

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

Взаємозалежність уваги та образно – зорової пам'яті особистості

Виконав: студент 4 курсу, групи ДМП-ПС21

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____/Максим БАТУРІН/

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____/Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ/

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____/Наталія КОРОЛЬОВА/

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувачка кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО/

(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

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри

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

«_____» _____ 2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

_____ Батуріна Максима Олександровича

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Взаємозалежність уваги та образно – зорової пам'яті особистості»

керівник роботи Шайхлісламов Земфір Рафікович, к. психол. н., с. н. с.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від «11» квітня 2025 року № 4801 – 5/923

2. Строк подання студентом роботи 28 травня 2025 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення образно – зорової пам'яті та уваги. 2. Провести емпіричне дослідження

взаємозв'язку між увагою та образно – зоровою пам'яттю. 3. Розробити рекомендації щодо розвитку уваги та образно-зорової пам'яті.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Проаналізувати теоретико-методологічні основи досліджень особливостей уваги, образно-зорової пам'яті та їх взаємозв'язку. Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи.
2	Провести емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку уваги та образно-зорової пам'яті. Оформлення 2 розділу кваліфікаційної роботи.
3	Розробити практичні рекомендації та програму щодо розвитку уваги та образно-зорової пам'яті, задля швидшого запам'ятовування, поліпшення уваги та образної пам'яті. Оформлення 3 розділу кваліфікаційної роботи
4	Оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту

5. Дата видачі завдання 12 квітня 2025 року

Студент

_____ (підпис)

М. О. Батурін

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

_____ (підпис)

З. Р. Шайхлісламов

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 52 сторінок, 4 рисунки, 5 таблиць, 13 використаних літературних джерел.

Об'єкт: взаємозалежність уваги та образно – зорової пам'яті особистості

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозалежності уваги та образно – зорової пам'яті особистості

Мета дослідження: визначити психологічні особливості взаємозалежності між увагою та образно – зоровою пам'яттю особистості.

Основні задачі дослідження:

1. Знайти та проаналізувати теоретичні підходи до вивчення образно – зорової пам'яті та уваги. 2. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між увагою та образно – зоровою пам'яттю. 3. Розробити рекомендації щодо розвитку уваги та образно-зорової пам'яті

Практична значущість дослідження: Дослідження сприяє глибшому розумінню того, як увага впливає на ефективність зорового запам'ятовування, що має особливе значення в умовах високої інформаційної насиченості сучасного освітнього середовища. Знання про особливості взаємодії цих когнітивних процесів дозволяє вчасно виявляти труднощі у навчанні та формувати індивідуальні шляхи їх подолання, особливо у студентів, чия діяльність пов'язана з візуальною інформацією, просторовим мисленням або швидким перемиканням уваги.

Ключові слова: пам'ять, образна пам'ять, образно-зорова пам'ять, увага, переключення уваги, студенти, психологи, професійна освіта, рекомендації.

ABSTRACT

The qualification work contains: 52 pages, 4 figures, 5 tables, 13 references.

Object: Interdependence of attention and visual memory of a personality

Subject of research: psychological features of the interdependence of attention and figurative-visual memory of a person

Objective of the study: To determine the psychological features of the interdependence between attention and visual memory of the individual.

The main objectives of the study:

1. To find and analyze different theoretical approaches to the study of visual memory and attention. 2. To conduct an empirical study of the relationship between attention and visual memory. 3. To develop recommendations for the development of attention and visual memory.

Practical significance of the study: The study contributes to a deeper understanding of how attention affects the effectiveness of visual memorization, which is of particular importance in the conditions of high information saturation of the modern educational environment. Knowledge about the peculiarities of the interaction of these cognitive processes allows us to identify learning difficulties in time and form individual ways to overcome them, especially for students whose activities are related to visual information, spatial thinking, or rapid attention span.

Keywords: memory, figurative memory, visual memory, attention, attention switching, students, psychologists, professional education, recommendations.

ЗМІСТ

ВСТУП	О ш иб ка ! За кл ад ка не оп ре де ле на.
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «ПАМ'ЯТЬ» ТА «УВАГА» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	11
1.1. Визначення поняття «пам'ять» види та теорії її вивчення	О ш иб ка ! За кл ад ка не оп ре де ле на .1
1.2 Визначення поняття «увага» та теорії її вивчення	22

1.3 Взаємозалежність образно – зорової пам'яті та уваги	30
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	О
ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ УВАГИ ТА ОБРАЗНО – ЗОРОВОЇ	ш
ПАМ'ЯТІ ОСОБИСТОСТІ	иб
	ка
	!
	За
	кл
	ад
	ка
	не
	оп
	ре
	де
	ле
	на
	.
2.1 Структура та методики дослідження	36
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	37
2.3 Рекомендації щодо розвитку уваги та образно-зорової	О
пам'яті	ш
	иб
	ка
	!
	За
	кл
	ад
	ка
	не
	оп
	ре
	де
	ле
	на
	.1
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність роботи. Пам'ять є основою здібністю людини, яка є передумовою навчання, засвоєння знань і формування різноманітних умінь й навичок. Саме така властивість людини як пам'ять, забезпечує нормальне функціонування як окремих людей, так і суспільства в цілому. Завдяки пам'яті та вдосконаленню її можливостей, люди вийшли за межі існування тваринного світу і досягли нинішнього рівня розвитку. Тому без постійного дослідження і вдосконалення цієї функції, не може бути подальшого прогресу людства. Процеси уваги та пам'яті вже багато років досліджують як окремі функції, але їх взаємозв'язок та взаємодія ще досі недостатньо досліджені.

Увага та пам'ять людини є одним з дуже важливих складових для життєздатності та являють собою невід'ємні частини пізнавальної сфери людини.

Увага та пам'ять допомагають нам зберігати, відтворювати і застосовувати інформацію, яку ми отримуємо від свого досвіду, спостережень, читання, слухання тощо.

Питання, пов'язані з пам'яттю, привертали увагу та цікавили людей з давніх часів, що знайшло своє відтворення в культурі, віруваннях та філософських осмисленнях у різних народах. У давньогрецькій міфології богинею пам'яті була Мнемозіна (грец. «mnemo» — пам'ять), мати дев'ятох муз, покровителька науки й мистецтва.

У своїй першій книзі «Про пам'ять і спогади» давньогрецький філософ Аристотель підкреслює, що пізнання — це властивість тварини, а пам'ять — це риса людини. Це тимчасовий процес створення зображення об'єкта. Все, що ми знаємо і вміємо, є результатом здатності мозку запам'ятовувати і зберігати образи, думки, пережиті емоції, рухи та їх системи [1].

У новітній історії психології вивчення пам'яті стало одним із ключових напрямів когнітивної науки. У XIX столітті німецький психолог Герман Еббінгауз заснував наукові основи експериментального вивчення

пам'яті. Він вперше застосував кількісні методи для дослідження процесів запам'ятовування й забування, сформулював криву забування та принципи розподіленого повторювання. Його дослідження показали, що пам'ять піддається математичному моделюванню й залежить від частоти, тривалості та інтервалів повторювання інформації [2].

У XX столітті вагомого розвитку набула інформаційна модель пам'яті, яку представили Річард Аткинсон і Річард Шіффрін. У своїй класичній моделі вони виділили сенсорну, короткочасну та довготривалу пам'ять, підкресливши роль уваги як фільтра, що забезпечує перехід інформації між цими системами [3].

Завдяки властивостям пам'яті відбувається не тільки запам'ятовування отриманої інформації, а й її розуміння, перетворення, відтворення та інтеграція в спільний досвід. В сучасних умовах інформаційного «перенасичення», вимоги до швидкості мислення та обробки даних стають все вищими, і властивості пам'яті стають надзвичайно важливою передумовою адаптації людини до динамічного соціального та професійного середовища. Від ефективності пам'яті людини залежить не тільки успішність та швидкість її навчання, а й загальний ступінь функціонування особистості в різних сферах буття — від особистісного розвитку до професійної реалізації.

Увага та пам'ять є базовими когнітивними процесами, що забезпечують пізнання, адаптацію до навколишнього світу, а також надають можливість збереження й відтворення індивідуального досвіду. Ці процеси не існують ізольовано, а постійно взаємодіють, утворюючи єдину функціональну систему пізнавальної діяльності особистості. Зокрема, особливу роль у щоденному житті людини відіграє образно-зорова пам'ять, яка є основою візуального навчання, орієнтування в просторі, розпізнавання об'єктів і людей. При цьому увага виконує функцію регулювання, відбору та активації потрібних образів, забезпечуючи ефективність процесів пам'яті.

Таким чином увага та образно – зорова пам'ять не існують ізольовано, а є взаємопов'язаними процесами та їх взаємозв'язок ще досі не досліджений у повному обсязі, що зумовлює актуальність дослідження, що представлено в цій кваліфікаційній роботі.

Проблема дослідження: недостатня обізнаність у питаннях взаємозв'язку між увагою та образно – зоровою пам'яттю. Відсутність розуміння цього питання ускладнює діагностику та вивчення пізнавальної сфери діяльності людини.

Об'єкт дослідження – взаємозалежність уваги та образно – зорової пам'яті особистості

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозалежності уваги та образно – зорової пам'яті особистості.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості взаємозалежності між увагою та образно – зоровою пам'яттю особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів щодо вивчення образно – зорової пам'яті та уваги.
2. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між увагою та образно – зоровою пам'яттю.
3. Розробити рекомендації щодо розвитку уваги та образно-зорової пам'яті.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення матеріалів робіт з різних аспектів досліджуваної проблеми.
2. Психодіагностичні методики:
 - методика діагностики переключення уваги «Червоно-чорна таблиця Горбова – Шульте»;
 - методика діагностики образної пам'яті «Пам'ять на образи»;
 - методика на дослідження образно – зорової пам'яті.
3. Методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона,

аналіз середніх значень, метод порівняння груп.

Коротка характеристика вибірки досліджуваних: Вибірка складала 24 особи зі спеціальності – практична психологія та професійна освіта. Дослідження здійснювалося на базі Навчально наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» ХНУ ім. Каразіна.

Інформаційну основу дослідження становлять наукові статті, навчальні посібники, монографії, дослідження, що висвітлюють проблематику, пов'язану з темою кваліфікаційної роботи.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в удосконаленні структуризації понять увага та образно – зорова пам'ять, виявленні їх взаємозв'язку та особливостей.

Практичне значення одержаних результатів полягає в отриманні даних про взаємозв'язок уваги та образно – зорової пам'яті у студентів зі спеціальності практична психологія та професійна освіта. Ці зібрані данні допоможуть зрозуміти як загальний взаємозв'язок так і те, як розвинені ці аспекти у різних спеціальностей. Практичні психологічні рекомендації дозволяють поліпшити та розвинути увагу та образну пам'ять, щоб запам'ятовування відбувалося швидше та ефективніше.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (13 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 52 сторінки комп'ютерного тексту, містить 5 таблиць і 4 малюнка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «ПАМ'ЯТЬ» ТА «УВАГА» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Визначення поняття «пам'ять» види та теорії її вивчення

Психіка людини дає можливість відображати не тільки реальні явища і предмети, які безпосередньо сприймаються нею в цей момент, але й те, що людина сприймає один раз. Завдяки саме властивостям пам'яті наш досвід є результатом чуттєвого і раціонального пізнання світу.

