

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
«20» січня 2022 р.

УДК 159.952./953:159.922.8]:159.962

**«ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ НЛП ПРИ КОРЕКЦІЇ  
КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна магістерська робота  
за освітньо-професійною програмою «Психологія»  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**  
студентка 665М групи  
**Пастушенко Тетяна Віталіївна**

**Науковий керівник:**  
д.психол.н., професор  
**Лисенкова Ірина Петрівна**

Миколаїв – 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ ТА УВАГИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
<b>1.1.</b> Історія дослідження розвитку пам'яті та уваги .....	6
<b>1.2.</b> Розвиток пам'яті в юнацькому віці .....	18
<b>1.3.</b> Розвиток уваги в юнацькому віці .....	26
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ ТА УВАГИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
<b>2.1.</b> Психологічні умови розвитку пам'яті та уваги в юнацькому віці.....	31
<b>2.2.</b> Методика, організація та результати першого експериментального дослідження .....	36
<b>2.3.</b> Шляхи розвитку пам'яті та уваги в юнацькому віці.....	40
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	44
<b>РОЗДІЛ 3. КОНЦЕПЦІЯ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ УЧНІВ 11 КЛАСУ</b>	
<b>3.1.</b> Історія розвитку НЛП .....	46
<b>3.2.</b> Розвиток пам'яті методиками НЛП.....	61
<b>3.3.</b> Діагностика експериментальної групи після корекції методиками НЛП на розвиток пам'яті.....	71
<b>Висновки до третього розділу</b> .....	79
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	80
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	85
<b>ДОДАТКИ</b> .....	93

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Проблема дослідження особливостей розвитку пам'яті та процесів уваги в юнацькому віці посідає чільне місце серед науково-практичних проблем. Багато вчених досліджували цю тематику для освоєння, розвитку та застосування навичок покращення пам'яті серед особистостей юнацького віку.

Особистість має тенденції розвиватися усе життя, і саме тому певні психічні процеси (такі як пам'ять і увага) якісно змінюються протягом всього життя. Цей факт залежить не лише від генетики, а й від обставин, що можуть змінюватися: родина, соціальні інститути, сфера, у якій навчається дитина або доросла людина і т.д. Багаточисленні дослідження показали, що розвиток психічних процесів коливається через зовнішні обставини. Тобто людина з певним набором якостей може поводити себе інакше у різних середовищах. Важливо з'ясувати, які з обставин мають життєво важливе значення для постійного розвитку когнітивних процесів підлітків. Цим займаються сучасні вчені в рамках таких підходів, як когнітивно-поведінкова терапія, аналітична терапія, а також НЛП (нейролінгвістичне програмування).

60 – ті роки ХХ століття характеризується переглядом існуючих уявлень про віковий потенціал засвоєння знань у даний період життя. Вченими було з'ясовано, що діти, які йдуть до першого класу можуть засвоювати не тільки певні знання, навички і вміння, які складають зміст традиційної початкової освіти (арифметика, письмо, читання), а й частини наукових знань у галузі математики і лінгвістики. Але даний тип знань неможливо давати у готовому вигляді, як це відбувається зараз. Оновлений зміст вимагає розробки та проектування нових методів навчання, специфічної організації предметних дій учня. Багаточисельні психологічні дослідження показують, що таке навчання може змінити повний хід психологічного розвитку дитини і сприяє формуванню продуктивного мислення (В.В.Давидов, С.Д.Максименко).

Класичні вітчизняні і зарубіжні дослідження встановили певні функції пам'яті та її процеси. Крім того, були встановлені види, зв'язки з активністю суб'єкта з тенденціями пізнавальної діяльності (Ф.Бартлет, Л.С.Виготський, Г.Ебінгауз, П.І.Зінченко, П.Жане, О.М.Леонтьєв, С.Л.Рубінштейн, А.О.Смірнов, та ін.).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити розвиток пам'яті та уваги в юнацькому віці.

**Завдання дослідження:**

1. визначити теоретичні підходи до вивчення розвитку пам'яті та уваги, обґрунтувати особливості її прояву в юнацькому віці, проаналізувати психологічний зміст проблеми в науковій літературі;
2. визначити структуру означеного феномену і описати склад ознак;
3. визначити психологічний вплив НЛП на розвиток пам'яті та уваги в юнацькому віці;
4. емпірично виявити нюанси розвитку пам'яті та довільної і мимовільної уваги в юнацькому віці.

**Об'єкт дослідження** – особливості пам'яті та уваги в юнацькому віці.

**Предмет дослідження** – розвиток пам'яті та уваги в юнацькому віці засобами НЛП.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, методи опитування та тестування, а саме тест Бурдона в модифікації П.А.Рудника та методика піктограм О.Р.Лурія за модифікацією Л.С.Виготського, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько експериментальна робота виконувалась на базі Миколаївської ЗОШ №16. У експерименті взяли участь здобувачі освіти 11 класу віком від 17 до 18 років.

**Обґрунтування теоретичного і практичного значення отриманих результатів.** Матеріали магістерської роботи мають досить широкий діапазон свого практичного застосування. Зокрема, вони можуть бути використані у науково – дослідній діяльності – при подальших дослідженнях проблематики; у навчальному процесі – при викладанні психологічних та педагогічних дисциплін. Зібраний фактичний матеріал, узагальнення та висновки можуть використовуватися студентами та психологами з даної тематики та в процесі підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців, орієнтованих на роботу у практичній та віковій психології.

**Апробація результатів роботи публікації, статті.** Наукова теза у Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка збірник наукових праць «Молодь у психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія» на тему: «Особливості розвитку пам'яті та уваги особистості в юнацькому віці»;

Наукова теза Міжнародної науково – практичної конференції «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук» на тему: «Вплив методів НЛП на корекцію когнітивних функцій у молоді»;

Стаття категорії «Б» у Науковий журнал з соціології та психології ««Габітус» на тему: «Особливості використання методів НЛП при корекції когнітивних функцій у юнацькому віці».

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 90 найменувань, 3 додатків. Основний зміст магістерської викладено на 82 сторінках комп'ютерного набору, містить 6 таблиць. Загальний обсяг роботи – 102 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ ТА УВАГИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

#### 1.1. Історія дослідження розвитку пам'яті та уваги

Пам'ять являє собою один із тих складних психічних процесів, що має певні частини. Вона складається з декількох процесів, які можуть бути пов'язані один з одним. Психологія вивчає проблеми, що пов'язані з пам'яттю. Серед них можна виділити нюанси процесу запам'ятовування, а також фізичні механізми пам'яті, границі запам'ятовування, умови, прийоми і методи [21, с. 146].

Першим систематичним вивченням вищих форм можна вважати дослідження Л.С.Виготського. У кінці 20-х років він почав досліджувати проблему вищого рівня розвитку пам'яті. Л.С.Виготський мав тенденції вказати те, що кожна з форм пам'яті являє собою складну форму психічної діяльності. Крім того, ця форма є соціальною за походженням, через що він спостерігав важливі етапи розвитку складного опосередкованого запам'ятовування [3, с. 110].

Ці дослідження були продовжені іншими вітчизняними дослідниками, які звернули увагу на закони, що лежать в основі мимовільного запам'ятовування і детально описали форми організації матеріалів, які використовуються в процесі свідомого, осмисленого запам'ятовування. Саме дослідження А.О.Смирнова і П.І.Зінченка розкрили суттєві закони пам'яті як осмисленої людської діяльності, встановили залежність запам'ятовування від поставленого завдання і описали головні прийоми запам'ятовування складного матеріалу [18, с. 140].

Тому в психології існує велика кількість теорій, які намагаються пояснити механізми пам'яті. Найбільше поширення одержали асоціативні теорії пам'яті. Головна ідея полягає в тому, що предмети і явища дійсності

закарбовуються і відтворюються не ізольовано один від одного, а у зв'язку один з одним. Відтворення одних з них зумовлює відтворення інших, що детермінується реальними об'єктивними зв'язками предметів та явищ. Під їх впливом виникають тимчасові зв'язки в корі мозку, які слугують фізіологічним підґрунтям запам'ятовування і відтворення. У психології ці зв'язки розглядаються як асоціації [19, с. 88]. Ще Арістотель намагався вивести принцип, за яким наші уявлення можуть бути пов'язані одне з одним. У XVIII – XIX ст. вчення про асоціації було покладене в основу асоціативної психології, яка поширила принцип асоціації на всі психічні явища [1, с. 19 – 44].

Зараз ми можемо казати про такі види асоціативних механізмів:

1. Суміжні асоціації. Образи, що сприймаються людиною, можуть викликати минулі уявлення, що відбувалися одночасно або за ними.

2. Подібні асоціації. Образи, що сприймаються, можуть викликати уявлення, що схожі за певними характеристиками.

3. Контрастні асоціації. Образи, що сприймаються, являють собою протилежні явища, тобто контрастні. Можна навести приклад: під час уявлення чорного предмету людина може згадати про предмет білого кольору, тобто протилежного.

Це явище обґрували І.М.Сеченов і І.П.Павлов. Зараз велика кількість вчених не розглядає асоціації в якості головного механізму. Сучасна інтерпретація подає феномен асоціацій як один з багатьох феноменів [68].

На зміну асоціативній теорії прийшла гештальтпсихологія. Вихідним пунктом даної теорії була не асоціація предметів або явищ, а їх цілісна організація – гештальт (ціле, структура, система). Процеси пам'яті, на думку представників цієї теорії, визначаються формуванням гештальта [36].

Досліджуючи пам'ять, прихильники цієї теорії виходили з того, що і при запам'ятовуванні, і при відтворенні матеріал виступає у вигляді цілісної структури.

Традиція словесного навчання: ця традиція досліджень йде слідами Г.Еббінгауза. Відмінною рисою є обережність, нав'язливість, експериментування в рамках психологічної лабораторії. Ця традиція домінувала у дослідженнях пам'яті протягом першої половини 20 століття, і, як і більшість тем цього розділу, неможливо зробити це справедливим за кілька абзаців [36].

Традиція тривала в 1970-х роках, і сьогодні легко знайти її залишок у сучасних дослідженнях. Г.Еббінгауз зосередився на серійному відкритті та методі заощадження, і він знецінив міри відкриття та визнання як інтроспективні. Однак інші дослідники швидко почали розробляти ці інші заходи [75, с.117].

У 1895 році новачок – жінка на ім'я М.Калкінс (1863-1930) розробила так званий метод парного навчання. М.Калкінс навчалась в Гарварді під керівництвом В.Джеймса та Г.Мюнстерберга, і з 1894 по 1898 р. Вона публікувала новаторські експерименти з новим методом, який вона значно пізніше (1930) називала методом правих партнерів, коли писала свою автобіографію. У той час вона не дала йому імені, але Е.Л.Торндайк (1905) назвав його методом спарених асоційованих даних і ім'я застрягло [32, с.115].

Коротко, вона показала серію кольорів у парі з цифрами, наприклад, пляму синього в парі з 47. На пізнішому тесті, коли випробовуваним дали кольори, вони мали відповісти правильним числом. Таким чином, враховуючи синій наліт на тесті, щоб згадати 47. Вона показала, що яскраві кольори легше асоціюються з цифрами, ніж тьмяніші кольори, але, що більш важливо, вона показала, що частота подання пари сильно вплинула на відкриття, так само як і її недавнє [51].

На сьогоднішній день вивчення парних партнерів, є одним з основних інструментів, що використовуються дослідниками пам'яті.

Вивчення пам'яті було одним з перших розділів психологічної науки, де було застосовано експериментальний метод: було зроблено спроби



описати закони, яким підпорядковується процес пам'яті. Ще у 80-ті роки ХІХ ст. німецький психолог Г.Еббінгауз досліджував пам'ять шляхом заучування беззмістовних складів, у результаті чого було виведено криву заучування матеріалу [52].

Не дивлячись на те, що зараз існує велика кількість теорій, природу уваги до цих пір ще повністю не з'ясували. Дана тема залишає простір для дискусій.

Увага – це спрямованість і зосередження свідомості на певному реальному чи ідеальному об'єкті, що передбачає підвищення рівня сенсорної, інтелектуальної або рухової активності індивіда [23, с.300].

Наприкінці ХІХ століття Г.Гельмгольц (1821–1894) стверджував, що увага необхідна для зорового сприйняття. Використовуючи себе як предмет і сторінки коротко видно друкованих літер як подразники, він виявив, що заздалегідь презентація стимулу може бути спрямована на певний регіон сторінки, навіть якщо очі були прикуті до центральної точки. Він також виявив, що увага обмежена: букви, що знаходяться на сьогоднішній день у найбільшій частині зорового поля, навіть поблизу точки фіксації, не сприймалися автоматично.

Погляди В.Джеймса [29, с. 18 – 54] (1890 – 1950) на увагу, мабуть, є найбільш відомими з ранніх психологів. У своїх відомих принципах психології (1902) В. Джеймс стверджував, що «здатність добровільно повертати блукаючу увагу знову і знову є самим корінням судження, характеру і волі». Також широко цитується його визначення уваги [83]. За словами В.Джеймса (1890), «Він заволодіває розумом у чіткій та яскравій формі одним із, здавалося б, декількох одночасно можливих предметів або шлейфів думок. Це передбачає відхід від одних речей, щоб ефективно мати справу з іншими, і є умовою, яка має справжню протилежність у заплутаному, очманілому, розсіяному стані. «Більше того, за словами В.Джеймса, безпосередні наслідки уваги полягають у тому, щоб ми сприймали, замислювати, розрізняти і запам'ятовувати краще, ніж ми могли

б і інше, і послідовніші речі, і кожен рік більш чітко. Це також скорочує «час реакції» [71]. У визначенні В.Джеймса також згадується чіткість, яку Е.Тітченер 1908 – 1973 розглядав як центральний аспект уваги Б.Пілсбері 1908 – 1973 погодився з Е.Тітченером, зазначивши, що «суть уваги як свідомого процесу полягає в підвищенні чіткості однієї ідеї або групи ідей за рахунок інших». Дослідники на початку 20 століття дискутували, як досягається ця підвищена ясність [28, с.57 – 64].

Підсумовуючи, приблизно в 1860 р. філософський підхід домінував у вивченні психології в цілому та особливо уваги. У період з 1980 по 1909 рр. увагу було перетворено, як і область психології в цілому, на наукове дослідження з акцентом на експериментальних дослідженнях [63]. Однак, зважаючи на те, що біхевіоризм став панувати в психології в наступний період, принаймні в США, вивчення механізмів уваги значною мірою затягнулося до середини 20 століття [53].

У 1952 році Д.Бродбент опублікував свою першу доповідь із серії експериментів, що включали дихотичну парадигму прослуховування. У цьому звіті він був стурбований здатністю людини відповісти на одне з двох повідомлень, які було передано одночасно, але одне з яких було неактуальним [32, с. 120].

Учасники повинні були відповісти на низку запитань «Так-Ні» щодо візуального дисплея через радіо-телефон. Наприклад, учасника запитали б «S-1 від G.D.O. «Закінчено», на яку учасник повинен відповісти «G.D.O. від S-1. Так, закінчено». Учасники груп I, II, III та IV почули дві послідовні серії повідомлень, у яких два голоси (G.D.O та Turret) одночасно говорили під час деяких повідомлень. Лише один з голосів звертався до S-1, а інший – до S-2, S-3, S-4, S-5 або S-6 [54].

Учасники були розподілені до наступних п'яти груп:

– Група I: доручено відповісти на повідомлення для S-1 та ігнорувати інше в обох прогонах;

– II група: в одному прогоні доручається відповідати лише на повідомлення від G.D.O. а під час другого запуску було забезпечено візуальну підказку перед тим, як пари повідомлень почали відповідати на ім'я голосу;

– Група III: отримали ті самі вказівки, що і Група I під час одного прогону, а в іншому пробігу експериментатор вказував правильний голос усно після того, як два повідомлення дійшли до етапу «над»;

– Група IV: у всіх випадках вказувався правильний голос, але в одному запуску це було до початку повідомлень (як у групі II), а в іншому – після закінчення повідомлень (як у групі III);

– Група V: за тих самих умов, що і група I, чула ті самі записи, що і групи I, II, III та IV, але потім також почула два нові записи. В одному записі був голос, який звертався до S-1, і голос, який звертався до T-2, T-3, T-4, T-5 або T-6 (таким чином, одночасні повідомлення були більш чіткими, ніж для інших груп). В іншому записі була така сама диференціація повідомлень, але обидва голоси також повторювали частину позивного повідомлення (тобто, «S-1 від G.D.O., S-1 від G.D.O.»).

Для груп I та II важливо зазначити, що загальна частка невдалих відповідей на правильне повідомлення склала 52%. Результати III та IV груп показали, що затягування знань правильного голосу до завершення повідомлення робить ці знання майже марними [31, с. 116 – 117].

Більш конкретно, Д.Бродбент (1952) заявив: «Цей випадок є прикладом відбору у сприйнятті (увазі). Оскільки візуальна сигналізація правильного голосу марна, коли вона надходить до кінців повідомлення, очевидно, що процес відкидання частини інформації, що міститься в змішаних голосах, вже відбувся ... Здається, можливо, що один із двох голосів вибирається для відповіді без посилення на його правильність, а другий ігнорується ... Якщо в отриманій суміші вибрано (присутнім) один із двох голосів, немає гарантії, що він буде правильним, і обидва позивні не можуть сприйматися одночасно не більше, ніж обидва повідомлення можуть

бути отримані та збережені доти, доки візуальна сигналізація не вкаже те, на яке потрібно відповісти» [31, с.118].

Історію розвитку уваги, як і багатьох інших психічних функцій, намагався простежити Л.С.Виготський у річищі культурно–історичної концепції їх формування. На його думку, історія уваги дитини є історією розвитку організованості її поведінки, і ключ до генетичного розуміння уваги слід шукати не всередині, а поза особистістю дитини [89, с.50].

Л.С.Виготський пише про те, що з найперших днів життя дитини розвиток її уваги відбувається в середовищі, у якому існує подвійний ряд стимулів, які викликають увагу. Перший ряд – це навколишні предмети, які яскравими, незвичайними властивостями приваблюють увагу дитини. Другий ряд – це мова дорослого, слова, які ним вимовляються і виступають у ролі стимулів – вказівок, що спрямовують мимовільну увагу дитини [3, с. 110].

Специфічне значення уваги як відношення людини до оточуючої дійсності зробило це поняття надзвичайно дискусійним. Представники англійської емпіричної психології–асоціаністи– зовсім не включали увагу в систему психології, для них взагалі не існувало ні особистості, ні об'єкта, а лише уявлення та їх асоціації [64, с.76]. Лише в кінці XIX – на початку XX століття поняття уваги починає відігравати все більшу роль. Воно виступає як вираження активності свідомості та слугує корективом для асоціативної психології, яка зводить свідомість до механічних зв'язків відчуттів та уявлень. Але при цьому увага виступає переважно як зовнішня по відношенню до всього змісту сила, що зовні формує даний свідомості матеріал.

Існуючі теорії та концепції уваги можна об'єднати в кілька груп [2, с 180]:

– Увага в результаті рухової адаптації. Вчені, що схильні до цієї теорії, вважають, що процес уваги не може проходити без рухів м'язів. М'язові рухи допомагають забезпечити адаптації органів чуття до найкращих умов сприйняття.

– Увага, що виникає в результаті обмеженого обсягу можливостей свідомості. Це вивчали такі вчені як І.Гербер і У.Пмільтон. Вони стверджують, що інтенсивні уявлення можуть витіснити чи пригнічувати менш інтенсивні.

– Увага в результаті емоцій. Дана теорія базується на твердженнях про взаємозв'язок уваги та емоцій.

– Увага в результаті прямого сприймання. Ця теорія пояснює, що увага являє собою результат всього життєвого досвіду особистості.

– Увага в ролі особливої активної здатності духу. Ті, хто вивчає цю теорію стверджують, що увага – первинна і активна здатність. Її походження виявити неможливо.

– Увага виникає як реакція на підсилення нервової подразливості. Теорія пояснює те, що увага зумовлена збільшенням місцевої подразливості ЦНС.

– Нервові пригнічення. Ті, хто схильний до цієї теорії, вважають, що одне уявлення може переважати над іншим. Крім того, воно може затримувати або пригнічувати інші процеси організму.

Можна стверджувати, що саме Т.Рібо і М.Ланге є першими, хто започаткував теорії щодо моторного походження уваги. Вони вважали, що зовнішні вияви уваги надто важливі і розглядали рух як базу для виникнення процесу уваги. Дослідниками біло стверджено, що рух має тенденцію фізіологічно підтримувати і посилювати акти уваги, що налаштовує органи відчуття на концентрацію або навпаки – відвернення уваги. Довільна регуляція рухів, що пов'язана з чимось важливим, активізує та направляє увагу. Вчені, що були прихильниками даної теорії з'ясували, що без рухів буде відсутня сама увага [69]. Тобто якщо мінімізувати кількість рухових потягів, ступінь концентрації уваги зменшиться.

Дослідник Т.Рібо стверджував, що процес уваги повністю пов'язаний з емоційними виявами і може бути викликаний відчуттями. Особливо тісний зв'язок існує між емоціями і довільною увагою. Інтенсивність і тривалість

такої уваги зумовлена інтенсивністю і тривалістю асоційованих з об'єктом уваги емоційним станом [4, с 118].

Вчений Т.Рібо стверджував, що процес уваги може супроводжуватися змінами фізичного та фізіологічного стану організму в цілому. Таке явище пов'язано з тим, що увага може включати в себе поєднання судинних, дихальних, рухових та інших реакцій. Велика роль при цьому відноситься до рухів.

Рух фізіологічно підтримує і підсилює стан зосередженості. Зокрема для органів зору і слуху увага виявляється в зосередженні і затримці рухів. Зусилля по зосередженню уваги має фізіологічне підґрунтя, якому, на думку Т.Рібо, відповідає напруження м'язів. Водночас відволікання уваги пов'язані з утомою м'язів. Таким чином, на думку Т.Рібо, ефективність довільної уваги пов'язана зі здатністю керувати рухами. Тому ця теорія одержала назву моторна теорія уваги [35].

