МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра практичної психології та соціальної роботи

**Сіміюченко О.Ю.**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**Вивчення ролі когнітивних процесів у життєдіяльності людини**

Сєвєродонецьк

2020

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

# Факультет гуманітрних наук, психології та педагогіки

(повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра практичної психології та соціальної роботи

(повна назва кафедри)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, магістр)

напряму підготовки \_\_\_053 – Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва напряму підготовки)

спеціалізація Практична психологія

(назва спеціалізації)

на тему: «Вивчення ролі когнітивних процесів у життєдіяльності людини»

Виконала: студентка групи ПСПП-16з Сіміюченко О.Ю.

Керівник: д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Завідувач кафедри практичної

психології та соціальної роботи

д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Рецензент: д. психол. н., проф. Пілецька Л.С.

Сєвєродонецьк – 2020

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

# Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

(повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра практичної психології та соціальної роботи

(повна назва кафедри)

освітньо-кваліфікаційного рівня \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, магістр)

напряму підготовки \_\_\_053 – Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва напряму підготовки)

спеціалізація Практична психологія

(назва спеціалізації)

# ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри**

**практичної психології**

**та соціальної роботи**

**проф. Завацька Н.Є.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“26” березня 2020\_року

## З А В Д А Н Н Я

### НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА

**Сіміюченко Олени Юріївни**

## Тема роботи: «Вивчення ролі когнітивних процесів у життєдіяльності людини»

## Керівник роботи Завацька Наталія Євгенівна, д. психол. н., проф.

( прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “26” березня 2020 р. № 51/15.17

2. Строк подання студентом роботи\_\_\_05.06.2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи* *– 73 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури – 49 дж.*

*4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові джерела з вивчення ролі когнітивних процесів у життєдіяльності людини; підібрати діагностичний інструментарій згідно вивчення ролі когнітивних процесів у життєдіяльності людини; на основі проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо розвитку когнітивних процесів у життєдіяльності людини.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслеників): *рисунків –12, додатків – 2.*

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  Консультанта | Підпис, дата | |
| Завдання  Видав | Завдання  Прийняв |
| 1. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф. | 26.03.2020 р. | 26.03.2020 р. |
| 2. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф. | 26.03.2020 р. | 26.03.2020 р. |

7. Дата видачі завдання 26.03.2020 р**.**

#### **КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів** | **Строк виконання етапів** | Примітка |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 03.2020 р. | 03.2020 р. |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 03.2020 р. | 03.2020 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 04.2020 р. | 04.2020 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 04.2020 р. | 04.2020 р. |
| 5 | Розробка рекомендацій щодо розвитку когнітивних процесів у життєдіяльності людини | 05.2020 р. | 05.2020 р. |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та її захист | 06.2020 р. | 06.2020 р. |

**Студентка Сіміюченко О.Ю.**

**Керівник роботи проф. Завацька Н.Є.**

**РЕФЕРАТ**

Текст – 73 с., рисунків – 12, джерел – 49, додатків – 2

В роботі розкрито теоретико-методологічні засади вивчення ролі когнітивних процесів у життєдіяльності людини.

Проведено констатувальний експеримент з метою вивчення ролі когнітивних процесів у життєдіяльності людини.

Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку когнітивних процесів у життєдіяльності людини.

**Ключові слова:** КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ, ДІЯЛЬНІСТЬ, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ, СПРИЙНЯТТЯ, УВАГА, НАВЧАННЯ, ГРА, МЕТОД, МЕТОДИКА, МОТИВ, МЕТА, ПРЕДМЕТ, ПОТРЕБА.

**ЗМІСТ**

ВСТУП………………………………………………………………….……….7

РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ В життєДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ…...........9

1.1. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури за проблемою дослідження когнітивних процесів .........................................................9

1.2. Загальна характеристика діяльності людини................................18

1.3. Основні когнітивні процеси в діяльності людини........................30

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У життєДІЯЛЬНОСТІ Людини….........30

2.1. Опис методів і методик дослідження когнітивних процесів……............................................................................................39

2.2.Психологічний та статистичний аналіз емпіричного дослідження……………………………………………….....................41

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку когнітивних процесів в життєдіяльності людини……........................49

ВИСНОВКИ…………………………………………………………………...55

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ………………………………...58

ДОДАТКИ……………………….…………………………………………….62

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження** полягає в тому, що однією з найважливіших характеристик когнітивних процесів є пізнання навколишнього світу. Когнітивні процеси – це процеси, за допомогою яких людина пізнає навколишній світ, себе та інших людей. Когнітивні процеси: відчуття, сприйняття, уявлення, увага, уява, пам'ять, мислення, які впливають на рівень свідомості, виступають як найважливіші компоненти будь-якої людської діяльності. Для того, щоб задовольняти свої потреби, спілкуватися, грати, вчитися і працювати, людина повинна сприймати світ, звертаючи при цьому увагу на різні компоненти діяльності, представляти те, що їй потрібно робити, запам'ятовувати, обмірковувати, висловлювати. Отже, без участі психічних процесів людська діяльність неможлива. Більше того, виявляється, що психічні процеси не просто беруть участь у діяльності, вони у ній розвиваються і самі є особливими видами діяльності. Пізнавальна психічна діяльність починається з відчуттів. Згідно теорії відображення, відчуття – це перше і непримітне джерело всіх наших знань про світ. Завдяки відчуттям людина пізнає колір, форму, величину, запах, звук.

Великий внесок у вивчення і розвиток пізнавальних процесів внесли такі вчені, як: Л. Виготський, О. Леонтьєв, Ж. Піаже, С. Рубінштейн та ін. Ними були розроблені різні методики й теорії формуваннякогнітивних процесів. Ще в минулому столітті в психології виникли ідеї про зв'язок пізнавальних процесів з процесом формування особистості, що привело до постановки проблеми свідомого засвоєння знань. Ці ідеї знайшли найбільш яскраве вираження в працях К. Ушинського, П. Каптерєва та ін.

**Об’єкт дослідження** – когнітивні процеси.

**Предмет дослідження** – роль когнітивних процесів в життєдіяльності людини.

**Мета дослідження** полягає в тому, щоб розглянути та проаналізувати роль когнітивних процесів в життєдіяльності людини, надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку когнітивних процесів в життєдіяльності людини.

**Завдання дослідження**:

1. Проаналізувати проблему ролі когнітивних процесів в життєдіяльності людини у вітчизняній та зарубіжній літературі.
2. Надати загальну характеристику діяльності людини та визначити основні когнітивні процеси в її життєдіяльності.
3. Дослідити рівень розвитку когнітивних процесів в життєдіяльності людини.
4. Надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку когнітивних процесів в життєдіяльності людини.

В ході виконання роботи було використано такі **методи дослідження**:

* *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення вітчизняних та зарубіжних наукових джерел;
* *емпіричні:* спостереження, бесіда, тестування, емпіричне дослідження за допомогою психодіагностичних методик;
* *математичні:* обробка математичних даних, графічна презентація результатів, здійснення за допомогою Exel.

**Теоретичне значення** **дослідження** полягає в уточненні, доповненні, систематизації знань з проблеми розвитку когнітивних процесів в життєдіяльності людини, зʼясуванні ролі когнітивних процесів в життєдіяльності людини.

**Практичне значення** **дослідження** полягає у складанні програм тренінгів з розвитку когнітивних процесів в життєдіяльності людини; використанні отриманих результатів на практичних заняттях з дисциплін загальної психології, психодіагностики, вікової психології.

**РОЗДІЛ 1**

**Теоретико-методологічні засади дослідження КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ В життєДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

**1.1. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури за проблемою дослідження когнітивних процесів**

Вітчизняна психологія достатньо детально вивчає когнітивну сферу особистості та її вплив на професійні здібності людини. Багато складних питань стосовно пізнавальних процесів вирішили саме вітчизняні вчені. Наприклад, у західній психології не знайшлося поняття, інтегруючого багатоаспектність життєвого процесу у всьому різноманітті стосунків, в які людина вступає в процесі своєї життєдіяльності. У той же час у вітчизняній науці таке поняття є. Воно визначається як "спосіб життя". У одному з найбільш відомих формулювань спосіб життя розуміється як "сукупність типових видів життєдіяльності індивіда, соціальної групи, суспільства в цілому в єдності з умовами життя" [1]. Вказана категорія переважно використовувалася в філософських, соціологічних і педагогічних роботах, де була здійснена значна кількість досліджень зв'язку способу життя з мотиваційно-ціннісними орієнтаціями, особливостями професійного вибору [3], рівнем і задоволеністю якістю життя. Психологічна наука почала використовувати поняття "Спосіб життя" лише останнім часом [17].

Велику роль у вивчені пізнавальних процесів відіграє Л.С. Виготський, який розглядає розвиток пізнавальної сфери невід'ємно від розвитку інтелекту, причому розумів інтелект достатньо широко – як результат розумового (в цілому – психічного) розвитку вищих психічних функцій особистості дитини в процесі її навчання. Інтелектуальний розвиток відображає динаміку психічних новоутворень, пов'язаний із засвоєнням, переробкою і функціонуванням різних знакових систем. Основний механізм інтелектуального розвитку дитини, на думку автора, пов'язаний з формуванням в її свідомості системи словесних понять. Оволодіння системами наукових понять здійснюється в умовах систематичного навчання в школі. Формування понять за Л.С. Виготським складається у дітей залежно від характеру узагальнення значення слова [18]. Автор підкреслює, що тільки на етапі появи понятійного мислення відбувається радикальна перебудова (інтелектуалізація) усіх елементарних пізнавальних функцій на основі їх синтезу з функцією утворення понять: сприйняття стає частиною наочного мислення, запам'ятовування перетворюється на осмислений логічний процес, увага набуває якість довільності і так далі [18]. Інтелект, отже, виникає як ефект зміни міжфункціональних зв'язків, як результат особливого сплаву (синтезу, інтеграції) пізнавальних процесів перебудованих категоріальним апаратом понятійного мислення.

На основі аналізу закономірностей становлення понятійного мислення Л.С. Виготський формулює найважливіший, із його точки зору, для психології понять закон єдності структури і функцій мислення: "що функціонує, до певної міри визначає, як функціонує" [18]. Іншими словами функції мислення похідні, залежні від структури самого мислення (тобто від того, як представлена, відбита і узагальнена дійсність в освоєних дитиною значеннях слів) [1].

Під розвитком мислення Л.С. Виготський розуміє дуже складні процеси розвитку вищих психічних функцій, що змінюють внутрішню структуру самої "тканини думки". Вищі психічні функції займають особливе місце в психічних процесах людини, залежать від ступеня соціальної взаємодії і, як наслідок, визначають її якість.

Л.С. Виготським і його послідовниками було виділено чотири основні ознаки вищих психічних функцій – складність, соціальність, опосередкованість, довільність.

Складність вищих психічних функцій визначається специфікою стосунків результатів розвитку (що зберігаються в сучасній культурі) філогенезу з результатами онтогенетичного розвитку людини на рівні психічних процесів. За час історичного розвитку людиною створені унікальні знакові системи, що дозволяють осмислити, інтерпретувати та осягати суть явищ навколишнього світу. Ці системи постійно розвиваються і удосконалюються.

Соціальність вищих психічних функцій визначається їхнім походженням. Певні категорії вищих психічних функцій, такі, як довільна увага, логічна пам'ять, вербально-понятійне мислення, складні емоції, не можуть виникнути і оформитися без конструктивної соціальної взаємодії. Іншими словами, перетворення "інтерпсихічних" функцій в "інтрапсихічні".

Опосередкованість вищих психічних функцій виявляється в способах їх функціонування, пов'язується із загальним інтелектуальним розвитком людини. Розвиток здатності до символічної діяльності і оволодіння знаком є основним компонентом опосередкованості. Слово, образ, число та інші можливі пізнавальні прикмети явища (наприклад, ієрогліф як єдність слова і образу) визначають смислову перспективу збагнення суті на рівні єдності абстрагування і конкретизації.

Довільність вищих психічних функцій виявляється за способом здійснення. Завдяки довільності, людина здатна усвідомлювати свої функції та здійснювати діяльність в певному напрямі, передбачаючи можливий результат, аналізуючи свій досвід, коректуючи поведінку і діяльність[1].

Відповідно до теорії Л.С. Виготського, інтерпсихічні та інтрапсихічні процеси складають необхідну стадію розвитку; у свою чергу вони грають важливу роль в переструктуруванні пізнавальної сфери як такої, що служить прекрасною ілюстрацією розробленої Л.С. Виготським концепції розвитку як процесу трансформації зв'язків між конкретними психічними функціями.