Пам'ять - це сукупність психічних процесів, за допомогою яких людина закріплює, зберігає, відтворює та забуває свій досвід. Саме завдяки цьому процесу, людина може сприймати світ знайомих предметів, причому сприйнятий образ дещо не залежить від стану сприйняття і спотворення. Існування мислення та уява людини забезпечені саме пам'яттю.

За допомогою знань, отриманих про своє минуле, людина також може передбачати й майбутнє і будувати свою поведінку, в залежності від триманих знань. Амнезія призводить до того, що людина втрачає можливість нормально жити. Порушуються логічні зв'язки між отриманою інформацією та поведінкою.

Розглянемо пам'ять як один з психічних процесів, за допомогою яких відбувається пізнання світу людиною. Пізнавальна діяльність людини здійснюється за допомогою певних психічних процесів. Первинними процесами пізнання людиною навколишнього світу є відчуття і сприйняття. Ці процеси є способами чуттєвого пізнання оточуючого світу через безпосередню взаємодію органів почуттів з предметами навколишнього середовища.

Уява дає можливість людині перетворювати сприйняті образи предметів і явищ та створювати на їх основі нові уявлення. Процес мислення

дозволяє людині узагальнити результати пізнавальної діяльності, поринути у сутність речей і пізнати такі предмети і явища, які існують за межами її відчуттів й сприйняття.

Пам'ять людини зберігає відчуті та сприйняті явища, а мислення та уява, у свою чергу, функціонують на основі того матеріалу, який збережений в пам'яті людини.

В різні часи представники різних психологічних напрямів розробляли «свої» теорії пам'яті. Найпоширенішими та найбільш відомими серед них є асоціативна, теорія гештальтпсихології, біхевіористична, когнітивна і діяльнісна. Зупинимось на кожній з них окремо та розглянемо їх особливості.

Асоціативна теорія пам'яті говорить про те, що процес пам'яті напряду залежить від властивостей матеріалу, що запам'ятовується. Фундаментальною концепцією для пояснення механізмів пам'яті в цій теорії є концепція асоціації.

Між явищами, що запам'ятовує людина, встановлюються певні зв'язки або асоціації, які впливають на подальше відтворення матеріалу. При необхідності пригадування, шукають ряд зв'язків, що ведуть до бажаного матеріалу. Відтворення факту веде до відтворення пов'язаних з ним фактів, які запам'ятовуються людиною відносно вже завченого матеріалу. Вивчення пам'яті в рамках теорії асоціацій виявило такі типи утворення асоціацій:

- асоціації за подібністю – це створення взаємозв'язків між явищами чи подіями, які поділяють спільні риси або властивості;
- спадкоємність – це взаємозв'язки, що виникають між подіями чи фактами, котрі трапляються у часі один за одним;
- навпаки (існує зв'язок між суперечливими та різними фактами).

Період появи даної теорії є 17-е століття, а найбільш активний розвиток вона набула у 18-у та 19-у столітті. Засновниками цього вчення є Г. Еббінгауз, А. Пільцекер та інші [2].

Теорія гештальтпсихології підкреслює, що процес пам'яті залежить від того, як організований і структурований матеріал, що найбільше закарбовується у пам'яті. Якщо матеріал представлений ясно та впорядковано, запам'ятати його значно простіше. Акцент робиться на активній участі особи у структуруванні даних – створенні ритму, перегрупованні складових, об'єднання чи, навпаки, відокремлення різних його частин [5].

Теорія поведінки стверджує, що модель процесів пам'яті нагадує модель розвитку моторики. Біхевіористичні асоціації - це аспекти людського досвіду, які з'являються в результаті навчання. Як і розвиток моторики, розвиток здатності запам'ятовувати матеріал вимагає практики. У рамках цієї теоретичної бази було виявлено, що на ефективність запам'ятовування матеріалу впливає, інтервал між вправами, кількість вправ, обсяг, а також індивідуально-психологічні особливості тих, хто запам'ятовує матеріал [5].

Когнітивна теорія пояснює пам'ять як структуру, призначену для опрацювання інформації. Ця структура об'єднує різноманітні складові частини, кожна з яких відповідає за певну функцію: отримання інформації, формування когнітивних моделей, накопичення вивченого та його відтворення в певному форматі. Процеси обробки інформації (комбінування, додавання, модифікація тощо) забезпечують регулярну зміну і переробку інформації в частинах і перехід від однієї частини до іншого [5].

Теорія діяльності вивчає пам'ять як процес, невід'ємно пов'язаний із діяльністю людини, і підкреслює залежність мнемічних процесів від її змісту, структури, мотивації та особистісного ставлення до інформації. Згідно з цією концепцією, запам'ятовування, збереження та відтворення матеріалу не є ізольованими когнітивними актами, а формуються у контексті діяльності людини. Таким чином, пам'ять розуміється як особливий вид діяльності — мнемічна діяльність, яка включає

цілеспрямовані дії, що забезпечують засвоєння, утримання та актуалізацію інформації. Завдяки цим діям створюється пам'ятний образ матеріалу або його представлення.

Пам'яті, як частині усіх психічних процесів притаманний характер діяльності людини. У процесі запам'ятовування або пригадування людина завжди залучає певну психічну активність — незалежно від того, чи вона щось згадує, відтворює інформацію або впізнає її. Є дослідження, в яких порівнювали пам'ять дорослого, з добре складеною бібліотекою, в якій потрібну книгу (знання) легко знайти, з пам'яттю маленьких дітей, з поганим книжковим складом, в якому знайти потрібну книгу практично неможливо. Процес запам'ятовування будь-яких слів, дій, зображень, незмінно відбувається як запам'ятовування їх у конкретному зв'язку один з одним.

У двадцятому столітті багато вчених активно займалися вивченням пам'яті. Всі вони прийшли до висновку про те, що вона локалізується в певній ділянці мозку. Процеси структурування та семантичної переробки інформації в пам'яті, і в оперативній пам'яті.

Проблема тлумачення психологічної сутності інформаційних процесів у пам'яті розглядається через призму теорії діяльності (структурно-функціональний підхід).

Сучасний підхід до дослідження людської пам'яті базується на гуманістичному принципі гомоцентризму, який передбачає розгляд людини не як складову технічної системи, а як ключову ланку управління — суб'єкта цілеспрямованої діяльності, для якого пам'ять виступає одним із інструментів роботи [6].

На даний час в психології користуються наступною класифікацією пам'яті:

1. Класифікують пам'ять за провідним аналізатором, завдяки якому людина отримує інформацію. За такою класифікацією пам'ять розділяють на - зорову, слухову, дотикальну, нюхову, смакову.

2. Залежно від домінуючого типу психічної активності в діяльності людини, пам'ять поділяється на рухову, емоційну, образну та вербальну (словесно-логічну) форми.

3. Існує класифікація за формою активності психіки людини. Згідно з цією класифікацією, пам'ять буває мимовільна та довільна.

За тривалістю процесів пам'яті розрізняють миттєву (іконичну), короткочасну, довготривалу та оперативну пам'ять.

Залежно від характеру матеріалу, часу його збереження та зберігання та ступеня опосередкованості механізмів пам'ять поділяється на декілька видів [2]:

- образну;
- словесно-логічну;
- рухову;
- емоційну;

Образна пам'ять — це процес запам'ятовування, збереження та відтворення конкретних об'єктів, явищ і подій разом із їхніми властивостями у вигляді слухових, зорових, смакових, нюхових, кінестетичних, дотикових та інших уявлень. Головна сутність образної пам'яті являє собою запам'ятовування образів та уявлень конкретних об'єктів, їхніх властивостей, а також наявних зв'язків і відношень між ними.

В залежності від того, які аналізатори задіяні у сприйнятті об'єктів під час їхнього запам'ятовування, образна пам'ять може бути слуховою, зоровою, тактильною, нюховою тощо. Фізіологічним фундаментом образної пам'яті є тимчасові нервові зв'язки першосигнального характеру, але в цьому процесі також бере участь друга сигнальна система — мова, яка слугує способом та засобом усвідомлення свого чуттєвого досвіду людиною.

Образна пам'ять утримує в собі уявлення про навколишній світ у вигляді звуків, запахів та інших відчуттів, які людина колись сприймала. Проте з часом ці образи трансформуються: вони спрощуються, втрачають

первісну чіткість і яскравість, набувають узагальненого характеру, при цьому акцент переноситься на суттєві риси матеріалу, а другорядні деталі поступово зникають. Найменше змін зазнають незвичайні та яскраві зорові образи [7].

Під час запам'ятовування первинні образи трансформуються у уявлення. Зокрема, дослідження показали, що зоровий образ зазнає таких змін у процесі збереження:

- спрощення за рахунок вилучення деталей,
- схематизації;
- часткового перебільшення або зменшення окремих елементів;
- розширення та округлення форми;
- посилення симетрії фігури;
- перетворення первинних образів в узагальнений образ, який виступає як прототип або представник певного класу об'єктів — узагальненого образу, що представляє клас об'єктів;
- зміни положення і орієнтації об'єкта;
- колірні трансформації тощо.

Повторне згадування уявлень можуть призводити до помилок у відтворенні даних та інформації в образній пам'яті. Водночас такі зміни можуть бути корисними, оскільки перетворюють образ на узагальнену схему, яка полегшує впізнавання нової інформації (узагальнені образи геометричних фігур, фонематичні образи, образи букв, а також схеми міміки та жестів). Словесно-логічна пам'ять включає думки, судження, поняття і умовиводи, які відображають об'єкти, предмети і явища у їхніх суттєвих зв'язках, відносинах і загальних властивостях. Вона є специфікою людської форми пам'яті, що відрізняє її від образної, рухової та емоційної пам'яті, які властиві також тваринам [8].

Рухова пам'ять — це здатність зберігати та відтворювати пози і рухи тіла. Вона формується вже в ранньому дитинстві і слугує базою для розвитку рухових навичок таких як ходьба, танці, гра на інструменті,

заняття спортом, робота та багато інших навичок. Рухова пам'ять розвивається першою та раніше за інші види пам'яті, і всі інші види пам'яті формуються на її основі.

