

Заняття 1. Відчуття, сприйняття, увага, пам'ять

Приблизний план

1. Відчуття, сприйняття, ілюзії сприйняття. Психодіагностика сенсорних здібностей.
2. Увага та її можливості. Психологічне тестування здібностей уваги.
3. Мимовільна та довільна пам'ять. Психодіагностика мнемічних здібностей.

Література

1. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Техника тренировки памяти. – Екатеринбург, 1992.
2. Андреева И.В., Иванов В.Ф. Практикум по психологии. – Л., 1991.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – М., 1991.
4. Лапп Д. Улучшаем память в любом возрасте. – М., 1993.
5. Миракян А.И. Константность и полуфункциональность восприятия. – М., 1992.
6. Основы психологии: Практикум. – 2-е изд., доп. и перераб. / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону, 2001. – С. 40-57.
7. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. – 2-е изд., доп. и перераб. / Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – Спб.: Питер, 2000. – С. 33-139.

Практичні завдання

Дослід 1.1. Відчуття та сприйняття

Хід дослідю. Людина, яку досліджують, заплющує очі, їй на долоню кладуть невеликий предмет, і, **не дотикаючись** до предмета, людина, яку досліджують, відповідає на запитання: “Що ви можете сказати про предмет? Він легкий? Холодний?” Так виявляються окремі відчуття. Потім із заплющеними очима людина, яку досліджують, дотикається до предмета, формує цілісний образ предмета, відповідаючи на запитання: “Що ви тепер можете сказати про предмет?” Так з’являються сприйняття та розпізнання предмета.

Дослід 1.2. Ілюзії

Хід дослідю. Розглядаючи рис. 1.2.1, обговорити результати сприйняття, зробити висновок: у залежності від співвідношення частин і цілого можуть виникати різні ілюзії і сприйняття. Потім, розглядаючи рис. 1.2.2, обговорити причину ілюзії нерівності сторін (висновок: перенесення розмірів площі на довжину сторін). Розглядаючи рис. 1.2.3, обговорити, чому вертикальні лінії здаються довше горизонтальних (гіпотеза: рух очей по вертикалі потребує більше зусиль, ніж рух очей по горизонталі).

Інші ілюзії (див.: Атлас по психології. – С. 152-158).

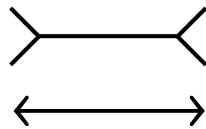


Рис. 1.2.1

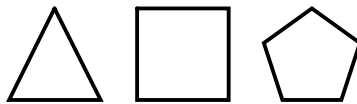


Рис. 1.2.2



Рис. 1.2.3

Дослід 1.3. Тест “Коректурна проба”

Вивчення працездатності, переключення уваги по коректурних таблицях. Оцінити переключення уваги, працездатність в балах продуктивності за дев’ятибальною системою.

Методика. Коректурна таблиця А.Г. Іванова-Смоленського (укр. мовою).

Хід роботи. Викреслювання та підкреслювання літер. Розглядаючи буквену таблицю, людина повинна викреслювати букву “А”, а букву “К” – підкреслювати. Працювати протягом 8 хвилин максимально швидко і уважно. Через 4 хвилини після початку роботи дослідник говорить слово “риска”. Людина, яку обстежують, повинна припинити роботу і поставити вертикальну риску. Потім людина, яку досліджують, повинна продовжувати роботу, змінивши спосіб: букву “А” – підкреслювати, а букву “К” – викреслювати. Коли закінчиться 8 хвилин, дослідник вимовляє “риска – кінець роботи”, людина, яку досліджують, повинна поставити вертикальну риску.

Оцінка уваги, переключення уваги, працездатності проводиться в балах продуктивності за дев'ятибальною системою. Для цього:

а) підраховується загальна кількість переглянутих знаків (букв). Припустимо, досліджена людина переглянула 1475 знаків;

б) підраховується кількість помилок (пропущених, чи неправильно викреслених, чи неправильно підкреслених букв). Кожна така помилка складає 20 очок. Кожний пропущений рядок – 60 очок. Припустимо, зроблено 20 помилок, тобто $20 \cdot 20=400$;

в) визначаємо кількість правильно відмічених букв. Для цього із 1475 (загальна кількість переглянутих знаків) віднімаємо 400 (20 помилок, кожна складає 20 очок: $20 \cdot 20=400$);

г) зараз перекладаємо в бали продуктивність (табл. 1.3.1).

