

УДК 159.953(045)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.6>

## ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ У ДОСЛІДЖЕННЯХ ВИДІВ І ПРОЦЕСІВ ПАМ'ЯТІ

**Наталія Доброштан**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18000  
e-mail: nataliydobroshtan@gmail.com*

**Олена Куліш**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
бульвар Шевченка 81, м. Черкаси, Україна, 18000  
e-mail: alenakulish@ukr.net*

У статті проведений огляд та аналіз теоретичного матеріалу та відомостей щодо питання пам'яті, видів пам'яті (короткочасна, довготривала, сенсорна, рухова, емоційна, образна, тактильна, смакова, зорова, слухова, нюхова, словесно-логічна) та процесів пам'яті (запам'ятовування, збереження, відтворення та забування).

У статті проведений короткий огляд літератури та досліджень, пов'язаних зі становленням понять і вивченням процесів пам'яті. Велику увагу у статті приділено дослідженням, які стосуються вікових особливостей пам'яті та її процесів з урахуванням різних аспектів цих досліджень. Також у статті описані досліди науковців різних часів, які своїми висновками підтверджували та розширювали теоретичні положення.

Зазначено, що пам'ять включається у різні види людської діяльності, в них формується і виявляється, ними й зумовлюються її особливості та форми вияву. Ці особливості закріплюються, передаються генетично, розвиваючись у діяльності людини. Вони є певними властивостями особистості і складають окремі види пам'яті.

Пам'ять – це психічна властивість людини, яка відкриває їй можливості для нагромадження досвіду. Завдяки цій психічній властивості ми здобуємо різноманітну інформацію, засвоюємо знання про світ, розвиваємо наші вміння та вправність. З'ясовано, що у найширшому розумінні цього слова пам'ять – це властивість, яка створює умови для впливу попередніх подій і переживань на сьогодення. У вузькому розумінні пам'ять – це здатність пригадувати окремі переживання з минулого, усвідомлюючи не лише саме переживання, але і його миттєвість в історії нашого життя зі свідомим розміщенням у часі і просторі.

Доведено, що завдяки пам'яті ми зберігаємо, переховуємо, відтворюємо різні елементи нашого досвіду, не лише інтелектуальні, але й емоційні та моторно-рухові. Пам'ять про почуття піднесення, напруження може іноді зберігатися довше, ніж інтелектуальна пам'ять про події, пов'язані з ними. Також у статті вказано, що основним способом поліпшення пам'яті людини є формування вміння запам'ятовувати й відтворювати. Пам'ять розвивається тренуванням і наполегливою працею, спрямованою на запам'ятовування, тривале збереження, цілковите й точне відтворення.

*Ключові слова:* досвід, пам'ять, короткочасна пам'ять, довготривала пам'ять, сенсорна пам'ять, рухова пам'ять, емоційна пам'ять, тактильна пам'ять, словесно-логічна пам'ять, образна пам'ять, механічна пам'ять, процеси пам'яті, запам'ятовування, відтворення, забування, продуктивність пам'яті, дослідження, вікові особливості.

Усе життя людини від народження і до поточного моменту розглядається як життєвий досвід. Досвід є раціональним елементом пізнання, який забезпечує цілісне

сприймання об'єктів дійсності та надає процесові відображення динамічності. Людина сприймає оточуючий світ за допомогою процесів відчуття і сприймання. Інформація фіксується, упорядковується та зберігається у головному мозку, створюючи індивідуальний досвід, який за потреби використовується у подальшому житті.

Важливою умовою прогресивного розвитку психіки є поєднання індивідуального чуттєвого і раціонального досвіду та опора на інформаційний досвід суспільства, збережений багатьма поколіннями. Спираючись на власний досвід, можна виконувати дедалі складніші завдання, діяти більш передбачливо й упевнено, а також краще орієнтуватися в умовах, які постійно змінюються. Тому складність і творчість діяльності людини насамперед залежить від багатства і можливостей її пам'яті [1; 2].

Пам'ять – це психічний процес, який полягає у запам'ятовуванні, збереженні, відтворенні людиною її досвіду, і дає можливість його повторного застосування у життєдіяльності людини. Пам'ять у різних формах і видах притаманна усім вищим істотам (приматам).

