*Разработчик*: О.И. Панфилова

*Курс*: Психология

*Тема*:

Знание особенностей человеческой памяти помогает наиболее рационально использовать ее ресурсы в учебной деятельности и для подготовки к экзаменам.

Внимательно изучите текст.

**Заполните схему.**

**ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ**

**Процессы памяти**

Эффективность памяти зависит от трех процессов:

Первый процесс – это запоминание. В процессе запоминания выделяется та информация, которая будет храниться.

Запоминание имеет две формы. Первоначальная форма - непроизвольное, т.е. запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов. Непроизвольно запоминается многое из того, с чем человек встречается в жизни, хотя не все они напоминаются одинаково хорошо. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности.

Вторая форма - произвольное запоминание. Оно имеет место когда, человек ставит перед собой цель запомнить, и использует специальные приемы запоминания. Эффективность произвольного запоминания зависит от приемов заучивания и от целей запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель - выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель - выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.

Выделяют следующие приемы заучивания:

Механическое дословное многократное повторение работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие. Механическая память - это память, основанная на повторении материала без его осмысливания.

Логический пересказ - логическое осмысление материала, основанное на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, лучше, чем у механической памяти.

Образные приемы запоминания - перевод информации в образы, графики, схемы, картинки.

Мнемические приемы запоминания - специальные приемы для облегчения запоминания).

Второй процесс памяти - хранение информации и ее связывание с той, которая уже есть в памяти.

Для хранения, требуется такая организация, которая позволяла бы не только классифицировать, но и быстро извлекать информацию. При динамическом хранении (в оперативной памяти) материал изменяется мало, при статическом (в долговременной памяти), наоборот, он обязательно подвергается реконструкции, переработке.

Третий процесс - воспроизведение.

Эффективность извлечения информации тесно связана с тем, насколько хорошо организован материал в памяти. Припоминания что-либо, мы как бы перебираем в памяти факты, связанные с предметом воспроизведения. Припоминание у человека происходит по законам ассоциации.

Различают воспроизведение непосредственное и опосредованное. Непосредственное воспроизведение протекает без промежуточных ассоциаций (так воспроизводится, например, заученная таблица умножения). При опосредованном воспроизведении человек опирается на промежуточные ассоциации - слова, образы, чувства, действия, с которыми связан объект воспроизведения.

*Использованные источники:*

Островская И.В. Психология: учебник для мед. училищ и колледжей. - 2-е изд., испр. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011.

Полянцева О. И. Психология для средних медицинских учреждений. Учебное пособие для ССУзов (изд.:4) – Ростов-на Дону: 2008.

Инструмент проверки

**ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ**

Запоминание

Сохранение

Воспроизведение

Непроизвольное

Произвольное

Статическое

Динамическое

Непосредственное

Опосредованное

|  |  |
| --- | --- |
| За каждый верно заполненный элемент схемы | 1 балл |
| ***Максимальный балл*** | ***7 баллов*** |