

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ДОНБАСЬКИЙ  
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ**

**КАФЕДРА УКРАЇНСЬКОЇ ФІЛОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання кафедр  
української філології та психології  
13.11.2024 № 4/1П

**Поповський Артем Віталійович**

**Кваліфікаційна робота**

**МНЕМОТЕХНІКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ,  
МОВНО-КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК ШКОЛЯРІВ  
НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
зі спеціальності 014 Середня освіта  
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
освітньо-професійної програми Середня освіта  
(Українська мова і література). Психологія

**Наукові керівники:**  
канд. філол. наук,  
доцент  
**Тітова О. Б.**  
канд. пед. наук,  
доцент  
**Кошелева Н. Г.**

Дніпро – 2024

## АНОТАЦІЯ

Запропонована кваліфікаційна робота присвячена дослідженню теоретичного підґрунтя застосування мнемотехнічних засобів на уроках української мови та розгляду мнемотехніки як педагогічної технології. У роботі проаналізовано сучасний стан використання мнемотехніки в освітньому процесі, її ефективність для підвищення якості засвоєння мовного матеріалу учнями. На основі теоретичного аналізу та практичного досвіду запропоновано комплекс методичних прийомів та завдань, спрямованих на впровадження мнемотехнічних засобів у процес навчання української мови.

У магістерській роботі досліджується актуальна проблема використання мнемотехніки як ефективного засобу розвитку пам'яті, мовних та комунікативних навичок школярів на уроках української мови.

Проаналізовано науково-психологічні дослідження пам'яті, мовлення та використання мнемотехніки. Визначено психологічні особливості розвитку пам'яті та комунікативних умінь в учнів середньої школи. Проведено експериментальне дослідження пам'яті та комунікативних умінь школярів за допомогою психодіагностичних методик. У результаті дослідження встановлено, що існує зв'язок між продуктивністю пам'яті школярів та рівнем розвитку їхніх вольових процесів, а також між рівнем розвитку комунікативних умінь та емоційним інтелектом учнів.

## SUMMARY

The proposed qualification work is devoted to the study of the theoretical basis for the use of mnemonics in Ukrainian language lessons and the consideration of mnemonics as a pedagogical technology. The work analyzes the current state of mnemonics in the educational process, its effectiveness in improving the quality of language learning by students. Based on theoretical analysis and practical experience, a set of methodological techniques and tasks aimed at introducing mnemonics into the process of teaching the Ukrainian language is proposed.

The master's thesis explores the topical issue of using mnemonics as an effective means of developing students' memory, language and communication skills in Ukrainian language lessons.

The author analyzes scientific and psychological studies of memory, speech and the use of mnemonics. The psychological peculiarities of memory and communication skills development in secondary school students are determined. An experimental study of memory and communication skills of schoolchildren using psychodiagnostic methods was conducted. The study has shown that there is a connection between the memory performance of schoolchildren and the level of development of their volitional processes, as well as between the level of development of communication skills and emotional intelligence of students.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДРУНТЯ ЗАСТОСУВАННЯ МНЕМОТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НА УРОКАХ МОВИ.....	9
1.1. Історія виникнення теорії мнемотехніки.....	9
1.2. Педагогічний потенціал мнемотехнічних засобів.....	10
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. МНЕМОТЕХНІКА ЯК ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ.....	28
2.1. Розвиток пам'яті як стратегія навчання мови.....	28
2.2. Методи та прийоми використання мнемотехнічних засобів на уроках української мови.....	30
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ..... ТА КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ.....	40
3.1. Дослідження пам'яті та комунікативних умінь у психолого-педагогічній літературі.....	40
3.2. Психологічні особливості розвитку пам'яті та комунікативних умінь в учнів середньої школи.....	53
Висновки до розділу 3.....	65
РОЗДІЛ 4. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ'ЯТІ ТА КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ.....	67
4.1. Мета, завдання, методика емпіричного дослідження.....	67
4.2. Аналіз результатів дослідження пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи.....	71
4.3. Психокорекційна програма розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи.....	87
Висновки до розділу 4.....	94
ВИСНОВКИ.....	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	96
ДОДАТКИ.....	105

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** зумовлена об'єктивними потребами розвитку сучасної української системи освіти, зокрема пошуком засобів та прийомів, що полегшують засвоєння навчального матеріалу та збільшують обсяг пам'яті школярів. Адже саме сьогодні, в умовах воєнного стану, як ніколи важливим є застосування здоров'язбережувальних мотиваційних технологій, що сприятимуть активізації розумової діяльності учнів та формуванню їхньої здатності до самоосвіти. Одним із найефективніших психолого-педагогічних інструментів тренування пам'яті є мнемотехніка. Зазначена методика передбачає заміну абстрактних даних на візуальні, слухові чи тактильні, а також асоціює нову інформацію з вже відомою для полегшення її сприйняття [Кілко О.Ю.]. Скажімо, на уроках української мови використання мнемотехнічних засобів покращує процес вивчення фонетики, лексики, правил правопису тощо.

Розвиток пам'яті та комунікативних умінь є ключовими для розвитку пізнавальної та особистої сфер у школярів, оскільки вони сприяють ефективному засвоєнню знань та покращенню соціальної взаємодії. Добре розвинена пам'ять допомагає учням краще запам'ятовувати та аналізувати інформацію, а також досягати успішності в навчанні. Комунікативні навички сприяють побудові позитивних стосунків з однолітками та дорослими, що є важливим для приватного життя, навчання та подальшої професійної діяльності.

**Об'єкт дослідження** – психолого-педагогічні аспекти розвитку пам'яті, мовно-комунікативних умінь та навичок школярів у закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – методика використання мнемотехнічних засобів на уроках української мови та психологічні особливості розвитку пам'яті, мовно-комунікативних умінь та навичок у школярів.

**Мета** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити способи застосування мнемотехніки на уроках української мови і в процесі психокорекційної роботи зі школярами.

**Завдання:**

- 1) виявити ефективність використання мнемотехніки на уроках української мови;
- 2) дослідити вплив мнемотехнічних прийомів на розвиток пам'яті, мовлення та комунікативних навичок учнів;
- 3) проаналізувати науково-психологічні дослідження пам'яті і комунікативних умінь та визначити особливості їхнього розвитку у школярів;
- 4) провести емпіричне дослідження пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи та розробити програму їхньої психокорекції.

**Гіпотеза:** існує зв'язок між продуктивністю пам'яті школярів та рівнем розвитку їхніх вольових процесів, а також між рівнем розвитку комунікативних умінь та емоційним інтелектом учнів.

**Теоретико-методологічні засади дослідження.** Багато відомих дослідників присвятили свої наукові праці вивченню проблем розвитку пам'яті, мовно-комунікативних умінь та навичок, використанню прийомів мнемотехніки для покращення запам'ятовування інформації. Так, у вітчизняній психології природа пам'яті вивчалася Л.С. Виготським, О.Р. Лурія, О.М. Леонт'євим, П.І. Зінченком та іншими науковцями. Дослідники Т. Деордіца, М. Вороніната та ін. визначали мнемічну діяльність як активність людини, спрямовану на запам'ятовування матеріалу. Г. Редькіна визначала запам'ятовування як один з основних процесів пам'яті. О. Олексюк, вивчаючи відтворення, визначала його як показник міцності пам'яті і результату цих процесів. Л. Страшинська визначала упізнавання як репрезентацію, яка виникає, коли об'єкт повторно сприймається. Ю. Карпюк визначає пам'ять як когнітивний процес з багатими проявами, тому в науці існує кілька класифікацій досягнутих видів пам'яті з різних причин. В. Гошовська, Л. Пашко та ін. визначають комунікацію як взаємодію між двома або більше людьми, між якими існує психічний контакт. Комунікативні вміння досліджували такі науковці, як Л. Виготський, який вивчав роль мови у формуванні мислення та соціальної взаємодії, а також Д. Карнегі, який розробив практичні підходи до покращення комунікативних навичок. Мнемотехніку та розвиток пам'яті активно

досліджували науковці Т. Б'юзен, відомий своїми методами швидкого запам'ятовування та створення ментальних карт, а також Г. Еббінгауз, який вивчав механізми запам'ятовування.

**Методи дослідження:** дослідження було здійснено за допомогою комплексу наступних методів:

- теоретичні (аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з проблеми дослідження);
- емпіричні (апробація мнемотехнічних засобів розвитку ключових компетентностей учнів у межах мовно-літературної освітньої галузі, зокрема на уроках української мови основної школи, спостереження, бесіди, опитування, тестування);
- методи математичної статистики: кореляційний аналіз (критерій Пірсона).

**Практичне значення одержаних результатів:** результати дослідження можуть бути використані для проведення тренінгів, семінарів та курсів підвищення кваліфікації вчителів української мови, спрямованих на ознайомлення з основами мнемотехніки та її застосування в навчальному процесі. На основі дослідження можуть бути створені навчальні посібники, робочі зошити, презентації та інші дидактичні матеріали, що містять практичні вправи та завдання для розвитку пам'яті та мовлення учнів за допомогою мнемотехнічних прийомів.

Розроблена в дослідженні психокорекційна програма розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи може бути використана шкільними психологами при проведенні корекційно-розвивальної роботи. Результати роботи також можуть послужити основою для створення методичних рекомендацій шкільним психологам щодо впровадження мнемотехніки в процес психолого-педагогічної підтримки учнів для сприяння покращенню їхньої навчальної діяльності.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження були предметом наукових доповідей та обговорювалися на таких конференціях: II Міжнародна науково-практична конференція для освітян:

«Березневий науковий дискурс 2024 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України» (Київ, 29 березня 2024 р.), III Міжнародна науково-практична онлайн-конференція студентів і молодих науковців «Україністика: нові імена в науці» (Дніпро – Люблін, 7-8 травня 2024 року), XXI Міжрегіональна науково-практична конференція молодих учених та аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук» (Дніпро, 16 травня 2024 року), VIII Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми функціонування мови і літератури в сучасному полікультурному суспільстві» (16-17 травня 2024 р. Запоріжжя – Мелітополь).

**Публікації.** Основний зміст роботи знайшов своє відображення в матеріалах таких науково-практичних конференцій:

Поповський А.В. Психологічні особливості розвитку пам'яті та комунікативних умінь в учнів середньої школи. *Березневий науковий дискурс 2024 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України»*: збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції для освітян, м. Київ, 29 березня 2024 р. Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2024. С. 114-116.

Поповський А.В. Мнемотехніка як засіб розвитку пам'яті, мовно-комунікативних умінь та навичок школярів на уроках української мови. *Україністика: нові імена в науці*: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції студентів і молодих науковців, Дніпро – Люблін, 7-8 травня 2024 р. / Горлівський інститут іноземних мов. Дніпро: ГПМ, 2024. С. 81-82.

### **Структура роботи**

Робота складається зі вступу, 4 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 91 найменування та 6 додатків. Загальний обсяг роботи викладено на 147 сторінках, із них 92 сторінок основного тексту. Робота містить 12 таблиць, 5 рисунків.



## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДРУНТЯ ЗАСТОСУВАННЯ МНЕМОТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НА УРОКАХ МОВИ

### 1.1. Історія виникнення теорії мнемотехніки

Мнемотехніка вже більше двох тисяч років привертає до себе увагу науковців. Першими зразками застосування мнемоніки вважають прийоми заучування епічних поем, що передавалися в усній формі. Античні оратори також послуговувалися та популяризували мнемотехнічні методи запам'ятовування та відтворення інформації.

Засновником теорії асоціацій вважають давньогрецького ліричного поета Симоніда Кеоського (556-468 рр. до н.е.). За його топологічною мнемонікою велику кількість матеріалу легко запам'ятати, лише розташували його в знайомому просторі [52].

Перший посібник із мистецтва запам'ятовування, написаний невідомим автором для його учня Хереннія, з'явився в першому столітті нашої ери. Найвідомішим прибічником методу мнемотехніки був давньоримський оратор Цицерон. Він, як і Симонід, пропонував подумки розташовувати об'єкти, що необхідно запам'ятати, у певному порядку в знайомому приміщенні, яке потім буде легко уявити, щоб пригадати певну інформацію.

У добу Відродження мнемотехніка не втратила своєї популярності, адже розвиток науки й техніки вимагав засвоєння, збереження та передачі значного обсягу інформації.

Засновником педагогічної мнемотехніки вважають французького філософа математика, логіка та педагога Петра Рамуса. У 16 столітті в Кембріджі були відомі як класичні мнемонічні методи, представлені Джордано Бруно, так і педагогічні підходи, які Рамус активно пропагував.

Експерименти датського науковця Реветлова (Карла Отто) щодо ефективності застосування мнемотехніки сприяли поширенню зазначеної практики серед європейських педагогів 19 сторіччя [82].

Сьогодні педагогічна мнемотехніка є об'єктом вивчення як науковців, так і педагогів-практиків. У центрі уваги дослідників перебувають такі питання: специфіка опанування навчального матеріалу за допомогою мнемотехнічних прийомів; мнемотехніка як засіб активізації пізнавальної діяльності школярів різного віку; використання мнемотехнічних вправ для розвитку мовлення дітей молодшого шкільного віку; здоров'язбережувальний потенціал мнемотехніки; мнемотехніка як елемент корекційно-розвивальної допомоги учням з особливими потребами тощо.

Зокрема, мнемотехніці як ефективному інструментарію формування навичок самонавчання присвячений проєкт «Освітня мнемотехніка» вітчизняного освітнього технолога Геннадія Чепурного [42]. Теоретичні та практичні аспекти використання мнемотехнічних засобів у системі сучасної освіти, пошуку та обґрунтуванню різноманітних методів ефективного запам'ятовування присвячені численні розвідки дослідника. Науковець вважає мнемотехніку одним із найефективніших методів оптимізації навчання, що сьогодні є вкрай важливим принципом педагогіки [83, с. 7].

Питання формування мовної компетенції засобами мнемотехніки висвітлене в наукових працях О. Горної [9], О. Кречотень, Л. Байдак, А. Чирви, [63], Н. Гавриш [12], В. Ковальської та багатьох інших.

## **1.2. Педагогічний потенціал мнемотехнічних засобів**

Мнемотехніка (мнемоніка або мнемонічні прийоми) – це набір методів, що спрощують розуміння навчального матеріалу та сприяють збільшенню обсягу пам'яті за допомогою створення асоціативних зв'язків.

Термін «мнемоніка» походить від імені Мнемозини – богині пам'яті в грецькій міфології та матері дев'яти муз. Древні греки мали значний досвід у застосуванні мнемонічних методів, що дозволяло їм вражати аудиторію під час публічних виступів, демонструючи здатність швидко засвоювати та відтворювати обсяги складної інформації [61].

Педагогічний потенціал мнемотехніки, як мистецтва запам'ятовування, важко переоцінити. Застосування спеціальних прийомів дозволяє не лише полегшити засвоєння навчального матеріалу, а й суттєво збагатити освітній процес, стимулювати до пізнання, розвинути креативне мислення, підвищити рівень концентрації уваги, зменшити емоційне навантаження.

Традиційні методи заучування / «зазубрювання» доволі часто є не лише неефективними, а такими, що викликають стрес та небажання вчитися. Мнемотехнічні ж методи належать до здоров'язберезувальних практик, адже застосування асоціацій, візуальних образів, римування тощо дозволяє уникнути одноманітності та зацікавити школярів нестандартністю й простими способами засвоєння необхідної інформації.

Отже, мнемотехніка сприяє:

- покращенню довготривалої пам'яті, адже до процесу засвоєння інформації приєднуються різні канали сприйняття (зоровий, слуховий тощо);
- підвищенню мотивації та резильєнтності школярів (нудне заучування правил чи формул стає цікавою грою);
- уникненню / подоланню стресових ситуацій, пов'язаних із необхідністю запам'ятати великий обсяг інформації, скажімо, під час підготовки до контрольної роботи чи екзамену;
- розвитку творчих здібностей школярів, креативного та критичного мислення;
- активізації різних ділянок мозку, залучаючи обидві півкулі та сприяючи когнітивній діяльності, набуттю та розвитку таких навичок, як: систематизація інформації (учні аналізують та розподіляють великий за обсягом матеріал на частини, синтезують його у вигляді мнемотехнічного прийому; логічне мислення (пошук зв'язків між окремими елементами інформації); зорове сприйняття (використовуючи візуальні об'єкти, учні вчать краще послуговуватися своїм зоровим каналом) тощо.

Мнемотехніка може бути використана на багатьох уроках у школі, зокрема:

1. Українська мова та література: для запам'ятовування правил граматики, орфографії, віршів, ключових сюжетів та характеристики персонажів літературних творів.
2. Іноземні мови: для вивчення нових слів, граматичних правил, фразеологізмів та інших мовних конструкцій.
3. Історія: для запам'ятовування дат, подій, хронології та імен історичних діячів.
4. Математика: для запам'ятовування формул, правил, алгоритмів розв'язання задач та геометричних теорем.
5. Географія: для вивчення назв країн, столиць, річок, гірських масивів та інших географічних об'єктів.
6. Біологія: для запам'ятовування назв органів, процесів життєдіяльності організмів, класифікацій рослин і тварин.
7. Фізика та хімія: для створення фізичних законів, хімічних формул і символів, елементів періодичної таблиці.

Загалом, мнемотехніка може бути корисною на будь-якому уроці, де є потреба запам'ятовувати велику кількість інформації, що сприяє покращенню навчальних результатів учнів.

Особливо ефективною є мнемотехніка для тих, хто важко сприймає навчальний матеріал через «просте запам'ятовування», зокрема для дітей, які мають схильність до візуального та образного мислення. Наприклад, методи засвоєння кольорів веселки за допомогою яскравих образів демонструють силу мнемонічних прийомів.

Методи мнемотехніки спрямовані на підвищення ефективності переходу інформації з короткотривалої пам'яті в довготривалу [20, с. 6].

Одним з основних принципів мнемотехніки є принцип асоціацій. Він базується на ідеї, що нова інформація краще фіксується, якщо вона пов'язана з уже наявними в пам'яті образами, асоціаціями або концепціями.

Інший важливий принцип – принцип організації та структури. Мнемотехнічні методи допомагають організувати інформацію в такий спосіб, щоб

вона була легше засвоювана та запам'ятовувалася. Це може бути створення асоціативних систем, таблиць, діаграм або інших організаційних структур.

Сьогодні мнемоніка стала невід'ємною частиною освітньої практики. Щоб заохотити школярів до активної участі в створенні пам'яток, на початку навчального року важливо доступно пояснити їм, як працює мозок під час засвоєння інформації. Особливо слід звернути увагу на те, що для багатьох із нас найбільш ефективною є зорова пам'ять. Також корисно ознайомити учнів з основними принципами мнемоніки, уникаючи складної термінології. Наприклад: щоб легко запам'ятати пояснення вчителя, важливо:

- активізувати всі чуття: зір, слух, дотик, навіть нюх та інтуїцію (синестезія);
- використовуючи вже знане, формувати яскраві та позитивні опорні образи (позитивне мислення, асоціації);
- для створення асоціації, що буде легко запам'ятовуватися, можна вдаватися до використання гумору, гіпербол, порівнянь тощо;
- намагатися глибоко зрозуміти матеріал, який треба запам'ятати, і не соромитися уточнювати деталі в учителя – це допоможе ефективно відтворити інформацію в майбутньому (логічне мислення, структурування інформації);
- дозволити вільно фантазувати: чим більш оригінальною та яскравою буде асоціація, тим легше її буде потім запам'ятовувати (креативність, використання кольорів) [61].

Одним із найефективніших методів мнемотехніки є візуалізація. Візуалізація- це створення образів у свідомості людини, які замінюють абстрактні або складні для запам'ятовування поняття. На основі цього методу лежить здатність краще запам'ятовувати яскраві, динамічні та емоційно насичені зображення. Візуалізація є ефективною, адже вона активізує образне мислення і зв'язує нову інформацію з уже наявними в пам'яті образами. Це не лише допомагає закріпити нові знання, а й швидко відтворює їх у потрібний момент. Перетворення абстрактних понять в яскраві образи значно полегшує запам'ятовування.

Види візуалізації в мнемотехніці:

- створення ментальних карт: ментальні карти дозволяють організувати інформацію у схемах, де кожне поняття пов'язане з іншими за допомогою ліній та ключових слів. Вони допомагають візуалізувати структурний матеріал та встановити логічні зв'язки між елементами інформації, що сприяє її кращому засвоєнню;
- метод асоціацій: цей метод виникає у створенні асоціативних зв'язків між новою інформацією та вже відомими образами або подіями. Наприклад, абстрактні поняття, як-от наукові терміни або історичні дати, можна асоціювати з конкретними предметами, кольорами або емоціями;
- метод «палацу пам'яті»: цей класичний метод візуалізації виявляється в розміщенні нової інформації у вигаданому просторі, наприклад, у власному домі чи на вулиці, де кожен елемент матеріалу представлений певним об'єктом. Відтворюючи в пам'яті цей простір, людина легко пригадує розміщені там образи й, відповідно, інформацію, яку вони символізують.

Переваги візуалізації як методу мнемотехніки:

- зменшення когнітивного навантаження: перетворення абстрактних понять у яскраві образи дозволяє учням краще організувати інформацію, зменшуючи навантаження на короткочасну пам'ять та сприяючи швидкому переходу знань довготривалої пам'яті;
- підвищення мотивації та інтересу: учні легше засвоюють матеріал, коли він подається у вигляді зрозумілих та цікавих образів. Це робить процес навчання захоплюючим і стимулює до подальшого вивчення предмета;
- поліпшення концентрації та уваги: візуалізація посилення підвищеної концентрації, після чого учні зосереджуються на створенні та деталізації образів, що забезпечує їхню цікавість і зосередженість на матеріалі.

Використання акустичних асоціацій (звуків, ритмів або мелодій) сприяє засвоєнню, наприклад, орфографічних правил або формул.

Залучення кінестетичних асоціацій (рухів тіла) є доречним при вивченні іноземних слів. Скажімо, можна виконувати певні рухи, що асоціюються зі словами.

Слід зазначити, що ефективність різних мнемотехнічних методів може відрізнятися в різних учнів. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини при виборі відповідних методів. Мнемотехніка стимулює розвиток творчого мислення, оскільки вимагає від людини створення оригінальних асоціацій та образів. Використання мнемотехнічних засобів, безумовно, підвищує мотивацію до навчання, оскільки процес запам'ятовування стає більш цікавим і захоплюючим.

Єдиного погляду на типи та види мнемотехнічних засобів у педагогічній науці ще немає. Скажімо, І. Томпсон розрізняє 5 методів мнемоніки: лінгвістичний, просторовий, зоровий (візуальний), вербальний та фізичної реакції.

Лінгвістична мнемоніка передбачає використання методу стрижневого слова (непов'язані між собою слова можна легко запам'ятати з іншими більш легкими для засвоєння словами, які виконуватимуть роль стрижня/гачка), методу запам'ятовування іноземних слів за допомогою співзвучних слів рідної мови, метод так званих «зачіпок», що дозволяє знайти спільні корені, буквосполучення, літери в іноземних та словах рідної мови, та метод звукових асоціацій між словами іноземної та рідної мови.

Просторова мнемоніка поєднує в собі метод локусів, заснований на методі Цицерона, метод просторового групування (учням пропонують побудувати геометричні фігури зі слів, які треба вивчити) та пальчиковий метод (асоціативний зв'язок між пальцями руки та словами).

Зорова мнемотехніка заснована на поєднанні нових слів із зображеннями, що значно полегшує процес згадування лексем. До того ж, слова можна візуалізувати, тобто уявити предмет, із яким асоціюється певна лексична одиниця.

Вербальна мнемотехніка передбачає семантичну класифікацію, іншими словами, групування слів для полегшення засвоєння, а також метод оповіді – поєднання нових слів у зв'язний текст, побудову своєрідного ланцюжка.

Метод фізичної реакції полягає в тому, що учень здійснює своїм тілом руху, що вказують на певне слово [91].

Грунтовній типології мнемотехнічних засобів та їхньому практичному застосуванню присвячений навчально-методичний посібник Г. Чепурного «Освітня мнемотехніка». Автор виділяє такі методи та прийоми:

- метод «Зв'язування» - встановлення асоціативних зв'язків між одиницями запам'ятовування за допомогою прийомів “Сюжет”, “Послідовні асоціації”, “Синтез”, “Римізація”, “Склеювання”, “Першої букви”, “Абревіатура”;
- метод «Перетворення» - легке запам'ятовування складної інформації прийомами “Аналогія”, “Трансформація”, “Піктограми”, “Стенографіст”, “Фонетична асоціація”, “Неологізм”, “Цифрообраз”, “Цифро-буквений код”, “Індивідуальна асоціація”, “Закономірність” «Ребус»;
- метод “Порядкова система” - запам'ятовування та відтворення інформації за допомогою порядкових номерів – передбачає використання прийомів “Опорний план-конспект (ОПК)”, “Інтер'єр”, “Топографія”, “Нумерація”, “Розгалуження”, “Тактильний”, “Матриця”;
- метод “Підсилення” - удосконалення засвоєння інформації, що була отримана внаслідок використання вищезазначених методів за допомогою прийомів “Модальність”, “Ознака”, “Уособлення”, “Гіпербола”, “Літота”, “Комік”, “Небилиця”, “Об'ємність”, “Колірний акцент”, “Візуалізація” “Етимологічний”, “Понятійний”;
- метод “Збереження” є завершальним і спрямований на розвиток довготривалої пам'яті та процесу відтворення інформації прийомами “Раціональне повторення”, “Усвідомлення”, “Практичне застосування” [82].

Важливо розуміти, що мнемотехніка є насамперед стратегією пам'яті, а не розуміння. За спостереженнями науковців, учні, що навчаються за допомогою мнемотехнічних методів, краще виконують тестові завдання, оскільки легко запам'ятовують ту інформацію, яка може бути використана в тестах. Проте мнемотехніка не заважає розумінню, а навпаки сприяє активізації розумової діяльності.



Вважаємо, що типовими проблемами засвоєння інформації є:

- відсутність логічних зв'язків між вже відомим та новим;
- перерозподіл інформації (витіснення вже набутих знань новими);
- відсутність мотивації та повторення вивченого;
- «зубріння» без розуміння змісту матеріалу;
- неможливість сконцентрувати увагу на головному.

Реалізація комунікативно-діяльного підходу до навчання мови в середніх освітніх закладах, визначена в державних нормативних документах, передбачає застосування різних методів формування комунікативних навичок і умінь, зокрема шляхом практичної роботи, з метою створення ситуацій живого та природного спілкування для розвитку мовної особистості. Основна мета практичного навчання мови не лише в тому, щоб практичні завдання переважали над теоретичними знаннями, а й у тому, щоб учні набували досвіду спілкування, працюючи в умовах, які стимулюють їх до обміну думками, аргументації власних поглядів [71, с. 19].

Особливістю комунікативно орієнтованого навчання української мови в середній школі є розвиток комунікативних навичок учнів через використання всіх видів мовленнєвої діяльності. Таким чином, практична комунікативність стає як призначення, так і засобом оволодіння мовою. Відповідно до думки вченого-лінгводидакта М. Пентилюк, мовленнєве спілкування розглядається як процес впливу на співрозмовника через мовлення, що сприяє розвитку мовних навичок учнів [57].

Розвиток комунікативних умінь та навичок є одним із ключових аспектів освітнього процесу. Сучасне суспільство потребує активних, комунікативних і креативних особистостей, здатних ефективно взаємодіяти як у професійному, так і в особистому житті. Для важливості цього закладу сформувані основи комунікативної компетентності вже в шкільному віці. Комунікативні вміння – це спроможність людини до продуктивного спілкування за допомогою мови та невербальних засобів комунікації. Уміння правильно і впевнено передавати думки

та ідеї є основою успішної комунікації та ключовою навичкою в житті людини [79, с. 79-80].

Комунікативні навички є основою навчального процесу, позаяк учні активно взаємодіють як з вчителями, так і між собою [3, с. 14-15]. Саме від рівня розвитку цих навичок залежить здатність школяра до успішного навчання та соціальної інтеграції. Вміти правильно формулювати думки, виражати емоції, слухати і сприймати думки інших – це важливі елементи, які допомагають учням не лише в рамках освітнього процесу, а й у позашкільній діяльності.

