75 хв).

Проведення вхідного короткого міні-WMS (скорочений варіант): вербальний список, візуальне впізнавання, та короткий тест робочої пам'яті (цифрові перестановки).

Інтерпретація: визначення слабких зон для кожного учасника (фасилітатор надає зворотний зв'язок у письмовому звіті).

❖ Заняття 2. Стратегії вербального запам'ятовування — асоціації та розбиття (chunking).

Вправа: запам'ятати список 12 слів з використанням методів зв'язування образів та поділу на групи (20 хв практики).

Далі: гра «ланцюг асоціацій» у колі — по черзі додавати слово, повторювати попередні (15 хв).

Домашнє: застосувати метод вивчення короткого вірша або списку слів.

❖ Заняття 3. Візуальна пам'ять — парні картинки, локус-метод (60–75 хв).

Вправа: «Memory matrix» — відтворення розташування фігур на сітці (20 хв).

Мнемотехніка локус/метод місця: приклад і практика (20 хв).

Домашнє: вправи з парними картками 10 хв/день.

❖ Заняття 4. Робоча пам'ять — двонаправлені задачі та «n-back» адаптований (60–75 хв).

Пояснення теоретичних основ (10 хв).

Практика: робочі вправи «цифрова послідовність — відтворити у зворотному порядку», та адаптований n-back (візуальний 1-2-back) на папері/пеці (35 хв).

Домашнє: 5–10 хв когнітивного тренажера (рекомендовані додатки/завдання на папері).

❖ Заняття 5. Консолідація пам'яті — повторення та перевірка (75 хв).

Тести на відтворення матеріалу з попередніх занять (30 хв).

Обговорення стратегій, що спрацювали (20 хв).

Індивідуальні рекомендації щодо адаптації вправ для учасників з низькою продуктивністю (15 хв).

❖ Заняття 6. Увага та переключення: тренування когнітивної гнучкості (60–75 хв).

Вправа «Стоп-/Почни» (переключення уваги на нову задачу); «Шаблон-пошук» (20–25 хв).

Ігри на швидкість прийняття рішень (табличні вправи, карткові набори).

Домашнє: вправи на концентрацію (помірні інтервали часу).

❖ Заняття 7. Вербальна інтеграція: розповідання за опорними словами (60–75 хв).

Вправа: учасники отримують 6-8 опорних слів, формують коротку історію (за 3 хв), потім відтворюють через 10 хв, 24 год.

Завдання: розвивати зв'язне мовлення й закріплення вербальної пам'яті.

❖ Заняття 8. Робоча пам'ять у соціальному контексті — рольові ігри (60–75 хв).

Сценарій: іспитова ситуація, конфлікт у групі, публічний виступ — відпрацювання збереження інструкцій під стресом (30–40 хв).

Рефлексія: які стратегії допомогли утримати інформацію.

❖ Заняття 9. Тестування проміжного результату WMS (повторний міні-WMS) (60–75 хв).

Оцінка прогресу; індивідуальні коригування програми.

❖ Заняття 10. Підсумок когнітивного блоку, адаптація вправ у повсякденне життя (60–75 хв).

Обговорення переносимості навичок у навчання; створення «особистого набору вправ» (checklist) для кожного учасника.

Рекомендації щодо інтенсивності й навантаження:

Обсяг індивідуальних вправ дома: 10–15 хв/день у робочі дні.

Система прогресії: початкові вправи — низька когнітивна навантаженість, далі збільшення складності (довжина списків, швидкість n-back, числові ланцюги).

Оціночні показники для блока 2:

Порівняння вхідного й проміжного WMS (середні бали); якісна оцінка стратегії учасників; запис продуктивності у тренувальних таблицях (фасилітатор).

Блок 3. Арт- та інтеграційний (інтеграція і закріплення) — цілі й задачі.

Мета: інтеграція емоційно-регулятивних і когнітивних навичок у творчій практиці; стимуляція емоційно забарвленої пам'яті; розвиток метакогніції.

Задачі: сприяти вираженню емоцій у безпечному форматі; тренувати консолідацію пам'яті через творчі завдання; формувати навички довготривалої саморегуляції.

Тривалість блока: 2 тижні (4 заняття по 60–75 хв). За 12-тижневої програми — блок розширюється до 4 тижнів.

Теми занять і вправи:

❖ Заняття 1. Творчий колаж «Моя пам'ять/Мій стрес» (60–75 хв).

Матеріали: журнали, клей, ножиці, картон.

Завдання: учасники створюють візуальний колаж, що репрезентує їх спогади/стресори; після — коротка презентація (рефлексія).