Таким чином, як Л.С. Виготський, так і Ж. Піаже розглядають інтелект з погляду структурних утворень, здібних до синтезу і інтеграції під впливом певних чинників. Разом з тим, по Л.С. Виготському, когнітивні структури утворюються в результаті виникнення функціональних зв'язків між вищими психічними функціями. Саме такі властивості вищих психічних функцій як складність, соціальність, опосередкованість, довільність зумовлюють здібність до зміни "тканини думки", тобто до зміни інтелекту. За Ж. Піаже, операціональні структури, що сформувалися, "створюють умови" і є "підставою" для інтелектуального розвитку на вищому – понятійному рівні.

Когнітивні процеси тісно пов’язані з когнітивним стилем. На думку Є.Т.Соколової, когнітивний стиль є аналітичним компонентом ширшого утворення – особистісний стиль, що також включає індивідуальні особливості взаємодії людини з соціальним оточенням, її самооцінку, превалюючі шляхи контролю та регуляції афективної сфери [1]. Вивчення когнітивних стилів знаходиться на межі психології пізнання і психології особистості. Дослідників проблеми когнітивних стилів цікавить людська індивідуальність і переконання в існуванні характерних для всіх людей індивідуальних форм розуміння реальності. В світлі загально-психологічної теорії діяльності О.М.Леонтьєва стиль постає перед нами як механізм, що здійснює функції регуляції діяльності на різних її рівнях [2]. Дослідники інтерпретують когнітивний стиль як вираження інструментальної цілісності особистості, як набір певних способів вибору операційного складу процесів переробки і структурування інформації, що визначає не стільки рівень, скільки спосіб, манеру здійснення діяльності. Вони розглядають "когнітивний стиль" як стабільну систему установок, що характеризують індивідуальну стратегію вирішення пізнавальних задач (що і як я повинен робити, щоб дізнатись), а також механізм, що здійснює функцію регуляції діяльності на різних її рівнях, а також, що характеризується стійкістю в часі [3, с. 192], [4, с. 118-126, с. 5-9].В дослідженнях когнітивних стилів торкаються питання, що пов'язані з роллю когнітивного фактору в психічній організації людини, механізми різноманітності проявів пізнавальної активності, психологічної взаємності методичних процедур і т.п. Проблематика пізнавальних стилів співвідноситься із зародженням та розвитком нової "структурної" методичної парадигми, що орієнтована на пояснення природи стильової постійності в індивідуальній пізнавальній сфері за рахунок привнесення поняття "когнітивна структура" [5, с. 210-215].У вітчизняній психології поняття "когнітивний стиль" ввійшло в активний словник психологів з 1976 року завдяки працям В.О.Колга, Є.Т.Соколової, І.М.Палея, що провели ряд досліджень з когнітивного стилю, що сприяли уточненню емпіричного змісту і теоретичного статусу цієї категорії. Зокрема, дослідник Н.С.Єгорова [6, с. 45], йдучи за Г.Клаусом та іншими зарубіжними вченими, в психології пізнавальних процесів на перше місце ставить диференційно-психологічний аспект, а саме: дослідження індивідуальної специфіки процесів опрацювання інформації, яка в загальному вигляді позначається як "когнітивний стиль". Індивідуальні розбіжності в способах отримання і перетворення інформації, прийомах аналізу і структурування свого оточення, в свою чергу, утворюють деякі типові форми когнітивного реагування, відносно яких групи людей є схожими і відрізняються один від одного. Таким чином, поняття когнітивного стилю використовується для позначення, з одного боку, між індивідуальних особливостей в процесах обробки інформації та, з іншого боку, виділення типів людей в залежності від особливостей їх когнітивної організації. Поняття "стиль" спочатку було введено в якості глобального психологічного параметру, що трактується як стиль вивчення реальності. У вужчому значенні термін "когнітивні стилі" використовувався для позначення і специфікації особливого ряду індивідуальних особливостей інтелектуальної діяльності, які не могли отримати адекватної теоретичної інтерпретації в межах традиційної психології пізнання.

Спочатку феномен когнітивних стилів визначався з урахуванням ряду принципових положень:

1. Індивідуальні розбіжності інтелектуальної діяльності, що позначаються як когнітивних стиль, обмежувались від індивідуальних особливостей в ступені успішності інтелектуальної діяльності, що виявляються на основі інтелектуальних тестів.
2. Когнітивні стилі, будучи характеристикою пізнавальної сфери, в той же час розглядались як прояв особистісної організації в цілому, оскільки індивідуалізовані способи опрацювання інформації виявлялись тісно пов'язаними з потребами, мотивами, афектами.
3. Когнітивні стилі оцінювались, у порівнянні з індивідуальними особливостями традиційно описаних пізнавальних процесів, в якості форми інтелектуальної активності вищого порядку, оскільки основна функція когнітивних стилів полягала вже не стільки в отриманні і опрацюванні інформації щодо зовнішніх впливів, скільки в координації, регулюванні "базових" пізнавальних процесів.
4. Когнітивні стилі трактувались як "посередники" між суб'єктом і дійсністю, що здійснюють прямий вплив на особливості проходження адаптаційних поведінкових процесів [7, с. 95].

Власне, при вивченні когнітивних стилів дослідницький інтерес зміщується зі змістових характеристик пізнавальної активності ("що" людина думає) до способів її організації ("як" людина думає), при цьому на перший план виходять типові для кожної конкретної особистості індивідуально своєрідні прийоми отримання і опрацювання інформації про навколишній світ. В зарубіжній і вітчизняній літературі можна зустріти опис близько півтора десятко різних когнітивних стилів. Вони дуже різноманітні щодо способу діагностики, теоретичної інтерпретації та широти впливу на поведінку людини. Ці різні описи, різні назви когнітивних стилів є результатом того, що їх класифікація залежала від різноманітності підходів щодо вивчення когнітивних стилів. Так, існування операціоналістського підходу в психології визначило одну з особливостей вивчення когнітивних стилів. Друга особливість полягає в тому, що когнітивні стилі розглядались як параметри індивідуальних розбіжностей в індивідуальній діяльності. Представники психоаналітичного напряму виявили і описали декілька параметрів когнітивного стилю: плавність-загострення, толерантність до нереалістичного досвіду, фокусуючи контроль, обмежений чи вільний контроль, поняттєва диференціація, імпульсивність-рефлексивність [ 8, с. 22-28, с. 22-28]. Конструктивісти вважають, що людину можна краще зрозуміти, якщо вона буде розглянута з точки зору перспективи віків, ніж в світлі сучасного моменту, а кожна людина розглядає ланцюг подій свого життя через призму своїх уявлень.

Загалом, вони дають свою класифікацію когнітивних стилів:

1. полізалежність – полінезалежність;
2. імпульсивність – рефлексивність;
3. ригідність – гнучкість пізнавального контролю;
4. вузькість – широта діапазону еквіваленту;
5. широта категорії;
6. толерантність до нереалістичного досвіду;
7. когнітивна простота – когнітивна складність;
8. вузькість – широта сканування;
9. конкретна – абстрактна концептуалізація;
10. плавність – загострення [9, с. 15-41, с. 49].

Концептуальні основи розробок проблеми когнітивного стилю пов'язані з працями Р.Гарднера, Д.Кагана, Р.Кетелла, Г.Клейна, Г.Олпорта та Г.Уїткина. Термін "когнітивних стиль", що отримав широке розповсюдження в сучасній американській психології, являє собою ключове поняття в теоретичних "експериментальних" дослідженнях проблеми "особистість – пізнавальні процеси".

Результати досліджень когнітивних стилів полягають в тому, що на емпіричному рівні практично кожний стильовий параметр виявляється пов'язаним з тими ч и іншими особистісними особливостями. Фактично, для більшості когнітивних стилів такий їх зв'язок з особистісною сферою виявляється доволі типовим. Досить часто когнітивні стилі розглядалися в традиціях психоаналітичної теорії в якості деякого посередника між мотиваційними тенденціями особистості та вимогами об'єктивної ситуації. За термінологією Р.Гарднера, когнітивні стилі описують когнітивні утворення організуючого порядку, які зв'язують функціонування пізнавальних процесів (сприймання, пам'яті, мислення) один з одним і обмежують та опосередковують мотиваційні впливи, виконуючи, таким чином, в структурі індивідуальності функцію супер-ординатної контролюючої інстанції, забезпечуючи реалістично адаптаційні форми активності. При цьому особливо підкреслюється те, що "оскільки точніше розуміння реальності не є необхідним та ефективнішим її розумінням, то когнітивні стилі (когнітивні контролі) включають індивідуально-варіативні стандарти адекватності всередині індивідуальної поведінки". Р.Гарднер відмічає схожість між психологічним змістом поняття "когнітивні стилі" і теорією Ж.Піаже. Мається на увазі положення про єдність асиміляції – засвоєння впливів зовнішнього світу, та акомодації – пристосування поведінки до зовнішніх умов, яке описує ріст пізнавальних можливостей від егоцентричної до реально орієнтованої форми активності. Р.Гарднер постійно підкреслює, що який-небудь один стильовий параметр не може бути основою підказки для поведінки. Для цього необхідно приймати до уваги весь комплекс властивих даній індивідуальності різних когнітивних контролів ,який і повинен бути позначений терміном "когнітивний стиль" [ 10, с. 61]. О.Харвей, Д.Хант також аналізують роль концептуальних зв'язків між суб'єктом та дійсністю, що виступають в ролі ланки між стимулом і відповіддю. В операційному плані концепт розглядається як категоріальна схема, за допомогою якої сприйняті стимули кодуються, оцінюються, а "розрив всіх концептуальних зв'язків між суб'єктом і об'єктами, з якими він пов'язаний, буде сприяти деструкції "Я", знищенню тієї просторової і часової опори, від якої залежать всі визначення його існування".

**1.2. Загальна характеристика діяльності людини**

Діяльність завжди цілеспрямована, активна, спрямована на створення певного продукту.

Діяльність людини має наступні основні характеристики: мотив, мета, предмет, потребу, структуру і засоби. Мотивом діяльності називається те, що спонукає її, заради чого вона здійснюється. В якості мотиву звичайно виступає конкретна потреба, що в ході і за допомогою даної діяльності задовольняється. Мотиви людської діяльності можуть бути самими різними; органічними, функціональними, матеріальними, соціальними, духовними. Органічні мотиви спрямовані на задоволення природних потреб організму (у людини – на створення умов, в найбільшою мірою цьому сприяють). Такі мотиви пов'язані з ростом, самозбереженням і розвитком організму. Це – виробництво продуктів харчування, житла, одягу і т.п. Функціональні мотиви задовольняються за допомогою різного роду культурних форм активності, наприклад ігор і занять спортом. Матеріальні – спонукають людину до діяльності, спрямованої на створення предметів, безпосередньо у вигляді продуктів, які обслуговують природні потреби. Соціальні мотиви породжують різні види діяльності, спрямовані на те, щоб зайняти певне місце в суспільстві, отримати визнання і повагу з боку оточуючих людей. Духовні мотиви лежать в основі тих видів діяльності, які пов'язані з самовдосконаленням людини. Тип діяльності звичайно визначається за її домінуючого мотиву (домінуючого тому, що будь-яка людська діяльність збуджується декількома різними мотивами) [41].

Мотивація діяльності в ході її розвитку не залишається незмінною. Іноді дія, раніше включена до складу діяльності, може виділитися з неї і придбати самостійний статус, перетворитися в діяльність із власним мотивом. У цьому випадку ми відзначаємо факт народження нової діяльності [20].

З віком у міру розвитку людини відбувається зміна мотивації його діяльності. Якщо людина змінюється як особистість, то мотиви його діяльності перетворюються. Прогресивний розвиток людини характеризується рухом мотивів у бік їх все більшого одухотворення.

В якості мети діяльності виступає її продукт. Він може являти собою реальний фізичний предмет, що створюється людиною, певні знання, уміння і навички, придбані в ході діяльності, творчий результат (думка, ідея, теорія, твір мистецтва).

Мета діяльності не рівнозначна її мотиву, хоча іноді мотив і ціль діяльності можуть збігатися один з одним. Раз-особисті види діяльності, що мають одну і ту ж мету (кінцевий результат), можуть спонукати і підтримуватися різними мотивами. Навпаки, в основі ряду діяльностей з різними кінцевими цілями можуть лежати ті самі мотиви [20].

Потреба – це необхідність для людини таких умов, що забезпечують її існування і самозабезпечення.

А.Маслоу, створюючи свою теорію мотивацій, намагався пояснити, чому в різний час у людей виникають різні потреби. Він вважав, що потреби людини мають ієрархічну структуру з 5 рівнів.

У кожний конкретний момент часу людина буде прагнути до задоволення тієї потреби, що для неї є важливішою або сильною.