Щоб навчити учнів середньої школи ефективній мовленнєвій взаємодії, необхідно враховувати їхні інтереси та цінності, характерні для їхнього віку. Підлітки найкраще висловлюють свої думки, коли обговорюють теми, які їх дійсно цікавлять і мають для них значення. Абстрактні чи далекі від їхнього життя теми не сприяють розвитку навичок спілкування. Тому важливо підбирати навчальний матеріал, зважаючи на аксіологічний підхід, щоб забезпечити значущість та актуальність змісту для учнів. Лише так мовленнєва практика, побудова власних висловлювань і засвоєння української мови відбуватимуться ефективно і цікаво для школярів. Комунікативний підхід до навчання мови передбачає адаптацію змісту уроків та методів роботи з мовленням, щоб навчити учнів вирішувати реальні комунікативні завдання та розвивати їхні навички спілкування. Комунікативно-діяльнісний підхід до навчання української мови сприяє розвитку навичок розуміння, сприйняття, відтворення та створення висловлювання на основі норм літературної мови (орфоепічних, лексичних, орфографічних, граматичних і пунктуаційних). Учні набувають умінь правильно визначати тему висловлювання та слідувати її межі, формулювати думки відповідно до теми, головної ідеї та адреси мовлення, а також використовувати певні факти й аргументи для підтвердження своєї думки. Вони вчаться логічно мислити, будувати текст лаконічно та стилістично грамотно відповідно до комунікативної мети та ситуації мовлення [48, с. 93-94].

Учні, які володіють високим рівнем комунікативної компетентності, легше адаптуються до змін та працюють у команді. Це особливо важливо в умовах

глобалізації та стрімкого розвитку технологій, які висувають нові вимоги до взаємодії [34, с. 10-11].

Головною метою сучасної школи є виховання всебічно розвиненої, духовно багатой особистості, здатної грамотно та доречно використовувати мову в різних ситуаціях спілкування. Школа має створювати умови для розвитку та самореалізації учнів, допомагаючи їм не тільки володіти рідною мовою, але й будувати змістовні, граматично правильні та стилістично відповідні висловлювання залежно від контексту [58, с.14].

Метод навчання є провідною діяльністю для підлітків середнього шкільного віку, формування комунікативних здібностей у них значною мірою відбувається саме в рамках освітнього процесу.

Фахівці вважають, що саме цей вік є критичним для активного розвитку соціальної поведінки, навичок взаємодії та вдосконалення комунікативних здібностей. За концепцією О. Леонтьєва, навчання в середній школі забезпечує учня в соціальній реальності, що впливає на зміну його відносин з оточуючим світом. Учні середніх класів стають суб'єктами навчальної діяльності, що відображають важливі обов'язки та очікуючи на суспільну оцінку результатів своєї праці.

Підлітковий вік характеризується розширеними психологічними можливостями, які сприяють активному формуванню різноманітних соціальних взаємодій. Перебуваючи в колективі, учні середньої школи можуть відчувати вплив соціальних відносин на внутрішній стан та реакцію. Розвиток комунікативних здібностей, які є основою соціальної адаптації передбачає:

1. Привітність, чутливість, доброзичливість і комунікабельність – це сукупність індивідуальних психологічних якостей, які допомагають учням ефективно взаємодіяти.
2. Володіння необхідними знаннями та вміннями для комунікативної діяльності, включаючи норми поведінки та культури.
3. Усвідомлення важливості комунікативної взаємодії та зацікавленості у ній.

4. Здатність оцінювати власні комунікативні дії, контролювати емоційний стан під час спілкування, а також аналізувати та регулювати свої дії для досягнення ефекту.

Таким чином, середній шкільний вік є періодом активного розвитку соціальних і комунікативних навичок, що надає успішність у взаєминах [85].

Крім цього, самосвідомість учнів середньої школи набуває нових рис, що пов'язані з формуванням їхньої внутрішньої позиції. Ця позиція відіграє важливу роль у розвитку мотивації до вдосконалення комунікативної компетентності школярів. У середньому шкільному віці також відбуваються важливі зміни в психічній саморегуляції: поступовий перехід від мимовільної до свідомо контрольованої вольової поведінки. Цей процес впливає на рівень і якість комунікації підлітків, після чого вони стають здатними більш свідомо керувати своїм мовленням та спілкуванням. Під час навчання в середній школі учні засвоюють більш складні елементи мовної теорії, що сприяють розвитку їхньої комунікативної компетентності. У цьому особливому віці стає формування та вдосконалення таких розумових операцій, як аналіз, синтез, порівняння, абстрагування та узагальнення. Якщо на початкових етапах навчання школярі здебільшого використовували практичний та образно-мовленнєвий аналіз, то в середніх класах цей аналіз стає більш системним і глибоким. Учні починають розглядати не лише окремі предмети і явища, але й їхні взаємозв'язки, що сприяє кращому розумінню складних текстів і ситуацій. Як свідчить дослідницька діяльність, під час комунікативної роботи, що супроводжується порівнянням предметів, об'єктів та ситуацій, учні середньої школи вже здатні не лише виокремити відмінності, але й більш свідомо визначати загальні риси. Вони поступово опановують уміння узагальнювати, будувати чіткі судження як в усній, так і в письмовій формі. Важливо зазначити, що учні середньої школи вже зосереджуються не тільки на зовнішніх ознаках, а й на більш складних взаємозв'язках та відношеннях між предметами, що свідчить про розвиток їхнього абстрактного мислення [30].

Побудова та розвиток комунікативних здібностей в учнів середньої школи активно відбувається під час їх навчальної та пізнавальної діяльності, а також через соціальну взаємодію з однолітками. У цей період учні приходять до школи з високими рівнями комунікативних умінь, що потребує системної роботи з розвитку цих навичок у процесі навчання.

Комунікативні здібності середньошкільного віку мають багатогранний прояв, і тому важливо виокремити основні комунікативні та мовленнєві дії. Комунікативні дії в середній школі – це діяльність, спрямована на врахування думок і позицій інших учасників спілкування, що розкриває інтелектуальний аспект комунікативного процесу.

Для розвитку ефективної міжособистісної комунікації в середній школі необхідно:

1. Демонструвати важливість врахування думок співрозмовників, навіть якщо вони відрізняються від власних.
2. Розуміти суть і зміст оцінки результатів взаємодії.
3. Уміти довести свою позицію, розглядаючи різні погляди і думки.

У середовищі середньошкільних учнів комунікативні навички формуються через взаємодію з однолітками, що базується на:

1. Умінні домовлятися та знаходити спільну мову.
2. Аргументованості власних думок і пропозицій.
3. Взаємодопомозі.

Чіткі мовленнєві дії учнів під час передачі інформації сприяють розумінню та засвоєнню комунікативного змісту. Для цього необхідно:

1. Здійснювати комунікацію на одному рівні зі співрозмовником.
2. Обмірковувати власні дії та коментарі, враховуючи повний контекст комунікативної ситуації.
3. Ставити такі питання, які отримують потрібну інформацію та відповіді.

Такі підходи сприяють розвитку в учнів середньої школи навичок ефективної комунікації та підготовки до подальшого успішного соціального та професійного життя [85].

У середній школі відбуваються значні зміни в розвитку пізнавальних процесів. Учні здатні до глибшого аналізу та усвідомлення інформації, а їх увага стає більш цілеспрямованою. Вони вже можуть самостійно ставити цілі та контролювати свої дії в навчальному процесі. Формування комунікативних здібностей у цей період відбувається через використання активних методів навчання, таких як дидактичні ігри, моделювання різних навчальних та життєвих ситуацій, а також через роботу зі змістовними та доступними текстами.

Важливим аспектом є те, що комунікативні здібності учнів середньої школи розвиваються ефективніше в умовах, що забезпечують цікаве та різноманітне навчання, яке включає інтерактивні форми роботи, нестандартні завдання та активне залучення учнів до обговорення проблемних питань. Це допомагає не лише покращенню їх комунікативних навичок, але й формуванню критичного мислення та здатності до аргументованого висловлювання своїх думок [60].

Розвиток комунікативних здібностей учнів середньої школи відбувається в рамках цільової системи, що відповідає процесу формування їх особистості. Формування комунікативних умінь є життєво необхідним процесом і має розглядатися в загальному контексті соціалізації підлітків, з урахуванням їх особливостей в загальному, формуванні поняття і спілкуванні з дорослими та однолітками. Важливо досягти специфіки загальної ситуації соціального розвитку [81].

Комунікативна компетентність учня в навчальному процесі охоплює три основні аспекти: знання, уміння і навички. Це комплексна характеристика особистості, зокрема результати психічного розвитку учня. На віковому етапі 12-13 років учні постійно демонструють здатність ефективно взаємодіяти з іншими, вміють чітко висловлювати свої думки, розуміють основні правила спілкування. Важливими є їхня ініціативність, самостійність у розв'язанні завдань, а також здатність до самооцінки і самоконтролю. Компетентність у цьому віці також передбачає адаптацію до різних комунікативних ситуацій і виявлення інтересу до отримання нових знань через спілкування з оточенням [15, с. 11].

Комунікативна компетентність суттєво впливає на навчальні успіхи дітей 12-13 років. Наприклад, якщо учень цього віку соромиться перед тим, як відповідати перед класом, або відчуває себе сором, його відповідь може бути менш впевненою, ніж рівень знань, який він дійсно має, що в результаті впливає на оцінку. Такий негативний досвід може призвести до зниження мотивації до навчання та збільшити додаткові труднощі в навчанні.

Крім того, від застосування комунікативної компетентності багато в чому залежить процес пристосування дитини до школи, зокрема в емоційному плані. Шкільна адаптація в цьому недоліку включає не тільки засвоєння навчального матеріалу, але й соціально-психологічний аспект, що впливає на стосунки з однолітками та загальний комфорт у колективі.

Учні 12-13 років мають адаптуватися не тільки до нових навчальних завдань, а й до колективу, в якому вони опинилися. Якщо підлітки легко знають спільну мову зі своїми однокласниками, це створює сприятливий психологічний клімат і дає їм відчуття задоволення від перебування в класі. Навпаки, труднощі спілкування з ровесниками можуть призвести до звуження кола друзів, відчуття ізоляваності та навіть до розвитку асоціальної поведінки. Крім того, комунікативна компетентність у підлітковому віці є не тільки умовою успіху в навчанні, але є місцем ресурсом для майбутньої адаптації у дорослому віці [54].

Комунікативна компетентність учнів 12-13 років означає такий рівень взаємодії з оточуючими, який дозволяє їм успішно функціонувати в суспільстві відповідно до своїх можливостей. Тому розвиток комунікативних навичок є першим аспектом навчання в школі, оскільки це сприяє особистісному зростанню та формуванню активної позиції кожного учня. У підлітковому віці більш активно розвивається здатність не лише передавати інформацію, але й розуміти інших, взаємодіяти в різних соціальних ситуаціях.

На різних основах наукових поглядів можна зробити висновок, що комунікативна компетентність учнів 12-13 років – це поєднання їхньої готовності і вміння ефективно спілкуватися. Вона виявляється в тому, що учні можуть взаємодіяти з людьми різного віку і соціального статусу, розуміти і відтворювати

інформацію, як почуту, так і прочитану. Крім того, учні здатні змістовно та грамотно висловлювати свої думки в усній і письмовій формі, а також володіти мовними знаннями в різноманітних ситуаціях як у школі, так і в повсякденному житті [7, с. 20].

Школа повинна відповідати новим вимогам до мовленнєвих навичок учнів 12-13 років. Наприклад, під час відповіді на уроки учень має формувати свою думку чітко, конкретно, стисло, виразно та грамотно. У спілкуванні важливо підтримувати етичні норми та використовувати прийняті мовленнєві етикетні формули (звертання, слова ввічливості). Учень також має піклуватися про своє мовлення, правильно організувати його, щоб будувати гарні стосунки з учителями, однолітками та іншими учасниками навчального процесу.

Багатьом підліткам складно самотійно організувати свою мовленнєву поведінку, що може негативно вплинути на їхнє спілкування. Це часто пов'язано з недостатньо сформованими соціально-комунікативними навичками та структурними компонентами спілкування.

Важливо зазначити, що розвиток комунікативної компетентності має гармонійно поєднуватися з дидактичною системою, яка сприяє формуванню особистості, активної життєвої позиції на всіх етапах навчання. Світогляд учнів, їхня пізнавальна активність та самотійність значною мірою залежать від рівня володіння рідною мовою, мовленнєвими вміннями та навичками.

Аналіз мовлення сучасних учнів 12-13 років показує, що їхня комунікація часто спонтанна, стисла, діалогічна. Їм властиве повторення тих самих фраз або використання окремих слів-замінників замість повноцінних речей. Також їхнє спілкування часто супроводжується активною жестикуляцією та рухами [16, с. 42].

Учні 12-13 років не завжди можуть чітко виразити свої думки та почуття. Їм буває важко підібрати потрібні слова і структурувати свою розповідь. Часто вони стрибають від однієї теми до іншої і не завжди виділяють достатньо уваги емоційному забарвленню свого висловлювання. Також у цій старшій школі опановують навички самоконтролю під час спілкування. Важливо розвивати в них



комунікативні компетенції, які включають вміння чітко і в результаті висловлювати свою думку.

Комунікативна компетентність для учнів 12-13 років містить не тільки засвоєння найважливіших знань, але й демонструє рівень їхньої майстерності у взаємодії з іншими. Вона спирається на психологічні знання про себе та інших, а також вибирає стратегію спілкування і використовує відповідні навички. До таких навичок належать:

- здатність швидко адаптуватися до мінливих умов спілкування;
- уміння правильно планувати і проводити комунікацію;
- вміння точно підбирати комунікативні засоби, що містять зміст розмови, творчу індивідуальність учня, ситуацію та особливості співрозмовника;
- постійне підтримання зворотного зв'язку під час спілкування;
- здатність чітко й емоційно висловлювати свої думки та почуття.

Формування комунікативної компетентності учнів 12-13 років розглядається як важливий аспект їхнього морального і духовного розвитку, який впливає на ставлення до навколишнього середовища, соціуму та до себе самих як частини цих світів. Ефективна реалізація цього процесу можлива за умови поєднання традиційних методів розвитку мовлення з інтерактивними технологіями навчання [31, с. 171-173].

## **Висновки до розділу 1**

Мнемотехніка, як метод запам'ятовування, сприяє не лише полегшенню процесу навчання, але й розвитку креативності, критичного мислення, концентрації уваги та мотивації учнів. Вона базується на використанні асоціацій, зорових образів та інших прийомів, які створюють засвоєння інформації більш

захоплюючим і менш стресовим, що є особливо важливим у навчанні дітей з візуальним і образним мисленням.

Застосування мнемотехнічних методів дозволяє ефективно переходити від короткочасної до тривалої пам'яті, покращуючи навчальні результати та знижуючи емоційні навантаження під час підготовки до контрольних та екзаменів.

Розвиток комунікативних навичок учнів через інтерактивні методи навчання є ключовим аспектом сучасної освіти, адже ці навички необхідні для успішної соціалізації та адаптації в сучасному світі. Важливість формування комунікативної здатності в середньошкільному віці не може бути переоцінена, адже саме в цей період відбувається активний розвиток соціальної компетентності, навичок взаємодії та вдосконалення комунікативних здібностей [38].

Застосування мнемотехніки має численні переваги:

- Покращення пам'яті: завдяки створенню міцних нейронних зв'язків, інформація запам'ятовується надовго.
- Підвищення мотивації: перетворення навчання на захоплюючу гру стимулює до пізнання нового.
- Розвиток творчого мислення: створення оригінальних асоціацій розвиває креативність.
- Поліпшення концентрації уваги: фокусування на створенні образів сприяє кращій концентрації.
- Зменшення стресу: уникнення механічного зазубрювання знижує емоційне навантаження.

Мнемотехніка універсальна і може бути застосована для вивчення будь-якого предмета. Вона особливо корисна для учнів, які мають візуальний тип мислення або труднощі із запам'ятовуванням великих обсягів інформації.

Важливо зазначити, що мнемотехніка не замінює глибокого розуміння матеріалу, а є додатковим інструментом для його кращого засвоєння. Комбінування мнемотехнічних прийомів з традиційними методами навчання дозволяє досягти найкращих результатів.

Використання мнемотехніки в освітньому процесі сприяє:

- підвищенню ефективності навчання;
- розвитку пізнавальної активності учнів;
- формуванню стійких знань і вмінь;
- підвищенню мотивації до навчання.

Таким чином, мнемотехніка є цінним інструментом для вчителів і учнів, який може значно покращити якість освітнього процесу.

Загалом, впровадження мнемотехнічних і комунікативних необхідних методів у навчальний процес є вихідним для забезпечення високої якості освіти, активної участі учнів у навчанні та їх подальшої успішної інтеграції в суспільство.

## РОЗДІЛ 2. МНЕМОТЕХНІКА ЯК ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ

### 2.1. Розвиток пам'яті як стратегія навчання мови

Пам'ять є однією з найважливіших здібностей, притаманних людині від народження. Саме здатність зберігати, відновлювати, передавати певну інформацію є фундаментом усіх пізнавальних процесів, забезпечує нашу можливість здобувати знання, узагальнювати досвід попередніх поколінь та застосовувати його в нових реаліях, удосконалювати свої вміння й навички, функціонувати в суспільстві.

Коли провідним видом діяльності дитини стає навчання, питання розвитку пам'яті та коректної організації освітнього процесу набуває неабиякого значення. Адже рівень засвоєння теоретичного матеріалу безпосередньо залежить від оптимізації мислення та пам'яті учнів. Сьогодні обсяг науково-навчальної інформації, необхідної для засвоєння, збільшується значно швидше, ніж дорослі, а поготів діти, можуть помітити. Розбіжність між обсягом нових даних та людською здатністю їх обробляти вимагає «адекватної відповіді сучасної системи освіти щодо формування в учнів раціональних способів запам'ятовування» [76, с. 241-243].

Величезне значення має пам'ять й у формуванні мовно-комунікативної компетентності школярів.

Фундаментом мови, базою для формування змістовного спілкування виступає лексика. Ефективне запам'ятовування слів та фраз є вирішальним для функціонування української мови. Різноманітні мнемонічні методи та прийоми, як-от: асоціації, візуалізація, використання контексту та емоційного забарвлення, - можуть значно підвищити ефективність засвоєння та сприяти тривалому збереженню інформації в довготривалій пам'яті.

Грамматика є тим остовом, що визначає структуру та правила побудови висловлювань. Вивчення граматичних правил вимагає від учнів здатності до

абстрактного мислення й залучення аналітичної пам'яті. Застосування граматичних конструкцій на практиці, багаторазове повторення та систематичні вправи допомагають закріпити граматичні норми в пам'яті, сприяючи їхній автоматизації.

Норми правопису є необхідною умовою грамотного письмового спілкування. Пам'ять відіграє ключову роль у запам'ятовуванні правил орфографії й пунктуації, особливо в українській мові, де існує багато винятків та нюансів. Регулярне читання, письмо та заняття з правопису дозволяють формувати в мозку стійкі нейронні зв'язки, що сприяє запам'ятовуванню та правильному застосуванню правил.

Уміння спілкуватися вимагає не лише знання лексико-граматичних норм, а й уміння швидко згадувати й застосовувати мовні одиниці в реальному часі. Розвиток оперативної (робочої) пам'яті та тренування здатності до швидкого відтворення мовних конструкцій виступає одним із аспектів формування комунікативних навичок.

Отже, здатність засвоювати нові слова, правила вимови та правопису, послуговуватися різноманітними засобами лексики, граматики, стилістики відповідно до ситуації та мети спілкування є важливими навичками сучасної мовної особистості. Проте механічне заучування теорії не завжди приносить очікувані результати. Саме тому мнемотехнічні прийоми оптимізації процесу засвоєння та довготривалого зберігання матеріалу стануть у пригоді й для вчителів, і передусім для учнів.

Використання мнемотехнічних методів сприяє покращенню довготривалої пам'яті, внутрішній мотивації до самоосвіти, розвитку візуального мислення, тренуванню стійкої уваги та здатності до довготривалої концентрації, підвищує адаптивність центральної нервової системи, збільшує обсяг пам'яті та ефективність обробки інформації, переводячи її на автоматизований рівень.

Мнемотехніка відіграє ключову роль у розвитку когнітивних процесів, особливо пам'яті та уваги, покращує здатність учнів до зв'язного мовлення та робить навчання більш різноманітним.

## 2.2. Методи та прийоми використання мнемотехнічних засобів на уроках української мови

Мнемотехніка відіграє важливу роль у навчанні мов. Розуміння психологічних аспектів та принципів мнемотехніки допомагає вчителям ефективно застосовувати ці методи на уроках, сприяючи кращому засвоєнню матеріалу учнями.

Як зазначає О. Сироватка, сучасна педагогіка вже не уявляє себе без поняття «мнемоніка». Простори інтернету рясніють публікаціями з описом принципів та прийомів мнемотехніки [70].

Сьогодні шкільна методика навчання мови зазнає якісних змін. Пріоритетним напрямом стала спрямованість на здоров'язбережувальні засоби та прийоми розвитку самостійної особистості, здатної до логічного мислення, критичного сприйняття дійсності та творчої діяльності. Саме тому, на наш погляд, одним з ефективних способів формування мовної компетентності учнів на уроках української мови є мистецтво запам'ятовування – мнемотехніка.

Як відомо, сучасні здобувачі ЗЗСО перевантажені великою кількістю різноманітної навчальної інформації, тому їхня здібність довго зосереджувати увагу є низькою.

Саме тому на уроках української мови без мнемоніки не обійтися. Уже майже не залишилося вчителів, які змушують учнів вивчати великі правила з підручника дослівно. Кожен із викладачів має власний набір мнемотехнік.

При вивченні мнемоформул для запам'ятовування орфографічних правил або класифікації приголосних учні обов'язково мають створювати малюнки ключових образів. Важливо наголосити, що художні здібності не вплинуть на оцінку. Головне – задіяти зір, руки, а ще краще – додати слух і нюх. Наведемо зразки застосування досліджуваної технології на уроках української мови:

1. Відома мнемотехніка для вивчення м'яких приголосних і правила про «м'який знак» звучить як: «Де ти з'їси ці лини?» Багато учнів ніколи не бачили лина і не знають, звідки походить назва риби. Можна показати відео або фото з

Інтернету й пояснити, що лин має чорну спинку і у воді виглядає дуже темним. Коли ж його дістають з води, його луска швидко світлішає і стає золотистою, ніби риба «линяє».

Можна запропонувати учням уявити, як вони витягують чорного лина з чистої прохолодної води (включаючи зорові і тактильні відчуття), і як він перетворюється на золоту рибку. Рибка намагається вислизнути з рук, адже лин покритий густим слизом, що робить його важким для утримання. Також можна запитати учнів, як, на їхню думку, пахне лин (активізуючи нюхові рецептори). Після цього учні записують мнемотехнічну фразу, закреслюючи голосні, і малюють свого лина. Це правило також називається «правилом лина» або «правилом рибки».

2. Винятки з правила про спрощення в групах приголосних можна легко запам'ятати, якщо зобразити їх на обведній долоньці. Спочатку учням треба прикласти ліву долоню до аркуша й обвести контур. Далі в кожен пальчик вписати слово-виняток, пояснюючи його зв'язок із долонькою. Важливо візуалізувати та показувати все, що учні записують:

- коли долонею гладимо, вона «пестлива» (підкреслюємо три приголосні, які зазвичай мали б «посваритися» і «виштовхати» середній, оскільки в українській мові голосні й приголосні чергуються, а три приголосні зустрічаються тільки на початку слова);

- коли ми з ентузіазмом демонструємо знання і трясемо долонею – вона «хвастлива»;

- коли долонею в лісі збираємо хворост, згадуємо слова «хворостна» та «хворостняк»;

- стиснувши долоню в кулак, бачимо кісточки – записуємо слово «кістлява»;

- долоня закінчується зап'ястком – вписуємо «зап'ястна».

Отже, це правило діти називають «правилом долоньки». Підкреслюємо, що ми обвели свою, українську долоньку – тому спрощення на письмі відбувається тільки в українських словах. У центрі долоні пишемо цифру «6», щоб не забути,

що винятками з правила є не лише прикметники, а й числівники з коренем «шіст»: шістнадцять, шістдесят, шістсот.

3. Під час вивчення чергування звуків з учнями ми малюємо три органи людини, що допомагають легко запам'ятати найбільш поширені чергування голосних і приголосних. Учнім також можна запропонувати придумати власні асоціації для кращого запам'ятовування.

4. Під час вивчення займенників можна запропонувати запам'ятати учням, що ця частина мови отримала свою назву, оскільки найчастіше замінює іменник (за+іменник), але також може замінювати прикметники та числівники.

На дошці записується аббревіатура, яка допомагає запам'ятати, які частини мови може замінити займенник. Можна попросити учнів уявити теплу піч із запахом пиріжків. Один хлопчик запропонував свою аббревіатуру – ЧП, і додав фантазію: щоб запам'ятати ці частини мови, він уявляє, що вживляє собі чіп, який завантажує всі правила з української.

5. Одиначні дієприслівники відокремлюються комами з обох боків, якщо вказують на час, умову або причину. Вчитель записує аббревіатуру ЧУП і створює асоціацію з «Чупа Чупсом» – круглим, солодким і ароматним.

Учні обожнюють римовані пам'ятки.

6. Відома мнемоформула для правопису часток через дефіс:

Бо, но, то, от, таки, казна, хтозна, будь, небудь – Про дефіс не забудь!

Також можна запропонувати правило для часток, які пишуться разом:

Чи, що, де, як, чим, аби, ані Пишемо разом зі словами.

Приклад 7. Щоб не забути поставити кому перед протиставним сполучником, можна вивчити таку римовану пам'ятку:

Кома – знак, що треба знати.

Перед А, АЛЕ, ЗАТЕ, ПРОТЕ, ОДНАК.

Використання мнемотехнічних прийомів дозволяє створити навчальне середовище, де теорія та практика засвоюються одночасно. Це сприяє розвитку світогляду, логічного мислення, а також виявляє та розкриває індивідуальні здібності кожної дитини. Така організація навчального процесу стимулює учнів



шукати зв'язки між новими знаннями та тими, що вже засвоєні. Учні можуть робити власні «відкриття», формувати ідеї та думки, використовуючи різні методи, і вчаться працювати в команді. Це сприяє впровадженню діяльнісно-комунікативного підходу в навчання.

Ейдетика – це наука про розвиток образного мислення та пам'яті, що ґрунтується на здатності людини утримувати й відтворювати в уяві яскраві образи предметів, явищ чи подій. Термін «ейдетика» походить від грецького слова «eidos», що означає «образ» або «форма». Особливістю ейдетичної пам'яті є те, що людина здатна в деталях згадати побачене або почуте без додаткових нагадувань або підказок [27].

У сучасній освіті ейдетика стає важливим інструментом для підвищення ефективності навчального процесу, оскільки дозволяє учням краще запам'ятовувати інформацію, розвивати творче мислення та знаходити нові підходи до вивчення складних тем. Завдяки розвитку образного мислення, люди можуть з легкістю перетворювати абстрактні знання на конкретні візуальні образи, що значно полегшує процес їх запам'ятовування.

Ейдетична пам'ять – це одна з найбільш унікальних форм пам'яті, яка зустрічається як у дітей, так і у дорослих. Однак вважається, що у дітей ця здатність більш розвинена, оскільки їхнє мислення більш образне і менш структуроване порівняно з дорослими. Основна мета ейдетики – зберегти та розвинути здатність до зорового сприйняття інформації, що часто знижується у дорослому віці через абстрактність і аналітичність мислення.

Ейдетика використовується для розвитку як короткочасної, так і довготривалої пам'яті. Вона допомагає не лише запам'ятовувати великі обсяги інформації, але й формує асоціативне мислення, що робить засвоєння нових знань легким і цікавим. В основі ейдетики лежить здатність людини створювати та утримувати в свідомості яскраві образи, які полегшують процес запам'ятовування [47, с. 37-38].

Існує кілька ефективних методів ейдетики, які широко застосовуються для розвитку пам'яті та мислення. Вони базуються на різних формах уявлення та

асоціації інформації, що дозволяє робити навчальний процес більш захопливим і продуктивним.

Метод візуалізації базується на розвитку природної здатності до уявлення. Учні вчаться швидко створювати в уяві яскраві образи текстів, історичних подій або навіть правил та таблиць. Вони стають «співучасниками» подій, про які йдеться, що допомагає краще запам'ятовувати матеріал. Візуалізація значно розширює можливості пам'яті і полегшує використання образної пам'яті [8].

Метод ланцюгових асоціацій ґрунтується на здатності створювати асоціації до кожної одиниці інформації та з'єднувати їх у логічні послідовності. Асоціації мають бути яскравими, незвичними, кумедними або активними. Створення таких уявних образів робить процес запам'ятовування легшим і цікавішим [46].

Метод фонетичних асоціацій допомагає запам'ятовувати слова через пошук співзвучних асоціацій. Його використовують для запам'ятовування складних слів, імен або термінів, які важко вимовити.

На уроках української мови в 10-11 класах цей метод входження можна використовувати для глибшого розуміння художніх текстів та літературних творів. Учні можуть уявляти себе героями твору, «входячи» в описану ситуацію або сюжет, аналізуючи відчуття персонажів та їхні вчинки. Такий підхід допоможе їм краще розуміти авторські наміри, аналізувати тексти на рівні особистого переживання та ефективніше запам'ятовувати деталі твору [28].