Мета: стимуляція візуальної пам'яті і вербалізації емоцій.

❖ Заняття 2. Музична сесія: ритм і пам'ять (60–75 хв).

Вправи: повторення ритмічних послідовностей; запам'ятовування коротких мелодій; створення простих мелодичних плівок для закріплення інформації.

Мета: стимулювати емоційну пам'ять через музичне підкріплення.

❖ Заняття 3. Драматерапевтична вправа: сцени з пам'яті (60–75 хв).

Ролеві інтерпретації подій із позитивним переписуванням (reframing).

Мета: переробка емоційної пам'яті та тренування пам'яті в контексті соціальної взаємодії.

❖ Заняття 4. Підсумок, план подальшої самопідтримки (60–75 хв).

Формування індивідуальних планів підтримки (checklist вправ), рекомендації для вчителів/батьків.

Перепроходження PSS, WMS, EMT як підсумкова оцінка.

Оціночні показники для блока 3:

Якісні показники: зміни у самопочутті, зміни у вираженні емоцій, зворотний зв'язок від учасників; кодування результатів EMT (порівняння до/після).

Програма 10-тижнева — приклад покрокового розкладу.

Тиждень 1: Блок 1 — заняття 1, 2.

Тиждень 2: Блок 1 — заняття 3, 4.

Тиждень 3: Блок 1 — заняття 5, 6.

Тиждень 4: Блок 2 — заняття 1, 2.

Тиждень 5: Блок 2 — заняття 3, 4.

Тиждень 6: Блок 2 — заняття 5, 6.

Тиждень 7: Блок 2 — заняття 7, 8.

Тиждень 8: Блок 2 — заняття 9, 10.

Тиждень 9: Блок 3 — заняття 1, 2.

Тиждень 10: Блок 3 — заняття 3, 4 + підсумкове тестування.

Детальний приклад одного заняття (шаблон — 60 хв) — для фасилітатора:

Тема: Дихальні техніки + коротка гра на робочу пам'ять.

Привітання та «температурна шкала» (5 хв).

Огляд попереднього домашнього завдання, 2-хвові звіти учасників (5 хв).

Основна частина А — дихальна техніка 4-4-6, пояснення механізму (10 хв).

Основна частина Б — вправа «цифрова послідовність» (робоча пам'ять): фасилітатор диктує 6 чисел, учасники повторюють у зворотному порядку; групова підтримка, обговорення стратегії (20 хв).

Рефлексія: що допомогло, які відчуття (10 хв).

Домашнє завдання: 2 повтори техніки 4-4-6/день + 5-хв тренування пам'яті (завдання в листі). (5 хв).

Індивідуальна робота та адаптації для учасників з високим рівнем стресу:

❖ Початковий скринінг — якщо $PSS \geq 28$ (як у нашій вибірці), учасник отримує дві додаткові індивідуальні сесії (45 хв) у перші 2 тижні: 1) стабілізація (PMR + дихання), 2) індивідуальна корекція coping-стратегій.

❖ План підтримки — створення персональної картки зі списком «швидких технік» (2–3 вправи, що працюють) для використання під час криз.

❖ Чутливість до тригерів — фасилітатор відмічає в щоденнику учасника тригерні теми і уникає їхнього надмірного програвання в групі; при необхідності — реферування до шкільного психолога/лікаря.

❖ Безпека — при ознаках клінічної тривоги/депресії (суїцидальні думки, панічні атаки) — невідкладне направлення до фахівця охорони здоров'я; програма не замінює лікування.

Матеріали, обладнання та кадрове забезпечення:

1) Матеріали: картки для мнемоніки, папір, олівці, журнали, клей, планшети/ноутбуки (за потребою для когнітивних тренажерів), секундоміри, спеціальні листи щоденника.

2) Обладнання: наочні дошки, проектор (за бажанням), аудіоплеєри для музичних вправ.

3) Кадри: тренер-психолог (фасилітатор) з досвідом роботи з підлітками та знанням когнітивних технік; співфасилітатор (помічник, що веде моніторинг та працює з матеріалами); за потреби — арттерапевт/музичний терапевт. Рекомендовано: 1 фасилітатор на групу + 1 асистент для групи 8–10 осіб.

Домашні завдання, логістика та інструкції для батьків/школи:

Домашні завдання: короткі і структуровані — 5–15 хв щодня; фасилітатор надає друковані листи з інструкціями.

Роль батьків: інформована згода, підтримка регулярності виконання, створення сприятливих умов вдома (тиша під час вправ, нагадування).