Емоційна пам'ять - це процес запам'ятовування почуттів та емоцій. Вона зберігає раніше виниклі почуття та емоції і дає можливість відновити той чи інший емоційний стан при повторенні ситуації. Відбитки емоційної пам'яті - це не самі почуття чи емоції, а події, які їх викликали. Емоційна пам'ять характеризується швидкістю, винятковою стабільністю, збереженням станів та несвідомим відтворенням. Коли людина потрапляє в ситуацію, схожу на ту, що вже мала місце в минулому та була емоційно насиченою, вона знову переживає подібні емоційні стани. Проте ці переживання не усвідомлюються як спогади або відгомін минулого досвіду — навпаки, вони сприймаються як безпосередня реакція на теперішню ситуацію. Емоційна пам'ять починає формуватися у людини вже приблизно з шести місяців і досягає свого інтенсивного розвитку у віці від трьох до п'яти років. Дитячі спогади нерідко пов'язані з сильними емоційними переживаннями. Загалом події, що викликають яскраві емоції, мають тенденцію надовго закарбовуватись у пам'яті. При цьому найкраще запам'ятовується саме та інформація, яка має виражене емоційне забарвлення.

За тривалістю розділяють пам'ять на такі види:

- оперативна;
- короткочасна;
- довготривала;

Короткочасна пам'ять зберігає інформацію з миттєвої пам'яті та довготривалої пам'яті. Час збереження інформації 15-30 секунд. Ця пам'ять змінює модальність і зберігає те, на чому зосереджена увага людини. Короткочасна пам'ять має межі. Дослідження показали, що він може містити лише 7 ± 2 структурних одиниць одночасно. Це можуть бути окремі літери, слова чи речення, тому вміння структурувати матеріал є важливим для

продуктивного використання цього типу пам'яті, гарантує та підтримує розуміння та мислення. Ви можете встановити, як довго зберігати сліди, повторюючи [9].

Загальна характеристика процесів пам'яті представлена у рис. 1.1.

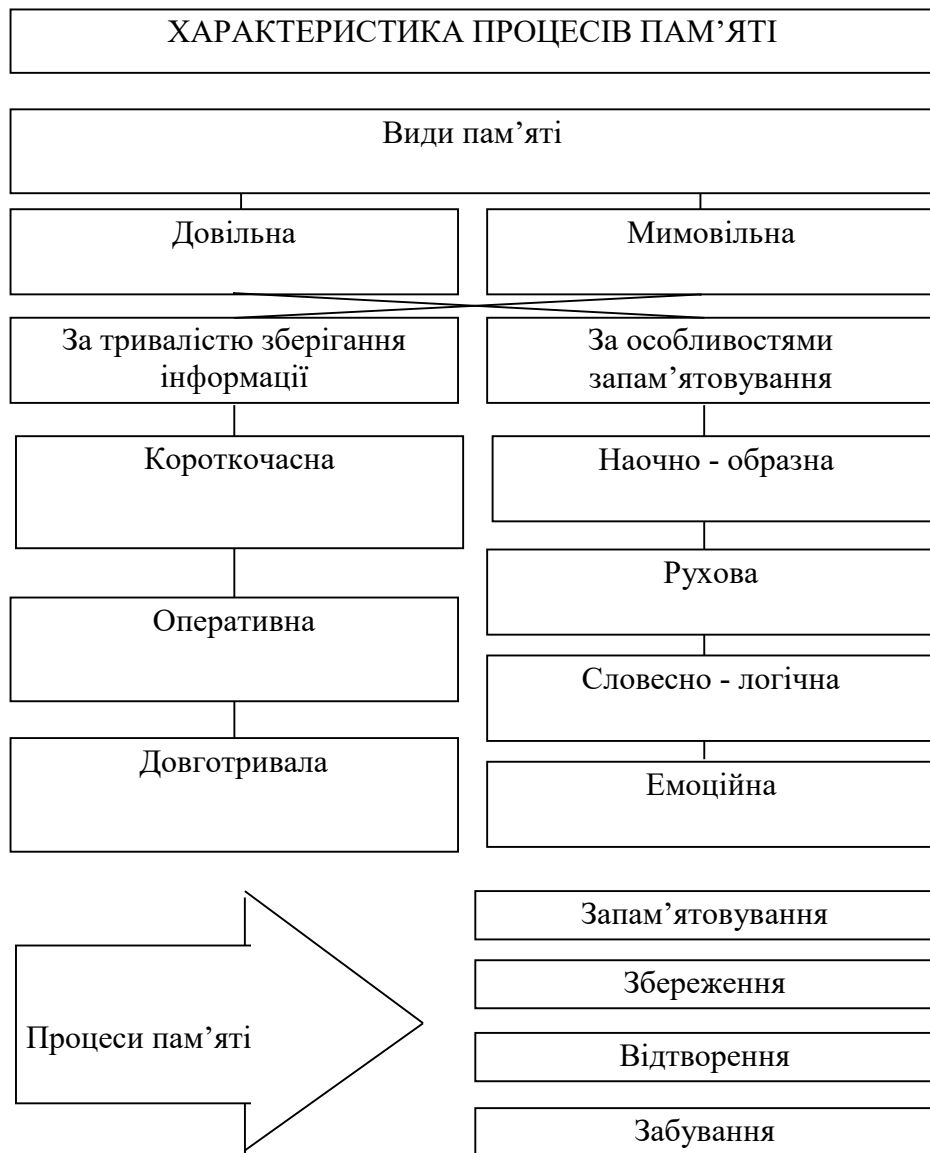


Рис. 1.1 – Характеристика процесів пам'яті

Довготривала пам'ять проявляється у процесі засвоєння та закріплення знань, умінь і навичок, які зберігаються протягом тривалого часу та використовуються в подальшій діяльності людини.

Оперативна пам'ять відповідає за короткочасне збереження і відтворення інформації, необхідної для виконання завдань у межах поточної діяльності.

В залежності від методів запам'ятовування виділяють такі види пам'яті:

- мимовільна;
- довільна.

Мимовільна пам'ять є результатом діяльності людини, яка не є безпосередньо спрямованою на запам'ятовування цього матеріалу. Зберігання та відтворення інформації здійснюється без наміру людини зберігати або відтворювати. Цей вид пам'яті формується в ранньому дитинстві і сприяє засвоєнню базових навичок у цей період. Мимовільна пам'ять є початковою і фундаментальною для появи довільної пам'яті, яка розвивається пізніше та удосконалюється завдяки взаємодії з нею.

Продуктом специфічної мнемічної діяльності, спрямованої на запам'ятовування, є довільна пам'ять. Ця діяльність характеризується наявністю мети пам'яті, серії поведінки пам'яті, яка часто супроводжується довільними зусиллями.

Довільне запам'ятовування поділяється на механічне та смислове (логічне), залежно від того, наскільки глибоко людина розуміє зміст інформації, яку запам'ятовує.

Механічне запам'ятовування здійснюється автоматично та перебігає без проникнення до суті матеріалу. Саме механічне запам'ятовування не призводить до розуміння інформації по суті, адже воно є формальним, то і засвоєння знань є механічним.

Смислове (логічне) запам'ятовування спрямоване на розуміння матеріалу по суті.

Ефективне довільне запам'ятовування забезпечується активним засвоєнням знань, зацікавленістю в матеріалі, його значущістю для особистості та наявністю свідомої настанови на запам'ятовування.

Відтворення є ключовим етапом у функціонуванні пам'яті, що свідчить про міцність засвоєного матеріалу та є логічним результатом процесу запам'ятовування.

В залежності від видів відтворення розрізняють:

- впізнавання;
- згадування;
- пригадування.

Розглянемо більш детально кожен з видів відтворення.

Впізнавання є найпростішим різновидом відтворення, що проявляється під час повторного сприйняття об'єктів або явищ. Воно поділяється на повне та неповне.

Повне впізнавання відбувається тоді, коли людина без зусиль ідентифікує об'єкт як вже знайомий, при цьому в її пам'яті чітко відновлюються обставини, за яких відбулося перше знайомство з ним — час, місце, умови тощо.

Неповне впізнавання супроводжується певною невизначеністю й утрудненням у точному співвіднесенні об'єкта, що сприймається, з попереднім досвідом — людина може відчувати знайомство, але без чітких асоціацій або впевненості.

Згадування є формою відтворення, сутністю якої є відновлення інформації в пам'яті без її повторного сприймання.

Цей процес поділяється на довільне та мимовільне згадування.

Довільне згадування виникає тоді, коли людина свідомо намагається пригадати потрібну інформацію у відповідь на певну потребу чи завдання (наприклад, відтворити правило або дати відповідь на запитання).

Мимовільне згадування, навпаки, відбувається спонтанно, коли певні образи, факти чи спогади раптово виникають у свідомості без цілеспрямованих зусиль чи наміру.

Найактивнішою формою відтворення пам'яті є пригадування людиною отриманих раніше даних. Це пов'язано з будь-яким відновленням бажаного матеріалу в довготривалій пам'яті і його подальшою реконструкцією. Цей процес часто потребує час і вимагає сили волі та мислення. Потреба в пригадуванні виникає у людини тоді, коли у

конкретний момент часу їй не вдається згадати те, що необхідно. У подібних обставинах людині необхідно докласти зусиль для подолання як зовнішніх, так і внутрішніх перешкод, які заважають процесу пригадування. Вона мобілізує свою волю, намагається активізувати попередні враження, використовуючи різні способи стимуляції пам'яті, зокрема мнемонічні прийоми та інші стратегії відновлення інформації.

Відповідно до досліджень Х. Еббінгауза, близько 60% матеріалу забувається в перші 12 годин після запам'ятовування. Тому існує методика, згідно якої варто використовувати повторення на окремих етапах, щоб краще запам'ятати матеріал:

15-20 хвилин, 8-9 годин, 1-2 доби після навчання. В основі процесу забування лежить феномен гальмування нейронних зв'язків, що утворюються під час пам'яті. Воно може виникати під час діяльності, яка відбувається до або після запам'ятовування. В першому випадку гальмування буде проактивним, в другому — ретроактивним [10].

Як ми бачимо з матеріалу, викладеного вище, пам'ять є комплексним та складним психічно-фізіологічним процесом, який зумовлено не тільки властивостями самої людини, її спроможністю суто біологічною, але й постійно мінливими обставинами, в яких пам'ять формується, розвивається та перебуває протягом життя.

Існування великого різноманіття досліджень, створення значної кількості визначень поняття «пам'ять», розроблення величезної купи її класифікацій за різними показниками та розрізняння багатьох видів пам'яті, свідчить про те, що пам'ять як властивість людини, турбувала вчених та дослідників з давніх часів та продовжує викликати зацікавленість і сучасних науковців своїми можливостями та обсягами.

Насамперед, людина з розвинутою пам'яттю має великі шанси будувати своє життя більш стабільним та повноцінним, ніж людина, в якій характеристики пам'яті не розвинуті або працюють не в повному обсязі. Існує величезна кількість професійних організацій та об'єднань, які

займаються розвитком пам'яті дітей та мають успіх в ефективному використуванні можливостей пам'яті та подальшому тренуванні навичок, пов'язаних з властивостями пам'яті, що неминуче веде до всебічного та глибокого пізнання та розуміння світу.

Щоденне використання простих вправ на розвиток та покращення різних видів пам'яті дає можливість дитині відтворювати більший обсяг знань, що покращує процес подальшого навчання та формує потребу постійно тренувати та вдосконалювати показники пам'яті у дорослому віці.