Метод образних гачків стане у пригоді для запам'ятовування складних правил правопису або граматичних конструкцій. Учні можуть «вішати» на певні образи важливі мовні явища – наприклад, на уявний предмет чи об'єкт. Спочатку запам'ятовується сам малюнок, а потім прив'язана до нього інформація. Цей метод також допоможе при підготовці до НМТ, коли треба запам'ятовувати багато теоретичного матеріалу [2].

У старших класах учні можуть використовувати метод Цицерона для структуризації матеріалу. Наприклад, при підготовці до іспитів або написанні творів, вони можуть уявляти, що важливі елементи аргументації розміщені в різних частинах класу чи вдома. Вони також можуть подумки «розкладати» факти

чи аргументи по кімнаті, що допоможе легше їх відтворювати під час письмових робіт або усних відповідей [64].

Метод графічних імпровізацій буде доречним для запам'ятовування нових слів, термінів, складних речень або навіть орфографічних правил. Учні можуть створювати графічні образи, використовуючи цифри або літери, аби закріпити матеріал. Наприклад, вони можуть малювати схеми або образи, які асоціюються зі словами чи фразами, що робить процес запам'ятовування творчим і цікавим [21].

Для учнів 10-11 класів метод піктограм буде корисним під час вивчення літературних термінів чи складних теоретичних понять. Наприклад, учитель може запропонувати учням створювати піктограми для запам'ятовування характеристик літературних жанрів, стилів або специфічних мовних конструкцій. Це допоможе легше запам'ятовувати складний матеріал через асоціативні малюнки [13].

Ці методи зроблять навчання української мови не тільки більш ефективним, але й інтерактивним та творчим. Вони сприятимуть розвитку критичного мислення та уяви, а також допоможуть учням краще засвоювати навчальний матеріал.

На уроках української мови в 10-11 класах метод абрєвіатур можна використовувати для швидкого запам'ятовування правил граматики або мовних термінів. Учні можуть створювати скорочення, які допоможуть їм легко запам'ятати значення складних понять. Наприклад, для запам'ятовування порядку членів речення, вони можуть створити абрєвіатуру з початкових літер термінів. Це особливо корисно під час підготовки до НМТ, де важливо швидко пригадувати велику кількість інформації [87].

Метод опорно-буквених піктограм можна застосовувати для вивчення віршів, цитат або правил орфографії. Учні створюють малюнки, в яких вбудовують літеру, з якої починається слово. Це візуальне зображення полегшить їм запам'ятовування складного тексту або граматичного правила. Наприклад, під час запам'ятовування списку винятків із правил вони можуть малювати відповідні піктограми, що сприятиме розвитку асоціативної пам'яті [28].

У старших класах учні часто стикаються з великим обсягом матеріалу, тому комбінування методів є важливим. Наприклад, для запам'ятовування правил граматики можна поєднувати метод абревіатур із опорно-буквеними піктограмами або графічними імпровізаціями. Комбінація цих методів допоможе учням не тільки краще запам'ятовувати інформацію, але й швидко її відтворювати на практиці. Під час підготовки до іспитів можна використовувати графічні схеми, малюнки та абревіатури для структурування інформації.

Розвиток творчої діяльності та критичного мислення Використання ейдетичних методів на уроках української мови допоможе учням розвивати не тільки пам'ять, але й креативність та вміння самостійно приймати рішення. Наприклад, під час вивчення літературних творів учні можуть використовувати метод входження для аналізу поведінки героїв або використання художніх засобів. Це не тільки дозволить їм глибше зрозуміти матеріал, але й сприятиме формуванню аналітичного мислення [77].

Ці методи дозволять старшокласникам ефективніше працювати з великим обсягом інформації, розвивати уяву та критичне мислення, що особливо важливо під час підготовки до НМТ та інших випробувань.

Можливості використання ейдетики в навчальному процесі є практично необмеженими: від опису об'єктів і виведення визначень до написання творів, складання загадок, запам'ятовування текстів і переказів за допомогою піктограм, а також створення опорних схем-конспектів за літературними творами, запам'ятовування дат, імен і географічних назв. Завдяки цим методам взаємодія між вчителем і учнями стає більш насиченою та довірливою. Це допомагає подолати психологічний бар'єр у вивченні мови, сприяє набуттю стійких навичок грамотного письма та запобіганню психологічній інтерференції. Також формуються раціональні методи досягнення високих результатів у розумовій діяльності, розширюються знання про себе і навколишній світ, а також розвивається досвід продуктивного спілкування, що сприяє виходу за межі стереотипного мислення.

Такий підхід робить уроки живими та цікавими для учнів, оскільки вони самостійно здобувають і структурують свої знання. Учитель, у свою чергу, не порушує вимог програми, але досягає навчальних цілей у процесі співтворчості з дітьми. Свобода у роботі з навчальним матеріалом допомагає учням стати більш розкутими та організованими, підвищується їхня активність у пізнавальній діяльності. Запропоновані методи сприяють подоланню шаблонного мислення та стереотипів, налаштовуючи учнів на вільний вибір у вирішенні проблем, адже реальність, з якою людина стикається в житті, часто не має єдиного рішення.

Ейдетичні методи мають важливе місце в сучасній освіті, оскільки вони дають можливість учням не тільки засвоювати різні рівні знань (знання, розуміння, застосування, оцінка), але й брати активну участь у навчальному процесі, що забезпечує їхній інтерес до предмета. Підхід також виконує роль вчителя як лідера і організатора навчання, хоча ефективне використання ейдетики вимагає від педагогів високої компетентності та готовності адаптувати свої методи.

Ейдетика розвиває образну пам'ять, концентрацію уваги та уяви. Ці навички завжди були значущими, але в умовах сучасного світу де інформаційні потоки постійно зростають, їхня актуальність зростає. Учні часто стикаються з проблемою засвоєння великої кількості різномірної інформації, що призводить до відчуття перевантаження. Фрази на кшталт: «Я не можу це все вивчити, у мене вже каша в голові!» - часто чувають ті, хто працює з великими обсягами матеріалу.

Основними інструментами ейдетики є асоціативні техніки та акровербальна методика. Робота з асоціаціями передбачає два підходи: ланцюговий метод, який базується на логічних зв'язках, та метод зорових асоціацій [83].

Інтелект-карта або ментальна карта – це спосіб графічного представлення інформації, який сприяє ефективній організації даних та розвитку мислення, активізуючи весь творчий потенціал [39].

Суть цього методу полягає у вирішенні основного поняття, від якого розгалужуються завдання, ідеї та етапи реалізації проекту. Кожна гілка може

наповнити кілька менших підгілок або підпунктів. До всіх записів можна додати коментарі, які повністю убезпечать непорозуміння у складному проєкті [84].

Щоб результати були більш конкретними і не викликали додаткових труднощів, треба звернути увагу, фотографувати їх на папері або інших носіях інформації. Для покращення сприйняття та запам'ятовування інформації мозком, доцільно оформляти записи безкоштовними способами, використовуючи різні кольори, форми, малюнки та інші візуальні елементи. Такий візуальний підхід допомагає краще працювати зі знаннями, групувати або акцентувати увагу на нових важливих моментах [80].

Англійський психолог Тоні Бьюзен у своїх дослідженнях дійшов висновку, що традиційний спосіб сприйняття тексту не є найефективнішим. Він стверджував, що читання сторінки зліва направо і зверху вниз не відповідає природному способу роботи мозку, адже наш мозок сприймає інформацію нелінійно і цілісно [26]. На основі критики «незручностей» лінійного сприйняття виникли ментальні карти як спосіб організації інформації та альтернативний метод запису. Що важливіше, розвиток концепції ментальних карт показав їхню ефективність як інструмент для «мозкового штурму», генерації ідей та запам'ятовування [41, с. 210].

На уроках української мови в 10–11 класах ментальні карти можуть бути використані для організації матеріалу під час вивчення складних тем [49].

Наприклад:

1. Аналіз літературних творів: учні можуть створювати ментальні карти для розбору літературних образів, персонажів або сюжетних ліній, виділяючи ключові елементи твору та їх взаємозв'язки.

2. Підготовка до написання творів: створюючи ментальні карти, учні можуть структурувати свої думки та ідеї перед написанням твору, формулювати основні тези, підкріплюючи їх прикладами.

3. Запам'ятовування мовних правил: під час вивчення граматики чи синтаксису, учні можуть використовувати ментальні карти для візуального

представлення правил, спрощуючи запам'ятовування та систематизацію інформації.

4. Робота над проєктами: ментальні карти допоможуть учням структурувати кроки реалізації проєкту або науково-дослідної роботи, виділяючи основні завдання та підзавдання [32].

### РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ ТА КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

#### 3.1. Дослідження пам'яті та комунікативних умінь у психолого-педагогічній літературі

Усе, що людина відображає безпосередньо через сенсорні та когнітивні процеси, фіксується, організовується, зберігається в мозку, формує особистий досвід і використовується в інших видах діяльності, коли це необхідно. Досвід є раціональним елементом пізнання, що забезпечує загальне сприйняття об'єктів дійсності (сприйняття) і забезпечує процес рефлексії динамічних характеристик. Не зберігаючи слідів попередніх вражень, кожне відчуття і сприйняття сприймалося б як щось, що виникає вперше.

Накопичення особистістю чуттєвого та раціонального досвіду, використання суспільством інформаційного досвіду є важливими умовами прогресивного розвитку психології людини, поступового збагачення людської діяльності. Опора на досвід дозволяє вирішувати все більш складні завдання, краще орієнтуватися в нових умовах, діяти більш передбачувано і впевнено. Для успішного оперування поняттями та уявленнями на рівні мислення необхідно підтримувати їх у впорядкованому і гнучкому стані, оскільки нові зміни в розвитку психіки завжди базуються на результатах попередніх розробок. Діяльність людини багато в чому залежить від її багатой пам'яті [14].

З народження людина починає запам'ятовувати все, що відбувається навколо неї. Враження, які вона отримує через органи чуття або в процесі розумової діяльності, що відображають об'єктивну дійсність, не зникають безслідно, вони закріплюються в мозку і зберігаються там у вигляді образів, уявлень про раніше сприйняті предмети і явища. Можливо, людина забуде те, що було в дитинстві, але це все фіксується в пам'яті людини, навіть якщо вона цього не пам'ятає. Людина не може бути байдужою до навколишнього світу. Вся діяльність людини ґрунтується на процесі пізнання, тобто відображенні в свідомості людини



реальної дійсності. Пізнавальні процеси починаються з почуттів і спостереження, яке, пройшовши стадії уявлень і пам'яті, трансформується в мислення і завершення в процесі прийняття рішень і виконання дії.

Процес запам'ятовування, збереження та подальшого пригадування або розпізнавання чогось, що людина раніше сприйняла, пережила або зробила, називається пам'яттю [65, с. 140]. Значення пам'яті в житті людини дуже велике. Абсолютно все, що ми знаємо, є результатом здатності мозку запам'ятовувати і зберігати образи, думки, пережиті відчуття, рухи тощо. У пам'яті зберігаються наші знання, без яких неможливі ні продуктивна діяльність, ні успішне навчання. Пам'ять є основою психологічної діяльності людини і одним із найцінніших надбань людського життя. У психології це вважається одним із основних когнітивних психічних процесів, оскільки пам'ять є основою всього пізнання.

Пам'ять – це відображення речей і явищ дійсності в душі людини, коли вони вже не мають безпосереднього впливу на органи чуття [5, с. 243].

Пам'ять – це також процес запам'ятовування, збереження, відтворення та забування досвіду людини. Це особливість пізнавальної функції психіки, складова пізнавальної діяльності особистості. Завдяки пам'яті особистість у формі знання може засвоювати досвід попередніх поколінь, оволодіваючи продуктами культури. Отже, людська пам'ять є сполучною ланкою між минулим, теперішнім і майбутнім. При амнезії людина не тільки втрачає минуле, але й втрачає здатність нормально ходити. Пам'ять – це основа життя. У філогенетиці вона з'являється одночасно зі здатністю організмів позитивно взаємодіяти з навколишнім середовищем і вдосконалюватися відповідно до свого еволюційного процесу [24]. Історичне становлення пам'яті пов'язане з дедалі більшим використанням людьми медіа, за допомогою яких пам'ять все більше стає опосередкованим процесом. В онтогенезі пам'ять забезпечує всі сторони психічного розвитку індивіда, формування його особистості [25, с. 278].

Такі процеси пам'яті, як збереження, відтворення, пригадування, упізнання, забування, вже давно є предметом пильного спостереження та вивчення вченими. Без цього неможливо зрозуміти основи поведінки, мислення, свідомості та

підсвідомості. Тому кожному необхідно якомога більше знати про власні спогади. «Без пам'яті, – писав С. Л. Рубінштейн, – ми були б істотами миттєвості. Наше минуле було б мертво для майбутнього. Сьогодні, у міру його протікання, безповоротно зникало б у минулому» [59, с. 8].

Процеси пам'яті складають сутність мнемічної діяльності людини. Науковці Деордіца Т., Вороніна М. та ін. визначають мнемічну діяльність як активність людини, спрямовану на запам'ятовування матеріалу. Її успішне виконання є найважливішою умовою ефективності процесу навчання. Термін «мнемічна діяльність» тотожний терміну «пам'ять» [14, с. 40].

Редькіна Г. визначає запам'ятовування як один з основних процесів пам'яті. Формування і зміцнення тимчасових нейронних зв'язків є основоположним у цьому плані. Чим складніший матеріал, тим складніші часові зв'язки, які складають основу запам'ятовування. Запам'ятовування, як і інші психічні процеси, є мимовільним і довільним [36, с. 54].

Мимовільне запам'ятовування відбувається без конкретної мети запам'ятати. На мимовільну пам'ять впливають яскравість і емоційне забарвлення предметів. Все, що сильно впливає на емоції людини, запам'ятовується нею, незалежно від наміру запам'ятати. Мимовільному запам'ятовуванню також сприяє наявність уваги. Усе цікаве запам'ятується набагато легше і залишиться в пам'яті довше, ніж нецікаве. Мимовільні форми пам'яті виникають, коли явище контрастує із загальним контекстом. Об'єкти, схожі на вже відомі, легше запам'ятовуються мимоволі. Мимовільне запам'ятовування має велике значення в житті людини: сприяє збагаченню життєвого досвіду, сприяє навчальній діяльності [22, с. 15].

Довільне запам'ятовування відрізняється від мимовільного ступенем докладених зусиль, наявністю завдання та мотивацією. Цей вид має вольову природу; воно використовує специфічні мнемонічні засоби та прийоми.

Довільна пам'ять буває механічна і смислова (логічна) залежно від рівня розуміння матеріалу, що запам'ятовується. Механічне запам'ятовування здійснюється без розуміння суті. Воно веде до формального засвоєння знань. Смислова (логічна) пам'ять ґрунтується на розумінні матеріалу в процесі його

використання, оскільки лише використовуючи матеріал, ми можемо його запам'ятати [17, с. 53].

Колобич О. визначає сутність процесу зберігання таким чином: це збереження в корі головного мозку інформації, яку людина раніше запам'ятала. Психологи вважають, що інформація зберігається в психіці людини на двох рівнях – свідомому (тому доступному для відтворення та використання) і несвідомому (глибше душі), що ускладнює, а іноді й унеможлиблює оновлення цієї інформації особою [33, с. 115].

Також можна перерахувати фактори, які визначають якість збереження інформації: використання в певній роботі (завдяки повторюваності інформація зберігається краще і довше), установка (завдання, пов'язані з тривалістю та якістю зберігання інформації), характеристика самої інформації (важливість, значущість продовження терміну збереження знань).

Відтворення є одним з основних процесів пам'яті. Олексюк О. формулює його так: це показник міцності пам'яті і результату цих процесів. Відтворення засноване на активації раніше сформованих тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку. Найпростішою формою відтворення є впізнавання [55, с. 292]. Страшинська Л. визначає упізнавання як репрезентацію, яка виникає, коли об'єкт повторно сприймається, воно може бути повним і неповним. Інша форма відтворення – це пригадування, воно може бути довільним, коли воно обумовлено гострою потребою відтворити необхідну інформацію, наприклад, згадування правила під час написання слова чи речення, відповіді на запитання, або мимовільним, коли образ чи інформація спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів [73, с. 70]. Необхідність пригадати виникає, коли неможливо легко відтворити в пам'яті те, що потрібно в потрібний момент. У цій ситуації людина докладает певних зусиль для подолання об'єктивних і суб'єктивних труднощів, пов'язаних з неможливістю запам'ятовування, напружує вольові зусилля, намагається знайти способи активізації попередніх вражень, до різних актів запам'ятовування. Пригадування може бути складною розумовою

діяльністю, яка передбачає поетапне відтворення всіх обставин і умов, за яких відбувався процес запам'ятовування предмета чи явища [67, с. 382].

Усе, що пам'ятає людина, з часом поступово забувається. Богданова І. трактує забування так: воно є протилежністю запам'ятовування. Забування проявляється втратою чіткості пам'яті, зменшенням кількості, помилками у відтворенні, унеможливленням відтворення і, нарешті, унеможливленням впізнавання [72, с. 34]. Забування є функцією часу. Основною причиною забування є втрата тимчасових нейронних зв'язків, які тривалий час не зміцнювалися. Якщо набуті знання довго не використовувати і не повторювати, вони поступово забуваються. Забування також залежить від змісту й організації діяльності та умов, у яких воно відбувається. Пошкодження пам'яті може бути спричинено негативною індукцією, спричиненою вмістом матеріалу.

Забування – це поступовий процес. По суті, воно полягає в ослабленні і порушенні раніше сформованих умовних зв'язків. Чим менше вони фіксовані, тим швидше зникають і призводять до забуття. Дослідження пам'яті доводять, що інформація, яка відіграє другорядну роль у змісті пам'яті, забувається швидше, а інформація, яка несе основне смислове навантаження, зберігається тривалий час [51]. Найвищий рівень забування спостерігався відразу після вивчення матеріалу. Для тривалого збереження інформації в пам'яті важливо забезпечити її міцне збереження і закріплення з самого початку шляхом повторення протягом першої доби після отримання. Важливою умовою ефективного запам'ятовування є осмисленість, тобто розуміння теми [1, с. 198-206].

Карпюк Ю. визначає пам'ять як когнітивний процес з багатими проявами, тому у науці існує кілька класифікацій досягнутих видів пам'яті з різних причин.

Залежно від того, що саме людина запам'ятовує і відтворює, розрізняють чотири види пам'яті: образну, рухову, емоційну і словесно-логічну [62, с. 22]. Образна пам'ять виражається в запам'ятовуванні образів, способів зображення конкретних предметів, явищ, їх властивостей, зорових зв'язків між ними. Людина сприймає об'єкти за допомогою зору, слуху, нюху, смаку, дотику тощо. Відповідні

типи пам'яті працюють у поєднанні один з одним: так, певний образ представляє комбінацію зорової, слухової та нюхової пам'яті.

Рухова пам'ять проявляється здатністю запам'ятовувати і відтворювати рухи людини та їх комбінації. Рухова пам'ять лежить в основі формування різноманітних умінь і навичок, засвоєння усної та письмової мови, рухових комбінацій тощо. З часом значна частина вмісту цього типу пам'яті стає несвідомою, щоб уникнути непотрібного психічного навантаження [29, с. 195]. Так, ми можемо ходити, писати автоматично завдяки руховій пам'яті.

Емоційна пам'ять передбачає запам'ятовування та відтворення власних емоцій і почуттів [53, с. 43]. Це один із найперших типів пам'яті, який починає працювати з дитинства. Спогади дитинства часто пов'язані з глибокими переживаннями. Загалом, яскраві та емоційні події можуть надовго зберегтися в пам'яті людини. Слід зазначити, що першою запам'ятовується емоційно забарвлена інформація.

Словесно-логічна пам'ять включає запам'ятовування думок, понять, суджень, умовиводів, які відображають суттєві зв'язки і відношення речей і явищ, їх спільні властивості [68, с. 53-54]. Подібно до образної пам'яті, рухової пам'яті та емоцій, які зустрічаються також у тварин, словесно-логічна пам'ять – це саме людська пам'ять на думки, судження та шаблони. Словесно-логічна пам'ять тісно пов'язана з людським мовленням і мисленням. Вона формується разом з ними і досягає своєї остаточної форми пізніше, ніж рухова, емоційна та образна пам'ять.

Інша класифікація видів пам'яті спирається на ознаку тривалості збереження інформації і має наступні види: короткочасна, довготривала, оперативна.

Короткочасна пам'ять зберігає інформацію дуже короткий проміжок часу (доля секунди), її завдання – дозволити психіці вирішити подальшу долю інформації, що дійшла до мозку: забути непотрібне або запам'ятати щось на мить.

Довготривала пам'ять зберігає інформацію протягом значного періоду часу, іноді все життя людини. Вона отримує матеріал із короткочасної пам'яті, не існує

в незмінному вигляді, а постійно трансформується: узагальнюється, класифікується, об'єднується в значущі групи [50, с. 139].

Оперативна пам'ять необхідна людині, щоб вона могла виконувати певну поточну діяльність і зберігати інформацію протягом цього часу [69, с. 71-73].

Пам'ять є основою здібностей людини, умовою навчання, засвоєння знань, формування навичок і вмінь. Кожна людина має свої відмінності в пам'яті, які проявляються в різних сферах діяльності пам'яті.

Виділяють такі індивідуальні характеристики пам'яті:

- швидкість запам'ятовування – визначається кількістю повторень (або часом), необхідним людині для запам'ятовування нового матеріалу;

- точність запам'ятовування – визначається відповідністю між реальним і запам'ятовуваним і кількістю допущених помилок;

- сила пам'яті – виражається в часі, необхідному для запам'ятовування матеріалу (або в здатності повільно забувати);

- готовність до відтворення – демонструється тим, наскільки швидко і легко людина може запам'ятати необхідну інформацію в потрібний момент [11, с. 139-140].

Надалі відповідно до теми нашого дослідження розглянемо комунікативні процеси та вміння, особливості їхнього формування й реалізації з точки зору психології.

Комунікація відіграє важливу роль у житті та роботі кожної людини. Спілкування допомагає формувати спільноту людей, де налагоджується взаємодія та виховуються соціальні норми поведінки. Знання природи спілкування, його закономірностей, функцій, взаємодій та проблем є основою для усвідомлення та покращення стосунків з іншими людьми та задоволення найвищих потреб особистості. Без спілкування людина не може повноцінно розвиватися. Упродовж життя ми перебуваємо в постійному контакті з різними людьми. Потреба у спілкуванні зумовлена необхідністю взаємодії в процесі навчання, спільної діяльності та вирішення повсякденних проблем [74, с. 249]. Вся історія людства – це історія людської взаємодії.

Поняття «комунікація» використовується в психологічній літературі в різних значеннях [10, с. 6-7]:

- як обмін думками, почуттями, переживаннями (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн);
- як один з різновидів людської діяльності (Б.Г. Ананьєв, М.С. Коган, І.С. Кон, О.О. Леонтьєв);
- як специфічна соціальна форма інформаційного зв'язку (О.Д. Урсун, Л.О. Резніков);
- як взаємодія, стосунки між суб'єктами, які мають діалогічний характер.

Гошовська В., Пашко Л. та ін. визначають комунікацію як взаємодію між двома або більше людьми, між якими існує психічний контакт, який проявляється у вигляді обміну інформацією, взаємовпливу, взаєморозуміння і взаємного досвіду [35, с. 19].

Суб'єктом комунікації завжди є людина (щонайменше дві особи) або група, люди, які беруть участь у процесі взаємодії. Під змістом комунікації полягає інформація, поведінка, почуття та емоції. Засобами комунікації є механізми передачі змісту: вербальні (слова) і невербальні (жести, міміка, пантоміміка, паузи, предмети, одяг). Результати комунікації можуть бути практичними (інформація, обмін предметами, виконання завдань) і психологічними (розуміння інформації, встановлення стосунків, переживання почуттів та емоцій) [5].

Більшість дослідників поділяють думку, що вербальні канали використовуються для передачі інформації, тоді як невербальні – для «озвучування» міжособистісних стосунків і в деяких випадках замінюють вербальні повідомлення [6, с. 24]. Соціальний психолог Андрєєва Г., вивчаючи процес комунікації, виділила три основні її аспекти (функції):

- комунікативна - функція обміну інформацією між суб'єктами комунікації. Останні виступають у ролі комунікатора (відправника інформації) та реципієнта (одержувача інформації) і регулярно обмінюються ролями;
- перцептивна функція спілкування розвивається як сприйняття іншої людини і подальше формування перших вражень і ставлення до неї [35, с. 41];

- інтерактивна функція комунікації проявляється в обміні діями та речами під час взаємодії. Успішність чи неуспішність їх виконання значною мірою залежить від завдань, які ставить перед собою суб'єкт комунікації щодо спілкування, та узгодженості цих завдань [69, с. 195-199].

Комунікація є ключовим аспектом міжособистісних відносин і взаємодії між людьми. Психологія вивчає різні аспекти комунікації, включаючи комунікативні вміння, міжособистісні навички, способи сприйняття та реакції на поведінку інших.

Основні аспекти комунікації з точки зору психології включають:

- невербальну комунікацію: вираз обличчя, жести, положення тіла, тон голосу та інші невербальні елементи, які впливають на те, як сприймається повідомлення;

- вербальну комунікацію: ефективне висловлення думок та ідей через мовлення. Це охоплює вибір слів, граматику, інтонацію та інші аспекти мовлення;

- міжособистісні навички: здатність проявляти слухання, співчуття, розуміти емоції інших, виражати свої власні емоції і будувати взаєморозуміння;

- слухання: це важливий елемент комунікації, який передбачає уважне сприймання повідомлень іншої людини, виявлення розуміння її поглядів і формулювання словесних реакцій, щоб підтвердити розуміння;

- ефективне вирішення конфліктів: психологія також досліджує стратегії вирішення конфліктів та способи покращення міжособистісних відносин;

- сприймання інших: вміння розуміти точку зору інших, сприймати їхні емоції та отримувати інші точки зору;

- культурні відмінності в комунікації: врахування впливу культурних особливостей на сприйняття і вираження ідей.

Намагаючись класифікувати різні види спілкування, варто зазначити, що в психології не існує єдиного підходу до цієї проблеми. Один з варіантів класифікації видів спілкування виглядає наступним чином:

I. За критерієм просторового існування:



1. Безпосереднє спілкування – це тип комунікації, в якому суб'єкти комунікації перебувають у безпосередньому контакті один з одним.

2. Опосередковане спілкування – це протилежність прямої комунікації, тип комунікації, в якому суб'єкти комунікації не контактують один з одним, але в той же час вступають у комунікативні відносини через технічні засоби або посередників [19, с. 10].

II. За критерієм мотивації до спілкування:

1. Бажане спілкування – це комунікація, до якої ми прагнемо.

2. Небажане спілкування – це тип комунікації, за якої люди уникають, ухиляються або тікають від неї.

III. За критерієм орієнтації на співрозмовника:

1. Міжособистісне спілкування – цей вид комунікації є найпоширенішим у житті людини, а саме безпосередні соціальні зв'язки між людьми у «суб'єкт-об'єктних» та «суб'єкт-суб'єктних» відносинах.

2. Масове спілкування – це комунікація, яка спрямована не на конкретну людину, а на велику кількість людей. Цей тип комунікації відбувається через телебачення та засоби масової інформації. За допомогою цього виду комунікації відбувається обмін інформацією від одного покоління до іншого, від однієї країни до іншої [35, с. 88].

IV. За критерієм часового обмеження:

1. Короткотривале спілкування – цей тип спілкування обмежений у часі. Наприклад, деякі люди не потребують спілкування в цьому житті. Вони намагаються не бути поглинутими спілкуванням.

2. Довготривале спілкування – це такий тип спілкування, коли люди відчують дискомфорт у стосунках, якщо не отримують задоволення від прямого чи опосередкованого спілкування. Для таких людей спілкування є самоціллю, вони схильні до довготривалих контактів і потребують постійного блокування потреби в отриманні певної інформації від своїх партнерів по спілкуванню [44, с. 191].

V. За критерієм кількості учасників:

1. Монологічне спілкування – це спілкування з одностороннім потоком інформації, коли свої думки, ідеї та почуття висловлює лише один учасник взаємодії, тобто, без зворотного зв'язку. За таких умов відбувається суб'єкт-об'єктне спілкування.

2. Діалогічне спілкування – це вид спілкування, в основі якого лежить ставлення людини до партнера по спілкуванню. У цьому типі спілкування обидві сторони беруть активну участь у процесі комунікації та існує зворотний зв'язок. [78, с. 21-23].

Для здійснення ефективної комунікації дуже важливою є сформованість у людини комунікативних здібностей та навичок. Леонт'єв О. пропонує такий склад комунікативних здібностей: комплекс вмінь швидко й адекватно орієнтуватися в ситуації в умовах спілкування; вміння планувати мовленнєвий та змістовий аспекти комунікації; здатність знаходити відповідні засоби передачі змісту спілкування; вміння забезпечити зворотний зв'язок у спілкуванні [56, с. 86].

