

Таким образом, стресс есть естественный и необходимый компонент любой деятельности, представляющий собой систему напряжений, которая возникает в результате взаимодействия мотивов деятельности, с одной стороны, и условий и средств деятельности – с другой. И вместе с тем переживание хронического дистресса приводит к соматическим изменениям, требующим лечения.

Коррекция психосоматического состояния субъектов возможна как за счет оказания психологической помощи и надлежащем изменении образа жизни самими испытуемыми, так и за счет внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий. Это позволит скорректировать работу систем организма, гармонизировать их совместное функционирование, повысить стрессоустойчивость и качество жизни.

Список использованных источников

1. Булич, Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
2. Цыркун, Н.А. Методика переоценочного соконсультирования / Н.А. Цыркун // Немедикаментозные технологии в восстановительной и спортивной медицине: материалы 8 Международной сессии по итогам НИР за 2004 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 132–135.

МЕХАНИЗМЫ ПАМЯТИ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЕЕ ОБЪЕМА У ШКОЛЬНИКОВ

О.А. Ковалева, К.Л. Шпаковская

Одна из главных задач реформы общеобразовательной школы – повышение эффективности обучения. Обучение и память – это две стороны одного процесса. При изучении обучения, прежде всего, исследуется механизм приобретенных знаний, при изучении памяти – механизм хранения и использования этих знаний. Память любого человека можно считать строго индивидуальной, поскольку она представляет собой отражение опыта конкретного индивида. Успешность учебной деятельности в большей степени зависит от индивидуально-типологических особенностей, которые не всегда учитываются учителем. Знание природных особенностей учащихся и их проявление в учебной деятельности позволяет заранее предусмотреть, в каких учебных ситуациях, условиях эти проявления окажутся благоприятными для достижения успеха, а в каких – могут препятствовать ему. Это поможет выявить, какие недостатки и какие положительные черты в учебной деятельности наиболее легко складываются на фоне, например, лабильности, а какие – на фоне инертности нервной системы. Задача учителя состоит в том, чтобы помочь учащемуся найти наиболее подходящий для него индивидуальный стиль деятельности.

Память понимается как процесс, характеризующийся приобретением, хранением и воспроизведением заученного. Память – это феномен, который люди давно считают одной из самых интригующих загадок биологии и науки о человеке. Память можно определить как «совокупность информации, приобретенной мозгом и управляющей поведением»[1; 2; 4].

Актуальность исследования памяти очевидна. Некоторые результаты психологических исследований имеют большое значение для педагогики и представляют большую значимость для ее широкого практического применения. Динамика памяти может быть использована для разработки конкретных методических рекомендаций, гигиенических условий.

Что же такое память? На этот вопрос человечество ищет ответ с древнейших времен. Существует несколько теорий механизмов памяти. Все они имеют своих сторонников и противников, потому приведем кратко характеристики физической, психологической и биохимической теорий. Физиологи говорят о том, что процесс сохранения информации связан с образованием нервных связей (ассоциаций); биохимики – о связи процесса памяти с изменением состава рибонуклеиновой кислоты (РНК) и других биохимических структур; психологи подчеркивают зависимость памяти от характера деятельности человека и направленности личности.

Существуют разные классификации видов человеческой памяти: по участию воли в процессе запоминания; по характеру целевой деятельности память подразделяют на произвольную и непроизвольную; по психической активности, которая преобладает в деятельности. По характеру психической деятельности, с помощью которой человек запоминает информацию, память делят на двигательную, эмоциональную (аффективную), образную и словесно-логическую. Двигательная (кинестическая) память есть запоминание и сохранение, а при необходимости, воспроизведение многообразных, сложных движений. Эта память активно участвует в развитии двигательных (трудовых, спортивных) умений и навыков. Эмоциональная память – память на переживания. Особенно этот вид памяти проявляется в человеческих взаимоотношениях. Как правило, это, что вызывает у человека эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на длительный срок. Образная память связана с запоминанием и воспроизведением чувственных образов предметов и явлений, их свойств, отношений между ними. Зрительная память связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов. Слуховая память – это хорошее запоминание и

точное воспроизведение разнообразных звуков: речи, музыки. Словесно-логическая память – это разновидность запоминания, когда большую роль в процессе запоминания играет слово, мысль, логика.