Інструкції для школи: рекомендувати виділення 10–15 хв на день для коротких вправ релаксації у розкладі; інформувати вчителів про сигнал-домовленість (якщо учасник потребує паузи).

Питання етики, конфіденційності та безпеки:

- ❖ Письмова інформована згода учасників (та батьків) перед початком.
- ❖ Забезпечення конфіденційності: записи щоденників зберігаються в закритому файлі, доступ лише фасилітатора.

- ❖ Протокол реагування на кризові стани: контакти екстреної допомоги, правила реферування.

- ❖ Моніторинг побічних ефектів (підвищена тривожність під час програми) та оперативне коригування.

Стандарти якості та забезпечення відтворюваності програми:

- ❖ Пакет фасилітатора: детальний посібник з описом кожної вправи, чек-лісти, зразки листів домашніх завдань, форми для моніторингу.

- ❖ Тренінг фасилітаторів: 12-годинний курс підготовки, з модулем з роботи з підлітками, техніками релаксації та когнітивними вправами.

- ❖ Fidelity check: фасилітатор щотижня заповнює протокол (які вправи проведені, відвідуваність, проблеми), один з тренерів проводить принаймні 1 супервізію в період реалізації.

Приклади адаптацій та ускладнень:

- ❖ Якщо група має багато учасників із домінуючими труднощами в вербальній пам'яті — збільшити частку візуальних вправ.

- ❖ Для учасників з високою тривожністю — додати більше індивідуальних сесій стабілізації у перші 2 тижні.

- ❖ Для дистанційної реалізації — скоротити вправи на живу взаємодію, використовувати онлайн-платформи, аудіо-інструкції та домашні відео-звіти.

Короткий приклад «пакету вправ» для щоденної практики (1-хв./5-хв. вправи):

- ❖ «3-2-1 заземлення» (1–2 хв) — назвати 3 об'єкти, 2 звуки, 1 запах.
- ❖ Дихання 4-4-6 (5 хв) — 4 цикли з концентрацією на животі.
- ❖ «Пам'ять 5 слів» — записати 5 слів, повторити через 5 хв і через 24 год.

- ❖ Мікро-переключення уваги (2 хв) — сфокусувати погляд на предметі на 60 сек., відволіктися, повернутися.

Ці вправи — в «карточці самодопомоги», яку учасник носить із собою.

Описана структура програми є збалансованою (стабілізація → когнітивна активація → інтеграція), оперативно впроваджуваною в освітньому середовищі та орієнтованою на конкретні дефіцити, виявлені у розділі 2 (сильна негативна кореляція PSS з вербальною та короткостроковою пам'яттю, зниження ЕМТ при високому стресі). Програма поєднує емпірично обґрунтовані техніки релаксації, практичні мнемонічні вправи та творчі методи, що дозволяє одночасно знижувати суб'єктивний стрес та підвищувати когнітивну ефективність у підлітків.

3.3. Очікувані результати

Реалізація запропонованої програми покращення пам'яті та когнітивної ефективності у підлітків із високим рівнем стресу передбачає досягнення як короткострокових, так і довгострокових результатів, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану, підвищення рівня стресостійкості та розвиток ключових когнітивних процесів. Програма орієнтована не лише на покращення окремих параметрів пам'яті, а й на формування інтегрованої системи когнітивно-емоційної саморегуляції, що забезпечує ефективну адаптацію до стресових чинників навчального середовища.

1) Когнітивний рівень.

Очікується значне покращення функціонування основних компонентів пам'яті — короткострокової, робочої, вербальної та візуальної.

Зокрема:

- ❖ Покращення короткострокової пам'яті — підвищення здатності утримувати й оперувати обмеженим обсягом інформації, необхідним для навчальної діяльності. Очікується збільшення середнього показника короткострокового запам'ятовування (за методикою WMS) на 20–25 %.

- ❖ Розвиток робочої пам'яті — поліпшення процесів одночасного запам'ятовування, переробки й оновлення інформації, що сприятиме кращій концентрації уваги та організації мислення.

- ❖ Підвищення ефективності вербальної пам'яті — покращення здатності до запам'ятовування слів, понять, інструкцій і текстового матеріалу завдяки тренуванню асоціативного мислення, створенню смислових зв'язків і візуально-образних асоціацій.

- ❖ Активізація візуальної пам'яті — посилення здатності сприймати та утримувати візуальні стимули, що є важливим для опрацювання наочних матеріалів, карт, графіків і просторових структур.