– Рефлекторна теорія уваги (І.М.Сеченов, І.П.Павлов, О.О.Ухтомський) пов'язує причини, що викликають увагу та її розвиток, із впливом середовища. Предмети та явища оточуючого світу, діючи через рецептори на мозок людини, викликають у неї орієнтувальні рефлекси та пристосувальні рухові реакції, які в процесі розвитку досягають тонких диференціацій та досконалості.

– Орієнтувальні реакції змінюють перебіг мозкових процесів у корі великих півкуль головного мозку, створюють оптимальний осередок збудження (за І.П.Павловим) або домінанту (за О.О.Ухтомським). У цих зонах легко утворюються тимчасові нервові зв'язки, вирішуються нові проблеми. Виникнення домінанти викликає гальмування в сусідніх ділянках кори головного мозку, блокує інші реакції організму, підпорядковує собі побічні імпульси – подразнення, посилюючи завдяки їм увагу до основної діяльності. Інші дії в цей час можуть виконуватися переважно в автоматизованому режимі, обмежуючись менш активними ділянками кори мозку [76, с.600]. Не підлягає сумніву той факт, що рефлекторні установки

відіграють суттєву роль у початкових, примітивних формах поведінки. Добре відомо, що при дії на організм будь-якого подразника останній, як правило, рефлекторно пристосовується до найкращого його сприймання. Так, коли на периферичну частину сітківки попадає світловий подразник, око повертається в його бік, так що він потрапляє в поле кращого зору. При дії на барабанну перетинку подразника, який іде збоку, слідує рефлекторний поворот у бік джерела звуку [24, с 670].

Таким чином, уже рефлекторні реакції організму створюють сприятливі умови для виділення деяких подразників. До цих рефлекторних установок і зводять рефлексологи увагу.

Зрозуміло, що пояснення уваги без механізму установки та рефлекторних реакцій неможливе, але є низка питань, які дією лише цих механізмів пояснити не можна, оскільки досить часто самі установки далеко не завжди є рефлекторними.

Сучасний вітчизняний учений П.Я.Гальперін запропонував оригінальне тлумачення уваги [6, с. 136]. Головні положення його концепції можна звести до таких тез.

1. Увага є одним з моментів орієнтувально – дослідницької діяльності і є психологічною дією, спрямованою на зміст образу, думки, іншого феномена, що існує в даний момент у психіці людини.

2. За своєю функцією увага є контролем за змістом дій. У кожній дії людини є орієнтувальна, виконавча і контрольна частини. Ця остання і представлена власне увагою.

3. На відміну від дій, спрямованих на виробництво певного продукту, діяльність контролю, або увага, не має окремого результату.

4. Увага як самостійний акт виокремлюється лише тоді, коли дія стає не тільки розумовою, але й скороченою. «Кожна нова дія контролю перетворюється в розумову й скорочену тоді і тільки тоді, коли вона стає увагою... Не кожен контроль є увагою, але будь – яка увага є контроль» (П.Я.

Гальперін) [5, с. 55 – 77]. Контроль взагалі лише оцінює дію, водночас як увага сприяє її вдосконаленню.

5. Якщо розглядати увагу як діяльність психічного контролю, то всі конкретні акти уваги – мимовільної і довільної – є результатом формування нових розумових дій.

6. Довільна увага є планомірно здійснювана увага, тобто така форма контролю, яка виконується за раніше визначеним планом або зразком.

7. Щоб сформувати новий прийом довільної уваги, ми повинні поряд із основною діяльністю запропонувати людині завдання, перевірити її перебіг та результати, розробити та реалізувати відповідний план.

Увага може спрямовуватися на зовнішні об'єкти чи предмети або на думки та образи, що існують у свідомості людини. В останньому випадку говорять про інтелектуальну увагу, яка відрізняється від уваги сенсорної (зовнішньої) [73]. У деяких випадках, коли людина виявляє підвищену зосередженість на фізичних діях, є сенс говорити про моторну увагу. Усе це є свідченням того, що увага не має власного пізнавального змісту, а лише обслуговує діяльність інших пізнавальних процесів (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Увага виконує три головні функції:

Активізація потрібних та гальмування непотрібних на даний момент психологічних та фізіологічних процесів.	Сприяння організованому та цілеспрямованому відбору інформації, яка надходить до організму відповідно до його актуальних потреб.	Забезпечення вибіркової і тривалої зосередженості психічної активності на одному і тому самому об'єкті або виді діяльності.
---	--	---

Отже, підлітки старшого шкільного віку, починають засвоювати багато наукових поняття і навчаються користуватися ними в процесі вирішення різних завдань. За допомогою цього розвиватися багато варіацій



мислення. У юнацькому віці активно вдосконалюється самоконтроль діяльності, який спочатку був контролем за результатом чи заданому зразку, а потім – процесуальним контролем, тобто здатністю вибирати і вибірково контролювати будь-який момент чи крок у діяльності. У підлітковому віці високого рівня розвитку досягають усі без винятку пізнавальні процеси. У ці ж роки, також, з'являється більшість життєво необхідних особистих і ділових якостей людини. Різноманітної, високорозвиненою і багатою стає мова, мислення представляється у всіх його видах: наочно-образне, наочно-дієве і словесно-логічне. Всі ці процеси набувають довільність і мовну опосередкованість. Будучи в юнацькому віці вони починають функціонувати вже на базі сформувався внутрішнього мовлення. З'являється можливість в навчанні підлітків найрізноманітніших видів практичної і розумової діяльності. Починають формуватися і розвиватися загальні і спеціальні здібності, в тому числі необхідні для майбутньої професійної діяльності [55].

Необхідно також різноманітність методів ведення уроку, активізація здобувачів освіти у його процесі, використання різноманітних прийомів засвоєння:

- читання;
- конспектування;
- складання плану тексту;
- вправу[28].

Вчителі також повинні виховувати увагу у юнаків. Наприклад: Вчитель повинен мати виразну мелодійну мову при розмові, виразну міміку , жести , свій темп роботи для кожного класу [56].

Отже, у юнацькому віці збільшується обсяг уваги, а також здатність довго зберігати її інтенсивність і перемикатися з одного предмета на інший. Увага стає більш вибірковою і залежною від спрямованості інтересів. Помітно прогресує і розвитку пам'ять школярів і студентів. Збільшується обсяг пам'яті, змінюються способи запам'ятовування. Все більш широко використовуються раціональні прийоми довільного запам'ятовування.

## 1.2. Розвиток пам'яті в юнацькому віці

Юність – це початок нової сторінки дорослого життя людини, яка викарбовує на собі нові знання, почуття, вчинки, відчуття самотійності, що дає можливість робити нові спроби на шляху до досягнення цілей, помилятися, вести пошук, аналізувати та удосконалювати своє життя.

В період юності відбувається становлення людини як особистості, коли молода людина, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації до інших людей, перейняла від них соціально значущі властивості особистості, здатність до співпереживання, активного морального ставлення до людей, до самого себе і до природи. Здатність до засвоєння конвенціональних ролей, норм та правил поведінки в суспільстві [60].

Г.І.Титов, зазначає, що юнацький вік – це вік активного пошуку молодою людиною мети та сенсу власного існування, визначення свого місця у світі, переосмислення стратегічних напрямів власної життєдіяльності, позиціонування себе в системі трудових, соціальних та інших відносин, вирішення проблем власного майбутнього та вибору на цій основі подальшого життєвого шляху [22].

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці визначається як поріг дорослого життя. Вона характеризується тим, що основними завданнями є вибір професії, життєвого шляху, соціальне та особистісне самовизначення. Для реалізації цих завдань необхідна сформована психологічна готовність до дорослого життя, тобто повинні бути розвинені особистісні якості, властивості, здібності, потреби, які б дозволили юнакові реалізувати себе у праці, громадському житті, сім'ї. Критеріями такої готовності є наступні: 1) розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності; 2) адекватно сформовані і розвинені потреби та мотиви; 3) розвинена самосвідомість, рефлексія; 4) достатньо сформований і розвинений досвід; 5) сформований характер; 6) розвинений інтелект та мислення; 7) розвинене уміння

ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії [1].

Кожний юнак переживає кризу ідентичності. Її причина полягає в тому, що формування ідентичності є досить тривалим і складним процесом, оскільки це залежить від прийняття індивідом своїх рішень, взяття на себе відповідальності за свої рішення, за вибір цінностей, майбутньої професії. Якщо ідентичність не сформується, то людина «не знаходить себе», свого місця в суспільстві, в праці [85].

Нова соціальна позиція юнаків змінює для них значущість учіння. У порівнянні з підлітками інтерес до навчання у них підвищується, оскільки складається нова система мотивів щодо учіння: їм потрібно самовизначитись та підготуватись до самостійного життя [58]. Тому провідною діяльністю знову стає навчання, яке в умовах вищих навчальних закладів стає професійним. До навчання юнаки ставляться свідомо, позитивно, як до необхідної бази, передумови майбутньої професійної діяльності. Але їх цікавлять предмети, які знадобляться у подальшому житті, це є причиною недостатньої уваги до «непотрібних» їм предметів.

Таким чином, юнацький вік є сенситивним для формування життєвих цінностей, світогляду, релігійних поглядів людини. Основною спрямованістю юнаків є зосередження в майбутнє [10].

Студент – особистість, що перебуває на конкретній стадії розвитку. Студентський вік являє собою особливий період життя людини. Вища освіта чинить величезний вплив на психіку людини, розвиток її особистості. За час навчання у ВНЗ, за наявності сприятливих умов, у студентів відбувається розвиток всіх рівнів психіки. Вони визначають спрямованість розуму людини, тобто формують устрій мислення, який характеризує професійну спрямованість особистості. Для успішного навчання у ВНЗ необхідний досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, зокрема сприйняття, пам'яті, мислення, уваги, рівня володіння певним колом логічних операцій [20].

Студенський період життя розглядався здавна як період підготовки людини до дорослого життя, хоча в різні історичні епохи йому надавався різний соціальний статус [65]. Така проблема хвилювала філософів і вчених здавна, хоча вікові межі цього періоду були нечіткі, а уявлення про психологічні, внутрішні критерії віку були наївні і не завжди послідовні. У плані наукового вивчення юність, на яку припадає студенська діяльність, за висловом П.П.Блонського, стала відносно пізнім досягненням людства. Цей етап однозначно оцінювалася як завершення фізичного, статевого дозрівання і досягнення соціальної зрілості [73].

Студентський вік, за Б. Г. Ананьєвим, є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних можливостей. Особливої уваги, турботи і допомоги потребують студенти – першокурсники. Умови життя і навчання у ВНЗ різко відрізняються від шкільних. Відбувається злам багаторічного, звичного стереотипу. Перехід від прямої опіки шкільних педагогів і батьків до статусу відносної самостійності, що породжує низку труднощів. Викликані вони передусім значними відмінностями у методах навчання [11].

Саме в студентському віці відбувається перегляд ціннісно-духовних категорій, аксіологічна переорієнтація. Посилюється усвідомленість, об'єктивна позитивізація мотивів поведінки. Формуються і зміцнюються позитивні особистісні риси – відповідальність, почуття обов'язку, цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, уміння регулювати свої почуття, бажання, схильності [80]. Разом з тим потрібно пам'ятати, що до 20 років здатність людини до повносвідомої регуляції своєї поведінки остаточно ще не сформована. Тому інколи мають місце невмотивовані прояви негативної поведінки, неадекватних дій, протиправних вчинків.

Психологічний зміст студентського віку пов'язаний з розвитком самосвідомості, вирішенням завдань професійного самовизначення і вступу до дорослого життя. У ранній юності формуються пізнавальні і професійні інтереси, потреба в праці, здатність будувати життєві плани, громадська активність, стверджується самостійність особистості, вибір життєвого шляху.

У молодості людина стверджує себе в обраній справі, набуває професійної майстерності, і саме в молодості завершується професійна підготовка, а, отже, і студентська пора.

О.В.Толстих підкреслює, що в молодості людина максимально працездатна, витримує найбільші фізичні та психічні навантаження, найбільш здатна до освоєння складних способів інтелектуальної діяльності [11].

Студентський вік характерний і тим, що в цей період досягаються оптимального розвитку інтелектуальна сфера і фізична сила. Час навчання у ВНЗ збігається з другим періодом юності або першим періодом зрілості, який відрізняється складністю становлення особистісних рис (праці Б. Г. Ананьєва, І.С.Кона, В.Т.Лісовського). Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. Помітно зміцнюються ті якості, яких не вистачало повною мірою в старших класах, – цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, вміння володіти собою. Зростає інтерес до моральних проблем (цілей, способу життя, обов'язку, кохання, вірності) [24].

Студентський вік – надзвичайно важливий період становлення «Я-концепції» як ядра особистості. «Я-концепція» майбутнього фахівця – складна, динамічна система уявлень студента про себе як особистості й суб'єкта навчально-професійної діяльності, яка включає в себе:

1) образ-Я», що розкриває неповторність самосприйняття через фіксацію студентом певної соціально-рольової позиції та настанов щодо себе;

2) емоційно-ціннісне ставлення до себе, що визначається самооцінкою професійних якостей і особистісних властивостей, рівнем самоприйняття і самоповаги;

3) поведінкова складова як самопрезентація – певні дії (внутрішні чи практичні), які породжені уявленням про себе.

Таким чином, сприятливе становище студента в оточуючому середовищі благодійно впливає на розвиток його особистості. При цьому не повинно бути суттєвої розбіжності між його самооцінкою та оцінками, які він отримує від людей із референтної групи [10].

Найбільш кризовими ситуаціями студентського віку є такі:

1. Криза професійного вибору. Ця криза зумовлена тим, що вибір професії часто відбувається вже після вступу до вищої школи. Через це часто виникає дисонанс між несвідомо обраною професією та необхідністю отримання вищої освіти, нехай навіть із іншої спеціальності. Амбівалентність таких тенденцій (або піти з ВНЗ за власним свідомим вибором, або продовжувати навчання для збереження соціально-культурного статусу) нерідко призводить до розвитку в студентів багатьох особистісних проблем і психосоматичних розладів [70, с 113].

Факт вступу до університету породжує надію на повноцінне й цікаве життя, зміцнює віру молодій людині у власні сили і здібності. Проте в деякого швидко настає розчарування: виникає питання про правильність обрання ВНЗ, професії, спеціальності.

2. Криза залежності від батьківської сім'ї. З одного боку, молоді люди можуть жити окремо від батьківської сім'ї в студентському гуртожитку, мати виражену тенденцію до самостійності, проявляти особистісну зрілість, а з іншого, – емоційно-особистісна й побутова (особливо матеріальна) залежність від батьків [13].

3. Криза інтимно-сексуальних стосунків. Студентський вік відповідає періоду посилення сексуального потягу. Зростає потреба в інтимно-особистісних стосунках із психологічно-духовно близькою людиною (друг, коханий). Водночас створення власної сім'ї блокуване матеріальною залежністю від батьків, житловою невлаштованістю (у студентів це гостріше виражено, ніж в їхніх однолітків, які працюють на виробництві), а позашлюбні стосунки загалом є соціально несхвальними та можуть супроводжуватися внутрішньою особистісною конфліктністю (напруженістю).

У деяких студентів інтимні стосунки можуть затьмарювати собою все інше [22].

4. Кризові ситуації в навчально-професійній діяльності. Факторами, що провокують кризові ситуації в студентів, є деякі психотравмуючі особливості організації навчального процесу у вищій школі. Часто вивчення та успішна «здача» якої-небудь навчальної дисципліни стає самоціллю, а не засобом досягнення мети оволодіти професійними знаннями та навичками, необхідними для майбутньої роботи. На жаль, ці тенденції підтримуються не лише особистісно незрілими студентами, а й окремими викладачами. Творче і свідоме опанування знаннями витісняється зубрінням навчального матеріалу та конформізмом щодо екзаменатора. Наявна аналогія між іспитом і лотереєю посилює ситуацію. Несистематичне (передекзаменаційне) вивчення матеріалу не тільки не сприяє формуванню глибоких професійно-важливих і особистісно-значущих знань і вмінь, але і провокує психоемоційні перевантаження [22].

Таким чином, усвідомлення змін, що відбуваються в самому собі, посилення рефлексії допомагає перебороти кризу ідентичності. У студентів повинен бути свій визначальний погляд, своя думка, свої оцінки, погляди на різні життєві колізії, своє ставлення і свій власний вибір життєвого спрямування. Знання особливостей студентського віку дозволяє зрозуміти сутність особистості кожного студента та своєчасно надати йому психологічну допомогу у визначенні самого себе і свого життєвого шляху. Така допомога особливо важлива у період адаптації першокурсників до нових вимог ВНЗ, до викладачів і однокурсників [77, с. 100].

Науковці, які досліджували психологічні особливості студентського віку, вважають, що специфіка навчальної діяльності студентства впливає на перетворення його системи ціннісних орієнтацій, що зумовлює психологічне трактування цього віку як центрального періоду становлення характеру та інтелекту.

Порівняно з іншими віковими періодами в юнацькому віці спостерігають найвищі показники психічних процесів, йому притаманні «досягнення найвищих, пікових» результатів, які базуються на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного, соціального розвитку». Аналіз літератури з вікової психології та педагогіки вищої школи зумовлює твердження, що розвиток студентів на різних курсах має особливі риси. Вступ до ВНЗ посилює впевненість молоді, у неї розвиваються такі якості, яких бракувало в старших класах – цілеспрямованість, самостійність, ініціатива [11].

У ранній юності доцільнішим стає запам'ятовування, яке є значно ефективнішим від запам'ятовування мимовільного. Від організації розумової діяльності залежить продуктивність мимовільної пам'яті, роль якої не зменшується. Мимовільно запам'ятовується передусім те, що пов'язане з інтересами, потребами і планами на майбутнє, що викликає сильний емоційний відгук [13, с 29 – 34].

У старшокласників удосконалюються способи запам'ятовування зарахунок свідомого використання раціональних прийомів, логічне запам'ятовування, зростає продуктивність пам'яті. Мнемічна діяльність старшокласника є доцільнішою й осмисленою, ніж у попередньому віковому періоді. Показниками осмисленості запам'ятовування є володіння юнаками прийомами і способами запам'ятовування (розподіл на смислові одиниці, смислове групування, порівняння), прийомами довільного відтворення, прийомами самоконтролю результатів запам'ятовування, а також функціонування метопам'яті (знання про пам'ять взагалі та індивідуальні особливості власної пам'яті зокрема) [9, с.77].

З віком пам'ять старшокласника диференціюється на загальну та спеціальну [11, с. 14] (табл.1.2).

*Таблиця 1.2*

Диференціація пам'яті у юнацькому віці



## Продовження табл. 1.2

Загальну	Спеціальну
Об'єктом загальної пам'яті є широке коло інформаційних джерел.	Спеціальна пам'ять характеризується меншим колом впливів, більшою вибірковістю щодо інформації, яка запам'ятовується. Вона пов'язана з провідними інтересами учнів, спрямованістю на оволодіння певною професією. Вони виявляють неабиякий інтерес до вдосконалення способів запам'ятовування, прагнення керувати своєю пам'яттю, підвищувати її продуктивність.

Існують індивідуальні відмінності в обсязі короткочасної пам'яті. Обсяг короткочасної пам'яті характеризує здатність механічно, тобто без використання спеціальних прийомів, запам'ятовувати інформацію. Завдяки короткочасній пам'яті не відбувається перевантаження довготривалої пам'яті.

Довготривала пам'ять полягає у набуванні, закріпленні та відтворенні знань, умінь та навичок, розрахованих на довготривале їх збереження і наступне використання в діяльності [21, с 115].

Знання набувають особливої значущості для розвитку особистості підлітка. Вони є тією цінністю, яка забезпечує підлітка розширення власної свідомості і значуще місце серед однолітків. Саме в юнацькому віці прикладаються спеціальні зусилля для розширення життєвих, мистецьких та наукових знань.

Отже, студентство – пора самоаналізу і самооцінок. Самооцінка здійснюється шляхом порівняння ідеального власного «Я» з реальним. Але

ідеальне «Я» ще не вивірено і може бути випадковим, а реальне «Я» ще всебічно не оцінено самою особистістю. Це об'єктивне протиріччя в розвитку особистості молодшої людини може викликати у неї внутрішню невпевненість у собі і супроводжується іноді зовнішньою агресивністю, розбещеністю або відчуттям незрозумілості.

### **1.3 Розвиток уваги в юнацькому віці**

Процес довільної уваги, що спрямований мовою дорослих, являється для дитини процесом зовнішнього дисциплінування. В даному випадку ще рано казати про певну саморегуляцію. Але згодом, коли дитина підростає, вона починає використовувати ті самі засоби оволодіння увагою щодо самої себе. Завдяки цьому вона може переходити до управління власною поведінкою, а згодом і до довільної уваги. Як можна побачити, цей процес досить поступовий і має певні ступені [77, с. 50].

Дані спостережень більшості вчених, а також результатів експериментів, послідовність розвитку уваги дитини може виглядати наступним чином [10, с 25-34].

1. З початку перших тижнів/місяців. У цей період з'являється орієнтувальний рефлекс. Він є вродженою ознакою мимовільної уваги дитини. Спочатку кожна дитина може реагувати лише на подразники, що виходять ззовні, але потім, з плином часу, вона формує зацікавлення об'єктами, що її оточують. По досягненню п'яти-семи місяців дитина вже подовгу розглядає деякі об'єкти чи предмети. Досить часто увагу привертають яскраві об'єкти, що можна довго тримати в руках, розглядати, дивитися на них.

2. Перший рік життя (його кінець). Під час цього вікового періоду можна казати про появу орієнтувально-дослідницької діяльності в якості засобу майбутнього розвитку довільної уваги.

3. Початок 2-го року життя. Під час цього вікового періоду можна сказати, що починають з'являтися ознаки довільної уваги. Тобто вона починає розвиватися мимоволі, потроху. Дитина привчається дорослим виконувати не лише те, що хочеться, а й те, що потрібно. Свідомість дитини вже починає проявлятися, хоч і в дещо спрощеній формі.

4. Другий-третій роки життя. Розвиток мимовільної уваги не може бути виконаний без участі гри. Під час гри дитина може навчитися координувати свої дії, а також розвиватися мимовільну увагу.