Найбільш розвинений рівень пам'яті характерний для людини. Вона дає підґрунтя і забезпечує можливість діяльності та об'єднує всі інші психічні процеси між собою. Абсолютно все, що ми знаємо, вміємо, є наслідком здатності мозку запам'ятовувати й зберігати у пам'яті образи, думки, пережиті почуття, рухи. Пам'ять лежить в основі здібностей людини, є умовою навчання, набуття знань, формування умінь і навичок. Без пам'яті не можливе нормальне функціонування ні особистості, ні суспільства. Подальший прогрес людства без постійного покращення цієї функції також є не можливим.

Проблема пам'яті привертала увагу людей ще з давніх часів. Її намагалися дослідити і описати видатні вчені і мислителі багатьох поколінь. Так, у стародавніх греків була богиня пам'яті Мнемозіна, мати 9 муз наук і мистецтв. Арістотель написав першу книгу «Про пам'ять і пригадування», в якій вказував, що тваринам властиве впізнавання, а людям притаманна пам'ять – тимчасовий процес, спрямований на створення образів предметів. На його думку, пам'ять є соціальною спадкоємицею, нашим безцінним духовним багатством і силою. «Без пам'яті, – писав С.Л. Рубінштейн, – ми були б істотами миті. Наше минуле було б мертвим для майбутнього. Сьогодні, по мірі його протікання, «незворотньо зникало б у минулому». І.М. Сеченов наголошував, що «без пам'яті наші відчуття і сприймання, зникаючи по мірі їх виникнення, залишали б людину постійно у стані новонародженого» [1; 2].

Цікавим є те, що за тривалістю збереження запам'ятованого матеріалу розрізняють короткочасну (робочу, оперативну), сенсорну та довготривалу пам'ять. Короткочасна пам'ять характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу і коротким строком зберігання (від кількох секунд до хвилин), вона має обмежений обсяг. Визначають можливості короткочасної пам'яті вимірюванням кількості одиниць (предметів, зображень, слів, чисел тощо), які може згадати індивід після їх одноразового сприймання. Це і є обсяг короткочасної пам'яті.

А. Беделлі і Г. Хитч, вивчаючи пам'ять, запропонували замінити термін «короткочасна пам'ять» на «робоча». У нейропсихології розрізняють ці види пам'яті, оскільки вони виникають у різних нейронних підсистемах всередині префронтальної кори. Робоча пам'ять є короткостроковим буфером пам'яті, який дозволяє маніпуляції і зберігання, а короткочасна пам'ять – тільки зберігання інформації.

Робоча пам'ять розвивається пізніше, повільніше, ніж короткочасна, вона триваліша, що забезпечує процес міркувань, керівництва у прийнятті рішень і відповідність поведінки, оскільки слугує місцем перетину «власне пам'яті» і пізнавальних процесів. Оперативна пам'ять (за П.І. Зінченком і Г.В. Репкіною) – це різновид корот-

кочасної, мнемічні процеси, які обслуговують певні проміжні операції, що здійснює людина за короткий проміжок часу (рішення математичних рівнянь).

Сенсорна пам'ять триває 0.2-0.5 с, вона дає можливість людині орієнтуватися в оточуючому середовищі, пов'язана із функціонуванням органів чуття. Вона надзвичайно коротка, і якщо немає потреби запам'ятовувати інформацію, то вона швидко заміщається новою.

Довготривала пам'ять характеризується тим, що матеріал запам'ятовується на тривалий час (дні, місяці, роки і навіть назавжди). У довготривалій пам'яті виокремлюють декларативну (експліцитну) пам'ять, яка актуалізується довільно і свідомо на об'єкти, події, епізоди (епізодична, семантична, автобіографічна) та процедурну – пам'ять на дії і причинно-наслідкові зв'язки між подіями.

Також існує поділ видів пам'яті за змістом діяльності. Рухова пам'ять (моторна, дійова) – запам'ятовування, збереження і відтворення різних рухів та їх комплексів. Вона є основою для формування різних практичних і трудових навичок, звичок: навичок ходіння, їзди на велосипеді, плавання, письма тощо. Більшість практичних навичок доведені до автоматизму. Здобуваючи певну професію, людина засвоює певні навички завдяки руховій пам'яті. Рухова пам'ять найстаріша у філогенетичному аспекті, тому найбільш довготривала. Рухова пам'ять пов'язана із роботою аналізаторів (слухових, зорових, тактильних) і руховими відчуттями (Е.П. Ільїн) [3]. Завдяки індивідуальним особливостям кожна людина має свій стиль руху при ходінні, письмі, грі на музичному інструменті, у спорті.