1.2 Визначення поняття «увага» та теорії її вивчення

Увага є специфічним видом психічної активності, що виявляється у зосередженості та спрямованості свідомості на об'єктах, подіях або внутрішніх станах, які мають особистісну значущість.

Однією з ключових властивостей уваги є її вибірковість: коли індивід концентрується на певному об'єкті чи дії, інші подразники можуть залишатися поза межами його усвідомлення. Наприклад, коли людина уважно слухає або розглядає щось, вона може не реагувати на звертання чи не помічати перешкод у навколишньому середовищі. Така вибірковість пояснюється тим, що важливі для особистості стимули пригнічують вплив другорядних, менш значущих подразників. У результаті об'єкти уваги набувають більшої виразності у свідомості.

Увага є необхідною умовою ефективного функціонування людини в усіх видах діяльності — сенсорній, розумовій та руховій.

Питання природи уваги в психології висвітлювалося в межах різних теоретичних підходів і шкіл, відповідно до їхнього загального розуміння психіки. Так, представники англійської асоціативної школи взагалі не включали увагу до самостійних понять у структурі психологічної науки, вважаючи зосередженість результатом асоціацій між уявленнями.

Натомість у межах інтроспективного підходу (Д. Гербарт, В. Вундт, Е. Тітченер) увага трактувалася як особливий стан свідомості, що вирізняється підвищеною ясністю, чіткістю та інтенсивністю психічного змісту або процесів, які перебувають у центрі свідомого переживання.

В. Вундт розглядав увагу як точку зосередження свідомості — її найчіткіше й найвиразніше поле, що виникає внаслідок переходу змісту з області перцепції (безпосереднього сприйняття) до області апперцепції, тобто свідомого й осмисленого сприйняття [11].

Розглядаючи дане питання, привертає увагу робота М. М. Ланге, який виділив основні тези до питання природи уваги:

- Увага як наслідок рухової адаптації. Дослідники цього підходу вважають, що здатність людини свідомо перемикає увагу з одного об'єкта на інший неможлива без участі м'язової активності. Саме рухи допомагають органам чуття краще пристосовуватись до умов оптимального сприйняття людиною оточуючої інформації.

- Увага як наслідок обмеженого обсягу свідомості. Згідно з поглядами І. Гербарта та У. Гамільтона на природу уваги, слід зазначити, що у свідомості домінують більш яскраві образи або уявлення, які витісняють менш інтенсивні.

- Увага як прояв емоційної напруги. Ця теорія, яка більш розвинута представниками англійської асоціативної психології, пояснює увагу як результат емоційного зацікавлення та залучення. Наприклад, Дж. Мілль зазначав, що зосередження (свідоме чи несвідоме) на приємних або неприємних переживаннях є формою уваги. Дж. Мілль вказував: «Мати приємне або тяжке відчуття або ідею й бути до них уважним - це те саме».

- Увага як наслідок апперцепції. У цьому підході до природи уваги, вона розглядається як результат життєвого досвіду індивіда, його знань, переконань та очікувань.

- Увага як самостійна активна здатність психіки. Деякі дослідники вважають увагу первинною психічною властивістю, яка не зводиться до

інших процесів і має власну природу, що не піддається повному поясненню, та походження її не з'ясовано.

– Увага як результат посилення нервового збудження. Ця гіпотеза пов'язує увагу з підвищеною чутливістю окремих ділянок центральної нервової системи до діючих на неї подразників.

– Теорія нервового гальмування. Відповідно до цієї концепції, увага виникає внаслідок того, що домінуючий фізіологічний нервовий процес затримує чи пригнічує інші, менш активні. Це забезпечує концентрацію свідомості, а саме уваги, на одному об'єкті за рахунок ослаблення реакції на інші стимули.

Представники біхевіоризму розглядають увагу як орієнтовну поведінку людини, як установку організму щодо зовнішніх стимулів.

Розглядати питання про феномен уваги можливо лише враховуючи сукупність всіх його властивостей. Визначень уваги на сьогодні існує багато. Загальноприйнятим та більш розповсюдженим нині є таке визначення:

Увага — це зосередженість і спрямованість свідомості на певному реальному чи уявному об'єкті або явищі, що має для людини важливе значення, при одночасному відволіканні від інших подразників. Вона супроводжується підвищенням рівня сенсорної, інтелектуальної або рухової активності індивіда, завдяки чому об'єкти уваги відображаються більш повно, чітко та глибоко порівняно з іншими.

Отже, увага є не лише однією з найважливіших умов психічної діяльності, а й виконує захисну функцію, допомагаючи людині своєчасно орієнтуватися та реагувати на зміни в навколишньому середовищі, власному організмі та в процесі взаємодії з іншими об'єктами [2].

У процесі вивчення уваги, вчені різних часів розглядали її фізіологічну основу як сукупність механізмів, що забезпечують вибірковість збудження в нервовій системі, яка є фундаментом уваги. Дослідники виділяють два ключових аспекти, що зумовлюють відносну стійкість уваги: по-перше, це

стабільність процесів відображення об'єктивної реальності, які вже сформувалися; по-друге — їхнє продовження за інерцією навіть після припинення дії подразників, завдяки впливу інших, менш виражених, але підтримуючих збуджень.

У психології сьогодення виділяють три основні типи уваги: мимовільну, довільну та післядовільну. Ці форми уваги тісно взаємопов'язані та можуть поступово змінювати одна одну за певних умов.

Мимовільна увага виникає раптово, несподівано, без свідомого наміру з боку людини. Вона з'являється спонтанно як у діяльності, так і у періоди відпочинку, від вплива різноманітних зовнішніх подразників, що активізують той чи інший сенсорний аналізатор організму.

З боку фізіології мимовільна увага забезпечується за рахунок безумовно-рефлекторної орієнтувальної діяльності мозку. Збудження, яке надходять до кори мозку з підкіркових ділянок великих півкуль головного мозку є нейрофізіологічним механізмом мимовільної уваги [12].

Мимовільна увага, як правило, зазвичай триває недовго, проте за певних умов і залежно від інтенсивності впливу зовнішніх подразників вона може з'являтися часто. Вона виникає тоді, коли сила зовнішніх стимулів перевищує вплив усвідомлених подразників або внутрішніх подразників перевершує інтенсивність свідомих, актуальних збуджень. У ситуаціях, коли субдомінантні збудження стають потужнішими за домінуючі на даний момент, увага автоматично перемикається на нові стимули. Її можуть викликати не тільки зовнішні чинники — зображення, звуки, події — а і внутрішні переживання, потреби, прагнення, емоції чи бажання, які мають особистісне значення для людини.

Зазвичай мимовільна увага є нетривалою, однак у разі сильного впливу або постійної дії подразника вона може часто активізовуватись, перешкоджаючи виконанню основної діяльності людини на даний час.

Довільна увага — це цілеспрямоване і свідоме зосередження людини на певних об'єктах або явищах навколишнього світу, а також на внутрішніх

психічних процесах. Вольова регуляція є ключовим елементом довільної уваги. Завдяки силі волі людина може мобілізувати і утримувати увагу на конкретній діяльності протягом тривалого часу [2].

Головними рисами довільної уваги є цілеспрямованість, організованість, усвідомлення послідовності дій і дисциплінованість розумової діяльності, а також здатність протистояти стороннім відволіканням.

Довільна увага має фізіологічну основу в умовно-рефлекторній діяльності головного мозку. Її виникнення пов'язане зі здатністю свідомо гальмувати непотрібні рухи та дії. Важливою складовою довільної уваги є свідомий вибір об'єкта фокусування і способів дії, який супроводжується боротьбою мотивів. Основним стимулом для довільної уваги виступають потреби та обов'язки, що людина може визначити самостійно. Особисті інтереси, цілі та засоби діяльності спрямовують довільну увагу на досягнення певного результату.

Післядовільна увага формується у процесі довільної уваги і є результатом свідомого зосередження на об'єктах чи явищах. Згодом, здолавши труднощі довільного зосередження, людина звикає до таких змін, сама діяльність викликає живий інтерес, який може навіть захопити особистість, і тоді увага набуває рис мимовільного зосередження. Саме тому післядовільну увагу іноді називають вторинною мимовільною.

У післядовільній увазі напруження волі послаблюється, але інтенсивність уваги залишається на рівні довільної. Завдяки зменшенню волевого зусилля та зростанню інтересу до діяльності, післядовільна увага стає більш тривалою і продуктивною. Тому важливою є мета організації навчальної чи трудової діяльності так, щоб сприяти переходу уваги від довільної до післядовільної [2].

Відповідно до характеру діяльності увага може бути направлена як на зовнішні об'єкти — предмети, явища або рухи тіла, що безпосередньо сприймаються органами чуття, так і на внутрішні психічні процеси, які

відображають внутрішні цінності особистості.

Відповідно до вищезазначених чинників, розрізняють зовнішню (моторну й сенсорну) увагу та внутрішню (інтелектуальну). Хоча такий поділ є умовним, обидва типи уваги мають свої специфічні особливості та відрізняються за змістом одна від одної. Це варто враховувати при організації або управлінні навчальною, професійною чи спортивною діяльністю, оскільки ефективність роботи значною мірою залежить від правильної спрямованості уваги та використання її можливостей.

Зовнішня увага забезпечує ефективне сприйняття навколишнього середовища, відіграючи ключову роль у процесі спостереження за об'єктами та явищами реальності, а також у їх відображенні у свідомості людини.

Ми можемо спостерігати своєрідні прояви зовнішньої уваги (сенсорної, рухової) у нетипових рухах голови, очей, виразах обличчя, у мімічних і у рухах особистості проявляється як готовність, так і неспроможність виконувати певні трудові, навчальні чи спортивні дії.

Цілеспрямоване зосередження на об'єктах і явищах навколишньої дійсності сприяє підвищенню чутливості органів чуття — зору, слуху, нюху, смаку, дотику, а також впливає на темперамент і статико-кінестетичні стани організму.

Розвиток загострення органів чуттів дозволяє людині більш точно та вибірково сприймати зовнішній світ, виокремлювати його деталі.

Внутрішня (інтелектуальна) увага скерована на пізнання внутрішнього світу — психічних процесів (сприймання, уяви, пам'яті, мислення), механізмів психіки і переживань. Вона розвивається в процесі міркувань, розв'язання розумових завдань і саморефлексії, набуваючи глибини та виразності.

Розвинене внутрішнє мовлення відіграє важливу роль у формуванні цієї уваги — чим краще людина володіє ним, тим глибше вона розуміє себе і, відповідно, може бути зрозумілою для інших. Зосередження на внутрішніх

станах і індивідуальних психічних особливостях сприяє становленню самосвідомості та формує інтерес до особистості в процесі міжособистісної взаємодії.