5. 4,5-5 років. Зараз ми можемо розглядати дитину як суб'єкт, що може спрямувати увагу завдяки інструкціям дорослої людини. Дитина починає знайомитися з великою кількістю предметів, об'єктів, явищ. Відбуваються спроби маніпулювання об'єктами, що певним чином збільшує досвід дитини, а також допомагає розвинути інтереси, поглибити здатності уваги.

6. 5-6 років. Головною характеристикою даного вікового періоду можна виділити нестійкість довільної уваги, яка ще починає утворюватися. Дитина може просто відволікатися на зовнішні явища, увага має емоційні ознаки. Але мимовільна увага досить різко відрізняється від довільної, тому як має більш стійкі ознаки. Вона зосереджена, планомірно, завдяки розвитку сили волі в дитини розвинеться навичка керування власними діями, і, звісно, увагою.

7. Вік школи. Розвиток після шестирічного періоду може відбуватися завдяки дисциплінованості, що в певній мірі дарує школа. Це сприяє контролю та саморегуляції. Саме в цей період дитина починає усвідомлювати власні обов'язки та шляхи їх виконання. Для успішного засвоєння досвіду починає формуватися довільна увага. Звісно, все одно цей період характеризується високим впливом мимовільної уваги, тому вчителі повинні робити уроки більш яскравими, щоб оволодіти увагою дитини [29].

Під час навчання у старших класах увага може досягти великого рівня розвитку. Старшокласники вже можуть довго зосереджуватися на чомусь, а також регулювати аспекти власної поведінки. Даний вік

характеризується впливом не лише зовнішніх факторів (виховання, соціуму, сім'ї і т.д), а й впливом фізіологічних змін. В результаті новоутворень підліток може відчувати високу втомлюваність, дратівливість, зниження працездатності та продуктивності [14, с 170].

Діяльність психіки протікає цілеспрямовано за дотримання певних умов. Людина повинна зосереджуватися на діяльності, яку вона відтворює. У кожний момент часу людська свідомість може спрямуватися на об'єкти чи явища, що являються для неї більш значущими та важливими.

Увага займає особливе місце серед психічних явищ, виступаючи невідривної стороною пізнання, почуття і волі. Увага є необхідною і дуже важливим для будь-якої діяльності людини. Як зазначає психолог Р.С.Немов, увагу в житті і діяльності людини виконує багато різних функцій [27].

Воно активізує потрібні і гальмує непотрібні в даний момент психологічні і фізіологічні процеси, сприяє організованому і цілеспрямованому відбору що надходить в організм інформації відповідно до необхідних потреб, забезпечує виборчу і тривалу зосередженість психічної активності на одному і тому ж об'єкті або виді діяльності [34].

Уважність необхідна людині в його повсякденному житті повсюдно в побуті, в спілкуванні з іншими людьми, в спорті. Для успішної організації навчально-виховного процесу увагу учнів є одним з важливих умов.

Саме увага є тим родючим ґрунтом, на якій можна "виростити" всі інші якості, тому що вони все тісно взаємопов'язані. Будучи уважним, дитина краще зможе сконцентруватися на виконуваному завданні, зможе засвоїти більший обсяг пропонованої йому інформації, і результатом цього буде підвищення рівня і обсягу його знань [35].

Потрібно зазначити, що шкільне навчання може передбачати процес формування довільної уваги завдяки дисципліни у початкових класах, а також формуванні навчальної діяльності з цілями, доступними учням. Якщо дитина переживає успіх, це допомагає їй засвоїти досвід з позитивним

підкріпленням. Нові види діяльності для неї стають чинниками привернення мимовільної уваги [12, с 120].

Організація уваги передбачає певні умови, що здатні полегшити довільне сприймання і зосередження:

- Під час процесу вивчення потрібно включати практичні дії. Якщо дитина або студент починає закріплювати знання в практичній формі, вони відкладаються у пам'яті. Серед практичних дій можна виділити записи у конспекті, виділення речень, слів і т.д. Лише читання або слухання не приводить до того самого результату.

- Крім того, потрібно звернути увагу на оформлення робочого місця. Воно не повинно містити те, що відволікає від навчання.

- Підтримання гарного психічного стану особистості – запорука ефективності довільної уваги.

Ці фактори завжди необхідно враховувати при роботі з дітьми. Також існують певні стадії працездатності протягом дня, що змінюють одна одну. Початок робочого дня характеризується активністю, а вечір – спадом. Дані нюанси також спостерігаються щодо працездатності особистості протягом робочого тижня [17, с. 126] :

1. Початок тижня характеризується високою активністю людини, ініціативністю.
2. Найбільшої ефективності людина досягає в середині тижня.
3. Зниження відбувається ближче до вихідних днів.

Дана інформація необхідна не тільки для усвідомлення нюансів психічного стану тих, хто здобуває освіту, а й для коректної організації навчального процесу протягом дня.

Більш того, потрібно врахувати ще й стан емоційного збудження, що може бути викликаний зовнішніми факторами, що послаблюють увагу.

- Для підтримання уваги старшокласник може нагадувати собі про мету діяльності та потребу в розв'язанні завдання, що було поставлено.

- Полегшення протікання довільної уваги відбувається завдяки розвитку звички працювати лише зосереджуючись на чомусь.

Розвиток когнітивних навичок учнів старших класів може відбуватися також завдяки вдосконаленню їх схильності до вольового зосередження уваги на окремих об'єктах, явищах і предметах. Також в цей вік дитина може переборювати чинники, що відволікають від роботи. Це є ознакою збільшення концентрації довільної уваги. Старшокласники вміють розподіляти і переключати увагу [15, с 422].

Отже, уважним у юнацькому віці допомагає прагнення до пізнання та усвідомлення необхідності розвиватися. Подібна мотивація в цілому покращує увагу підлітка, сприяє збільшенню обсягу і дозволяє добре контролювати інші його властивості.

### **Висновки до першого розділу**

З віком пам'ять старшокласника диференціюється на загальну і спеціальну. Таким чином вона може охоплювати велику кількість інформації, при цьому бути більш вибірковою, до запам'ятовування, виділення найважливіших об'єктів для здобувача освіти, згідно з його інтересами та спрямованості. Не залежно від наукових текстів до запам'ятовування віршів. Усіляко вдосконалюючи свою пам'ять в прагненні керувати нею. Бо як стало відомо, розвиток пам'яті залежить від того, як забезпечується управління цим процесом. Чим більше використовують здобувачі освіти свої запам'ятовуванні функції, тим краще пам'ять буде розвинена.

Для того щоб сформувати інтерес старшокласників до певних наук і видів діяльності потрібно забезпечити цільову увагу на конкретний предмет або діяльність. Через те, що здобувачі освіти не звертають увагу на особливі речі, через нестачу інтересу, можуть виникати проблеми не тільки з увагою, а й з запам'ятовуванням. Проте все залежить також від індивідуальних властивостей уваги, ступеня концентрації, обсягу тощо.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ ТА УВАГИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### 2.1. Психологічні умови розвитку пам'яті та уваги в юнацькому віці

Для того, щоб старшокласнику було легко справлятися з психологічним натиском суспільства, умови для навчання повинні бути максимально комфортні. Тобто здобувачі освіти, повинні встановлювати собі маленькі реальні цілі й поступово їх виконувати. Виконувати завдання більш систематично, без поспіху та гонитві за балами. Адже далі на них чекатиме більш складний етап у житті перебудова особистості й вони повинні бути до нього готовими [8, с 210].

Вибір професії та навчання у вищій школі свідчать про професійне самовизначення людини. Це дуже непростий і важливий етап, оскільки від правильного вибору професії залежить майбутнє людини, її самореалізація, задоволеність життям. Професійне самовизначення відбувається з урахуванням життєвих цінностей особистості. Якщо головним для неї є суспільний престиж, визнання, то професію вона обирає, орієнтуючись на існуючу в суспільстві моду щодо професій [25, с 11 – 15]. При виборі професії зважають і на соціальні, матеріальні вигоди (соціальний статус, заробітну плату, пільги та ін.).

Професійний вибір є психологічно важким етапом, бо через відсутність бажання до навчання, невизначеність у своїх побажаннях, може спричинити у майбутньому глибоку розчарування [88,с. 115]. Деяким професії нав'язують батьки, інші ж біжать за мріями не дивлячись на раціональні речі та свої можливості. З огляду на це важливо, щоб професійне самовизначення відбувалося згідно інтересів та знань особистості. А щоб не було великих проблем потрібно починати розвивати свої пізнавальні функції будучи, ще в середніх класах [26].

Отже, юнацький вік – це час, коли люди отримують набутий досвід для інформування поведінки, що відповідає завданням, шляхом вилучення інформації з відповідних попередніх епізодів. Ця здатність стає актуальною, коли людям доводиться повідомляти свої поточні поведінкові реакції на основі інформації, отриманої в минулому [59, с. 75].

Наприклад, підліток може нерішуче вступити на вечірку на новому місці, не знаючи, чого очікувати. Однак, коли він бачить друзів, з якими він розважався в минулому, він може отримати ці спогади, надаючи соціальну контекстуальну підказку щодо того, яка поведінка та дії можуть відповідати обстановці [67, с. 300]. У міру просування спогадів, поведінка буде посилюватися згідно реакцій пам'яті на певний тригер. Ці процеси можуть допомогти людям узагальнити багаторазовий подібний досвід для вибору найбільш ефективних поведінкових реакцій, тобто використання евристики або схем. Відповідно, модель тригерної пам'яті не обмежується одним аспектом пізнання, а навпаки, вона узагальнює широкий спектр когнітивних сфер, включаючи виконавчу функцію, навчання та пам'ять та прийняття рішень [33].

Базовий компонент середньої ланки шкільної освіти України, чинні нормативно – правові програми розвитку учнів юнацького віку, визначають одним із пріоритетних завдань формування всебічно розвиненої особистості, здатної швидко сприймати нові зміни суспільного життя, наукового знання та адекватно реагувати на них. В умовах збільшення інформаційного потоку, вимог якісного та швидкого засвоєння великого обсягу навчального матеріалу виникає необхідність у використанні в освітній практиці можливостей пам'яті учнів юнацького віку та її розвитку [45].

Відтак питання покращення ефективності процесу запам'ятовування в учнів юнацького віку є однією із найбільш актуальних проблем психолого-педагогічної теорії та практики. «Пам'ять постає основою формування здібностей юнаків, умовою їх успішного навчання, накопичення знань, умінь, навичок. Показник рівня успішності та складності запам'ятовування є



індивідуальним і залежить від психологічних особливостей розвитку учнів (увага, вміння концентруватися, розвиток свідомості, інтелектуальні здібності, логічність мислення, вміння відтворювати інформацію тощо)» [56, с. 110 –112].

Досліджуючи проблему покращення ефективності процесу запам'ятовування в учнів юнацького віку Є.Заїка, пропонує наступні варіанти їх розв'язання, зокрема:

- матеріал потрібно постійно повторювати. «Чим більше число раз ми прочитуємо (розглядаємо) матеріал, тим краще він закарбовується у пам'яті»;

- опора на яскравість, наочність, емоційність матеріалу. «Якщо перед нами формули, строгі теореми, сухі тексти? Чи не розфарбовувати їх для яскравості кольоровими олівцями?» [19, с. 29].

Однак, ми вважаємо, що засвоєні таким способом знання можуть давати непоганий ефект в перші години після запам'ятовування, але потім вони з дивовижною легкістю можуть зникнути.

Інший варіант покращення ефективності процесу запам'ятовування в учнів юнацького віку пропонує А.Боднар, вчений стверджує, що оптимальним варіантом є впровадження в шкільну освітню практику:

Принципу позитивного налаштування. «Для ефективного запам'ятовування необхідна позитивна установка – учень ставить перед собою мету запам'ятати необхідний матеріал, а не просто його сприйняти. Перед початком процесу роботи варто налаштувати себе словами: «Я це запам'ятаю!» [7, с.11]. Ми погоджуємося з вченим, адже негативна установка, відсутність мотивації, звичка «вішати ярлики», надавати негативне визначення своїм можливостями безперечно ставлять певний психологічний бар'єр у запам'ятовуванні нового матеріалу.

Принципу свідомого запам'ятовування. «Успішність запам'ятовування залежить від того, в якій мірі матеріал осмислений (розуміння внутрішніх логічних зв'язків між частинами матеріалу). А.Боднар, пропонує реалізовувати принцип свідомого запам'ятовування за допомогою прийомів:

- виокремлення ключових думок в різних частинах матеріалу (складання плану, написання тез);

- систематизації матеріалу у вигляді таблиць, графіків, схем.

Розуміння важливості інформації учнями. Юнаки легше запам'ятовують те, що:

- хочуть вивчити;

- для них цікаво;

- викликає емоції.

Запам'ятовування матеріалу даного в готовому вигляді менш успішне, ніж знайденого самостійно в ході активної діяльності (виконання тематичних вправ, ігор, завдань).

Дещо інший варіант покращення ефективності процесу запам'ятовування в учнів юнацького віку пропонує О. Вашуленко, а саме.

Малювання карт пам'яті. Цей спосіб отримує все більшу популярність серед учнівської молоді, адже допомагає запам'ятовувати та довгий час утримувати в пам'яті велику кількість інформації. «Карти пам'яті допомагають з будь-якими видами запам'ятовування так, як містять в собі візуальний, слуховий, моторний компонент» [8, с. 155].

Постійне читання. У процесі читання відбувається концентрація клітин мозку, що відповідають за процес запам'ятовування. «Найбільше підходить читання науково-популярної літератури, бажано на одну тему, щоб не розсіювати увагу» [8, с. 155].

Розгадування кросвордів, заучування віршів значно зміцнює пам'ять. «Ритмічний лад поетичних творів структурує пам'ять, робить її більш об'ємною, допомагає постійно тренувати при щоденному повторенні безлічі віршів. Кросворди навчають логічному мисленню та запам'ятовуванню інформації через асоціативний ряд» [8, с. 156].

Вправи, ігри з буквами алфавіту, де на кожну букву потрібно згадати ім'я, або місто. Таким чином пам'ять тренується. Добре допомагає також зворотний рахунок великих чисел.

Вивчення іноземних мов. Запам'ятовування раніше невідомої інформації допомагає активізувати всі «куточки» мозку, роблячи його більш рухливим і працездатним.

Прослуховування класичної музики. Понад 10 років тому французькі психологи зробили знаменне відкриття, вивчаючи сприйняття дітьми музичних творів на прикладі творчості Моцарта, вони сформулювали тезу про позитивний вплив робіт знаменитого композитора на розумові процеси. Даний ефект був негайно названий на його честь «Ефект Моцарта» [90].

Розвиток фантазії. Ігри з власною уявою як найкраще впливають на реакцію і процеси мислення підлітків. Саме завдяки таким вправам активізуються ті ділянки кори головного мозку, які не залученні в повсякденному житті чи навчанні [31].

Важливим аспектом покращення ефективності процесу запам'ятовування в учнів юнацького віку є дотримання вікових санітарно-гігієнічних норм. До переліку таких норм, що постають стимулом до кращого запам'ятовування матеріалу згідно з вітчизняними освітніми стандартами, відносимо:

- провітрене приміщення, для того щоб забезпечити достатнє насичення киснем крові;
- освітлення (світло має бути досить яскравим, проте не сліпучим);
- відсутність шумів і предметів, що можуть відволікати (ТБ, комп'ютер, мобільний телефон);
- правильна організація робочого місця (стіл, стілець мають бути підібрані відповідно до зросту підлітків);
- розташування предметів на столі (важливо мати під рукою все необхідне, книги та приладдя зручно розташувати на столі, або на спеціальній підставці);
- правильне харчування. Вживання таких продуктів, як пісне червоне м'ясо, печінка, печена картопля, цільнозернові крупи, морепродукти,

- горіхи, фрукти, овочі, кисломолочні продукти – покращують пам'ять, водночас слід обмежити споживання солодкого, жирного й мучного;
- рухова активність. Заняття спортом, танцями, плаванням, прогулянки на свіжому повітрі забезпечують насичення киснем мозку, що підвищує здатність зберігати в пам'яті інформацію;
  - здоровий сон. Дослідження показують, що сон протягом 7–8 годин необхідний для роботи пам'яті.
  - робота пам'яті пов'язана з нашим емоційним станом. Тривожність може стати бар'єром для відтворення інформації (на іспиті, публічному виступі) [49, с.110–113].

Юнацький вік – це період, пов'язаний із тривалим дозріванням лобових часток, і він може зіграти ключову роль у зміні розвитку від реактивної до проєктивної стратегій когнітивного контролю, а також у дозріванні оптимізації сенсорної обробки [82, с.120].

## **2.2 Методика, організація та результати першого експериментального дослідження**

Для проведення дослідження було взято здобувачів освіти 10 – тих класів, віком від 16 до 17 років, які навчаються у Миколаївській ЗОШ №16. Для діагностики ми використали дві методики, результати яких приведено нижче у таблицях.

### **Тест Бурдона в модифікації П.А.Рудника** ( результати дослідження табл. 2.1)

Під час аналізу методики з вивчення обсягу уваги у здобувачів освіти було виявлено різні показники обсягу уваги які були занесені до таблиці (Додаток А).

Продовження табл. 2.1

Результати дослідження 10 класу  
за тестом Бурдона в модифікації П.А.Рудника

<i>Номер здобувача освіти</i>	<i>Коефіцієнта продуктивності уваги по кожній хвилині роботи</i>					<i>Сумарний результат</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
<b>1.</b>	47	47	54	46	51	<b>3</b>
<b>2.</b>	142	82	110	42	163	<b>9</b>
<b>3.</b>	139	79	97	48	113	<b>5</b>
<b>4.</b>	95	69	63	70	75	<b>8</b>
<b>5.</b>	61	69	30	49	77	<b>8</b>
<b>6.</b>	64	106	71	172	110	<b>9</b>
<b>7.</b>	97	86	99	86	193	<b>8</b>
<b>8.</b>	83	62	177	117	109	<b>8</b>
<b>9.</b>	164	62	73	55	56	<b>9</b>
<b>10.</b>	110	64	124	46	126	<b>8</b>
<b>11.</b>	150	67	86	171	58	<b>8</b>
<b>12.</b>	59	88	96	54	168	<b>8</b>
<b>13.</b>	95	135	120	181	54	<b>9</b>
<b>14.</b>	99	67	74	36	68	<b>8</b>
<b>15.</b>	111	95	69	63	70	<b>8</b>
<b>16.</b>	99	74	56	84	50	<b>8</b>
<b>17.</b>	124	82	118	46	91	<b>5</b>
<b>18.</b>	47	52	84	56	48	<b>4</b>
<b>19.</b>	87	56	47	66	47	<b>3</b>
<b>20.</b>	139	79	97	48	113	<b>5</b>
<b>21.</b>	47	71	100	52	47	<b>6</b>
<b>22.</b>	47	74	45	49	43	<b>3</b>
<b>23.</b>	54	62	47	51	106	<b>7</b>
<b>24.</b>	84	74	63	58	67	<b>4</b>
<b>25.</b>	52	47	47	88	71	<b>4</b>
<b>26.</b>	56	84	48	74	47	<b>5</b>
<b>27.</b>	60	47	47	101	54	<b>3</b>
<b>28.</b>	168	47	–	68	–	<b>1</b>

<b>29.</b>	74	43	63	55	56	<b>1</b>
<b>30.</b>	78	99	101	57	113	<b>7</b>

Серед випробовуваних здобувачів освіти були виявлено:

- Високий рівень концентрації уваги (0 %) .
- Середній рівень концентрації уваги (46,6 %) мають 14 здобувачів освіти – переважна кількість дівчат.
- Низький рівень концентрації уваги (53,3 %) мають 16 здобувачів освіти – переважна кількість хлопців.

В ході виконання завдання було виявлено, що у 46.6 % здобувачів освіти найвищий коефіцієнт продуктивності уваги доводиться на першу хвилину виконання завдання, а найменший коефіцієнт продуктивності у 53.3 % здобувачів освіти доводиться на 4 хвилину роботи, як і коефіцієнт точності уваги.

**Методика піктограм О.Р.Лурія за модифікацією Л.С.Виготського**  
( результати дослідження табл. 2.2) Додаток Б

*Таблиця. 2.2*

Результати дослідження 10 класу за методикою піктограм О.Р.Лурія за модифікацією Л.С.Виготського

<b>Номер здобувача освіти</b>	<b>Адекватність</b>	<b>Конкретність-абстрактність</b>	<b>Стандартність-оригінальність</b>
<b>1.</b>	+	1	2
<b>2.</b>	+	3	2
<b>3.</b>	+	1	2
<b>4.</b>	+	3	2
<b>5.</b>	-	2	3
<b>6.</b>	+	3	3
<b>7.</b>	+	1	2

<b>8.</b>	-	2	2
<b>9.</b>	+	1	3
<b>10.</b>	-	2	2
<b>11.</b>	-	2	2
<b>12.</b>	+	3	3
<b>13.</b>	+	1	3
<b>14.</b>	+	3	3
<b>15.</b>	+	3	3
<b>16.</b>	-	2	2
<b>17.</b>	-	2	2
<b>18.</b>	+	1	2
<b>19.</b>	+	1	2
<b>20.</b>	+	3	3
<b>21.</b>	+	2	2
<b>22.</b>	-	1	3
<b>23.</b>	+	3	2
<b>24.</b>	-	2	2
<b>25.</b>	-	2	2
<b>26.</b>	-	2	2
<b>27.</b>	-	2	3
<b>28.</b>	-	2	3
<b>29.</b>	+	1	3
<b>30.</b>	+	1	2

Серед випробовуваних здобувачів освіти були виявлено:

- Нормою за критерієм адекватності з високими показниками у (60 %) 18 здобувачів освіти .
- Відсутній зв'язок було виявлено у (40 %) 12 здобувачів освіти.

- Максимально конкретна відповідь була пред'явлена у (33,3%) 10 здобувачів освіти.
- Абстрактна відповідь була пред'явлена у (26,6 %) 8 здобувачів освіти.
- Змішані образи були пред'явленні у (40 %) 12 здобувачів освіти.
- Унікальні, неповторювані піктограми були пред'явленні у (60 %) 18 здобувачів освіти.
- Проміжні відповіді були пред'явленні у (40 %) 12 здобувачів освіти.

Отже, одним із важливих досягнень в соціально-психологічних тенденціях розвитку учнів старших класів є саморегуляція, усвідомленість власного «Я», зосередженість, підготовки до самостійного життя, схильність бути хазяїном власного життя, розвинута культура особистості, багатий духовний світ, проектування майбутнього і цілеспрямований потяг до самоактуалізації.