* *Фізіологічні потреби* (потреби найнижчого рівня) є необхідними для виживання. Вони включають потребу в їжі, воді, захисті, відпочинку, сексуальні потреби.
* *Потреби в безпеці* включають потреби в захисті від фізичних і психологічних небезпек з боку навколишнього світу і впевненість у тому, що фізіологічні потреби будуть задовольнятися в майбутньому.
* *Соціальні потреби* (потреби в приналежності, дружбі, любові) включають почуття приналежності до чого-небудь або кого-небудь, підтримки.
* *Потреби в повазі* включають потреби в особистих досягненнях, компетентності, повазі з боку оточуючих, визнанні.
* *Потреби в самовираженні*, самореалізації — потреби в реалізації своїх потенційних можливостей і зростанні як особистості.

Спочатку споживачі прагнуть задовольнити потреби нижчого рівня, потім можуть думати про задоволення наступної за значимістю потреби. Основний недолік теорії Маслоу зводиться до того, що їй не вдалося врахувати індивідуальні відмінності людей. Виходячи з минулого досвіду, одна людина може бути найбільше зацікавлена у самовираженні, у той час як поведінка іншої буде в першу чергу визначатися потребою у визнанні, соціальними потребами.

А.Маслоу вважає, що психічні (фізіологічні) потреби середнього громадянина задовольняються на 85%, екзистенційні – на 70, соціальні – на 50, престижні – на 40, самовираження – на 10%. Статистика говорить, що тільки один-два відсотки людей прагне до вершини піраміди А. Маслоу.

У сучасної людини є безліч різних видів діяльності, число яких приблизно відповідає кількості його потреб. Якщо узагальнити і виділити основні види діяльності, властиві всім людям, то вони будуть відповідати загальним потребам людей.

Предметом діяльності називається те, з чим вона безпосередньо має справу. Будь-яка діяльність має певну структуру. У ній зазвичай виділяють дії і операції як основні складові діяльності. Дією називають частину діяльності, що має цілком самостійну, усвідомлену людиною мета.

Операція – спосіб здійснення дії. Характер операції залежить від умов виконання дії, від наявних у людини умінь і навичок, від готівкових інструментів і засобів здійснення дії [19].

Як засоби здійснення діяльності для людини виступають ті інструменти, якими він користується, виконуючи ті чи інші дії та операції. Розвиток засобів діяльності веде до її вдосконалення, в результаті чого діяльність стає більш продуктивною і якісною.

Будь-яка людська діяльність має зовнішні і внутрішні компоненти. До внутрішніх відносяться анатомо-фізіологічні структури і процеси, що беруть участь в управлінні діяльністю з боку центральної нервової системи, а також психологічні процеси і стани, включені в регулювання діяльності. До зовнішніх компонентів можна віднести різноманітні рухи, пов'язані з практичним виконанням діяльності [21].

Співвідношення внутрішніх і зовнішніх компонентів діяльності не є постійним. У міру розвитку і перетворення діяльності здійснюється систематичний перехід зовнішніх компонентів у внутрішні.

Залежно від мети, змісту та форм розрізняють три основні різновиди діяльності: гру, навчання та працю.Людині незалежно від віку властиві всі три різновиди діяльності, проте в різні періоди життя вони виявляються по-різному за метою, змістом, формою та значенням. У дошкільному віці провідним різновидом діяльності є гра, у шкільному - навчання, а в зрілому – праця [33].

Гра та навчання властиві і людям, і тваринам. Проте у тварин підґрунтям цих різновидів діяльності є інстинкти, а в людини вони зумовлені соціальними умовами життя, різняться якісно, значно складніші та багатші за змістом і формою [23].

Праця за природою та змістом – суспільно-історичне явище. У процесі праці виникла й розвинулася людина як свідома соціальна істота. Характерна особливість усіх різновидів людської діяльності в тому, що найчастіше вони пов´язані з мовною діяльністю. Остання сприяє розвиткові змісту та форм усіх різновидів діяльності, їхній цілеспрямованості та мотивації.

Ігрова діяльність – це такий вид діяльності, продуктом якої є сам її процес [37].

Основна форма вияву активності дитини дошкільного віку – ігрова діяльність – є водночас основним засобом пізнання нею зовнішнього світу, відображення його у формі відчуттів, сприймань, уявлень тощо. Але вона відрізняється від навчання та праці. У грі дитина захоплюється здебільшого процесом, який викликає у неї задоволення. Як тільки інтерес до гри зникає, дитина припиняє її.

В іграх маленьких дітей цілі не бувають стійкими. Це виявляється в тому, що маленькі діти втрачають цілі у грі й легко переходять від однієї гри до іншої. Але в процесі розвитку та виховання цілеспрямованість ігрової діяльності дітей зростає, цілі в іграх набувають стійкішого характеру. Слушно зазначають, що гра – це школа думки, почуттів і волі. В іграх не лише виявляються, а й формуються всі психічні процеси та властивості дітей, спостережливість, уважність, вдумливість, наполегливість, сміливість, рішучість, уміння, навички, здібності. В ігровій діяльності відбувається не лише психічний, а й фізичний розвиток дітей, розвиваються фізична сила, спритність, швидкість і точність рухів. В іграх формуються всі якості особистості дитини, зокрема такі моральні риси, як колективізм, дружба, товариськість, правдивість, чесність тощо. Тому ігри дошкільників відіграють важливу роль у підготовці їх до шкільного навчання [34].

У шкільному віці гра має складніший і цілеспрямованіший характер. У школярів переважають дидактичні ігри, у яких яскраво виявляється мета: успішно провести гру, перемогти партнера, розвинути в собі відповідні фізичні та розумові властивості. У підлітковому та юнацькому віці можуть виникнути шкідливі звички, наприклад, до азартних ігор. Залучення дітей до занять спортом, до цікавих справ стане важливим засобом запобігання захоплення шкідливими іграми [23].

Навчальна діяльність – це такий вид діяльності, продуктом якої є знання, навички і вміння.

Навчання – основний різновид діяльності дітей шкільного віку; активна, свідома й цілеспрямована діяльність, яка полягає у засвоєнні знань, вироблених людством, з метою підготовки дітей до майбутньої самостійної трудової діяльності. Навчання не обмежується шкільним віком. Людина навчається все життя. До цього її спонукають розвиток науки, техніки, суспільного життя. Науково-технічний і соціальний прогрес, що властивий XX століттю, потребує значного поповнення та перебудови систем загальноосвітніх і спеціальних професійних знань, здобутих у середній школі та професійно-технічних навчальних закладах [37].

Розрізняють три категорії навчально-виховних дій:

* вплив, спрямований на підвищення навчальної активності людей, стимулювання відповідального, зацікавленого ставлення до виконання навчальних завдань, а також орієнтація навчальної роботи на досягнення конкретних цілей (постановка навчальних завдань);
* передавання, повідомлення інформації (розповідь, роз´яснення, показ, демонстрація);
* контроль та оцінка результатів діяльності – знань, навичок і вмінь.

Навчальна діяльність є одним з аспектів педагогічної взаємодії, своєрідним показником доцільності педагогічних прийомів керівника. Навчальна діяльність має той самий предмет, що й діяльність педагогічна, особистість, яка навчається, ту саму мету - надбання знань, навичок, умінь та досягнення інших корисних результатів.

Навчальна діяльність складається з навчальних дій, кожна з яких становить собою визначену форму пізнавально-практичної активності, розв´язання певної частини навчального завдання. Усі навчальні дії поділяють на чотири основні групи:

* сенсорно-перцептивні, пов´язані з одержанням навчальної інформації (зорове спостереження в процесі показу, слухання розповіді й лекції, прагнення виокремити й зафіксувати ознаки досліджуваного об´єкта тощо);
* розумові навчальні дії, які необхідні для самостійного розв´язання навчальних завдань та одержання такої навчальної інформації, яка є результатом розумового опрацювання, осмислення вже наявних знань;
* комплексні практичні дії, які полягають у тім, що разом з внутрішньою пізнавальною (розумовою) активністю одночасно виконують практичні дії (рухи): відпрацьовують той чи інший прийом, виконують ремонт, розбирання і збирання механізмів, радіотехнічних засобів тощо;
* мнемонічні навчальні дії, які забезпечують закріплення й тривале збереження здобутої різними способами навчальної інформації. Вони зазвичай не є самостійними, а органічно поєднуються з попередніми.

У процесі навчання його цілі поступово ускладнюються, але водночас диференціюються. Поряд із загальноосвітніми цілями з´являються практичні – підготовка дітей до життя, засвоєння практичних знань, навичок та умінь. На ґрунті загальноосвітніх знань здійснюються політехнічне навчання та професійна освіта. Загальна освіта (знання мови, математики, фізики, хімії, біології, історії) стає дедалі необхіднішою для професійної освіти, підготовки творчих спеціалістів.

Успішне навчання дітей у школі великою мірою залежить від усвідомлення мети навчання і мотивів, якими вони керуються. У навчанні помітно актуалізується соціальна та пізнавальна мотивація: перша – через усвідомлення ролі та необхідності знань для життя та праці, друга – у ставленні до змісту знань, у зацікавленні ними. Мотиви навчання тісно пов´язані з працею. Праця зумовлює потребу в знаннях, у ній формуються загальні та спеціальні здібності людини. Суспільна мотивація учнем свого навчання найбільшою мірою сприяє глибокому засвоєнню знань [36].

Важливою умовою успіху в оволодінні знаннями є готовність і підготовленість учня до навчання. Готовність учня до навчання – у його психологічній готовності до цього, у бажанні та вмінні навчатися, у наявності в нього необхідного для цього розвитку. Вміння навчатися виявляється в тому, що дитина розуміє пояснення вчителя й керується ними, виконуючи завдання, самостійно виконує ці завдання, контролює себе відповідно до вказівок учителя та правил, а не за тим, як виконав завдання хтось інший. Учні, які виявляють самостійність у навчанні, краще засвоюють знання й успішніше розвиваються.

Підготовленість учня до навчання виявляється в конкретних знаннях, навичках та вміннях, потрібних для засвоєння навчального матеріалу. Тому важливо готувати дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі не тільки психологічно, а й із конкретних різновидів знаків лічби, мови, уявлень про природу та суспільство.

Навчання у школі потребує від учня організованості та дисципліни, щоденної систематичної роботи. Цим навчальна діяльність школяра відрізняється від ігрової діяльності дошкільника й наближається до трудової діяльності [22].

Засвоєння учнями знань залежить від їхньої активності у навчанні. Навчання пов´язане з розвитком особистості. Навчаючись, дитина розвивається, а розвиваючись, здобуває нові можливості - розуміти та засвоювати складніші знання. Успішніше дитина розвивається тоді, коли в процесі навчання активізується її навчальна самостійність, коли дитина стає суб´єктом, а не лише об´єктом навчання, тобто вміє ставити перед собою навчальні завдання й намагається успішно розв´язувати їх. У розвитку особистості надзвичайно важливу роль відіграє активізація розумової діяльності, а не лише уваги, сприйняття, пам´яті, уяви. Як показали дослідження проблеми навчання, еврична та програмована побудова процесу навчання, коментування змісту навчальних завдань, розв´язування навчальних завдань з кожного предмета, доведення сприяють подоланню конкретизму в розумовій діяльності та успішному розумовому розвитку.

Праця – свідома діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ. Вона є необхідною умовою існування та розвитку людини [40].

Приводячи в рух наявні в неї природні органи і сили, людина виготовляє знаряддя праці та за їх допомогою видозмінює матеріал природи, надає йому форму, придатну для власного життя, задоволення своїх різноманітних потреб.

Від генерації до генерації праця ставала дедалі різноманітнішою, досконалішою, різнобічнішою. До полювання та скотарства додалися землеробство, потім прядіння, ткацтво, обробка металів, гончарське ремесло, судноплавство.

Праця – це жива єдність фізичного й психічного. У процесі праці активізуються й виявляються різні фізичні та психічні властивості людини. Залежно від змісту праці її психічні компоненти набувають певних особливостей. Діяльність слюсаря, тракториста, вчителя або композитора потребує специфічних психічних якостей. Але є психічні якості особистості, спільні для всіх різновидів трудової діяльності, хоча вони й виявляються в кожному її різновиді по-різному.

Перша й необхідна умова будь-якої праці – наявність мети: створити певний продукт.

Характерна особливість праці в тому, що людина передбачає її результати, уявляє собі матеріал, який при цьому буде використано, окреслює способи та послідовність своїх дій. Цим її трудові дії відрізняються від працеподібних дій тварин. Перш ніж щось будувати, людина створює у своїй уяві образ того, що робитиме. Наприкінці процесу праці виходить результат, який ще до його початку існував в уяві людини. Що складніше трудове завдання, то вищі вимоги ставить його виконання до психіки людини.