Большинство психологов признают существование трех уровней памяти, различающихся по тому, как долго на каждом из них может сохраняться информация. В соответствии с этим различают непосредственную, или сенсорную, память, кратковременную память и долговременную память. Сенсорная память – это примитивный процесс, осуществляемый на уровне рецепторов. Информация в ней сохраняется лишь очень короткое время – порядка 1/4 секунды, и за это время решается вопрос о том, привлечет ли ретикулярная формация внимание высших отделов мозга к поступившим сигналам. Если этого не происходит, то менее чем за секунду информация стирается и сенсорная память заполняется новыми сигналами. В том случае, если информация, переданная рецепторами, привлекла внимание мозга, она может в течение короткого промежутка времени сохраняться, и за это время мозг ее обрабатывает и интерпретирует. При этом решается вопрос о том, достаточно ли данная информация важна для того, чтобы передаваться на долговременное хранение. Кратковременная память характеризуется не только определенной длительностью удержания информации, но также емкостью, т. е. способностью одновременно сохранять определенное число разнородных элементов информации.

С 1885 года Г. Эббингауз ставил сам над собой опыты с целью выяснить, сколько информации он может одновременно запомнить без каких-либо специальных мнемонических приемов. Оказалось, что емкость памяти ограничена семью цифрами, семью буквами или же названиями семи предметов. Это «магическое число» семь, служащее своего рода меркой памяти, было проверено Дж. Миллером. Он показал, что память действительно в среднем не может хранить одновременно более семи элементов; в зависимости от сложности элементов это число может колебаться в пределах от 5 до 9. [1, 3]. Было установлено, что кратковременная память действует в течение примерно 20 секунд; за это время сохраняется очень немного информации, например, какое-то число или несколько слогов из трех-четырёх букв. В случае, если информация не вводится повторно или не «прокручивается» в памяти, она по истечении этого промежутка исчезает, не оставляя заметных следов. Именно из тех нескольких элементов, которые ненадолго задерживаются в кратковременной памяти, мозг отбирает то, что будет храниться в памяти долговременной. Кратковременную память можно сравнить со стеллажами в большой библиотеке: книги то снимаются с них, то ставятся обратно в зависимости от сиюминутных нужд. Долговременная же память больше похожа на архив: в ней определенные элементы, выбранные из кратковременной памяти, подразделяются на множество рубрик, а затем хранятся более или менее длительное время. Емкость и длительность долговременной памяти в принципе безграничны. Они зависят от важности для субъекта запоминаемой информации, а также от способа ее кодирования, систематизации и, наконец, воспроизведения. [1].

Когда мы говорим о механизмах памяти, мы говорим о каких-то процессах, через которые проходит любой человек чтобы запомнить нужную информацию, а в последствие ее воспроизвести. Сохранение в памяти какой-либо информации включает три процесса: кодирование, хранение и извлечение. Процесс кодирования начинается уже на стадии сенсорной памяти, когда распознаются физические характеристики стимула. Далее он несколько углубляется во время передачи информации в кратковременную память, так как здесь происходит первая перегруппировка разных элементов запоминаемого. Однако основной процесс кодирования происходит на стадии долговременной памяти, так как именно здесь осуществляются анализ и идентификация различных характеристик информации. Архивизация - это накопление материала в памяти. Эффективность извлечения информации тесно связана с тем, насколько хорошо организован материал в памяти. Действительно, информация всегда воспроизводится на основе той структуры, в составе которой она запоминалась.[1].

Исследование механизмов памяти проводят разными способами. Начало научного изучения памяти связывают с именем немецкого ученого, психолога Г. Эббингауза. Он выявил ряд закономерностей, установил, что большинство людей могут с одного раза запомнить не более семи элементов.

В работе по изучению динамики объема и развития памяти нами были использованы следующие методики: методика Дж. Харрисона и А. Сандерленда по изучению состояния памяти и психофизические таблицы с набором символов цифр и букв, предложенные Дж. Якобсоном.

Анализ данных исследований, проведенных в течение первого полугодия по вышеупомянутым методикам, показал, что на протяжении первой четверти объем кратковременной памяти учащихся находился в пределах нормы Мюллеровского числа (7 ± 2). Однако к концу второй четверти объем кратковременной цифровой и буквенной памяти уменьшился. Таким образом, анализ динамики показателей объема кратковременной цифровой и буквенной памяти показал, что объем памяти увеличивается в течение полугодия и достигает своего максимума в начале второй четверти и затем незначительно снижается.

