

УДК 37.022:811:378

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/35-7-31>**Тетяна ГОНЧАРОВА-ІЛЬІНА,***orcid.org/0000-0003-3410-1718**старший викладач кафедри іноземних мов  
Херсонського національного технічного університету  
(Херсон, Україна) honcharova.tetyana@kntu.net.ua***Оксана ПОДВОЙСЬКА,***orcid.org/0000-0002-6304-5906**кандидат філологічних наук,  
завідувачка кафедри іноземних мов,  
доцент кафедри теорії та практики галузевого перекладу  
Херсонського національного технічного університету  
(Херсон, Україна) poloks0808@gmail.com*

## МНЕМОТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСВОЄННЯ ІНШОМОВНОЇ ЛЕКСИКИ У НАВЧАННІ ДОРΟΣЛИХ ІНОЗЕМНИМ МОВАМ

Стаття присвячена підвищенню ефективності засвоєння іношомовної лексики у навчанні дорослих іноземним мовам за допомогою мнемотехнічних засобів. Розглянуто поняття «доросла людина» та висвітлено основні особливості розвитку пам'яті у дорослих за її видами. Особливо зазначено, що накопичений життєвий досвід, самостійність та сформована система логічних зв'язків та уявлень є одними з найбільш важливих відмінностей дорослої людини та дитини з точки зору андрогогіки, адже оптимізоване використання ресурсів смислової пам'яті може бути ключем до підвищення ефективності запам'ятовування дорослих у процесі вивчення іноземних мов з опорою на логічні зв'язки, розвинені вміння класифікації, аналізу, зіставлення тощо. Відзначено, що тоді, коли така опора не є можливою або не дає змоги сформувати стійкі відбитки у пам'яті, важливо застосувати різноманітний арсенал прийомів мнемотехніки. Мнемотехніка визначається як сукупність прийомів і способів, що полегшують запам'ятовування і збільшують об'єм пам'яті шляхом утворення штучних асоціацій, являючи собою інтелектуальний тип запам'ятовування. Мнемотехніка спирається на такі три природні закони, як враження, повторення, асоціація, охоплюючи безліч систем, що використовуються для швидкого та продуктивного запам'ятовування, зокрема метод ключових слів, метод взаємодії, встановлення зв'язків за схожістю, суміжністю, протилежністю, виділення опорних «зачіпок». У статті наведено приклади мнемонічних прийомів, що можуть бути використані для досягнення зазначених цілей. Запропоновано модель роботи з іношомовною лексикою, яка складається з трьох етапів та базується на андрагогічних принципах, мнемотехнічних методах, комунікативному та індивідуальному підходах. Наведено приклади та емпіричні спостереження, накопичені протягом практичного застосування запропонованої моделі.

**Ключові слова:** навчання дорослих, мнемотехніка, андрагогічні принципи, асоціації, смислова пам'ять.

**Tetiana HONCHAROVA-ILINA,***orcid.org/0000-0003-3410-1718**Senior Lecturer at the Department of Foreign Languages  
Kherson National Technical University  
(Kherson, Ukraine) honcharova.tetyana@kntu.net.ua***Oksana PODVOISKA,***orcid.org/0000-0002-6304-5906**Candidate of Philological Sciences,  
Head of the Department of Foreign Languages,  
Associate Professor at the Department of Theory and Practice of Translation  
Kherson National Technical University  
(Kherson, Ukraine) poloks0808@gmail.com*

## MNEMONIC MEANS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF LEARNING FOREIGN VOCABULARY IN TEACHING ADULTS FOREIGN LANGUAGES

*The article is devoted to increasing the efficiency of learning foreign language vocabulary in teaching adults foreign languages by means of mnemonics. The concept of "adult person" is considered and the main features of memory development in adults by types are emphasized. It is especially noted that the accumulated life experience, independence, and mature system of logical connections and ideas is one of the most important distinctions between an adult and a child in terms of andragogy. Optimized use of semantic memory resources can be key to improving memory efficiency in adults in the process of learning foreign languages based on logical connections, developed skills of classification, analysis, comparison, etc. It is noted that in cases where such grounding is not possible or does not allow the formation of stable imprints in memory, it is important to use a diverse arsenal of mnemonics. Mnemonics is defined as a set of techniques and methods that facilitate memorization and increase the amount of memory by forming artificial associations, being an intelligent type of memorization. Mnemonics is based on three natural laws: impression, repetition, association and comprises multiple systems used for fast and productive memorization, including the keyword method, the method of interaction, linking based on similarities, contiguities, opposites, the selection of reference "catchwords". The article provides examples of mnemonic techniques that can be used for the above purposes. A model of work with foreign language vocabulary is proposed, which consists of three stages and is based on andragogical principles, mnemonic methods, communicative and individual approaches. Examples and empirical observations accumulated during the practical application of the proposed model are presented.*

