

*Клевчук Анна Олександрівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»*

*Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна*

«Психофізіологія пам'яті»

Тема пам'яті є дуже актуальною для сучасного людства, адже це основа нашого всебічного розвитку і удосконалення себе. Саме завдяки нашій пам'яті ми еволюціонували, іншими словами, зазнали кращого життя, пізнали себе та Всесвіт, зуміли скористатися всім можливим на користь собі та своїм нащадкам. Якщо хтось думає, що наша пам'ять проявляє себе лише у вивченні віршів, правил, формул та гіпотез, то, насправді, все набагато складніше. Наша пам'ять проявляється у рухах, словах, емоціях, моториці, уявленнях, різних поняттях тощо. Обов'язково варто сказати «Спасибі!» своїй пам'яті за те, що ми маємо здатність пам'ятати свої рухи, орієнтуватися у часі, формулювати та запам'ятовувати свої думки.

Пам'ять – це психофізіологічна функція, що забезпечує закріплення (фіксацію), збереження і наступне відтворення людиною її досвіду [2]. З точки психофізіології, пам'ять – це такий механізм фіксації, тобто «сліди», які залишаються у нашому мозку. Ці сліди називають енграмами, вони є тимчасовими зв'язками в корі головного мозку.

Короткочасна пам'ять діє за принципом багаторазової циркуляції імпульсів у замкненому ланцюгу нейронів, а довготривала діє за принципом стійкої зміни нейронів на клітинному, молекулярному і синаптичному рівнях. Близькою нашому розумінню є теорія Д. Хебба про те, що короткочасна пам'ять є процесом, зумовленим повторним збудженням імпульсивної активності в замкнутих ланцюгах нейронів і тим самим не супроводжується змінам морфології. Щодо довготривалої пам'яті, то вона оснований на структурних змінах, вони виникають при зміні синапсів [2].

За допомогою такої психофізіологічної функції людського мозку, а саме пам'яті, ми здатні накопичувати та відтворювати, зберігати та використовувати будь-яку інформацію. Тобто ми можемо прослідкувати таку закономірність, що пам'ять є головною передумовою розвитку і навчання, а саме цих завдань повинна досягнути і досягати кожна людина, аби жити. В основі знань, навичок і умінь лежить пам'ять, тож, аби не така важлива основна функція була відведена пам'яті, то не існувало б людини і її вагомих внесків в історію Всесвіту та людства. Ніяка дія і процес немислимий без пам'яті, адже протікання будь-якого психічного акту передбачає утримання його елементів для скріплення з наступним. Цей психічний пізнавальний процес забезпечує єдність і цілісність особистості.

Хотілося б зазначити, що існують і порушення пам'яті, а для нашої життєдіяльності, звісно, це є негативним. Найпоширенішим порушенням є амнезія, яка широко розвивається у людей, які пережили психотравматичну ситуацію, що в результаті спричинило і ураження функцій головного мозку. Амнезія може виникати в результаті дифузного ураження мозку або двосторонніх осередкових уражень із залученням структур, що беруть участь в процесах зберігання і відтворення інформації в півкулях головного мозку. Дуже серйозною хворобою є деменція, яка виникає у зрілому віці і вагомо вражає пам'ять внаслідок захворювань головного мозку чи важко пережитих психічних травм, в зв'язку з чим виникають психосоматичні розлади. Зумовлена ця хвороба атеросклеротичними змінами судин головного мозку, які призводить до розладу психічних функцій людини [1].

Аби подбати про своє здоров'я і здоров'я своєї пам'яті ми повинні постійно розвивати свій мозок і пам'ять. Для цього було створено безліч різних ігор, методик, головоломок. Наприклад, sudoku, кросворди, звичайне читання, розв'язок математичних задачок. А також ми повинні не забувати правильно харчуватися (морепродукти, яйця, злаки, овочі), не

зловживати алкогольними напоями, курінням, висипатися, адже мозку потрібний відпочинок, вести активний спосіб життя, адже це сприяє кращому кругообігу.

Отже, пам'ять – прояв вищої нервової діяльності людини, який все життя допомагає нам жити, еволюціонувати та досягати кращого і прагнути до кращого. Пам'ять обов'язково треба розвивати у будь-якому віці, адже проблеми з пам'яттю суттєво впливають на якість нашого життя. Всі ми хочемо жити добре, а щоб так жити ми повинні берегти і слідкувати за своїм здоров'ям. Кожен має право і може краще жити, але не кожен використовує цю можливість. У кожного з нас є свої слабкості, від яких ми не можемо відмовитися, але з часом ми за них розраховуємося, і частіше здоров'ям.

Список використаної літератури:

1. Амнезии / Авторы: Juebin Huang [Електронний ресурс]. URL: <https://www.msmanuals.com/ru/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9/%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0/%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B8-%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3%D0%B0/%D0%B0%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%B8>

2. Кокун О.М. Психофізіологія: навч. посібник [Електронний посібник]. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с. URL: <https://studfile.net/preview/5550553/>