

*О.В. Гладышева, Т.Ю. Хабарова, Л.С. Немых*  
**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОЦЕССОВ ПАМЯТИ  
У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗа**

*ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, каф. психиатрии с наркологией*

**Резюме.** Рассмотрена проблема снижения памяти у студентов первого курса медицинского ВУЗа. Большинство из них тяжело адаптируются к изучению большого объема нового и сложного учебного материала, часто испытывают сложности в рациональном распределении своего времени. Трудности, с которыми приходится сталкиваться студентам первого курса, часто приводят к волнениям и повышенной утомляемости.

Исследование показывает, что неустойчивое внимание и повышенная утомляемость свойственны большинству студентов.

В статье приводятся результаты исследования основных процессов памяти у студентов первого курса медицинского ВУЗа при помощи методики "Заучивание 10 слов" (А.Р. Лурия). У студентов с низкими показателями уровня знаний и отсутствием стимула к учебе, наблюдалось рассеянное внимание и эмоциональная вялость. Средний и большой объем кратковременной и долговременной памяти был отмечен у студентов со средним и с высоким уровнем знаний. У студентов с низким уровнем знаний показатели объема памяти были низкими.

На основании проведенного исследования даны рекомендации студентам, направленные на улучшение запоминания учебного материала.

**Ключевые слова:** студенты-медики, кратковременная память, долговременная память, рассеянное внимание, эмоциональная вялость.

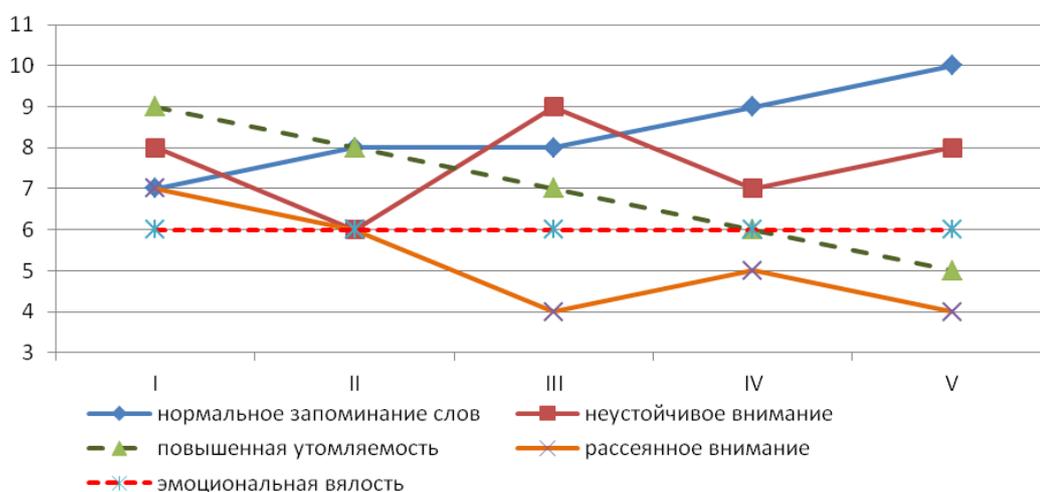
**Актуальность.** Проблема снижения успеваемости среди студентов высших учебных заведений становится все более заметной. Причина низкой успеваемости часто кроется в слабой рабочей памяти. Память является основой всякого познания. Недостаточно развитая природная память у студентов может явиться причиной продолжительных трудов и больших, порой бесполезных усилий по изучению большого объема учебного материала [1]. В связи с этим целью нашего исследования явилось – изучение основных процессов памяти у студентов-медиков первого курса.

**Материал и методы исследования.** Исследование проводилось на базе ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, в котором приняли участие студенты трех факультетов: лечебного, педиатрического и стоматологического. Всего выборка составила 110 человек. Для исследования основных процессов памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение мы воспользовались методикой "Заучивание 10 слов" (А.Р. Лурия). [3,4,5]. В ходе исследования экспериментатор зачитывает студентам 10 односложных или двусложных слов, которые необходимо запомнить. По окончании диктовки, испытуемые должны записать все слова, которые запомнили в произвольном порядке. Опыт повторяется 5 раз с разным набором слов. С каждым последующим прочтением слов студенты должны запоминать все большее количество слов.

**Полученные результаты и их обсуждение.** В ходе исследования выяснилось, что из 110 испытуемых нормальное запоминание слов было зарегистрировано у 29 студентов. У таких студентов с каждым последующим воспроизведением количество правильно названных слов увеличивается (7,7,8,9,9; 7,8,8,9,10; 7,8,9,10,10).

Зигзагообразный характер воспроизведенных слов свидетельствует о неустойчивости внимания (8,6,9,7,6; 7,9,6,8,5; 8,7,10,6,9), которое было отмечено у 43 студентов. Повышенная утомляемость наблюдалась у 30 студентов, которые вначале теста воспроизводили 8,9 слов, потом с каждым разом все меньшее число слов (8,9,9,6,5; 9,8,7,6,5; 7,7,6,5,5). У 5 человек было отмечено рассеянное внимание, когда испытуемые воспроизводили все меньшее и меньшее количество слов (7,6,4,5,4; 6,5,5,4,4; 6,5,4,4,3). Сохранение одного и того же количества слов (5,5,5,5,5; 6,6,6,6,6) после ряда повторений свидетельствует об эмоциональной вялости, которая была присуща 3 студентам [2] (рис.1).