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

(коректурна таблиця Іванова-Смоленського в масштабі 1:3)

АКСНВЄАНЄРКВСОАСНВРАКОССАНРКВНСОРАКСВООС
 ОВРКАНВСАЄРНВКСОАНЄОСВНЄРКАОЄСРВКОАНКСА
 КАНЄОСВРЄНАКСОЄНВРКСАРЄСВНЄСКАОЄНСВКРАЄО
 ВРЄСОАКВНЄСАКВРЄИСОАКВРЄНСОКВРАНЄОКРВНАС
 НСАККРВОСАРНЄАОСКВНАРЄНСОКВРЄАОКСНВРАКСОЄ
 РВОЄСНАРКВOKPАНВООЄСВНЄАРОКВНЄСАОКРЄСЛВКН
 ЄНРАЄРСКВOKCЄРВОСАНОВРКАСОАРНЄОАРЄСВОЄРВ
 ОСКВНЄРАОЄЄНВСНРЛЄОКСАНРАЄСВРНВКСИАОЄРЄН
 ВКАЅВЄНЄРКОВНЄАНЄСВНОКВНРАЄОСВРВОАНСКОКР
 СЄНАОВКЄЄАВНЄСКРАОВКЄЄОКСВНРАКОКРЄСВКОЄНС
 КОСНАКВНАЄЄСРВНЄСКОАЄНЄСОВНРВКОЄНЄАКОВНЄАЄ
 ОВКРЄНРЄСНАКОКАЄРВЄСАРКВOCВНЄРАНЄСОВРАКВО
 АСВКРАСКОВРАКНСОКРЄНГРЄАОКСАКРНРАКАЄРКЄ
 НАОСКОЄОВСКОАЄОЄРКОЄКВНАКВОВСОЄАСНВЄСРНАК
 ВНЄОЄЄАВКРНВЄНВКАЄСВКАНАКРНЄСРНЄСОКОВЄНВОВР
 ЄСРВНРКЄРКВНЄЄАРАНЄРВОАЄЄЄРАНЄРВОАРНВЄАРВ
 ЄРНЄАЄОРНАЄРВКОВРАЄОЄЄОВНАНЄОВСКОВРНАКЄЄ
 РВКОЄКАОЄНРВОЄКРЄНАЄАНАКВЄЄОВКАРЄСНАОВКО
 АОВНРВНЄРЄАОКРЄНЄРЄАКВЄЄОКРАНЄВНАЄОВНРЄ
 КАОРЄСВНАОЄЄСВОКРНКРКАЄРКОАСАРВНАЄОЄСРВК

ОКРАНАОЄСКОЄРНВКАРСВНРВНЄОКРАНЄСНВКРАНВ
 ЄРАКОКСОВРНАЄАСВКВНОЄСНВРАКРЕОСОВРАОЄСЄА
 НЄСВКРЕАКСВНОЄНЄОСВНЄОРКАКСВНЄОКРОКАПЕОС
 РНЄСВНРКОВКОАРЄОВОКСНВКАЄРВОСНЄАКАСНВОЄН
 СВЄОВКРАНРЕЄСКОАНВРКАНВСОЄРАНВОСАРКВНСОЄ
 ОКАНЕКРВЄЄНРКАЄСВОКАРЄОКВНАРЄСКВИНОСАРНВ
 КРНСАОЄРКОСНВКОЄРВОСКАЄРНСОАНВРКВЄНРАКС
 РНВКОСНЄАКВРСОАНСКВОАСНЄВОЄНСКВРНАОЄНСОА
 НСОАКВРНСАОЄРВЄСКОЄНАРНВОСКАКРНЄЄОВЄСНВК
 ЄКРНСОАРВНЄСАРКВРНЄСНВРАКВЄЄОКАЄРКОВНЄАС
 ОЄНРВКЄЄРВНАОЄАСКРЄНВКСОАРЄОКЄЄРНЄАРВСКВ
 АНСОКРВНЄОСКВНРЄОКРАСВОЄРНРКВНРКАСОВНАОК
 РВАКРНЄСОКАРКВОАСРЄОКРАНВРЄСКРНВКОЄСАНЄО
 ВРКОАСНАКОКВОЄЄРКВНЄРАКШНЄОКРЄАСОКРКРЄОВНЄ
 СЄОВНАРКОСВНРЄАНРОАСОКРЄАОСВКАКРЄРКОЄСВН
 ОАЄРВКСОЄНРАКРНЄЄАКОВОЄНСАНРВОЄСНВОКНВРА
 ЄСНАКВОЄРЄНСАКВОАЄРКЄЄНРАКРВСАЄОВНЄСРКВО
 ОКРЄСОАНЄРВНЄСКАОРВРКОСАКВСКАКРЄСВНАКРЄС
 СВКОАНРВЄСКОЄРНАКВЄНЄРАЄОВРНАКВЄСКОЄРАВОК
 ВРАЄНРКОЄАСОВРЄСКОАНЄСНВСКАЄОРНАКЄРНЄСОКВ