Изучение механизмов памяти, проведение исследований по проблеме объема памяти у школьников представляет не только теоретический интерес, но и дает возможность, опираясь на многие закономерности памяти, разрабатывать

меры по предупреждению быстрого ее снижения, отдалению утомления и укреплению здоровья. Динамика памяти может быть использована для разработки конкретных методических рекомендаций, гигиенических условий. Зная объем кратковременной памяти и количество повторений для запоминания, необходимо построить занятие так, чтобы сообщаемый материал был ограничен, а число повторений было достаточным.

Список использованных источников

1. Годфруа, Ж. Что такое психология? / Ж. Годфруа. – М.: Мир, 2000.
2. Греченко, Т.Н. Нейрофизиологические механизмы памяти / Т.Н. Греченко. – М.: Мир, 1973.
3. Миллер, Дж. Информация и память / Дж. Миллер. – М., 1974.
4. Роуз, С. Устройство памяти от молекулы к сознанию / С. Роуз. – М.: Мир, 1995.

ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Б.В. Лысый, Ю.В. Емельяненко

Описывая особенности протекания подросткового периода, Д.Б. Эльконин отмечал, что развитие подростков характеризуется целой гаммой вариантов поведения: от конфликтного развития с ярко выраженными трудностями, через целый ряд промежуточных форм, до относительно спокойного протекания [1]. Особенно важным является то, что возможны варианты относительно спокойного развития, проходящего без проблем и трудностей в воспитании. По мнению Эльконина, это доказывает, что ярко выраженный возрастной кризис вовсе не обязателен, что трудности данного периода могут вызываться индивидуальными особенностями личности и конкретной социальной ситуацией развития каждого отдельного подростка. Определение условий, при которых подростковый период будет протекать без резких скачков и срывов, очень важно для воспитания в семье и школе, так как это позволит проходить данный период с оптимальным использованием тенденций развития при исключении значительных трудностей.

Одним из важнейших проявлений подросткового созревания является зарождающееся чувство взрослости. Под развитием взрослости Д.Б. Эльконин понимал становление готовности к жизни в обществе взрослых в качестве полноценного и равноправного участника [2]. В этом процессе можно выделить две составляющие: становление объективной готовности к самостоятельному адаптивному функционированию (объективной взрослости) и развитие чувства взрослости и тенденции к взрослости (субъективной взрослости). Д.Б. Эльконин и его сотрудники выделили несколько видов взрослости: в социально-моральной, интеллектуальной деятельности, в романтической деятельности и характере развлечений, во внешнем облике и манере поведения. Однако у большинства подростков отсутствуют признаки объективной взрослости, сформированными оказываются лишь отдельные её элементы. Совсем иначе обстоит дело с проявлениями субъективной взрослости: большинство подростков стремятся к равноправным отношениям со взрослыми и независимости, не будучи реально готовыми к такой позиции.

Поведенческие характеристики подростков часто вызывают серьёзное беспокойство педагогов и родителей. Разнообразные антидисциплинарные, антисоциальные, делинквентные, противоправные и аутоагрессивные действия, которые могут характеризовать поведение подростков, иногда являются признаками субъективной взрослости. Однако они зачастую свидетельствуют о неудовлетворённости отношением окружающих к степени взрослости и претензиям подростков на признание и равноправие. Деформация или нереализация значимых потребностей (таких, как стремление к признанию взрослыми прав подростка на самостоятельность и независимость, стремление оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства родителей и педагогов, стремление иметь собственную линию поведения, взгляды, оценки, отстаивать их, несмотря на позицию взрослых и т. д.) опосредуют появление чувства неудовлетворённости, дискомфорта, протеста, неполноценности.

Самовоспитание у подростков носит ситуативный, недостаточно целенаправленный характер. Кроме описанных причин это объясняется и тем, что жизненный опыт подростков невелик, его общепсихологические знания, необходимые для организации самовоспитания, ограничены. Однако в целом подростковый возраст достаточно сензитивен для формирования ценностных ориентаций, идеалов, вкусов, морально-этических потребностей.

Целью проведенного нами исследования явилось изучение личностных характеристик младших подростков с помощью 11-факторного опросника Р. Кэттелла. Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы № 38 и охватило 191 учащегося 5-6 классов.

Полученные результаты позволяют констатировать наличие среднего уровня выраженности по всем изучаемым показателям. Результаты исследования представлены в таблице 1: