

Бородин Кирилл Иванович

студент

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет

им. первого Президента России Б.Н. Ельцина»

г. Екатеринбург, Свердловская область

ЗАГАДКИ ПАМЯТИ

Аннотация: в статье приведены результаты исследования памяти среди студентов медицинского техникума. В работе представлены теоретические аспекты такой способности, как память. Автором предложены способы, способствующие улучшению памяти.

Ключевые слова: память, кратковременная память, долговременная память.

Впечатления, получаемые человеком об окружающем мире, оставляют определенный след, сохраняются, закрепляются, а при возможности и необходимости воспроизводятся. Эти процессы называются памятью.

«Не обладая памятью, мы были бы калифами на час. Наше прошлое было бы мертвое для будущего. Настоящее безвозвратно исчезало бы в прошлом. Человек не смог бы пользоваться знаниями, умениями, навыками и опытом предшественников. Не существовало бы и психической жизни, объединяющей в одно целое сознание личности, и невозможно было бы осуществлять непрерывное обучение, продолжающееся на протяжении всей жизни и делающее из нас то, что мы, в сущности, и представляем собой», – так образно определяет значение памяти известный отечественный психолог С.Л. Рубинштейн.

Память, являясь «краеугольным камнем» психической деятельности, участвует во всех видах психической деятельности как сознательной, так и бессознательной. Сохранение, воспроизведение и узнавание – это основные процессы памяти.

Память – общемозговая функция, в которой участвуют все разделы головного мозга, а также подкорковые образования, но самое большое значение имеют

височные доли головного мозга. Память в разных формах и видах присуща всем высшим животным. Наиболее развитый уровень памяти характерен для человека.

С помощью нашей исследовательской работы мы выявим, какой тип памяти присутствует у студентов и методы улучшения памяти.

В наше время эта тема является актуальной, так как XXI век – это век современных технологий и молодые люди часто прибегают к помощи компьютеров и планшетов, в результате наша память не развивается.

Долговременная память – она способна хранить информацию в течение практически неограниченного срока. Информация, попавшая в хранилище долговременной памяти, может воспроизводиться человеком сколько угодно раз без утраты. Многократное и систематическое воспроизведение данной информации только упрочивает ее следы в долговременной памяти. Так, каждый из нас способен воспроизвести дату и год рождения детей или родителей, дату и год регистрации брака и т. п.

При пользовании долговременной памятью для припоминания нередко требуются мышление и усилия воли, поэтому ее функционирование на практике обычно связано с двумя этими процессами.

В нашем исследовании приняли участие 20 студентов медицинского техникума в возрасте от 15 до 23 лет. Мы проводили исследование при помощи тестирования. В результате исследования получили следующие данные, представленные в рисунке 1.

Виды памяти у исследуемых

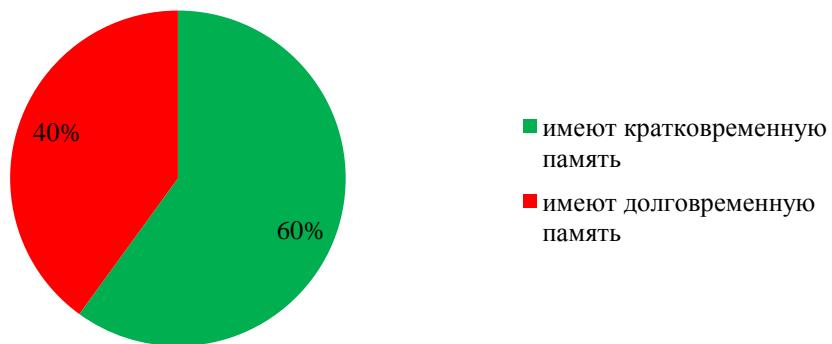


Рис. 1.

Таким образом, мы видим, что у 60% студентов преобладает кратковременная память, которая, к сожалению, сохраняет не полный объём информации и не на долгий период времени. Поэтому мы считаем, что нашу память необходимо развивать и для этого предлагаем вам некоторые правила.

Для улучшения своей памяти необходимо пользоваться следующими правилами:

1. Заучивайте с желанием знать и помнить.
2. Ставьте цель – запомнить надолго.
3. Пользуйтесь смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинайте повторять до того, как материал стал забываться.
5. Заучивайте и повторяйте небольшими дозами.
6. Когда учите – записывайте, рисуйте схемы, диаграммы, чертите графики, изображайте карикатуры, сравнивайте с тем, что знали раньше – действуйте!
7. Помните слова Л.Н. Толстого: «Никогда не спрятайся в книге, ежели что-нибудь забыл, а старайся сам припомнить».

Список литературы

1. Полянцева О.И. «Психология для средних медицинских учреждений» учебное пособие/ Полянцева О.И. – изд. 5-е, испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2012 – 414 с.
2. Косенко В.Г. Медицинская психология для медсестер и фельдшеров / В.Г. Косенко, Д.Ф. Смоленко, Т.А. Чебуракова / Серия: Медицина для всех. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 416 с.