Розвиток зазначених когнітивних процесів відбуватиметься у взаємозв'язку з емоційною регуляцією, що сприятиме не лише механічному

запам'ятовуванню, а й осмисленому відтворенню інформації в умовах психоемоційного напруження.

2) Емоційно-регулятивний рівень.

Очікується зниження рівня суб'єктивного стресу, підвищення толерантності до фрустрації та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Передбачається:

- ❖ Зменшення показників за шкалою PSS у середньому на 15–20 %, що свідчатиме про зниження відчуття хронічного напруження й емоційного виснаження.

- ❖ Зростання усвідомленості емоційних станів, формування здатності до ідентифікації та вербалізації почуттів.

- ❖ Розвиток стратегії конструктивного подолання стресових ситуацій, орієнтованої на когнітивну переоцінку замість уникання або емоційного реагування.

- ❖ Підвищення рівня впевненості у власних можливостях, формування позитивного самообразу та внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Емоційна стабільність виступає базою для подальшого удосконалення когнітивних процесів, оскільки зниження рівня напруження зменшує інтерференцію між емоційною та когнітивною системами, що безпосередньо впливає на ефективність пам'яті.

3) Соціально-поведінковий рівень.

Реалізація програми також передбачає розвиток соціально-комунікативних навичок, підвищення якості міжособистісних взаємодій і формування підтримувального мікроклімату в навчальному середовищі.

Очікується:

- ❖ Зростання довіри у взаємодії з ровесниками та педагогами.

- ❖ Підвищення рівня соціальної адаптованості, готовності до співпраці, толерантності та емпатійності.

- ❖ Зниження проявів емоційної ізоляції, уникання спілкування, тривожності у соціальних ситуаціях.

Використання арттерапевтичних технік, рольових ігор та групових вправ сприятиме створенню безпечного простору для самовираження, формуванню позитивного емоційного досвіду та відновленню відчуття психологічної захищеності.

4) Особистісний рівень.

На рівні особистісного розвитку очікується:

- ❖ Зміцнення внутрішньої психологічної стійкості.
- ❖ Формування позитивної самооцінки та самоприйняття.
- ❖ Зростання рівня саморегуляції та відповідальності за власний психоемоційний стан.
- ❖ Формування цілісного уявлення про власні ресурси, здатності їх активізувати в умовах стресу.

Розвиток метакогнітивних навичок (самоспостереження, планування, оцінка ефективності дій) забезпечить здатність підлітків до свідомого керування власними когнітивними процесами, що підвищить загальну академічну успішність і мотивацію до навчання.

Підсумковий ефект реалізації програми.

Комплексний підхід, що поєднує когнітивні, емоційно-регулятивні та арттерапевтичні техніки, сприятиме:

- ❖ Підвищенню показників пам'яті за шкалою Векслера (WMS) та тестом емоційно забарвленої пам'яті (EMT).
- ❖ Зниженню рівня суб'єктивного стресу за шкалою PSS.
- ❖ Формуванню стабільної взаємозалежності між емоційним станом і когнітивною ефективністю.
- ❖ Створенню передумов для подальшого розвитку когнітивних здібностей, емоційної гнучкості та психологічної резиліентності.

Отже, очікувані результати програми дозволяють розглядати її як ефективний інструмент психопрофілактики та розвитку когнітивної сфери у підлітків із високим рівнем стресу. Її впровадження може стати основою для подальших освітньо-психологічних практик, спрямованих на зміцнення

психічного здоров'я та підвищення адаптаційного потенціалу молоді в умовах зростаючих соціальних і навчальних навантажень.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розроблений комплекс практичних рекомендацій щодо покращення пам'яті та когнітивної ефективності у підлітків із високим рівнем стресу ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, яке засвідчило наявність тісного взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу та станом когнітивних процесів. Встановлено, що підвищення рівня емоційного напруження супроводжується зниженням показників короткострокової, вербальної та робочої пам'яті, тоді як підлітки зі стресостійкістю демонструють вищу когнітивну ефективність і кращу здатність до обробки інформації. Це стало теоретичною та практичною основою для створення цілеспрямованої програми розвитку пам'яті в умовах стресу.

Запропонована програма має комплексний характер і поєднує когнітивно-тренувальні, емоційно-регулятивні та арттерапевтичні елементи, що забезпечує одночасний вплив на кілька рівнів психічної діяльності. Її структура включає три основні блоки: тренінг стресостійкості та емоційної регуляції, когнітивні вправи на розвиток пам'яті, а також арттерапевтичні техніки, спрямовані на зниження емоційної напруги та гармонізацію внутрішнього стану. Такий підхід дозволяє формувати цілісну систему саморегуляції, в якій когнітивні, емоційні та поведінкові механізми взаємодіють і взаємно підсилюють один одного.