Праця потребує відповідної підготовки. Знань, навичок та умінь працювати набувають упродовж навчання та попереднього навчання. Щоб опанувати певні спеціальності, необхідно після закінчення середньої школи навчатися у вищій школі. Багато часу потрібно також для оволодіння виробничими спеціальностями високої кваліфікації [42].

У праці людини виявляються її уважність, спостережливість, уява та мислення. Особливо важливі ці якості тоді, коли перед людиною постає нове для неї трудове завдання, коли вона шукає нових, досконаліших способів його виконання.

Праця потребує напруження фізичних і розумових сил, подолання труднощів, самовладання та інших вольових якостей. Цілеспрямована воля потрібна і в фізичній, і в розумовій праці впродовж усього часу її виконання. Особливо вона необхідна тоді, коли праця не захоплює за змістом або способами виконання. Праця є джерелом різноманітних емоцій людини. У процесі роботи людина переживає успіхи та невдачі. У разі позитивного ставлення до праці ці переживання спонукають її до ще більшого напруження.

Успіх праці людини залежить від зрозумілості мети, яку вона ставить перед собою, від зрілості мотивів, що спонукають її працювати, та пов´язаного з ними ставлення до трудових обов´язків, від відповідності її здібностей, загальної та спеціальної підготовки вимогам праці. Дуже важливу роль у праці відіграють такі індивідуально-психологічні якості людини, як акуратність і дисциплінованість [22].

У процесі суспільно-історичного розвитку людського життя виникла величезна кількість видів праці.

Розмаїття видів людської праці поділяють на працю фізичну та розумову*.*До фізичної праці належать різні види виробничої та технічної діяльності. Предметом її є матеріал, який дає природа і який обробляють за допомогою різноманітних знарядь. Фізична праця потребує певного використання фізичних сил людини, напруження її м´язової системи. Результатом такої праці є матеріальні продукти, необхідні для задоволення потреб людини. Результат розумової праці – це образи, думки, ідеї, проекти, знання, втілені в матеріальні форми існування (літературні та музичні твори, малюнки, різьблення тощо)[1].

Фізична та розумова праця охоплює величезну кількість різних професій і спеціальностей.

Будь-яка фізична і розумова праця за певних суспільних умов може стати творчою діяльністю.

У різних видах праці творчість має певні особливості, зумовлені змістом і характером діяльності, її обставинами та індивідуальними рисами працівника. Водночас усім видам творчої діяльності властиві спільні риси.

Творча діяльність зумовлена потребами суспільства. Усвідомлення цих потреб є джерелом різних задумів, ідей, проектів. Розпочинається творча діяльність з виникнення певного задуму, зокрема: змінити методи, прийоми роботи в тій чи іншій галузі, створити нове знаряддя, сконструювати нову машину, здійснити певний науковий експеримент, написати художній твір, створити музичну п´єсу, намалювати картину тощо.

Для здійснення творчого задуму потрібна підготовча робота - обміркування його змісту, з´ясування деталей, шляхів його реалізації та збирання необхідних матеріалів. Така підготовча робота властива творчості конструктора-винахідника, вченого, письменника, митця. Вона часто буває довготривалою. Відомо, що Ч. Дарвін понад 30 років збирав наукові матеріали для написання своєї праці «Походження видів».

Після підготовчої роботи відбувається реалізація творчого задуму, яка так само може тривати різний час залежно від змісту завдання, його складності, підготовки особистості та умов творчої праці.

Здійснення творчого задуму – велика й напружена робота, яка потребує участі та піднесення всіх сил людини, максимальної зосередженості її свідомості на предметі творчості. Ця зосередженість буває настільки високою, що працівник, захоплений завданням, не помічає, що відбувається навколо нього. Зосередженість потребує участі пізнавальних і вольових сил людини [22].

Систематична наполеглива і напружена праця є визначальною умовою успіху творчості. За цієї умови найчастіше виникають такі моменти творчого піднесення, які називають натхненням і за наявності яких особливо успішно знаходять нові способи розв’язання завдань, виникають нові та продуктивні ідеї, створюють центральні образи художніх творів тощо. Для натхнення характерне напруження всіх сил працівника і емоційне захоплення предметом творчості та продуктивною роботою над ним. Натхнення виникає не до початку роботи, а під час неї як певний її наслідок. Звідси випливає, що для успішного досягнення мети треба систематично і регулярно працювати, а не очікувати, коли прийде натхнення. Воно виникає в процесі наполегливої роботи.

На творчій діяльності позначаються відчуття новизни справи, потреби в ній сучасності. Відбуваються мобілізація духовних сил і неусвідомлена, інтуїтивна поява нових образів, способів дій у розв´язанні проблеми.

Успішність творчої праці залежить від того, якою мірою людина володіє прийомами та технікою роботи, як вона ставиться до результатів роботи. Творчим працівникам властиве критичне, вимогливе ставлення до своїх творів. Воно, зокрема, характерне для видатних поетів, письменників. О. де Бальзак дванадцять і більше разів переробляв свої твори, часто до невпізнання змінював, коригуючи їх. Те саме можна сказати про інженерів, науковців.

Найважливішими компонентами будь-якої людської діяльності виступають такі когнітивні процеси, як: сприйняття, увага, уява, пам'ять, мислення, мова. Без участі психічних процесів людська діяльність неможлива, то вони виступають як невід'ємні внутрішні компоненти. Когнітивні процеси не просто беруть участь у діяльності, вони в ній розвиваються і самі собою представляють особливі види діяльності [24].

Будь-яка діяльність лежить в полі пізнавальних можливостей кожної людини, слід звернути увагу на поняття когнітивного стилю - тобто індивідуального способу пізнавальної можливості індивіда, через призму якого і відбувається сприймання, обробка, аналіз і опрацювання інформації [1].

**1.3. Основні когнітивні процеси в діяльності**

Когнітивні процеси – процеси, які умовно виділені в цілісній структурі психіки.

Виділення психічних процесів – суто умовний поділ психіки на складові елементи, які з'явились через істотний вплив механістичних уявлень на вчених-психологів в період становлення наукової психології; також дане виділення можна зв'язати c аналітичними тенденціями в науці XIX – початку XX століття [26].

У сучасній психології прийнято вважати, що когнітивні процеси тісно взаємопов'язані і, строго кажучи, зливаються в один цілісний процес, властивість під назвою «психіка». Розподіл свідомості на психічні процеси умовний, він не має теоретичного обґрунтування. В даний час в науці розробляються інтегративні підходи до психіки, і класифікація психічних процесів має скоріше педагогічну і пропедевтичну цінність. У психічних процесах, за Веккером, можна виділити два рівня організації: перший пов'язаний з нервовими процесами, організованими на рівні нейронних зв'язків, дані процеси необов'язково виділяються і визначаються у свідомості особистості. Другий рівень пов'язаний з свідомістю і включає в себе пізнавальні процеси [17].

Всі пізнавальні процеси умовно можна розділити на: відчуття, сприйняття, мислення, увага, пам'ять, уява, мова.

Відчуття – відображення (найпростіше) властивостей предметів при безпосередньому впливі на рецептори. Результатом процесу відчуття є виникнення сенсорного образу. Наша поведінка і працездатність багато в чому залежить від слухових (акустичних) та зорових (візуальних) відчуттів. Відчуття виникають як реакція нервової системи на той чи інший подразник і носять рефлекторний характер [43].

На відміну від відчуттів, найбільш простих взаємин людини з природою, у психіці людини відбувається і більш складний процес – сприйняття, яке формується завдяки взаємодії декількох органів почуттів, синтезом відчуттів, що надходять від очей, вух, шкіри, м'язів. Воно тісно пов'язане з мисленням. Якщо у людини розвинене сприйняття, то у неї розвинена спостережливість і пам'ять. Сприйняття – це активний процес, що використовує інформацію для того, щоб висувати і перевіряти гіпотези. Характер гіпотез визначається вмістом минулого досвіду особистості. Чим багатше досвід людини, чим більше у неї знань, тим більше вона побачить в предметі або іншій людині – партнері з спілкування. Органи почуттів отримують, відбирають, накопичують інформацію, передають щосекунди її величезний потік. Це єдині канали, по яких зовнішній світ проникає в людську свідомість. Якби людина позбулась органів чуття, вона не змогла би спілкуватися, уникати небезпеки.

Ємність людської пам'яті незрівнянно більше ємності пам'яті навіть самого вражаючого із створених комп'ютерів. Як процес, пам'ять виконує три функції: запам'ятовування (введення інформації), збереження (утримання інформації), пригадування (сприйняття інформації) [30].

У різних людей кожна з трьох функцій розвинена неоднаково.

Причиною запам'ятовування і пригадування є закон привчання нервової системи. Існує кілька підстав для класифікації видів пам'яті.

1. За переважним аналізатором.

2. За часом.

Особистість, її відносини, звички, бажання існують завдяки пам'яті. Пам'ять – психофізіологічний процес, матеріальною основою якого є мозок і нервова система [28]. Однак пам'ять нерозривно пов'язана зі знаннями, минулим досвідом, емоціями. Пам'ять необхідна для накопичення знань, успішної та продуктивної роботи і є неодмінною умовою навчання і розвитку індивіда, становлення його як особистості [13].

Крім названих є й інші види пам'яті, зокрема: дотикальна, нюхова, смакова, словесно-логічна.

Багато процесів, пов'язані з пам'яттю, насправді залежать від забезпечення тривалої і міцної уваги до того, що повинно бути запам’ятовано.

За часом збереження матеріалу пам'ять поділяється на короткочасну і довготривалу. Одним з кількісних показників, що дозволяють оцінити продуктивність запам'ятовування, є обсяг пам'яті, тобто кількість елементів або одиниць інформації, яку людина може відтворити відразу після запам'ятовування.

Обсяг короткочасної пам'яті дорівнює 7 ± 2 одиниці інформації. Короткочасна пам'ять – це по суті ємність нашої уваги, і величина ця для кожного індивідуальна.

Отже, для підтримки інформації в короткочасній пам'яті, необхідно збереження активності уваги, без відволікання на інші види діяльності.

Довготривала пам'ять включається в роботу не відразу після того, як була сприйнята інформація, а через деякий час, за який інформація обробляється в короткочасній пам'яті. При перекладі інформації вона ще раз перекодовується і включається в смислові структури і зв'язки, вже наявні в довготривалій пам'яті. Тобто, короткочасна пам'ять – це фільтр, який пропускає потрібну інформацію в довготривалу пам'ять. Завдяки їй не відбувається перевантаження довготривалої пам'яті зайвими відомостями. На відміну від короткочасної пам'яті, процес цей не є ні зоровим, ні слуховим. Він заснований на мисленні, доданні матеріалу який запам’ятовується смислового значення [13].

І навпаки, матеріал, який обирається пам'яттю поступово, день за днем, у зв'язку з різними контекстами, освітлений з різних точок зору, який пов'язаний асоціаціями з іншими подіями і який неодноразово піддається обговоренню, утворює таку систему, вступає в такий зв'язок з іншими сторонами нашого інтелекту, легко поновлюється в пам'яті, залишається надовго міцним придбанням.

До старості мозкові шляхи стають нестійкими, і тоді людина починає забувати рівно стільки, скільки набуває нових знань, а потім кількість забувати починає переважувати. У цьому періоді надзвичайна стійкість інформації, створеної в дитинстві і юності, стає очевидною.

Пам'ять буває візуальна, яка припускає розвинену в людини здатність до уяви. Те, що людина може візуально собі уявити, вона зазвичай легше запам'ятовує. Хорошу зорову пам'ять мають люди з ідентичним сприйняттям, тобто ті, які здатні протягом тривалого часу "бачити" відсутню в реальності картину або предмет. Зорова пам'ять надзвичайно важлива для людей всіх професій [31].

Акустична (слухова) пам'ять – це гарне запам'ятовування і точне відтворення різноманітних звуків (мовних, музичних). Особливо необхідна людям, що вивчають іноземні мови.

Рухова пам'ять – запам'ятовування і збереження різноманітних рухів, а при необхідності їх точне відтворення. Завдяки руховій пам'яті у людини формуються і закріплюються звички [28].

Емоційна пам'ять – це пам'ять на колишні переживання. Вона бере участь у роботі всіх видів пам'яті, але особливо проявляється в людських відносинах. Емоції є важливою причиною забування, особливо почуття тривоги, неспокою, що негативно впливає на ефективність слухання і сприйняття [16].

Увага сама по собі не є пізнавальним процесом, але характеризує умови перебігу будь-якого пізнавального процесу. Вона буває внутрішньою і зовнішньою. Внутрішня увага спрямована на власні думки і почуття. Зовнішня – атрибут культурного людини, вміння бути уважним до інших людей в обстановці спілкування – дуже цінна властивість людини [32].

Необхідно вміти переключати увагу, вести себе гнучко. Увагу потрібно вміти тренувати, так як неуважна людина позбавлена контролю за зовнішніми обставинами. Основні характеристики уваги – концентрація, стійкість, розподіл, переключення і обсяг. Концентрація – зосередженість. Стійкість – тривале привернення уваги до одного предмету чи об'єкту. Розподіл – здатність людини одночасно зосереджуватися на кількох об'єктах, що дає можливість робити відразу кілька справ [29].

Людський мозок – складна організована система. Увага є показником її активності. Якщо вона падає, значить щось розладналося в цій системі і тому необхідно дотримуватися правил розумової гігієни.

На пам'ять, настрій і ділову активність впливають біоритми людини. Відомо, що протягом дня піддаються змінам всі функції нашого організму: пульс, температура, робота ендокринної системи. Одночасно з цим протягом дня змінюється і працездатність людей і робота мозку. Тому важливо знати і пам'ятати, що індивідуальні біоритми (працездатність висока вранці або ввечері) мають пряме відношення до конфліктів на роботі і взагалі до повсякденного життя [16].

Мислення та уява – це вищі пізнавальні процеси, результатом яких є формування поняття.

Мислення – особливого роду розумова і практична діяльність, здатність людини логічно аналізувати проблему.

Існує два види мислення:

* практичне: наочно-дієве (мислення, що відбувається в ситуації сприймання конкретних об’єктів і дій з  ними) та наочно-образне (мислення, в змісті якого переважають образи, узагальнені уявлення про об’єкти);
* теоретичне: теоретично-понятійне (здійснюється в формі абстрактних понять, суджень та логічних операцій більш точно відтворює   дійсність), теоретично-образне (доповнює узагальнене відтворення світу суб’єктивними творчими образами та  допомагає його перетворювати).

Уява – здатність створювати нові образи і поняття [28].

Уяву кожної людини можна охарактеризувати за різними ознаками. Насамперед уяву людини можна поділити на різні види.  
За характером продуктивності виокремлюють:

- відтворювальну (репродуктивну) уяву, продукти якої вже були відомі раніше;

- творчу (продуктивну) уяву.

За мірою свободи, довільності визначають:

- пасивну уяву – що виявляється у хворобливих фантазіях, маренні, або в такому фантазуванні, яке не має усвідомленої мети;

- активну уяву – яка відбувається в межах творчої діяльності, підкорена певній меті.

За характером образів визначають:

- конкретну уяву – в ній уявляються певні предмети, речі тощо;

- абстрактну уяву, що оперує більш узагальненими образами (схемами, символами).

За відношенням до актуальної ситуації виокремлюють:

- сприймаючу уяву (яка прикована до ситуації);

- творчу уяву (яка здатна вийти за межі ситуації).

Найбільший внесок в наші знання про механізми мислення внесло вивчення функціональної асиметрії кори головного мозку (ХIХ століття).

Відомо, що кожна півкуля говорить своєю мовою (процес цей несвідомий) і тільки спільна їхня робота здійснює цілісний процес мислення.

Кожна людина має свої особливості як у фізичному розвитку, так і в розвитку мозкових структур [11].

Спосіб мислення може бути творчим або критичним. Вони як би конкурують між собою. Творче мислення пов'язане з відкриттям принципово нового, з генерацією власних оригінальних ідей. Людина ж з критичною тенденцією мислення основну увагу приділяє критиці чужих ідей, думок, слів.

Щоб розвинути в собі здатність до творчого мислення, необхідно розвивати в собі і почуття успіху.

Розглядаючи схожість і відмінність мислення і уяви, необхідно зауважити, що в залежності від різних обставин, якими характеризується проблемна ситуація, одна і та ж завдання може вирішуватися як за допомогою уяви, так і за допомогою мислення. Уява працює на тому етапі пізнання, коли велика невизначеність ситуації. І навпаки, за наявності вельми наближених відомостей про ситуацію, навпаки, важко отримати відповідь за допомогою мислення – тут розвивається фантазія [14].

Цінність уяви полягає в тому, що воно дозволяє прийняти рішення і знайти вихід в проблемній ситуації навіть за відсутності потрібної повноти знань.

Особливою властивістю людини, найскладнішим є інтелект. У розумінні радянського психолога С.Л. Рубінштейна в інтелекті виділяються два основних компоненти: інтелект як здатність пізнавати навколишній світ і як здатність регуляції поведінки на основі цього пізнання. На думку Г. Айзенка, інтелект – це:

1.Здатність до абстрактного мислення.

2.Спеціально здатності (математичні, вербальні, просторові і т.д.).

А його вимір – одне з найбільших досягнень сучасної психології.

Інтелект має соціальну сторону, що призводить до дискусій з приводу його вимірювання. Соціальний інтелект показує, як особистість використовує свій інтелект для свого просування [1].

В системі інтелекту три базові блоки – увага, пам'ять, мислення і уява. Шлях пізнання – від відчуття (сприйняття, уяви) до абстрактного мислення.

Зараз існує кілька концепцій у вимірі інтелекту. Одна з концепцій стверджує в якості досліджуваного кількість придбаних знань. Інша вимірює швидкість розумової роботи. Дослідження показують правоту останньої концепції, тобто, чим довший час реакції, тим нижче інтелект. Рівень розвитку загального інтелекту часто вимірюється через IQ – коефіцієнт інтелекту, який був запропонований відомим дослідником Д. Векслером. За шкалою Д.Векслера інтелект вимірюється балами за наступною системою: від 120 до 135 балів – високий, від 100 до 120 балів – середній, від 80 до 100 – низький. Свою методику вимірювання інтелекту пропонує і Г. Айзенк. За його даними 50% людей має середній коефіцієнт інтелекту [12].

Вимірювання рівня інтелекту часто пов'язано з негативними емоційними реакціями людей, так як людина боїться, що він виявиться невисоким. Тому такий вимір можуть вести тільки психологи з дотриманням всіх етичних та професійних правил.

Таким чином, визначають пізнавальні процеси, які впливають на всі види діяльності людини.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У життєДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

**2.1. Опис методів і методик дослідження когнітивних процесів**

При проведенні емпіричного дослідження рівня розвитку когнітивних процесів в діяльності людини було використано такі методи: спостереження, бесіда, тестування за допомогою психодіагностичних методик: «Типи мислення», «Коректурна проба (тест Бурдона)», «Об’єм короткочасної пам'яті».

**Методика «Типи мислення»**

Респондентам запропоновано 40 запитань, на які вимагається відповідь так чи ні. Після того як опитувані дадуть відповіді на питання, запропоновано інтерпретація результатів дослідження за п’ятьма типами мислення: предметно-дійове, абстрактно-символічне, словесно-логічне, наочно-образне, творче. Після опитування потрібно порахувати кількість відповідей «так» в кожній із п’яти колонок. Кожна відповідь «так» дорівнює одному балу. Таким чином можна визначити провідний тип мислення респондента.

Предметно-дійове мислення притаманне людям справи. Вони засвоюють інформацію через рухи. Зазвичай вони володіють хорошою координацією рухів. Їх руками створено весь оточуючий нас предметний світ. Вони водять машини, стоять біля верстатів, збирають комп'ютери. Без них неможливо реалізувати саму блискучу ідею. Це мислення важливо для спортсменів, танцюристів, артистів.

Абстрактно-символічним мисленням володіють багато вчені - фізики-теоретики, математики, економісти, програмісти, аналітики. Вони можуть засвоювати інформацію з допомогою математичних кодів, формул і операцій, які не можна ні помацати, ні уявити. Завдяки особливостям такого мислення на основі гіпотез зроблені багато відкриттів у всіх галузях науки.

Словесно-логічне мислення відрізняє людей з яскраво вираженим вербальним інтелектом (від лат. verbalis – словесний). Завдяки розвинутому словесно-логічному мисленню вчений, викладач, перекладач, письменник, філолог, журналіст можуть сформулювати свої думки і донести їх до людей. Це вміння необхідно керівникам, політикам і громадським діячам.

Наочно-образним мисленням володіють люди з художнім складом розуму, які можуть уявити і те, що було, і те, що буде, і те, чого ніколи не було і не буде – художники, поети, письменники, режисери. Архітектор, конструктор, дизайнер, художник, режисер повинні володіти розвиненим наочно-образним мисленням.

Креативність – це здатність мислити творчо, знаходити нестандартні рішення задач. Це рідкісна і нічим не замінна якість, що відрізняє людей, талановитих в будь-якій сфері діяльності.

У чистому вигляді ці типи мислення зустрічаються рідко. Для багатьох професій необхідно поєднання різних типів мислення, наприклад, для психолога. Таке мислення називають синтетичним. Яскраво виражений тип мислення дає деякі переваги в освоєнні відповідних видів діяльності. Але найважливіше ваші здібності та інтерес до майбутньої професії (Додаток А).

**Коректурна проба (тест Бурдона)**

Методика дозволяє розрахувати продуктивність уваги, її точність, а також успішність роботи.

Респонденту пропонується бланк на якому надруковані набори літер російського алфавіту. Послідовно розглядаючи кожну сходинку, треба відшукувати літери «К» і «Н» і позначити їх. Літеру «К» потрібно закреслити, букву «Н» – обвести кружком. Завдання необхідно виконати швидко і точно. За командою «Риска» поставити риску на бланку. Робота починається по команді психолога. Час роботи – 5 хвилин (Додаток А).

**Методика «Об’єм короткочасної пам’яті»**

Тест дозволяє вирахувати об’єм короткочасної пам’яті респондента. В першому варіанті йому пропонується ряд чисел з постійно наростаючою кількістю цифр. При перевірці правильності запам'ятовування цифр нараховують бали: за кожну правильно відтворену цифру на правильному місці присуджується 1 бал, за пропущену або невірну цифру – 1 штрафний бал, за перестановку місця правильно відтворених цифр – штраф у 0,5 бала. Визначаються бали по кожному ряду. Знаходиться максимально високий показник, досягнутий респондентом в будь-якому з пред'явлених рядів. Обсяг короткочасної пам'яті (ОКП) = мах (максимальному) балу.

За другим варіантом респонденту запропоновано десять будь-яких слів. Після зачитування піддослідний повинен відтворити слова в такому ж порядку, в якому вони були прочитані. При перевірці за кожну правильно відтворене слово респонденту нараховується 1 бал, за пропущене або невірне слово – 1 штрафний бал, за перестановку місця правильно відтвореного слова – штраф у 0,5 бала (Додаток А).

**2.2. Психологічний та статистичний аналіз емпіричного дослідження**

Дослідження рівня розвитку когнітивних процесів в діяльності людини проводилось на базі Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля. В дослідженні взяли участь 20 респондентів. Вік досліджуваних від 17 до 22 років. Середній вік – 19,5 (з них юнаків – 7 осіб, дівчат – 13 осіб). Досліджуваним було запропоновано три методики: «Типи мислення», «Коректурна проба», та «Об’єм короткочасної пам'яті».

В ході дослідження групи респондентів на переважаючий тип мислення було отримано наступні результати: у 20% респондентів переважає предметно-дійове мислення, 35% із них володіють абстрактно-символічним типом мислення, 30% – словесно-логічним, 5% володіє наглядно образним мисленням і у 10% респондентів переважає креативність.

Отже, серед респондентів переважають люди, які володіють абстрактно-символічним та словесно-логічним мисленням (рис 2.1).



Рис. 2.1. Результати за методикою «Типи мислення»

Серед хлопців предметно-дійовим володіє 14%, абстрактно символічним – 44%, словесно-логічним – 14%, наочно-образним – 14%, креативність переважає у 14% хлопців (рис. 2.2.).



Рис. 2.2. Результати за методикою «Тип мислення» (хлопці)

Серед дівчат предметно-дійовим володіє 23%, абстрактно-символічним – 23%, словесно-логічним – 38%, креативність переважає у 16% дівчат (рис. 2.3.).



Рис. 2.3. Результати за методикою «Тип мислення» (дівчата)

Слід зауважити, що в чистому виді ці типи мислення зустрічаються рідко. У всіх респондентів спостерігається поєднання різних типів мислення. Вони володіють синтетичним мисленням. У хлопців переважає абстрактно-символічне мислення, у дівчат – словесно-логічне.

При дослідженні за методикою «Коректурна проба» (дослідження уваги) було отримано такі дані : респонденти показали високу (40%), середню (55%) та низьку(5%) продуктивність уваги (рис. 2.4).



Рис. 2.2 Продуктивність уваги (за методикою)

Серед хлопців у 71% висока, у 29% – середня продуктивність уваги (рис. 2.5.).