**Key words:** adult learning, mnemonics, andragogical principles, associations, semantic memory.

**Постановка проблеми.** Сучасні умови розвитку суспільства вимагають від спеціалістів, працюючих у різних сферах, перш за все мобільності, швидкої орієнтації в сучасних тенденціях своєї професійної галузі. Саме тому навчання протягом життя (*life-long learning*) продовжує бути панівною стратегією становлення та розвитку сучасного конкурентоспроможного спеціаліста. Володіння іноземними мовами, безсумнівно, є невід'ємним компонентом такої стратегії, причому на перший план виходять саме шляхи інтенсифікації вивчення іноземних мов в умовах обмеженого часу та постійно зростаючого обсягу професійної іноземної інформації. Особливого значення набувають шляхи підвищення ефективності засвоєння іноземної лексики у дорослих, що вивчають іноземну мову для досягнення спеціальних цілей, тому створення та опрацювання відповідних методик, зокрема заснованих на мнемонічних техніках, є актуальними завданнями на сучасному етапі. Відбір мнемонічних технік, які б узгоджувалися з особливостями навчання дорослих у парадигмі андрагогіки, набуває при цьому особливого значення.

**Аналіз досліджень.** Початок формування теоретичних основ андрагогіки як самостійної науки було покладено в 70-80-ті роки ХХ ст. у роботах видатного американського андрагога, теоретика і практика освіти дорослих М. Ш. Ноулза, англійця П. Джарвіса, американця Р. Сміта і групи англійських учених з Ноттінгемського університету. В їх роботах визначалися деякі вихідні передумови андрагогічного підходу до навчання і пропонувалися андрагогічні моделі навчання. У різні часи питаннями запам'ятовування займалися

такі дослідники, як А. Н. Леонтьєв, Л. В. Занков, Р. Аткинсон, М. А. Зіганов, Л. С. Виготський, М. В. Лавренюк. Впровадженням мнемотехніки в освітній процес займалися М. А. Зіганов, В. А. Козаренко, А. А. Мурашов, Е. І. Пасов, Ю. Р. Шейх-Заде.

**Мета статті** полягає у дослідженні мнемотехнічних засобів підвищення ефективності засвоєння іноземної лексики з точки зору андрагогіки та особливостей запам'ятовування дорослих.

**Виклад основного матеріалу.** Задля дослідження особливостей запам'ятовування дорослих та визначення засобів підвищення його ефективності необхідно надати визначення поняття «доросла людина». Г. Даркенвальд вважає дорослою таку людину, яка вийшла з ролі учня за денною формою навчання (дитячої та підліткової соціальної ролі) і прийняла на себе роль працівника, чоловіка/дружини і (або) батька/матері. Дорослий – це людина, яка грає соціально значущі продуктивні ролі і несе відповідальність за власне життя (Darkenwald, 1982: 57). В наших емпіричних дослідженнях дорослі – це особи віком від 25 до 65 років, викладачі та співробітники Херсонського національного технічного університету, які займаються на курсах англійської мови, створених на базі кафедри іноземних мов. Психологічні функції дорослих, що навчаються, мають специфічні особливості, врахування яких необхідне під час розроблення найбільш оптимальних методів і прийомів навчання загалом і навчання іноземним мовам зокрема. У статті ми насамперед зосередимося на особливостях пам'яті та запам'ятовування дорослих.

Пам'ять – це психічний процес утримання у свідомості і переробка минулого досвіду. Пам'ять

являє собою складний процес запам'ятовування, збереження й подальшого відтворення або впізнання того, що людина сприймала, переживала чи робила (Степанова, 1995: 36). Розрізняються довільна та мимовільна, короткочасна й довготривала, механічна та смислова пам'ять.