Емоційна пам'ять характеризується пам'яттю на почуття. Пам'яттю і емоціями керують ділянки головного мозку – мигдалеподібне тіло та гіпоталамус. Цим пояснюється, чому ми легше відтворюємо емоційно забарвлену інформацію (Б. Міллер, С. Коркін, Г. Тойбер). Досить стійка подія, предмет, думка, які емоційно вразили, можуть з першого разу надовго залишитися у пам'яті. Особливо розвинена емоційна пам'ять у дітей. Приємну інформацію ми запам'ятовуємо краще. Пережиті і збережені у пам'яті почуття – спонукальні сили в діяльності людини [4].

Образна пам'ять пов'язана зі збереженням і відтворенням образів раніше сприйнятих предметів та явищ дійсності. Вона формується при взаємодії з образами, найактивніше у дитячому віці, і зберігається усе життя. Образна пам'ять буває зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою та смаковою. Творчі люди мають добре розвинену образну пам'ять. Багато художників, письменників, акторів часто володіють високо розвинутою зоровою пам'яттю, що дозволяє їм точно відтворювати в картинах, малюнках, описах і діях навіть побіжно побачені предмети, обличчя, сцени.

Запам'ятовування, збереження і відтворення думок, понять, розумів, словесних формулювань – це все словесно-логічна пам'ять, яка тісно пов'язана з образною. Думки не існують без мови, тому таку пам'ять називають не тільки логічною, а й словесною. Вона є специфічно людською, на відміну від рухової, емоційної та образної. Цей вид пам'яті ставить людину на вищий щабель порівняно з представниками тваринного світу і забезпечує роботу іншого психічного процесу – мислення, пов'язаного з інтелектом. Словесно-логічній пам'яті належить провідна роль у засвоєнні знань в процесі навчання.

За характером мети діяльності пам'ять поділяють на мимовільну (здійснюється без спеціальної мети, без вольових зусиль) і довільну (передбачає наявність спеціальної мети щось запам'ятати, відтворити).

Важливими є процеси пам'яті: запам'ятовування, збереження, відтворення та забування. Матеріальною основою процесів пам'яті є здатність мозку утворювати та

закріплювати тимчасові нервові зв'язки між нейронами та відновлювати сліди попередніх з'єднань або гальмувати і руйнувати їх.

Дослідження, спрямовані на визначення рівня розвиненості різних видів пам'яті та показників їх продуктивності, вікових особливостей, проводили багато дослідників. Так, О.А. Невоєнна працювала над розвитком довільної пам'яті у дошкільників різних культур та історичних часів; Е.В. Заїка – над образно-просторовим і логічним мисленням та пам'яттю школярів; Л.Н. Житнікова – над структурою мнемічних процесів у молодших школярів; Д.М. Дубовіс-Барановська, Р.В. Скотаренко досліджували умови ефективності роботи школярів із навчальними текстами [5].

Д.А. Борисенко досліджувала вікові особливості пам'яті у сучасної учнівської та студентської молоді. У дослідженні взяли участь 70 осіб віком від 10 до 18 років. У трьох вікових груп визначали обсяг та домінування різних видів короткочасної пам'яті в учнів 5, 9 класу, студентів 1 курсу. Обсяг короткочасної пам'яті визначали за допомогою відтворення цифрових рядів. Домінування певних модально-специфічних видів короткочасної пам'яті здійснювали шляхом запам'ятовування та відтворення чотирьох серій із 10 іменників.

Дослідження свідчили про удосконалення короткочасної пам'яті з віком. У молодшій віковій групі обсяг усіх досліджуваних видів пам'яті був найнижчим. При цьому домінуючою за обсягом була комбінована пам'ять. У досліджуваних середньої вікової групи (підлітків) обсяг усіх досліджуваних параметрів достовірно зріс порівняно із молодшою групою.

Загалом у підлітків були практично однаково високі обсяги усіх видів пам'яті, однак зорова дещо домінувала. Для старшої вікової групи характерне зростання обсягу зорової пам'яті та незначне зниження обсягу слухової порівняно із середньою віковою групою. Домінування зорової пам'яті стає більш вираженим саме у цьому віці [6].

М.С. Дмитрієва у дослідженнях пам'яті осіб юнацького віку підтверджує певні тенденції, що довільне запам'ятовування переважає над мимовільним, механічна пам'ять слабша у молодшого шкільного віку, здебільшого використовується логічне запам'ятовування (коефіцієнт 0,93-0,66) із використанням різних мнемічних практик.

Діяльність старшокласника стає довільнішою й осмисленішою, ніж у попередньому віковому періоді, і характеризується оволодінням юнаками прийомів і способами запам'ятовування (розподіл на смислові одиниці, смислове групування, порівняння), прийомів довільного відтворення, прийомів самоконтролю результатів запам'ятовування, а також функціонуванням мети пам'яті (знання про пам'ять узагалі та індивідуальні особливості власної пам'яті зокрема). Так, збільшується швидкість запам'ятовування.

Образна пам'ять має високий рівень запам'ятовування (методики «Образна пам'ять», «Як відрізнити предмет від зображення»). Переважає комбінований тип запам'ятовування (50+20%), моторно-слуховий і зоровий (по 8%), у 14% тип не можливо було установити. Показники механічної пам'яті досить низькі (коефіцієнт 0,33 і нижче). При повторних дослідженнях показники підвищувалися, що свідчить про можливість з використанням корекційно-розвивальних програм покращити пам'ять [7]. Протягом усього шкільного віку відбувається поступове покращення відтворення шляхом рівномірного зростання показників (О.А. Невоєнна) [5].

Дослідження пам'яті майбутніх фахівців-психологів національної гвардії України (О.А. Рибак, 2015) підтверджують правдивість дослідження М.С. Дмитрієвої та поглиблюють їх. Порівнюючи між собою групи курсантів-контрактників і курсантів

із цивільної молоді, був зафіксований коефіцієнт словесно-логічної пам'яті 0,6 та 0,8 відповідно. У другій групі він статистично вищий [8].

У пізньому юнацькому віці загальний розвиток пам'яті тісно пов'язаний із мисленням та набуває найвищого рівня. Проте потік інформації, яку необхідно засвоїти, зростає набагато швидше. Частково цю розбіжність можна подолати шляхом структурування інформації: скласти план, реферувати, вести конспекти та проводити дослідження на професійному рівні.

У зрілому віці розвиток пам'яті тісно пов'язаний із професійною діяльністю та майстерністю, має певну спрямованість на покращення умінь та навичок, фаховим зростанням, творчим і науковим підходами до організації діяльності. У похилому віці продуктивність пам'яті дещо знижується, проте необхідність фахової діяльності значно підвищує мотивацію, а наявність накопиченого досвіду компенсують потреби у продуктивності пам'яті [9; 10].

Дослідження вікових особливостей рухової пам'яті Є.В. Заїки свідчать, що показники моторної короткочасної пам'яті мають явне зниження з віком: обсяг – вже до 30-35 років, точність – ближче до 40. Зниження обсягу характерне і спортсменам, і тим, хто не має регулярного фізичного навантаження, але систематичні заняття спортом у підлітковому та юнацькому віці сприяють підвищенню обсягу МКП (моторна короткочасна пам'ять), хоча і не покращують її точність [11; 12; 13].

Дослідження Б.Г. Ананьєва, В.І. Степнкової проводилися на особах найбільш продуктивного працездатного віку (від 18 до 35). Їх поділяли на групи за профілем професійної діяльності, пов'язаної з конструюванням (постійним читанням креслень, схем), та групою не пов'язаної з технічним профілем діяльності. В середині групи вони поділилися на осіб із вищою освітою та середньою. Швидкість мнемічних процесів осіб першої групи була вища, особи з вищою освітою успішніше виконували завдання.

Результати свідчать про переваги у показниках короткочасної мимовільної пам'яті та об'єму довгострокової пам'яті, у показниках короткочасної механічної пам'яті та швидкості запам'ятовування у групи, учасники якої мали вищу освіту. Тому можна стверджувати, що у дорослому віці навчання сприяє розширенню кругозору та інформаційної ємності інтелекту шляхом тренуваності пам'яті та розвинення інших психічних процесів. Професійна діяльність і рівень освіти мають формуючий вплив на пізнавальні психічні процеси [14].

Проводилися досліді за допомогою біографічного та лонгітюдного методів, які підтвердили залежність продуктивності мнемічних процесів від того, яким видом діяльності займається людина. Американський дослідник Леман дійшов висновку, вивчаючи різні види діяльності, що максимальний рівень продуктивності у різних видах діяльності пов'язаний із певними віковими межами, а оптимальні спостерігаються у віці середньої зрілості. Так, у спорті – у 25-30 років, у поезії – 25-29, у прозі 30-39, у живописі – 30-40, у медицині та філософії – 35-39 років. Середній вік оптимальної працездатності становив 35 років, зниження спостерігалось у віці 41-43 років, із 47 – був зафіксований помітний спад [15].

З.Ф. Єсарєва, вивчаючи наукову продуктивність за результатами отримання наукових ступенів, виявила залежність між рівнем творчої продуктивності вчених і поєднанням наукової праці з педагогічною діяльністю. Остання значно сприяє підвищенню продуктивності [16].

Дослідженнями пам'яті людей пізньої дорослості О. Венгер підтвердила тим, що пам'ять розвивається до 40 років, від 40 до 60 років функції зберігаються на одному рів-

ні, після 60 спостерігається регрес, тобто суттєве погіршення. Медики пов'язують це зі станом судин головного мозку, хоча певні хвороби ослаблюють пам'ять у будь-якому віці (атеросклероз, хвороба Альцгеймера, ураження мозку інфекційне, хімічне, травматичне, деякі хвороби нервової системи, епілепсія, гіпертонія, хвороби серця). Навіть забудькуватість може бути наслідком анемії. Так, у пацієнтів із судинними захворюваннями спостерігається погіршення короткочасної пам'яті при збереженні довготривалої. На другій стадії гіпертонічної хвороби порушується швидкість запам'ятовування [17; 18].

Професор Університету Тохоку (Японія) та доктор медицини Р. Кавашима досліджував вплив простих вправ (лічба чисел на швидкість, заучування слів, читання вголос) на стан пам'яті молодших школярів, дорослих і людей похилого віку і встановив можливість покращення пам'яті навіть у осіб перших стадій старечого недоумства. Прості, але регулярні вправи підвищують показники продуктивності пам'яті в осіб усіх вікових категорій [19].

Отже, щоб піднятися на вищий ступінь розвитку, людина має засвоїти знання про навколишній світ, оволодіти нормами поведінки, набути певних навичок і вмій. Все це пов'язано з роботою пам'яті. Якби людина не запам'ятовувала те, що сприймала, переживала, робила, її психічний розвиток був би не можливий. Основним способом поліпшення пам'яті людини є формування вміння запам'ятовувати й відтворювати. Пам'ять розвивається тренуванням і наполегливою працею, спрямованою на запам'ятовування, тривале збереження, цілковите й точне відтворення.

#### Список використаної літератури

1. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. К. : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
2. Загальна психологія : підручник / [О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін.]. К. : Либідь, 2005. С. 198–210.
3. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения, амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика. Л., 1976.
4. Основи загальної і медичної психології / За ред. І.С. Вітенка і О.С. Чабана. Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. 344 с.
5. <https://www.univer.kharkov.ua/ua/departments/psychology/chair/psychology>.
6. Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (12-13 травня 2020 року). Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 1 електрон. опт. Диск (CD-ROM). Об'єм даних 7,5 Мб. ISBN 978-966-940-296-7. Борисенко Д.А. – слухачка секції «Біологія людини» комунальної установи «Волинська обласна Мала академія наук»; Поручинська Т.Ф. – к.б.н., доцент кафедри фізіології людини і тварин СНУ імені Лесі Українки. Вікові особливості короткочасної пам'яті.
7. Дмитрієва С.М. Вікові особливості пам'яті старшокласників і шляхи її розвитку / С.М. Дмитрієва, Л.М. Бондаренко. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реальі, проблеми та перспективи* : матеріали Десятої міжнародної науково-практичної конференції / За ред. Саух І.В. Житомир : Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С. 56–61.
8. Нац. академія внутрішніх справ. Дослідження особливостей пам'яті майбутніх фахівців – психологів Нацгвардії України. URL: [http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/5681/1/ІНШОМОВНА%20ПІДГОТОВКА\\_p211-215.pdf](http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/5681/1/ІНШОМОВНА%20ПІДГОТОВКА_p211-215.pdf).
9. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник для студ. вузов. Екатеринбург : Деловая книга, 1999. 140 с.
10. Практикум із вікової психології : навч. пос. / під ред. Л.А. Головей, С.Ф. Рибалко. СПб : «Речь», 2005. 688 с.