### **2.3 Шляхи розвитку пам'яті та уваги в юнацькому віці**

Проблеми з робочою пам'яттю можуть спричинити проблеми з такими завданнями.

Робоча пам'ять стосується того, як ми тримаємо інформацію та зберігаємо її в короткочасній пам'яті та працюємо з нею. У минулому термін «робоча пам'ять» використовувався взаємозаміно з короткочасною пам'яттю. Це частина групи навичок, яка називається виконавча функція [74].

Короткочасна пам'ять допомагає здобувачам освіти обробляти та згадувати нову інформацію, щоб вони могли вирішити поставлене завдання. Ця інформація передається в довгострокову пам'ять юнака, де вона допомагає йому глибше зрозуміти тему.

Юнаки, які борються з пам'яттю, зазвичай мають проблеми з організацією інформації та розвитком змістовного розуміння теми. Це може спричинити відставання дітей у класі, що призведе до постійної боротьби в класі [62].



Доброю новиною є те, що існує низка стратегій пам'яті для здобувачів освіти, якими можна допомогти покращити короткочасну та довгострокову пам'ять.

1. Спокійна атмосфера удома під час навчання. Особливо це стосується ситуації пандемії.

2. Рішення логічних задач та головоломок або інших інтересуючих занять особистості для розвитку уважності.

3. Читання та прослуховування аудіо книг , добре вплине на розвиток пам'яті. Заохочення ентузіазму до навчання, вирушаючи до бібліотеки, щоб переглянути книги чи відео на різні теми.

4. Відвідування музеїв або картинних галерей.

5. Зміна в діяльності – один з прийомів відновлення уважності.

6. Створити карту розуму. Створіть карту розуму з різних ідей та їх співвідношення між собою. Побудова зв'язків між словами та темами допомагає юнакам активно взаємодіяти з матеріалом та розвинути глибше розуміння, що є важливою частиною пам'яті.

7. Прогулянки або перерви між роботою на свіжому повітрі. Задля збагаченням мозку киснем.

8. Усунення шкідливих звичок допомагає досягти великих результатів в розвитку уваги.

9. Достатній, міцний сон допомагає мозку відновлюватися, що позначається на уважності і ступеня зосередженості.

10. Перед сном якомога яскравіше уявляти деталі денних вражень (що з вами відбувалося, яких людей ви зустрічали, який вираз обличчя був у цих людей, у що вони були одягнені).

11. Коли ви зустрічаєте незнайомих людей, намагайтеся якомога чіткіше запам'ятати їхні обличчя, а потім порівняйте їх між собою (однакова у цих людей форма обличчя, носа, очей і т. д.).

12. Вивчайте вірші, пісні . За допомогою цього у вас будуть розвиватися слухова пам'ять.

13. Рухову пам'ять можна розвивати за допомогою танцю та підстуковуванням в такт пісні.

14. Вивчайте іноземні мови. За допомогою серіалів , пісень , це допоможе розвивати увагу та пам'ять на конкретні слова , наприклад в кіно картині.

15. Використовуйте всі чуття. Скористайтесь мультисенсорним підходом до навчання, використовуючи зір, дотик і звук – читайте вголос, ведіть бесіду та використовуйте реквізит. Це допомагає залучити дитину до матеріалу більш ніж одним способом, полегшуючи зв'язок із ним.

16. Розділіть інформацію на підпункти. Велику кількість інформації легше запам'ятати, ніж вирішувати багато матеріалів одночасно. Почніть з малого з основ і побудуйте розуміння звідти. Впорядкуйте інформацію за заголовками, списками та кольорами, щоб дитині було легше згадувати її пізніше.

17. Допоможіть встановити зв'язки. Допоможіть дитині створити асоціації, які пов'язують різні деталі та роблять їх більш запам'ятовуються. Один із способів - захопити інтерес вашої дитини за допомогою веселих мнемотехнік. (Наприклад, вигадане ім'я «Рой Г.Бів» може допомогти дітям запам'ятати порядок кольорів у веселці – червоний, оранжевий, жовтий тощо). Пошук способів зв'язку інформації допомагає формувати та довго отримувати -термінова пам'ять. Це також допомагає з робочою пам'яттю, яку ми використовуємо для зберігання та порівняння нових і старих спогадів.

18. Включіть фізичну активність. Юнаки, які борються з увагою, часто роблять краще, якщо їм дають короткі перерви для активної гри. Зробіть перерву, щоб відскочити на м'ячі для вправ, розбийте навчання на шматки та проведіть час гри на відкритому повітрі, або забезпечте швидкий розтягування або стрибки в класі, все це може допомогти студенту, який потребує уваги, залишатися зосередженим. Починаючи з 15 хвилин активної гри перед складним завданням, ви також можете допомогти дитині залишатися більш зацікавленою.

19. Проведіть «Перерви на увагу». Потрібно навчитися «звертати увагу» на щось цікаве. Практикуйте уважну поведінку в неврозій, не вирішальний час протягом навчального дня. Потім, періодично, робіть перерви на увагу. Використовуючи таймер або додаток на телефоні, нехай сигнал відключається протягом робочого періоду, і нехай дитина позначає, чи звертав він увагу. Це може допомогти тренувати мозок юнака, щоб зрозуміти, як виглядає увага, і як часто у нього виникає спокуса відмовитися.

20. Видаліть зорові відволікаючі фактори. Коли старшокласник бореться зі складним завданням, безлад у класі або на столі може унеможливити утримання її мозку там, де воно має бути. Видаліть із робочої області непотрібну метушню та візуальні враження. Це дає йому менше виправдань за те, що він не зосереджується на даному завданні.

21. Тренуйте свій мозок.

22. Гра в певні типи ігор може допомогти вам краще зосередитися.

Спробуйте:

- Судоку
- Кросворди
- Шахи
- Пазли
- Пошук слів або сутички
- Ігри на пам'ять

23. Спробуйте медитацію. Практика медитації та уважності може запропонувати багато переваг. Поліпшення концентрації є лише одним із них. Уважність також може покращити пам'ять та інші когнітивні здібності. Медитація означає не просто сидіння мовчки із закритими очима. Йога, глибоке дихання та багато інших видів діяльності можуть допомогти вам медитувати. Якщо ви спробували медитацію, і вона у вас не працювала, або ви ніколи раніше не медитували, цей список може дати вам кілька ідей щодо початку роботи.

24. Спробуйте добавки. Деякі добавки можуть сприяти кращій концентрації уваги та поліпшенню роботи мозку. Перш ніж випробовувати будь – які добавки, вам доведеться проконсультуватися зі своїм медичним працівником, особливо якщо у вас є якісь захворювання чи алергія. Лікар може разом з вами ознайомитись із можливими перевагами та ризиками добавок і може порекомендувати той, який найкраще відповідає вашим потребам. Часто можна отримати всі необхідні вітаміни, додавши до свого раціону певні продукти, але інколи добавки можуть допомогти вам досягти цілей щоденного споживання [8].

Наступні добавки можуть сприяти підвищенню концентрації уваги та загального стану мозку:

- Фолат
- Холін
- вітамін К.
- флавоноїди
- омега – 3 жирні кислоти
- екстракт насіння гуарани.

Отже, всі ці вправи бажано виконувати систематично (краще щодня) для розвитку пам'яті та підтримки її на хорошому рівні протягом тривалого часу.

### **Висновки до другого розділу**

Сумуючи інформацію, можна сказати, що одним із важливих досягнень в соціально – психологічних тенденціях розвитку учнів старших класів є саморегуляція, усвідомленість власного «Я», зосередженість, підготовки до самостійного життя, схильність бути хазяїном власного життя, розвинута культура особистості, багатий духовний світ, проектування майбутнього і цілеспрямований потяг до самоактуалізації.

Усе індивідуально звичайно, але якщо слідувати рекомендаціям, то здобувач освіти зможе успішно скласти своє подальше життя. За увагою завжди стоять інтереси і потреби, установки і спрямованість особистості. Ними можуть бути викликані зміни ставлення до об'єкта. Зміна ставлення виражається в ступені розвитку уваги та її процесів. Увагу як явище можна визначити в якості психофізіологічного процесу, що характеризується динамічними особливостями і нюансами когнітивної сфери. Ці особливості яскраво виражені в цілеспрямованості на відносно вузькій ділянці інтернальної або екстернальної реальності, що на певний момент часу стає свідомлею і концентрує психологічні і фізіологічні рушійними сили і здатності особистості протягом часового періоду.

### РОЗДІЛ 3. КОНЦЕПЦІЯ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ УЧНІВ 11 КЛАСУ

#### 3.1 Історія розвитку НЛП

Нейролінгвістичне програмування (НЛП, від англ. Neuro-linguistic programming) – псевдонауковий підхід до міжособистісного спілкування, розвитку особистості та психотерапії. НЛП було розроблено у 1970 – х роках американцями Дж.Гріндером та Р.Бендлером.

Дж.Гріндер – американський лінгвіст та письменник. Будучи на десять років старшим за Р.Бендлера, став супервізором у його групі семінарів гештальт –терапії. У молодості працював (за його словами) таємним агентом ЦРУ у Німеччині, Італії та Югославії. На початку сімдесятих його ім'я стало відомим серед любителів генеративно – трансформаційної граматики, що сягає Н. Хомського – опублікував у співавторстві з Р. Бендлером книгу «Структура магії. Частина 1 та 2». (перероблено в 1983). Працював молодшим помічником професора лінгвістики під керівництвом Г. Бейтсона в К. Коледж [38].

Р.Бендлер (англ. Richard Wayne Bandler; 24 лютого 1950 року, Джерсі – Сіті, Нью – Джерсі, США) – американський психолог і письменник. У 1973 році отримав ступінь бакалавра філософії та психології в Каліфорнійському університеті в Санта-Круз, а в 1975 – отримав ступінь магістра психології в Лоун Маунтейн Коледж у Сан-Франциско.

Р.Бендлер познайомився з Дж.Гріндером (співзасновником НЛП), будучи студентом Каліфорнійського університету в Санта – Круз. Незабаром після цього вони познайомилися з Г.Бейтсоном, який вплинув на розвиток НЛП, по – перше, тим, що надав для нього філософські підстави і, по – друге, тим, що представив його творців М.Еріксону.

На 1974 рік припадає пік співпраці Р.Бендлера і Дж.Гріндера, спрямованого створення моделей мовних патернів, використовуваних В.Сатир, Ф.Перлзом і пізніше М.Еріксоном. В результаті з'явилися книги «Структура Магії» том 1 – 2 (1975, 1976), «Шаблони гіпнотичних технік Мілтона Еріксона» том 1 – 2 (1975, 1977) та «Міняємося разом із сім'ями» (1976) [36].

Перша книга Р.Гріндера і Дж.Бендлера з НЛП «Структура магії: книга про мову терапії» була випущена в 1975 році. У цій публікації вони спробували виділити певні моделі спілкування, які відрізняють комунікаторів, які вважаються відмінними від інших [86, с.300]. Значна частина книги була заснована на роботах В. Сатир, Ф. Перлза та М. Еріксона. Він також об'єднав методи та теорії інших відомих фахівців і дослідників психічного здоров'я, таких як Н.Хомскі, Г.Бейтсон, К.Кастанеда та А.Коржибскі. Результатом роботи Р. Гріндера та Дж. Бендлера стала розробка мета – моделі НЛП, методики, яка, на їхню думку, могла б ідентифікувати мовні моделі, що відображають основні когнітивні процеси [78].

НЛП – це практика розуміння того, як люди організують своє мислення, почуття, мову та поведінку для досягнення результатів, які вони роблять. НЛП надає людям методологію моделювання видатних результатів, досягнутих геніями та лідерами у своїй галузі. НЛП також використовується для розвитку особистості та успіху в бізнесі [35].

Ключовим елементом НЛП є те, що ми формуємо наші унікальні внутрішні ментальні карти світу як продукт того, як ми фільтруємо та сприймаємо інформацію, що поглинається нашими п'ятьма органами чуття з навколишнього світу [81].

Творці НЛП стверджують, що існує зв'язок між неврологічними процесами (нейро), мовою (лінгвістична) та паттернами поведінки (програмування), а також про можливість впливати на них спеціальними техніками для досягнення бажаних цілей. Техніки НЛП спрямовані на

копіювання або моделювання поведінки людей, які досягли успіху в якійсь області, для набуття їх навичок.

Немає наукових доказів на користь ефективності НЛП, воно визнано псевдонаукою [52, с.56 – 57; 53, с.103 – 107; 54, 41]

Систематичні огляди вказують, що НЛП засновано на застарілих уявленнях про пристрій мозку, несумісне з сучасною неврологією і містить ряд фактичних помилок. Наголошується на характерній псевдонауковій термінології, що застосовується в НЛП [50, с. 515 – 522; 51, с. 58 – 66]

Хоча є окремі дослідження з позитивними результатами, за даними наукових оглядів, такі дослідження мають методологічні недоліки. Усього було проведено втричі більше досліджень вищої якості, в яких не вдалося відтворити результати, про які заявляють прихильники НЛП.

Незважаючи на неефективність, НЛП рекламується гіпнотерапевтами та тренінговими компаніями, про нього випускається велика кількість популярної психологічної літератури [79, с. 115].

Соціологи та антропологи характеризують НЛП як частину руху Нью Ейдж або руху за розвиток людського потенціалу. Низка дослідників, які аналізували шахрайство в галузях медицини, психології та психіатрії, згадують НЛП серед найбільш дискредитованих терапевтичних практик.

Щоб застосовувати НЛП, ви не зобов'язані змінювати свої переконання чи цінності, вам просто потрібно бути цікавим та готовим до експерименту.

НЛП не претендує на роль об'єктивної істини. Це модель, а вважається, що моделі мають бути корисними.

Різні інтерпретації НЛП ускладнюють визначення. Він заснований на ідеї, що люди керують внутрішніми «картами» світу, які вони дізнаються через чуттєвий досвід.

НЛП намагається виявити та змінити несвідомі упередження або обмеження індивідуальної карти світу.

НЛП – це не гіпнотерапія. Натомість він діє через свідоме використання мови, щоб змінити чийсь думки та поведінку [66, с. 110].



Наприклад, центральною особливістю НЛП є ідея, що людина схильна до однієї сенсорної системи, відомої як бажана репрезентативна система або PRS.

Терапевти можуть виявити цю перевагу за допомогою мови. Такі фрази, як «Я розумію вашу думку», можуть сигналізувати про візуальний PRS. Або «Я чую вашу думку» може сигналізувати про слуховий PRS.

Практикуючий НЛП визначить PRS людини та заснує на ньому свою терапевтичну систему. Структура могла б передбачати налагодження стосунків, збір інформації та встановлення цілей з ними [3].

У НЛП є кілька основних ідей, які є дуже корисними. Ми пропонуємо вам почати поводитися так, якби ці ідеї були вірними, і помітити ті зміни, які виникнуть в результаті цих припущень. Змінюючи фільтри. Ви можете змінити свій світ.

Деякі основні фільтри НЛП називаються рамками поведінки. Вони є спосіб розуміння того, як ми діємо. Перша рамка –орієнтація на результат, а чи не на проблеми. Це означає, що ви шукаєте те, чого прагнете, знаходите необхідні рішення і використовуєте їх для просування до своєї мети. Орієнтацію на проблеми зазвичай називають «рамкою звинувачення». Полягає вона у ретельному аналізі причин того, що щось йде не так, як потрібно. Це означає питання на кшталт «Чому в мене виникла ця проблема? Як це мене обмежує? Чия це помилка?» Такі питання рідко призводять до чогось корисного. Постановка таких питань змусить вас почуватися ще гірше, і ніяк не просуне вас до вирішення проблеми.

Друга рамка полягає в тому, щоб ставити питання «як?», а не «чому?» Питання «як?» призведе до розуміння структури проблеми. Питання «чому?», найімовірніше, допоможе знайти виправдувальні обставини та причини нічого не змінюючи [22].

Третя рамка – це зворотний зв'язок замість невдачі. Немає такої речі, як невдача, існують результати. Вони можуть бути використані як зворотний зв'язок, коригування, прекрасну можливість помітити те, чого ви раніше не

надавали значення. Невдача – це лише спосіб опису результату, якого ви прагнули. Ви можете використовувати отримані результати для того, щоб скоригувати напрямок докладання своїх зусиль. Зворотній зв'язок утримує ціль у полі вашого зору. Невдача – це безвихідь. Два дуже схожі слова, і все ж вони представляють два абсолютно різні способи мислення.

Четверта рамка у тому, щоб розглядати можливість, а чи не необхідність. І знову це лише зміна погляду. Зосередьтеся на тому, що ви можете зробити, на наявних можливостях, а не на обставинах, що обмежують вас. Найчастіше бар'єри виявляються менш неприступними, як здавалося спочатку.

Нарешті, НЛП вітає позицію цікавості та здивування замість удавання. Ця дуже проста ідея має глибокі наслідки. Маленькі діти навчаються надзвичайно швидко, і в цьому їм допомагає їхня цікавість. Вони багато чого не знають та розуміють це. Тому вони зовсім не турбуються про те, що виглядатимуть дурними, якщо будуть ставити запитання. Зрештою, адже давним – давно вважалося істинним, що Сонце обертається навколо Землі, що тіла важчі за повітря не можуть літати, що неможливо проїхати один кілометр швидше, ніж за хвилину. Зміна – ось що незмінно у цьому світі.

Ще одна корисна ідея полягає в тому, що ми маємо або можемо створити внутрішні ресурси, необхідні нам для досягнення наших цілей. Ви з більшою ймовірністю досягнете успіху, якщо діятимете в припущенні, ніби це правильно, ніж припускаючи протилежне [9, с. 57].

«НЛП – це не наука (псевдонаука)». Цей міф активно розповсюджується в ортодоксальній літературі з психології, психотерапії, психологічного консультування, академічна психологія активно відхрещується від НЛП.

Насправді тут можна відстежити класичну маніпуляцію свідомістю: спочатку щось зараховується до певної категорії, потім до цього «щось» застосовують оціночні стандарти, а вкінці – кінців кажуть, що відповідно до тих стандартів це «щось» не можна вважати «тим», до чого його зарахували.

Метафорична відповідь тут дуже проста: кішка – це не неправильний собака. НЛП – це самостійна дисципліна, а психологія – це інша наука. Нікому ж не приходить на думку вважати комп'ютерне програмування недолугою, наприклад, математикою? Хоча, поза сумнівом, програмування використовує математику.

Мало того, НЛП – взагалі не наука, точніше, НЛП набагато ширше від науки й мистецтва. В своєму атеоретичному прагматизмі НЛП близьке до спорту, який так само має наукове підґрунтя (фізіологія, спортивна психологія тощо), але не зводиться тільки до науки.

В цілому, можна констатувати, що критика НЛП базується на аналізі рекламно – популістських джерел та практично повністю ігнорує велику кількість наукових робіт (в тому числі, й в країнах колишнього СРСР), де наведено безсумнівні докази ефективності, надійності й валідності нейролінгвістичного програмування.

НЛП в першу чергу технологія, перш за все – інструментальний, а не ціннісний підхід. НЛП не розповідає, як жити правильно, не вирішує питання сенсу життя або перебудови суспільства. Клієнти приходять зі своїми проблемами – НЛП переформулює це завдання і допомагає в рішенні, відсікаючи тільки явно неекологічні варіанти [37].

В НЛП взагалі немає поняття «правильної людини», причому як на рівні цінностей, так і на рівні поведінкових стратегій. У цьому підході не використовується поняття «поведінка правильне» або «не адаптована поведінка» як поведінку, тобто поведінку більш або менш підходяще під контекст. Колись увага фокусується на небажану поведінку і його корекції, колись на нових виборах поведінки – це не так важливо, важливо дати можливість людині у даному контексті підібрати щось більш підходяще (ефективне, екологічне, надійне, доступне).

Орієнтування на ефективність і байдужість до цінностей призвело до того, що НЛП стійко асоціюється з маніпулятивними технологіями. Дійсно,

НЛП дотримується позиції, що маніпулюють всі і завжди, і ставить лише завдання робити це більш усвідомлено.

Визначити ефективність НЛП складно з кількох причин:

– НЛП не підлягає такому ж стандарту наукової суворості, як більш усталені методи лікування, такі як когнітивно – поведінкова терапія або КПТ.

– Відсутність офіційного регулювання та комерційна цінність НЛП означають, що твердження про його ефективність можуть бути випадковими або наданими постачальником НЛП. Провайдери НЛП будуть фінансово зацікавлені в успіху НЛП, тому їх докази важко використовувати. Крім того, наукові дослідження НЛП дали неоднозначні результати.

Деякі дослідження виявили переваги, пов'язані з НЛП. Наприклад, дослідження Trusted Source, опубліковане в журналі *Counseling and Psychotherapy Research*, показало, що у пацієнтів, які проходили психотерапію, покращилися психологічні симптоми та якість життя після НЛП порівняно з контрольною групою [39].

Однак огляд 10 доступних досліджень НЛП, опублікований у *The British Journal of General Practice*, був менш сприятливим. Він дійшов висновку, що мало доказів ефективності НЛП у лікуванні захворювань, пов'язаних зі здоров'ям, включаючи тривожні розлади, контроль ваги та зловживання психоактивними речовинами. Це було пов'язано з обмеженою кількістю та якістю доступних досліджень, а не через докази, які показали, що НЛП не працює.

У 2014 році доповідь Канадського агентства з лікарських засобів та технологій охорони здоров'я «Надійне джерело» не знайшла клінічних доказів ефективності НЛП у лікуванні посттравматичного стресового стресу, ГТР або депресії.

Однак подальший огляд дослідження, опублікований у 2015 році, виявив, що НЛП – терапія має позитивний вплив на людей із соціальними

або психологічними проблемами, хоча автори стверджують, що необхідні додаткові дослідження.

Теоретична основа НЛП також викликала критику за відсутність підтвердженої фактичної інформації. У статті, опублікованій у 2009 році, зроблено висновок, що після трьох десятиліть теорії НЛП все ще не заслуговували довіри, а докази її ефективності були лише випадковими. Оглядовий документ 2010 року мав на меті оцінити результати досліджень, що стосуються теорій НЛП. З 33 включених досліджень лише 18 відсотків підтверджують основні теорії НЛП [31].

