

УДК 37.013.77

***ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФОРМИРОВАНИЕ
КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ У ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ
ТЕМПЕРАМЕНТОВ***

Богулко К. А.

студент лечебного факультета

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Коженкова А. С.

студент лечебного факультета

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Селиванов Ф. О.

студент лечебного факультета

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Акименко Г. В.

кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры психиатрии,

медицинской психологии и наркологии

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы здорового образа жизни как условия развития когнитивных способностей обучающихся в вузе. Проанализированы результаты диагностики возможностей кратковременной и долговременной памяти студентов младших курсов лечебного факультета. В тестировании приняли участие 100 обучающихся на 1-4 курсах. Установлено, что кратковременная память лучше развита у флегматиков, а долговременная - у сангвиников. Выявлена взаимосвязь между здоровым образом жизни

испытуемых и их способностью запоминать и продолжительное время удерживать информацию.

Ключевые слова: кратковременная память, здоровый образ жизни, темперамент, обучающийся, стресс, сон, вредные привычки.

INFLUENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE ON THE FORMATION OF SHORT-TERM MEMORY IN PEOPLE OF DIFFERENT TEMPERAMENTS

Bogulko K.A.

medical student

FGBOU VO Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Russia, Kemerovo

Kozhenkova A.S.

medical student

FGBOU VO Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Russia, Kemerovo

Selivanov F.O.

medical student

FGBOU VO Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Russia, Kemerovo

Akimenko G. V.

candidate of historical Sciences, associate Professor, associate Professor of psychiatry, medical psychology and narcology,

Kemerovo state medical University, Ministry of health of Russia, Russia, Kemerovo

Abstract. The article deals with the problems of a healthy lifestyle as a condition for the development of cognitive abilities of students at a university. The results of diagnostics of the possibilities of short-term and long-term memory of junior students of the medical faculty are analyzed. The testing was attended by 100 students in 1-4 courses. It has been established that short-term memory is better developed in phlegmatic persons, and long-term memory in sanguine persons. The relationship was revealed between the healthy lifestyle of the subjects and their ability to remember and retain information for a long time.

Keywords: short-term memory, healthy lifestyle, temperament, learner, stress, sleep, bad habits.

Введение. Память и обучение тесно связаны и составляют основу адаптивного поведения личности.

Понятие «память» может быть интерпретировано в соответствии с областью, в которой оно используется. Так, в физиологии и неврологии память рассматривается, как способность человека получать, хранить и поддерживать информацию и знания, которые могут быть отозваны и восстановлены, когда это необходимо. При этом память - это психологический процесс, который выходит за рамки запоминания. Как и любые чувства, включая сознание, это концептуальный процесс, на который влияют убеждения, ожидания и страхи человека.

Кратковременная (или «первичная» или «активная») память - это способность человека удерживать и манипулировать небольшим количеством информации в уме в активном, легкодоступном состоянии в течение короткого периода времени.

Идея разделения памяти на кратковременную и долговременную восходит к XIX веку. Классическая модель памяти, разработанная в 60-х годах XX столетия, предполагает, что все воспоминания переходят из кратковременного хранилища в долговременное через сравнительно небольшой промежуток времени. Наиболее подробно «Модальной моделью» была описана Аткинсоном и Шиффриным [2]. Например, было установлено, что полученная человеком информация сначала в течение миллисекунд хранится в сенсорной памяти, которая имеет очень большую емкость. Частичное содержание быстро распадающейся памяти перемещается в кратковременную память, которая не обладает уже меньшей, но при этом сохраняет информацию дольше, в течение нескольких секунд или минут. Конечным хранилищем является

долговременная память, которая и способна хранить информацию до конца своей жизни.

И в настоящее время точные механизмы, с помощью которых происходит этот перенос, независимо от того, сохраняются ли все или только некоторые воспоминания навсегда, и даже существование подлинного различия между этими двумя хранилищами, среди экспертов остаются спорными темами.