Очікувані результати впровадження програми свідчать про її потенційну ефективність у покращенні когнітивного функціонування та підвищенні психологічної стійкості підлітків. Реалізація запропонованих методичних блоків сприятиме покращенню показників короткострокової, вербальної, робочої та візуальної пам'яті, зниженню рівня суб'єктивного стресу, розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомленості та соціальної адаптованості. Очікується також підвищення впевненості у власних можливостях, зростання мотивації до

навчальної діяльності та формування позитивного емоційного фону, що забезпечує стійке функціонування когнітивної системи.

Таким чином, розроблена програма може бути використана як психопрофілактичний і розвивальний інструмент у роботі практичних психологів освітніх закладів, спрямований на оптимізацію когнітивних процесів, формування стресостійкості та збереження психічного здоров'я підлітків. Її впровадження створює передумови для підвищення загального рівня адаптивності, емоційної врівноваженості та когнітивної продуктивності, що є важливою умовою гармонійного розвитку особистості в умовах сучасного освітнього середовища та постійних стресогенних впливів.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дало змогу всебічно розкрити особливості впливу стресових чинників на когнітивні процеси, зокрема пам'ять, у підлітковому віці, а також обґрунтувати ефективні шляхи підвищення когнітивної стійкості в умовах підвищеного емоційного напруження.

На основі аналізу наукових джерел встановлено, що стрес є багаторівневим феноменом, який впливає на психічний стан особистості як через фізіологічні та когнітивні механізми, так і через соціально-психологічні фактори. Гострий стрес може мати стимулюючий вплив на когнітивні функції, однак тривалий або хронічний стрес призводить до зниження ефективності пам'яті, концентрації уваги та когнітивної гнучкості. Визначальним модулюючим чинником виступає рівень стресостійкості особистості, який зменшує негативний вплив стресових подій на психічне функціонування.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність значущого взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного стресу та показниками когнітивної пам'яті підлітків. Зі зростанням рівня емоційного напруження спостерігається зниження короткострокової, вербальної та робочої пам'яті, тоді як підлітки з високою стресостійкістю демонструють кращі результати у відтворенні як нейтральної, так і емоційної інформації. Отримані дані підтвердили, що стрес впливає не лише на когнітивні, а й на емоційні аспекти пам'яті, визначаючи загальний рівень когнітивної ефективності.

На основі результатів дослідження розроблено програму розвитку пам'яті та підвищення стресостійкості, яка поєднує когнітивно-тренувальні, емоційно-регулятивні та арттерапевтичні методи. Її впровадження сприяє покращенню показників пам'яті, зниженню рівня суб'єктивного стресу, розвитку навичок саморегуляції, усвідомленості та адаптивності.

Отже, результати роботи підтверджують, що формування стресостійкості та розвиток когнітивних навичок є взаємопов'язаними процесами, від яких залежить психічне здоров'я, навчальна успішність і гармонійний розвиток

підлітків. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практичній діяльності психологів освітніх закладів для підвищення ефективності психопрофілактичної та розвивальної роботи зі здобувачами освіти в умовах сучасних стресогенних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Когут Я. М., Пряхіна Н. О., Ясінський В. П. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
3. Бушуєва Т., Авер'янова А. Когнітивний стиль та властивості уваги особистості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. С. 36-47.
4. Вітенко І. С. Основи загальної і медичної психології / За ред. І. С. Вітенка і О. С. Чабана. Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. 344 с.
5. Власенко А. А. Про адаптаційну функцію когнітивного стилю особистості. Актуальні проблеми психології Інституту психології імені Г. С. Костюка. Т. І. Вип. 51. 2019. С. 31-36.
6. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. С. 16-20.
7. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.
8. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2021. Вип. 12. С. 108-113.
9. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(1). С. 137-143.
10. Максименко С. Д. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С. Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 320 с.

11. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
12. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
13. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової – Київ: Знання, 2006. – С. 203.
14. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 493- 509.
15. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155-162.
16. Скрипченко О. В. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднийчук та ін.. – К.: Либідь, 2005. – С. 464.
17. Трофімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. Психологія: Підручник; за ред. Ю. Л. Трофімова. 5-те вид., стереотип. К.: Либідь, 2005. 560 с.
18. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. N.Y. : Oxford Univers. Press, 1991. 557 p.
19. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. The Journal of Positive Psychology. 2006. № 1 (3). P. 160-168.