На питання про те, у кого краще розвинені ті чи інші властивості пам'яті: у дітей або дорослих, у роботах провідних психологів, таких як Я. В. Голубев, А. Ф. Лазурський, А. А. Смирнов, відсутня єдина точка зору. Пам'ять дорослої людини піддається змінам у процесі життєдіяльності, причому різні види пам'яті в різні періоди життя виявляються неоднаково.

Дослідження А. Н. Леонтьєва, Н. А. Рибнікова, Е. А. Фарапонової демонструють, що в одні періоди помітне похвалення в показниках рівня розвитку, в інших – тимчасовий спад. В результаті досліджень пам'яті у дорослих, проведених Ж. Л. Вітлінім, Є. І. Степановою, виявлені найбільші зміни в короткочасній вербальній пам'яті за зоровою та слуховою модальністю (зорового й слухового видів пам'яті). У розвитку вербальної короткочасної пам'яті на слух було виявлено два періоди. Так, найбільш високі показники розвитку припадають на вік 18–30 років, а низькі з тенденцією зниження – на вік 31–40 років (Матухин, 2008: 160).

Образна пам'ять піддається найменшим змінам із віком. Вербальне відкладення довготривалої пам'яті відрізняється постійністю у віці 18–35 років і зниженням рівня розвитку від 36 до 40 років. Надалі (після 40 років) відбувається значне зниження рівня розвитку пам'яті. Вищезазначені дослідження дають змогу узагальнити такі положення:

- змішаний тип пам'яті за участю зорових уявлень у більшості дорослих найбільш поширений, при цьому зорова пам'ять зумовлює досягнення більш високих результатів запам'ятовування, ніж слухова;

- мотиви запам'ятовування, зокрема певні установки на довільне запам'ятовування, чинять у дорослих людей значний вплив на збереження матеріалу в пам'яті;

- дорослі з більш високим рівнем освіти за показниками перевершують дорослих із більш низьким рівнем;

- фактор навчання чинить позитивний вплив на підвищення рівня розвитку мнемонічних функцій.

Таким чином, необхідно враховувати особливості пам'яті дорослих у процесі навчання іноземній мові.

1) Для кращого запам'ятовування навчального матеріалу дорослими слухачами доцільно використовувати зорові опори.

2) Задля більш міцного запам'ятовування дорослими викладач повинен прагнути до створення установки на тривале запам'ятовування.

3) Механічна та смислова пам'ять дорослих розвинена краще за аналогічні види пам'яті учнів, що дає змогу дорослим ефективніше вивчати лексичний матеріал (Матухин, 2008: 161).

Особливу роль у дорослих відіграє смислова пам'ять. Вона пов'язана з розумінням того змісту, що запам'ятовується. Вона спирається на смислові зв'язки, які вже утворили системи словесних і образних асоціацій та становлять основу досвіду людини. Запам'ятовуваний матеріал логічно обробляється, узагальнюється, аналізується, порівнюється, класифікується, пов'язується з досвідом, тому без особливих зусиль включається в наявні системи зв'язків, довше зберігається і легше відтворюється (Петровський, Ярошевський, 1998: 10).

Оскільки накопичений життєвий досвід і сформована система логічних зв'язків та уявлень є однією з найбільш важливих відмінностей дорослої людини та дитини з точки зору андрогіки, саме оптимізоване використання ресурсів смислової пам'яті може бути ключем до підвищення ефективності запам'ятовування дорослих у процесі вивчення іноземних мов. Доцільно використати прийоми групування, класифікації, розбиття матеріалу на умовні частини, схематизації під час вивчення граматики, структуризації для встановлення взаємного розташування частин, які складають ціле. Застосовуються методи парних асоціативних зв'язків, порівняння з французькою, німецькою і латинською мовами (Саєнко, 2013: 5).

Спостерігаючи та постійно аналізуючи психічні функції та особливості функціонування пам'яті дорослих під час роботи на курсах іноземної мови, ми можемо констатувати успішне використання методів подачі матеріалу, спрямованих на смислову пам'ять, а саме використання схем, таблиць, алгоритмів, особливо під час вивчення граматичного матеріалу. Однак засвоєння лексичного матеріалу часто супроводжується певними складнощами, коли логічно-смислові зв'язки не можуть бути достатнім підґрунтям забезпечення стійкого засвоєння та утримування в пам'яті великого обсягу лексичних одиниць. Таким чином, постає питання підвищення ефективності засвоєння лексичного матеріалу, який слабко піддається логічному аналізу. В цьому контексті на допомогу приходить мнемотехніка, яка за відсутності при-

родних смислових зв'язків пропонує створення штучних, асоціативних.