Перебування у стані внутрішньої уваги характеризується зниженням чутливості органів чуттів. Людина, яка зовні виглядає зосередженою, у стані внутрішньої уваги може не помічати знайомих, не чути, коли до неї звертаються, відволікатися від діяльності, яку саме зараз виконує. Тому для будь-якої діяльності - навчальної, наукової, виховної, та іншої – треба включати один з видів уваги. Одночасне завантаження і зовнішньої, і внутрішньої уваги є недоцільним.

Є багато психологічних робіт, які розглядають зорову увагу, а також її зв'язок з усвідомленням. Розділяють фокальну й периферійну увагу. Фокальна увага тримає об'єкт у сфері ясного бачення людини в прямому й переносному значенні. Периферійна увага зосереджена на змісті крайньої частини свідомості.

Прояви всіх видів уваги мають індивідуальні особливості. Крім того, сучасні дослідники відокремлюють такі індивідуальні властивості уваги:

- зосередженість (концентрація);
- обсяг;
- розподіл;
- переключення;
- стійкість.

Ці властивості у різних людей мають своєрідні особливості прояву.

Розглянемо ці властивості більш детально.

Центральна особливість уваги є її зосередженість. Ця властивість уваги проявлена у мірі інтенсивності зосередження (концентрації) на об'єктах, які є предметами фізичної або розумової діяльності людини.

Обсяг уваги визначається кількістю інформаційних одиниць, які людина може одночасно утримувати в полі свідомості, тобто в зоні підвищеної концентрації уваги. У середньому доросла людина здатна

охопити приблизно 7 ± 2 елементи за одне короткочасне фокусування (близько 200 мілісекунд). Цей показник тісно пов'язаний з ємністю короткочасної пам'яті та відображає її можливості щодо одночасного збереження обмеженого обсягу інформації [9].

Розподіл уваги полягає у здатності людини одночасно зосереджуватись на кількох об'єктах або виконувати кілька дій у межах одного простору. Ця здатність особливо важлива при виконанні різних видів діяльності паралельно. Ефективність розподілу уваги значною мірою залежить від фізичного й психологічного стану: під час втоми або перевантаження здатність підтримувати високу концентрацію знижується, що обмежує обсяг розподіленої уваги.

Переключення уваги – це свідомий перехід фокусу з одного об'єкта чи виду діяльності на інший, коли цього вимагає ситуація. Фізіологічно цей процес забезпечується здатністю гальмувати одні нервові процеси й активізувати інші в корі головного мозку.

Стійкість уваги характеризується тривалістю, протягом якої людина здатна зосереджено утримувати увагу на певному об'єкті. Вона залежить як від сили впливу самого об'єкта, так і від індивідуальних особливостей людини – її витривалості, мотивації, волі.

Варто відрізнити переключення уваги від її розсіяності: остання виявляється у хаотичному перескакуванні з одного об'єкта на інший під впливом зовнішніх подразників і часто супроводжується відсутністю вольової регуляції.

Увага є ключовим елементом психічної діяльності людини, яка регулює здатність людини бути актуальною в тому чи іншому напрямку життя. Різноманітність проявів життя та вплив багатьох подразників, часто одночасно, вимагають від сучасної людини робити вибір між тими видами діяльності, де варто проявитися та між діяльністю, яку треба залишити без особистої уваги.

Проаналізувавши властивості та механізми дії уваги, можна

стверджувати, що увага може бути спрямована на той чи інший предмет, явище чи вид діяльності в залежності від потягів та бажань самої людини. Звісно, що функціонування механізмів уваги включають і несвідоме її переключення, то ж дуже важливим є факт присутності людини в цьому процесі та отримання навичок, які допомагають свідомо обирати діяльність, до якої залучатися.

Саме вміння розуміти, куди увага тече, та вміння контролювати цей потік самостійно і свідомо, визначить у подальшому житті чим людина буде займатися та як жити. Обсяг питань, що турбують конкретну людину, обмежується обсягом цілеспрямованої уваги. Володіючи знаннями про властивості уваги та вмінням тримати її у фокусі, людина поступово напрацьовує свій обсяг життєдіяльності, який забезпечується самою людиною.

Виходячи з вищевикладеного матеріалу, можна зробити висновок, що навички концентрації, розподілу та перемикавання уваги надають людині змогу самостійно і свідомо обирати свій спосіб життя та бути продуктивною в обраному виді діяльності.

1.3 Взаємозалежність образно – зорової пам'яті та уваги

Сприйняття або мислення, як і всі пізнавальні (когнітивні) процеси, спрямовані на той чи інший об'єкт, який у них відбивається: людина сприймає те, що думає про те, що собі уявляє. Увага - це наскрізний психічний процес, що забезпечує перемикавання з одного такого об'єкта на інший.

Пам'ять і увага є базовими когнітивними процесами, що забезпечують адаптивну поведінку людини та її навчальну діяльність. Увага виступає фільтром, який регулює потік вхідної інформації, що потрапляє в систему пам'яті, впливаючи як на процеси запам'ятовування, так і на відтворення інформації. Тому розгляд цих процесів у взаємозв'язку є необхідним для

глибшого розуміння механізмів пізнання.

Згідно з класичними поглядами в психології, увага розглядається як передумова ефективного функціонування пам'яті, зокрема її процесів кодування та фіксації матеріалу. Якщо увага людини не зосереджена на об'єкті, то ймовірність його запам'ятовування істотно знижується. Саме тому нерідко у психологічній практиці виникають реальні труднощі із запам'ятовуванням, які є наслідком порушень уваги, а не власне пам'яті.

Когнітивні моделі (зокрема модель Аتكісона–Шіффра) розглядають увагу як механізм, який забезпечує перенесення інформації з сенсорної пам'яті до короткотривалої, а згодом — у довготривалу. Цей процес відбувається за умови, що інформація отримує достатній рівень обробки, що напряду залежить від зосередженості уваги [4].

Особливу роль увага відіграє в образно-зоровій пам'яті — виділеній у класифікаціях (А. Р. Лурія, Н. Ф. Добриніна) як окремий тип пам'яті, що відповідає за збереження й відтворення візуальних образів. Дослідження свідчать, що чим вищий рівень концентрації уваги при сприйнятті візуального матеріалу, тим чіткіше й точніше відтворюються образи. Це підтверджується експериментами, у яких зміни у фокусі уваги корелюють із змінами у кількості та якості збережених образів (Posner & Petersen, 1990; Baddeley, 2000).

Крім того, увага забезпечує таку властивість пам'яті як селективність: людина зосереджується на інформації, що є для неї значущою, і схильна забувати несуттєве. У цьому контексті увага не лише підсилює, а й модулює процеси пам'яті, що дозволяє говорити про їхню функціональну взаємозалежність.

Згадаємо ще раз про види пам'яті за провідним аналізатором, про які було згадане вище. Отже, пам'ять у людини ділиться на декілька видів: зорова; слухова; рухова; смакова; нюхова; тактильна.

Кожен з цих видів пам'яті виконує в загальному пізнавальному процесі свою певну функцію і має важливе значення для повноцінного

життя людини.

Зорова пам'ять направлена на розпізнавання предметів та відтворюванні їх характеристик, сприйнятті різноманітних відтінків кольорів, ідентифікації знайомих людей, орієнтування на місцевості. Також вона відіграє переважну роль у спроможності запам'ятати великі обсяги інформації. Ця здатність впливає на якісне й ефективне навчання.

У переважної більшості людей зорова пам'ять переважає над слуховою. Якісна та розвинута зорова пам'ять є фундаментом швидкого запам'ятовування інформації. Якщо людина розвиває та тренує зорову пам'ять, вона може запам'ятовувати значно більше даних з оточуючого світу, і саме цей вид пам'яті може дозволити людині бути успішною та впевненою особистістю.

Потрібно приділяти увагу тому факту, що у зоровій пам'яті є ціла низка особливостей.

Розвиток зорової пам'яті дає змогу людині не лише збільшити обсяг поглинутої та відтворюваної інформації, а й зробити процес запам'ятовування більш насиченим, наповненим різноманіттям деталей. Особливість зорового сприймання полягає в тому, що отримана за допомогою зору, інформація зазнає змін. Людський мозок здатен утримувати зоровий образ лише в разі його перетворення: наприклад, при спогляданні картини в пам'яті зберігається спрощене уявлення, втрачаються окремі деталі, можуть змінюватися розміри об'єктів або кольори. З часом змінюється і симетрія зображення, з'являються суб'єктивно додані деталі. У ситуаціях, коли потрібне точне відтворення, така властивість зорової пам'яті розглядається як її недолік. Проте, попри втрату точності, вона дозволяє запам'ятати значно більший обсяг інформації.

Спостерігається залежність розвиненої уяви від роботи зорової пам'яті. Тим краще працює уява, тобто створення людиною образів сприйняття оточуючого світу, чим сильніше розвинена її зорова пам'ять, що

відіграє важливу роль для запам'ятовування в цілому. Саме властивості зорової пам'яті дозволяють уявити людині ту інформацію, що сприймається на слух, а це у свою чергу впливає не тільки на швидкість і легше запам'ятовування інформації, а й її простіше відтворення, утримуючи зоровий образ в голові.

Ще однією особливістю зорової пам'яті є її здатність швидко і з великою точністю запам'ятати, а потім відтворити побачений або прочитаний матеріал. Цю особливість називають фотографічною пам'яттю. Завдяки саме цій властивості людина може один раз поглянути на предмет, а потім детально розповісти про нього. У молодших класах загальноосвітньої школи доволі часто використовують цю властивість пам'яті у дітей- лише швидко опустити очі на сторінку книги, а потім запам'ятати суть тексту, а потім точно відтворити його. Здатність дуже швидко обробити та відтворити побачену інформацію вважається головною особливістю цього феномену. Ця здатність по праву вважається однією з найважливіших в учбовому процесі а також у роботах, де найважливішим є точність. Вчені підтверджують, що зорова пам'ять може бути гарною або поганою від природи, але частіше це напрацьовується наполегливою працею.

Для спроби підвищити рівень запам'ятовування можуть допомогти регулярні й ефективні тренування, такі як спостереження, асоціації, складання послідовностей та перестановок.

Проаналізувавши різні наукові джерела, можна визначити, що увага людини не є ізольованим процесом, а тісно інтегрується з пам'яттю, впливаючи на всі її етапи: від кодування до відтворення. Образно-зорова пам'ять є особливо чутливою до характеристик уваги, зокрема до її обсягу, концентрації та переключення. Отже, дослідження взаємозв'язку процесів уваги та пам'яті має як теоретичну, так і прикладну цінність — зокрема у контексті психології.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділу проведено теоретичний аналіз понять «увага» та «образно – зорової» пам'яті.

Проаналізовано основні теоретичні властивості таких понять як пам'ять та увага, їх види, властивості та механізми функціонування, виявлено, що обидва процеси є центральними елементами когнітивної сфери особистості та тісно взаємодіють між собою в рамках єдиної системи пізнавальної діяльності людини.