У взрослого человека объем кратковременной памяти ограничен и может хранить в среднем  $7 \pm 2$  единицы памяти.



**Рис. 1. Средние показатели кривой запоминания 10 слов у студентов по методике А. Р. Лурия**

Несмотря на разные показатели воспроизведенных студентами слов, большинство из них воспроизводят нормальное количество слов (до 9 или 10 слов). У 29 человек (26%) был отмечен высокий уровень кратковременной памяти, 72 человека (66%) обладали средним объемом кратковременной памяти и у 8 человек (7%) наблюдалось выраженное снижение памяти [6] (рис.2). Число слов, удержанных и воспроизведенных студентами спустя один час, показывает нам объем слуховой и долговременной памяти, которая у студентов оказалась выше, чем объем кратковременной памяти.



**Рис.2. Показатели объема кратковременной и долговременной памяти у студентов-медиков**

Высокий уровень долговременной памяти показали 35 человек (32%), которые спустя один час воспроизвели 8-10 слов, 78 студентов (71%) имели средний уровень долговременной памяти, при этом они воспроизвели 6-7 слов. Низкий уровень был отмечен у 7 человек (6%), число воспроизведенных ими слов составило 4-5.

Рекомендации студентам по улучшению запоминания учебного материала.

Чтобы лучше запомнить и усвоить необходимый учебный материал, человек должен быть в нем заинтересован. Интерес – является самым первым условием запоминания.

При запоминании какой - либо информации необходимо её глубокое осмысление, только тогда она лучше и дольше сохранится в памяти.

Для того чтобы запомнить большое количество нового и трудного материала необходимы повторения. Каждое следующее повторение должно отделяться от предыдущего все большим интервалом времени. Повторение запоминаемого материала должно быть сразу после прочтения, затем через 20-30 минут, через 1 день, через 2-3 недели, через 2-3 месяца.

Чтение вслух помогает запоминанию прочитанного и запечатленного в уме значения слов.

Секрет хорошей памяти заключается еще и в том, чтобы образовывать различные ассоциации с тем фактом, который мы желаем запомнить и сохранить.

После осмысления и запоминания нового материала лучше его записать, тогда запись будет действительно являться усилением запоминания.

Нельзя чередовать однотипную умственную работу. Не надо учить после химии, физику и т.д.

Во время интенсивной интеллектуальной работы необходимо делать перерывы (прогулка, физзарядка и т.д.).

Важную информацию хорошо запоминать утром, а самую важную перед сном.

**Выводы.** Неустойчивое внимание и повышенная утомляемость были отмечены более чем у половины испытуемых. Рассеянное внимание и эмоциональная вялость были отмечены у студентов с низкими показателями уровня знаний и отсутствием стимула к учебе.

Средним и большим объемом кратковременной и долговременной памяти отличились студенты со средним и с высоким уровнем знаний. Низкий уровень кратковременной и долговременной памяти был выявлен у студентов с «плохой» успеваемостью, что связано с отсутствием интереса к предмету, нежеланием получать дополнительные знания, неуверенностью в своих силах.

#### **Литература.**

1. Киньшина В.Н. Повышение эффективности коррекции девиантного поведения у подростков с умственной отсталостью в условиях психиатрического стационара / Киньшина В.Н., Неретина А.Ф., Ширяев О.Ю., Куташов В.А. // Врач-аспирант. 2014. Т. 63. № 2.3. С. 430-434.

2. Гиппенрейтер Ю.Б. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. – Москва: изд-во МГУ, 1979. – 272 с.

3. Гладышева О.В. Влияние личностных особенностей студентов медицинского ВУЗа на формирование синдрома эмоционального выгорания / О.В. Гладышева // Высшая школа: проблемы и пути их решения [Электронный ресурс]: коллективная монография / отв. ред. Саурина О.С., Плотникова И.Е., Лунина Н.А. – Эл. изд. - Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 299 с.). - 2018. – Режим доступа: <http://scipro.ru/conf/highschool.pdf>.

4. Ларских М.В. Взаимосвязь семейного и личного перфекционизма студента: гендерный аспект // Ларских М.В., Ширяев О.Ю // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. - 2016. - № 2. - С. 54-58.

5. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. – М.: Эйдос, 1994. – 96 с.

6. Меженко Ю.С. Учись учиться сам. – Москва: ЗАО «БАО-ПРЕСС», ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2006. – 224 с.

7. Немов Р.С. Общая психология Том II Книга 2 Внимание и память: учебник и практикум. – М.: МГПУ, 2016. – 262 с.

8. Райгородский Д.Х. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст]: учебное пособие / Д.Х. Райгородский.– Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006. – 672 с.

