

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](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%*