Комунікативні здібності, за Немовим С., – це здібності до спілкування, взаємодії з людьми. Як елементи цих здібностей, психолог виділяє такі: мовлення людини як засіб спілкування (мовлення з огляду на комунікативну функцію), здатність до міжособистісного сприйняття та оцінки інших людей, здатність до соціально-психологічної адаптації у різних ситуаціях, здатність входити у контакт з різними людьми, переконувати їх, впливати на них, прагнення до взаєморозуміння та ін. [37, с. 114].

Комунікативні вміння й навички грають важливу роль в успішній взаємодії з іншими людьми і можуть вплинути на якість міжособистісних відносин, робочих стосунків та загального благополуччя. Розвиток цих умінь може бути корисним як в особистому, так і в професійному житті.

Комунікативні вміння – це вміння ефективно спілкуватися, розуміти, що інші хочуть сказати, і бути зрозумілими, вести переговори і досягати своїх цілей за допомогою спілкування. Ці вміння є важливими для розвитку й життя особистості і забезпечують інформаційно-комунікативну функцію спілкування.

Комунікативні вміння – це вміння вступати в комунікацію, орієнтуватися між співрозмовниками і ситуаціями, а також співвідносити різні методи спілкування (вербальні/невербальні). До цієї категорії належать такі навички як: звертатися з проханнями, ввічливо вітатися, запрошувати та спілкуватися, дотримуватися правил поведінки з колегами, керівниками, дітьми тощо, розуміти ситуації спілкування, наміри та мотивації інших людей, слухати, що говорять інші, використовувати ввічливу мову та мову тіла (жести та міміку), вміти правильно висловлювати свої думки та почуття [34]. Комунікативні навички – це здатність людини швидко розуміти ситуації спілкування й виконувати автоматизовані й доречні до неї комунікативні дії.

Розвиток комунікативних вмінь та навичок закладається в ранньому віці у всіх людей. Спілкування та комунікабельність потрібні нам для життя в суспільстві. На формування комунікативних умінь та навичок в основному впливають батьки в дитинстві, а пізніше педагоги в дитячому садку, школі та університеті. Комунікативні здібності розвиваються через говоріння, слухання, спостереження. Розвитку комунікативних здібностей в дитинстві сприяють: командні ігри, вправи для розвитку дрібної моторики (сприяють розвитку невербальних комунікативних навичок), участь у різних гуртках та спілкування з іншими людьми.

Удосконалення комунікативних вмінь та навичок – це процес, який триває все життя. Всебічно розвинена особистість здатна спілкуватися з людьми на будь-які теми та уважно слухати інших, навіть на незнайомі теми. Для розвитку комунікативних навичок у дорослих варто відвідувати різноманітні заходи, тренінги, курси ефективних переговорів та ораторського мистецтва [88].

Таким чином, дослідження пам'яті як психічного пізнавального процесу свідчать, що вона є ключовою складовою нашого когнітивного апарату. Здатність до запам'ятовування, зберігання і відтворення інформації формує наші знання про навколишній світ і здатність до навчання. Процеси пам'яті складають сутність мнемічної діяльності людини як активності, спрямованої на запам'ятовування матеріалу, подій, явищ тощо. Існують різні види пам'яті: образна, рухова,

емоційна і словесно-логічна, кожен з яких сприяє створенню образів пам'яті. З точки зору тривалості збереження інформації виділяють такі типи пам'яті, як сенсорна, короткочасна і довготривала пам'ять. Кожен з цих видів виконує свої функції, сприяючи збереженню інформації в пам'яті людини та її використанню нею в діяльності.

Результати вивчення комунікації показали, що вона має надважливу роль у житті й розвитку людини та взаємодії між людьми. Комунікативні здібності та вміння грають важливу роль в успішному взаємодії з іншими людьми. До найважливіших комунікативних здібностей відносять такі, як здатність до контактування, мовлення, слухання, сприймання інших людей у процесі комунікації, переконання, впливу та ін. До переліку найважливіших комунікативних навичок відносять вміння вислуховувати людей, адекватно виражати свої емоції та слова, ввічливо спілкуватися, розуміти ситуацію спілкування, висловлювати прохання тощо.

Таким чином, розвиток пам'яті і комунікативних здібностей та навичок людини забезпечує її ефективну діяльність та взаємодію з іншими людьми в соціальному середовищі. Отже, важливо розвивати ці процеси протягом всього життя людини і, в першу чергу, в період активного формування особистості у шкільні роки, чому буде присвячений наступний підрозділ нашої роботи.

### 3.2. Психологічні особливості розвитку пам'яті та комунікативних умінь в учнів середньої школи

У вітчизняній психології природа пам'яті вивчалася Л.С. Виготським, О.Р. Лурія, О.М. Леонтьєвим, П.І. Зінченком та іншими науковцями. Пам'ять розглядалася й аналізувалася в рамках різних напрямків і наукових теорій. Серед основних можна відзначити асоціативний підхід, підхід соціальний, підходи з боку біхевіоризму та гештальтпсихології, діяльнісний, культурно-історичний, психофізіологічний, генетичний і багато інших. Видатні вчені, філософи й психологи, розглядали феномен пам'яті з її різних сторін, створювали свої теорії, які зараз становлять основу наших знань про пам'ять.

Важливою основою процесів запам'ятовування є здатність мозку утворювати тимчасові нейронні зв'язки, консолідувати і відновлювати сліди минулих вражень. Ці сліди створюють можливість актуалізації ситуацій відповідного збудження, коли подразника, який його викликав свого часу, безпосередньо немає.

Запам'ятовування і зберігання ґрунтуються на утворенні та закріпленні тимчасових нервових зв'язків, забування – на їхньому гальмуванні, відтворення – на їхньому відновленні.

Розглянемо особливості розвитку пам'яті у школярів середньої школи. Підлітковий вік характеризується змінами в розвитку психічних процесів, в тому числі пам'яті. Підлітки опановують логіку мислення дорослих, відбувається подальший розвиток когнітивних процесів, таких як сприйняття і пам'ять. Цей процес також багато в чому залежить від навчальної програми, яка має тенденцію ускладнюватися в міру дорослішання дітей. Найчастіше діти, досягнувши підліткового віку, продовжуючи навчання, вимушені відмовлятися від дослівного заучування за допомогою повторень. Це пов'язано зі збільшенням обсягу, різноманіття й рівня складності інформації, яку треба запам'ятовувати. У результаті появи в школі безлічі нових предметів за допомогою механічної пам'яті обсяг інформації, яку повинен запам'ятати підліток, значно збільшується. Тому

багато підлітків скаржаться на те, що вони мають проблеми з пам'яттю, а також погані навички запам'ятовування.

У підлітковому віці активно розвивається логічна пам'ять, швидко досягаючи такого рівня, що дитина переходить до переважного використання цього типу пам'яті, а також довільної і непрямой пам'яті [43, с. 4]. Здатність до запам'ятовування постійно, але повільно зростає до 13 років. З 13 до 15-16 років спостерігається більш швидке зростання пам'яті. Поліпшується запам'ятовування мовного і образного матеріалу, збільшується швидкість запам'ятовування і обсяг матеріалу, що зберігається в пам'яті.

Покращується продуктивність пам'яті. У той же час на тлі домінуючого положення логічної пам'яті у підлітків сповільнюється розвиток механічної пам'яті. У підлітковому віці відбуваються значні зміни у взаємозв'язку між пам'яттю та іншими психічними функціями [23, с. 86-87].

Згідно з дослідженням особливостей мнемічних процесів у підлітків, мислення вже визначає особливості функції пам'яті в цьому віці. Наприклад, процес відтворення інформації може бути відновлений за рахунок особливостей розумового процесу, а також процесу запам'ятовування, який зводиться до встановлення логічного зв'язку зі збереженим матеріалом. Інформація, таким чином, полягає в реконструкції матеріалу відповідно до цих зв'язків [45, с. 6-7].

Довільне запам'ятовування вимагає від школярів докладання вольових зусиль і, відповідно, достатнього рівня розвитку вольових процесів. Зв'язок між довільною пам'яттю і вольовими процесами можна розглядати з різних поглядів [66]:

**1. Вольові процеси і керована увага:**

- довільна пам'ять і вольові процеси пов'язані з управлінням увагою. За допомогою вольових процесів учень визначає, що потрібно запам'ятати, коли він активно концентрується на певному завданні чи інформації;

- когнітивні процеси, пов'язані з вольовим керуванням, можуть впливати на те, як інформація відбирається для зберігання в пам'яті.

2. Інтеграція інформації в пам'яті: вольові процеси можуть впливати на те, як інформація інтегрується в пам'яті. Особливості обробки інформації, її вибір та організація запам'ятовування можуть відбуватись під впливом вольових рішень.

3. Стратегії запам'ятовування: вольові процеси можуть визначати стратегії, які людина обирає для запам'ятовування інформації. Це може включати вироблення певних асоціацій, використання мнемонічних засобів чи інших методів.

4. Керування витратами ресурсів: довільна пам'ять обмежена обсягом і ресурсами. Ці ресурси використовуються для систематизації та ефективного використання інформації, що забезпечує оптимальний хід виконання завдань. Вольові процеси запуску цих ресурсів – це механізми, спрямовані на виконання конкретних завдань та керування інформацією, збереженою в пам'яті. Розуміння та правильне управління вольовими процесами дозволяють ефективно використовувати пам'ять для зберігання та обробки даних, що сприяє успішному виконанню завдань.

Загалом, вольові процеси та довільна пам'ять тісно пов'язані, вони взаємодіють у формуванні і управлінні когнітивними функціями людини.

У підлітковому та юнацькому віці мимовільне запам'ятовування сповільнюється, а непряме запам'ятовування збільшується. Старшокласники вдосконалюють свої методи запам'ятовування за рахунок свідомого використання інтелектуальних навичок, підвищується логічне запам'ятовування і продуктивність пам'яті. Мнемічна діяльність у старшокласників стає більш довільною і осмисленою, ніж у попередньому віковому періоді. Показником семантичної природи запам'ятовування є те, що юнаки володіють навичками і методами запам'ятовування (поділ на семантичні методи довільного відтворення, методи самоконтролю результатів запам'ятовування і функції метапам'яті (знання пам'яті в цілому, зокрема індивідуальних особливостей власної пам'яті) [18, с. 57].

Далі розглянемо особливості розвитку комунікативних умінь у школярів.

У підлітковому віці спілкування саме по собі є одним з видів діяльності, в ході якого формується особистість молодого людини, її ставлення до себе, її погляд

на інших людей, навколишнє суспільство і весь світ в цілому. Дослідники відзначають, що соціальна і когнітивна активність характерна для підлітків від 10 до 15 років, а провідною діяльністю є інтимно-особистісне спілкування.

У підлітковому віці молоді люди схильні до природної взаємодії та спілкування з однолітками. У спілкуванні з однолітками виникає гостра потреба в друзях і необхідність зайняти гідне місце серед них. В. Г. Асеев зазначає, що при дослідженні мотивів поведінки особистості і в спілкуванні з однолітками молода людина отримує певний імпульс до внутрішньої перебудови і власного перегляду ставлення до дорослих і до самих себе. У той же час група однолітків створює ідеальне середовище для розвитку здібностей і умінь, для перевірки наявних навичок. Практичне оволодіння технікою мовного спілкування, засвоєння соціально-психологічних норм, стереотипів і кодексів поведінки, культури спілкування важливі не тільки в процесі навчання, а й у вихованні, не тільки в спілкуванні, але і в процесі міжособистісних відносин з однолітками [40, с. 137].

Для старшокласників культура спілкування є також дуже важливою, оскільки вже в підлітковому віці завершується формування світогляду, ціннісно-сміслової сфери, відточуються комунікативні навички особистості. І в результаті культура спілкування присвоюється старшокласником і стає його особистою цінністю. Б. Ананьєв, Л.А. Виготський, Д. Ельконін, А. Леонт'єв, Д. Фельдштейн розглядають цей період з точки зору зміни соціального статусу індивідів. У цей період змінюється не тільки становище молодої людини серед інших людей, але і її соціальний статус. Старшокласники активно шукають своє місце в житті, будують плани на майбутнє виходячи з визначення професії. Усе це створює особливу соціальну ситуацію формування особистості. У цьому віці індивідуальність старшокласників набуває особливої актуальності: це фундаментальна задача соціального і особистісного самовизначення, рішення якої визначає необхідність розвитку культури спілкування. Знання хлопчиків і дівчаток про особливості міжособистісних відносин, процесів спілкування, забезпечують ефективність спілкування з однолітками, оточуючими людьми і сприяють успішному вихованню у них культури спілкування.



Участь старшокласників у взаємодії визначається рядом зовнішніх і внутрішніх факторів. З точки зору зовнішніх факторів, участь молодих людей в спілкуванні визначається їхнім статусом у колективі, бажанням вступати у відносини з колективом, умовами, створеними дорослими у відносинах з юнаками тощо. Внутрішніми факторами є стан, ставлення, характер, ряд навичок і умінь, необхідних для успішної взаємодії і комунікації, серед яких велику роль відіграє комунікабельність вихованця, орієнтація в ситуаціях взаємодії з оточуючими. Як тільки ці якості сформовані, можна припустити, що у старшокласників є необхідні основи для соціального, комунікативного зростання, самовизначення [75, с. 111-112].

Розглянемо засоби, які можуть бути використані в закладах освіти з метою розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи.

Хороша пам'ять – корисний і необхідний інструмент для розвитку школярів. Розвиток пам'яті допомагає їм краще опанувати нові навички, вивчати нові матеріали і вирішувати різні завдання. Школярі мають приділяти час тренуванню своєї пам'яті, і це дасть їм результати в майбутньому. Які методи можна застосувати на практиці, щоб учень розвивав пам'ять і краще запам'ятовував матеріал?

1. Візуалізація. Візуалізація в освітньому процесі визначається як процес створення образів або графічних представлень для передачі інформації та сприйняття концепцій. Цей підхід є важливим елементом ефективного навчання, оскільки візуальна інформація може значно поліпшити розуміння та запам'ятовування матеріалу.

Сутність візуалізації в освіті полягає в тому, щоб перетворити абстрактні концепції на конкретні, зрозумілі зображення. Це може включати в себе використання схем, графіків, діаграм, ментальних карт та інших візуальних засобів. Візуалізація сприяє кращому запам'ятовуванню інформації завдяки тому, що вона дозволяє здійснити більш ефективний перехід від абстрактного до конкретного, а також стимулює різні частини мозку, покращуючи таким чином засвоєння матеріалу.

Педагоги та шкільні психологи можуть успішно впроваджувати методи візуалізації в навчальний процес. Вони можуть використовувати малюнки, ілюстрації та інші графічні засоби для пояснення складних тем, робити використання ментальних карт або діаграм для визначення зв'язків між концепціями. Крім того, можливо застосовувати інтерактивні технології для створення зорових матеріалів, які допомагають учням легше розуміти та запам'ятовувати інформацію.

Застосування методів візуалізації в освіті сприяє не лише покращенню засвоєння матеріалу, але і стимулює творче мислення, розвиває вміння аналізу та синтезу, сприяє більш ефективній взаємодії з іншими учнями та формує навички використання візуальної інформації в різних сферах життя.

2. Використовувати мультисенсорність. Мультисенсорний підхід в навчанні передбачає використання різних сенсорних каналів, таких як зоровий, слуховий, кінестетичний та тактильний, для опрацювання та сприйняття інформації. Сутність цього підходу полягає в тому, щоб активно залучати більше одного сенсорного органу під час навчання, щоб збільшити ефективність передачі та засвоєння інформації.

Мультисенсорний підхід сприяє кращому запам'ятовуванню інформації через взаємодію з різними частинами мозку, що відповідають за обробку різних сенсорних вражень. Коли людина отримує інформацію одночасно через декілька сенсорів, це сприяє створенню міцних асоціацій та більш глибокому розумінню матеріалу. Наприклад, поєднання текстової інформації з візуальними елементами, звуковими ефектами та фізичною активністю може підсилити процес навчання.

Педагоги та шкільні психологи можуть впроваджувати мультисенсорний підхід в навчальний процес, використовуючи різноманітні методи та засоби. Наприклад, це може бути використання інтерактивних дошок, аудіо- та відеоматеріалів, ролевих ігор, фізичних вправ, які сприяють кінестетичному відчуттю матеріалу. Також можна стимулювати спільну роботу учнів, де вони взаємодіють один з одним через різні сенсорні канали.

Застосування мультисенсорного підходу в навчанні сприяє більш повному та глибокому засвоєнню інформації, розвиває різні типи інтелекту та сприяє різнобічному розвитку учнів.

3. Виконувати вправи на розвиток пам'яті. Наприклад, щоб розвинути зорову пам'ять, батькам можна регулярно задавати такі питання дитині: «Якого кольору була сукня у вчительки з фізики вчора?», «Скільки шпильок ти вчора заколола в зачіску» тощо. Тоді дитина навчиться мимоволі звертати увагу на такі деталі, знаючи, що батьки можуть запитати про це знову. Щоб розвинути слухову пам'ять, можна також придумати безліч варіацій: прочитати коротку розповідь, переказати її своїй дитині або запропонувати їй разом вивчити пісню тощо.

Схожі вправи може робити і вчитель на уроках, наприклад, ментальні карти: учні можуть створювати ментальні карти для візуалізації інформації. Це допоможе їм встановити зв'язки між концепціями та структурувати знання; асоціації та історії: запам'ятовування інформації за допомогою створення асоціацій або історій, де об'єкти або поняття пов'язані з чимось відомим чи особистим для учня; ігри на розвиток пам'яті: використання на уроках різноманітних інтелектуальних ігор; репетиції та повторення: використання методу поетапного повторення для закріплення матеріалу, наприклад, використання флеш-карток або коротких періодичних повторень; активна участь: залучення учнів до активної участі в уроці через обговорення, дебати та групові завдання сприяє кращому запам'ятовуванню інформації; використання різних сенсорних каналів: поєднання зорового, слухового та кінестетичного досвіду для кращого вивчення та запам'ятовування матеріалу; кросворди та головоломки: розв'язання кросвордів або головоломок, пов'язаних з темою уроку, може стимулювати розумову активність та покращити пам'ять; техніки візуалізації: використання візуальних засобів, таких як малюнки, схеми та діаграми, для полегшення запам'ятовування складних концепцій.

Ці вправи можна адаптувати до різних предметів та вікових груп, дозволяючи створити різноманітні та цікаві уроки для розвитку пам'яті учнів.

Шкільний психолог під час проведення з учнями програм для розвитку психічних пізнавальних процесів також може використовувати вправи, що сприяють розвитку пам'яті, наприклад, інтерактивні спогади: просити учнів розповідати про свої враження від певних подій або уроків, намагаючись відновити якнайбільше деталей; гра «Спостережливий огляд»: показати учням певний об'єкт або зображення на короткий час, а потім попросити їх описати його якнайбільш детально; гра «Запам'ятай цифри»: дати учням короткий час для перегляду послідовності чисел, а потім попросити їх відтворити цю послідовність; спільні історії: учні разом створюють історію, додаючи свої внески, і потім розповідають її групі.

Ці вправи можуть бути адаптовані до різного віку учнів та конкретних потреб групи. Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожного учня для максимально ефективного розвитку їхньої пам'яті.

4. Мобільний додаток. Є різноманітні програми для розвитку пам'яті. Вони дуже популярні серед користувачів і допомагають тренувати пам'ять, наприклад, збереження інформації: спробувати запам'ятовувати різні дані, такі як номери телефонів, паролі або список покупок, замість того, щоб використовувати замітки чи інші засоби; мозкові тренажери: використовувати додатки для тренування мозку, які спеціалізуються на покращенні різних когнітивних навичок, включаючи пам'ять; вчити нові речі: використовувати телефон для вивчення нової інформації, такої як іноземні мови, факти або історії. Повторення нового матеріалу допомагає закріплювати його в пам'яті; грати в гри на розвиток мозку: існують ігри, спрямовані конкретно на розвиток мозку, включаючи пам'ять; медитація та релаксація: практикувати медитацію або релаксаційні техніки, що сприяють покращенню концентрації та пам'яті; використання нагадувань: використовувати вбудовані в телефон нагадування або додатки для створення списків завдань, щоб підтримувати організацію та пам'ять.

Важливо тренувати пам'ять регулярно та використовувати різні підходи, щоб стимулювати різні аспекти мозку.

5. Ігрова форма. Розвиток пам'яті та інших навичок можна поєднувати з приємним проведенням часу. У цьому допоможуть різні настільні та карткові ігри, такі як стратегічні настільні ігри: шахи – гра, яка вимагає стратегічного мислення та пам'яті, так як гравці повинні пам'ятати рухи фігур; рольові ігри, логічні головоломки, збірка пазлів також підійде, бо вимагає уваги до деталей та розглядання всіх можливих варіантів, що позитивно впливає на пам'ять та концентрацію; експерименти з геометрією та кольорами: це може бути гра, в якій гравець має скласти блоки за кольором або формою, що сприяє розвитку сприйняття та пам'яті.

Ці ігри не лише забезпечують позитивний відпочинок, а й активізують мозкову діяльність у різних аспектах, таких як пам'ять, увага, стратегічне мислення та логіка. Важливо вибирати ігри, які зацікавлять гравців і будуть відповідати їхнім індивідуальним потребам у розвитку.

6. Онлайн-тести. Учні можуть перевірити свою короткочасну пам'ять, наприклад, вербальна пам'ять: тести на запам'ятовування слів або коротких речень, які учні повинні відтворити або визначити порядок слів; візуальна пам'ять: завдання, що включають перегляд інформаційних картинок або діаграм та відповіді на питання про них після короткого періоду часу; числова пам'ять: запам'ятовування числових послідовностей або виконання математичних завдань на основі невеликої інформації; логічне мислення: завдання, що передбачають виявлення логічних зв'язків між різними елементами інформації за допомогою короткочасної пам'яті; сприйняття часу: тести на визначення точного часу, який пройшов між подіями або визначення послідовності подій в часі; використання різних форматів: включення різних видів завдань, таких як одноразові відповіді, множинний вибір, та перетягування елементів для забезпечення різноманітності тестового матеріалу; оцінка результатів: автоматизована система оцінювання, яка може надавати учням миттєвий звіт про їхні результати та вказувати на конкретні аспекти, які потребують удосконалення.

Ці онлайн-тести не лише використовують сучасні технології для перевірки пам'яті, але і можуть бути цікавим та інтерактивним інструментом для учнів, сприяючи їхньому активному залученню до процесу навчання [89].

Що стосується розвитку комунікативних умінь учнів, то його засобами можуть бути як впливи родини, друзів, родичів, знайомих, Інтернету, медіа, соцмереж, соціуму в цілому, так і цілеспрямований вплив освітнього закладу. Так, важливим фактором розвитку комунікативних навичок в юнацькому віці є спілкування в малих групах. Підлітки, коло спілкування яких не обмежується близькими друзями, мають стійке бажання об'єднуватися в неформальні групи і компанії, колективи, спільноти і т. д. [90, с. 18].

Спілкуючись зі своїми однолітками, підлітки намагаються усвідомити не тільки потребу в інтимному та особистому спілкуванні, а й зайняти певне місце, позицію, яка їх задовольняє в колективі. За ствердженням В. Костащ, «у деяких підлітків це прагнення може виражатися у бажанні посісти в групі позицію лідера, для інших – стати визнаним, улюбленим товаришем, для наступних – бути незаперечним авторитетом у певній справі, але в будь-якому випадку, воно є провідним мотивом поведінки підлітків» [37, с. 114].

У той же час дослідники О. Бікус та В. Волошин відзначають, що умовами, що сприяють формуванню комунікативних процесів у підлітків, є:

- 1) оволодіння комунікативними навичками в процесі виховання в сім'ї;
- 2) краще розуміти партнера по спілкуванню, оцінювати ситуацію спілкування, розвивати інтелектуальні та соціальні навички, які допоможуть сформувати правильну самооцінку, позитивне самоствердження;
- 3) розвиток особистісних якостей: емпатії, доброзичливого ставлення до себе та інших, адекватної самооцінки, орієнтації на співпрацю в процесі виховання в сім'ї та школі [62, с. 22].

За словами Я. Шугайло, соціалізація підлітків здійснюється через спілкування з оточуючими їх людьми, тому комунікативні навички школярів повинні формуватися і вдосконалюватися тільки в реальному спілкуванні. Рекомендується організовувати цілеспрямовані заходи по формуванню

комунікативних процесів і навичок підлітків. Комунікативні навички співрозмовника можна практично розвинути за допомогою освітніх заходів, таких як колективні освітні заходи, які включають в себе тренінги, дискусії, моменти групового спілкування, які можуть проводитись як педагогами на уроках і позакласних заходах, так і шкільним психологом у межах тренінгових, корекційно-розвивальних, просвітницьких програм [86, с. 22].

В умовах активного спілкування в учнів формується культура спілкування. За словами В. Тернопільської, вона проявляється в умінні школярів використовувати соціальні навички у взаємодіях, «пов'язаних з розумінням», з урахуванням особливостей інших людей в міжособистісному спілкуванні, проявляти ініціативу спілкування, вміння встановлювати і підтримувати контакт, вміння долати психологічні бар'єри, прогнозувати можливий розвиток комунікативної ситуації, вибирати відповідні способи дій, жести, міміку, вміння спілкуватися один з одним [75, с. 112].

Для формування навичок успішної комунікації важливим є розвиток емоційного інтелекту школярів. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та спілкуванням обумовлений тим фактом, що високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині розпізнавати та регулювати як позитивні, так і негативні емоції. Людина з високим емоційним інтелектом здатна розпізнавати та аналізувати свої емоції, а також їх причини, ефективно взаємодіючи із зовнішнім світом. І навпаки, якщо рівень таких навичок недостатній, вона перестає розуміти саму себе та оточуючих, що призводить до проблем зі спілкуванням, виникненням суперечок. У результаті це викликає зниження ефективності її спілкування [4, с. 39].

Невід'ємною частиною соціальної ситуації розвитку сучасних підлітків є Інтернет, соціальні мережі, мас-медіа, які інтенсивно увійшли в їхній комунікативний простір та зайняли в ньому лідерську позицію. Інтернет-простір, безумовно, акумулює значні ресурси для засвоєння нової інформації інтерактивним способом, спілкування, навчання, та в деякій мірі виховання школярів. Однак він зумовлює значні труднощі та проблеми, зокрема, формує залежність від інформаційного середовища; небажання, та як наслідок, складнощі

в комунікації та взаємодії в реальному світі з реальним співрозмовником; низький рівень розвитку особистісної рефлексії та нездатність диференціювати, усвідомлювати і висловлювати власні почуття, розуміти почуття інших, вирішувати комунікативні задачі, які ставить перед особистістю життя.

Усе це зумовлює необхідність переосмислення підходів щодо психологічного сприяння особистості в період дорослішання та свідчить про необхідність формування комунікативних умінь сучасних школярів засобами, які б ефективно вирішували дану задачу. Одним з перспективних засобів формування та розвитку комунікативної компетентності підлітків є соціально-психологічний тренінг та інтерактивні тренінгові технології, зокрема метод кейсу, як різновид ділової гри [40, с. 134-135]. Ці засоби мають використовуватись педагогами на уроках і шкільними психологами під час активних видів роботи з учнями.

Таким чином, у підлітковому та ранньому юнацькому віці відбуваються зміни в розвитку пам'яті. Учні переходить до переважного використання логічної та довільної пам'яті. Покращується продуктивність пам'яті, водночас уповільнюється розвиток механічної пам'яті. Довільне запам'ятовування вимагає від школярів докладання вольових зусиль і, відповідно, достатнього рівня розвитку вольових процесів. У старшокласників мнемічна діяльність стає ще більш довільною і осмисленою.

Щодо комунікативних умінь, середня школа є провідним чинником для формування вмінь ефективного спілкування та взаємодії з оточуючими. Здатність висловлювати свої думки, слухати інших та розуміти вербальні й невербальні сигнали у процесі комунікації грає важливу роль у формуванні міжособистісних стосунків. Також для формування навичок успішної комунікації важливим є розвиток емоційного інтелекту школярів.

Психолого-педагогічна підтримка та стимулювання розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи можуть сприяти не тільки їхньому успішному навчанню, але й розвитку повноцінних громадян, здатних до ефективної комунікації і взаємодії в суспільстві.



Таким чином, проведене теоретичне дослідження дозволило зробити припущення, що існує зв'язок між продуктивністю пам'яті школярів та рівнем розвитку їхніх вольових процесів, а також між рівнем розвитку комунікативних умінь та емоційним інтелектом учнів. Робочу гіпотезу буде перевірено емпіричним шляхом у наступному розділі.

### **Висновки до розділу 3**

1. У ході теоретичного аналізу проблеми розвитку пам'яті та комунікативних умінь в учнів середньої школи було виявлено, що ці аспекти мають велике значення для успішного навчання і спілкування школярів. Тому важливо розвивати ці процеси протягом всього життя людини і, в першу чергу, в період активного формування особистості у шкільні роки.

2. Пам'ять є ключовим фактором для запам'ятовування, зберігання і відтворення інформації, що важливо для формування знань учнів про навколишній світ і їхньої здатності до подальшого навчання. Існують різні види пам'яті, кожен з яких виконує свої функції, сприяючи збереженню інформації в пам'яті людини та її використанню нею в діяльності. У підлітковому та ранньому юнацькому віці уповільнюється розвиток механічної пам'яті, учні переходять до переважного використання логічної та довільної пам'яті, що вимагає від школярів докладання вольових зусиль і розвитку вольових процесів.

3. Комунікативні вміння є необхідним елементом взаємодії та спілкування, що визначається сучасними вимогами соціуму. До найважливіших комунікативних здібностей відносять такі, як здатність до контактування, мовлення, слухання, сприймання інших людей у процесі комунікації, переконання, впливу та ін. До переліку провідних комунікативних навичок належать вміння вислуховувати людей, адекватно виражати свої емоції та слова, ввічливо спілкуватися, розуміти ситуацію спілкування, висловлювати прохання тощо. З'ясовано, що для формування навичок успішної комунікації важливим є розвиток емоційного інтелекту школярів.

4. Психолого-педагогічна підтримка та стимулювання розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи можуть сприяти не тільки їхньому успішному навчанню, але й розвитку повноцінних громадян, здатних до ефективної комунікації і взаємодії в суспільстві. В освітньому процесі слід приділяти особливу увагу формуванню цих процесів через впровадження відповідних психолого-педагогічних методик та технологій.

5. Проведене теоретичне дослідження дозволило зробити припущення, що існує зв'язок між продуктивністю пам'яті школярів та рівнем розвитку їхніх вольових процесів, а також між рівнем розвитку комунікативних умінь та емоційним інтелектом учнів.

## РОЗДІЛ 4. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ'ЯТІ ТА КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

### 4.1. Мета, завдання, методики емпіричного дослідження

У ході проведення теоретичного дослідження ми сформулювали гіпотезу: існує зв'язок між продуктивністю пам'яті школярів та рівнем розвитку їхніх вольових процесів, а також між рівнем розвитку комунікативних умінь та емоційним інтелектом учнів. Для того, аби підтвердити чи спростувати гіпотезу, було проведено емпіричне дослідження протягом лютого 2024 року.

Базою проведення дослідження була Дніпровська гімназія № 49 Дніпровської міської ради. Для емпіричного дослідження ми сформували вибірку з учнів 6-х та 7-х класів даної школи. Вибірка становила 35 осіб, з них 13 дівчат та 22 хлопця. Вік досліджуваних: учні 12-13 років.

Дослідження проводилось у 3 етапи. На організаційному етапі дослідження були обрані такі методики, як: «Продуктивність запам'ятовування» (за Н.А. Литовцевою), «Самооцінка сили волі» М.М. Обозова, «Діагностика емоційного інтелекту» (методика Н. Холла), тест оцінки комунікативних умінь А.О. Кареліна.

На дослідницькому етапі був проведено емпіричне дослідження, яке мало на меті обстежити досліджуваних за допомогою обраних методик. Математичний розрахунок результатів дослідження проводився за правилами, викладеними авторами тестових методик. З дотриманням принципу конфіденційності було підготовлено зведені таблиці всіх результатів опитування за кожною проведеною методикою, які подано в Додатку А.

Результати опитування оброблялись на аналітичному етапі і були проаналізовані кількісно та якісно, побудовані таблиці та діаграми, що відображають ступінь прояву психологічних явищ у досліджуваних. Отримані дані були інтерпретовані, сформульовані висновки за кожною методикою. Визначили взаємозв'язок між продуктивністю пам'яті школярів та рівнем

розвитку їхніх вольових процесів, а також між рівнем розвитку комунікативних умінь та емоційним інтелектом учнів за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона та підтвердили гіпотезу нашого дослідження. На цьому ж етапі за результатами проведеного емпіричного дослідження ми розробили корекційну програму розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи.

Першою для дослідження була використана методика «Продуктивність запам'ятовування» (за Н.А. Литовцевою). Методика дозволяє визначити продуктивність запам'ятовування як комплексного показника рівня пам'яті. Досліджуваним потрібно підготувати папір, ручку і годинник із секундною стрілкою. Пропонуються три завдання, які потрібно буде виконати за визначений час. Після проведення методики потрібно обрахувати результати таким чином: склавши показники за результатами трьох тестів і поділивши суму на три, можна отримати середню продуктивність запам'ятовування. Через тиждень за бажанням можна ще раз пройти методику з метою порівняння результатів.

Наступна методика – «Самооцінка сили волі» М.М. Обозова. Її метою є дослідити здатність до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод. Необхідний матеріал для методики текст опитувальника, ручка, секундомір. Методика складається з 15 тверджень. Досліджуваним потрібно дати відповідь на поставлені запитання, оцінюючи їх балами наступним чином: «так» – 2 бали; «не знаю» – 1 бал; «буває» – 1 бал; «ні» – 0 балів, відповідати треба з максимальною щирістю. Після проходження методики підрахувати кількість балів і визначити за школою свою самооцінку волі.

Третя методика – це «Діагностика емоційного інтелекту» (методика Н. Холла). Вона призначена, аби виявити здатність розуміти взаємовідносини, представлені емоціями, та вмінням керувати емоційною сферою через прийняття рішень. Складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал, таких як: шкала 1 – «Емоційна обізнаність»; шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність); шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями); шкала 4 – «Емпатія»; шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Досліджуваним потрібно навпроти кожного твердження написати цифру, виходячи зі ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали). Після проходження методики потрібно підрахувати кількість балів по кожній шкалі за наведеним ключем, а також, підрахувавши загальну суму всіх шкал, можна визначити інтегративний рівень емоційного інтелекту.

Четверта методика – це тест оцінки комунікативних умінь А.О. Кареліна. За допомогою цієї методики можна визначити свої комунікативні вміння, сильні й слабкі сторони у спілкуванні, вміння розуміти проблеми співрозмовника, а також виявляти дружню атмосферу в колективі. Методика складається з двох варіантів. В першому учням потрібно обрати з 25 варіантів ситуації, які викликають незадоволення, в другому варіанті треба дати відповідь на 10 питань, які оцінюються по шкалі. Таким чином, учні зможуть визначити свої вміння спілкуватись та/або слухати.

Повні тексти методик подано в Додатках Б – Д.

Для забезпечення достовірності висновків на основі отриманих даних було використано метод математичної статистики – коефіцієнт кореляції Пірсона. Цей метод використовується для дослідження зв'язку між двома змінними, вимірними за метричною шкалою для однієї і тієї ж вибірки. У нашому випадку – це зв'язок між продуктивністю пам'яті школярів та рівнем розвитку їхніх вольових процесів, а також між рівнем розвитку комунікативних умінь та емоційним інтелектом учнів.

Отже, проведення емпіричного дослідження передбачало: визначення бази дослідження, якою стала Дніпровська гімназія № 49 Дніпровської міської ради; формування вибірки з числа учнів 6-х та 7-х класів даної школи загальною кількістю 35 осіб, віком 12-13 років; проведення психодіагностичного обстеження згідно з гіпотезою за методиками: «Продуктивність запам'ятовування» (за Н.А. Литовцевою), «Самооцінка сили волі» М.М. Обозова, «Діагностика

емоційного інтелекту» (методика Н. Холла), тест оцінки комунікативних умінь  
А.О. Кареліна.

## 4.2. Аналіз результатів дослідження пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи

Для визначення продуктивності запам'ятовування в учнів 6-х та 7-х класів була обрана методика «Продуктивність запам'ятовування» Н.А. Литовцевої. Мета цієї методики – визначити продуктивність запам'ятовування учнів. Первинні дані дослідження продуктивності запам'ятовування учнів представлено в додатку А в таблиці А.1. Узагальнені результати сформованості рівнів продуктивності запам'ятовування учнів представлені в таблиці 4.1.

**Таблиця 4.1**

### Показники рівнів продуктивності запам'ятовування учнів за методикою «Продуктивність запам'ятовування» Н. А. Литовцевої

Рівні продуктивності запам'ятовування	Кількість учнів (у % від загальної кількості досліджуваних)
Відмінний результат	11%
Дуже хороший	15%
Хороший	34%
Дуже поганий	40%

За результатами аналізу таблиці 4.1. можна зробити такі висновки: найбільша кількість опитуваних, тобто 40%, має дуже поганий рівень продуктивності запам'ятовування. Це означає великі труднощі з запам'ятовуванням інформації, часті помилки при її відтворенні, низьку концентрацію уваги, відсутність або неефективне використання технік запам'ятовування, труднощі з зосередженням на матеріалі, часту потребу у повторенні інформації для її запам'ятовування.

Хороший рівень продуктивності запам'ятовування виявлено у 34% учнів. Це означає, що запам'ятовування відбувається з деякими труднощами, але загалом

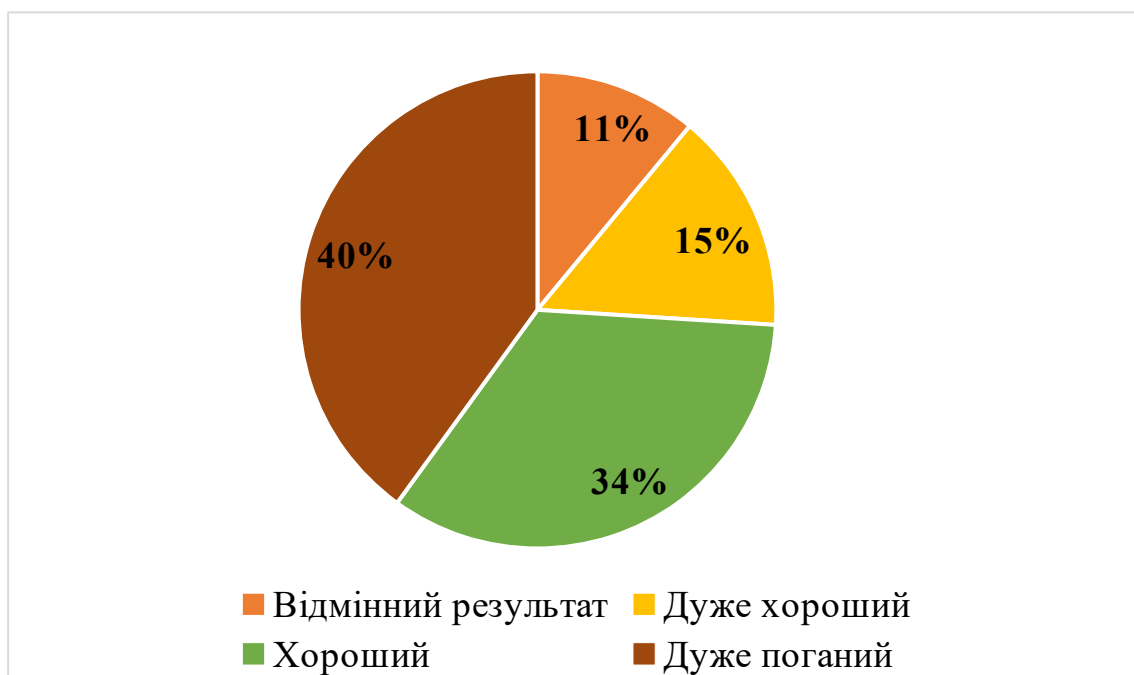
інформація відтворюється правильно, в таких учнів загалом середній рівень концентрації, присутня потреба у більшій кількості часу для запам'ятовування. Можливість використання базових технік мнемоніки, є необхідність у частішому повторенні матеріалу для кращого запам'ятовування.

Дуже хороший рівень продуктивності запам'ятовування у 15% учнів. Людина ефективно запам'ятовує інформацію, з мінімальною кількістю помилок при відтворенні, в неї високий рівень уваги, хоча може бути трохи нижчий, ніж у відмінного результату. Застосування різних технік запам'ятовування, здатність ефективно працювати з інформацією. Хороше засвоєння матеріалу, що вимагає систематизації.

Відмінний результат продуктивності запам'ятовування має 11% учнів, учні можуть швидко і точно запам'ятовувати великі обсяги інформації та відтворювати її без помилок. Висока концентрація уваги, використання ефективних методів запам'ятовування (наприклад, мнемотехнік), здатність швидко засвоювати нову інформацію. Добре розвинена довготривала пам'ять.

Графічно результати рівнів продуктивності запам'ятовування за методикою «Продуктивність запам'ятовування» Н. А. Литовцевої подано на рисунку 4.1.





**Рисунок 4.1. Показники рівнів продуктивності запам'ятовування за методикою «Продуктивність запам'ятовування» Н. А. Литовцевої**

Для дослідження здатності до застосування вольових зусиль в учнів 6-х та 7-х класів була обрана методика «Самооцінка сили волі» М. М. Обозова. Мета цієї методики – дослідити здатність до застосування вольових зусиль учнів при подоланні перешкод. Первинні дані дослідження здатності до застосування вольових зусиль учнів представлено в додатку А в таблиці А.2. Узагальнені результати сформованості здатності до застосування вольових зусиль представлені в таблиці 4.2.

Таблиця 4.2

**Показники рівнів здатності до застосування вольових зусиль за методикою  
«Самооцінка сили волі» М. М. Обозова**

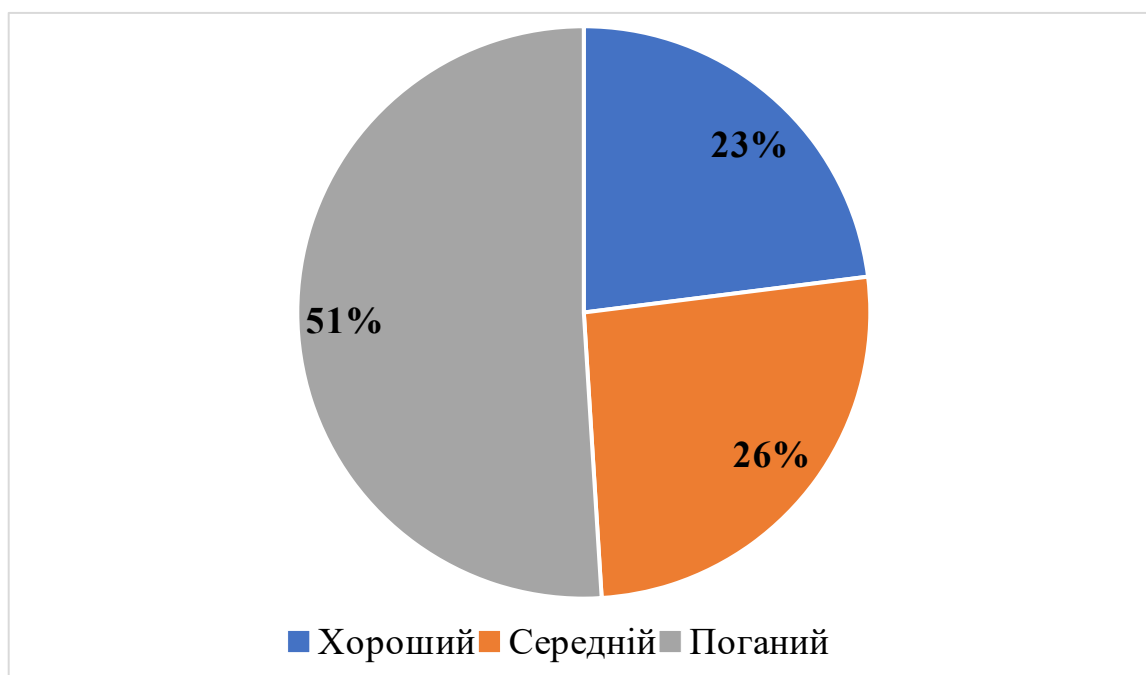
Рівні здатності до застосування вольових зусиль	Кількість учнів (у % від загальної кількості досліджуваних)
Хороший	23%
Середній	26%
Поганий	51%

За результатами аналізу таблиці 4.2. можна зробити такі висновки: найбільша кількість опитуваних, тобто, 51%, має погану здатність до застосування вольових зусиль,. Особи з поганим рівнем вольових зусиль часто зіштовхуються з великими труднощами у самоконтролі та саморегуляції. Вони можуть швидко здаватися перед обличчям труднощів, мають тенденцію до імпульсивної поведінки та можуть виявитися нездатними відкласти негайне задоволення заради довгострокових цілей. Часто такі люди відчувають проблеми з установленням або дотриманням цілей, а також можуть мати низький рівень наполегливості. Вони можуть легко відволікатися та мати обмежену здатність управляти стресом або емоційними реакціями.

Середній рівень здатності до застосування вольових зусиль виявлено у 26% учнів. Люди з середнім рівнем вольових зусиль володіють певною мірою самоконтролю та саморегуляції, але можуть зіткнутися з труднощами у досягненні цілей, які вимагають високого рівня наполегливості або тривалої відмови від негайних задовольень. Вони можуть успішно справлятися з деякими завданнями та викликами, але іноді їхній внутрішній опір або відволікаючі фактори можуть перешкоджати виконанню задуманого. Їм може бути важко зберігати мотивацію або зосередженість протягом тривалого часу без зовнішньої підтримки або стимулів.

Хороший рівень здатності до застосування вольових зусиль виявлено у 23% учнів. Особи, які мають хороший рівень вольових зусиль, зазвичай здатні ефективно керувати своїми імпульсами, емоціями та поведінкою. Вони можуть встановлювати реалістичні цілі та працювати над їх досягненням з високим ступенем наполегливості та самодисципліни. Такі люди демонструють високий рівень мотивації та здатність до саморегуляції, що допомагає їм подолати перешкоди та відкласти задоволення в ім'я довгострокових цілей. Вони також здатні адаптуватися до змінних обставин та ефективно управляти стресом.

Графічно результати дослідження здатності до застосування вольових зусиль за методикою «Самооцінка сили волі» М. М. Обозова подано на рисунку 4.2.



**Рисунок 4.2. Показники рівнів здатності до застосування вольових зусиль за методикою «Самооцінка сили волі» М. М. Обозова**

Для дослідження емоційного інтелекту в учнів 6-х та 7-х класів була обрана методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла. Мета цієї методики – виявити здатність розуміти стосунки в емоціях і керувати своїми емоціями. Первинні дані дослідження емоційного інтелекту учнів представлено в додатку А

в таблиці А.3. Узагальнені результати рівнів сформованості інтегративного емоційного інтелекту представлені в таблиці 4.3.

**Таблиця 4.3**

**Показники рівнів сформованості інтегративного емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла**

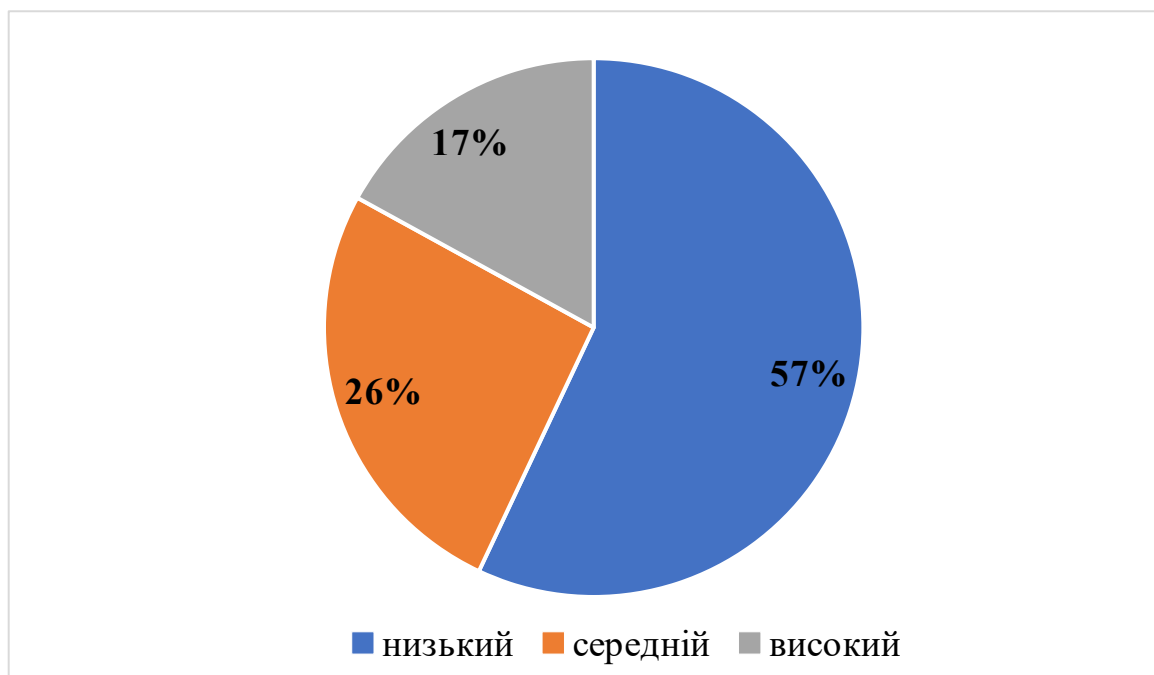
Рівні емоційного інтелекту	Кількість учнів (у % від загальної кількості досліджуваних)
низький	57%
середній	26%
високий	17%

За результатами аналізу таблиці 4.3. можна зробити такі висновки: найбільша кількість опитуваних, а саме – 57% мають низький рівень емоційного інтелекту. Такі люди часто виявляють труднощі в розумінні та вираженні власних емоцій, а також у розумінні емоцій інших. Вони можуть часто відчувати стрес або збентеження без зрозумілих причин, мати проблеми з управлінням власними емоціями, що може призвести до імпульсивної або невиправданої поведінки, мати складнощі у встановленні або підтримці міжособистісних стосунків, не розуміти або не враховувати емоційний стан інших, що може виглядати як недолік співчуття або емпатії.

26% опитуваних учнів мають середній рівень емоційного інтелекту. Це означає, що вони можуть ідентифікувати та розуміти базові емоції як у себе, так і в інших, але іноді їм може бути важко управляти складнішими емоційними реакціями або розуміти більш тонкі емоційні стани. Вони можуть відчувати емоції та виражати їх адекватно у більшості ситуацій, мати стабільні, але іноді складні відносини з іншими через періодичні непорозуміння або конфлікти, показувати емпатію до інших, але не завжди розуміти більш складні емоційні потреби або відчуття.

17% опитуваних мають високий рівень емоційного інтелекту. Такі особи вирізняються глибоким розумінням та майстерністю управління емоціями. Вони можуть чудово розуміти власні емоції, їх причини та вплив на поведінку, а також ефективно управляти ними в різних ситуаціях, виявляти високий рівень емпатії, розуміючи та враховуючи емоційні стани інших, навіть коли вони складні або тонко виражені, ефективно спілкуватися та будувати глибокі, міцні відносини, засновані на взаєморозумінні та довірі, використовувати емоційний інтелект для лідерства, вирішення конфліктів та прийняття рішень, знаходячи баланс між логікою та емоціями.

Графічно результати дослідження рівнів емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла подано на рисунку 4.3.



**Рисунок 4.3. Показники рівнів емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла**

Також за даною методикою ми проаналізували сформованість різних складників емоційного інтелекту учнів 6-х та 7-х класів, таких як емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Первинні дані цього дослідження представлено в додатку А

в таблиці А.4. Узагальнені результати рівнів сформованості складників емоційного інтелекту учнів 6-х та 7-х класів представлені в таблиці 4.4.

**Таблиця 4.4**

**Складники емоційного інтелекту учнів 6-7 класів за методикою Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту» (у % від загальної кількості опитуваних)**

Рівень	Шкали				
	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнання емоцій інших людей
Низький	54%	40%	51%	57%	51%
Середній	23%	37%	29%	17%	32%
Високий	23%	23%	20%	26%	17%

За шкалою «Емоційна обізнаність» 54% обстежених учнів показали низький рівень. Люди з низьким рівнем емоційної обізнаності можуть мати труднощі з розпізнаванням своїх власних емоцій та емоцій інших. Вони можуть не усвідомлювати, як емоції впливають на їхню поведінку та рішення. Ці люди можуть мати труднощі з управлінням своїми емоціями, що може призвести до неадекватних або непродуманих реакцій на стресові ситуації. Недостатня емоційна обізнаність може ускладнити встановлення та підтримання здорових міжособистісних відносин через нерозуміння емоційних потреб себе та інших.

23% учнів за цією шкалою мають показники середнього рівня. Люди на цьому рівні можуть розпізнавати основні емоції в собі та інших, але їм може бракувати глибини розуміння складніших емоційних станів. Вони мають певні навички управління своїми емоціями, але можуть іноді відчувати труднощі в емоційно заряджених ситуаціях. Вони можуть шукати стратегії для кращого регулювання своїх реакцій. Ці люди здатні встановлювати стійкі відносини, хоча іноді можуть виникати непорозуміння через обмежені навички спілкування емоцій.

Також 23% учнів мають високий рівень емоційної обізнаності. Люди з високим рівнем емоційної обізнаності дуже добре розуміють власні емоції та емоції інших. Вони можуть розпізнавати нюанси в емоційних станах і розуміють, як ці емоції впливають на поведінку. Вони ефективно управляють своїми емоціями, використовуючи різноманітні стратегії для збереження емоційної рівноваги навіть у важких ситуаціях. Висока емоційна обізнаність сприяє глибоким та стійким міжособистісним відносинам. Люди з високим рівнем здатні до емпатії, відкритого спілкування та взаєморозуміння, що позитивно впливає на їхнє особисте та професійне життя.

За шкалою «Управління своїми емоціями» 40% обстежених учнів показали низький рівень. Люди з низьким рівнем управління емоціями часто відчують труднощі з саморегуляцією. Вони можуть реагувати імпульсивно, не замислюючись про наслідки своїх дій або слова. Їх емоції можуть швидко змінюватися, і їм може бути важко знайти способи ефективного вирішення стресових ситуацій. Це може призвести до конфліктів у взаєминах та проблем із соціальною адаптацією.

37% учнів показали середній рівень управління своїми емоціями. На середньому рівні люди краще розуміють свої емоції та причини, що їх викликають. Вони можуть виявляти деякий контроль над своїми реакціями, але іноді їхні емоції все ще можуть взяти верх. Люди з середнім рівнем управління емоціями здатні використовувати базові стратегії для заспокоєння, такі як дихальні вправи або переривання негативних думок. Вони можуть мати здатність вирішувати конфлікти більш ефективно, але іноді все ще відчують труднощі зі збереженням емоційної рівноваги під час стресу.

23% учнів обстежуваних показали високий рівень управління своїми емоціями. Люди з високим рівнем управління емоціями мають глибоке розуміння своїх відчуттів і емоцій, а також того, як вони впливають на їхню поведінку та рішення. Вони володіють навичками для ефективного вирішення конфліктів і можуть зберігати спокій у складних або стресових ситуаціях. Люди з високим рівнем емоційного контролю здатні використовувати різноманітні стратегії для

регуляції своїх емоцій, такі як позитивне переосмислення, планування та пошук підтримки в інших. Вони також можуть використовувати свої емоції продуктивно, наприклад, для мотивації або для спілкування з іншими людьми на більш глибокому рівні.

За шкалою «Самотивація» 51% обстежуваних учнів показали низький рівень. Люди з низькою самотивацією часто виявляють мало інтересу до своїх завдань чи цілей. Відкладання завдань на потім є поширеною проблемою, оскільки такі особи знаходять важко змусити себе почати або продовжити роботу. Вони схильні уникати складнощів та викликів, замість того, щоб шукати способи їх подолання. Невдачі та перешкоди можуть легко зруйнувати їхню мотивацію та вплинути на самооцінку.

29% обстежуваних показали середній рівень самотивації. Люди з середнім рівнем самотивації іноді відчують ентузіазм та інтерес до своїх завдань, але це не завжди стабільно. Їхня здатність залишатися продуктивними може коливатися, залежно від настрою, обставин або зовнішніх факторів мотивації. Вони можуть виявляти ініціативу для подолання деяких перешкод, але не завжди мають достатньо рішучості або ресурсів для подолання складніших проблем. Середній рівень самотивації дозволяє краще справлятися з невдачами, хоча вони все ще можуть впливати на мотивацію.

20% обстежуваних учнів показали високий рівень самотивації. Люди з високим рівнем самотивації мають сильне бажання досягати своїх цілей, незалежно від обставин. Вони здатні залишатися фокусованими та продуктивними, навіть у складних ситуаціях. Високий рівень самотивації сприяє позитивному сприйняттю викликів як можливостей для зростання та навчання. Люди, які мають високий рівень самотивації, ефективно справляються з невдачами, використовуючи їх як уроки для подальшого розвитку.