Таблиця 1.3.1

Продуктивність	Кількість правильно позначених букв	Бали
Низька	1 000 – 1 200	1
	1 201 – 1 350	3
Задовільна	1 351 – 1 500	4
	1 501 – 1 700	5
	1 701 – 1 850	6
Висока	1 851 – 2 000	7
	2 001 – 2 050	8
	Більше 2 150	9

Результати, отримані у всіх людей, які досліджувались, слід занести до таблиці протоколу і зробити висновок згідно з контрольними

задачами. Оцінити основні типологічні властивості збудження і гальмування, урівноваженості і рухливості.

Дослід 1.4. Тест “Таблиці Шульте”

Дослідження переключення уваги в умовах активного вибору корисної інформації (за таблицею Шульте).

Досліджувати швидкість переключення уваги, працездатність та керованість в умовах активного вибору корисної інформації кожним студентом групи, що досліджується.

А). Визначити час (в с) вибору тих, хто досліджується, за порядком цифр від 1 до 25 в 5 квадратах.

Б). Визначити середній час пошуку цифр у квадраті.

В). Накреслити графік, на якому на осі абсцис відкласти номери квадратів (1, 2, 3, 4, 5), а на осі ординат – час пошуку усіх цифр у відповідному квадраті.

Хід роботи. Тому, хто досліджується, дослідник дає інструкцію – працювати максимально швидко та уважно. Потім дослідник зазначає час на секундомірі, а той, хто досліджується, показує числа від 1 до 25, називаючи їх вголос. Дослідник визначає час, який було затрачено тим, хто досліджується, для пошуку 25 цифр за порядком: спочатку в першому, а потім в 2, 3, 4 та 5 квадратах. Дослідник зазначає в зошиті час для кожного квадрата. Потім визначають середній час для одного квадрата (пошук цифр в одному квадраті) і виражають графічно. Роблять висновок про переключення уваги, працездатність та керованість у різних студентів групи.

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

Вкажіть за порядком числа від 1 до 25, називаючи їх вголос (з максимальною швидкістю).

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

5	14	12	23	2
18	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

Дослід 1.5. Тест “Розподіл та переключення уваги”

Хід дослідю. Той, хто досліджується, пише на дошці числа від 1 до 20 та водночас голосно рахує у зворотному напрямку від 20 до 1. Порівняти час виконання, кількість помилок, ступінь затруднення у різних досліджуваних.

За рис. 1.5.1 досліджуваний повинен знайти та показати послідовно білі цифри в порядку зростання та чорні цифри в порядку зменшення, тобто 1 – біле, 24 – чорне, 2 – біле, 23 – чорне і т.д. Фіксується час виконання завдання, кількість помилок. Для професії водія переключення уваги є професійно необхідною якістю, і вона повинна бути не менше 4 балів – це поріг профпридатності.

8	9	24	20	15	6	19
4	5	12	1	24	13	23
14	18	17	22	2	11	6
22	11	7	21	8	3	9
2	7	16	23	19	16	3
13	1	21	5	10	25	17
15	10	18	20	4	14	12

Рис. 1.5.1

Аналіз результатів

Бали	5 балів	3 бали	2 бали	1 бал
Час виконання	2 хв. 40 с і менше	2 хв. 41 с – 5 хв. 30 с	6 хв. 1 с – 8 хв.	9 хв.
Кількість помилок	0	0	1-2	5

Дослід 1.6. Методика “Червоно-чорна таблиця”

Призначена для оцінки переключення уваги.

Інструкція. “Вам буде запропонована таблиця з червоними і чорними числами. Ви повинні відшукати червоні і чорні числа поперемінно, до того ж червоні в порядку зменшення від 25 до 1, а чорні в порядку збільшення від 1 до 24. Записувати потрібно лише літери, які стоять поряд з числами. Час роботи – 5 хв.”.

Наприклад: червона цифра 25 – пишемо літеру „р”, потім чорна цифра 1 – пишемо літеру „в”. Далі червона цифра 24 – пишемо літеру „і”, чорна 2 – пишемо літеру „н”. Таким чином, на аркуші відповідей отримуємо ряд літер: р в і н...