Отже, незважаючи на понад 4 десятиліття свого існування, ні ефективність НЛП, ні обґрунтованість теорій не були чітко продемонстровані солідними дослідженнями. Крім того, варто зазначити, що дослідження в основному проводилися в терапевтичних умовах, з нечисленними дослідженнями ефективності НЛП в комерційних середовищах.

Вивчення того, наскільки добре працює НЛП, також має кілька практичних проблем, які додають до відсутності ясності навколо теми. Наприклад, важко прямо порівнювати дослідження з огляду на діапазон різних методів, методик та результатів.

НЛП застосовується в самих різних областях: психотерапії, рекламі, спорті, особистісному зростанні, коучінгу, продажу і т. д. Метод НЛП виходить з того, що якщо в якійсь області хтось вміє поводитися успішно, то інші люди можуть цю успішність змоделювати і в тій чи іншій мірі відтворити. В області психотерапії НЛП моделює роботу успішних психотерапевтів, в області реклами – моделює роботу рекламистів, які отримують стабільний результат. НЛП передбачає, що успішна діяльність – це в першу чергу ефективні поведінкові технології, і якщо детально вивчити структуру поведінки (у тому числі внутрішнього поведінки), то інші люди зможуть повторити чужий успіх [19].

Ідея чудова, але має слабе місце. Успіх – це не тільки технології, це ще і здібності, які в різних людей різні. Якщо для діяльності диригента

потрібно абсолютний музичний слух, а у вас його немає, моделювання геніального диригування вам допоможе в невеликій мірі.

Сильна сторона НЛП – вибудованість навчального процесу. Курс навчання (формат: НЛП – інтенсив і НЛП – регулярний) включає в себе затребувані теми і орієнтований на практичне застосування отриманих навичок у різних областях життя.

НЛП легко можна впізнати через свою особливу мову, вона відрізняється конкретної і технічною термінологією в протиположності прийнятій в більшості ранніх психологічних шкіл загальною і абстрактною манерою. Процедури змін описуються методично, детально і покроково, більшість понять в НЛП намагаються ввести через спостережувані або сенсорно очевидні ознаки. Інша риса – наукообразність і серйозність мови опису: якщо щось можна описати зрозуміло, а можна науково, в НЛП це опишуть обов'язково науково. В сінтон – підході стан, коли людина світиться радістю і заряджає радістю оточуючих, буде названо Сонечко. На мові НЛП те ж саме може бути названо як «Транслюється ресурс позитиву» і описано як ресурсний стан, візуально калібрується як мета повідомлення гарного настрою [7].

Дуже спірне питання – які прийоми і техніки вважати належними НЛП. Існує історично сформована політика, які за традицією вважаються полем НЛП. Калібрування, побудова, окорухові реакції, нейрологічні рівні, договір з несвідомим, рефреймінг, якоріння – коли фахівці це чують, вони впевнено кажуть: «Це НЛП». З іншого боку, багато хто з технік, якими користуються нлпери і вважають своїми, були створені людьми, до НЛП відношення не мають. Моделювання стало згодом способом привласнення чужих розробок за принципом: «Те, що описано мовою НЛП, стає НЛП і продається як НЛП».

Прихильники НЛП зараховують до НЛП все вдаль, що вони їм сподобалося у сторонніх фахівців і було ними описано на технологічній мові. Найчастіше це «фішки» – прийоми, які нескладні в освоєнні, дають швидкий,

схожий на «чарівний» ефект і добре продаються. Більшість таких фішок використовує фобій та и ірраціональних думок в на протязі одного сеанса, несвідоме, транс і гіпнотичні техніки.

Творці НЛП мало що створили самі, але навчилися талановито моделювати створене іншими, якісно описувати і енергійно продавати через систему навчання. Для популяризації практичної психології НЛП зробив більше, ніж будь – який інший напрям кінця 20 століття [39].

Прихильники НЛП стверджують, що цей підхід дає швидкі, тривалі результати і покращує розуміння когнітивних і поведінкових моделей. НЛП також прагне побудувати ефективну комунікацію між свідомими і несвідомими психічними процесами, щоб допомогти людям підвищити креативність і навички вирішення проблем. Деякі прихильники НЛП порівнюють підхід з когнітивно–поведінковою терапією (КПТ), але стверджують, що позитивні зміни можна зробити з НЛП за менший час.

Фахівці з НЛП працюють з так названими мовними «якорями», тобто програмами, які непомітно для людини вводяться у її мозок у вигляді слів і викликають прояв того або іншого типу поведінки. Один з базових постулатів НЛП (територія та карти) стверджує: у людини є індивідуальне уявлення світу, його карта. Це уявлення завжди суб'єктивне і не тотожне реальності. Воно формується шляхом опрацювання зовнішньої інформації за допомогою мови, особистого досвіду (персональної історії), особливостей перцептивної системи (специфіки роботи органів почуттів, аналізаторів тощо) і, в остаточному підсумку, утворює ментальну карту (або психологічну « карту світу») особистості.

Територія – це світ, що оточує людину, всі події та речі в ньому, тоді як карта («ментальна карта») – модель, уявлення особистості цього світу. Ментальна карта – символічне уявлення (не обов'язково адекватне) у людській психіці реальності усього зовнішнього та внутрішнього світу. Це властива кожному індивіду суб'єктивна модель тих, чи інших її фрагментів. Люди сприймають світ через повсякденний досвід через органи почуттів,

мозок і мовні системи, за допомогою яких усвідомлюють реальність. Первинний матеріал є завжди більш насиченим, ніж ментальна карта, що його відбиває. Тому результати сприйняття подібні до карти, що представляє світ, але не копіює його. У всіх людей свої, специфічні карти, або суб'єктивні моделі світу. І вони більшою мірою, ніж сама дійсність, визначають те, як особистість інтерпретує навколишній світ, реагує на його сигнали, який зміст надає своєму поведженню [16].

Нейролінгвістичні програми визначають, що і як людиною сприймається та інтерпретується. Від їхнього характеру і досконалості безпосередньо залежать сприйняття, обробка інформації, спосіб мислення, відчуття, дії та життя взагалі. Програми, наявні у різних людей, істотно відрізняються не тільки з точки зору суб'єктивних відчуттів, але й ефективності рішення життєвих проблем. Тому різні люди неоднаково сприймають ті ж самі події (і навіть слова), а також інакше реагують на них. Настільки важлива роль ментальних карт (програм) у сприйнятті та доборі стимулів робить їх однією із ключових ланок у керуванні психікою людини. Протягом багатьох тисячоліть ментальні карти формувалися переважно стихійно за допомогою традиційних інститутів соціалізації: родини, церкви, школи і т.п. Наприкінці ХХ століття стало можливим, як вважають творці НЛП, цілеспрямовано, в порівняно невеликий проміжок часу їх формувати або, принаймні, істотно змінювати. У цьому, власно, і є суть нейролінгвістичного програмування. Отже, НЛП можна розглядати як процес аналізу та перетворення структури суб'єктивного досвіду людини, навчання її новим формам реагування на зовнішні і внутрішні стимули шляхом модифікування старих «програм» або заміни їх на нові.

Фільтри сприйняття – ще одне поняття НЛП. Здатності людського сприйняття обмежені, отже, йому доводиться вибирати найбільш важливе, а все інше – відсівати. Тому в певному змісті НЛП – це також наука про фільтри людського сприйняття, про те, що важливо для конкретного індивіда, а що він відсіває. Людина не може бачити або чути абсолютно все,



що її оточує, вона вибирає те, що їй здається найбільш важливим і цікавим, або те, що ближче і рідніше. Всі техніки НЛП побудовані на реорганізації інформаційних процесів людини, створенні нових психологічних «карт» і фільтрів сприйняття, тобто у спрямуванні в потрібний бік її взаємодії з реальним світом. Причому зміні підлягає не тільки поведження індивіда, але й внутрішні установки, оцінні критерії, весь процес мислення і прийняття життєвих рішень [2].

НЛП прагне маніпулювати людською свідомістю шляхом підбора кодових фраз, слів, звукосполучень, зображень та іншої атрибутики. У ході програмування враховується ефект, який окремо справляють на людину: слова, їхній значеннєвий зміст; голос, його інтонація і тембр; поза, міміка та жести мовця. Пропорції цих складових приблизно такі: 55 % впливу – пози, рух, міміка; близько 38 % – голос (тон, інтонації, ритм, тембр) і тільки 7 % – власно слова, їхній зміст. Коли вони не погоджені (у НЛП це має назву неконгруентності), співрозмовник отримує за трьома каналами три різних (або навіть суперечних) повідомлення, причому у відповідній пропорції. Ще одне важливе правило НЛП. Якщо свідомість підказує одне, а підсвідомість інше – звичайно перемагає підсвідомість. Цим часто користуються професійні шахраї для введення в оману навіть найпильніших людей.

А свідомість потім знаходить логічне пояснення зробленому вчинку. Вважається, що НЛП здатне допомогти людям позбутися нав'язливих страхів, відновити їхню правильну орієнтацію у світі, вибудувати більш комфортну модель поведження. Однак НЛП, як і інші методи програмування психіки, часто використовують для впровадження у підсвідомість людей різних за своєю політичною і соціальною значимістю програм, як «продуктивних», так і «непродуктивних». НЛП пропонує своїм послідовникам навчити їх розвинути фізичні та інтелектуальні над можливості, отримати здатність керувати часом і простором. Разом з тим існує чимало сумнівів у можливостях даного методу. Багато чого залежить від кваліфікації фахівців НЛП і якості тренувань за даною методикою. На

певному етапі підготовки навіть підбор слів і їхній порядок, довжина та інтонація пропозицій, інші лінгвістичні особливості мови можуть значно впливати на психіку людини. І тоді НЛП дозволяє ефективно управляти людською свідомістю через накази, закладені в словах, інтонаціях, позах тіла [38].

З моменту свого створення нейролінгвістичне програмування використовувалося для вирішення широкого кола проблем. До них належать:

- Тривога, фобії та паніка;
- Проблеми спілкування;
- Посттравматичний стрес;
- Депресія;
- Гіперактивність з дефіцитом уваги;
- Наркоманія;
- Шизофренія;
- Нав'язливі ідеї і примуси;
- Прикордонна особистість.

Основні сфери застосування НЛП:

– Пошук. Алгоритми НЛП визначають конкретні елементи в тексті. Ви можете шукати ключові слова в документі, запускати контекстний пошук синонімів, виявляти слова з помилкою або подібні записи тощо.

– Машинний переклад. Зазвичай це передбачає переклад однієї природної мови на іншу, збереження сенсу та створення вільного тексту в результаті. Тут використовуються різні методи та підходи: заснований на правилах, статистичний та нейронний машинний переклад [25].

– Підведення підсумків. Алгоритми НЛП можна використовувати для створення скороченої версії статті, документа, кількості записів тощо, з основними положеннями та ключовими ідеями. Існує два загальні підходи: абстрактне і екстрактивне узагальнення. У першому випадку модель НЛП створює абсолютно нове резюме з точки зору фраз і речень, які

використовуються в аналізованому тексті. У другому випадку модель витягує фрази та речення з наявного тексту та групує їх у резюме.

– Розпізнавання іменованих об'єктів. NER – це виділення, ідентифікація та категоризація сутності. Це передбачає вилучення назв місць, людей та речей із тексту та розміщення їх у певних категоріях – Особа, Компанія, Час, Місце тощо. Випадки використання можуть включати класифікацію вмісту для SEO, підтримки клієнтів, аналіз звітів з лабораторії пацієнтів, академічні дослідження. та інші.

– Тегування частин мови (POS). Щоб побудувати NER і виділити зв'язки між словами, моделі NLP спочатку потрібно позначити POS: вона групує слова з тексту відповідно до частин мови на основі визначення слова та контексту. Методи та моделі POS–тегування включають лексичний, заснований на правилах, імовірнісний методи, а також використання рекурентних нейронних мереж тощо.

– Пошук інформації. За допомогою НЛП ми можемо знайти потрібний фрагмент серед неструктурованих даних. Система пошуку інформації індексує колекцію документів, аналізує запит користувача, потім порівнює опис кожного документа із запитом і представляє відповідні результати.

– Групування інформації. Групування, або класифікація тексту, здійснюється за допомогою текстових тегів. Модель НЛП навчена класифікувати документи за конкретними атрибутами: тематика, тип документа, час, автор, мова тощо. Класифікація тексту зазвичай вимагає позначених даних. Групування інформації використовується для контрольованого машинного навчання, що відповідно запускає безліч випадків використання [5].

– Аналіз настроїв. Це тип класифікації тексту, де алгоритми НЛП визначають позитивну, негативну або нейтральну конотацію тексту. Випадки використання включають аналіз відгуків клієнтів, виявлення тенденцій, проведення маркетингових досліджень тощо за допомогою аналізу звітів,

дописів, оглядів та інших реакцій. Аналіз настроїв може охоплювати все: від випуску нової гри в AppStore до політичних виступів і змін у регламенті.

– Відповідь на запити. Автоматизована система відповідей на запитання застосовує набір методів НЛП для аналізу неструктурованих документів – від статей Вікіпедії до стрічки новин соціальних мереж або медичних записів – шляхом отримання необхідної інформації, аналізу її та використання найкращої частини для відповіді на запитання [12].

– Автоматичне розпізнавання мовлення (ASR). Методики НЛП насправді розроблені для тексту, але також можуть бути застосовані до усного введення. ASR транскрибує усні дані в потік слів. Нейронні мережі та приховані моделі Маркова використовуються для зниження частоти помилок розпізнавання мовлення, однак це все ще далеко від досконалості. Основною проблемою є відсутність сегментації в усних документах. І хоча люди, які слухають, можуть легко сегментувати голосовий вхід, автоматичний розпізнавач мовлення забезпечує вихід без коментарів.

– Цінність використання методів НЛП очевидна, а сфери застосування для обробки природної мови численні. Але також і проблеми, з якими стикаються науковці з даних, експерти з ML і дослідники, щоб зробити результати НЛП схожими на людський результат.

Проблеми, що блокують НЛП від масового впровадження:

– Незважаючи на роки досліджень, обробка природної мови все ще не проста. Сотні мов із власними правилами синтаксису – це лише верхівка айсберга. Кожна область застосування має проблеми, які роблять моделі НЛП недосконалими та потребують покращення. На додаток до проблем, які ми згадували раніше, ось деякі з найбільш значущих причин, чому НЛП ще не є основним:

– Схеми кодування: текст кодується за допомогою схем ASCII, UTF-8, UTF-16 або Latin-1, які дещо відрізняються за призначенням нових символів. Пунктуація та цифри можуть потребувати спеціальної обробки з

НЛП. Також необхідно звернути увагу на емодзі, гіперпосилання, розширення, конкретні символи в іменах користувачів тощо.

– Токенізація в деяких мовах: моделі НЛП токенізують текст, тобто розбивають його на послідовність слів (або лексем). Однак у таких мовах, як китайська, унікальні символи використовуються для слів, а іноді і фраз, тому процес токенізації не працює так само, як із виділеними словами.

– Створення графіків залежностей: машини повинні визначати позицію кожного слова в реченні на основі тегів POS і контексту. Щоб це сталося, потрібно побудувати графіки залежностей, але цей процес досить складний. Одне слово може належати до різних частин мови, або один POS може мати різні місця в реченні чи тексті.

– Розуміння контексту: Розуміння та виведення контексту вимагає спеціально виготовлених графіків знань для систем НЛП. Вони також мають бути специфічними для домену, тому імовірнісний підхід тут необхідно покращити. Розуміння семантики словникових термінів у контексті – це ще одне питання, яке потрібно вирішити машині [41].

### **3.2. Розвиток пам'яті методиками НЛП**

Вивчення пам'яті почалося багато століть тому, коли людина стала, хоча й невиразно, почала здогадуватися про те, що здатна запам'ятовувати й зберігати інформацію. При цьому пам'ять завжди пов'язувалася з процесом навчання (тобто накопичення інформації), а спроби пояснення пам'яті завжди збігалися з відомими на даному історичному відрізку методами зберігання інформації. Наприклад, стародавні греки відповідно до прийнятого в той час способу запису вважали, що інформація у вигляді якихось матеріальних частинок потрапляє в голову і залишає відбитки на м'якій речовині мозку, як на глині або воску. За уявленнями греків, уособленням, а потім богинею пам'яті була Мнемозина (Мнемосина, Мнемозид), дочка Урана і Геї.

Дві тисячі років тому французький філософ і натураліст Р.Декарт, творець «гідравлічної» моделі нервової системи, припустив, що часте використання одних і тих самих пустотілих трубок (так Р.Декарт уявляв собі будову нервових волокон) призводить до їх розтягування і зниження опору руху «життєвих духів», що супроводжується формуванням навичок, тобто запам'ятовуванням [22].

Пам'ять – дивовижна особливість нашого організму. Сучасні дослідження не надто далеко уникнули уявлень давнини. Тобто, по суті, вчені навіть у період розвитку високих технологій не можуть упевнено стверджувати, що знають, що ж за феномен такий – пам'ять.

Психологи припускають, що пам'ять перебуває у корі мозку. Завдяки глибоким складкам ця освіта має величезну площу. Але точна локалізація пам'яті є загадкою. Не менш актуальні для дослідників та питання про функції пам'яті [32].

Пам'ять відіграє надзвичайно важливу роль у житті людини. Без пам'яті неможна думати, вчитися, творити, усвідомлювати себе особистістю. Пам'ять людини непостійна, її зміни відбуваються протягом усього життя. Завдяки пам'яті здійснюється накопичення індивідуального і суспільного досвіду, забезпечується цілісність людської особистості. Про значення пам'яті в житті людини видатний діяч вітчизняної психологічної науки С.Рубінштейн писав: «Завдяки пам'яті значно розширюються можливості відображення дійсності – з сучасності вона поширюється й на минуле. Без пам'яті ми були б істотами миті. Наше минуле було б мертвим для майбутнього. Сьогодні, в його перебігу, безповоротно зникало б у минулому. Не було б ні заснованих на минулому знань, ні навичок. Не було б психічного життя, що поєднується в єдності індивідуальної свідомості, і неможливий був би факт по суті безперервного навчання, що проходить через все наше життя і робить нас тим, чим ми є» [13, с. 258].

Оскільки пам'ять включена в усі сфери життя та діяльності людини, то форми її прояву надзвичайно різноманітні. Розподіл пам'яті на види

обумовлений насамперед особливостями самої діяльності, в якій здійснюються процеси запам'ятовування й відтворення. Види пам'яті – це структурні особливості мнемічної діяльності, пов'язані з різними механізмами запам'ятовування, тимчасовими показниками утримання в пам'яті, характеристиками матеріалу [33].

Деякі історичні особистості славилися феноменальною пам'яттю, завдяки чому, можливо, і набули світового значення свого часу. Життя і біографії цих дивовижних людей вже протягом ряду століть є об'єктом досліджень, і інтерес до таких яскравих особистостей не зникає. Вони представники найрізноманітніших епох та професій. Поєднує їх фантастична здатність до запам'ятовування.

Винахідник, фізик та інженер Н.Тесла, який створив пристрої, що працюють на змінному струмі, мав «фотографічну пам'ять». Дуже рідко він щось записував і багато своїх винаходів відновлював по пам'яті.

Двадцять шостий президент США, лауреат Нобелівської премії Т.Рузвельт міг одночасно займатися кількома справами. Наприклад, працював із двома секретарями та читав книгу при цьому. Т.Рузвельт, за розповідями істориків, щодня читав по дві – три книжки, після чого «переказував» їх собі з пам'яті.

Знаменитий російський композитор і диригент, видатний піаніст С.Рахманінов завдяки «фотографічній пам'яті» швидко запам'ятовував ноти навіть дуже складних музичних творів. Американець К.Пік запам'ятовував близько 98 відсотків прочитаного. Він міг читати одночасно дві сторінки, а за своє життя запам'ятав понад дев'ять тисяч книжок. Глава католицької церкви з 1978 по 2005 роки папа І.Павло II завдяки «фотографічній пам'яті» вивчив 21 іноземну мову. Він міг вільно говорити на сотні різних діалектів. Великий полководець та воєначальник Ю.Цезар, згідно з легендами, знав кожного з двадцяти п'яти тисяч солдатів своєї армії в обличчя [27].

Шпигунка і героїня громадянської війни в США М.Боузер працювала домашньою прислугою в будинку Дж.Девіса, президента Конфедерації. Вона

примудрялася напам'ять запам'ятовувати і передавати Спілці жителів півдня цінну інформацію.

Перший російський чемпіон світу з шахів О.Альохін пам'ятав кожен зі зіграних ним партій. Одного разу він зіграв наосліп одночасно на тридцяти двох шахових дошках. Великий російський бас Ф.Шаляпін знав як свою партію, а й усі сольні, хорові, оркестрові партії опери. Він не користувався послугами суфлера. І, насамкінець, перший імператор Франції Н.Бонапарт міг запам'ятати величезну кількість людей, карти, розташування військ.

Але не тільки в історії зустрічаються такі яскраві персонажі. Серед наших сучасників також трапляються особи з унікальною пам'яттю. Наприклад, американець Б. Петрелла пам'ятає абсолютно – тільки уявіть собі – все, що відбулося в його житті. Номери телефонів тридцятирічної давності, день народження у п'ятирічному віці. Здібності його підтвержені документально. Але офіційна наука досі не може їх пояснити [21].

Поліпшити пам'ять і підтримувати її в нормальному стані не так уже й складно. Існують певні методики нейролінгвістичного програмування, які допоможуть у цьому. Сенс розвитку пам'яті методами нейролінгвістичного програмування полягає у поверненні до дитячого всеосяжного запам'ятовування. Людина вчиться сприймати інформацію всіма органами почуттів, перебуваючи у найефективнішому стані бездумності.

Але перш ніж приступати безпосередньо до занять, необхідно з'ясувати, в якому стані знаходиться пам'ять зараз. Це потрібно для того, щоб дізнатися на яких вправах найдовше затримується людина, тоді можна відслідковувати позитивну динаміку: через кілька занять пройти тестування ще раз і побачити, що змінилося у сприйнятті.