Пам'ять, зокрема її образно-зорова форма, забезпечує збереження й відтворення сенсорного досвіду людини у вигляді візуальних уявлень. Увага, своєю чергою, є механізмом, який регулює вибірковість сприйняття, контроль за надходженням інформації в пам'ять, а також сприяє кодуванню, фіксації та відтворенню образних даних.

Різноманіття наукових джерел показує, що ефективність образно – зорової пам'яті людини безпосередньо залежить від характеристик уваги, зокрема її обсягу, концентрації, переключення та стійкості. Увага виконує роль фільтра, який визначає, яка інформація буде збережена в пам'яті, а яка – відкинута. Особливо важливим є те, що при високому рівні зосередженості значно покращується точність і повнота збережених зорових образів.

Таким чином, узагальненні теоретичні теорії дозволяють зробити висновок, що увага і пам'ять функціонують у тісному взаємозв'язку. Їх взаємозв'язок і взаємодія мають важливе значення як у навчальній, так і в професійній діяльності людини, а також у процесах саморегуляції та особистісного розвитку. Подальше дослідження цього зв'язку в емпіричній частині роботи дозволить виявити конкретні закономірності й практичні механізми впливу уваги на образну зорово пам'ять.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ УВАГИ ТА ОБРАЗНО – ЗОРОВОЇ ПАМ'ЯТІ ОСОБИСТОСТІ.

2.1 Структура та методики дослідження

Проведення теоретичного дослідження, аналізу психологічної літератури та зроблені висновки дозволяють нам провести емпіричне дослідження.

Базою проведення дослідження став Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна.

В проведеному дослідженні кількість учасників дорівнювала 24 студенти, віком від 18 до 23 років, двох спеціальностей, серед яких 12 студентів зі спеціальності «Психологія» та 12 студентів зі спеціальності «Професійна освіта», гендерний фактор та вік не враховувався. Це дозволить порівняти специфіку розвитку уваги й образно – зорової пам'яті у студентів з різним когнітивним профілем.

З метою проведення дослідження було використано методику «Червоно-чорна таблиця Горбова – Шульте». Мета даної методики: визначити рівень уваги та її переключення. Методика полягає в тому, що досліджуваному показують таблицю 49 на 49 квадратів, де записані чорні (від 1 до 25) та червоні (від 1 до 24) числа. Методика проводиться у 3 етапи:

1. Досліджуваний повинен знайти та указати на всі чорні числа у порядку зростання, від 1 до 25, за найкоротший час, час фіксується,
2. Досліджуваний повинен знайти та указати на всі червоні числа у порядку спадання, від 24 до 1, за найкоротший час, час фіксується,
3. Досліджуваний повинен знайти та указати на всі чорні та червоні числа поперемінно, чорні числа у порядку зростання, а червоні числа у порядку спадання (1-24, 2-23, 3-22 і тд), за найкоротший час, час фіксується.

Задля виявлення рівня переключення уваги використовується така формула: $T = T_3 - (T_1 + T_2)$, де T_1 — час, витрачений випробуваним на виконання першої серії; T_2 — час, витрачений на виконання другої серії; T_3 — час, витрачений на виконання третьої серії [12].

Задля визначення рівня образної пам'яті використано методику «Пам'ять на образи». Мета методики: визначити рівень образної пам'яті особистості. Досліджуваним пропонується подивитися на таблицю 4 на 4, де у кожній клітині є зображення об'єкта, досліджуваний дивиться 20 секунд, після чого таблицю прибирають та просять досліджуваного написати або намалювати образи, які він запам'ятав. Інтерпретація результатів проходить по кількості отриманих образів і переводом їх у бали, але оскільки це саме образи, а не точні форми, тому від досліджуваних приймаються розгорнуті відповіді [12].

Задля визначення рівня образно – зорової пам'яті була використана методика на дослідження образно – зорової пам'яті. Метою методики є визначення рівня образно-зорової пам'яті. Досліджуваному показують набір із 9 фігур вмальованих в квадрати на 10 секунд, за які досліджуваний повинен їх запам'ятати. Після чого досліджуваному показують 27 квадратів з різними фігурами, за 3 хвилини, або менше, він повинен записати які саме фігури були показані раніше. Інтерпретація результатів відбувається за формулою: $\text{Коб} = a/s$; де: a –кількість запам'ятованих фігур, s –кількість всіх показаних фігур [13].

Дослідження проводилось у форматі он-лайн та на платформі Google Forms. Досліджуваним була дана інструкція до кожної методики, для зручності та обмежень деяких методик форму було поділено на декілька розділів. Час фіксувався вбудованим секундоміром.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

За результатами дослідження з використанням методики червоно-чорні таблиці Шульте-Горбова було визначено. А саме, визначено рівні

кожного досліджуваного, що зазначено у рис. 2.1.

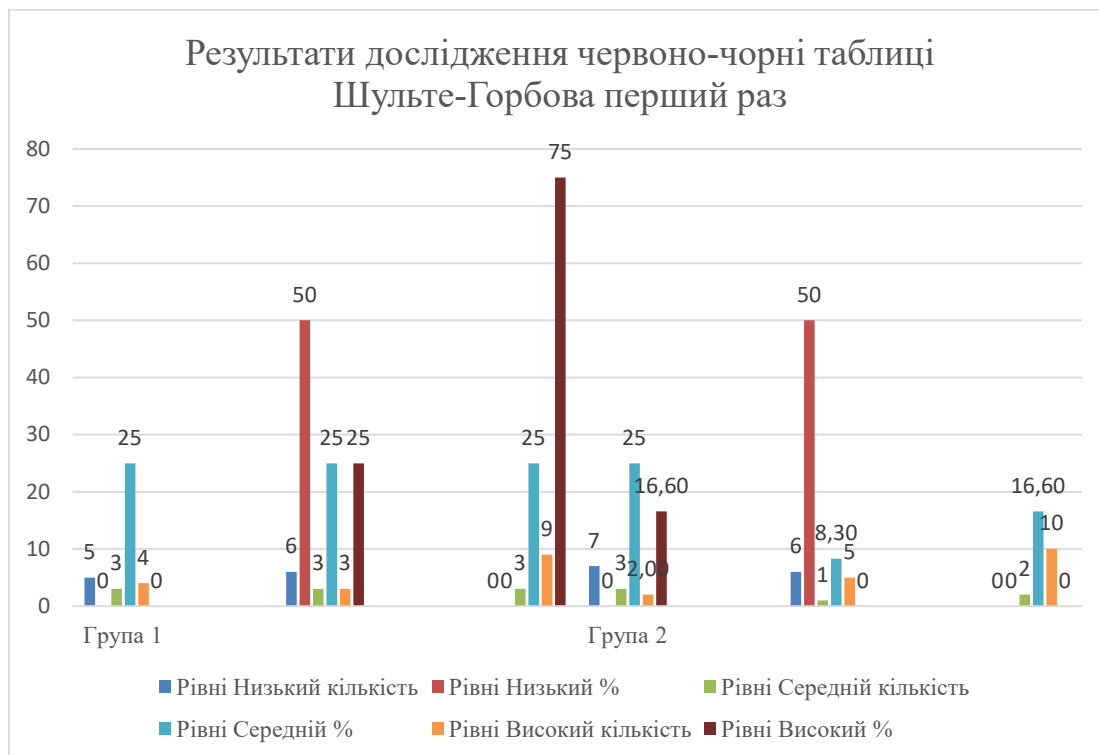


Рис. 2.1 Діаграма результатів за рівнями за методикою червоно-чорні таблиці Шульте-Горбова у групах

За даними рис. 2.1 Діаграма результатів за рівнями за методикою червоно-чорні таблиці Шульте-Горбова у групах можна побачити різницю розподілу по першій спробі у групі психологів та професійної освіти, у групі психологів більше людей на низькому рівні (41.6%), хоча випереджає групу професійної освіти на високому рівні (33.3% проти 16.6%). У групі професійної освіти більше всього людей на низькому рівні (58.3%). Розподіл обох груп на середньому рівні однаковий (25%).

За даними рис. 2.1 результатів дослідження червоно-чорні таблиці Шульте-Горбова другий раз можна побачити зовсім іншу картину розподілу у групі психологів та професійної освіти, у групі професійної освіти більше людей на високому рівні, чим у психологів (41.6% проти 25%). У групі психологів більше людей на середньому рівні (25% проти 8.3%). Розподіл обох груп на низькому рівні однаковий (50%).

На рис 2.1 за результатами по переключенню уваги можна побачити такий розподіл у груп психологів та професійної освіти, у групі професійної

освіти більше людей на високому рівні, чим у психологів (84.3% проти 75%). У групі психологів більше людей на середньому рівні (25% проти 8.3%). Ніхто з двох груп не опинився на низькому рівні.

Виходячи з результатів дослідження зроблено описову статистику, що наведено у табл. 2.1.:

Таблиця 2.1.

Описова статистика за методикою червоно-чорні таблиці

Шульте-Горбова у групах

Показники	Психологи			Професійна освіта		
	Бали по увазі 1 раз	Бали по увазі 2 рази	Ранг по переключенню уваги	Бали по увазі 1 раз	Бали по увазі 2 рази	Ранг по переключенню уваги
Середнє значення	2.75	2.75	2	2.17	3.25	1.75
Мода	4	2	1	1	5	1
Медіана	3	2.50	2	2	3.50	1
Дисперсія	1.29	1.84	2.36	1.24	2.57	1.84
Стандартне відхилення	1.14	1.36	1.54	1.14	1.60	1.36

У табл. 2.1 ми можемо спостерігати, що у психологів, які проходили дослідження, середнє значення по першій спробі дорівнює 2.75 балів, що дорівнює приблизно 36 – 55 секунд. По другій спробі середнє значення дорівнює теж 2.75, тобто у середньому для досліджуваних першої групи, немає різниці у якому порядку, зменшення чи збільшення, та якого кольору будуть числа, результат однаковий. Це свідчить про відносно стабільний рівень концентрації незалежно від напрямку завдання, що вказує на сформовану здатність до стійкої уваги.

Відповідно до даних табл.2.1 ми спостерігаємо, що у досліджених студентів, які вивчаються за спеціальністю професійна освіта, середнє значення по першій спробі дорівнює 2.25 балів, що на 0,5 балів менше, ніж у першої групи (групи психологів). По другій спробі середнє значення дослідженої другої групи дорівнює 3,25 балів, що виявляється на 0,5 балів

більше ніж у дослідженої групи психологів. У цієї групи спостерігається зміщення до другої серії, де показник зростає до 3.25 балів, що може свідчити про кращу ефективність при повторному завданні. По рангу переключення уваги середнє значення у другої групи студентів, які вивчаються за спеціальністю професійна освіта, згідно табл. 2.1, дорівнює 1,75 балів, що на 0,25 балів менше, ніж у першій групі психологів.