Методика оцінюється за кількістю правильно відтворених пар літер.

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

(до тесту “Червоно-чорна таблиця” в масштабі 1:2)

8-к	24-у	13-м	7-ф	22-б	12-н	5-б
8-х	14-ф	14-р	17-ш	15-д	6-г	3-є
19-к	3-к	18-ч	23-к	16-р	18-х	17-р
21-р	13-а	1-р	22-ш	11-р	23-г	20-д
5-м	10-є	4-ф	25-р	21-ц	2-т	19-ж
12-ж	6-б	16-у	20-м	4-с	10-б	9-а
2-н	7-н	11-л	15-у	9-к	24-і	1-в

Примітка: Темні квадрати відповідають червоному кольору символів.

Дослід 1.7. Отримання інформації

Хід дослідю. Експериментатор зачитує в **швидкому** темпі слова, а ті, що досліджуються (вся група), повинні ці слова класифікувати і записати стисло в потрібний стовпчик. Виділяють 5 стовпчиків у таблиці: хімічні елементи, людські почуття, меблі, дерева, тваринний світ. Зачитуються 32 слова (повторювати їх не можна): натрій, кішка, диван, верба, тривога, водень, тхір, крісло, захоплення, черемуха, ялина, сріб-

ло, сервант, рись, любов, гелій, ведмідь, лев, стіл, тополя, стомлення, дуб, каштан, аргон, горобець, залізо, клен, мідь, короб, берізка, соболю, радій.

Досліджувані рахують кількість слів, які встигли записати. Якщо кількість записаних слів дорівнює 32 – отримання інформації ефективне, якщо 31-29 – опосередковане отримання, якщо нижче 28 – отримання інформації утруднене, людина не встигає за середнім темпом подання інформації.

Дослід 1.8. Тест “Мимовільна пам’ять”

Хід дослідю. Для дослідження мимовільної пам’яті можна використовувати дослід “Отримання інформації”. Для цього після проведення дослідю “Отримання інформації” відверніть увагу досліджуваних обговоренням будь-якої проблеми хвилин на 5-10, перед тим попросивши закрити зошити, де вони виконували дослід 1.7. Потім несподівано для досліджуваних попросіть пригадати і записати в довільній послідовності ті слова, які вони класифікували. На пригадування відводиться 5-7 хвилин, після чого підраховується кількість відтворених слів (П), перевіряється їх вірність, визначається число сфантазованих слів (М) і вираховується показник мимовільної пам’яті:

$$МП = (П - М) / 32 \cdot 100\%.$$

Аналіз результатів: МП = 70% – дуже високий рівень мимовільної пам’яті, МП = 51-69% – високий, вище середнього рівень розвитку МП;

МП = 41-50% – добра, середня норма МП для дорослої людини;

МП = 31-40% – опосередкована норма для дорослої людини;

МП = 15-30% – низький рівень МП, нижче середнього рівня;

МП = 10% і нижче – дефект пам’яті.

Обміркуйте питання: Від чого залежить ефективність мимовільної пам’яті? Якщо потрібно було б лише прослухати слова, але не потрібно було їх класифікувати, записувати, вони б запам’ятовувались краще чи гірше? Чи була в них мета запам’ятати ці слова? Чому ж вони все одно запам’яталися?

Зробити висновок: Ефективність МП підвищується, якщо людина інтенсивно працює над інформацією (усвідомлює, аналізує, класифікує, записує тощо), хоча спеціально не озвучує, але інформація запам'ятовується сама по собі за рахунок активної діяльності людини.

Дослід 1.9. Тест “Обсяг короткочасної пам’яті”

Варіант А. Цифровий матеріал

Хід дослідю. Студентам зачитують ряди чисел з постійно зростаючою кількістю цифр. Після команди “Записуйте” студенти повинні записати числа, які вони запам’ятали, в тій же послідовності, в якій ці числа були пред’явлені.

Числа: 439, 3953, 42731, 619473, 5917423, 98192647, 382951746.

При перевірці правильності цифр, що запам’яталися, нараховуються бали: за кожен правильно відтворену цифру на правильному місці присуджується по 1 балу, за пропущену або невірну цифру – 1 штрафний бал, за перестановку місця правильно відтвореної цифри – штраф 0,5 бала. Визначаються бали за кожним рядком. Знаходиться максимально високий показник, досягнутий студентом в будь-якому з пред’явлених рядків. Обсяг короткочасної пам’яті (ОКП) = мах (максимальному) балу.