Рис. 2.5 Продуктивність уваги (за методикою; хлопці)

Серед дівчат було отримано наступні результати: у 23% висока продуктивність уваги, 69% отримали середню продуктивність та у 8% дівчат низька продуктивність уваги (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Продуктивність уваги (за методикою; дівчата)

В цілому робота виконувалась швидко и точно. Досліджувані показали високу зосередженість уваги.

При дослідженні за методикою «Об’єм короткочасної пам'яті» респонденти показали середнє статистичний показник. При запропонованому цифровому матеріалі було отримано наступні результати: у 30% ОКП=5 лог.од., 30% мають ОКП=6 лог.од., 20% отримали результат 7 лог.од., 10% – 8 лог.од. і тільки 5% володіють ОКП=9 лог.од. (рис. 2.7.).



Рис. 2.7. Об’єм короткочасної пам'яті (цифровий матеріал)

Серед хлопців у 14% ОКП=5 лог.од., 29% мають ОКП=6 лог.од., 29% отримали результат 7 лог.од., 14% – 8 лог.од. і 14% володіють ОКП=9 лог.од.(рис.2.8.).



Рис.2.8. Об’єм короткочасної пам'яті (цифровий матеріал; хлопці)

Серед дівчат було отримано наступні результати: у 54% ОКП=5 лог.од., 30% мають ОКП=6 лог.од., 8% досліджуваних отримали результат 7 лог.од., 8%– 8 лог.од. (рис. 2.9.).



Рис.2.9. Об’єм короткочасної пам'яті (цифровий матеріал; дівчата)

Коли досліджуваним було запропоновано словесний матеріал, то вони показали наступні результати: у 15% респондентів ОКП=5 лог.од., 20% мають ОКП=6 лог.од., 20% досліджуваних отримали результат 7 лог.од., 35% – 8 лог.од. і 10% респондентів володіють ОКП=9 лог.од. (рис.2.10).

Рис. 2.10. Об’єм короткочасної пам'яті (словесний матеріал)

Серед хлопців у 29% ОКП=5 лог.од., 29% мають ОКП=6 лог.од., 29% отримали результат 7 лог.од., 13% – 8 лог.од. (рис.2.11.).

Рис. 2.11. Об’єм короткочасної пам'яті (словесний матеріал; хлопці)

Серед дівчат було отримано наступні результати: 15% мають ОКП=6 лог.од., 15% дівчат отримали результат 7 лог.од., 46%– 8 лог.од. та 24% дівчат отримали результат 9 лог.од. (рис. 2.12.).

Рис. 2.12. Об’єм короткочасної пам'яті (словесний матеріал; дівчата)

Отже, після проведення дослідження з’ясувалось, що словесний матеріал запам'ятався респондентам краще, аніж цифровий. Хлопці запам’ятали цифровий матеріал краще, ніж дівчата, а дівчатам словесний матеріал запам’ятався краще.

**2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку когнітивних процесів в життєдіяльності людини**

Оскільки визначена провідна роль когнітивних процесів в діяльності людини, були запропоновані практичні рекомендації для підвищення їх розвитку.

Для розвитку довільної **уваги** треба більше міркувати вголос. Якщо людина постійно називає вголос те, що він повинен тримати в сфері своєї уваги, то вона буде в змозі протягом довгого часу довільно утримувати свою увагу на тих чи інших предметах і їх окремих деталях, властивості.

Крім цього, до умов, що полегшують підтримання довільної уваги, відносяться особливості обстановки робочого місця. У приміщенні не повинно бути відволікаючих подразників.

Важливою умовою підтримки уваги є психічний стан людини. Стомленій людині дуже важко зосередитися. Численні спостереження і досліди з дорослими і дітьми доводять, що до кінця дня збільшується кількість помилок при виконанні роботи, а також суб'єктивно переживається стан втоми: важко зосередити увагу. Емоційне збудження, викликане причинами, сторонніми для виконуваної роботи (заклопотаність якимись іншими думками, хворобливий стан та інші фактори), значно послаблює довільну увагу. Підтримує довільну увагу словесне нагадування самому собі про цілі діяльності, при виконанні якої необхідно бути особливо уважним [27].

Отже, у процесі розвитку уваги необхідно вирішувати наступні завдання:

1. Довільну увагу можна і потрібно тренувати, використовуючи вольові зусилля.
2. Слід шукати інтерес до кожного предмету. Саме інтерес допомагає зберегти стійкість уваги.
3. Працювати треба у звичній обстановці: постійне і добре організоване робоче місце істотно впливає на стійкість уваги.
4. Якщо можливо, виключити з оточення сильні подразники.
5. Треба з’ясувати, які слабкі подразники (тиха музика, наприклад) допомагають підтримати увагу і працездатність.
6. Увага залежить від правильної організації діяльності: 50 хвилин роботи, 5-10 хвилин перерви, після 3 годин роботи 20-25 хвилин перерви. Краще, якщо відпочинок буде активним.
7. Якщо робота одноманітна, монотонна, слід її урізноманітнити і (або) ввести ігрові моменти, елементи змагання. Це дозволить зберегти концентрацію уваги без зайвих вольових зусиль.
8. Слід враховувати індивідуальні характеристики уваги (особливості розподілу, переключення і т.д.) в організації будь-якої діяльності. Знання потенційних «слабких місць» і додатковий контроль дозволяють уникати помилок.

Рекомендації щодо розвитку **мислення**:

1. Насичувати свій розум знаннями – значить розвивати мислення. Джерела знань можуть бути найрізноманітнішими: школа, книги, телебачення, люди. Вони дають інформацію про предметах і явищах, про людину.

2. Знання неможливо придбати без розумових зусиль, але й саме мислення неможливе без знань.

3. Мислення починається з питань. Всі відкриття зроблені завдяки питань: «Чому?» і «Як?». Треба ставити запитання і шукати відповіді на них.

4. Слід вміти розумно запитувати, уважно слухати, спокійно відповідати і мовчати, коли нічого більше сказати.

5. Мислення активізується тоді, коли готові стандартні рішення не дають можливості досягти бажаного результату. Тому для розвитку мислення важливо формувати вміння бачити предмет чи явище з різних сторін, помічати нове в звичному.

6. Здатність помічати в предметі або явищі різні ознаки, порівнювати їх між собою - необхідна властивість мислення.

Серед шляхів практичного впливу на **пам'ять** використовують прийом повторення. Необхідно повторити інформацію відразу після її сприйняття, так як найбільші втрати припадають саме на цей часовий інтервал.

Легше всього запам'ятовуються "рекламні" фрази – короткі, виразні і співзвучні. Тому для запам'ятовування необхідно стиск інформації

Конкретні дані (номери телефонів, дати і т.п.) краще записувати, так як конкретне повідомлення найкраще запам'ятовується при використанні візуальних засобів.

А концепції, ідеї найкраще запам'ятовуються після обговорення і засвоєння в процесі усного спілкування. Корисно поєднувати візуальне і вербальне (словесне).

Суттєву роль для розвитку пам'яті грає мова. Те, що ми можемо висловити словами, запам'ятовується легше і краще, ніж те, що може бути сприйнято тільки візуально або на слух.

Якщо предметом запам'ятовування є текст, то наявність наперед продуманих і чітко сформульованих питань, відповіді на які можуть бути знайдені в процесі читання тексту, сприяє його кращому запам'ятовуванню. У цьому випадку текст у пам'яті зберігається довше і точніше відтворюється, ніж тоді, коли запитання до нього ставляться вже після його прочитання.

Необхідно тренувати пам'ять, так як вона не тільки дар природи, але і результат цілеспрямованого виховання.

Отже, для продуктивного запам’ятовування створіть установку на запам'ятовування.

Підтримуйте максимальний інтерес до виконуваної задачі (запам'ятовування матеріалу).

Знайте особливості своєї пам'яті

якщо у вас зорова пам'ять:

а) при сприйнятті на слух фіксуйте матеріал на папері;

б) читайте самі;

в) бажано мати в книгах ілюстрації;

г) підкреслюйте текст олівцем по своїй системі позначень;

д) користуйтеся наочними посібниками;

якщо у вас слухова пам'ять:

а) частіше слухайте інших;

б) читайте самі вголос;

в) працюйте в тихих приміщеннях;

г) міркуйте вголос;

якщо у вас моторна пам'ять:

а) працюйте, конспектуючи матеріал;

б) малюйте таблиці, графіки і діаграми;

в) в лабораторіях намагайтеся торкнутися і зробити все самостійно.

Обов'язково розвивайте відстаючі види пам'яті, так як це знадобиться в практичній роботі.

Тільки при активній розумовій роботі можливе глибоке запам'ятовування.

Користуйтеся раціональними прийомами запам'ятовування: а) матеріал для запам'ятовування повинен бути зрозумілий; б) запам'ятовування має бути логічним, осмисленим; в) вмійте концентрувати увагу на запам'ятовується інформації.

Для цього слід:

- скласти план матеріалу;

- розділити його на частини;

- виділити в них опорні пункти;

- пов'язувати ці частини ланцюгом асоціацій;

- порівнювати і протиставляти у матеріалі об'єкти між собою і шукати в них відмінності;

- класифікувати і систематизувати матеріал.

Постарайтеся зв'язати нове запам'ятовування з уже відомим старим. Підвищуйте рівень своїх знань. Це допоможе істотно поліпшити вашу пам'ять.

При запам'ятовуванні і відтворенні матеріалу активно використовуйте образне мислення і уяву.

Можна користуватися прийомами «мнемотехніки», але тільки для інформації, яка потребує механічного запам'ятовування.

Обов'язково повторюйте матеріал. Для повторення користуйтеся комбінованим способом: прочитайте і розберіть весь матеріал, розбийте на частини і вивчіть по частинах. Повторіть весь матеріал, середину завжди слід повторювати ретельніше, так як вона запам'ятовується гірше.

Для кращого запам'ятовування матеріалу рекомендується повторювати його незадовго до нормального часу відходу до сну. У цьому випадку запам'ятовуватися краще відкладеться в пам'яті, оскільки не буде змішуватися з іншими враженнями дня. Вранці повторіть матеріал.  
Вчити і повторювати матеріал слід протягом усього семестру, так як те, що вивчається швидко, так само швидко забувається.

Пригадуючи, намагайтеся також скласти план згадуваного матеріалу.  
Пригадування найбільш надійно, якщо вдається викликати в собі образи згадуваних об'єктів, а також контекст, в якому відбувалося запам'ятовування.

Плануючи роботу, не вчіть два подібних предмети один за іншим, так як вони накладаються один на одного і активно забуваються.  
Намагайтеся використовувати вивчений матеріал у подальшій діяльності. Це найкраща гарантія збереження його в пам'яті.

Гарна пам'ять – це насамперед здоровий мозок. Дотримуйте режим дня. Ведіть здоровий спосіб життя. Працюйте в міру, активно відпочивайте, правильно харчуйтеся, нормально спіть, освоюйте прийоми саморегуляції.

Для підвищення рівня розвитку когнітивних процесів використовують певні вправи (Додаток Б). За допомогою виконання цих вправ можна суттєво підвищити рівень розвитку пізнавальних процесів.

**ВИСНОВКИ**

1. Визначено, що у сучасній науці розвиток пізнавальної сфери розглядається невід'ємно від розвитку інтелекту, причому інтелект розуміється достатньо широко – як результат розумового (в цілому – психічного) розвитку вищих психічних функцій особистості. Психологічна наука достатньо детально вивчає когнітивну сферу особистості та її вплив на професійні здібності людини. Вчені стверджують, що на етапі появи понятійного мислення відбувається радикальна перебудова усіх елементарних пізнавальних функцій на основі їх синтезу з функцією утворення понять: сприйняття стає частиною наочного мислення, запам'ятовування перетворюється на осмислений логічний процес, увага набуває якість довільності тощо. В психології сформульовано закон єдності структури і функцій мислення та вивчається когнітивний стиль. Зарубіжні науковці відмічають схожість між психологічним змістом поняття "когнітивний стиль" і теорією когнітивного розвитку.
2. Визначено, що діяльність завжди цілеспрямована, активна, спрямована на створення певного продукту. Вона має основні характеристики: мотив, мету, потребу, предмет, структуру і засоби:

– мотивом діяльності є те, що спонукає її, заради чого вона здійснюється;

– в якості мети діяльності виступає її продукт;

– потреба – це необхідність для людини таких умов, що забезпечують її існування і самозабезпечення;

– предметом діяльності є те, з чим вона безпосередньо має справу;

– в структуру діяльності входять загальна мета, її мотиви, окремі дії, в тому числі і навички, психічні акти, в які включені результати діяльності;

– засоби діяльності – матеріальні, енергетичні або інформаційні утворення, за допомогою яких реалізується діяльність.

