

Методика зручна для групового тестування. Процедура тестування займає малий проміжок часу – 4-5 хв. Для отримання більш достовірного показника оперативної пам'яті тест можна через деякий час повторити, використовуючи інші ряди чисел.

### **Дослід 1.15. Тренування і розвиток пам'яті**

**Метод образної візуалізації** дозволяє підвищити ефективність короткочасної пам'яті.

Для розвитку здатності до відтворення уявних образів проведемо **вправу 1**. Закрийте очі і уявіть відповідні картини, назви яких вимовляє експериментатор: 1) лев, що нападає на антилопу; 2) собака, який виляє хвостом; 3) муха у вашому супі; 4) мигдальне печиво в коробці; 5) блищить в темряві; 6) пляма на вашому улюбленому одязі; 7) діамант, що блищить на сонці; 8) лемент жаху в ночі; 9) радість материнства; 10) друг, що краде гроші з вашого гаманця.

А тепер згадайте і запишіть назви візуалізованих картинок. Перевірте, які образи згадали правильно. Якщо згадали більше 8 образів, вправа виконана успішно.

Наступна, більш складна, **вправа 2**.

Із закритими очима уявіть собі зовнішній вигляд предметів, їхній смак, запах, звуки та інші почуття, що пов'язані з тими предметами, назви яких читає експериментатор: папір, вовна, лікер, ваніль, чобіт, гніздо, віз, палець, кіт, волосся, колесо, слон, шовк, поцілунок, птах. А потім згадайте і запишіть по пам'яті ці слова, перевірте, скільки слів із 15 пред'явлених ви запам'ятали. Якщо ви запам'ятали більше 9 слів (що вище обсягу короткочасної пам'яті), то вправа виконана успішно.

**Вправа 3.** З відкритими чи краще з закритими очима створіть у думці образ кожного предмета (назви яких попарно вимовляє експериментатор), потім в думці об'єднайте обидва предмети в одній чіткій картині і зверніть увагу, які асоціації, емоції (радість, смуток, подив і т.п.) виникли: горщик/коридор, килим/кава, обручка/лампа, ніготь/словник, гама/жувальна гумка, сонце/палець, двір/ножиці, біфштекс/пісок, зубний лікар/туалет. Запишіть по пам'яті і потім перевірте, які образи, пари слів запам'яталися.

**Вправа 4.** Слухаючи слова, що вимовляє експериментатор, уявляйте їхні образи і з'єднайте в єдиний сюжет, у єдиний казковий мультиплікаційний фільм. Наприклад, складіть образний фільм зі слів: будинок, павич, трава, сукня, окуляри, скрипка, ножиці, вікно, клей, дерево, цвях. Запишіть по пам'яті слова, перевірте їх, розкажіть, який сюжет ви придумали з цих слів. Через 1-2 тижні згадайте ці слова і сюжет; звичайно це вдається зробити легко, якщо ви успішно застосували метод візуалізації.

Метод **місце** дозволяє запам'ятати слова в необхідній послідовності. Наприклад, виділимо послідовність місць у квартирі, а потім думкою об'єднаємо в єдину образну картину місця в квартирі і необхідні слова.

*Місця в квартирі*

1. Вхідні двері
2. Коридор
3. Вітальня
4. Спальня
5. Кухня
6. Ванна
7. Туалет
8. Комора

*Список слів, що запам'ятовуються*

1. Станція техобслуговування
2. Банк
3. Пошта
4. Хімчистка
5. Магазин
6. Дитсадок
7. Кінотеатр
8. Лікарня

Наприклад, образно представимо перші асоціації: поламана машина загороджує вхідні двері, банківські чеки і гроші розкидані в коридорі і т.п. Потім, думкою проходячи по місцях у квартирі, згадайте слова, що запам'яталися, перевірте правильність їхньої послідовності.

Більш складна вправа: складіть і запишіть свій список місць у вашій квартирі в природній і звичній незмінній для вас послідовності (20 місць). Думкою поміщайте в ці місця (трюмо, шафа, диван і ін.) образи тих слів, що читає експериментатор: 1) паспорт, 2) права водія, 3) квитки на літак, 4) записна книжка, 5) фотоапарат, 6) зубна паста, 7) зубна щітка, 8) фен, 9) бритва, 10) парасолька, 11) купальник, 12) ліки, 13) нитка с голкою, 14) захисний крем від сонця, 15) пральний порошок, 16) сонячні окуляри, 17) похідне взуття, 18) плащ, 19) капелюх від сон-

ця, 20) ключі від будинку. Запишіть по пам'яті слова, перевірте їхню послідовність.

### **Дослід 1.16. Тест “Довгострокова пам'ять”**

**Ціль роботи.** Визначення обсягу короткочасної і довгострокової пам'яті.

#### **Контрольні завдання**

Визначити обсяг короткочасної і довгострокової пам'яті в кожного студента навчальної групи шляхом визначення числа слів, що запам'яталися, після кожного з п'яти зачитувань дослідником 20 тестових слів.

**МЕТОДИКА 1.** Завчання 20 тестових слів.

**Хід роботи.** Експериментатор зачитує 20 слів. Не повинно бути слів, що позначають предмети, які оточують обстежуваного в даний момент. Обстежуваний відтворює письмово слова після кожного зачитування в будь-якому порядку (закриваючи результати попереднього відтворення).

**Оцінка короткочасної пам'яті.** Для оцінки пам'яті рекомендується побудувати графік. На осі ординат відкладається число слів, що запам'яталися, по осі абсцис – число повторень. Якщо до 5-го зачитування обстежуваний запам'ятав 20 слів – задовільно, якщо до 3-го – добре. Якщо число слів наростає і до третього зачитування встановлюється максимум, то це означає, що психічного виснаження не відмічено. Якщо обстежуваний відтворює мало слів і після 2-4 повторень кількість їх зменшується, то це свідчить про виснаження. “Вплітання” зайвих слів розцінюється як одна з ознак ослаблення психічної діяльності.

**МЕТОДИКА 2.** Виробляється запам'ятовування і відтворення тексту зі смисловим зв'язком.

**Перевірка довгострокової пам'яті.** Приблизно через 0,5 години просять повторити ці слова. Відтворення 2/3 слів – задовільно. Потім виробляється відтворення тексту зі смисловим зв'язком. Порівнюють це відтворення відразу після зачитування і через 1/2 години з запам'ятовуванням 20 слів без смислового зв'язку.