Цей інтелектуальний тип запам'ятовування визначається як сукупність прийомів і способів, що полегшують запам'ятовування та збільшують об'єм пам'яті шляхом утворення штучних асоціацій. Дослівно мнемотехніка означає техніку запам'ятовування. Слово походить від грецького "mnemonikon" – «мистецтво запам'ятовування». Вважається, що слово придумав Піфагор, а походить воно від імені давньогрецької богині пам'яті Мнемозіни – матері 9 муз (Шейх-Заде, 2012: 15). Історія розвитку мнемотехніки налічує принаймні дві тисячі років, існує безліч мнемотехнічних систем, що використовуються для швидкого та продуктивного запам'ятовування, зокрема метод ключових слів, метод взаємодії, встановлення зв'язків за схожістю, суміжністю, протилежністю, виділення опорних «зачіпок» (Сасенко, 2013: 100).

Мнемотехніка спирається на такі три природні закони, як враження, повторення, асоціація (Зиганов, Козаренко, 2013: 54).

Таким чином, для запам'ятовування необхідно отримати повноцінне, яскраве враження про те, що хочеться втримати в пам'яті; осмислено повторювати нові слова з урахуванням уже наявної інформації; вміння осмислити та створити чітку асоціацію для нового слова (Лавренюк, 2016: 14). З огляду на це доцільно використовувати такі прийоми мнемотехніки:

- метод «ключових слів»;
- складання речень або історій з новими словами;
- складання денотатної схеми або ментальної мапи (мапи пам'яті);
- асоціації, тобто знаходження яскравих незвичайних асоціацій, які створюють ланцюг «слово – образ»;
- рими, тобто створення римованих пар слів або навіть невеликих віршів, що містять лексичні одиниці, що вивчаються;
- співзвуччя, тобто запам'ятовування термінів або іноземних слів за допомогою співзвучних уже відомих слів або словосполучень.

Вивченням застосування асоціацій у процесі оволодіння мовою займався професор Стенфордського університету Р. Аткинсон, який пропонував запам'ятовувати слова, застосовуючи "keyword method" («метод ключових слів»). «Ключові слова» у Р. Аткинсона – це не що інше, як слова рідної мови, що є фонетичними (звуковими) асоціаціями до іншомовних слів, що вивчаються, слова-співзвуччя. Експерименти Р. Аткинсона довели високу ефективність застосування цього способу

запам'ятовування іноземних слів. Відповідно до цього методу, до кожного слова створюється своя словесна й візуальна асоціація, яка спливає відразу ж після того, як людина стикається з таким словом (Павленко, 2016).

В нашій роботі ми широко застосовуємо мнемотехнічні засоби, зробивши їх невід'ємною частиною роботи з лексичним матеріалом. Враховуючи психофізіологічні особливості пам'яті дорослих та засади андрагогіки, ми пропонуємо таку схему роботи з лексикою.

1) Етап ознайомлення та створення первинного образу. На етапі ознайомлення ми аналізуємо нові слова, проводимо їх морфологічний аналіз, відбуваються пошук зв'язків з уже знайомим матеріалом, пошук інтернаціональної складової частини, підбір антонімів, синонімів, однокореневих слів, починається створення ментальної мапи. Наприклад, розглядаючи лексичну одиницю "patience", ми аналізуємо "patient/impatient, patiently/impatiently", фіксуємо на мапі.

2) Етап формування асоціацій та запам'ятовування. Робота у малих групах дає змогу комбінувати декілька мнемотехнічних технік, застосовуючи індивідуальний підхід. Членам групи пропонується по черзі створити свою власну асоціацію – візуальний образ, ключове слово, емодзі тощо. Візуальні образи фіксуються на ментальній карті. До слова "patience", наприклад, було запропоновано асоціацію із пасьянсом, малюємо гральну карту на ментальній мапі, створюємо історію "An impatient patient plays patience waiting for the doctor". Для слова "angry" використовуємо методику пошуку співзвуч, яка зумовлює пошук фонетичних асоціацій у рідній мові або серед уже знайомих іноземних лексичних одиниць, наприклад "angry – hungry". Під час одного із занять ми створили таку мнемонічну фразу: "I'm angry when I'm hungry, but I'm in a good mood when eating tasty food", у якій також був задіяний прийом римуння. Такі прийоми, використані на заняттях, дають змогу активувати ще один важливий тип пам'яті, а саме емоційну пам'ять, зняти деякі труднощі, притаманні навчанню дорослих, такі як емоційна ригідність, страх помилок, вікові та соціальні розбіжності, а також створити невимушену й творчу атмосферу у групі.

3) Етап упізнавання та відтворення. Впізнавання та відтворення лексичного матеріалу залежать від чіткості та глибини створеної асоціації, образу поняття, який закарбувався у пам'яті. Важливо створювати такі комунікативні задачі, які потребують відтворення враження про слово, його імпресивний відбиток у свідомості. За андра-

логічними принципами, доросла людина, що навчається, є сформованою та самостійною особистістю, орієнтованою на вирішення практичних та професійно орієнтованих завдань з опорою на власний досвід. За нашими спостереженнями, дорослі дуже часто стикаються з труднощами саме на етапі відтворення, тримаючи в пам'яті досить багато лексичних одиниць, вони часто не можуть швидко віднайти потрібне слово у потрібний момент, що може свідчити про слабкий зв'язок «комунікативна ситуація – образ – слово». Саме підбір відповідних комунікативних завдань створить підґрунтя для легкого відтворення та застосування вивченого, а яскравість образно-асоціативної складової частини забезпечить застосування мнемонічних технік на попередніх етапах. Ментальні мапи, створені на цих етапах, сприятимуть швидкому упізнаванню та відтворенню матеріалу за умови використання активних комунікативних методів, а саме дискусій, case-study, проєктних методів, мозкових штурмів, проблемних завдань. Саме така методика упізнавання й відтворення з опорою на ментальні мапи, створені за допомогою мнемонічних технік, виявилася результативною в нашій роботі з огляду на особливості дорослих як об'єктів навчання у зв'язку з андрагогічними принципами.

**Висновки.** Підсумовуючи зазначене вище, ми можемо констатувати, що зростаючі потреби в мобільних спеціалістах, здатних до навчання протягом життя, зумовлюють необхідність пошуку шляхів підвищення ефективності засвоєння іноземних мов, зокрема лексичного матеріалу. Андрагогіка дає змогу оптимізувати підходи до

навчання дорослих з огляду на їх особливості як об'єкта навчання. Опора на смислову пам'ять у навчанні дорослих іноземним мовам зумовлює застосування мнемотехніки як одного зі шляхів підвищення ефективності засвоєння іншомовної лексики, що також дає змогу нівелювати низку складнощів навчання дорослих, активізувавши емоційну пам'ять. Модель роботи з лексичним матеріалом, запропонована у статті, базується на таких трьох етапах.

1) Етап ознайомлення та створення первинного образу. На цьому етапі застосовуються пошук логічних зв'язків, категоризація, порівняння, зіставлення, семантизація, формуються ментальні карти.

2) Етап формування асоціацій та запам'ятовування. Застосовуються прийоми мнемотехніки в аспекті індивідуального підходу, закарбовування у пам'яті стійких імпресивних асоціацій.

3) Етап упізнавання та відтворення. Використовуються комунікативні методи, спрямовані на формування чіткого ланцюга «образ – мовна експресія».