За шкалою «Емпатія» 57% учнів показали низький рівень. На цьому рівні індивіди мають обмежену здатність співчувати іншим людям. Вони можуть мати труднощі з ідентифікацією емоційних станів інших, часто ігнорують або не помічають емоційні сигнали. Люди з низьким рівнем емпатії можуть здаватися



холодними або віддаленими, можуть не вміти або не бажати надавати емоційну підтримку іншим. Це не обов'язково означає, що вони не бажають допомагати, але їм може бути складно зрозуміти, як це зробити правильно.

17% обстежуваних учнів показали середній рівень емпатії. Люди з середнім рівнем емпатії мають здатність до співчуття і співпереживання, але їхня реакція на емоційні стани може бути не завжди адекватною або послідовною. Вони можуть проявляти співчуття та підтримку, але їхня здатність до цього може залежати від обставин або власного настрою. Люди з середнім рівнем емпатії часто здатні будувати здорові взаємовідносини, хоча іноді можуть виявляти невпевненість у тому, як найкраще реагувати на чужий емоційний досвід.

26% обстежуваних учнів показали високий рівень емпатії. Люди з високим рівнем емпатії мають глибоку здатність відчувати та розуміти емоції інших. Вони можуть легко ідентифікувати емоційні стани інших людей та відчувати глибоке співчуття до їх переживань. Такі індивіди здатні надавати ефективну емоційну підтримку, виявляючи турботу та розуміння. Вони можуть бути дуже відкритими до емоцій інших, іноді навіть на рівні, який може бути емоційно виснажливим для самих себе. Люди з високим рівнем емпатії часто відіграють ключову роль у підтримці емоційного благополуччя в групах або спільнотах, до яких вони належать.

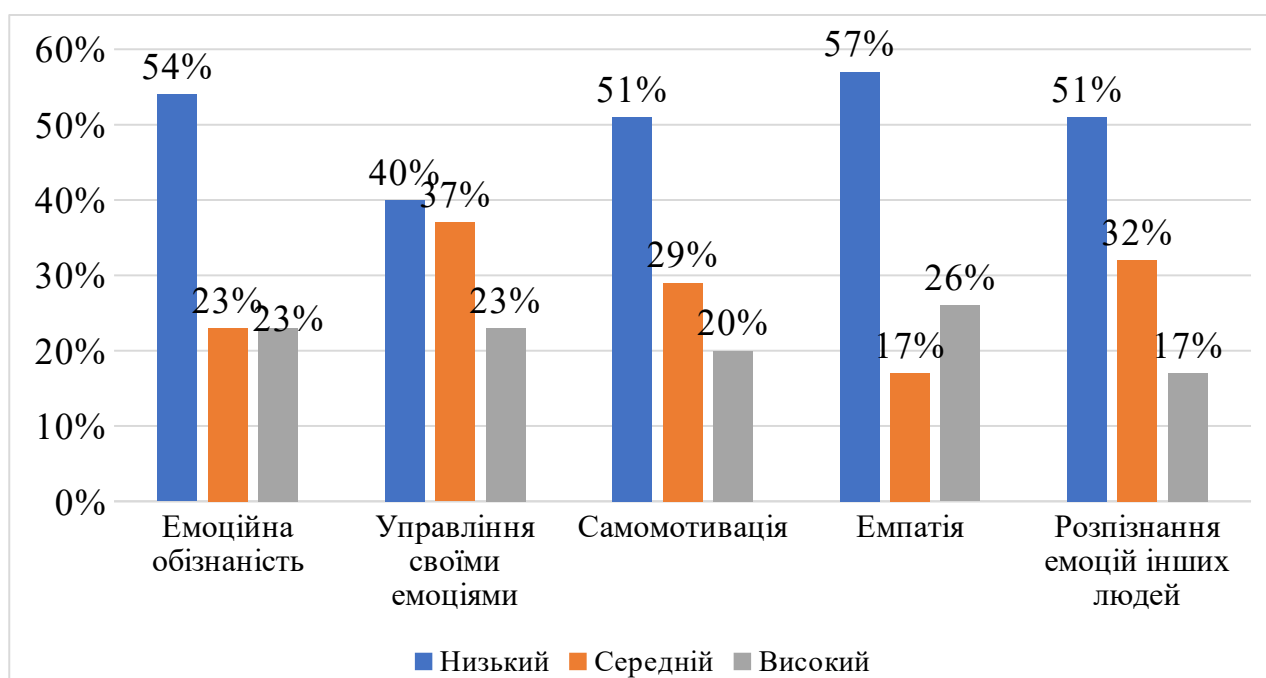
За шкалою «Розпізнання емоцій інших людей» 51% обстежуваних показали низький рівень. Люди на цьому рівні можуть мати труднощі з розпізнаванням базових емоцій з обличчя, жестів або тону голосу. Вони можуть неправильно інтерпретувати або пропускати субтельні емоційні сигнали. Є обмеження у розумінні причин емоцій або їхнього контексту. Може бути важко зрозуміти складні або змішані емоції. Реакції можуть бути неадекватними або недоречними, оскільки особа не повністю розуміє емоційний стан іншої людини.

32% обстежуваних показали середній рівень. На цьому рівні можна впізнавати основні емоції і деякі складніші емоційні стани. Існує краще розуміння невербальних сигналів, але можуть бути проблеми з дуже субтельними емоційними проявами. Людина краще розуміє причини та контекст емоцій, але

іноді може помилятися у складніших емоційних ситуаціях. Реакції більш адекватні та емпатійні. Існує здатність до підтримки та виявлення співчуття, хоча іноді можуть бути помилки у виборі відповіді.

17% обстежуваних показали високий рівень. Люди на високому рівні здатні точно розпізнавати широкий спектр емоцій, включаючи дуже субтельні та складні емоційні стани. Вони чутливі до невербальних сигналів та змін у емоційному стані. Є глибоке розуміння емоцій, їхніх причин та контексту. Можливість розуміти змішані емоції та емоційні відтінки, які є складними для більшості людей. Висока здатність до емпатійного та адекватного реагування. Відповіді часто є виваженими та враховують емоційний стан іншої людини, забезпечуючи підтримку, розуміння та співчуття.

Графічно результати дослідження складників емоційного інтелекту учнів 6-7 класів за методикою Н. Холла подано на рисунку 4.4.



**Рисунок 4.4. Показники складників емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла**

Для дослідження комунікативних умінь в учнів 6-х та 7-х класів була обрана методика «Оцінка комунікативних умінь» А. О. Кареліна. Мета цієї методики –

визначити рівень комунікативних умінь учнів. Первинні дані дослідження комунікативних умінь учнів представлено в додатку А в таблиці А.5. Узагальнені результати рівнів комунікативних умінь представлені в таблиці 4.5.

**Таблиця 4.5**

**Показники рівнів комунікативних умінь за методикою «Оцінка комунікативних умінь» А. О. Кареліна**

Рівні комунікативних умінь	Кількість учнів (у % від загальної кількості досліджуваних)
Дуже високий	12%
Високий	14%
Середній	34%
Низький	40%

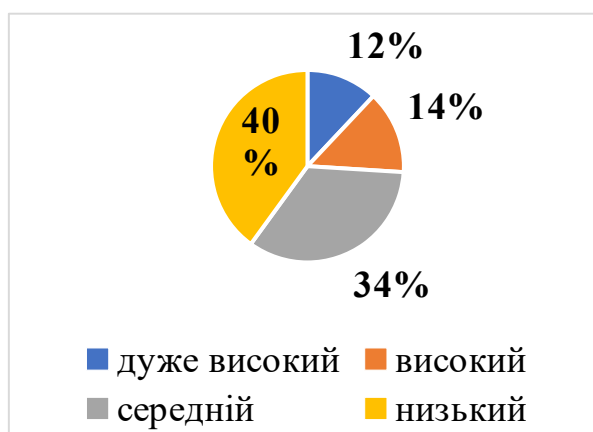
За результатами аналізу таблиці 4.5. можна зробити такі висновки: найбільша кількість опитуваних, тобто 40%, має низький рівень комунікативних умінь. Поганий співрозмовник має значні труднощі в спілкуванні. Така особа може проявляти небажання або нездатність слухати інших, ігнорувати невербальні сигнали, або висловлювати свої думки незрозуміло та розрізнено. Відсутність емпатії, обмеженість в темах для розмови, а також проблеми з встановленням та підтриманням соціальних зв'язків також є характерними ознаками поганого співрозмовника. Таким учням може знадобитися значна робота над собою та своїми комунікативними навичками для покращення взаємодії з іншими.

Виявлено, що не дуже хорошими співрозмовниками є 34% учнів, які мають середній рівень комунікативних умінь. Такі учні мають базові комунікативні навички, але часто зіштовхуються з труднощами у вираженні своїх думок або вислуховуванні інших. Такі особи можуть відчувати незручність або нервозність під час спілкування, особливо у незнайомій компанії або при обговоренні складних тем. Вони часто потребують додаткової практики та розвитку навичок активного слухання та ефективного висловлювання своїх думок.

Хорошими співрозмовниками є 14% учнів, що мають високий рівень комунікативних умінь. Хороший співрозмовник володіє більшістю важливих комунікативних навичок, здатен підтримувати розмову та висловлювати свої ідеї чітко та зрозуміло. Він уважно слухає співрозмовника, але іноді може зіткнутися з труднощами при адаптації до непередбачуваних ситуацій або при вираженні емпатії. Хороший співрозмовник, як правило, здатен вести розмову в позитивному ключі, але може потребувати певного розвитку деяких аспектів комунікативних навичок.

Чудовими співрозмовниками є 12% учнів, що показали дуже високий рівень комунікативних умінь. Вони вміють підтримувати розмову на будь-яку тему, ефективно висловлюють свої думки та слухають інших. Вони здатні адаптуватися до різних соціальних ситуацій, легко налагоджують контакт з людьми, мають високий рівень емпатії та вміють розуміти емоції співрозмовника. Також чудові співрозмовники володіють навичками невербального спілкування, здатні грамотно використовувати жести, міміку та інтонації для підсилення своїх слів.

Графічно результати дослідження комунікативних умінь за методикою «Оцінка комунікативних умінь» А. О. Кареліна подано на рисунку 4.5.



**Рисунок 4.5. Показники рівнів комунікативних умінь за методикою «Оцінка комунікативних умінь» А. О. Кареліна**

Для виявлення зв'язку між показниками продуктивності пам'яті за методикою «Продуктивність запам'ятовування» Н.А. Литовцевої та показниками

рівня розвитку сили волі за методикою М.М. Обозова ми провели обробку отриманих результатів методом кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона ( $p \leq 0,05$ ), у програмі Microsoft Excel. Отримані результати подано в табл. 4.6.

Таблиця 4.6

Показники кореляції продуктивності пам'яті та сили волі в учнів 12-13 років  
( $p \leq 0,05$ )

	Рівень розвитку сили волі
Продуктивність пам'яті	0,31

Установлено прямий статистично значущий кореляційний зв'язок між продуктивністю пам'яті та рівнем розвитку сили волі ( $r = 0,31$ ) ( $p \leq 0,05$ ).

Це свідчить, що розвиненість вольових процесів створює сприятливе підґрунтя для розвитку довільного запам'ятовування і підвищення продуктивності пам'яті. Отже, чим вищі показники розвитку сили волі, тим вищі показники продуктивності пам'яті учнів.

Для виявлення зв'язку між показниками рівня розвитку комунікативних умінь за тестом А. О. Кареліна та показниками емоційного інтелекту учнів за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, ми провели обробку отриманих результатів методом кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона ( $p \leq 0,05$ ), у програмі Microsoft Excel. Отримані результати подано в табл. 4.7.

Таблиця 4.7

Показники кореляції комунікативних умінь та емоційного інтелекту  
в учнів 12-13 років  
( $p \leq 0,05$ )

	Емоційний інтелект
Комунікативні уміння	0,45

Установлено прямий статистично значущий кореляційний зв'язок між комунікативними вміннями та рівнем розвитку емоційного інтелекту ( $r = 0,45$ ) ( $p \leq 0,05$ ).

Це свідчить про те, що емоційний інтелект допомагає нам обирати правильні слова, тон голосу та мову тіла, щоб максимально точно передати свої думки і почуття та відчувати емоційний стан нашого партнера. Отже, чим вищі показники розвитку емоційного інтелекту, тим вищі показники комунікативних умінь учнів.

Таким чином, ми проаналізували результати психодіагностичного обстеження учнів 12-13 років за допомогою методик «Продуктивність запам'ятовування» (за Н.А. Литовцевою), «Самооцінка сили волі» М.М. Обозова, «Діагностика емоційного інтелекту» (методика Н. Холла), тест оцінки комунікативних умінь А.О. Кареліна.

Провівши аналіз, ми дійшли висновку, що результати дослідження підтверджують нашу гіпотезу про те, що існує зв'язок між продуктивністю пам'яті школярів та рівнем розвитку їхніх вольових процесів, а також між рівнем розвитку комунікативних умінь та емоційним інтелектом учнів.

Це обумовило доцільність розробки корекційної програми розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи.

### 4.3. Психокорекційна програма розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи

У сучасній системі освіти розвиток когнітивних та комунікативних навичок учнів середньої школи є важливою складовою їхнього успішного навчання та особистісного зростання. Пам'ять та комунікативні вміння відіграють ключову роль у формуванні компетенцій, необхідних для ефективного засвоєння знань та соціальної інтеграції. У зв'язку з цим, запровадження психокорекційних програм, спрямованих на розвиток цих навичок, стає актуальним завданням сучасної школи. Ці програми допомагають учням не тільки покращити академічні результати, але й сприяють їхньому загальному особистісному розвитку.

Сфери корекції є наступними:

#### *1. Довільна пам'ять.*

Довільна пам'ять відіграє важливу роль у здатності учнів свідомо запам'ятовувати та відтворювати інформацію. Корекційний вплив у цій сфері охоплює кілька ключових напрямків: техніки запам'ятовування, розвиток уваги, планування та організація навчального процесу. Розвинена пам'ять є основою для ефективного засвоєння навчального матеріалу. Учні з добре розвиненою пам'яттю здатні легше запам'ятовувати та відтворювати інформацію, що сприяє їхній успішній навчальній діяльності. Психокорекційні програми, орієнтовані на розвиток пам'яті, можуть значно покращити академічну успішність учнів, підвищуючи їхні навчальні досягнення та результати на іспитах.

#### *2. Вольова сфера*

Вольова сфера стосується здатності до самоконтролю, постановки та досягнення цілей. Корекційний вплив у цій сфері включає: розвиток самодисципліни, постановка цілей та планування, мотивація. Її основними компонентами є:

- воля: здатність людини свідомо регулювати свою поведінку, долаючи внутрішні та зовнішні перешкоди;

- вольові зусилля: свідоме докладання зусиль, спрямоване на подолання труднощів;
- вольові якості особистості: цілеспрямованість, наполегливість, самовладання, рішучість, стійкість, витримка, організованість, дисциплінованість.

Розвиток вольових процесів є актуальним для різних видів діяльності учнів, таких як: навчання (цілеспрямованість, наполегливість, самовладання, організованість, дисциплінованість), спілкування, взаємодія:

Розвиток вольових якостей особистості робить учнів більш цілеспрямованими, наполегливими, організованими, дисциплінованими, що сприяє їх успішному навчанню, спілкуванню та взаємодії з іншими людьми.

### *3. Комунікативні вміння*

Комунікативні вміння є важливими для ефективної взаємодії з однолітками та вчителями. Корекційний вплив у цій сфері охоплює: розвиток вербальних навичок, невербальна комунікація, соціальні навички. Комунікативні вміння – це сукупність знань, навичок та вмінь, які дозволяють людям ефективно спілкуватися між собою. До основних комунікативних умінь належать: вміння говорити, вміння слухати, вміння читати: вміння писати, невербальне спілкування. Розвиток комунікативних умінь є актуальним для різних видів діяльності учнів, таких як: навчання: чітко та лаконічно формулювати запитання, уважно слухати пояснення, брати активну участь у обговоренні навчальних матеріалів. Спілкування: вміння спілкуватися з людьми різного віку, соціального статусу та інтересів, знаходити спільну мову, проявляти емпатію. Взаємодія: вміння брати участь у шкільних та позашкільних заходах, виступати з доповідями, презентаціями, брати участь у дискусіях, вміння мотивувати та надихати інших людей, організовувати роботу команди, приймати рішення. Розвиток комунікативних умінь – це постійний процес, але він того вартий. Це допоможе учням стати більш успішними у навчанні, роботі та особистому житті.



#### *4. Емоційний інтелект*

Емоційний інтелект охоплює здатність розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями та емоціями інших людей. Корекційний вплив у цій сфері спрямований на: самоусвідомлення, емоційну регуляцію, емпатію, соціальні взаємини. Емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати, керувати власними емоціями, а також розуміти емоції інших людей. Він складається з п'яти ключових компонентів: самоусвідомлення емоцій, вміння керувати емоціями, мотивація, емпатія, соціальні навички. Розвиток емоційного інтелекту є актуальним для учнів з багатьох причин: навчання (учні з розвиненим емоційним інтелектом краще концентруються, більш мотивовані та успішніше навчаються), спілкування (вони вміють чітко та лаконічно висловлювати свої думки та почуття), взаємодія (вони також вміють співпрацювати з іншими людьми для досягнення спільних цілей, це робить їх більш цінними членами команди, що допомагає їм досягти успіху в різних сферах життя).

Корекційні програми, спрямовані на розвиток довільної пам'яті, вольової сфери, комунікативних умінь та емоційного інтелекту, мають велике значення для формування всебічно розвиненої особистості учнів середньої школи. Вони сприяють підвищенню академічної успішності, поліпшенню соціальних навичок та загальному психологічному благополуччю учнів. Впровадження таких програм є важливим кроком до підвищення якості освіти та гармонійного розвитку молодого покоління.

Цільовою аудиторією програми є учні 12-13 років.

**Мета** психокорекційної програми розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи полягає в тому, щоб покращити когнітивні та соціальні навички учнів, сприяючи їхньому загальному академічному успіху та особистісному розвитку.

#### **Завдання програми:**

**1.** Покращення пам'яті: розвиток навичок запам'ятовування та ефективного відтворення інформації, що допоможе учням у навчанні та виконанні завдань.

**2.** Розвиток комунікативних умінь: формування здатності ефективно спілкуватися, слухати, висловлювати свої думки та емоції, що сприятиме кращій взаємодії з однолітками та вчителями.

**3.** Розвиток умінь розпізнавати, розуміти і правильно виражати свої емоції та розпізнавати емоції інших людей.

**4.** Зміцнення самоконтролю та регуляції емоцій: навчання методам контролю над власними емоціями та поведінкою для поліпшення соціальної адаптації та навчальної дисципліни.

**Загальна кількість зустрічей – 5.**

**Тривалість одного заняття – 90 хвилин (1 година 30 хв).**

**Частота проведення занять – 2 рази на тиждень.**

**Прогнозований результат:** після проходження програми підлітки зможуть краще запам'ятовувати інформацію: тексти, цифри, дати, імена, терміни тощо. Довше зберігати інформацію в пам'яті. Швидше та легше відтворювати інформацію з пам'яті. Використовувати різні мнемонічні техніки для кращого запам'ятовування. Концентруватися на інформації протягом більш тривалого часу. Чітко та лаконічно висловлювати свої думки. Використовувати різні мовні засоби для того, щоб підкреслити свої думки та почуття. Активно слухати співрозмовника. Розуміти його думки та почуття. Ставити уточнюючі запитання. Використовувати невербальне спілкування для того, щоб підкреслити свої думки та почуття. Ефективно спілкуватися з людьми різного віку, соціального статусу та інтересів.

Крім того, учні: стануть більш впевненими у собі, покращать свої аналітичні та критичні здібності, навчаться краще розуміти себе та інших людей, стануть більш організованими та відповідальними, покращать свою успішність у навчанні.

Для вимірювання ефективності застосування тренінгової програми можуть бути застосовані наступні методика: «Продуктивність запам'ятовування» (за Н.А. Литовцевою), «Самооцінка сили волі» М.М. Обозова, «Діагностика емоційного інтелекту» (методика Н. Холла), тест оцінки комунікативних умінь А.О. Кареліна.

**Тематичний план програми «Розвиток пам'яті  
та комунікативних умінь учнів середньої школи»**

№ з/п	Тема (назва) заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Час	Обладнання
1	«Ключі до успіху: пам'ять, комунікація, саморегуляція та емоційний інтелект»	Розвинути у підлітків здатність ефективно запам'ятовувати та відтворювати інформацію. Покращити комунікативні уміння для більш успішної взаємодії з оточуючими. Навчити навичкам саморегуляції та самоконтролю для подолання стресових ситуацій та підтримання емоційного балансу. Підвищити рівень емоційного інтелекту для кращого розуміння власних емоцій інших людей, а також ефективного їх управління.	1. Привітання. Вправа «Усмішка по колу» 2. Знайомство. Вправа «Гімн імені» 3. Прийняття правил 4. Очікування. Вправа «Квіткове поле» 5. Вправа «Ланцюжок слів» 6. Вправа «Інтерв'ю в парі» 7. Вправа «Емоційний круг» 8. Вправа «Моя реакція» 9. Рефлексія «Коло вражень»	5хв 5хв 5хв 5хв 10хв 20хв 15хв 20хв 5хв	Аркуші паперу, ручки, бейджики, квітки з паперу, список питань для інтерв'ю, круги з різними емоціями, картки з різними ситуаціями.

2	«Майстерня пам'яті: шлях до успіху»	Покращення вербальної, візуальної та моторної пам'яті у підлітків через різноманітні вправи та техніки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Фотопам'ять»</li> <li>2. «Вправа «Запам'ятай речення»</li> <li>3. Вправа «Ланцюжок подій»</li> <li>4. Вправа «Пам'ятай імена»</li> <li>5. Вправа «Числова матриця»</li> <li>6. Вправа «Історія з предметами»</li> <li>7. Вправа «Запам'ятай рухи»</li> <li>8. Рефлексія «Мішені»</li> </ol>	<p>10хв</p> <p>10хв</p> <p>10хв</p> <p>15хв</p> <p>10хв</p> <p>20хв</p> <p>5хв</p> <p>10хв</p>	Картинки із зображенням різних предметів, таблиця з випадковими числами, набір предметів, ручки, аркуші паперу.
3	«Емоційна карта: відкриваючи світ почуттів»	Розуміння та вираження власних емоцій. Розвиток емпатії та співчуття. Вміння ефективно керувати власними емоціями та реагувати на емоційні стани інших.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Мої емоції»</li> <li>2. Вправа «Історії емоцій»</li> <li>3. Вправа «Вибери емоцію»</li> <li>4. Вправа «Ситуаційні картки»</li> <li>5. Вправа «Емпатійне сприйняття»</li> <li>6. Вправа «Створення емоційного кольорового кола»</li> <li>7. Рефлексія «Лист подяки»</li> </ol>	<p>10хв</p> <p>15хв</p> <p>15хв</p> <p>15хв</p> <p>15хв</p> <p>15хв</p> <p>5хв</p>	Блокноти, ручки, картки з написаними емоціями, картки з різними ситуаціями.
4	«Майстерня комунікації: відкриваємо нові горизонти»	Розвиток вербальних та невербальних комунікативних навичок, вміння	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Мистецтво активного слухання»</li> <li>2. Вправа</li> </ol>	10хв	Сценарії з конфліктами, кольорові олівці, аркуші паперу, ватман.

		ефективно спілкуватися та слухати інших.	«Рольова гра: поділ ролей» 3. Вправа «Творче мислення: історії у картинках» 4. Вправа «Дискусія: за та проти» 5. Вправа «Комунікативна мапа» 6. Рефлексія «Візуалізація»	20хв 15хв 20хв 20хв 5хв	
5	«Майстерність саморегуляції: відкриваємо в собі потенціал»	Розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю. Вчити учнів ефективно керувати своїми емоціями і діями. Підвищення усвідомленості про важливість самоконтролю в повсякденному житті.	1. Вправа «Дихальна техніка» 2. Вправа «Шкала емоцій» 3. Вправа «Планування часу» 4. Вправа «Контроль над думками» 5. Вправа «Вправи на увагу» 6. Вправа «Подяка і вдячність» 7. Рефлексія «Лист до себе в майбутньому»	10хв 15хв 15хв 15хв 15хв 10хв 10хв	Аркуші паперу зі шкалами емоцій, олівці, звичайні аркуші паперу, малюнки з відмінностями.

Конспекти занять подано в додатку Е.

Таким чином, нами розроблено психокорекційну програму розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи, яка містить 5 занять. Метою програми є розвиток пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи для покращення їхніх когнітивних та соціальних навичок, що сприятиме їхньому академічному успіху та особистісному зростанню. Програма призначена для учнів

12-13 років. Програма містить ігри, вправи, завдання, спрямовані на покращення пам'яті та концентрації уваги, збільшення словникового запасу, розвиток навичок ораторського мистецтва, збільшення впевненості у собі, підвищення рівня емоційного інтелекту, покращення навичок спілкування та взаємодії з іншими людьми, формування навичок саморегуляції та самоконтролю. Програма може бути застосована практичними психологами загальноосвітніх закладів у корекційно-розвивальній роботі.

#### **Висновки до розділу 4**

1. З метою перевірки гіпотези про те, що існує зв'язок між продуктивністю пам'яті школярів та рівнем розвитку їхніх вольових процесів, а також між рівнем розвитку комунікативних умінь та емоційним інтелектом учнів, нами було проведене емпіричне дослідження пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи.

2. Емпіричне дослідження відбувалось протягом лютого 2024 р. Базою проведення дослідження була Дніпровська гімназія № 49 Дніпровської міської ради. Для емпіричного дослідження ми сформували вибірку з учнів 6-х та 7-х класів даної школи. Вибірка становила 35 осіб, з них 13 дівчат та 22 хлопця. Вік досліджуваних: учні 12-13 років. Дослідження проводилось у 3 етапи. На організаційному етапі дослідження були обрані такі методики, як: «Продуктивність запам'ятовування» (за Н.А. Литовцевою), «Самооцінка сили волі» М.М. Обозова, «Діагностика емоційного інтелекту» (методика Н. Холла), тест оцінки комунікативних умінь А.О. Кареліна.

3. Для визначення продуктивності запам'ятовування в учнів 6-х та 7-х класів була обрана методика «Продуктивність запам'ятовування» Н.А. Литовцевої. Результати: найбільша кількість опитуваних, тобто 40%, має дуже поганий рівень продуктивності запам'ятовування; хороший рівень виявлено у 34% учнів; дуже хороший рівень - у 15% учнів; відмінний результат має 11% учнів.

Для дослідження здатності до застосування вольових зусиль в учнів 6-х та 7-х класів була обрана методика «Самооцінка сили волі» М. М. Обозова. Результати: найбільша кількість опитуваних, тобто, 51%, має погану здатність до застосування вольових зусиль; середній рівень виявлено у 26% учнів; хороший рівень - у 23% учнів.

Для дослідження емоційного інтелекту в учнів 6-х та 7-х класів була обрана методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла. Результати: найбільша кількість опитуваних, а саме – 57% мають низький рівень емоційного інтелекту; 26% опитуваних учнів мають середній рівень; 17% опитуваних - високий рівень.

Також за даною методикою ми проаналізували сформованість різних складників емоційного інтелекту учнів 6-х та 7-х класів, таких як емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Результати за шкалами:

- «Емоційна обізнаність»: 54% обстежених учнів показали низький рівень; 23% учнів мають показники середнього рівня; 23% учнів мають високий рівень емоційної обізнаності;

- «Управління своїми емоціями»: 40% обстежених учнів показали низький рівень управління своїми емоціями; 37% учнів - середній рівень; 23% учнів - високий рівень управління;

- «Самомотивація»: 51% обстежуваних учнів показали низький рівень самомотивації; 29% обстежуваних - середній рівень; 20% - високий рівень;

- «Емпатія»: 57% учнів показали низький рівень емпатії; 17% обстежуваних показали середній рівень; 26% - високий рівень емпатії;

- «Розпізнавання емоцій інших людей»: 51% обстежуваних показали низький рівень; 32% - середній рівень; 17% обстежуваних показали високий рівень.

Для дослідження комунікативних умінь в учнів 6-х та 7-х класів була обрана методика «Оцінка комунікативних умінь» А. О. Кареліна. Результати: найбільша кількість опитуваних (40%), має низький рівень комунікативних умінь; 34% учнів - середній рівень; 14% мають високий рівень; 12% учнів показали дуже високий рівень.

4. За допомогою коефіцієнта Пірсона було встановлено кореляційний зв'язок між показниками продуктивності пам'яті та показниками рівня розвитку сили волі. Це підтверджує гіпотезу про те, що існує зв'язок між продуктивністю пам'яті школярів та рівнем розвитку їхніх вольових процесів, а також між рівнем розвитку комунікативних умінь та емоційним інтелектом учнів

5. Виходячи з отриманих результатів дослідження, розроблено психокорекційну програму розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи. Після проходження програми підлітки зможуть краще запам'ятовувати інформацію, довше зберігати її в пам'яті; швидше та легше відтворювати інформацію її; концентруватися на інформації протягом більш тривалого часу; більш чітко та лаконічно висловлювати свої думки, а також використовувати різні мовні засоби для того, щоб висловити свої думки та почуття; використовувати невербальне спілкування для сприймання та передачі емоцій співрозмовника.



## ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено проблему розвитку пам'яті, мовно-комунікативних умінь та навичок школярів, зокрема на уроках української мови. Багато учнів стикаються з проблемами запам'ятовування нових слів, правил, текстів. Це призводить до зниження мотивації до навчання та погіршення загальних навчальних досягнень. Запропоновано варіант її розв'язання, який передбачає використання мнемотехніки на уроках української мови для покращення навчальних досягнень учнів, розвитку їхнього творчого мислення, пізнавальних здібностей, комунікативних навичок та мотивації до вивчення мови. Також передбачено використання розробленої психокорекційної програми розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи в роботі шкільних психологів

У процесі дослідження було розв'язано всі поставлені завдання, отримано й проаналізовано результати, основні з яких полягають у такому:

- відкрити ефективність використання мнемотехніки на уроках української мови. У виконанні цього завдання було розроблено і впроваджено комплекс мнемотехнічних прийомів у навчальний процес під час уроків української мови. Було проведено дослідження наявних наукових праць із теми мнемотехніки, зокрема її застосування в освітньому процесі. На основі цього було визначено основні принципи та методи використання мнемотехнічних прийомів для розвитку мовно-комунікативних умінь учнів на уроках української мови;
- дослідити вплив мнемотехнічних прийомів на розвиток пам'яті, мовлення та комунікативних навичок учнів. Було досліджено теоретичні аспекти впливу мнемотехнічних прийомів на розвиток пам'яті, мовлення та комунікативних навичок учнів. У результаті вивчення літератури встановлено, що використання пам'ятної техніки покращує концентрацію уваги, активізацію когнітивних процесів та розвиток навичок опрацювання й аналізу

інформації, що позитивно впливає на засвоєння мовного матеріалу й розвиток комунікативних здібностей школярів;

- ефективність використання мнемотехніки на уроках української мови: встановлено, що застосування мнемотехнічних прийомів значно покращує запам'ятовування та засвоєння навчального матеріалу учнями.
- вплив мнемотехнічних прийомів на розвиток пам'яті, мовлення та комунікативних навичок: виявлено позитивний вплив на розвиток мовленнєвих і комунікативних навичок, особливо в учнів із початковими труднощами в цих сферах;
- за результатами аналізу науково-психологічних досліджень пам'яті і комунікативних умінь встановлено, що розвиток пам'яті та комунікативних умінь має велике значення для успішного навчання і спілкування школярів. Виявлено, що в підлітковому та ранньому юнацькому віці учні переходять до переважного використання логічної та довільної пам'яті, що вимагає від школярів докладання вольових зусиль і розвитку вольових процесів. Установлено, що комунікативні вміння, такі як вміння вислуховувати людей, адекватно виражати свої емоції та слова, ввічливо спілкуватися, розуміти ситуацію спілкування, висловлювати прохання тощо, є необхідним елементом взаємодії та спілкування в соціумі. З'ясовано, що для формування навичок успішної комунікації важливим є розвиток емоційного інтелекту школярів. Визначено, що психолого-педагогічна підтримка та стимулювання розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи можуть сприяти не тільки їхньому успішному навчанню, але й розвитку повноцінних громадян, здатних до ефективної комунікації і взаємодії в суспільстві;
- проведене емпіричне дослідження показало, що більше третини учнів (40%) продемонстрували низький рівень продуктивності запам'ятовування (за методикою «Продуктивність запам'ятовування» Н.А. Литовцевої); половина учнів (51%) показали погану здатність до застосування вольових зусиль (за методикою «Самооцінка сили волі» М. М. Обозова); більше

половини опитуваних (57%) мають низький рівень емоційного інтелекту (за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла); більшість учнів мають низький (40 %) та середній (34%) рівні комунікативних умінь (за методикою «Оцінка комунікативних умінь» А. О. Кареліна), що свідчить про недостатній розвиток цих процесів та властивостей у школярів;

- на основі проведеного дослідження розроблено психокорекційну програму розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи. Завданнями програми є покращення пам'яті, розвиток комунікативних навичок та емоційного інтелекту, що сприяє успішному навчанню та соціальній взаємодії учнів. Програма також спрямована на регуляцію емоцій та формування навичок самоконтролю для покращення адаптації в соціальному середовищі.

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтвердили висунуту нами гіпотезу про те, що існує зв'язок між продуктивністю пам'яті школярів та рівнем розвитку їхніх вольових процесів, а також між рівнем розвитку комунікативних умінь та емоційним інтелектом учнів.

Результати і розробки з використанням мнемотехнічних засобів на уроках української мови мають широку практичну значущість. Учителі української мови можуть інтегрувати ці прийоми у свої уроки для покращення засвоєння учнями правопису, граматики та лексики. Це особливо важливо для тих учнів, які мають труднощі із запам'ятовуванням. Використання мнемотехнічних прийомів на курсах підготовки до НМТ може суттєво покращити результати учнів, адже пам'ятна техніка покращує швидке та тривале запам'ятовування великого обсягу інформації.

Розроблена психокорекційна програма розвитку пам'яті та комунікативних умінь учнів середньої школи може бути використана шкільними психологами для психологічного супроводу учнів, що мають труднощі в навчанні, а також для реалізації корекційних заходів у класах, де спостерігаються проблеми з комунікацією або співпрацею між учнями. Програма може служити основою для організації позакласних активностей, таких як клуби інтелектуальних ігор або

дискусійні клуби, які стимулюють розвиток когнітивних і мовленнєвих здібностей через ігрові та інтерактивні форми навчання. Крім того, програма може бути використана при проведенні курсів підвищення кваліфікації педагогів з метою покращення їхньої обізнаності про сучасні техніки розвитку пам'яті та комунікативних навичок у школярів.

Проведене дослідження не вичерпало всіх питань, пов'язаних із можливостями розв'язання проблеми розвитку пам'яті, мовно-комунікативних умінь та навичок школярів на уроках української мови.

Перспективним напрямом подальших досліджень може бути вивчення ефективності мнемотехніки для учнів різних вікових груп, таких, що мають різні типи пам'яті і стилі навчання, та її інтеграції з іншими методами навчання; розробка способів застосування мнемотехніки в інклюзивній освіті та дослідження її впливу на розвиток творчих здібностей учнів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андриющенко Н. Елементи ейдетики на уроках української мови та літератури: вебсайт. URL: <http://surl.li/zxemhi> (дата звернення: 05.09.2024).
2. Андриющенко Н. Метод образних гачків стане у пригоді для запам'ятовування складних правил правопису або граматичних конструкцій: вебсайт. URL: <http://surl.li/wrhavi> (дата звернення: 05.09.2024).
3. Бабич Н.М. Комунікативні навички в структурі комунікативної особистості дошкільника з порушеннями зору та інтелекту. *Перспективні напрями наукових досліджень – 2015*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (17-22 жовтня 2015 р., м. Братислава, Словаччина). В 2-х томах. Т. 2. К.: Вид-во «Центр навчальної літератури», 2015.
4. Безугла В.Ю. Емоційний інтелект як чинник ефективної комунікації держслужбовців. Київ: НАУ, 2021. 67 с.
5. Бікус О.О., Волошина В.В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 17–23.
6. Білоконенко Л.А. Основи рекламознавства: практикум. Кривий Ріг: КДПУ, 2020. 112 с.
7. Васильєва Н.М. Застосування інтерактивних методів навчання на уроках предметів гуманітарного циклу. *Управління школою*. 2014. № 34. С. 18-22.
8. Використання прийомів ейдетики у пізнавальному розвитку дітей дошкільного віку: вебсайт. URL: <https://studbase.kubg.edu.ua/article/1752> (дата звернення: 01.09.2024).
9. Візуалізація теоретичного матеріалу на уроках української мови як засіб формування предметних компетентностей: вебсайт. URL: <http://surl.li/ktzjqc> (дата звернення: 12.09.2024).

10. Волошина В.В., Долинська Л.В., Ставицька С.О., Темрук О.В. Загальна психологія: Практикум: навч. посіб. Київ: Каравела, 2005. 280 с.
11. Воронова О.Ю., Ганькулич М.М. Особливості пам'яті та здібностей у юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2015. №18 (13). С.136-142.
12. Гавриш Н.В. Інтегровані заняття: Методика проведення. Київ: Шкільний світ, 2007. 128 с.
13. Гукова О. Методичний матеріал «Використання методу піктограм у початковій школі»: вебсайт. URL: <http://surl.li/zecupn> (дата звернення: 07.09.2024).
14. Деордіца Т., Вороніна М., Спіфанова О., Толмачов В. Свідома мнемічна діяльність у навчанні: досвід систематизації прийомів. *Фізико-математична освіта*. 2022. № 36(4). С. 38–45.
15. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2015. 305 с.
16. Дичківська І.М. Основи педагогічної інноватики: навч. посіб. Рівне: РДГУ, 2001. 231 с.
17. Діти з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому просторі: навч.-метод. посіб. / Н. Ярмола, Л. Коваль-Бардаш, Н. Компанець, Н. Квітка, А. Лапін. Київ: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. 208 с.
18. Дмитрієва С.М., Бондаренко Л.М. Вікові особливості пам'яті старшокласників і шляхи її розвитку. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: матеріали X міжнар. наук.-практ. конф.* / за ред. Саух І.В. Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С. 56–61.
19. Домрачева І.Р., Аксьонова І. О. Основи мовленнєвої діяльності: навч. посіб. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. 101 с.
20. Дрешпак В.М. Комунікації в публічному управлінні: навч. посіб. Дніпропетровськ: ДРІДУ НАДУ, 2015. 168 с.
21. Дубенко Н. Текст «Як краще навчати дитину за допомогою ейдетики»: вебсайт. URL: <http://surl.li/wxrqwr> (дата звернення: 06.09.2024).

22. Жовнірук А.І. Розвиток мнемічної діяльності студентів у процесі засвоєння іноземної мови засобами аудіювання: автореферат дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / А. І. Жовнірук; наук. кер. Л. М. Ширяєва; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 24 с.

23. Жомірук В.В. Особливості пам'яті сучасних підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2012. № 9. С. 85–89.

24. Загальна психологія. Практикум з дослідження психічних пізнавальних процесів людини: навч.-метод. посіб. для самот. роб. студ. / Ю.О. Бабаян, Ю.Г. Шапошникова. Миколаїв: СПД Румянцева Г. В., 2021. 204 с.

25. Загальна психологія: навч. посіб. 3-тє вид., випр. Київ: Вища шк., 2004. 487 с.

26. Загальна та вікова психологія: опорний конспект лекцій для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спец-ті 013 Початкова освіта / уклад. М.С. Барчій. Мукачево: МДУ, 2021. 51 с.

27. Записник – наука, творчість і навчання українською: вебсайт. URL: [https://youtu.be/0fN\\_F4LhmGQ](https://youtu.be/0fN_F4LhmGQ) (дата звернення: 02.09.2024).

28. Зеленська В. Використання методів і прийомів ейдетики для розвитку пам'яті, образного мислення та уваги в учнів початкових класів: вебсайт. URL: <http://surl.li/qgfgqrf> (дата звернення: 05.09.2024).

29. Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В. Психологія спілкування: навч. посіб. Харків: НФаУ, 2011. 132 с.

30. Канішевська Л.В., Лесик А.С. Особливості формування комунікативної компетентності учнів початкових класів у позаурочній діяльності інтернатних закладів: вебсайт. URL: <http://surl.li/tbtapx> (дата звернення: 15.09.2024).

31. Клим П.А., Вашуленко М.С., Супіна А.Е. Методика навчання української мови в початковій школі: навч.-метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Літера ЛТД, 2010. 364 с.

32. Кобися А. Застосування ментальних карт у професійній педагогічній діяльності. Звітна наукова конференція, присвячена 15-річчю Інституту

інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України (27 березня 2014 р.): вебсайт. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/> (дата звернення: 10.09.2024).

33. Колобич О.П. Загальна психологія: навч.-метод. посіб. Львів, 2018. 172 с.

34. Комунікативні навички – що це, які бувають і на що впливають? *Живое дело*: вебсайт. URL: <https://zhyvoedelo.com/ua/news/kommunikativnye-navyki> (дата звернення 06.12.2023).

35. Комунікації в публічному управлінні: аспекти організаційної культури та ділового спілкування: навч. посіб. / уклад.: Гошовська В. А. та ін. Київ: К.І.С., 2016. 130 с.

36. Комунікації в сфері державного управління та місцевого самоврядування: конспект лекцій / уклад.: М.П. Попов, О.Л. Тодорова. Одеса: Вид-во Нац. ун-та «Одеська політехніка», 2022. 172 с.

37. Конспект лекцій з дисципліни «Психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей / укл. Г.М. Редькіна. Кам'янське: ДДТУ, 2018. 179 с.

38. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 113-115.

39. Кремена Л.М. Причини невисокої якості знань учнів і шляхи їх подолання: вебсайт. URL: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/> (дата звернення: 06.09.2024).

40. Купрєєва О.І. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Т. IX. Вип. 12. С. 134–146.

41. Курмишева Н.І., Буряк С.А., Вакуленко Л.В. [та ін.]. На засадах партнерства та співпраці: збірник методичних розробок на допомогу педагогічним працівникам закладів загальної середньої освіти та позашкілля / упор. Н. І. Курмишева. Полтава: ПОППО, 2020. 252 с.



42. Курс «Освітня мнемотехніка: логопедія»: вебсайт. URL: <http://surl.li/rjczf> (дата звернення: 11.09.2024).
43. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія [курс лекцій]. К.: Центр учбової літератури, 2010. 129 с.
44. Лавренчук В.П. Культура вправної комунікації як основа формування успішної особистості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Філологічна*. 2015. Вип. 57. С. 188–193.
45. Ламбуцька Ж.А. Функціональні особливості пам'яті в структурі психофізіологічного забезпечення готовності студентів до педагогічної діяльності. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць*. 2007. № 3(5). С. 86–92.
46. Ланцюговий метод асоціацій – мнемонічна техніка запам'ятовування будь-якої інформації: вебсайт. URL: <http://surl.li/bzkakb> (дата звернення: 04.09.2024).
47. Личик О.Я. Розвиток довготривалої пам'яті у дітей молодшого шкільного віку: кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / О. Я. Личик; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2021. 80 с.
48. Лінгводидактичні студії: збірник наукових праць / гол. ред. І.А. Кучеренко. Умань: ФОП Жовтий, 2016. 131 с.
49. Лушня С. Презентація «Методичні морфологічні акварелі: ментальні карти на уроках української мови»: вебсайт. URL: <http://surl.li/gejbos> (дата звернення: 10.09.2024).
50. Макарчук М.Ю., Куценко Т.В., Кравченко В.І., Данилов С.А. Психофізіологія: навч. посіб. Київ: ООО «Інтерсервіс», 2011. 329 с.
51. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. Вид. 3-тє, перероб. та доп. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272с.
52. Мнемотехнологія у початковій школі: вебсайт. URL: <http://surl.li/otepzg> (дата звернення: 10.09.2024).

53. Невоєнна О., Ярош Н. Зв'язок емоційної пам'яті (спогадів) та захисних механізмів молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2021. № 71. С. 43-49.

54. Нечитайло С.І. Формування комунікативної компетентності в учнів початкових класів на уроках літературного читання: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 013 «Початкова освіта» / наук. керівник М.О. Желтова. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 86 с.

55. Олексюк О.Є. Психологія загальна: навч.-метод. посіб. Миколаїв, Іліон, 2017. 382 с.

56. Панасенко Е., Черепова Ю. Розвиток комунікативних здібностей у майбутніх учителів-філологів початкових класів: психолого-педагогічний аспект. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2017. Вип. 5(2). С. 81-91.

57. Пентилюк М.І. Актуальні проблеми сучасної лінгводидактики: збірник статей. Київ: Ленвіт, 2011. 256 с.

58. Пентилюк М.І. Аналіз тексту на уроках мови // *Дивослово*. 1999. № 3. С. 30-32.

59. Пічкур О.В. Розвиток пам'яті у дошкільників із тяжкими порушеннями мовлення засобами дидактичних ігор: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» / Херсонський держ. ун-т, педагогічний ф-т, кафедра спеціальної освіти. Івано-Франківськ: ХДУ, 2022. 55 с.

60. Пономарьова К.І. Формування комунікативної компетентності молодших школярів у процесі навчання української мови: методичний посібник. Київ: КОНВІ ПРІНТ, 2020. 88 с.

61. Поповський А.В. Мнемотехніка як засіб розвитку пам'яті, мовно-комунікативних умінь та навичок школярів на уроках української мови. *Україністика: нові імена в науці*: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції студентів і молодих науковців, Дніпро – Люблін, 7-8 травня 2024 р. / Горлівський інститут іноземних мов. Дніпро: ГПМ, 2024. С. 81-82.

62. Практикум з загальної психології: навч.-метод. посіб. / за ред. Ю.Я. Карпюк. Івано-Франківськ: 2016. 145 с.
63. Практичне використання мнемотехнік у процесі вивчення іноземних мов в університеті: вебсайт. URL: <http://surl.li/elumxs> (дата звернення: 12.09.2024).
64. Прості способи швидко і надовго запам'ятати будь-яку інформацію: вебсайт. URL: <http://surl.li/yhfyow> (дата звернення: 06.09.2024).
65. Психологія в схемах, таблицях, коментарях: кредитно-модульний курс для студ. юрид. спец-тей / О.В. Крюкова, В.О. Лефтеров, М.Ю. Рогозіна; Донецький нац. ун-т, кафедра психології. Донецьк; ДонНУ, 2009. 198 с.
66. Психологія пам'яті. *TDMUV*: вебсайт. URL: <http://surl.li/ouomnb> (дата звернення 22.12.2023).
67. Психологія: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спец-ті 015 «Професійна освіта» (015.37 Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології), ден. та заоч. форм навч.; упоряд. Є.Л. Скворчевська. Харків: ДБТУ, 2022. 434 с.
68. Руденко Л.А. Основи психології та педагогіки: навч. посіб. Львів: ЛДУ БЖД, 2020. 146 с.
69. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О. П., Пасєка О.В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
70. Сироватка О. Застосування прийомів мнемоніки на уроках української: вебсайт. URL: <http://surl.li/catscw> (дата звернення: 01.09.2024).
71. Словник-довідник з української лінгводидактики: навч. посіб. / Кол. авторів за ред. М.І. Пентилюк. Київ: Ленвіт, 2015. 320 с.
72. Соціальна педагогіка: навч. посіб. Київ: Знання, 2008. 343 с. (Бібліотека соціального педагога).
73. Страшинська Л.В. Поведінка споживачів: конспект лекцій для студ. спец. 7.050108 «Маркетинг» усіх форм навч. Київ: ЕКОМЕН, 2010. 101 с.
74. Стьопкіна А.С., Трубник І.В. Формування соціально-комунікативної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери. *Духовність особистості:*

*методологія, теорія і практика: збірник наук. праць / Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. 2021. Вип. 1 (100). С. 247-256.*

75. Тернопільська В. Формування комунікативної культури старшокласників засобами телекомунікаційних проєктів. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук. праць УДПУ ім. П. Тичини. 2014. Вип. 49. С. 110–117.*

76. Тітова О.Б. Методи активізації пам'яті на уроках української мови. Scientific publications. Materials of the IX – the International Science Conference «Innovative technologies in science and education», Jerusalem, Israel. 320 p. (March 04 – 06, 2021): вебсайт. URL: <https://isg-konf.com/uk/innovative-technologies-in-science-and-education-ua/> (дата звернення: 18.09.2024).

77. Томіна С. Прийоми ейдетики в початкових класах: вебсайт. URL: <http://surl.li/dumvbb> (дата звернення: 09.09.2024).

78. Філоненко М.М. Психологія спілкування: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

79. Формування комунікативних умінь і навичок учнів початкових класів в освітньому процесі: вебсайт. URL: <http://surl.li/lkhmev> (дата звернення: 15.09.2024).

80. Хачатрян С. Карти знань, їх призначення, редактор карт знань: вебсайт. URL: <http://www.kievoit.ippo.kubg.edu.ua/> (дата звернення: 09.09.2024).

81. Хромченко О.О. Формування комунікативної компетентності молодших школярів: вебсайт. URL: <http://surl.li/hhfepu> (дата звернення: 16.09.2024).

82. Чепурний Г.А. Освітня мнемотехніка : навчально-методичний посібник. 3-тє вид., оновл. зі змін. та доповн. Тернопіль: Мандрівець, 2020. 152 с.

83. Чорненко Н. Ейдетика та мнемотехніка як засіб формування навчальних компетентностей учнів з української мови і літератури: вебсайт. URL: [http://napryam3.blogspot.com/2016/02/blog-post\\_22.html](http://napryam3.blogspot.com/2016/02/blog-post_22.html) (дата звернення: 02.09.2024).

84. Шахіна І., Медведєв Р. Використання ментальних карт у навчальному процесі. *Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і*

технологічної освіти. Вип. 8 (III): вебсайт. URL:<https://phm.cuspu.edu.ua/> (дата звернення: 08.09.2024).

85. Шитікова Д.А. Формування комунікативних умінь і навичок учнів початкових класів в освітньому процесі: кваліфікаційна робота. Чернівці, 2021: вебсайт. URL: <http://surl.li/jpdvnu> (дата звернення: 13.09.2024).

86. Шугайло Я.В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя. 2015. №2 (25). С. 17–24.

87. Як запам'ятовувати більше? Методики, які будуть корисні всім: вебсайт. URL: <http://surl.li/ugsebv> (дата звернення: 07.09.2024).

88. Як розвинути комунікативні навички. *Biznesua.com.ua*: вебсайт. URL: <https://biznesua.com.ua/yak-rozvinuti-komunikativni-navichki> (дата звернення 06.12.2023).

89. Як тренувати пам'ять: поради, ігри та додатки. *BUKI*: вебсайт. URL: <https://buki.com.ua/news/tayemnytsi-zapamyatovuvannya/> (дата звернення 10.12.2023).

90. Ярова О.В. Особливості психологічного впливу соціальних мереж на комунікативні уміння сучасних підлітків. Кривий Ріг: КДПУ, 2021. 125 с.

91. Thompson I. Memory in Language Learning / I. Thompson // Learner Strategies in Language Learning / ed. А. Вендена, Дж. Рубіна. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1987. P. 43-56.

**ДОДАТКИ**

## Додаток А

Таблиця А.1

Результати діагностики учнів за методикою «Продуктивність запам'ятовування»  
(за Н. А. Литовцевою)

№	ПІБ	Дуже погана	Хороша	Дуже хороша	Відмінний результат
1	Валерія С.	9			
2	Павло Д.	2			
3	Анастасія П.		63		
4	Максим Т.		59		
5	Лев К.			81	
6	Михайло С.		55		
7	Олег У.		69		
8	Єгор А.		65		
9	Артем Ш.	7			
10	Іван Ч.	4			
11	Святослав Л.	5			
12	Кирило Б.	3			
13	Евеліна Т.				92
14	Тимур Б.			77	
15	Святослав П.			89	
16	Дмитро В.				99
17	В'ячеслав Ш.		51		
18	Поліна Х.		66		
19	Валерія І.		65		
20	Тимур М.	2			
21	Сергій П.	8			
22	Кіра П.	3			
23	Анастасія М.		72		

24	Карина З.	9			
25	Данило К.	1			
26	Аріна Р.				90
27	Марія Є.				93
28	Єва Ч.			76	
29	Равіль А.		53		
30	Тетяна С.		61		
31	Денис Ю.			88	
32	Софія К.	8			
33	Даниїл Б.	4			
34	Назар Д.		54		
35	Артем Г.	3			



## Результати тесту «Самооцінка сили волі» М.М. Обозова

№	ПІБ	Рівні здатності до застосування вольових зусиль		
		Поганий	Середній	Хороший
1	Валерія С.			25
2	Павло Д.			25
3	Анастасія П.	11		
4	Максим Т.		20	
5	Лев К.			22
6	Михайло С.	8		
7	Олег У.	5		
8	Єгор А.	9		
9	Артем Ш.		19	
10	Іван Ч.	6		
11	Святослав Л.	10		
12	Кирило Б.		18	
13	Евеліна Т.	7		
14	Тимур Б.			20
15	Святослав П.		17	
16	Дмитро В.	11		
17	В'ячеслав Ш.	7		
18	Поліна Х.		16	
19	Валерія І.		13	
20	Тимур М.	4		
21	Сергій П.			27
22	Кіра Р.		19	
23	Анастасія М.	10		

<b>24</b>	Карина З.		18	
<b>25</b>	Данило К.			23
<b>26</b>	Аріна Р.	9		
<b>27</b>	Марія Є.			24
<b>28</b>	Єва Ч.	8		
<b>29</b>	Равіль А.	3		
<b>30</b>	Тетяна С.			23
<b>31</b>	Денис Ю.	12		
<b>32</b>	Софія К.		18	
<b>33</b>	Данійл Б.	8		
<b>34</b>	Назар Д.	8		
<b>35</b>	Артем Г.	11		

Таблиця А.3

Результати сформованості інтегративного емоційного інтелекту учнів  
за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

№	ІПБ	Інтегративний рівень емоційного інтелекту		
		низький	середній	високий
1	Валерія С.			79
2	Павло Д.	30		
3	Анастасія П.			82
4	Максим Т.		66	
5	Лев К.	21		
6	Михайло С.		44	
7	Олег У.	17		
8	Єгор А.	19		
9	Артем Ш.	21		
10	Іван Ч.		47	
11	Святослав Л.			77
12	Кирило Б.		65	
13	Евеліна Т.		67	
14	Тимур Б.	3		
15	Святослав П.	5		
16	Дмитро В.		54	
17	В'ячеслав Ш.		50	
18	Поліна Х.		49	
19	Валерія І.	6		
20	Тимур М.			90
21	Сергій П.	32		
22	Кіра Р.		43	
23	Анастасія М.	12		

24	Карина З.	38		
25	Данило К.	33		
26	Аріна Р.	24		
27	Марія Є.	21		
28	Єва Ч.	22		
29	Равіль А.	36		
30	Тетяна С.	34		
31	Денис Ю.			74
32	Софія К.			87
33	Даниїл Б.	37		
34	Назар Д.	31		
35	Артем Г.	25		

Таблиця А.4

Результати сформованості парціального емоційного інтелекту учнів за шкалами за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

№	ПІБ	Шкали				
		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
1	Валерія С.	15	18	17	15	14
2	Павло Д.	8	8	6	4	4
3	Анастасія П.	18	16	16	17	15
4	Максим Т.	12	12	14	16	12
5	Лев К.	6	5	4	3	3
6	Михайло С.	7	12	11	10	4
7	Олег У.	5	5	3	1	3
8	Єгор А.	4	3	3	6	3
9	Артем Ш.	2	4	5	7	3
10	Іван Ч.	8	17	8	4	10
11	Святослав Д.	16	17	16	14	14
12	Кирило Б.	15	12	10	16	12
13	Евеліна Т.	15	10	12	17	13
14	Тимур Б.	1	1	0	0	1
15	Святослав П.	2	1	1	1	0
16	Дмитро В.	12	10	10	12	10
17	В'ячеслав Ш.	9	12	12	8	9
18	Поліна Х.	9	8	11	10	11
19	Валерія І.	0	1	2	1	2
20	Тимур М.	18	18	18	18	18

21	Сергій П.	7	2	1	12	10
22	Кіра Р.	10	13	7	5	8
23	Анастасія М.	3	3	2	2	2
24	Карина З.	17	10	2	2	7
25	Данило К.	7	12	5	3	6
26	Арїна Р.	2	4	2	6	10
27	Марія Є.	4	3	6	4	4
28	Єва Ч.	6	7	2	1	6
29	Равіль А.	5	6	1	12	12
30	Тетяна С.	2	10	16	4	2
31	Денис Ю.	13	15	13	15	18
32	Софія К.	17	18	17	18	17
33	Данийїл Б.	5	14	4	7	7
34	Назар Д.	7	1	13	7	3
35	Артем Г.	2	8	10	3	2

Таблиця А.5

Результати тесту оцінки комунікативних умінь А.О. Кареліна

№	ПІБ	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий рівень
1	Валерія С.	9			
2	Павло Д.	2			
3	Анастасія П.		63		
4	Максим Т.		59		
5	Лев К.			81	
6	Михайло С.		55		
7	Олег У.		69		
8	Єгор А.		65		
9	Артем Ш.	7			
10	Іван Ч.	4			
11	Святослав Л.	5			
12	Кирило Б.	3			
13	Евеліна Т.				92
14	Тимур Б.			77	
15	Святослав П.			89	
16	Дмитро В.				99
17	В'ячеслав Ш.		51		
18	Поліна Х.		66		
19	Валерія І.		65		
20	Тимур М.	2			
21	Сергій П.	8			
22	Кіра Р.	3			
23	Анастасія М.		72		
24	Карина З.	9			

<b>25</b>	Данило К.	1			
<b>26</b>	Аріна Р.				90
<b>27</b>	Марія Є.				93
<b>28</b>	Єва Ч.			76	
<b>29</b>	Равіль А.		53		
<b>30</b>	Тетяна С.		61		
<b>31</b>	Денис Ю.			88	
<b>32</b>	Софія К.	8			
<b>33</b>	Даниїл Б.	4			
<b>34</b>	Назар Д.		54		
<b>35</b>	Артем Г.	3			



## Додаток Б

### Методика «Продуктивність запам'ятовування» (за Н. А. Литовцевою)

Методика дозволяє визначити продуктивність запам'ятовування як комплексного показника рівня пам'яті.