9. Хабарова Т.Ю. Тревожность как фактор снижения психических процессов у студентов медиков-первого курса / / Т.Ю. Хабарова, О.В. Гладышева, А.А. Филозоф // Интернет – журнал «Мир науки» World of Science. Pedagogy and psychology. – Москва: Издательство «Мир науки», 2018. – №6. – том. 6. – С. 1-8. (идентификационный номер статьи 44PSMN618).

10. Ширяев О.Ю. О проблемах адаптации студентов // Ширяев О.Ю., Романова М.М., Зуйкова А.А., Красноруцкая О.Н. // Прикладные информационные аспекты медицины, 2016. - Т. 19. - № 1. - С. 12.

#### **Abstract.**

***O.V. Gladysheva, T.Y. Khabarova, L.S. Nemykh***

#### ***A STUDY OF THE BASIC PROCESSES OF MEMORY IN THE FIRST YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL SCHOOL***

***Voronezh State Medical University, Dep. of Biology, Dep. of Psychiatry and Narcology***

The article deals with the problem of memory loss in first-year students of a medical university. Most of them are hard to adapt to the study of a large amount of new and complex educational material, often experiencing difficulties in the rational distribution of their time. Difficulties faced by first-year students often lead to agitation and increased fatigue.

Research shows that unstable attention and fatigue are common to most students.

The article presents the results of the study of basic memory processes in first-year students of a medical college using the “Learning 10 words” method (A.R. Luria). Students with low levels of

knowledge and lack of incentive to learn, were observed scattered attention and emotional lethargy. The average and greater amount of short-term and long-term memory was noted among students with an average and with a high level of knowledge. Students with low levels of knowledge had low memory levels.

Based on the study, recommendations were given to students aimed at improving the memorization of educational material.

**Keywords:** medical students, short-term memory, long-term memory, scattered attention, emotional lethargy.

#### **References.**

1. Kinshina V. N. Improving the efficiency of correction of deviant behavior in adolescents with mental retardation in a psychiatric hospital / Kinesin V. N., A. F. Neretina, O. Yu. Shiryaev, V. A. Kutasov // Doctor-graduate student. 2014. Vol. 63. No. 2.3. С. 430-434.

2. Gippenreiter Yu.B. Readings on general psychology. The psychology of memory. - Moscow: Moscow State University Publishing House, 1979. - 272 p.

3. Gladysheva O.V. Influence of personal characteristics of students of a medical university on the formation of a syndrome of emotional burnout / O.V. Gladysheva // Higher School: Problems and Solutions [Electronic resource]: collective monograph / resp. ed. Saurina, OS, Plotnikova, I.E., Lunin, N, A. - El. ed. - Electron. text given. (1 pdf file: 299 p.). - 2018. - Access mode: <http://scipro.ru/conf/highschool.pdf>.

4. Larsky M.V. The relationship of family and personal perfectionism of the student: gender aspect // Larskikh MV, Shiryaev O. Yu // Bulletin of Voronezh State University. Series: Problems of Higher Education. - 2016. - № 2. - p. 54-58.

five . Luria A.R. A small book about a great memory. - M.: Eidos, 1994. - 96 p.

6. Mezhenko Y.S. Learn to learn by yourself. - Moscow: CJSC "BAO-PRESS", LLC "Publishing House" RIPOL Classic", 2006. - 224 p.

7. Nemov R.S. General psychology Volume II Book 2 Attention and memory: a textbook and a workshop. - M.: MGPU, 2016. - 262 p.

8. Raygorodsky D.Kh. Practical psychodiagnostics. Methods and tests [Text]: study guide / D.H. Raygorodsky. - Samara: Publishing House "Bakhrakh-M", 2006. - 672 p.

9. Khabarova T.Yu. Anxiety as a factor in the reduction of mental processes in first-year medical students // T.Yu. Khabarova, O.V. Gladysheva, A.A. Filozop // Internet - journal "World of Science" World of Science. Pedagogy and psychology. - Moscow: World of Science Publishing, 2018. - №6. - tom 6. - p. 1-8. (identification number of article 44PSMN618).

10. Shiryaev O. Yu. On the problems of student adaptation // Shiryaev O.Yu., Romanova MM, Zuykova AA, Krasnorutskaya ON. // Applied information aspects of medicine, 2016. - V. 19. - № 1. - P. 12.

**Сведения об авторах:** Гладышева Ольга Валериевна – кандидат сельскохозяйственных наук, ассистент каф. биологии ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, e-mail: [Russia\\_1980\\_inbox.ru](mailto:Russia_1980_inbox.ru); Хабарова Татьяна Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психиатрии с наркологией ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко», e-mail: [t.xabarova@mail.ru](mailto:t.xabarova@mail.ru); Немых Людмила Степановна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры психиатрии с наркологией ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, e-mail: [l572757@mail.ru](mailto:l572757@mail.ru).

Выходные данные: Гладышева О.В. Исследование основных процессов памяти у студентов первого курса медицинского вуза / О.В. Гладышева, Т.Ю. Хабарова, Л.С. Немых // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. – № 76. – С. 92 - 96.