Для перевірки статистично відмінностей між двома незалежними вибірками (студентами спеціальності «Психологія» та «Професійна освіта») було обрано критерій Манна – Уїтні. Його застосування зумовлене тим, що дисперсія результатів методик не однакова, а вибірки мали відносно невеликий обсяг (менше 30 осіб у кожній групі). На відміну від t-критерію Стюдента, який вимагає нормальності розподілу та рівності дисперсій, критерій Манна – Уїтні не має таких обмежень і є оптимальним для порівняння порядкових або шкальних даних.

Результати по методиці червоно-чорні таблиці Шульте-Горбова були проаналізовані критерієм Манні – Уїтні, тому що і отримано такі результати у табл.2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати по методиці червоно-чорні таблиці Шульте-Горбова
за критерієм Манні – Уїтні**

Значення	Результати за першу спробу	Результати за другу спробу	Результати по переключенню уваги
Uemp	54.0	59.5	65.0
U0.01	31.0	31.0	31.0
U0.05	42.0	42.0	42.0
Приймається гіпотеза	H0	H0	H0

Результати які відображені у табл. 2.2, дають нам можливість стверджувати, що статистично різниці між результатами груп немає.

По другій методиці на образну пам'ять «Пам'ять на образи», визначили рівень кожного досліджуваного, що зазначено у рис. 2.2.

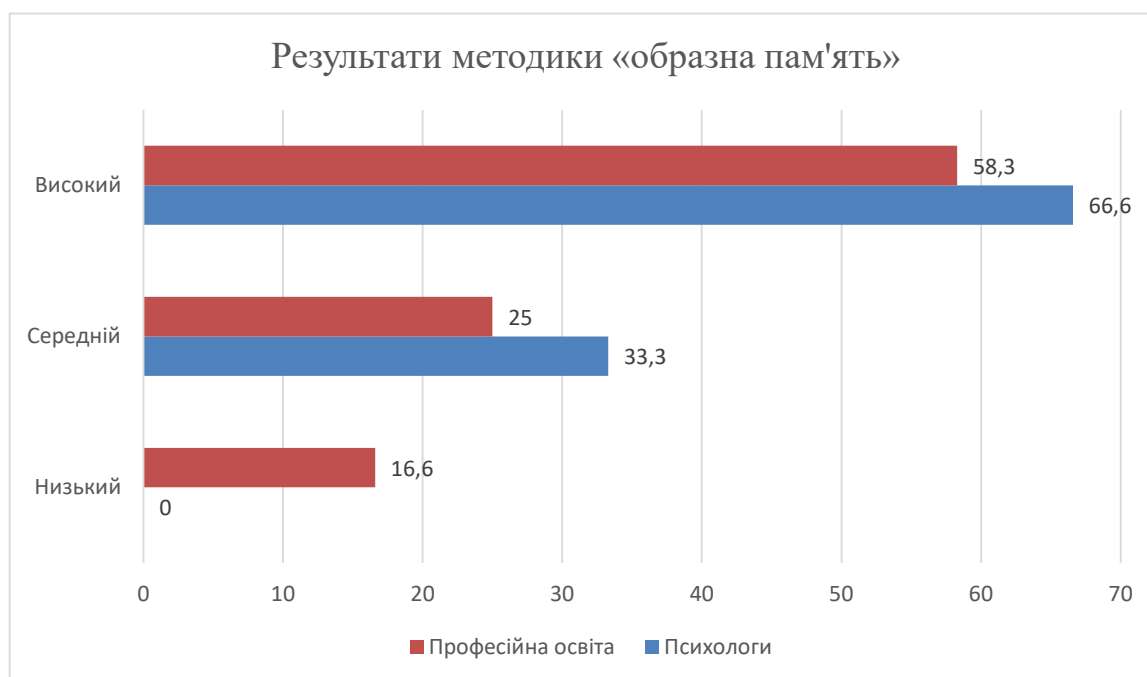


Рис. 2.2 Діаграма результатів методики «образна пам'ять»

За даними рис 2.2 Діаграма результатів методики «образна пам'ять» можна побачити картину розподілу у групі психологів та професійної освіти, у групі психологів більше людей на високому рівні, чим у професійної освіти (66.6% проти 58.3%), також на середньому рівні (33.3% проти 25%). Розподіл груп на низькому рівні у професійної освіти 16.6%, у психологів 0%.

Виходячи з результатів дослідження зроблено описову статистику, що наведено у табл. 2.3.:

Таблиця 2.3.

Описова статистика за методикою «пам'ять на образи» у групах

Показники	Психологи	Професійна освіта
	Кількість балів по методиці «образна пам'ять»	Кількість балів по методиці «образна пам'ять»
Середнє значення	6.75	6.08
Мода	7	7
Медіана	7	7
Дисперсія	0.39	3.17
Стандартне відхилення	0.62	1.78

За результатами дослідження образної пам'яті за методикою «Пам'ять на образи» та відтвореними даними у табл.2.3. ми відзначаємо, що середнє значення у дослідженої групи психологів дорівнює 6.75 балів, що свідчить

про нормально розвинену образну пам'ять, мода вибірки – 7, це підтверджує стабільність і однорідність когнітивного показника в межах групи. Дані свідчать про те, що більшість учасників добре справляються із завданнями на відтворення візуальних образів, що є важливим у професійній підготовці психолога, оскільки ця здатність пов'язана з розвитком уяви, уважності до деталей та візуального мислення.

Згідно табл.2.3, у другій групі досліджених студентів ми спостерігаємо, що середня кількість балів за методикою на дослідження образної пам'яті, дорівнює 6.08 балів, що на 0,67 балів менше ніж у першій групі, пори цю різницю значення знаходяться у межах середнього рівня. Мода другої групи -7 балів, що дорівнює результатам першої досліджуваної групи.

Результати по методиці «образна пам'ять» було проаналізовано критерієм Манні – Уїтні і отримано такі результати:

$$U_{emp.} = 62.5; U_{0.01} = 31.0; U_{0.05} = 42.0$$

Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

По третій методиці на образно-зорову пам'ять, результати у групах та рівнями представлено на рис. 2.3

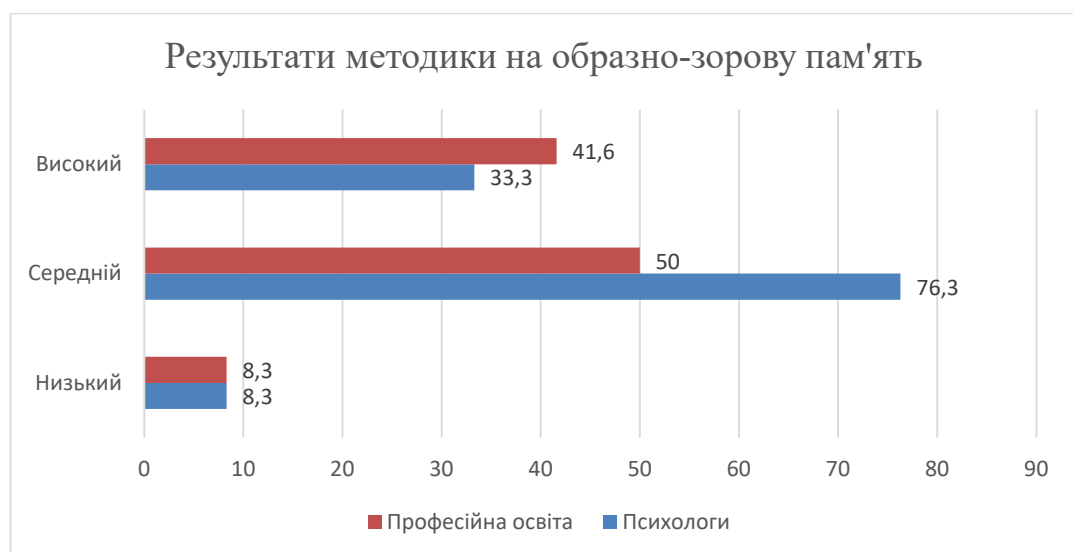


Рис. 2.3 Діаграма результатів методики на образно-зорову пам'ять

За даними рис. 2.3 Діаграма результатів методики на образно-зорову пам'ять можна побачити картину розподілу у групі психологів та професійної освіти, у групі психологів більше людей на середньому рівні, чим у професійної освіти (76.3% проти 50%). У групі професійної освіти перевага по високому рівню (41.6% проти 33.3) Розподіл груп на низькому рівні однаковий в обох групах 8.3%.

За результатами дослідження зроблено описову статистику, що наведено у табл. 2.4.:

Таблиця 2.4.

Описова статистика за методикою на образно-зорову пам'ять у групах

Показники	Психологи	Професійна освіта
	Результат по методиці на образно-зорову пам'ять	Результат по методиці на образно-зорову пам'ять
Середнє значення	5.08	5.17
Мода	5	4
Медіана	5	5
Дисперсія	1.72	2.15
Стандартне відхилення	1.31	1.40

Третя методика, яка досліджує зорово-образну пам'ять у першій групі студентів-психологів, вказує, що середнє значення результату дослідження на зорово-образну пам'ять дорівнює 5.08, мода – 5.

Результати дослідження образно – зорової пам'яті у другій групі досліджених студентів (студенти, які навчаються за спеціальністю професійна освіта), середній результат дослідження дорівнює 5.17, що на 0,09 більше ніж у першій групі. мода – 4.

Результати по методики на образно-зорову пам'ять було проаналізовано критерієм Манні – Уїтні і отримано такі результати:

$$U_{\text{емп.}} = 70.5; U_{0.01} = 31.0; U_{0.05} = 42.0$$

Приймається гіпотеза H_0 : Статистично значимих відмінностей між

результатами 1 та 2 груп немає.

Проаналізувавши дві групи, направлення психології та професійної освіти, можна побудувати таку таблицю різниці табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати різниці між групами психологів та професійної освіти

Методики	Середнє значення групи 1	Середнє значення групи 2	t-значення	p
Методика «Таблиці Шульте-Горбова» перша спроба	2.75	2.25	1.08	0.29
Методика «Таблиці Шульте-Горбова» друга спроба	2.75	3.25	-0.82	0.42
Методика «Таблиці Шульте-Горбова» переключення уваги	2	1.75	0.42	0.68
Методика «Пам'ять на образи»	6.75	6.08	1.22	0.23
Методика на образно- зорову пам'ять	0.188	0.191	-0.14	0.88

Аналіз таблиці 2.5 засвідчує наявність певних відмінностей між групами. Зокрема, у студентів спеціальності «психологія» спостерігається вищий рівень образно – зорової пам'яті за методикою «Пам'ять на образи» (6,75 бала проти 6,08), що може свідчити про краще розвинену здатність до кодування, утримання й актуалізації візуального матеріалу.

Водночас група студентів за спеціальністю «професійна освіта» продемонструвала кращі результати за другою серією таблиць Шульте (3,25 проти 2,75), що може свідчити про швидше переключення або адаптацію до завдання при повторному стимулі. Це також може вказувати на різницю в стратегічному підході до виконання монотонної роботи з числами та кольорами.