11. Заика Е.В. Экспериментальная психология памяти. Основные методики и результаты исследований : учебное пособие. Харьков : ХГУ, 1992. 364 с.
12. Заика Е.В. Объем и точность моторной кратковременной памяти у юношей и взрослых мужчин. *Вісн. Харк. націон. ун-ту ім. В.Н. Каразіна*. № 959. Серія: Психологія. 2011. С. 42–46.
13. Психология памяти: традиции и современность : монография / [Е.В. Заика, Е.Ф. Иванова, И.М. Мельник и др.]. Х. : ХНУ имени В.Н. Каразина, 2013. 288 с.
14. Развитие психических функций взрослых людей (средняя зрелость) / Под ред. Б.Г. Ананьева, Е.И. Степановой. М. : Педагогика, 1977. 198 с.
15. Lehman /Age and achievement / Prsncton N.Y. 1953.
16. <http://www.voppsy.ru/issues/1986/861/861011.htm>.
17. <https://te.20minut.ua/Podii/yak-pokraschiti-pamyat-13101.html>.
18. [http://www.vitapol.com.ua/user\\_files/pdfs/utj/utj39iTerapy42013i15.pdf](http://www.vitapol.com.ua/user_files/pdfs/utj/utj39iTerapy42013i15.pdf).
19. Кавашима Рюта. Тренируем мозг. Тетрадь для развития памяти и интеллекта / Рюта Кавашима; пер. с яп. Д. Лазаревой [науч. ред. Д. Ковпак]. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. 192 с.

## AGE PECULIARITIES IN RESEARCH OF MEMORY SPECIES AND PROCESSES

**Natalia Dobroshtan**

*Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,  
81, Shevchenko Boulevard, Cherkasy, Ukraine, 18000  
e-mail: nataliydobroshtan@gmail.com*

**Olena Kulish**

*Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,  
81, Shevchenko Boulevard, Cherkasy, Ukraine, 18000  
e-mail: alenakulish@ukr.net*

The article provides a review and analysis of theoretical material and information regarding the issue of memory, types of memory (short-term, long-term, sensory, motor, emotional, figurative, tactile, gustatory, visual, auditory, olfactory, verbal-logical) and memory processes (memorizing, saving, playback and forgetting). In this article we have a brief review of the literature and research related to the formation of concepts and the study of memory processes.

Much attention in the article is paid to researches related to the age peculiarities and its processes, taking into account the various aspects of these researchers. The article also describes the experiments of scientists from different times, whose conclusions confirmed and expanded the theoretical provisions. It is noted that memory is included in various types of human activities, they are formed and manifested, and they determine its features and forms of expression. These peculiarities are consolidating, transmitted genetically, evolving in human activities, represent certain personality traits and constitute certain types of memory.

It has been described that memory is a mental property of a person that opens up opportunities to accumulate experience. Thanks to this mental property, we gain a variety of information, learn about the world and develop our skills and abilities. It has been found that in the broadest sense of the word, memory is a property that creates the conditions for the influence of previous events and experiences on the present day.

In a narrower sense, memory is the ability to recall individual experiences from the past. Realizing not only the experience itself, but also its instantaneity in the history of our lives with a conscious placement in time and space. It has been proven that thanks to memory we store, hide, reproduce various elements of our experience, not only intellectual, but also emotional and motor. The memory of feelings of elation

and tension can sometimes last longer than the intellectual memory of events related to them. The article also states that the main way to improve human memory is to form the ability to remember and playback. Memory develops through training and hard work aimed at memorization, long-term preservation, complete and accurate playback.

*Key words:* experience, memory, short-term memory, long-term memory, sensory memory, motor memory, emotional memory, tactile memory, verbal-logical memory, figurative memory, mechanical memory, memory processes, memorization, playback, forgetting, memory performance, research, age peculiarities.