Варіант Б. Словесний матеріал

Хід дослідю. Студентам зачитують 10 слів.

Після команди “Записуйте” студенти повинні записати слова, що запам’яталися в тому порядку, в якому вони були пред’явлені.

Слова: ранок, срібло, дитина, ріка, північ, вгору, капуста, стакан, школа, черевик.

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

Зробити висновки: Обсяг короткочасної пам’яті 7 ± 2 , але ці показники можуть бути підвищені, якщо “фрагменти інформації” більш інформа-

ційно насичені за рахунок угруповання, об'єднання цифр, слів у єдиний цілісний “фрагмент-образ”; наприклад, при запам'ятовуванні словесного матеріалу слова: ріка, срібло, дитина, ранок – можуть бути об'єднані в єдиний образ і виступати як один цілісний “фрагмент інформації”.

Дослід 1.10. Методика “Пам'ять на числа”

Методика призначена для оцінки короткочасної зорової пам'яті, її обсягу і точності. Завдання заключається в тому, що обстежуваному демонструється таблиця протягом 20 с (таб. 1.10.1) з 12 двозначними числами, які потрібно запам'ятати і після того, як таблиця прибрана, записати на бланку.

Інструкція. “Вам буде пред'явлена таблиця з числами. Ваша задача полягає в тому, щоб за 20 с запам'ятати як можна більше чисел. Через 20 с таблицю заберуть, і ви повинні будете записати ті числа, що ви запам'ятали”.

Таблиця 1.10.1

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Оцінка короткочасної зорової пам'яті вироблялася за кількістю правильно відтворених чисел. Норма дорослої людини – 7 і вище. Методика зручна для групового тестування.

Дослід 1.11. Методика “Пам'ять на образи”

Призначена для вивчення образної пам'яті. Методика застосовується при профвідборі. Сутність методики полягає в тому, що випробуваному експонується таблиця з 16 образами протягом 20 с. Образи необхідно запам'ятати і протягом 1 хвилини відтворити на бланку.

Інструкція. “Вам буде пред'явлена таблиця з образами. Ваше зав-

Дослід 1.13. Осмисленість сприйняття в запам'ятовуванні

СЕРІЯ А

Матеріал. Пари слів для запам'ятовування: лялька – грати, курка – яйце, ножиці – різати, кінь – сіно, книга – вчити, метелик – муха, щітка – зуби, барабан – піонер, сніг – зима, півень – кричати, чорнило – зошит, корова – молоко, потяг – їхати, груша – компот, лампа – вечір.

Хід дослідю. Студентам зачитують слова. Вони повинні намагатися запам'ятовувати їх попарно. Потім викладач прочитує лише перше слово з кожної пари, а студенти записують друге.

При перевірці повільно читають пари слів. Якщо друге слово записано вірно, то ставлять “+”, якщо невірно або взагалі не записано – ставлять “–”.

СЕРІЯ Б

Матеріал. Пари слів для запам'ятовування: жук – крісло, перо – вода, окуляри – помилка, дзвоник – пам'ять, голуб – тато, лійка – трамвай, гребінець – вітер, черевики – котел, замок – мати, сірник – вівці, терка – море, теніс – завод, риба – пожар, сокира – кисіль.

Хід дослідю. Характер надання та перевірка такі ж самі, як у серії А. Після проведення дослідю порівнюють кількість слів, що запам'яталися у кожній серії. Далі студенти відповідають на запитання: “Чому гірше запам'яталися слова серії Б? Чи намагалися ви встановити зв'язок між словами серії Б?”

Висновок. Для успішного запам'ятовування необхідно включити матеріал у систему, що відображає об'єктивні зв'язки.

Дослід 1.14. Методика “Оперативна пам'ять”

Методика застосовується для вивчення короткочасної пам'яті у випадках, коли короткочасна пам'ять несе основне функціональне навантаження.

Піддослідному надається бланк (табл. 1.14.1), зміст методики (табл. 1.14.2) і ключ (табл. 1.14.3), після чого експериментатор дає наступну інструкцію.

Інструкція. “Я буду зачитувати числа – 10 рядів із 5 чисел у кожному. Ваше завдання – запам’ятати ці 5 чисел у тому порядку, в якому вони прочитані, а потім в умі скласти перше число з другим, друге – з третім, третє – з четвертим, четверте – з п’ятим, а отримані чотири суми записати у відповідному рядку бланка. Наприклад, 6, 2, 1, 4, 2 (записується на дошці або на листку). Складаємо 6 і 2 – виходить 8 (записується); 2 і 1 – виходить 3 (записується); 1 і 4 – виходить 5 (записується); 4 і 2 – виходить 6 (записується)”.

