ТЕСТЫ НА ПАМЯТЬ

1. Тест: «Кратковременная память»

- Внимательно прочитайте (а лучше попросите кого-нибудь прочитать вам) предложенные ниже 10 слов. Затем сразу же запишите те слова, которые вы запомнили (в любом порядке).

Хлеб, дом, игла, река, стол, время, окно, дождь, муха, книга.

- Прочитайте слова еще раз и снова запишите те, которые вы запомнили (и записанные ранее, и новые).

- Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не сможете правильно воспроизвести все 10 слов.

- Через час попробуйте снова воспроизвести слова уже без предварительного прочтения.

Интерпретация.

При нормально развитой кратковременной памяти с каждым прочтением количество правильно записанных слов должно увеличиваться.

Если к третьему повторению вы правильно воспроизвели 9-10 слов, с памятью у вас все в порядке.

Если вы смогли записать все слова уже после второго или даже первого повторения – у вас отличная память.

Если же после четвертого прочтения вы так и не запомнили все слова, значит, некоторые проблемы с памятью все-таки существуют.

Если с первой попытки вам удалось воспроизвести 8 или 9 слов, а с каждой следующей попыткой – все меньше и меньше, налицо повышенная утомляемость или, возможно, забывчивость и рассеянность.

Если в ваших записях встречаются слова, которых не было в образце (особенно если они повторяются в последующих попытках), то ваша проблема в невнимательности, а не в плохой памяти.

Количество слов, воспроизведенных через час, говорит о том, насколько хорошо развита ваша долговременная память.

2. Тест: «Смысловая память»

Данный тест призван определить уровень вашей смысловой памяти, ее объем и способность к запоминанию текстов.

- Внимательно прочитайте следующий текст 1 раз (или попросите кого-нибудь прочитать его вам вслух). Затем запишите основное содержание текста. Вы можете сокращать предложения, главное, чтобы при этом не терялся смысл.

«Я выехал верхом на коне (1), рассчитывая прибыть на место к девяти часам (2, 3). К этому времени все двенадцать охотников соберутся в сторожке (4, 5). Погода неожиданно изменилась (6), начался холодный проливной дождь (7). Через четыре часа пути конь начал спотыкаться (8, 9). Вдруг из травы выпорхнуло семь куропаток (10, 11). Не медля ни секунды (12), я выстрелил из своего ружья (13). Конь вздрогнул (14). Подстреленных птиц я подобрал (15). На встречу с друзьями-охотниками я приехал с добычей (16)».

Интерпретация.

Числа в скобках обозначают смысловые единицы или числа, которые встречаются в тексте.

За воспроизведение каждой смысловой единицы (1, 2, 5, б, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 16) поставьте себе 1 балл.

За воспроизведение каждого числа (3, 4, / 8, 11, 12) – 2 балла.

Подсчитайте общую сумму баллов.

Результаты теста.

Если в итоге вы набрали 17–21 балл, то уровень вашей смысловой памяти очень высок. Для вас не составляет большого труда выделить основное в рассказе собеседника, запомнить время и место назначенной встречи или номер телефона.

Если ваш результат – 8-16 баллов, ваша смысловая память развита хорошо. Вы можете отличить главную информацию от второстепенной и в общих чертах понять, о чем идет речь.

0-7 баллов. Если такая сумма баллов не связана с тем, что вы устали или вас отвлекли, после разговора уровень вашей смысловой памяти действительно невысок. Уже через

несколько минут вы не можете вспомнить, что вам говорили. Из-за забывчивости ваши обещания часто остаются невыполненными.