Результати за методикою на зорово-образну пам'ять демонструють мінімальні розбіжності між групами, що дозволяє припустити, що базова зорово-образний короткотривалий тип пам'яті у респондентів приблизно однакова, незалежно від освітньої спеціалізації.

У ході дослідження були проаналізовані отримані данні і проведена кореляція по Пірсону зв'язку образно, образно-зорової пам'яті з увагою,

результати кореляції можна побачити у табл.2.6.

Таблиця 2.6.

Кореляційний аналіз результатів дослідження за Пірсоном

	Методика «Пам'ять на образи»	Методика на образно-зорову пам'ять
Методика «Таблиці Шульте-Горбова» перша спроба	0.3387	0.4054
Методика «Таблиці Шульте-Горбова» друга спроба	0.4810	0.2383
Методика «Таблиці Шульте-Горбова» переключення уваги	0.0509	0.0084

Провівши кореляційний аналіз Пірсона, за табл. 2.6, можна спостерігати, що на першу спробу позитивно впливає зорова-образна пам'ять. Найбільша кореляція виявлена між другою серією таблиць Шульте та методикою «Пам'ять на образи» (0.481), що може вказувати на роль повторного зосередження уваги в актуалізації образної інформації. Найнижчі значення кореляції (менше 0.01) зафіксовано між показником переключення уваги та образно – зоровою пам'яттю, що може свідчити про відносну автономність цих процесів при короткотерміновій фіксації.

Висновок за п.2.3.

2.3 Рекомендації щодо розвитку уваги та образно-зорової пам'яті

На підставі отриманих емпіричних даних можна запропонувати ряд рекомендацій, спрямованих на вдосконалення когнітивних функцій, зокрема уваги та зорової пам'яті:

– Використання тренувань для концентрації та перемикання уваги:

Застосування вправ, таких як модифіковані таблиці Шульте, завдання на пошук чисел/символів у різних умовах (з різними і змінними інструкціями), а також когнітивні ігри сприятиме покращенню стійкості,

обсягу та швидкості перемикання уваги.

Методика Анфімова на стійкість уваги («Коректурна проба») підійде задля розвитку стійкої уваги в умовах монотонної роботи. Суть методики: серед великої кількості однотипних символів (букв, цифр, знаків) респондент повинен протягом обмеженого часу знаходити і закреслювати певні комбінації.

Також можна використовувати тест Розенбаха (на переключення уваги), для покращення перемикання між різними типами завдань. Суть: респондент послідовно виконує завдання, які змінюють логіку або стимул (наприклад: перше — лічба цифр, друге — реакція на звуковий сигнал, третє — визначення кольору).

– Тренування пам'яті на візуальні образи:

Систематичне виконання вправ, що потребують запам'ятовування та відтворення картинок, схем, геометричних форм або малюнків. Наприклад, методика «запам'ятай та намалюй», завдання з пошуком відмінностей, складання пазлів за пам'яттю та інші подібні активності.

Вправа «Візуальні ряди» Суть - демонструється ряд зображень або малюнків (5–7 елементів). Після проходження короткого часу респондент повинен назвати порядок, знайти пропущений об'єкт, або відновити послідовність.

Методика «Запам'ятай і відтвори» Суть: респонденту демонструють малюнки (предмети, фігури, сцени) протягом 5–10 секунд. Після цього картинка прибираються, і респондент має якомога точніше відтворити її з пам'яті (намалювати, описати, відтворити порядок).

– Поєднання тренування уваги та пам'яті в цілісному когнітивному занятті:

Комплексні завдання, наприклад запам'ятовування послідовності зображень із наступною модифікацією їхнього розташування, відтінку, яскравості чи місця, дають можливість задіяти одночасно увагу та образну пам'ять. Такі тренування сприяють розвитку адаптивних навичок обробки

даних.

Корисно періодично відтворювати зоровий матеріал, не підглядаючи (наприклад, описувати малюнок, який щойно бачили), це сприяє тренуванню механізму мимовільного актуалізації візуальних спогадів із пам'яті.

Уявне пересування у добре знайомі місця (наприклад, у кімнату, на вулицю) і "розміщення" в них нової інформації — це варіант "методу локусів", що активізує зорову пам'ять завдяки просторовому кодуванню.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділу проведено емпіричне дослідження, що надало можливість виявити якісні, так і кількісні відмінності в розвитку уваги та зорової пам'яті між студентами-психологами та студентами, які здобувають освіту за спеціальністю «Професійна освіта».

Звернуто увагу, що студенти – психологі, показали вищі результати в тестах на зорову пам'ять, зокрема, в методиці, що досліджує запам'ятовування образів. Це може бути обумовлено специфікою їх навчання, де велику роль відіграє образне мислення, емоційне сприйняття та асоціативне запам'ятовування, а також аналіз візуальних даних, обличь, ситуацій та інших візуальних стимулів.

З іншого боку, студенти професійної освіти показали кращі результати в завданнях, що вимагали перемикання уваги, зокрема, в другій серії таблиць Шульте. Це може вказувати на їхню більшу здатність до гнучкості уваги, швидкої адаптації до змінних умов завдання та ефективного повернення до роботи при зміні стимулів.

В той же час, в деяких показниках (наприклад, в методиці на зорово-образну пам'ять) статистично значущих відмінностей не було виявлено, що дозволяє припустити схожий рівень розвитку основних механізмів короткочасної зорової фіксації в обох групах.

Отже, на основі результатів можна зробити висновок, що спеціальність навчання за обраними двома спеціальностями, не критично впливає на розвиток когнітивних функцій, зокрема, на увагу та зорову пам'ять. Ці відмінності можуть бути корисними як з теоретичної точки зору для розуміння особливостей когнітивних функцій майбутніх професіоналів, так і з практичної — для розробки навчальних програм та тренінгів, які враховують специфіку майбутньої професійної діяльності.

ВИСНОВКИ

У теоретичній частині дослідження проведено розгляд наукових робіт, присвячених проблематиці. Розглянуто класифікації типів уваги та образної пам'яті, визначено їх ключові риси, функції та механізми. З'ясовано, що образно-зорова пам'ять відповідає за зберігання та відтворення візуальної інформації, тоді як увага виступає процесом вибіркового зосередження на важливих об'єктах, виконуючи роль регулятора когнітивної діяльності.

Увага та образна пам'ять демонструють тісний функціональний взаємозв'язок: успішне запам'ятовування та відтворення зорових образів неможливе без концентрації, а здатність підтримувати увагу обумовлена якістю перцептивного матеріалу, з яким оперує людина. Психофізіологічне підґрунтя уваги та пам'яті висвітлює взаємодію першої та другої сигнальних систем, динаміку нервових процесів та їх адаптивну роль у процесі пізнання.

У результаті кількісного та якісного аналізу емпіричних даних було визначено, що студенти-психологи в середньому демонструють вищий рівень образно – зорової пам'яті та стабільнішу концентрацію уваги. Це можна пояснити як змістом навчальних дисциплін, що вимагають розвитку аналітичного мислення, саморефлексії, роботи з образними й символічними структурами, так і особливостями професійної підготовки. Водночас студенти спеціальності «Професійна освіта» продемонстрували кращі результати в динаміці переключення уваги. Це відображає гнучкість мислення, здатність швидко адаптуватися до змін та працювати з великим обсягом інформації – компетенції, критично необхідні в маркетинговій діяльності.

Виявлений статистично значущий взаємозв'язок між увагою та образно – зоровою пам'яттю підкреслює їхню тісну функціональну взаємодію. Зокрема, високий рівень концентрації та стійкості уваги сприяє більш якісному сприйманню та збереженню візуальної інформації в пам'яті. У свою чергу, сформована образна пам'ять полегшує підтримання фокусу

під час роботи з наочними або інформаційно насиченими матеріалами. Отримані емпіричні результати підтверджують положення теорії діяльності про єдність когнітивних процесів у структурі пізнавальної активності особистості, а також узгоджуються з положеннями психофізіології, що підкреслюють взаємозалежність між сенсорними й аналітичними функціями мозку.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів у декількох напрямках. По-перше, в сфері освіти – для адаптації навчальних програм, розробки тренувальних вправ і методик, спрямованих на розвиток уваги та зорової пам'яті у студентів з урахуванням їхньої майбутньої професійної діяльності. По-друге, в психологічній практиці – для створення індивідуалізованих психокорекційних програм, націлених на розвиток когнітивної ефективності, профілактику емоційного та розумового виснаження, а також оптимізацію навчальної діяльності. Крім того, результати можуть стати основою для подальших досліджень, що стосуються диференціації когнітивних стилів осіб різних спеціальностей та створення профорієнтаційних інструментів.

Загалом, проведене дослідження підтвердило не тільки актуальність обраної теми, а й дало змогу поєднати теоретичну базу з практичними навичками психодіагностики та аналізу результатів. Це сприяло формуванню професійного мислення, глибшому розумінню механізмів когнітивної діяльності людини, а також утвердженню фахової позиції майбутнього психолога. В рамках переддипломної практики та дипломного проєкту було закладено фундамент для подальшого професійного розвитку в напрямку дослідження й оптимізації пізнавальних процесів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aristotle R. S. Aristotle on memory. De memoria et reminiscentia. Chicago : University of Chicago Press, 2006. 122 с.
2. Дубравська Д. М. Основи психології: Навчальний посібник./ Д. М. Дубравська. - Львів : Світ, 2001. 280 с.
3. Atkinson R. C., Shiffrin R. M. R.M. Chapter: Human memory: A proposed system and its control processes // The psychology of learning and motivation. 3-тє вид. New York : Academic Press, 1968. 89–195 с.
4. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ, 2000. 476 с.
5. Крупський О. П. До питання про зв'язок ефективності мнемічних процесів людини з агресивністю як складовою характеристикою особистості. Вісник Харківського університету. 2000. Т. 498 : Серія: Психологія.
6. Кузнєцов М. А., Заїка Є. В., Ходикіна Ю. Ю. Психологія моторної пам'яті: прикладні аспекти. Монографія.. Харків : Діса Плюс, 2019. 446 с.
7. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / ред. С. Д. Максименко./ С. Д. Максименко. - Київ : Форум, 2000. 543 с.
8. George A. M. The Magical Number Seven, Plus Or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information. College Division of Bobbs-Merrill Company, 1975. 20 с.
9. Макарова Л. Л. Загальна психологія: Навч. Посібник./ Л. Л. Макарова. - Київ : Центр навч. л-ри, 2005. 198 с.
10. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. 2-ге вид./ С. Д. Максименко. - Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
11. Варій М. Й. Загальна психологія.: підручник. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
12. Козляковський П. А. Загальна психологія: Навч. Посібник. 2-ге вид./ П. А. Козляковський. - Миколаїв : МДГУ ім. П. Могили, 2004. 240 с.

13. Янцур М. С. Практикум з теорії трудового навчання: Навчальний посібник: Для студентів напряму підготовки «Технологічна освіта»./ М. С. Янцур. - Рівне : РДГУ, 2010. 144 с.