Виявлено, що когнітивні процеси – процеси, які умовно виділені в цілісній структурі психіки. Всі пізнавальні процеси умовно можна розділити на відчуття, сприйняття, мислення, увагу, пам'ять, уяву. Вони виступають як найважливіші компоненти будь-якої людської діяльності. Для того, щоб задовольняти свої потреби людина повинна сприймати світ, звертаючи при цьому увагу на різні компоненти діяльності, представляти те, що їй потрібно зробити. Отже, без участі психічних процесів людська діяльність неможлива.

3.В емпіричному дослідженні виявлено, що більшість респондентів мають високий та середній рівень розвитку когнітивних процесів. При визначені провідного типу мислення виявлено, що у чоловіків переважає абстрактно-символічне мислення, у жінок – словесно-логічне. Дослідження уваги показало, що чоловіки володіють вищою продуктивністю уваги, ніж жінки. При дослідженні пам'яті виявилося, що цифровий матеріал краще запам’ятовують чоловіки, а словесний матеріал краще запам’ятовується жінками.

Виявлено значення когнітивних процесів в життєдіяльності людини. Визначено, що без участі когнітивних процесів здійснення будь-якої діяльності неможливо.

4.Для підвищення рівня розвитку когнітивних процесів надано практичні рекомендації, які включають багато спеціальних вправ та методик. Зокрема, для розвитку довільної уваги треба більше міркувати вголос. Важливою умовою підтримки уваги є психічний стан людини. Слід шукати інтерес до кожного предмету. Саме інтерес допомагає зберегти стійкість уваги. Для розвитку мислення рекомендується насичувати свій розум знаннями. Мислення активізується тоді, коли готові стандартні рішення не дають можливості досягти бажаного результату. Тому для розвитку мислення важливо формувати вміння бачити предмет чи явище з різних сторін, помічати нове в звичному. Серед шляхів практичного впливу на пам'ять використовують прийом повторення. Необхідно повторити інформацію відразу після її сприйняття, оскільки найбільші втрати припадають саме на цей часовий інтервал.

Шляхи подальшого наукового пошуку вбачаються у дослідженні впливу всіх видів когнітивних процесів на різні види діяльності загалом і окремо, а також визначення ролі структурних компонентів діяльності у функціонуванні пізнавальних процесів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологи / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.
2. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения в двух томах/А.Н.Леонтьев – М. : Педагогика, 1983. – Т.1. – 378 с.
3. Клаус Г. Введение в дифференциальную психологию учения/ Г.Клаус. – М. : Прогресс, 1987. – 336 с.
4. Палей И.М. Модальностная структура эмоциональности и когнитивный стиль / И.М. Палей// Вопросы психологии. – 1982. – № 1. – С. 118-126.
5. Соколова Е.П. Проективные методы исследования личности/ Е.П.Соколова. – М. : Университет, 1980. – 174 с.
6. Егорова М.С. Генотип и среда в вариативности когнитивных функций / М.С. Егорова // Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека. – М., 1982. – 57 с.
7. Соколова Е.П. Проективные методы исследования личности / Е.П.Соколова. – М. : Университет, 1980. – 174 с.
8. Крупник К.И. Понимание текстов, содержащих неизученную лексику / К.И. Крупник // Иностранные языки в школе – 1966. - № 6.– С. 22-28.
9. Теплов Б.М. Способность и одарённость // Избр. тр.: в 2-х т./ Б.М.Теплов – М. : Педагогика, 1985. – Т.1. – 304 с.
10. Холодная М.А. Когнитивные стили как проявление своеобразия индивидуального интеллекта: учебное пособие для студентов специальности 02/04/ КГУ им. Т.Г.Шевченко / М.А.Холодная – К., 1990. – 75 с.
11. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания/ Б.Г.Ананьев М. : Наука, 1977. - 311с.
12. Цветкова Л.С. Мозг и интеллект. Нарушение и восстановление интеллектуальной деятельности / Л.С.Цветкова. – М. : Просвещение, Учебная литература, 1995. – 304 с.
13. Флоренс Ц. Память / Ц.Флоренс // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса, Ж. Пиаже. – М. : Прогресс, 1973. – Вып. 4. – 242 с.
14. Немов Р.С. Психология : [учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений] : в 3 кн. / Р.С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2000. – Кн. 1. Общие основы психологии. – 688 с.
15. Маклаков А.Г. Общая психология : учебник для вузов / А.Г.Маклаков. – СПб. : Питер, 2006. – 583 с.
16. Голубева Л. А. Индивидуальные особенности памяти человека / Л.А.Голубева. ‑ М. : Педагогика, 1980. – 151 с.
17. Магазов С.С. Когнитивные процессы и модели / С.С. Магазов. – М. : Издательство ЛКИ, 2007. – 248 с.
18. Выготский Л.С. Психология / Л.С. Виготський. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
19. Основи загальної психології / За ред. С.В. Максименка. - К. : НПЦ Перспектива, 1998. – 256 с.
20. Брушлинский А.В. Деятельность, действие и психическое как процесс / А.В. Брушлинский // Вопросы психологии. – 1984. – №5. – С. 17-29.
21. Варій М.Й. Загальна психологія : навч. посібник / [для студ. психол. і педагог. спеціальностей] / М.Й.Варій. – Львів : Край, 2005. –288 с.
22. Леонтьев А.П. Деятельность. Сознание. Личность / А.П.Леонтьев – М. : Политиздат, 1975. –352 с.
23. Эльконин Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. ‑ 2-е изд. ‑ М. : Гумманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. –360 с.
24. Основы психологии. Практикум / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д. : Феникс, 1999. – 576 с.
25. Методики диагностики психических состояний и анализа деятельности человека / Под ред. Л. Г. Дикой. – М. : МГУ, 1994. – 153 с.
26. Мироненко В.В. Хрестоматия по психологии : [учеб. пособие для студентов пед. ин-тов] ; под ред. проф. А.В.Петровского. – М. : «Просвещение», 1977. – 528с.
27. Гиппенрейтер Ю. Б. Деятельность и внимание / Ю.Б. Гиппенрейтер // А.Н. Леонтьев и современная психология : сб. стат. Под. ред. А.В.Запорожца, В. П. Зинченко и др. — М. : Изд-во МГУ, 1983. — 288 с.
28. Немов Р.С., Психология, словарь - справочник (в 2-х частях) / Р.С. Немов. – М., 2003. – Ч. 1 – 498 с.
29. Немов Р.С., Общая психология / Р.С.Немов – М., 2001 – 688 с.
30. Истомина З.М. Развитие памяти / З.М.Истомина. – М. : Просвещение, 1978. – 290 с.
31. Блонский П. П. Память и мышление / П.П.Блонский ‑ М., 2008. – 356 с.
32. Лурия А. Р. Внимание и пам'ять / А.Р. Лурия. ‑ М. , 1975. ‑ 150с.
33. Маклаков А. Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2002. – 592 с.
34. Солсо Р.Л. Когнитивная психология / Р.Л. Солсо. – М. : Либерия, 2002. – 600 с.
35. Столяренко Л.Д. Общая психология: учебник для вузов. / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д : Феникс, 1996 – 423 с.
36. Запорожец А.В. Избранные психологические труды / А.В. Запорожец. — М.: Наука.- 1986. – 480 с.
37. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова М.,1996. – 672 с.
38. Еникеев М.И. Общая и социальная психология. / М.И. Еникеев. –  М. , 2002. – 642 с.
39. Мироненко В.В. Хрестоматия по психологии : [учеб. пособие для студентов пед. ин-тов] / под ред. проф. А.В.Петровского. ‑ М. : «Просвещение», 1977. – 528с.
40. Немов Р.С. Психология, словарь-справочник (в 2-х частях). / Р.С. Немов. – М., 2003. – Ч. 2. – 688 с.
41. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512с.
42. Белоус В.В. Темперамент и деятельность. Учебное пособие. / В.В.Белоус. – Пятигорск, 1990. – 336с.
43. Столяренко Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. – 672 с.
44. Столяренко Л.Д. Основы психологи. Практикум / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 1999 – 704 с.
45. Общая психология: [учебное пособие для пед.институтов] ; под ред. проф. А.В.Петровского. ‑ М. : Изд-во «Просвещение», 1970. – 432 с.
46. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии. 4-е изд. / Р.С. Немов – М., Гуманитарный изд.центр «ВЛАДОС», 2001. ‑ 688 с.
47. Еникеев М.И. Общая психология. Учебник для вузов. / М.И. Еникеев – М. : Изд-во «Приор», 2000. – 400 с.
48. Балин Л.К. Психология человека. / Л.К. Балин. ‑ М. : Издательство "Мир", 2005. – 368 с.
49. Попов Е.В. Психология: уч. пособие / Е.В.Попов. – М. : Владос, 2007 – 336 с.

**Додаток А**

**Методика «Тип мислення»**

Інструкція до тесту

У кожної людини переважає певний тип мислення. Даний опитувальник допоможе вам визначити тип свого мислення. Якщо ви згодні з висловлюванням, в бланку відповідей поставте плюс, якщо ні - мінус.

1. Мені легше що-небудь зробити самому, чим пояснити іншому.

2. Мені цікаво було б складати комп'ютерні програми.

3. Я люблю читати книги.

4. Мені подобається живопис, скульптура, архітектура.

5. Навіть у налагодженому справі я намагаюся щось поліпшити.

6. Я краще розумію, якщо мені пояснюють на предметах або малюнках.

7. Я люблю грати в шахи.

8. Я легко висловлюю свої думки як в усній, так і в письмовій формі.  
9. Коли я читаю книгу, я зорово уявляю собі її героїв.

10. Я віддаю перевагу самостійно планувати свою роботу.

11. Мені подобається все робити своїми руками.

12. У дитинстві я створював свій шифр для листування з друзями.

13. Я надаю велике значення сказаного слова.

14. Знайомі мелодії часто викликають у мене спогади.

15. Різноманітні захоплення роблять життя людини багатше і яскравіше.

16. При вирішенні завдання мені легше йти методом проб і помилок.

17. Мені цікаво розбиратися в природі фізичних явищ.

18. Мені цікава робота ведучого теле-радіопрограм, журналіста.

19. Мені легко уявити предмет або тварина, яких немає в природі.

20. Мені більше подобається процес, ніж сам результат.

21. Мені подобалося в дитинстві збирати конструктор з деталей.

22. Я віддаю перевагу точним наукам (математиці, фізиці).

23. Мене вражає точність і глибина деяких віршів.

24. Знайомий запах викликає в моїй пам'яті минулі події.

25. Мені важко підпорядковувати своє життя певній системі.

26. Коли я чую музику, мені хочеться танцювати.

27. Я розумію красу математичних формул.

28. Мені легко говорити перед будь-якою аудиторією.

29. Я люблю відвідувати виставки, спектаклі, концерти.

30. Я сумніваюся навіть у тому, що для інших очевидно.

31. Я люблю займатися рукоділлям, щось майструвати.

32. Мені цікаво було б розшифрувати значення древніх символів.

33. Я легко засвоюю граматичні конструкції мови.

34. Я розумію красу природи і мистецтва.

35. Не люблю ходити одним і тим же шляхом.

36. Мені подобається робота, що вимагає фізичної активності.

37. Я легко запам'ятовую формули, символи, умовні позначення.

38. Друзі люблять слухати, коли я їм розповідаю.

39. Мені легко уявити в образах зміст розповіді чи фільму.

40. Я не можу заспокоїтися, поки не доведу свою роботу до досконалості.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ

Ключ до тесту

№ Тип мислення Питання

1. Предметно-дієве 1 6 11 16 21 26 31 36
2. Абстрактно-символічне 2 7 12 17 22 27 32 37
3. Словесно-логічне 3 8 13 18 23 28 33 38
4. Наочно-образне 4 9 14 19 24 29 34 39
5. Креативність (творчий) 5 10 15 20 25 30 35 40

Обробка результатів тесту

Підрахуйте число плюсів у кожній з п'яти рядків. Кожен рядок відповідає  
певному типу мислення. Кількість балів у кожній колонці вказує на рівень розвитку даного типу мислення:

• 0-2 - низький,

• 3-5 - середній,

• 6-8 - високий.

Інтерпретація результатів тесту

1. Предметно-дійове мислення притаманне людям справи. Вони засвоюють інформацію через рухи. Зазвичай вони володіють хорошою координацією рухів. Їх руками створено весь оточуючий нас предметний світ. Вони водять машини, стоять біля верстатів, збирають комп'ютери. Без них неможливо реалізувати саму блискучу ідею. Цим мислення важливо для спортсменів, танцюристів, артистів.