Таблиця 1.14.1

Зразок бланка

№ ряду	Сума
1	
2	
3	
...	
...	
...	

Таблиця 1.14.2

Зміст методики

1	5, 2, 7, 1, 4
2	3, 5, 4, 2, 5
3	7, 1, 4, 3, 2
4	2, 6, 2, 5, 3
5	4, 4, 6, 1, 7
6	4, 2, 3, 1, 5
7	3, 1, 5, 2, 6
8	2, 3, 6, 1, 4
9	5, 2, 6, 3, 2
10	3, 1, 5, 2, 7

Таблиця 1.14.3

Ключ

1	7, 9, 8, 5
2	8, 9, 6, 7
3	8, 5, 7, 5
4	8, 8, 7, 8
5	7, 9, 7, 8
6	6, 5, 4, 6
7	4, 6, 7, 8
8	5, 9, 7, 5
9	7, 8, 9, 5
10	4, 6, 7, 9

Якщо у піддослідного є питання, експериментатор повинен відповісти на них і розпочати проведення тесту. Інтервал між читанням рядів – 15 с.

Підраховується число вірно знайдених сум (максимальне їх число – 40). Норма дорослої людини – від 30 і вище.

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 **місць** 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.

У протоколі і на класній дошці у вигляді таблиці записують результати дослідження різних піддослідних і роблять висновок про індивідуальні відмінності пам'яті і значення асоціативної (сислової) пам'яті у людини.

Аналіз результатів проведеної роботи. Результати досліді запишіть у вигляді протоколу. Сформулюйте висновки з проведених лабораторних досліджень, зробіть резюме.

ТЕСТ 1. 20 запропонованих слів і їхні порядкові номери. Закрийте текст, на листку напишіть слова з їхніми порядковими номерами.

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. Українець | 11. Олія |
| 2. Економіка | 12. Папір |
| 3. Каша | 13. Тістечко |
| 4. Татування | 14. Логіка |
| 5. Нейтрон | 15. Стандарт |
| 6. Любов | 16. Дієслово |
| 7. Ножиці | 17. Прорив |
| 8. Совість | 18. Дезертир |
| 9. Глина | 19. Свіча |
| 10. Словник | 20. Вишня |

Продуктивність запам'ятовування ви зможете обчислити за формулою:

$$\frac{\text{Кількість правильно відтворених слів}}{\text{Кількість запропонованих слів}} \cdot 100\%$$

ТЕСТ 2. Впродовж 60 с прочитайте текст. У ньому виділені жирним шрифтом і пронумеровані 10 головних думок. Спробуйте відтворити їх, зберігаючи зазначену послідовність.

У 1912 році в Атлантичному океані відбулася катастрофа. Величезний **пасажирський пароплав “Титанік”**, котрий ішов першим рейсом з Європи в Америку, **зіштовхнувся** в тумані з крижаною горою, що плаває, – **айсбергом**. 1) **Отримав пробоїну і почав тонути**. 2) „Спустити шлюпки!” – скомандував капітан. Але шлюпок виявилось **недостатньо**. 3) Їх вистачило тільки на половину пасажирів. **„Жінки і**

діти – до сходень, чоловікам надягти рятувальні пояси”, – пролунала друга команда. Чоловіки мовчки відійшли від борта. 4) Пароплав повільно занурювався в темну холодну воду. 5) Ось почалася посадка в останню шлюпку. 6) І раптом до сходень, галасуючи, кинувся якийсь товстун з перекошеним від страху обличчям. 7) Розштовхуючи жінок і дітей, він намагався пробратись до шлюпки. 8) Почулось клацання – це капітан вистрілив з пістолета. 9) Боягуз упав на палубу мертвим. 10) Але ніхто не озирнувся в його бік.

Формула:

$$\frac{\text{Кількість правильно відтворених думок}}{\text{Кількість виділень у тексті}} \cdot 100\%.$$

Склавши цифри, отримані за двома тестами, а потім розділивши суму на два, ви дізнаєтеся про середню продуктивність запам'ятовування: 90-100 – відмінний результат; 70-90 – дуже гарний результат; 50-70 – гарний; 30-60 – задовільний; 10-30 – поганий; 0-10 – дуже поганий.