Цель исследования: определить связь между здоровым образом жизни и качеством кратковременной памяти у представителей разных типов темпераментов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдение, опрос в форме психологического анкетирования.

Теоретико-методологическая база исследования включает концепцию социального действия М. Вебера, теорию социальных потребностей А. Маслоу и теорию обмена Дж. Хоманса.

Психодиагностические методы исследования: тест А. Белова, тесты на остаточные знания школьной программы и на определение объема кратковременной памяти по методу Джекобса, опросник личностной тревожности Ч. Спилбергера - Ю.Л. Ханина, методика «Мои главные стрессоры» Ю.В. Щербатых.

Объектом исследования являются студенты 1-4 курсов факультета «Лечебное дело» Кемеровского государственного медицинского университета (КемГМУ). В исследовании приняли участие 100 студентов КемГМУ: 40 юношей и 60 девушек. Возраст – от 18 до 23 лет.

Результаты и их обсуждение. Многие современные ученые сходятся во мнении, что факторы, влияющие на запоминание, удержание и извлечение информации, - это те же самые факторы, которые влияют на уровень образования и приобретение знаний.

В исследовании приняли участие успешно обучающиеся студенты. Среди испытуемых молодых людей 60% (24 человек) были сангвиники, а 43,3 % (26 человек) девушек – флегматиками.

Результаты теста на остаточные знания школьной программы (проверка функционирования долговременной памяти), состоящего из 20 вопросов разной тематики, позволили установить среднее количество ошибок респондентов-представителей разных темпераментов. Так, было установлено, что реже всего ошибки допускали флегматики (3,25 ошибок из 20 вопросов), а чаще всего – сангвиники (4,5/20). Также получены данные по меланхоликам (3,84/20), холерикам (4,4/20).

Тестирование на возможности кратковременной памяти показали, что лучшие результаты были у респондентов – сангвиников. – 7,67 верных ответов на 10 вопросов-заданий. У холериков – 4/10, у меланхоликов – 6,4/10 и флегматиков – 7/10.

Таким образом, можно констатировать, что кратковременная память, в отличие от долговременной, лучше развита у респондентов - сангвиников. У флегматики были зафиксированы практически одинаковые результаты, как по состоянию кратковременной, так и в долговременной памяти. Меланхолики и холерики показали усредненные результаты.

Вместе с тем, так как свойства темперамента не могут быть полностью врожденными и имеют стопроцентную зависимость от окружающей среды, можно считать, что свойства памяти в этом случае можно рассматривать как результат включенности личности в различные виды деятельности, которые постепенно трансформируются и образуют индивидуальную систему инвариантных качеств (например, хорошую память), не зависящих от содержания такой деятельности.

В рамках исследования было так же установлено, что результаты некурящих, не употребляющих алкоголь и энергетические напитки респондентов оказались выше, чем у людей с вредными привычками.

Доказано, 3-5 сигарет, выкуренные за день, сокращают способность запоминать информацию на 35-40%. [1]. Под влиянием никотина и других составных частей табачного дыма умственная деятельность постепенно ослабевает. Алкоголь так же оказывает чрезвычайно пагубное влияние на краткосрочную память и способность человека воспринимать новую для него информацию.

Пренебрежение полноценным сном в пользу употребления энергетических напитков также пагубно сказывается на качестве памяти. Известно, что сон не менее 8 часов в сутки увеличивает количество серого вещества практически во всех отделах мозга [4]. При этом более выраженный рост наблюдается в областях, связанных с памятью и когнитивным контролем. [3]. Полноценный сон так же препятствует сокращению гиппокампа и ухудшению памяти.