Накоплений нами емпіричний досвід свідчить про результативність такої моделі, наповнення якої може варіюватися з огляду на надзвичайне розмаїття як мнемонічних, так і комунікативних методів. Однак необхідна подальша розвідка, спрямована на кількісний та якісний аналіз результативності тих чи інших прийомів та методів, а також створення чіткої системи вправ із практичними рекомендаціями щодо побудови ментальних мап та відбору мнемотехнічних прийомів за результатами аналізу доцільності їх використання.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зиганов М. В., Козаренко В. А. Мнемотехника. Запоминание на основе визуального мышления. Москва : Школа рационального чтения, 2013. 173 с.
2. Змеев С. И. Андрагогика: основы теории, истории и технологии обучения взрослых. Москва : ПЕР СЭ, 2007. 272 с.
3. Лавренюк Л. В. Простые и эффективные способы запоминания английских слов. Донецк : Мультипресс, 2016. 288 с.
4. Матухин В. Л. Психолого-возрастные особенности и основные психологические функции взрослых обучающихся. *Вестник Томского государственного университета*. 2008. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-vozrastnye-osobennosti-i-osnovnye-psihologicheskie-funktsii-vzroslyh-obuchayuschih-sya> (дата звернення: 25.01.2021).
5. Павленко В. Г. Ассоциативный метод обучения иностранного языка в неязыковом вузе. *Современные научные исследования и инновации*. 2016. № 8. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/08/70504> (дата звернення: 13.01.2021).
6. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Основы теоретической психологии. Москва : ИНФРА-М, 1998. 528 с.
7. Саенко Н. М. Вдосконалення механізмів пам'яті в процесі вивчення іноземних мов. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2013. № 8 (2). URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv\\_2013\\_8\(2\)\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv_2013_8(2)_16) (дата звернення: 01.02.2020).
8. Степанова Е. И. Психология взрослых – основа акмеологии. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская акмеологическая академия, 1995. 168 с.
9. Шейх-Заде Ю. Р. Суперпамять: древняя методика мнемотехники. Москва : Дел Центр, 2012. 36 с.
10. Atkinson R. C. Mnemotechnics in second-language learning. *American Psychologist*, 1975. P. 821–828.
11. Darkenwald G.G. Differences between Teaching Adults and Pre. Adults: Some Propositions and Findings. *Adult education*. L., 1982. P. 113.
12. Knowles M. S. *The Modern Practice of Adult Education. From Pedagogy to Andragogy*. Chicago, 1980. 400 p.

#### REFERENCES

1. Ziganov M. V., Kozarenko V. A. Mnemotekhnika. Zapominanie na osnove vizualnogo myshleniia [Mnemonics. Memorization based on visual thinking]. M.: School of rational reading, 2013. 173 p [in Russian].
2. Zmeev S.I. Andragogika: osnovy teorii, istorii i tekhnologii obucheniia vzroslykh [Andragogy: Foundations of theory, history and technology of adult learning]. M.: PER SE, 2007. 272 p. [in Russian].
3. Lavreniuk L. V. Prostye i effektivnye sposoby zapominaniia angliiskikh slov. [Simple and efficient ways of the memorization of English words] Donetsk: Agency Multipress, 2016. – 288 p. [in Russian].
4. Matukhin V.L. Psikhologo-vozzrastnye osobennosti i osnovnye psikhologicheskie funktsii vzroslykh obuchaiushchikhsia [Psychological and age-related characteristics and basic psychological functions of adult learners]. Bulletin of Tomsk State University. 2008. Nr 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-vozzrastnye-osobennosti-i-osnovnye-psihologicheskie-funktsii-vzroslykh-obuchayuschihsya> (last accessed: 25.01.2021) [in Russian].
5. Pavlenko V. G. Assotiativnyi metod obucheniia inostrannogo iazyka v neiazykovom vuze [The associative method of teaching a foreign language in a non-linguistic university]. Modern scientific research and innovation. 2016. Nr. 8. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/08/70504> (last accessed: 13.01.2021) [in Russian].
6. Petrovskii A. V., Iaroshevskii M. G. Osnovy teoreticheskoi psikhologii [Foundations of theoretical psychology]. M.: INFRA-M, 1998. 528 p [in Russian].
7. Saienko N. M. Vdoskonalennia mekhanizmiv pamiaty v protsesi vyvchennia inozemnykh mov [Improving the mechanisms of memory in the process of learning foreign languages.]. *Problems of modern teacher training*. 2013. Nr 8 (2). URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv\\_2013\\_8\(2\)\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv_2013_8(2)_16) (last accessed: 01.02.2020) [in Ukrainian].
8. Stepanova E. I. Psikhologiya vzroslykh – osnova akmeologii [Psychology of adults – the basis of acmeology]. SPb.: SPb Academy of acmeology, 1995. 168 p [in Russian].
9. Sheikh-Zade Iu. R. Superpamiat: drevniaia metodika mnemotekhniki [Super memory: an ancient technique of mnemonics]. M.: Del Center, 2012. 36 p [in Russian].
10. Atkinson R. C. Mnemotechnics in second-language learning. *American Psychologist*, 1975. P. 821-828.
11. Darkenwald G. G. Differences between Teaching Adults and Pre. Adults: Some Propositions and Findings. *Adult education*. L., 1982. P. 113.
12. Knowles M. S. *The Modern Practice of Adult Education. From Pedagogy to Andragogy*. Chicago, 1980. 400 p.