Коли проходити тестування – людина повинна вирішити самостійно, це залежить від інтенсивності і тривалості занять. Наприклад, якщо вона збирається вправлятися щодня по дві години, потрібно контролювати зміни щотижня, порівнюючи результати нового тесту з попереднім [9].



У давнину люди мали дивовижну здатність. Це образна пам'ять – сприйняття світу, як він є. Саме існування людини залежало стану зору, слуху, нюху, дотику і смаку. Тільки уявіть собі: вам потрібно шукати їжу замість придбання напівфабрикатів у магазині. І від того, наскільки правильно ви визначите, чи їстівна знахідка, чи то гриби, ягоди чи трави, залежить не тільки ваше життя, а й доля вашого племені. Звичайно, за таких умов усі наші органи почуттів працюватимуть найефективніше.

Постійний ризик, готовність до будь – яких несподіванок диктували свої правила розвитку мислення та пам'яті. Досвід був найціннішим придбанням як однієї людини, а й усього народу. Накопичений багаж знань передавався з покоління до покоління. Незначна інформація забувала.

Пам'ять «працювала» оптимальним чином: вона «вбирала» звуки, кольори, аромати. Наші пращури запам'ятовували все, що відбувається яскраво, чітко і в найдрібніших подробицях. Так і розвинулася у людства образна пам'ять. Тепер же з появою різноманітних технологій, а разом з ними – проблем, комплексів та соціальних установок, така здатність залишилася тільки у маленьких дітей [7].

Втім, її можна розвинути. Адже образна пам'ять допоможе найшвидше і ефективно «розкласти по полицках» все те, що потрібно засвоїти. Причому можна обійтись без зубріння. Інформація у свідомості зберігатиметься «як вона є», у вигляді образів. І з ними можна працювати як завгодно.

Образна пам'ять значно зручніша, ніж словесна, абстрактна. Адже, щоб розвинути абстрактне запам'ятовування, треба постійно вчитися. А навчання без гарної пам'яті перетворюється на великі труднощі. До того ж рано чи пізно словесна пам'ять «перевантажується» інформацією, переважно марною, і здатність до запам'ятовування нового слабшає.

Образна пам'ять працює зовсім інакше. Людина сприймає інформацію «загалом» і вже з цим чином працює надалі. Образи зберігаються безкінечний час. Вони з легкістю витягуються з глибин свідомості, коли потрібні [5].

Образна пам'ять настільки проста та ефективна, але ми нею не користуємося, тому що вся справа у недосконалості сучасної системи загальної освіти. З одного боку, дітей у школі навчають абстрактного мислення та роботи з інформацією. З іншого, нові знання поступово витісняють унікально яскраве та цілісне сприйняття світобудови, властиве малечі. Замість власне світобудови ми отримуємо огризки чужого досвіду. До того ж традиційна шкільна система працює з усіма одночасно, тим самим пригнічуючи особистість.

Розвиваючи образну пам'ять, можна знайти здатність миттєвого запам'ятовування. Адже природі не властиво повторювати, щоб людина змогла «зазубрити» урок. Включивши всі канали сприйняття, вона навчиться «добудовувати» усічену картинку – чи то сторінка книги, звукозапис чи лекція. Вся система навчання при цьому спрощується: для того, щоб запам'ятати, вам достатньо зрозуміти та подати ті чи інші відомості. До того ж, розвинувши образну пам'ять, людина матимете дивовижні здібності: зможе пам'ятати будь – що або будь – який час, забувати за власним бажанням, займатися одночасно декількома справами, відновлювати будь – яку раз побачену картину [8].

Образна пам'ять допоможе розвинути творче мислення, а відтак розкрити ваш внутрішній потенціал. Цю форму пам'яті майже неможливо зруйнувати, тобто, освоївши цю методику, людина можете не боятися старечого недоумства.

Техніки нейролінгвістичного програмування допоможуть відновити забуту здатність до образного запам'ятовування. Тим самим людина навчиться найбільш швидко та ефективно запам'ятовувати нову інформацію. Вивчити іноземну мову, отримати вищу освіту, запам'ятати новий матеріал та успішно застосовувати його у своїй діяльності, засвоїти творчу професію, досягти нових висот у роботі – все це можна здійснити за допомогою методик НЛП. Більше того, для покращення якості життя достатньо засвоїти образну пам'ять.

Методи НЛП орієнтовані на кожного з нас, незалежно від віку та початкової підготовки. Вони легкі у застосуванні, не вимагають будь – яких витрат або жертв. Заняття проводяться в ігровій формі. Людина просто відновлює природну здатність до образного запам'ятовування, відроджує канали зорової, слухової, нюхової, дотикової та смакової уяви.

Більше того: паралельно з поверненням до образної пам'яті людина позбавляється низки внутрішніх перешкод. Адже кожен із нас отримує від свого оточення не тільки корисні знання та навички, а й найсерйозніші бар'єри. Рідко кому пощастило з підтримкою будь – яких починань та схваленням безмежного польоту фантазії. Більшість з дитинства стикалося з установками «це робити не можна, так ніхто не чинить, у тебе все одно не вийде». Якщо людина уважно проаналізує своє життя, то побаче: дуже часто подібні «огорожі» заважали дізнатися щось нове, спробувати власні сили в незвичайному проекті і досягти фантастичного успіху [15].

У свою чергу, властивий більшості з нас страх невдач призводить до розвитку проблем психологічного характеру. Це і депресії, і напади поганого настрою, і всілякі махрові комплекси неповноцінності. За допомогою нескладних методик нейролінгвістичного програмування людина може самостійно впоратися з більшістю перелічених вище труднощів.

Методи НЛП допоможуть стати на шлях внутрішнього зростання та постійного вдосконалення. Хороша пам'ять – це не все, що можна отримати завдяки простим технікам. Прекрасне здоров'я, порятунки від різних проблем, розкриття внутрішнього потенціалу та дивовижних здібностей тощо – результат застосування методів НЛП [12].

Існує багато способів розвитку пам'яті і при використанні будь – якого з них можуть допомогти методи НЛП. Наведемо приклади вправ:

#### 1. Розумова візуалізація

Цей прийом працює найбільш ефективно, якщо є незвичайний або химерний зв'язок. Наприклад:

1. Виберіть п'ять або шість довільних слів, зв'яжіть їх з найнеймовірнішими візуальними образами. Чим неймовірніший образ, тим ефективніша ця техніка; покладайтеся на праву півкулю.

2. Виберіть 12 – 15 довільних слів. Виконайте все, що зазначено в пункті 1 і складіть якусь розповідь, що об'єднує ці образи, яким би дивним він не був.

## 2. Мнемоніка

Фактично кожен колись використовує мнемонічні прийоми запам'ятовування. Більшість із них люди пам'ятають все життя. Наприклад, усі знають знамениту фразу, яка допомагає запам'ятати порядок кольорових смуг веселки: «Кожен мисливець бажає знати, де сидить фазан».

## 3. Якоря

Це один з основних інструментів НЛП, який може застосовуватися до всіх аспектів навчання. Створення позитивних якорів має велике значення: з їхньою допомогою учні «виносять» знання із собою, а не «залишають» їх у заняттях.

## 4. Субмодальності

Можна захоплююче та ефективно уявити субмодальності, використовуючи їх, щоб продемонструвати учням, як вони зберігають інформацію та спогади. Перевага цього у тому, що навчання відбувається одночасно з кількох тем і кількох рівнях.

## 5. Метафори

Метафори дуже плідні і відіграють важливу роль у розвитку пам'яті, щоб грати, особливо якщо метафора «підходить» учню [10].

Більшість технік НЛП може застосовуватися у розвитку пам'яті. Завдяки їм учням надається можливість отримати позитивний референтний досвід, а навчання перетворюється на веселе заняття [87,с. 13].

Розвитку пам'яті потрібно обов'язково приділяти увагу і не шкодувати цього часу. Запропоновані техніки підуть на користь і учням, і тренеру.

Тренеру завжди важливо показати свою професійну майстерність, тобто, що він володіє тим, чого вчить [84, с.215].

Основні положення розвитку пам'яті:

- Розвиток пам'яті – це «навчання навчання».
- Нездатність до навчання можуть створювати позбавляючи сили переконання.
- В основному навчання – заучування напам'ять.
- Велика частина вивченого відразу забувається.

Існують такі закономірності запам'ятовування мозком інформації:

- конкретні поняття запам'ятовуються краще за абстрактні;
- мозок воліє класифікувати;
- час – важливий фактор;
- учні воліють концентрувати зусилля;
- навчання має відображати життя;
- мозок воліє надавати значення;
- важливий ефект першого враження;
- найкраще пам'ять утримує найдавніше і найнезвичайніше;
- мозок любить розбивати інформацію на «шматки»;
- мозок прагне помістити інформацію у ситуацію чи контекст;
- слід перемістити інформацію з короткочасної у довготривалу пам'ять;
- повторювати матеріал потрібно перед сном та вранці;
- мозок віддає перевагу асоціації.
- Учні краще пам'ятають смішне, химерне, дивне.
- Учні краще пам'ятають те, що не було завершено.
- Учні навчаються на прикладах.
- Регулярне повторення покращує результати запам'ятовування.

Можна використовувати наступну техніку повторення:

- вивчіть матеріал;

- через півдня повторіть протягом 10 хвилин;
- через день повторіть протягом 10 хвилин;
- за тиждень повторіть протягом п'яти хвилин;
- через місяць повторіть протягом п'яти хвилин;
- через шість місяців повторіть протягом п'яти хвилин.

Існують чотири типи перешкод згадування інформації:

- ретроактивні;
- проактивні;
- інтерактивні;
- реактивні [14].

Необхідно допомагати учням «транспортувати» інформацію з короткочасної пам'яті до довготривалої та використовувати різноманітні способи, наприклад:

- уявну візуалізацію;
- «вузлики на згадку»;
- мнемоніку;
- якоря;
- субмодальності;
- метафори.

Застосовувати й інші відповідні навички та техніки НЛП, наприклад, створення позитивних переконань, референтного досвіду, зміна стану учня, усвідомлення невидимого [18].

Таким чином, техніки нейролінгвістичного програмування допоможуть відновити забуту здатність до образного запам'ятовування. Тим самим людина навчиться найбільш швидко та ефективно запам'ятовувати нову інформацію. Вивчити іноземну мову, отримати вищу освіту, запам'ятати новий матеріал та успішно застосовувати його у своїй діяльності, засвоїти творчу професію, досягти нових висот у роботі – все це можна здійснити за допомогою методик НЛП.

### **3.3. Діагностика експериментальної групи після корекції методиками НЛП на розвиток пам'яті**

Нами був застосований комбінований план експериментального дослідження.

Дослідження проводилося на опитуваних учнях 11-го класу Миколаївської ЗОШ №16, віком від 17 до 18 років, які рік тому були ще 10 класом та приймали участь у першому експериментальному дослідженні.

Ми поділили клас на дві групи. З першою групою проводилося лонгітюдне дослідження, а другу групу ми залишили як контрольну групу.

Згідно проведено першого дослідження нами було виявлено, що у випробовуваних здобувачів освіти нормою за критерієм адекватності пам'яті з високими показниками у (60%) 18 здобувачів освіти та відсутність цих показників у (40 %) здобувачів освіти .

За результатами дослідження ми бачимо, що високого рівня в методиці дослідження обсягу уваги не отримав жоден з здобувачів освіти. Загалом оцінити обсяг уваги здобувачів освіти за даною методикою можна як середній або посередній.

Тому для того щоб визначити чи дійсно за допомогою методик НЛП можна корегувати пам'ять ми почали з першою експериментальною групою виконувати корекційні вправи НЛП на розвиток пам'яті.

Робота була проведена в форматі тренінгу.

Кількість занять: 10 занять для експериментальної групи.

Тривалість : 1.5 год. ( 90 хв.)

Об'єм тренінгової роботи: 15 годин.

Режим роботи: Тренінг – десять занять по 1.5 години – 1 раз в тиждень.

Почали ми роботу з надлегкого тесту «Словесний» (додаток В). Потрібно було, щоб учні уважно слухали експериментатора та відтворили

усно 20 слів в тому ж порядку як вони пролунали. В результаті ми отримали хаотичне розкидання слів, максимальною кількістю яких було 8 слів.

Далі ми намагалися відтворити вже інший тест «Цифровий». Експериментатор прочитав 20 чисел та попросив відтворити їх усно. В результаті ми отримали те, що 10 учнів зробили пів помилки.

Тест «Яскравість образів». Експериментатор намагався за допомогою інтонації та легких дотиків до плеч досліджуваних відтворити історію про квітку текст якої буде поданий у додатку В.

В кінці кожного тренінгу була запланована рефлексія.

Під час рефлексії ми обговорили вправи та на такі питання: «Чи сподобалися Вам завдання?», «Що було складно, чому?» досліджувані відповіли, що їм сподобалися завдання де їх «уява повинна була працювати», тобто тест «Яскравість рухів». А ось тест «Цифровий» їм зовсім не сподобався, воно до кінця не зрозуміли завдання. Хочу наголосити, що під час цієї вправи у багатьох учнів були хаотичні рухи, у них бігали очі в різні боки поки вони слухали. В ході бесіди було виявлено те, що більшість учнів просто ненавидять математику, тому вони були досить не уважними. Дивлячись на це надалі ми намагалися використовувати завдання з мінімальною кількістю математичних рішень. Але попередили їх про те, що надалі тест «Цифровий» також буде використовуватися але з іншими словами, на що, вони погодилися опираючись на те, що вони вже розуміють завдання, бо вже проходили його.

На подальших тренінгах ми повторили перший тест «Словесний» та додали вправу «Тренуємо увагу». Досліджуваним потрібно було прийняти зручне становище, розслабитися та увійти у стан бездумності та фіксувати свою увагу лише на руці. Далі експериментатор просив учнів відводити свою увагу на конкретну ділянку шкіри на руці і т.д..

Далі ми застосовували тест «Цифровий» але вже з іншою кількістю слів.



Рефлексія: «Як зрозуміти, що вправу освоєно на «відмінно»?», «Ви зможете утримувати увагу на кисті своєї руки, не думаючи зовсім ні про що, будь – який бажаний час?», «Чи був для Вас важким тест «Цифровий?»».

Досліджуванні вже були більш активні вони влаштували між собою челлендж хто довше зможе фокусувати свій погляд на кисті руки та здраво оцінили себе сказавши, що їм ще багато чого потрібно вивчити і що «відмінно» для них це коли особа знає матеріал та вміє донести його іншим. На питання про тест «Цифровий» вони вже казали, що їм вже навіть подобаються цифри і що цей метод допоміг їм на контрольній роботі, бо було вже легше запам'ятовувати цифри роблячи асоціативний ряд. Поданий графік (рис. 3.1) показує поліпшення попередніх результатів за тестом «Цифровий» досліджуваних:

Як ми бачимо результат вражає, але нам було більш цікаво чому у одного досліджуваного учня так і залишився негативний результат проходження вправи.

Ми замітили, що йому важко сконцентруватися на щось одному, то ми добавили ще вправ на концентрацію уваги.

Надалі ми будемо перераховувати вправи, які були використанні на тренінгу.

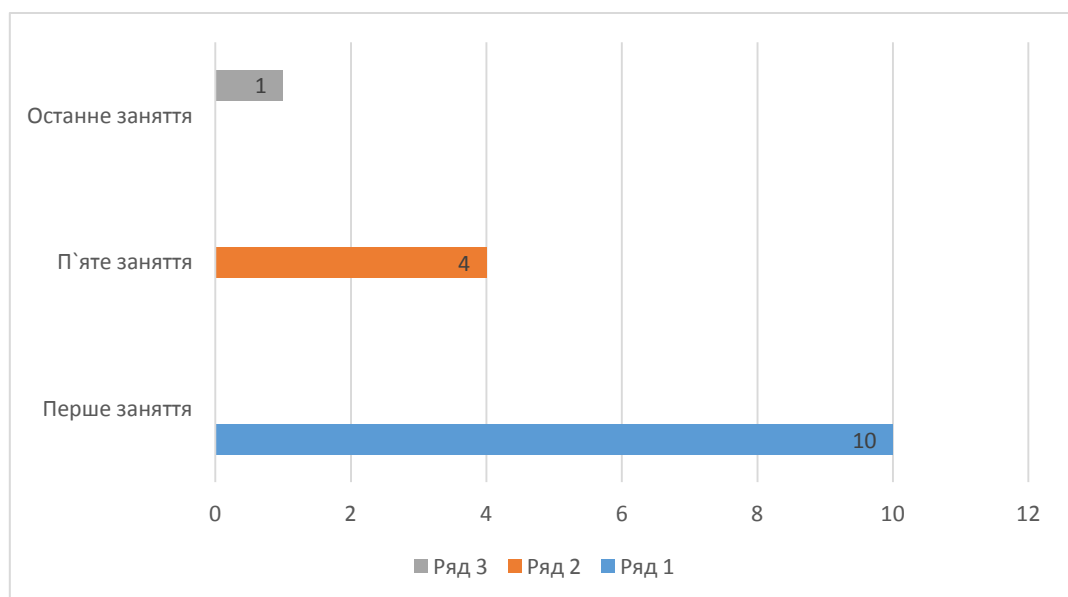


Рис. 3.1. Статистика результатів за тестом «Цифровий»

Вправа «Пустота». Цю вправу досліджуванні робити неодноразово. Учням було запропоновано знову пограти в їх челлендж, але вже потрібно було фокусувати увагу не на руці, а на будь якому предметі. Для того, щоб вони досягнули стану «бездумності», необхідного для вдосконалення за системою нейролінгвістичного програмування. Спочатку було важко, учні постійно відволікалися не змозі сконцентрувати свою увагу. Але в подальшому використанні цієї вправи на графіку (рис. 3.2) ми бачимо значущі зміни.

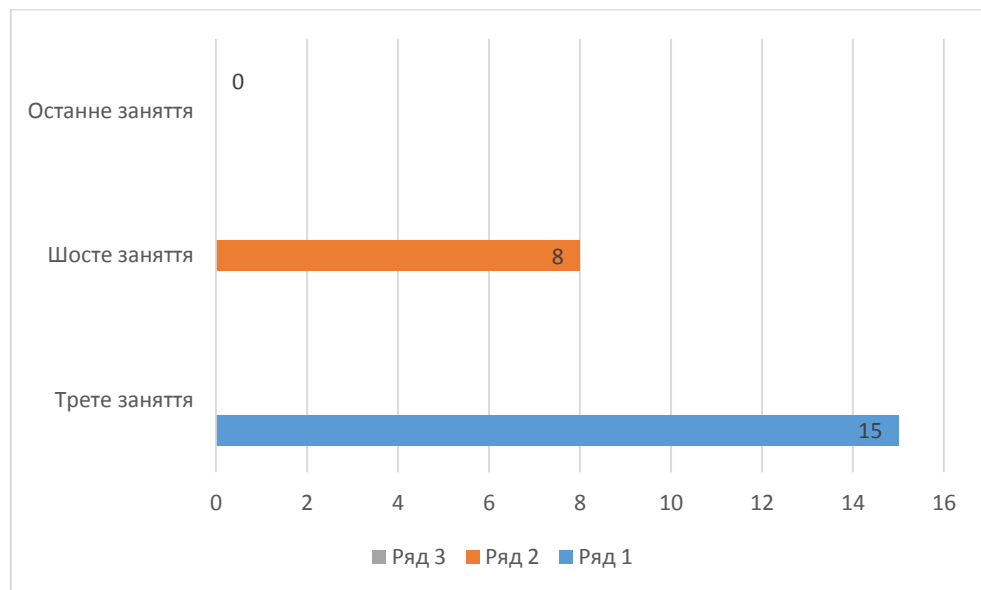


Рис. 3. 2. Статистика результатів за вправою «Пустота»

Вправа «Запам'ятаємо – забудемо». Досліджуванним було запропоновано обрати будь – який предмет, приємний, неприємний чи байдужий. Та дивитися на нього на вдиху протягом трьох – п'яти секунд, начебто фотографувати подумки.

Коли настав час рефлексії, то на питання «Що Ви відчували під час сьогоденішнього процесу роботи?». Ми отримали результат, що практично з першого дня досліджуванні відчували чудовий стан творчого підйому. Їм так сподобалась вправа, що вони тренувалися протягом дня. Цю вправу можна офіційно вважати освоєною, бо досліджуванні учні за власним бажанням «повторювали» і «вигадували» будь – який образ без проблем.

Коли ми вже завершували роботу ми надали досліджуваним до минулих завдань, ще нові вправи для розвитку пам'яті за допомогою їх уваги та мислення.

Вправа «Малюємо думками». Досліджуваним пропонують кілька хвилин дивіться на об'єкт та на аркуші білого паперу намагайтеся викликати образ предмета так, щоб він «відобразився» на папері.

Хочу зауважити, що досліджуванні з легкістю вже «переносили» свої думки на аркуш паперу. Дивлячись на це вони переходили до складніших зразків: фотографій, картинок, листівок. Потім до літер, слів, речень. Кінцевим скажімо так пунктом, було «перенести» на папір цілий аркуш з будь – якої книги. Це вдалося не всім 100 відсотково, але все ж таки три абзаци з книги вони відтворили.

Досліджуваним під час рефлексії були наданні рекомендації під час їх подальшого використання цих вправ. Було наголошено, що будь – які вправи на розвиток пам'яті краще робити у спокійній обстановці. Потрібно ізолювати себе від всіх відволікаючих факторів для нашої уваги.

Вимкніть комп'ютер, телевізор, музику, щоб не відволікатися. Підлаштовуйте свій час таким чином, щоб Ви знали, що Вам ніхто не заважатиме.

Коли вже суть вправ була з'ясована, то можна не дотримуватися фіксованого часу, а просто працювати у «фоновому» режимі протягом дня. Адже на кілька хвилин можна відволіктися практично від будь – якої діяльності. Між іншим, завдяки таким міні – тренінгам підвищиться ефективність основної діяльності, тобто навчанню.

Якщо Ви будете відчувати, що вправи не подобаються більше, то не примушуйте себе їх робити. Яскравіші наші емоції по відношенню до того чи іншого предмета, то чіткіше і глибше він впечатується в наш мозок.

Методи розслаблення ще ніхто не відміняв, тому досліджуваним було запропоновано не перевтомлюватися, а більше відпочивати, щоб не витратити той самий інтерес до вправ.