**Інструкція:** підготуйте папір, ручку і годинник із секундною стрілкою. Вам буде запропоновано три завдання, які потрібно буде виконати за визначений час.

**Завдання 1.** За 40 секунд спробуйте запам'ятати 20 запропонованих слів та їхній порядковий номер.

1	Українець	11	Масло
2	Економіка	12	Папір
3	Каша	13	Тістечко
4	Татування	14	Логіка
5	Нейрон	15	Стандарт
6	Кохання	16	Дієслово
7	Ножиці	17	Прорив
8	Совість	18	Дезертир
9	Глина	19	Свічка
10	Словник	20	Вишня

Продуктивність запам'ятовування вираховується за формулою:

Кількість правильно відтворених слів

Кількість запропонованих слів

**Завдання 2.** Зробіть те ж саме з числами і їх порядковими номерами. Час на запам'ятовування — 40 секунд. Відсоток правильних відповідей вирахуйте за тією ж формулою.

1	43	8	44	15	47
2	57	9	96	16	6
3	12	10	7	17	78
4	33	11	37	18	61
5	81	12	18	19	83
6	72	13	86	20	73
7	15	14	56	21	33

**Завдання 3.** Упродовж 60 с прочитайте текст. У ньому виділені жирним шрифтом і пронумеровані 10 головних ідей. Спробуйте відтворити їх, зберігаючи вказану послідовність.

У 1912 р. в Атлантичному океані сталася катастрофа. Великий пасажирський лайнер «Титанік», який здійснював свій перший рейс з Європи в Америку, зіштовхнувся в тумані з плаваючою льодяною брилою — айсбергом (1), отримав велику пробоїну і почав тонути (2). «Спустити шлюпки!» — скомандував капітан. Але шлюпок виявилось недостатньо (3). Їх вистачало лише на половину пасажирів. «Жінки і діти - до сходів, чоловікам одягнути рятувальні пояси!» (4) - пролунала друга команда. Чоловіки мовчки відійшли від перил. Лайнер повільно занурювався у темну холодну воду (5). Одна за одною відходили від гинучого

судна шлюпки з жінками і дітьми. Нарешті почалася посадка в останню шлюпку (6).

Раптом до перил з криками кинувся якийсь товстун з перекошеним від страху обличчям (7). Розштовхуючи жінок і дітей, він роздавав матросам пачки грошей і намагався заскочити у переповнену людьми шлюпку (8).

Почувся неголосний сухий тріск — це капітан вистрілив із пістолета (9). Боягуз упав на палубу мертвим (10), але ніхто навіть не обернувся у його бік».

### **Формула:**

Кількість правильно відтворених ідей

$\times 100 = \%$

Кількість ідей, виділених у тексті

### **Результат:**

Склавши показники за результатами трьох тестів і поділивши суму на три, Ви отримаєте середню продуктивність запам'ятовування:

90-100 — відмінний результат.

70-90 — дуже хороший.

50-70 — хороший.

0-10 — дуже поганий.

Через тиждень знову виконайте завдання за цими трьома тестами, не заглядаючи у збірник.

Спробуйте відтворити і слова, і числа, і текст тільки по пам'яті, інакше ви не зможете з'ясувати, як довго здатна Ваша пам'ять зберігати отриману інформацію.

Якщо результат виявиться хорошим — це означає, що пам'ять у вас достатньо чітка і не підведе. А якщо результат поганий, не падайте духом і не

втрачайте надії — пам'ять піддається тренуванню і за бажання її можна покращити.

## Додаток В

### Тест «Самооцінка сили волі» М. М. Обозова

**Мета:** дослідження здатності до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод.

**Обладнання:** текст опитувальника, ручка, секундомір.

**Інструкція:** Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь “так” чи “ні”.

1. Чи в стані ви завершити розпочату роботу, яка Вам не цікава відразу, незалежно від того, що час і обставини дозволяють Вам відірватися, а потім продовжити?
2. Чи можете Ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протистояння, коли вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад, прийти на навчання у вихідний день)?
3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію – у навчанні або побуті – чи в змозі Ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо Вам прописали дієту, чи зможете ви подолати спокусу заборонених продуктів?
5. Чи знайдете Ви в собі сили встати вранці раніше звичайного, як це було заплановано увечері?
6. Чи залишитеся Ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?
7. Ви швидко відповідаєте на листи?

8. Якщо у Вас виникає страх перельоту на літаку чи відвідування стоматологічного кабінету, чи зможете Ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?
9. Чи зможете Ви приймати дуже неприємні ліки, які Вам наполегливо рекомендують лікарі?
10. Чи виконуєте Ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її в виконання принесе Вам немало клопоту, іншими словами, чи є Ви людиною слова?
11. Чи без коливання Ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місто?
12. Чи чітко Ви дотримуєтеся розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?
13. Чи критично Ви ставитеся до бібліотечних заборгованостей?
14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить Вас відкласти термінову і важливу роботу. Так це чи ні?
15. Чи зможете ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими вам здавалися слова опонента?

Дайте відповідь на поставлені запитання, оцінюючи їх балами наступним чином: “так” – 2 бали; “не знаю” – 1 бал; “буває” – 1 бал; “ні” – 0 балів.

**Опрацювання результатів.** На всі запитання відповідайте з максимальною щирістю, а потім підсумуйте отримані бали.

0-12 балів: із силою волі справи у Вас не дуже добрі. Ви виконуєте те, що легше й цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити.

До своїх зобов'язань ставитеся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом “Що, мені більше всіх потрібно?” Будь-яке прохання чи зобов'язання ви сприймаєте майже як фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у Вашому егоїзмі. Спробуйте подивитися на себе з точки зору саме цих оцінок і це

допоможе Вам змінити своє ставлення до оточуючих, дещо змінивши у своєму характері. Якщо Вам це вдасться, то Ви лише виграєте.

13-21 бал: сила волі у Вас посередня. Якщо стикаєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх долати. Але якщо побачите обхідні шляхи, відразу ж скористаєтесь ними. Не перестарайтеся, але й даного Вами слова не порушите. За власним бажанням зобов'язань на себе не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує Вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте тренувати волю.

22-30 балів: із силою волі у Вас все добре. У важку хвилину Ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають інших. Хоча інколи ваша чітка і тверда позиція з непринципових питань набридає оточуючим. Сила волі це дуже добре, але бажано у своєму активі мати і такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

## Додаток Г

### «Діагностика емоційного інтелекту» (методика Н. Холла)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти стосунки, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 - «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 - «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 - «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

#### **Інструкція**

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

#### **Тестовий матеріал**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.



6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29.Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30.Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

## **КЛЮЧ**

**Шкала 1** - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

**Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

**Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

**Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

**Шкала 5** - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29

### **Обробка та інтерпретація результатів**

Рівні парціального (сума по кожній шкалі окремо) емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

**14 і більше** - високий;

**8-13** - середній;

**7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень (сума по всім шкалам) емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

**70 і більше** - високий;

**40-69** - середній;

**39 і менше** - низький.

## Додаток Д

### Тест оцінки комунікативних умінь А.О. Кареліна

Поняття «комунікативні вміння» включає у собі не лише оцінку співрозмовника, визначення його сильних і слабких сторін, а й уміння виявити дружню атмосферу, уміння зрозуміти проблеми співрозмовника і т. д. Для перевірки цих якостей пропонуємо наступні тести.

#### Варіант 1

Інструкція: позначте ситуації, які викликають у вас незадоволення або досаду і роздратування при розмові з будь-якою людиною, будь то ваш товариш по службі, безпосередній начальник, керівник чи просто випадковий співрозмовник.

**Обробка результатів:** підрахуйте відсоток ситуацій, що викликають досаду та роздратування.

#### Класифікатор тексту

70-100% - ви поганий співрозмовник. Вам необхідно працювати над собою та вчитися слухати.

40-70% - вам притаманні деякі недоліки. Ви критично ставитеся до висловлювань. Вам ще бракує деяких переваг хорошого співрозмовника. Уникайте поспішних висновків, не загострюйте увагу на манері говорити, не прикидайтеся, не шукайте прихованого смислу сказаного, не монополізуйте розмову.

10-40% - ви хороший співрозмовник, але іноді відмовляєте партнеру в повній увазі. Повторюйте ввічливо його висловлювання, дайте йому час розкрити свою думку повністю, пристосовуйте свій темп мислення до його мови і можете бути впевнені, що спілкуватися з вами буде ще приємніше.

0-10% - ви чудовий співрозмовник. Ви вмієте слухати. Ваш стиль спілкування може стати прийнятним для оточуючих.

Варіанти ситуацій	Ситуації, які викликають незадоволення
1. Співрозмовник не дає мені шансу висловитися, у мене є що сказати, але немає можливості вставити слово	
2. Співрозмовник постійно перериває мене під час бесіди	
3. Співрозмовник ніколи не дивиться в обличчя під час розмови, і я не впевнений, чи слухає він мене	
4. Розмова з таким партнером часто викликає відчуття марної трати часу	
5. Співрозмовник постійно метушиться, олівець і папір займають його більше, ніж мої слова	
6. Співрозмовник ніколи не посміхається. У мене виникає відчуття невдоволення і тривоги	
7. Співрозмовник завжди відволікає мене запитаннями та коментарями	
8. Що б я не висловив, співрозмовник завжди охолоджує мій запал	
9. Співрозмовник завжди намагається спростувати мене	
10. Співрозмовник пересмикує зміст моїх слів і вкладає в них інший зміст	
11. Коли я ставлю запитання, співрозмовник змушує мене захищатися	

12. Іноді співрозмовник перепитує мене, роблячи вигляд, що не розчув	
13. Співрозмовник, не дослухавши до кінця, перебиває мене лише для того, щоб погодитися	
14. Співрозмовник під час розмови зосереджено займається стороннім (грає цигаркою, протирає скло тощо) і я твердо впевнений, що він при цьому неуважний	
15. Співрозмовник робить висновки за мене	
16. Співрозмовник завжди намагається вставити слово в мою розповідь	
17. Співрозмовник завжди дивиться на мене дуже уважно, не кліпаючи	
18. Співрозмовник дивиться на мене, ніби оцінюючи. Це турбує	
19. Коли я пропоную щось нове, співрозмовник каже, що він думає так само	
20. Співрозмовник переграє, показуючи, що цікавиться бесідою, занадто часто киває головою, сміється і підтакує	
21. Коли я говорю про серйозне, то співрозмовник вставляє смішні історії, жарти, анекдоти	
22. Співрозмовник часто дивиться на годинник під час розмови	
23. Коли я входжу в кабінет, він кидає всі справи і всю увагу звертає на мене	

24.Співрозмовник поводитьсь так, ніби я заважаю йому робити щось важливе	
25. Співрозмовник вимагає, щоб усі погоджувалися з ним. Будь-яке його висловлювання завершується питанням: «Ви теж так думаєте?» або «Ви не згодні?»	

## Варіант 2

Інструкція: на 10 питань слід дати відповіді, які оцінюються:

- 1) «майже завжди» - 2 бали;
- 2) «у більшості випадків» - 4 бали
- 3) «іноді» - 6 балів;
- 4) «рідко»- 8 балів;
- 5) «майже ніколи» - 10 балів.

## Список питань

1. Чи намагаєтеся ви згорнути розмову у випадках, коли тема (чи співрозмовник) нецікаві вам?
2. Чи дратують вас манери вашого партнера зі спілкування?
3. Чи може невдалий вираз іншого людини спровокувати вас на різкість чи грубість?
4. Чи уникаєте ви вступати в розмову з невідомою чи малознайомою вам людиною?
5. Чи маєте ви звичку перебивати того, хто говорить?
6. Чи вдаєте ви, що уважно слухаєте, а самі думаєте зовсім про інше?

7. Чи змінюєте ви тон, голос, вираз обличчя залежно від того, хто ваш співрозмовник?

8. Чи змінюєте ви тему розмови, якщо він торкнувся неприємної для вас теми?

9. Чи виправляєте ви людину, якщо в її промові зустрічаються неправильно сказані слова, назви, вульгаризми?

10. Чи буває у вас поблажливо менторський тон з відтінком зневаги та іронії щодо до того, з ким ви говорите?

### **Обробка та інтерпретація**

Чим більше балів, тим більше розвинене вміння слухати. Якщо набрано більше 62 балів, то слухач «вищий за середній рівень». Зазвичай середній бал слухачів 55.



## Додаток Е

### Заняття 1 «Ключі до успіху: пам'ять, комунікація, саморегуляція та емоційний інтелект»

#### Мета:

1. Розвинути у підлітків здатність ефективно запам'ятовувати та відтворювати інформацію.
2. Покращити комунікативні уміння для більш успішної взаємодії з оточуючими.
3. Навчити навичкам саморегуляції та самоконтролю для подолання стресових ситуацій та підтримання емоційного балансу.
4. Підвищити рівень емоційного інтелекту для кращого розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також ефективного їх управління.

#### 1. Привітання. Вправа «Усмішка по колу» (5хв.)

**Мета:** створити сприятливі умови для праці, підняти настрій, створити невимушену атмосферу.

Кожен учасник імітує передачу усмішки по колу, «беручи її в руки». Психолог: у вас зараз гарний настрій? Ми покращили його завдяки подарованій усмішці. Давайте дарувати її протягом усього заняття. А також із гарним, чудовим настроєм почнемо наш тренінг.

#### 2. Знайомство. Вправа «Гімн імені» (5хв.)

**Мета:** познайомити учасників, розвивати навички самопрезентації, формувати позитивну самооцінку.

На розданих аркушах паперу записати своє ім'я, а потім придумати гарні слова, що починаються на першу літеру імені. Зачитати і прикріпити собі на одяг (бейджик). Наприклад: Світлана – смілива, славна, сильна, струнка.

### 3. Прийняття правил (5хв.)

**Мета:** навчити учасників розробляти і приймати правила роботи групи, формувати відповідальне ставлення до власної поведінки.

Із запропонованих правил обираються ті, які підходять для всіх:

- Бути позитивними;
- Говорити від свого імені;
- Не критикувати;
- Бути активним;
- «Піднята рука»;
- Правило «СТОП».

### 4. Очікування. Вправа «Квіткове поле» (5хв.)

**Мета:** навчити учасників визначати власті очікування і мету заняття.

На розданих квіточках написати свої очікування від заняття. Потім прикріпити їх на аркуш паперу, щоб утворилося квіткове поле. Очікування проговорити.

Психолог: про що говорить наше квіткове поле?

### 5. Вправа «Ланцюжок слів» (10хв.)

**Мета:** покращення короткотривалої пам'яті.

Учасники сідають у коло. Перший учасник називає слово, яке має бути пов'язане з заданою темою (наприклад, «канікули»). Наступний учасник повторює це слово і додає своє, пов'язане з попереднім (наприклад, «канікули, море»). Гра продовжується по колу, кожен додає нове слово, повторюючи всі попередні. Продовжувати, доки учасники не зможуть повторити ланцюжок.

### 6. Вправа «Інтерв'ю в парі» (20 хв.)

**Мета:** покращення комунікативних умінь.

Розділіть учасників на пари. Дайте кожній парі список питань для інтерв'ю (наприклад, «Яка твоя улюблена книга?», «Чим ти займаєшся у

вільний час?»). Один учасник задає питання, інший відповідає. Потім вони міняються ролями. Після завершення інтерв'ю кожна пара коротко представляє результати своїх розмов групі.

### **7. Вправа «Емоційний круг» (15 хв.)**

**Мета:** розвиток емоційного інтелекту.

Роздайте учасникам круги, розділені на сектори з різними емоціями (щастя, смуток, гнів, страх, здивування). Кожен учасник вибирає емоцію, яку він відчував протягом останнього тижня, і ділиться з групою, чому він її відчував. Обговорення, як кожна емоція впливає на поведінку та взаємодію з іншими.

### **8. Вправа «Моя реакція» (20 хв.)**

**Мета:** розвиток навичок самоконтролю.

Роздайте учасникам картки з різними ситуаціями, що можуть викликати стрес або емоційний сплеск (наприклад, «Тебе незаслужено звинуватили»). Кожен учасник описує свою першу реакцію на ситуацію, потім обговорює, як можна було б реагувати більш конструктивно.

### **9. Рефлексія «Коло вражень» (5хв.)**

Запропонуйте учням по черзі поділитися своїми враженнями від заняття, використовуючи фразу «Сьогодні я дізнався/лася...». Можна додати й інші запитання, наприклад: «Що вам сподобалося найбільше?», «Що викликало найбільші труднощі?», «Що ви б хотіли дізнатися далі?».

## **Заняття 2 «Майстерня пам'яті: шлях до успіху»**

**Мета:** покращення вербальної, візуальної та моторної пам'яті у підлітків через різноманітні вправи та техніки.

**1. Вправа «Фотопам'ять» (10хв.)**

**Мета:** розвиток зорової пам'яті та уваги до деталей.

Ведучий показує підліткам картинку із зображенням різних предметів протягом 30 секунд. Потім картинку забирають, і учасники мають написати якомога більше предметів, які вони запам'ятали.

**2. Вправа «Запам'ятай речення» (10хв.)**

**Мета:** тренування слухової пам'яті та концентрації.

Психолог читає учасникам речення з 10-15 слів. Після цього учасники мають записати його якнайточніше.

**3. Вправа «Ланцюжок подій» (10хв.)**

**Мета:** розвиток логічної пам'яті та вміння запам'ятовувати послідовності.

Психолог розповідає коротку історію з кількома подіями. Потім учасники мають відтворити події у правильній послідовності.

**4. Вправа «Пам'ятай імена» (15хв.)**

**Мета:** розвиток вербальної пам'яті та уваги.

Кожен учасник називає своє ім'я та додає до нього прикметник, що починається на ту ж букву (наприклад, «Весела Вікторія»). Наступний учасник повторює імена та прикметники попередніх і додає своє.

**5. Вправа «Числова матриця» (10хв.)**

**Мета:** розвиток числової пам'яті та вміння концентруватися на числах.

Ведучий показує таблицю з випадковими числами (5x5) протягом 1 хвилини. Після цього учасники мають відтворити таблицю з пам'яті на аркуші паперу.

## **6. Вправа «Історія з предметами» (20хв.)**

**Мета:** розвиток креативного мислення та запам'ятовування через створення зв'язків між предметами.

Ведучий показує учасникам набір предметів (10-15 штук) протягом 1 хвилини. Після цього предмети прибирають, і учасники мають скласти історію, використовуючи ці предмети. Потім вони розповідають історію і перевіряють, чи згадали всі предмети.

## **7. Вправа «Запам'ятай рухи» (5хв.)**

**Мета:** розвиток моторної пам'яті та координації.

Ведучий показує серію рухів або жестів (наприклад, 10 рухів), які учасники мають повторити після показу. Потім вони мають відтворити цю серію рухів самостійно.

## **8. Рефлексія «Мішені» (10хв.)**

На аркуші паперу намалюйте мішень з трьома колами: внутрішнім, середнім і зовнішнім. Запропонуйте учням написати у внутрішньому колі: найважливіше, що вони дізналися/зрозуміли на занятті. Середньому колі: що їм сподобалося/зацікавило. Зовнішньому колі: що їм хотілося б дізнатися/зробити/вивчити далі. Зберіть «мішені» та поділіться деякими цікавими відповідями з класом.

## **Заняття 3 «Емоційна карта: відкриваючи світ почуттів»**

**Мета:**

- Розуміння та вираження власних емоцій.
- Розвиток емпатії та співчуття.
- Вміння ефективно керувати власними емоціями та реагувати на емоційні стани інших.

### **1. Вправа «Мої емоції» (10хв.)**

**Мета:** саморефлексія та збільшення свідомості про власні емоції.

Учасники записують у свої блокноти або на аркушах паперу список емоцій, які вони відчують щоденно. Потім вони обирають одну емоцію і описують, як вона впливає на них: де вони відчують її у своєму тілі, що зазвичай викликає цю емоцію і як вони зазвичай реагують на неї.

### **2. Вправа «Історії емоцій» (15хв.)**

**Мета:** розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій, а також збільшення емпатії.

Учасники діляться своїми досвідами, коли вони останній раз відчували сильні емоції (радість, гнів, страх тощо). Кожен розповідає свою історію, підкріплюючи її конкретними деталями та емоційними відгуками.

### **3. Вправа «Вибори емоцію» (15хв.)**

**Мета:** розвиток навичок читання міміки та невербальних сигналів, підвищення свідомості про виразність емоцій.

Кожен учасник вибирає картку з написаною на ній емоцією (наприклад, радість, злість, смуток). Вони повинні відобразити цю емоцію через міміку та жести, не використовуючи слова. Решта групи вгадує, яка емоція вибрана.

### **4. Вправа «Ситуаційні картки» (15хв.)**

**Мета:** розвиток стратегій емоційного регулювання та вміння адаптувати свою поведінку до різних контекстів.

Учасники отримують картки з описом різних емоційних ситуацій (наприклад, конфлікт з другом, радісна новина, страх перед виступом). Вони обговорюють, як б вони відреагували в такій ситуації і чому.

### **5. Вправа «Емпатійне сприйняття» (15хв.)**

**Мета:** підвищення рівня емпатії та вміння почути та розуміти почуття іншої людини.

Учасники розділяються на пари. Один партнер розповідає про свої проблеми або труднощі, а інший слухає активно, стараючись почути його почуття та емоції. Потім ролі змінюються.

### **6. Вправа «Створення емоційного кольорового кола» (15хв.)**

**Мета:** розширення сприйняття емоцій через асоціації з візуальними образами, стимулювання креативного мислення.

Учасники створюють коло, де кожен обирає одну емоцію і асоціює її з певним кольором. Потім вони обговорюють, чому вони вибрали саме цей колір для кожної емоції та як вони можуть використовувати це знання для саморегуляції.

### **7. Рефлексія «Лист подяки» (5хв.)**

Запропонуйте учням написати лист подяки психологу або комусь із групи за те, що їм найбільше запам'яталося або допомогло на тренінгу. Можна також попросити їх написати лист подяки самим собі, визначивши свої сильні сторони та досягнення на тренінгу.

## **Заняття 4 «Майстерня комунікації: відкриваємо нові горизонти»**

**Мета:** розвиток вербальних та невербальних комунікативних навичок, вміння ефективно спілкуватися та слухати інших.

### **1. Вправа «Мистецтво активного слухання» (10хв.)**

**Мета:** розвиток навичок активного слухання та уміння створювати конструктивні відповіді.

Учасники розбиваються на пари. Один учасник розповідає історію або думку на певну тему (наприклад, своє улюблене хобі), а інший слухає уважно, задає питання та створює короткий звіт про те, що вони почули.

## **2. Вправа «Рольова гра: поділ ролей» (20хв.)**

**Мета:** розвиток навичок співпраці, розуміння різних точок зору та способів вирішення конфліктів.

Учасники розбиваються на групи по трое-чотири особи. Кожна група отримує сценарій із конфліктом (наприклад, розбите обіцянку). Кожен учасник грає роль одного з героїв інциденту, де вони обмінюються поглядами та думками на те, як вирішити проблему.

## **3. Вправа «Творче мислення: історії у картинках» (15хв.)**

**Мета:** розвиток креативного мислення, вміння висловлювати ідеї за допомогою мистецтва та візуальних засобів.

Кожен учасник отримує аркуш паперу та кольорові олівці. Завдання полягає в тому, щоб створити історію за допомогою картинок (малюнки чи колажі), які вони створять на аркуші. Потім учасники обмінюються своїми творіннями і розповідають історії одне одному.

## **4. Вправа «Дискусія: за та проти» (20хв.)**

**Мета:** розвиток навичок публічного виступу, критичного мислення та вміння взаємодіяти в групі.

Учасники розбиваються на дві групи. Кожна група обирає позицію (за чи проти певного твердження, наприклад, «в школі повинні вводити додаткові предмети»). Кожен учасник має підготувати свої аргументи для своєї команди та відповідати на аргументи опонентів.



## 5. Вправа «Комунікативна мапа» (20хв.)

**Мета:** розвиток вміння структурувати та візуалізувати свої ідеї, розуміння важливості комунікації в різних контекстах.

Учасники створюють комунікативну мапу на папері, де вони показують свої важливість у різних сферах життя (сім'я, друзі, школа, хобі тощо) і з'єднують їх зі словами або фразами, які вони вважають важливими для спілкування в кожній сфері.

## 6. Рефлексія «Візуалізація» (5хв.)

Запропонуйте учням уявити собі образ, який символізує для них тренінг. Це може бути будь-що: тварина, предмет, місце, тощо. Попросіть їх поділитися своїми образами та пояснити, чому вони саме такі.

## Заняття 5 «Майстерність саморегуляції: відкриваємо в собі потенціал»

**Мета:**

- Розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю
- Вчити учнів ефективно керувати своїми емоціями і діями
- Підвищення усвідомленості про важливість самоконтролю в повсякденному житті.

### 1. Вправа «Дихальна техніка» (10хв.)

**Мета:** навчання технікам заспокоєння і релаксації для зменшення стресу і підвищення саморегуляції.

Учасники знаходять зручне місце для сидіння. Ведучий пояснює техніку глибокого дихання: увідхилати на рахунок чотири, тримати дихання на чотири, видихати на рахунок чотири і тримати дихання на чотири. Повторюйте цю вправу протягом 5-10 хвилин, концентруючись на вдиханні та віддиханні.

## **2. Вправа «Шкала емоцій» (15хв.)**

**Мета:** розпізнавання і усвідомлення власних емоцій, їхнє прийняття і керування ними.

Кожен учасник отримує аркуш паперу зі шкалою емоцій від 1 до 10. Ведучий ставить питання, що викликає різні емоції (наприклад, «Які почуття ви відчуваєте під час важкої ситуації в школі?»). Учасники позначають свої емоції на шкалі та обговорюють їх.

## **3. Вправа «Планування часу» (15хв.)**

**Мета:** розвиток навичок планування і організації, встановлення мети і досягнення результатів.

Кожен учасник отримує аркуш паперу і олівець. Ведучий пропонує написати список завдань на наступний тиждень або місяць. Після того, як завдання виконано, учасники обговорюють свої результати та визначають, які зміни вони могли б внести для поліпшення свого планування часу.

## **4. Вправа «Контроль над думками» (15хв.)**

**Мета:** навчання учасників змінювати негативні думки на конструктивні та позитивні.

Учасники сідають в коло. Кожен учасник по черзі називає думку або ідею, що має негативний вплив на них (наприклад, «Я ніколи не зможу зробити це»). Потім всі разом обговорюють, як можна переформулювати цю думку на позитивну і підтримуючу.

## **5. Вправа «Вправи на увагу» (15хв.)**

**Мета:** розвиток уваги і концентрації, уміння керувати своїм психічним фокусом.

Учасники роблять кілька хвилин вправи на підвищення уваги, такі як складання складних головоломок або знаходження відмінностей між двома

малюнками. Після цього обговорюють, які стратегії допомогли їм зосередитися і досягти цілей.

### **6. Вправа «Подяка і вдячність» (10хв.)**

**Мета:** стимулювання позитивного мислення та емоційного благополуччя, підвищення взаєморозуміння і взаємодопомоги.

Учасники в кінці тренінгу записують або обговорюють один одному те, за що вони вдячні сьогодні. Це може бути щоденний досвід, допомога друга або щось, що надихає.

### **7. Рефлексія «Лист до себе в майбутньому» (10хв.)**

Учасники отримують аркуш паперу і олівець. Кожен учасник пише листа до себе на майбутнє, який він може прочитати через місяць або кілька місяців.

У листі відображаються наступні пункти:

- Враження від тренінгу та важливі навички, які було навчено.
- Особисті цілі на покращення саморегуляції і самоконтролю.
- Конкретні кроки, які планується зробити для досягнення цих цілей.
- Подяка самому собі за участь у тренінгу та відданість особистому

розвитку.

Після написання листа, учасники мають можливість поділитися своїми думками або вибрати, чи хочуть вони відкрити цей лист у майбутньому.