2. Абстрактно-символічним мисленням володіють багато вчених – фізики-теоретики, математики, економісти, програмісти, аналітики. Вони можуть засвоювати інформацію з допомогою математичних кодів, формул і операцій, які не можна ні помацати, ні уявити. Завдяки особливостям такого мислення на основі гіпотез зроблені багато відкриттів у всіх галузях науки.  
3. Словесно-логічне мислення відрізняє людей з яскраво вираженим вербальним інтелектом (від лат. verbalis – словесний). Завдяки розвинутого словесно-логічного мислення вчений, викладач, перекладач, письменник, філолог, журналіст можуть сформулювати свої думки і донести їх до людей. Це вміння необхідно керівникам, політикам і громадським діячам.  
4. Наочно-образним мисленням володіють люди з художнім складом розуму, які можуть уявити і те, що було, і те, що буде, і те, чого ніколи не було і не буде – художники, поети, письменники, режисери. Архітектор, конструктор, дизайнер, художник, режисер повинні володіти розвиненим наочно-образним мисленням.

5. Креативність – це здатність мислити творчо, знаходити нестандартні рішення задачі. Це рідкісне і нічим не замінне якість, що відрізняє людей, талановитих в будь-якій сфері діяльності.

У чистому вигляді ці типи мислення зустрічаються рідко. Для багатьох професій необхідно поєднання різних типів мислення, наприклад, для психолога. Таке мислення називають синтетичним.

**Коректурна проба (тест Бурдона)**

На бланку надруковані набори літер російського алфавіту. Послідовно розглядаючи кожну сходинку, відшукувати літери «К» і «М» і позначте їх. Літеру «К» потрібно закреслити, букву «Н» – обвести кружком. Завдання необхідно виконати швидко і точно. За командою «Риска» поставити риску на бланку. Робота починається по команді психолога. Час роботи – 5 хвилин.

****

Обробка результатів:

Розрахувати:

1. Продуктивність уваги (кількість переглянутих букв за 5 хв.);

2.Точність виконання:

А = а :( а +О)

Де а – кількість правильно викреслених літер; О – кількість помилок.  
Якщо випробуваний не допускає жодної помилки, цей показник дорівнює одиниці, при наявності помилок він завжди нижче одиниці.

Е = S \* A

Де Е – показник продуктивності, S – число всіх переглянутих знаків, А – показник точності.

Він характеризує не тільки чисту продуктивність – правильно сприйняті знаки з числа переглянутих, але і має деяке прожективне значення. Наприклад, якщо випробуваний протягом 5 хвилин подивився 1500 знаків і з

них правильно оцінив 1350, то з певною ймовірністю можна передбачити його продуктивність протягом більш тривалого часу.

3. Успішність роботи оцінюється як

А = В + С

Де В – кількість переглянутих знаків, З – показник точності, який розраховується за формулою

З = ( n\*100):m

Де n – загальна кількість літер, m – кількість викреслених літер.

**Методика «Обсяг короткочасної пам'яті»**

ВАРІАНТ А. ЦИФРОВИЙ МАТЕРІАЛ

Хід досліду. Зачитують ряди чисел з постійно наростаючою кількістю цифр. Після команди «Записуйте» студенти повинні записати, які числа запам'яталися у тому ж порядку, як вони були пред'явлені.

Числа: 439, 3 953, 42 731, 619 473, 5 917 423, 98 192 647, 382 951 746.  
При перевірці правильності, цифр які запам'яталися нараховують бали: за кожну правильно відтворену цифру на правильному місці присуджується 1 бал, за пропущену або невірну цифру – 1 штрафний бал, за перестановку місця правильно відтворених цифри – штраф у 0,5 бала. Визначаються бали по кожному ряду. Знаходиться максимально високий показник, досягнутий студентом в будь-якому з пред'явлених рядів. Обсяг короткочасної пам'яті ОКП) = мах (максимальному) балу.

ВАРІАНТ Б. СЛОВЕСНИЙ МАТЕРІАЛ

Хід досліду.

Студентам зачитують 10 слів. Після команди «Записуйте» студенти повинні записати, слова які запам'яталися у тому ж порядку, як вони були пред'явлені.  
Слова: ранок, срібло, дитина, річка, північ, вгору, капуста, стакан, школа, черевик.

Оцінка правильності відтворення в балах проводиться так само, як у варіанті А.

Зробити висновки: обсяг короткочасної пам'яті 7-2, але ці показники можуть бути підвищені, якщо «шматки інформації» більш інформаційно насичені за рахунок угруповання, об'єднання цифр, слів у єдиний цілісний «шматок-образ»; наприклад, при запам'ятовуванні словесного матеріалу слова: ріка, срібло, дитина, ранок – можуть бути об'єднані в єдиний образ.

**Додаток Б**

**Вправи для вдосконалення концентрації уваги**

Виберіть в якості об'єкта яку-небудь річ в кімнаті, наприклад, картину. Постарайтеся протягом 1 хвилини виділити різні її особливості. Діяти треба по певній системі.

Спочатку опишіть картину в загальних рисах, відповідаючи на наступні питання. Що на ній зображено? Хто її автор? Гарна рамка? Потім завчіть її специфічні особливості: розгляньте окремі деталі, манеру виконання і т.д.

Проробіть аналогічну роботу з іншими речами, вибираючи їх в якості об'єктів вивчення. У кожному випадку точно формулюйте пізнавальну мету. Поступово збільшуйте час, що витрачається на вправи. Спробуйте робити ці вправи в несприятливих умовах, наприклад, в умовах шуму.

**Вправа «Пальці» для тренування уваги**

Сядьте зручно в кріслі чи на стільці. Покладіть руки на коліна, переплетіть пальці, залишивши великі вільними. Повільно обертайте їх один навколо одного з постійною швидкістю і в одному напрямку, слідкуючи за тим, щоб вони не торкалися один одного.

Зосередьте увагу на цьому русі. Перші дні слід виконувати вправу щодня по 5 хв.. потім 10 хв. Поступово довести час виконання вправи до 15 хвилин. Вправа дає можливість простежити роботу уваги, завдяки безглуздості обертання пальців. Ви повинні бути готові до того, що виконання цього завдання може виявитися для вас несподівано важким через те, що об'єкт зосередження надто незвичайний. Можливо, вас буде хилити до сну. Можуть також з'явитися незвичайні відчуття збільшення пальців, удавана зміна напряму їх руху. Потрібно змусити себе перебороти ці труднощі і повністю зосередитися на виконуваному русі. Необхідно постійно контролювати свій стан. У якийсь момент ви раптом виявите, що

забули про інструкції. Пальці обертаються механічно, а думки зайняті зовсім іншим.

**Вправи для розвитку мислення**

*Найкоротший шлях*

Виберіть два слова: початкове і кінцеве. Наприклад: "ноутбук" і "вікно". Тепер придумайте проміжні слова, дотримуючись правило: кожне наступне слово починається двома літерами попереднього. Приклад: ноутбУК – Кріп – Опитування – ОсколОК – Вікно. Завдання – використовувати найменшу кількість проміжних слів.

*Діалог*

У розмові зі співрозмовником, подумки промовите, те, що він сказав вам. усвідомте сказане. Тільки після цього, відповідайте.

*Слова-шаблони*

Побудуйте найбільшу кількість осмислених фраз, перші літери слів яких становить, наприклад, слово "СЛОН" – "Собака Лайка Дотепніше Неандертальця", "БЛОГ" – "Божевільне Лігво Самотнього Гобліна" і т.д.

Перерахуйте якомога більше синонімів до заданого слова. Наприклад: гроші – фінанси, готівку, бабки і т.д.

*Повний спектр*

Складіть список з тридцяти взаємопов'язаних за змістом слів в алфавітному порядку. Наприклад: міста - Астрахань, Бобруйськ, Воронеж, Гомель... і т.д.

*Назвіть речі своїми іменами*

Озирніться навколо, виберіть п'ять предметів і придумайте для них жартівливі назви. Наприклад: гітара – бренчалка і т.д.

*Чому ми так говоримо?*

Придумайте якомога більше питань, типу "Чому ми так говоримо?". Можна грати в цю гру в компанії. Наприклад: Чому ми говоримо чоло-вік, а

не чоло-рік? Чому ми говоримо жир-аф, а не вуглевод-аф? Чому ми говоримо інтер-ні, а не інтер-так? і т.д.

*Винайдіть значення для наступних безглуздих слів:*

блогодрань

копирастофенибам

бифогеноглюк

хренопция

плюнатор

баблоручка

мордофен та ін..

Опишіть наступні поняття і процеси людині з ними не знайомим: інтернет, здоровий спосіб життя, найпопулярніша блоггерша, гра пасьянс, радість досягнення мети, просування сайту і т.д.

Опишіть що-небудь людині, яка не бачить цього. Потім, запропонуйте їй намалювати те, що ви описали.

Напишіть жартівливі вірші, скориставшись наступними першими рядками:

Якось раз зайшов я в твіттер...

Жив на світі розумний блогер...

Глюконув вчора комп'ютер...

*Відчуття слова*

Перевірте свою здатність придумувати слова, що привертають увагу людей. Придумайте п'ять назв блогу, статті, нового виду спорту, марки

автомобіля, напрямки в музиці і т.д.

*Смішні історії*

Складіть анекдоти на наступні теми.

Пузомерка

Ім'я відомого подкастера

*Твір*

Виберіть по слову з кожного рядка і створіть "приманку" для створення статті. Розробіть сценарій, план.

Заробіток, сео, маркетинг.

Інтернет, халява, блогінг.

Здоров'я, психологія, зростання.

Програмування, веб дизайн, переклади.

Завзятість, цілеспрямованість, наполегливість.

Безкоштовно, задарма, приз.

Інтерес, увага, концентрація.

Слабовілля, лінь, пасивність.

*Навмисна неграмотність*

Подорожуючи по Інтернету, станьте на одну годину навмисно нікчемним. Дивіться на заголовки і банери, як ніби ви іноземець. Просто роздивляйтесь форму букв. Ви відчуєте яка величезна кількість слів, що вас оточує.

**Вправи для розвитку пам'яті**

Деякі мнемотехнічні прийоми досить міцно увійшли в наше повсякденне життя. Хто, наприклад, не знає зі шкільних років, як запам'ятати порядок розташування кольорів веселки з допомогою фрази Кожен мисливець бажає знати, де сидить фазан. Слово кожен відповідає червоному кольору (збіг першої літери), слово мисливець – помаранчевому і т.д. Тут ми бачимо приклад вдалого кодування з допомогою запам'ятовується фрази семантично (за змістом) абсолютно не пов'язаних з нею елементів (кольори веселки).

У минулому широко застосовувалися і інші мнемотехнічні способи заучування. До них можна віднести абетку цифр. Її неважко завчити, якщо звернути увагу на деякі відносини букв і цифр.

Наприклад:

0 = л, л – остання приголосна в слові «нуль».

1 = р, ф. Літери р і ф містять вертикально орієнтовану рису, як цифра 1.

2 = н, ц. Букви н та ц мають по дві паралельно розташовані риси.

3 = f, м, з. Літери м і ж складені з трьох частин, літера з подібна цифрі 3.

4 = ч, до. Слово чотири починається буквою ч, квадрат (к) має чотири сторони і т.д.

Відносини для інших приголосних і цифр 5, 6, 7, 8, 9 ми пропонуємо вам відшукати самим. Коли відносини для всіх цифр будуть знайдені, ви легко запам'ятаєте абетку. А зараз кількома прикладами покажемо, як можна її використовувати для запам'ятовування дат історичних подій.

Приклад 1. Куликовська битва, 1380 рік.

Першу цифру – 1 – просто запам'ятовуємо, а число 380 кодуємо згідно з абеткою цифр літерами: «з (3) – (8) – л (0)».

Для цих приголосних букв підбираємо чисельну слово і фразу: «Поле Куликове було завалено трупами». Асоціація: (1) 380 = з – у – л. Чисельне слово: завалено.

Приклад 2. Полтавська битва 1709 рік.

Тисячу запам'ятовуємо, число 709 кодуємо літерами «с – л – д» і знаходимо мнемонічний фразу: «Солодка нагорода для Петра 1».

Приклад 3. Велика французька революція 1789 рік.

Тисячу запам'ятовуємо. Кодуємо число 789 літерами «с – в – д» і знаходимо слово для асоціації. Це слово – свобода. Спираючись на таку асоціацію, легко запам'ятовуємо рік початку Великої французької революції.

Абетку цифр не можна розглядати як універсальний засіб, придатний для всіх випадків запам'ятовування числової інформації. Але багатьом вона дійсно допомагає в заучуванні історичних дат, хронологічних подій тощо. Радимо спочатку обмежити використання азбуки цифр трьома-п'ятьма прикладами, психологічно адаптуватися до неї, одночасно шукаючи власні оригінальні прийоми запам'ятовування чисел. Саме по собі знайомство з абеткою цифр зміцнить вашу впевненість у необмежених можливостях пам'яті.