Можна зробити висновок, що завдяки вправам НЛП на розвиток пам'яті досліджуванні учні змінили свої посередні показники на високі результати.

Через деякий час ми зробили повторну діагностику за тестом Бурдона в модифікації П. А. Рудника (результати дослідження представлені у табл. 3.2).

Під час аналізу методики з вивчення обсягу уваги у здобувачів освіти було виявлено різні показники обсягу уваги які були занесені до таблиці (Додаток А).

### Результати дослідження за тестом Бурдона в модифікації П. А. Рудника

<i>Номер здобувача освіти</i>	<i>Коефіцієнта продуктивності уваги по кожній хвилині роботи</i>					<i>Сумарний результат</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
<b>1.</b>	46	88	57	110	98	<b>8</b>
<b>2.</b>	44	56	78	89	100	<b>7</b>
<b>3.</b>	139	79	97	48	113	<b>9</b>
<b>4.</b>	95	69	63	70	75	<b>8</b>
<b>5.</b>	61	69	54	115	76	<b>7</b>
<b>6.</b>	64	106	71	172	110	<b>9</b>
<b>7.</b>	97	86	99	86	193	<b>8</b>
<b>8.</b>	62	83	177	117	109	<b>8</b>
<b>9.</b>	164	92	73	85	120	<b>7</b>
<b>10.</b>	110	64	124	46	126	<b>8</b>
<b>11.</b>	150	67	86	171	58	<b>7</b>
<b>12.</b>	59	88	96	54	168	<b>9</b>
<b>13.</b>	95	135	120	181	54	<b>6</b>
<b>14.</b>	99	67	77	93	110	<b>7</b>
<b>15.</b>	111	95	69	63	70	<b>7</b>

Серед випробовуваних здобувачів освіти були виявлено:

- Високий рівень концентрації уваги (53,3 %) мають 8 здобувачів освіти – однакова кількість дівчат та хлопців.

- Середній рівень концентрації уваги (40 %) мають 6 здобувачів освіти – переважна кількість хлопців.
- Низький рівень концентрації уваги (6,6 %) має 1 здобувач освіти – один хлопець.

В ході виконання завдання було виявлено, що у 53,3% здобувачів освіти найвищий коефіцієнт продуктивності уваги доводиться на п'яту хвилину виконання завдання, а найменший коефіцієнт продуктивності у 6,6 % здобувачів освіти доводиться на п'яту хвилину роботи, як і коефіцієнт точності уваги.

### **Методика Піктограм О.Р.Лурія за модифікацією Л.С.Виготського.**

**(результати дослідження табл. 3. 3) Додаток Б**

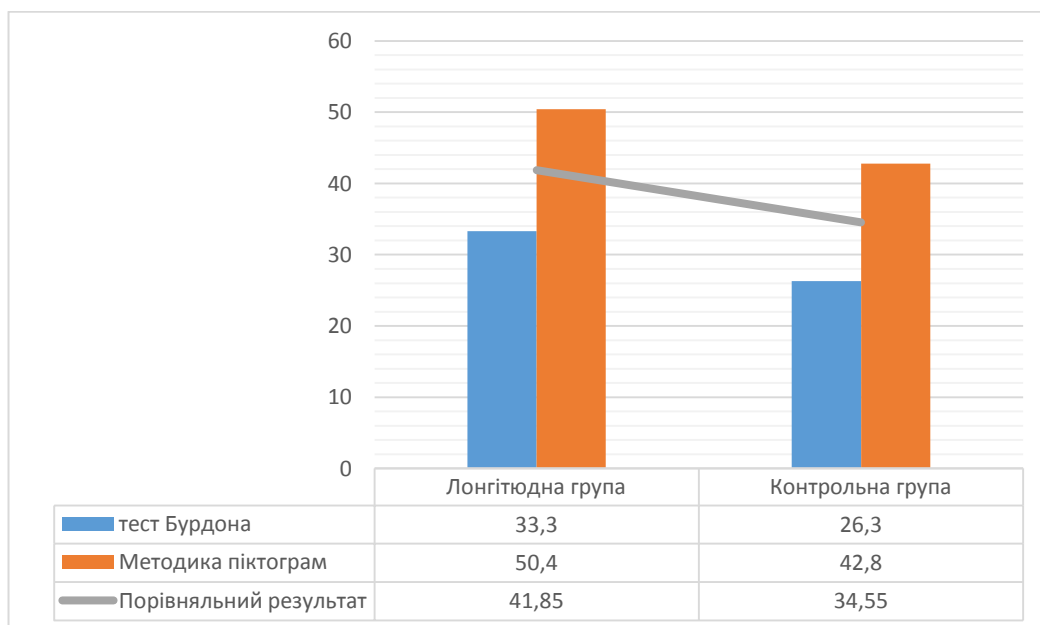
*Табл. 3.3.*

<b><i>Номер здобувача освіти</i></b>	<b><i>Адекватність</i></b>	<b><i>Конкретність-абстрактність</i></b>	<b><i>Стандартність-оригінальність</i></b>
<b>1.</b>	+	2	3
<b>2.</b>	+	3	3
<b>3.</b>	+	3	3
<b>4.</b>	+	3	3
<b>5.</b>	+	2	3
<b>6.</b>	+	3	3
<b>7.</b>	+	3	3
<b>8.</b>	+	2	3
<b>9.</b>	+	2	3
<b>10.</b>	+	2	3
<b>11.</b>	+	2	3
<b>12.</b>	+	3	3
<b>13.</b>	-	1	2
<b>14.</b>	+	3	3

<b>15.</b>	+	3	3
------------	---	---	---

Серед випробовуваних здобувачів освіти були виявлено:

- Нормою за критерієм адекватності з високими показниками у (93,3 %) 14 здобувачів освіти .
- Відсутній зв'язок було виявлено у (6,6 %) 1 здобувача освіти.
- Максимально конкретна відповідь була пред'явлена у ( 53, 3 %) 8 здобувачів освіти.
- Абстрактна відповідь була пред'явлена у (53,3%) 8 здобувачів освіти.
- Змішані образи були пред'явленні у (46,6 %) 7 здобувачів освіти.
- Унікальні, неповторювані піктограми були пред'явленні у (93,3%) 14 здобувачів освіти.
- Проміжні відповіді були пред'явленні у (6,6%) 1 здобувача освіти.



*Рис. 3.3 Процес розвитку пам'яті та уваги*

На графіку (рис. 3.3) ми відобразили процес розвитку пам'яті та уваги учнів 11 класу Миколаївської ЗОШ № 16. Порівнявши цей графік з графіком, який показує порівняння лонгітюдної групи та контрольної, можна інтерпретувати таку динаміку як позитивну.

## Висновки до третього розділу

Незважаючи на труднощі, НЛП здатна досить добре виконувати завдання в більшості ситуацій і надавати додаткову цінність багатьом проблемним областям. Хоча він недостатньо незалежний, щоб забезпечити людський досвід, він може значно покращити виконання певних завдань під час співпраці з людьми.

Обробка природної мови може принести користь будь – якій компанії, яка бажає використовувати неструктуровані дані. Програми, які запускаються моделями НЛП, включають аналіз настроїв, узагальнення, машинний переклад, відповіді на запити та багато іншого. Незважаючи на те, що НЛП ще недостатньо незалежний, щоб надавати досвід, схожий на людину, рішення, які використовують методи НЛП та ML, що застосовуються людьми, значно покращують бізнес – процеси та прийняття рішень.

## ВИСНОВКИ

Протягом проведення експериментального дослідження на тему: «Особливості використання методів НЛП при корекції когнітивних функцій у юнацькому віці» ми дійшли наступних висновків.

1. Було проведено теоретичне дослідження, в ході якого було визначено теоретичні підходи до вивчення розвитку пам'яті та уваги, обґрунтовано особливості її прояву в юнацькому віці, проаналізуванл психологічний зміст проблеми в науковій літературі.

Аналіз робіт зарубіжних і вітчизняних дослідників, присвячених вивченню пам'яті, дозволяє простежити, як істотно просунулося вперед наукове вивчення психології пам'яті, як розширилася тематика психологічних досліджень цієї тематики.

У зарубіжній психології психологія пам'яті вивчалася в межах асоціативної психології, гештальт – психології, біхевіоризму тощо. У вітчизняній психології традиційною є фізіологічна теорія пам'яті, а також напрям, пов'язаний із загально психологічною теорією діяльності.

Велике розмаїття гіпотетичних концепцій та моделей обумовлено активізацією пошуків, що здійснюються, особливо останніми роками, представниками різних наук.

На сьогодні в науці немає єдиної і закінченої теорії пам'яті.

Порівняльний аналіз дефініції «пам'ять» показав, що найбільш популярним є така дефініція: «пам'ять – це організація, збереження й відтворення того, що було в минулому досвіді людини».

Пам'ять у життєдіяльності людини виконує надзвичайно важливу роль, бо без пам'яті неможна думати, вчитися, творити, усвідомлювати себе особистістю.

Основними видами пам'яті: мимовільна, довільна, смислова, механічна, а процесами – запам'ятовування, відтворення.



У науковій психології проблема уваги стоїть дещо осторонь, і дослідники мають значні труднощі в інтерпретації цього поняття та явищ, які за ним стоять. Ця ситуація пов'язана з двома важливими моментами. По-перше, багато авторів підкреслюють «несамостійність» уваги як психічного процесу. По-друге, увага є розумовим інструментом діяльності суб'єкта, який дозволяє йому не бути іграшкою зовнішніх впливів з навколишнім світом.

Отже, увага обумовлює успішне орієнтування суб'єкта у навколишній світ і забезпечує більш повне та чітке відображення його в психіці. Об'єкт уваги виявляється у центрі нашої свідомості, решта сприймається слабо, невиразно, проте спрямованість нашої уваги може змінюватися. Увага не представляє самостійного психічного процесу, тому що не може виявлятися поза іншими процесами. Ми уважно чи неуважно слухаємо, дивимося, думаємо, робимо. Таким чином, увага є лише властивістю різних психічних процесів, її можна визначити як психофізіологічний процес, стан, що характеризує динамічні особливості пізнавальної діяльності. Це процес свідомого чи несвідомого відбору однієї інформації, що надходить через органи почуттів та ігнорування іншої.

2. Було проаналізовано структуру означеного феномену і описання складу ознак.

Пам'ять являє собою психічний процес, що заключається у архівації, закріпленні, відтворенні і забуванні досвіду, через який пройшла людина. Крім того, пам'ять дає можливість повторно застосовувати знання в життєдіяльності особистості. Психологія вважає пам'ять комплексом пізнавальних здібностей, можливостей, а також вищих психічних функцій по накопиченню, збереженню і відтворенню знань і вмінь. Всі вищі істоти мають пам'ять у різних її варіаціях, це є однією зі спільних характеристик. Людина має найрозвиненіший рівень пам'яті.

Пам'ять – це психічний процес організації й збереження минулого досвіду, що робить можливим його повторне використання в діяльності або повертає в сферу свідомості. Пам'ять розвивається в онтогенезі. Її розвиток

полягає в якісних змінах процесів та в трансформації змісту фіксованого матеріалу. Це дуже важливо для дітей, як у повсякденному житті, так і в навчанні. Процеси пам'яті в підлітків мають певні особливості, що змінюються в умовах їхнього життя та діяльності, в основному – навчальної. Зміна ставлення бо навколишнього середовища та дійсності, а також розвиток інтересів, схильностей – все це визначає нові вимоги, які ставляться до пам'яті підлітка, і визначають її розвиток та вдосконалення.

Увагою називають певну спрямованість діяльності психіки людини, а також зосередженість особистості у якийсь момент на об'єктах дійсності або явищах, які мають для людини певне значення при одночасному абстрагуванні від інших, в результаті чого вони відображаються повніше, чіткіше, глибше, ніж інші.

3. Визначення психологічного впливу НЛП на розвиток пам'яті та уваги в юнацькому віці.

Одним із важливих досягнень в соціально – психологічних тенденціях розвитку учнів старших класів є саморегуляція, усвідомленість власного «Я», зосередженість, підготовки до самостійного життя, схильність бути хазяїном власного життя, розвинута культура особистості, багатий духовний світ, проектування майбутнього і цілеспрямований потяг до самоактуалізації.

Усе індивідуально звичайно, але якщо слідкувати рекомендаціям, то здобувач освіти зможе успішно скласти своє подальше життя. За увагою завжди стоять інтереси і потреби, установки і спрямованість особистості. Ними можуть бути викликані зміни ставлення до об'єкта. Зміна ставлення виражається в ступені розвитку уваги та її процесів. Увагу як явище можна визначити в якості психофізіологічного процесу, що характеризується динамічними особливостями і нюансами когнітивної сфери. Ці особливості яскраво виражені в цілеспрямованості на відносно вузькій ділянці інтернальної або екстернальної реальності, що на певний момент часу стає

освідомлею і концентрує психологічні і фізіологічні рушійними сили і здатності особистості протягом часового періоду.

У підлітковому віці режим сну змінюється. Це пов'язано з тим, що мозок виробляє мелатонін в інший час доби. Це змушує старшокласника почуватися втомленою та готовою до сну пізніше ввечері. Це може не давати йому спати до ночі та ускладнює підйом наступного ранку.

Кожна дитина – підліток унікальний, і підлітки реагують на стрес по – різному і неповторно. Батьки найкраще знають свою дитину, тому довіряйте своєму інстинкту, як підтримати дитину, якщо вона переживає стрес. Також можна попросити допомоги у друзів, членів сім'ї або таких професіоналів, як лікар загальної практики.

Нейролінгвістичне програмування – це один із напрямків практичної психології та психотерапії. З'явилося воно у шістдесятих роках завдяки роботі Р.Бендлера та Дж.Гріндера у Каліфорнійському університеті. Спочатку ефективність НЛП полягала у копіюванні поведінки успішних людей та аналізі властивих їм особливостей мови, рухів тіла, рухів очей. За всієї ефективності НЛП досі не визнано академічною наукою. Причому критики поділяються на два табори: перші стверджують, що методи НЛП аморальні, другі – що вони просто не працюють, тому є шарлатанством. Втім, це не заважає практикувати різним школам нейролінгвістичне програмування.

4. Були виявленні емпіричні нюанси розвитку пам'яті та довільної і мимовільної уваги в юнацькому віці.

У НЛП є багато різних методів, які об'єднують одне: вони дуже ефективні і працюють. Вони були скопійовані з найкращих спеціалістів своєї справи, з висококласних виконавців. Нами було доведено, що можна освоювати багато речей швидко. За допомогою вправ НЛП можна моделювати кожне велике досягнення, з яким стикається людина та самостійно застосовувати стратегію своїх дій наступного дня.

Згідно проведеного повторного дослідження нами було виявлено, що у випробовуваних здобувачів освіти лонгітудної групи високий рівень концентрації уваги складає (53,3%), при цьому нормою за критерієм адекватності пам'яті з високими показниками контрольної групи у (26,3 %).

За результатами дослідження ми бачимо, що у лонгітудної групи нормою за критерієм адекватності з високими показниками у (93,3%) 14 здобувачів освіти, а ось у контрольній групі високого рівня в методиці дослідження обсягу уваги не отримав жоден з здобувачів освіти.

Отже, можна казати, що за допомогою вправ НЛП на розвиток пам'яті рівень показників лонгітудної групи виріс та можна інтерпретувати таку динаміку як позитивну. Це доказує, що методику нейролінгвістичного програмування можна та можливо використовувати під час навчального процесу.

Подальші перспективи дослідження можуть проводитись у напрямку вивчення впливу нейролінгвістичного програмування на розвиток когнітивних функцій не тільки у молоді, а й на батьках цих дітей покаже перевагу використання НЛП із різноманітними техніками. Які в змозі відкрити методи, які допоможуть підвищити впевненість, усунути обмежуючі переконання, подолати тривогу та депресію, керувати гнівом, покращити концентрацію та навички навчання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова – Славська К.А. Розвиток особистості процесі життєдіяльності: Психологія формування та розвитку особистості. Житомир, 2007. 19 – 44 с.
2. Балл Г.О. Інтегративно – особистісний підхід у психології: впорядкування головних понять. *Психологія і суспільство*. №4 Київ, 2009. С. 25 – 53.
3. Боришевський М.Й. Взаємини в учнівському колективі і формування особистості. Генеза. Київ, 2015. 180 с.
4. Выготский Л.С. Развитие высших психологических функций. Москва, 1960. 110 с.
5. Гальперин П. Я., Запорожец С. Н., Карпова А. В. Актуальные проблемы возрастной психологии. Москва, 1978. 118 с.
6. Гальперин П. Я. Экспериментальное формирование внимания. Москва, 1974. 55 – 77 с.
7. Гальперин П. Я. К проблеме внимания. В кн.: Хрестоматия по вниманию. Москва, 1976. 136 с.
8. Джозеф О'Коннор, Джон Сеймор. Введення у нейролінгвістичне програмування. Новітня психологія індивідуального майстерності. Київ, 2009. 57 с.
9. Костюк Г. С. Навчально – виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 1989. 210 с.
10. Лурия А.Р. Внимание и память. Материалы к курсу лекций по общей психологии. Москва 1975. 77 с.
11. Немов Р.С. Психологія: Учебник для студентів вищого педагогічного закладу. Москва 2007. 25 – 34 с.
12. Неровня О.В. Психологія уваги (курс лекцій). Львів: Вища школа, 1973. 14 с.

13. Овчаренко К. С. Як розвивати пам'ять, мислення і розумові сили дитини. Миколаїв, 2015. 120 с.
14. Оніщенко В.М. Психологічні передумови розвитку уваги школярів різних вікових періодів. Харків. 2005. 29 – 31 с.
15. Підласий І. П. Система засвоєння – забування. Київ, 1995. 170 с.
16. Психологічна енциклопедія. Серія «Енциклопедія ерудита» Київ, 2006. 422 с.
17. Рибальченко С.М. Концентрація уваги учнів та її. *Біологія*. № 28. Київ. 7 – 11 с.
18. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Т. 1. Москва, 1989. 130с.
19. Скрипченко О. В. Довідник з педагогіки і психології. Київ, 2015. 156 с.
20. Смирнов, А. А. Процессы мышления при запоминании. Москва, 2012. 88 с.
21. Смирнов, А. А. Возрастные и индивидуальные различия памяти. Москва, 1999. 221 с.
22. Степанова Е. И. Умственное развитие и обучаемость взрослых. Ленинград, 1981. 115 с.
23. Хофман Й. К. Активна пам'ять: Експериментальні дослідження та теорія. Москва, 1986. 146 с.
24. Хенкок, Дж. Самоучитель по развитию памяти. Москва, 2014. 320 с.
25. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно – содержательные характеристики процесса развития личности. Москва, 1999. 672 с.
26. Фельдштейн Д.И. Психолого – педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития. СпБ., 2010. 11 – 15 с.

27. Чухнина А.І. Увага і засоби його залучення . Сімферополь, 1994. 119 с.
28. Шардаков М.К. До питання про виховання уваги у школярів. *Радянська педагогіка*. Москва, 1947. 584 с.
29. Шмаков С.А. Ігри учнів – феномен культури. Харків, 1994 . 71 с.
30. Шмаков С.А. Від гри до самовиховання. Київ, 1995. 355 с.
31. Ярошевський М.Г. Психологія в ХХ столітті. Москва, 1974. 78 с.
32. Яковлев С. В. Шляхи вирішення питань проблеми навичок у підлітка Харків, 2004. 192 с.
33. Розвиток процесів пам'яті у дітей електрон. версія газ. 2016. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9944/> (дата звернення: 08.10.2021)
34. Загальна характеристика уваги у психології. 2015. URL:<https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28915/> (дата звернення: 08.10.2021)
35. Біографія Джона Гриндера. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80,%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BD> (дата звернення: 12.12.2021)
36. Біографія Бендлера Річарда. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%BB%D0%B5%D1%80,%D0%A0%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4> (дата звернення: 12.12.2021)
37. Нейролінгвістичне програмування. URL: [http://psychologis.com.ua/nlpzpt\\_neyrolingvisticheskoe\\_programmirovanie.htm](http://psychologis.com.ua/nlpzpt_neyrolingvisticheskoe_programmirovanie.htm) (дата звернення: 12.12.2021)
38. Нейролінгвістичне програмування. URL:[https://pidru4niki.com/1098120550855/bzhd/neyrolingvistichne\\_programuvannya](https://pidru4niki.com/1098120550855/bzhd/neyrolingvistichne_programuvannya) (дата звернення: 25.12.2021)

39. Agichtein E., L. Gravano «Snowball on NLP: Extracting relations from large plain-text collections», Proceedings of the Fifth ACM International Conference on Digital Libraries. 2000. 32 p.
40. Auron PE, Webb AC, Rosenwasser LJ, Mucci SF, Rich A, Wolff SM, Dinarello CA. Nucleotide sequence of human monocyte interleukin precursor DNA, 22(304), 1984. 400 – 764 p.
41. Bandler, Richard & John Grinder (1983). Reframing: Neurolinguistic programming and the transformation of meaning. Moab, UT: Real People Press/  
URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Neuro-linguistic\\_programming](https://en.wikipedia.org/wiki/Neuro-linguistic_programming) (дата  
звернення: 08.01.2022)
42. Bandler, Richard & John Grinder (1975). The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books. ISBN 1975. 115 – 120 p.
43. Banko M., Cafarella M. J., Soderland S., Broadhead M., Etzioni O., «*Open Information Extraction from the Web*». 2007. 367 p.
44. Brin S.«Extracting Patterns and Relations from the World Wide Web». 1998. 567 – 600 p.
45. Bridoux, D., Weaver, M., (2000) "Neuro-linguistic psychotherapy." In Therapeutic perspectives on working with lesbian, gay and bisexual clients. Davies, Dominic (Ed); Neal, Charles (Ed). 73 – 90 p.
46. Baddeley, M. (1989). Neurolinguistic programming: The academic verdict so far. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 10 (2), 1989. 73 – 81 p.
47. Bauer PJ (2004). «Getting explicit memory off the ground: Steps toward construction of a neuro-developmental account of changes in the first two years of life». *Developmental Review*. 24 (4). 347 – 373 p.
48. Byrd R. H., Lu P. and Nocedal J. «A Limited Memory Algorithm for Bound Constrained Optimization», *SIAM Journal on Scientific and Statistical Computing*, 16, (5), 1190 – 1208 p.