Воздействие стресса на память включает в себя вмешательство в способность человека кодировать память и способность извлекать информацию. Во время стресса организм реагирует выделением в кровоток кортизола. Чрезмерная секреция гормонов стресса чаще всего ухудшает долговременную память с задержкой припоминания, но при этом может усилить кратковременную, немедленную память [1]. Этот феномен хорошо известен студентам, так как создает когнитивные проблемы, например, в период экзаменационной сессии.

Развитие стресса у студентов является реакцией на каждодневные проблемы и информационную перегрузку. Он представляет собой однотипную нейрогормональную реакцию организма, возникающую под влиянием определенных раздражителей [5]. Повышенная мобилизация внутренних

ресурсов, их перенапряжение могут приводить к сбоям в процессах психологической адаптации и, как следствие, нарушениям психического и соматического здоровья.

Результаты, полученные при тестировании по методике личностной тревожности Ч. Спилбергера в группах юношей и девушек, равно как и темпераментных группах оказались в пределах нормы. Значимых различий между показателями в группах выявлено не было.

Данные полученные по методике Ю.Щербакова позволяют констатировать, что основные стрессоры одинаковы у всех респондентов. Это учеба, межличностные конфликты, состояние здоровья и др. Самым стрессогенным фактором по оценке респондентов является учеба (74%).

По результатам исследования стрессочувствительности все показатели респондентов, обучающихся на 3-4 курсах оказались нормативными и относительно более низкими по сравнению с результатами обучающихся на 1 курсе.

Выводы. Здоровье, важной составляющей которого является память, напрямую зависит от образа жизни человека и его социального самочувствия. Режим труда и отдыха, дня, питания, сна могут, как способствовать формированию и поддержанию состояния здоровья человека, так и оказывать на него деструктивное влияние. Хронический стресс, вредные привычки, недостаток сна и др. вредны для мозга.

Существует связь темперамента человека, различными привычками и уровнем развития кратковременной памяти. Показатели, характеризующие кратковременную память у людей, соблюдающих здоровый образ жизни намного выше, чем у респондентов употребляющих алкоголь, табак, не соблюдающих режим сна и т.д. Это доказывает преимущество здорового образа жизни для студентов, так как хорошая память для них является «рабочим инструментом».

Библиографический список:

1. Акименко, Г. В., Михайлова, Т. М. Психология и педагогика. Учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе специалитета по специальности «Фармация». - Кемерово: Издательство Кемеровского медицинского университета. - 2017. - Том. - Часть 2. - 124 с.
2. Гаранян, Н.Г., Холмогорова, А.Б., Евдокимова, Я.Г., Москова, М.В., Войцех, В.Ф., Семикин, Г.И. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия. 2017. - № 2. - С. 38-43.
3. Начева, Л. В. Проблема формирования здорового образа жизни у студентов медицинского университета / Г. В. Акименко, Л. В. Начева // Дневник науки.- 2019.- №8 [Электронный ресурс].- URL: http://dnevniknauki.ru/images/publications/2019/8/psychology/Akimenko_Nacheva.pdf. (дата обращения 11.02.2021)
4. Davelaar, E. J.; Goshen-Gottstein, Y.; Haarmann, H. J.; Usher, M.; Usher, M (2005). «The demise of short-term memory revisited: empirical and computational investigation of recency effects». Психологический Обзор. 112 (1): 3-42. doi:10.1037/0033-295X.112.1.3. PMID 15631586.
5. «Henckens, M. J. A. G.; Hermans, E. J.; Pu, Z.; Joels, M.; Fernandez, G. (12 Августа 2009). «Стрессовые воспоминания: как острый стресс влияет на формирование памяти у людей». Журнал неврологии. 29 (32): 10111-10119. doi:10.1523/JNEUROSCI.1184-09.2009. ЧВК 6664979. PMID 19675245.
6. Spielberger C.D. Conceptual and methodological issues in anxiety research. In C.D. Spielberger (Ed.), Anxiety: Current trends in theory and research. New York:Academic Press, 1972. Pp. 481-492.

Оригинальность 82%