49. Craft, A. (2001). Neuro-linguistic programming and learning theory. *The Curriculum Journal*, 12(1), 125 – 136 p.
50. Chandrasekaran V, N. Srebro, P. Harsha «Complexity of Inference in Graphical Models», 2008. 367 – 500 p.
51. Dilts R. Neuro-Linguistic Programming. - In the book: Technologies of Destiny Programming (Theory and Practice of NLP Reader / Compiled by K. V. Selchenok. Minsk. Harvest; M. AST. 2001. 113 p.
52. Dilts R., Robert B, Grinder, Bandler J., Richard & DeLozier, Judith A. Neuro-Linguistic Programming: *Volume I — The Study of the Structure of Subjective Experience*. Meta Publications, 1980. 256 p.
53. Darroch J. N., Ratcliff D. «Generalized Iterative Scaling for Log-Linear Models», *Ann. Math. Statist. Volume 43, Number 5* (1972), 1470 – 1480 p.
54. Erickson M., Rossi E. Hypnotic realities: Induction of clinical hypnosis and forms of indirect suggestion. M. 1999. 57 p.
55. Etzioni O., Cafarella M., Downey D., Kok S., Popescu A., Shaked T., Soderland S., Weld D., Yates A. «Unsupervised named-entity extraction from the web: An experimental study», *Artificial Intelligence*, 165(1), 2005. 120 p.
56. Fox C., Roberts S. «A Tutorial on Variational Bayes», *Artificial Intelligence Review*, 2011. 115 p.
57. Gagliano M, Renton M, Depczynski M, Mancuso S (May 2014). «Experience teaches plants to learn faster and forget slower in environments where it matters». *Oecologia*. 175 (1). 63 – 72 p.
58. Geman S., Geman D., «Stochastic Relaxation, Gibbs Distributions, and the Bayesian Restoration of Images». *IEEE Transactions on Pattern Analysis and Machine Intelligence*, (6). 2011. 721 – 741 p.
59. Grimley, B. (2015, December 17). What is neurolinguistics programming, (nlp)? The development of a grounded theory of neuro-linguistic programming within an action research journey. URL: [http://www.achieving-lives.co.uk/files/Files/final%20dissertation%20v66%2012\\_12\\_2015%20for%20Vi](http://www.achieving-lives.co.uk/files/Files/final%20dissertation%20v66%2012_12_2015%20for%20Vi)

[va%20on%2021\\_12\\_2015%20with%20corrections%20v66.pdf](#) (дата звернення: 05.01.2022)

60. Gilligan S. Therapeutic trances: A guide to Ericksonian therapy. M. 1997. 270 p.
61. Grinder D., Bandler R. Sensory experience. – In the book: Technologies of programming fate (Theory and practice of NLP Reader / Compiled by K. V. Selchenok. Minsk. Harvest; M. AST. 2001. 188 – 252 p.
62. Harris, Lauren Julius (1988). "Chapter 8 Right-Brain Training: Some Reflections on the Application of Research on Cerebral Hemispheric Specialization to Education". In *Molfese, Dennis L.; Segalowitz, Sidney J. (eds.). Brain Lateralization in Children: Developmental Implications (1st ed.)*. New York: Guilford Press. 214 p.
63. Jensen F. V., Lauritzen S. L., Olesen K. G. «Bayesian updating in causal probabilistic networks by local computations», *Computational Statistics Quarterly*, (4). 2010. 269 – 282 p.
64. Koller D., Friedman N. «Probabilistic Graphical Models: Principles and Techniques», The MIT Press (10). 2015. 367 p.
65. Kovalev S. V., *Fundamentals of Neurolinguistic Programming*. M. 1999. 18 – 19 p.
66. Kschischang F. R. «Factor Graphs and the Sum-Product Algorithm», *IEEE Transactions on Information Theory*, vol. 47, No. 2. 2011. 155 p.
67. Kudliskis, V. (2013, June 28). Neuro-linguistic programming and altered states: Encouraging preparation for learning in the classroom for students with special education needs. *British Journal of Special Education*, 40(2), 86 – 95 p.
68. Luban, J. A. (2010). Rapid rapport using neurolinguistic programming for improved health care outcomes. *California Journal of Oriental Medicine*. URL: <http://lamorindaacupuncture.com/wp-content/uploads/2010/06/CJOM-NLP-Article1.pdf> (дата звернення: 03.01.2022)

69. Lafferty J., McCallum A., Pereira F. «Conditional Random Fields: Probabilistic Models for Segmenting and Labeling Sequence Data», ICML. 2001. 122 p.
70. Laplace PS Behavior of teachers for the way of development of thinking in children. New York . 1951. 34 p.
71. Manning C. D., H.Schuetze «Foundations of Statistical Natural Language Processing», The MIT Press (5). 2010. 77 p.
72. Meyer D, Bonhoeffer T, Scheuss V (April 2014). «Balance and stability of synaptic structures during synaptic plasticity». *Neuron*. 82 (2). 130 – 150 p.
73. Miller GA (March 1956). «The magical number seven plus or minus two: some limits on our capacity for processing information». *Psychological Review*. 63 (2): 81 – 97 p.
74. Norcross J. C., Koocher G. P., Garofalo A. Discredited psychological treatments and tests: A Delphi poll. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2006. T. 37, № 5. 515 – 522 p.
75. O'Connor J., Seymour J. Introduction to Neuro-Linguistic Programming. Chelyabinsk. 1997. 78 p.
76. Plath S. Typical school mistakes when teaching children. New York, NY: Anchor, 2000. 680 p.
77. Ratnaparkhi A. «A Simple Introduction to Maximum Entropy Models for Natural Language Processing». 2015. 150 – 367 p.
78. Satir, V., Grinder, J., Bandler, R. (1976), *Changing with Families: A Book about Further Education for Being Human*, Science and Behavior Books. 1997. 100 p.
79. Sturt, J., Ali, S., Robertson, W., Metcalfe, D., Grove, A., Bourne, C., & Bridle, C. (2012). Neurolinguistic programming: a systematic review of the effects on health outcomes. *The British Journal of General Practice*, 62(604), 757 – 764 p.

80. Sharpley C.F. «Research Findings on Neuro – linguistic Programming: Non supportive Data or an Untestable Theory». *Communication and Cognition Journal of Counseling Psychology*, 1987 Vol. 34, No. 1, 1987. 500 p.
81. Schacter DL, Addis DR (May 2007). «The cognitive neuroscience of constructive memory: remembering the past and imagining the future». *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*. 362 p.
82. Squire LR (October 2009). «Memory and brain systems: 1969 – 2009». *The Journal of Neuroscience*. 29 (41): 127 p.
83. Szpunar KK (March 2010). «Episodic Future Thought: An Emerging Concept». *Perspectives on Psychological Science*. 5 (2): 142–62.
84. Tulving E, Schacter DL (January 1990). «*Priming and human memory systems*». *Science*. 247 (4940): 301 p.
85. Tosey, P., & Mathison, J. (2010, August 12). Neuro – linguistic programming as an innovation in education and teaching. *Innovations in Education and Teaching International*, 47(3), 317 – 326 p.
86. Tosey, P., & Mathison, J. (2010, June 4). Neuro-linguistic programming and learning theory: A response. *The Curriculum Journal*, 14(3), 371 – 388 p.
87. Wake, Lisa (2008). *Neurolinguistic Psychotherapy: A Postmodern Perspective*. London: Routledge. 15 p.
88. Wiseman, R., Watt, C., ten Brinke, L., Porter, S., Couper, S. L., & Rankin, C. (2012, July 11). The eyes don't have it: Lie detection and neuro-linguistic programming. *PLoS ONE*, 7 (7), 259 p.
89. Wumphreys G.W, Sui J. «Attentional control and the self: The Self-Attention Network (SAN)». *Cognitive Neuroscience*. 7 (1–4) 2016. 56 p.
90. Zhaoping L., «Attention capture by eye of origin singletons even without awareness--a hallmark of a bottom-up saliency map in the primary visual cortex», *Journal of Vision*. 8 (5). 2008. 100 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест Бурдона в модифікації П.А.Рудника

Завданням даного дослідження є виявлення концентрації, точності і продуктивності уваги.

Мета роботи: Вимірювання концентрації, стійкості, розподілу і обсягу уваги при тривалій роботі; Виявлення переважної установки (на швидкість або на точність виконання завдання).

Матеріали і обладнання:

- Бланк з завданням;
- Ручка олівець);
- Секундомір.

Інструкція:

Перед Вами лист з набором літер. Ваше завдання переглядати букви порядково, зліва направо, як ніби читаєте, і закреслює ті з них, які я Вам назву. Під час роботи, коли я скажу - "риси", в тому місці, де Вас застане цей сигнал, поставте вертикальну риску, і, не зупиняючись, продовжуйте роботу. Почати роботу слід за моїм сигналом, а закінчити тоді, коли пролунає сигнал "стоп". Працюйте якомога швидше і не робіть помилок. Під час роботи задавати питання не можна, якщо вони є задайте їх зараз. Слід закреслює букви - Н і К.

2. Опис етапів, серій дослідів:

Експеримент складається з одного етапу, тривалістю в 5 хвилин. Хронологія роботи описується по кожній хвилині, т. Е. Сигнал "риси" означає, що пройшла 1 хвилина.

- В - продуктивність (загальна кількість оброблених символів в одиницю часу);
- m - правильно викреслені літери;
- r - неправильно викреслені літери;
- Р - пропущені букви;
- А - показник точності виконання завдання;
- Е - показник загальної продуктивності уваги.

Для 1 хвилини:  $A5 = (53-2) / (53 + 0)$   
 $A1 = (67-1) / (67 + 0)$   $\square 0,96$  - 4 ранг,  $E5 =$   
 $\square 0,99$  - 5 ранг,  $E1 =$   $205 * 0,96 \square 197$  - 2  
 $283 * 0,99 \square 280$  - 4 ранг.  
 ранг.

Для 2 хвилини:  
 $A2 = (75-1) / (75 + 0)$   
 $\square 0,99$  - 5 ранг,  $E2 =$   
 $288 * 0,99 \square 285$  - 4  
 ранг.

Для 3 хвилини:  
 $A3 = (58-0) / (58 + 0)$   
 $= 1$  - 5 ранг,  $E3 = 243$   
 $* 1 = 243$  - 3 ранг.

Для 4 хвилини:  
 $A4 = (61-0) / (61 + 0)$   
 $= 1$  - 5 ранг,  $E4 = 229$   
 $* 1 = 229$  - 3 ранг.

Для 5 хвилини:

Показник А: по 4 (першим) хвилинах - дуже високий рівень; остання хвилина - високий рівень.

Показник Е: 1-а і 2-а хвилини - високий рівень; 3-тя і 4-а хвилини - середній рівень; 5-а хвилина - низький рівень. Тут можна зробити висновок про те, що з плином часу у випробуваного спостерігається яскраве зниження продуктивності в роботі.

Визначення стійкості уваги (визначається за динамікою продуктивності роботи (Е) в часі):

1 Хвилина					
В1	m1	r1	P1	A1	E1
283	67	1	-	0,99	280
2 Хвилини					
В2	m2	r2	P2	A2	E2
288	75	1	-	0,99	285
3 Хвилини					
В3	m3	r3	P3	A3	E3
243	58	-	-	1	243
4 Хвилини					
В4	m4	r4	P4	A4	E4
229	61	-	-	1	229
5 Хвилин					
В5	m5	r5	P5	A5	E5
205	53	2	-	0,96	197

### Методика піктограм

Методика запропонована Л.С.Виготським як один з методів дослідження опосередкованого запам'ятовування. Проте на сьогодні ця методика використовується не лише для дослідження пам'яті, а й для дослідження операцій мислення. Піктограма – це образ, який створює досліджуваний з метою опосередкованого запам'ятовування. Таким чином ми отримуємо можливість дослідити самотійну мисленнєву продукцію досліджуваного.

Проведення методики. Обстежуваному дають листок чистого паперу, олівець і говорять, що зараз він почує слова, для запам'ятовування яких він повинен зробити який – небудь нескладний малюнок. Інструкцією передбачається, що якість малюнка ніякої ролі не грає, оскільки іноді обстежувані посилаються на невміння малювати. Крім того, обстежуваного попереджають, що абсолютно неприпустимо для запам'ятовування удаватися до словесних або буквенних позначень.

Слова, до яких утворюються допоміжні малюнки – піктограми, готуються заздалегідь. При цьому враховується вік обстежуваного, рівень його культурного розвитку. Зазвичай спочатку називають слова конкретнішого змісту, а потім, переконавшись, що досліджуваному доступне виконання завдання, переходять до абстрактних слів, наприклад: веселе свято, важка робота, смачна вечеря, хвороба, засмучення, щастя, любов, розвиток, розлука, обман, перемога, подвиг, спрага, ворожнеча, справедливість, сумнів.

Для проведення повторних обстежень за методикою піктограм експериментатор повинен мати в своєму розпорядженні паралельні набори понять, використовуваних для опосередковування. Всього обстежуваному



називають 10 – 15 слів. Обов'язково потрібно включати слова, що мають значний емоційний підтекст.

Істотну роль грає емоційна насиченість піктограм. Певною мірою вона відображає емоційний стан обстежуваного. Як вже указувалося, за наслідками дослідження можна судити про логічну пам'ять обстежуваного.

При обробці експериментальних даних ураховуються якісні показники. Для цього вводиться ряд критеріїв:

1. Критерій адекватності;
2. Критерій відтворення через відстрочений період;
3. Критерій конкретності-абстрактності образу в балах;
4. Критерій стандартності-оригінальності образу в балах.

Крім запропонованих критеріїв аналізу також додаються процедурні моменти:

1. Найважливіший критерій – «адекватність». Варто звернути увагу на характер малюнків до слів різної складності. У випадку обґрунтованості зв'язку між запропонованим поняттям і його піктограмою експерт ставить знак «+», при відсутності зв'язку – знак «-». Норма характеризується високими показниками за критерієм адекватності – від 70 % і вище.
2. «Критерій відтворення». Якщо досліджуваний використав для передачі різних понять ті самі піктограми, то вважається, що він припускається помилок і всіляких неточностей типу синонімії, скорочення складного поняття, переплутування («-»). Норма для критерію відтворення понять – від 80 % і вище.
3. «Конкретність-абстрактність» – також оцінюється експертом за ступенем відповідності піктограми реальному об'єкту. Якщо ця відповідність

максимально конкретна, то експерт оцінює піктограму в 1 бал. Якщо ж образ має досить абстрактний характер, то піктограма оцінюється в 3 бали. Можуть бути й змішані образи, які важко віднести до крайніх типів. У такому випадку вони одержують оцінку в 2 бали. Експертні оцінки далі підсумовуються і підраховуються середні дані (середнє арифметичне, яке в нормі відповідає величині в 2 бали).

4. «Стандартність – оригінальність» піктограм також оцінюється експертом, по-перше, за своїм суб'єктивним уявленням, і, по – друге, за ступенем збігу образів у різних досліджуваних. Збіги вже говорять про стандартність виконання завдання, і такі піктограми одержують нижчий бал, що дорівнює 1. Унікальні, неповторювані піктограми одержують оцінку в 3 бали, проміжні варіанти одержують оцінку 2 бали. Результати підсумовуються й підраховуються середні дані, які в нормі відповідають величині в 2 бали (теж переводимо у %).

#### Аналіз та інтерпретація результатів

- А – абстрактні зображення у вигляді ліній, не оформлених у пізнаваний візерунок.
- З – знаково-символічне зображення (геометричні фігури, стрілки і т. д.).
- К – конкретні предмети.
- С – сюжетні картинки.
- М – метафоричні (художній вимисел).
- А і З – розумовий тип.
- С і М – творче мислення, усвідомлює в собі наявність художніх здібностей або захоплюється художньою творчістю.
- К – перевага конкретно-дійового мислення, тобто оперування об'єктами та зв'язками, що безпосередньо сприймаються. Або практичне мислення, направлене на вирішення окремих конкретних задач у практичній діяльності.

При порушенні опосередкованої пам'яті досліджуваний постійно задає додаткові питання, що стосуються дрібниць, часто стирає та перемальовує, не може пов'язати поняття з будь-яким більш конкретним.

Рівень розвитку образного мислення досліджується за допомогою аналізу малюнків. При цьому в дітей з низьким рівнем мислення малюнки мало пов'язані з темою або їхній зв'язок поверхневий, в той час як у дітей з високим рівнем образного мислення малюнки відбивають сутність даного предмета.

**Додаток В****Методики НЛП на розвиток пам'яті**

- Тест «словесний». Попросіть, щоб прочитали 20 слів – об'єктів з паузою в 10 – 15 секунд. Це може бути приблизно такий список: яблуко, літак, будинок, стілець, комп'ютер, спальня, пісок, гумка, місяць, ластівка, ковзани, річка, поворот, машина, олівець, світло, келих, катер, дощ, кухня. Намагайтеся відтворити ці слова в тому ж порядку. Оцінка результатів: «зникле» слово – одна помилка, слово «не на місці» – півпомилки.
- Тест «цифровий». Попросіть, щоб прочитали 20 чисел з паузою в 10 – 15 секунд. Це може бути, наприклад, такий список: 2, 5, 89, 10, 54, 0, 3, 9, 17, 22, 4, 62, 7, 21, 5, 12, 0, 9, 1, 32. Намагайтеся відтворити числа в тому ж порядку. Оцінка результатів: «зникло» число – одна помилка, число «не дома» – пів – помилки.
- Тест «яскравість образів». Закрийте очі. Уявіть собі будь – яку квітку, наприклад, ромашку. Як оцінюються результати? Не бачите квітки – нуль балів. Ледве помітний образ, що швидко тоне – один бал. Чітке, але чорно-біле та нестійке зображення – два бали. Чорно-білий стійкий малюнок – три бали. Стійке кольорове зображення – чотири бали. Стійкий кольоровий малюнок, який не пропадає, навіть коли ви відкриваєте очі – п'ять балів. І нарешті, якщо ви можете свідомим зусиллям змінити форму, колір уявного малюнка – шість балів.
- Вправа «Тренуємо увагу». Увійдіть у стан бездумності, наскільки можливо. Прийміть зручне становище, розслабтеся. А тепер сфокусуйте увагу на руці. Дивіться лише на кисть руки. Намагайтеся побачити та відчутти кожен сантиметр шкіри. Цю вправу спочатку виконуйте 5 – 7 секунд, поступово збільшуючи час. На день ви повинні займатися 10 хвилин. Повертаючись до занять, змінюйте кут зору, становище у просторі.

Як зрозуміти, що вправу освоєно на «відмінно»? Ви зможете утримувати увагу на кисті своєї руки, не думаючи зовсім ні про що, будь – який бажаний час.

- Вправа «Пустота». Цю вправу вам доведеться робити неодноразово. Тим самим ви досягнете стану «бездумності», необхідного для вдосконалення за системою нейролінгвістичного програмування. Отже, вибирайте будь – який предмет. Дивіться на нього, намагаючись ні про що не думати. Як тільки почнете відволікатися, закрийте очі та постарайтеся побачити предмет внутрішнім зором. Концентруючись, ви знову повернетесь у стан бездумності.
- Вправа «Запам'ятаємо – забудемо». Виберіть будь – який предмет, приємний, неприємний чи байдужий вам. Дивіться на нього на вдиху протягом трьох – п'яти секунд, начебто фотографуєте подумки. Закрийте очі і такий самий час, затримавши подих, утримуйте образ предмета. Тепер на видиху «прайте» уявне зображення. Можете уявити гумку або вологу ганчірку, якою видаляються сліди крейди зі шкільної дошки. Або уявіть, що спалюєте зображення... Кожні 4 – 5 занять змінюйте предмет, швидкість, ритм стирання. Шукайте нові методи. Наприклад, при запам'ятовуванні замість «фотографування» уявіть, що ви художник і робите швидкий малюнок. Все залежить від вашої фантазії. Протягом дня приділяйте заняттям кілька хвилин. Практично з першого дня ви відчуєте чудовий стан творчого підйому. Поступово доведіть кількість підходів до п'ятдесяти на день. Досить, якщо ви тренуватиметесь хвилин по десять два-три рази протягом дня.

Вправу можете вважати освоєною, коли навчитеся за власним бажанням «повторювати» і «прати» будь – який образ.

- Вправа «Запам'ятовування – утримання». Ця вправа схожа на попередню. Пориньте у стан внутрішньої тиші. Тепер від трьох до десяти хвилин уважно дивіться будь – який предмет. Найкраще концентруватися на центрі об'єкта, при цьому намагайтеся сприймати його цілком. Заплющте

очі і протягом трьох-п'яти хвилин постарайтеся викликати відповідну картинку. Досягайте яскравості та реалістичності образу. За один підхід працюйте хоча б із п'ятьма об'єктами. Зрозуміло, щоразу виконуйте інакше: з різною швидкістю, різними предметами. Розплющивши очі, обов'язково порівняйте, наскільки чітким і реалістичним вийшов уявний предмет.

До наступної вправи ви можете перейти, як тільки навчитеся чітко бачити об'єкт із заплющеними очима.

- Вправа «Малюємо...думками». Ця вправа є логічним продовженням попереднього. Отже, за кілька хвилин дивіться на об'єкт. Тепер відверніться від нього і погляньте на аркуш білого паперу. Намагайтеся викликати образ предмета так, щоб він «відобразився» на папері.

Як тільки ви з легкістю почнете подумки переносити предмети на аркуш паперу, переходьте до складніших зразків: фотографій, картинок, листівок. Потім до літер, слів, речень. А коли вам вдасться «перенести» на папір цілий аркуш будь-якої книги, переходьте до наступної вправи.

- Вправа «Миттєве фото». Цю вправу ви можете виконувати протягом дня будь – коли. Зупиніться, погляньте на те, що вас оточує, і заплющити очі. Тепер відновіть подумки побачену картинку. Намагайтеся відчутти її всіма органами почуттів. Зверніть увагу: будь – який предмет та будь – яка ситуація викликають ледь помітну зміну стану тіла. Впіймавши це відчуття, ви поступово навчитеся запам'ятовувати стани, а потім і відтворювати їх разом із «картинками».