

решений, поддержка со стороны руководства, работа над устойчивостью к стрессу, здоровый образ жизни (физические упражнения, наличие хобби, хороший сон и регулярный отдых).

Список использованной литературы:

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е издание. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
2. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов. – Книга 2. – М., 1999. – 476 с.

Богданович Н.В. (Научный руководитель – Кухтова Н.В., канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ОСОБЕННОСТИ ПАМЯТИ В ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ

Введение. Память занимает доминирующее положение среди психических процессов, в том числе и процесса мышления. Подростковый возраст считается одним из самых сложных периодов в развитии ребенка, границы которого достаточно неопределенны (от 9–11 до 14–15 лет). Д.Б. Эльконин характеризуя память подростков, писал, что она становится «мыслящей». Усиливается роль и удельный вес смыслового запоминания по сравнению с наглядно-образной. В свою очередь, А.Н. Леонтьев исследовал развитие непосредственной и опосредственной памяти у детей. Он показал, что с возрастом идет постепенное улучшение непосредственного запоминания, причем быстрее, чем опосредственного. П.П. Блонский сделал вывод о том, что младший школьник запоминает необходимый ему материал наизусть, а старшие не расположены к заучиванию. По мнению П.П. Блонского причиной тому является интенсивное развитие мышления у подростков. Таким образом, в исследованиях отмечается, что в подростковом возрасте память перестраивается.

Цель статьи – определить особенности памяти у детей в подростковом периоде и влияние этого фактора на эффективность учебной деятельности.

Материал и методы. Практическое исследование особенностей памяти подростков проводилось нами в ГУО «Средняя школа № 14 г. Витебска» в 7 «Б» классе. В исследовании приняли участие 15 учеников. Для исследования особенностей памяти подростков были использованы две методики: «Смысловая память» (К. Бюлер, модифицированный метод) и метод, предложенный А.Р. Лурия, который представляет собой вариант опосредованного запоминания.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что у респондентов коэффициент логической памяти в абсолютном большинстве своем превышает коэффициент механической памяти. Количество слов, которое запомнили респонденты логической памятью, у всех превышает количество запомнившихся с помощью механической памяти. Анализа оценки памяти в условных баллах показал, что количество учеников с нормой по логической памяти превышает количество учеников с нормой по механической памяти. Высокий условный балл ученики показали только по логической памяти. Из этого следует вывод, что особенностью подростков является лучше сформированная логическая память, чем механическая.

По методике А.Р. Лурия результаты исследования показали, что у подростков недостаточно сформировано опосредованное запоминание.

Итогом исследования являлся анализ влияния памяти на обучение. Соотношение результатов исследования памяти и успеваемости представлены на рисунке 1.

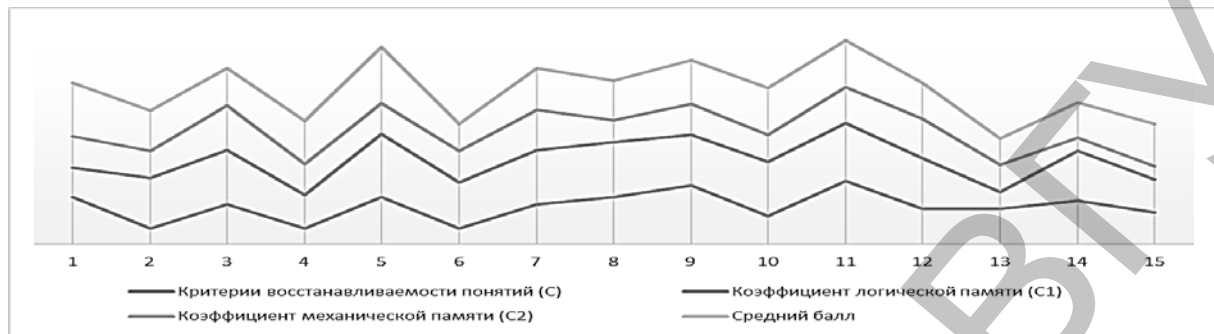


Рисунок 1 – Соотношение результатов исследования памяти и успеваемости

Анализ рисунка показывает заметное соответствие зависимости результатов обучения от различных показателей памяти подростков с некоторой допустимостью точности. Однако на рисунке чётко просматривается зависимость – чем лучше развита память, тем более высокие результаты имеет подросток в учёбе.

Таким образом, в результате проведенного эмпирического исследования памяти подростков сделаны следующие выводы:

- логическая память у подростков превалирует над механической;
- также у них лучше сформирована логическая память, чем механическая;
- у подростков недостаточно сформировано опосредованное запоминание;
- у подростков наблюдается зависимость результатов обучения от развития у них памяти. Чем лучше память, тем выше результаты в учёбе.

Результаты наше исследования полностью соотносятся с ранее проведенными исследованиями памяти детей, которые показали, что для подростка вспомнить означает мыслить. Процесс запоминания у подростка начинает сводиться к мышлению, к установлению логических отношений внутри запоминаемого материал, а припоминание заключается в восстановлении материала по этим связям между понятиями и явлениями.

Заключение. Таким образом, память занимает доминирующее положение среди психических процессов, в том числе и процесса мышления. В подростковом возрасте она играет важную роль, так как на этот период приходится возрастание объемов информации необходимой для запоминания. Наше исследование подтвердило выводы проведенного анализа литературных источников, о том, что логическая память превалирует у подростков над механической.

Таким образом можно определить особенности памяти в подростковом периоде. Это то, что память:

- становится более произвольной;
- процессы запоминания начинают поддаваться организации и контролю;
- увеличивается быстрота запоминания и объем усвояемого материала, сохраняющегося в памяти;
- механическое запоминание уступает место логическому, осмысленному;
- улучшается продуктивность запоминания;

– в памяти устанавливаются сложные ассоциации.

При этом следует учитывать, что память не статична, её можно и нужно улучшать с помощью различных упражнений. Поэтому развитие и совершенствование памяти подростка – один из важнейших моментов в психологическом развитии его личности и повышения успеваемости в учёбе.

Список использованной литературы:

1. Блонский, П.П. Память и мышление / П.П. Блонский. – СПб.: Питер, 2014. – 283 с.
2. Голубева, Э.А. Индивидуальные особенности памяти человека / Э.А. Голубева. – М.: Педагогика, 2014. – 148 с.
3. Корж, И.Н. Исследование памяти / И.Н. Корж. – М.: Наука, 2013. – 216 с.

Бойко А.В. (Научный руководитель – Кухтова Н.В.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ИНДЕКС ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ МЛАДШИХ И СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Введение. На сегодняшний день в науке накоплен достаточно богатый материал, касающийся вопросов смысла жизни и жизненной удовлетворенности. Смысл жизни – это философская и духовная проблема, имеющая весьма глубокую, сокровенную подоплеку, которая требует глубокого личного осмысления. Жизненная удовлетворенность представляет собой сложное, комплексное понятие, аккумулирующее множество факторов и аспектов, влияющих на благополучие личности, каждый из которых является в значительной степени самостоятельным явлением. В гуманистической психологии такие исследователи как А. Маслоу, Ф. Перлз связывали состояние благополучия личности с её способностью к «непрерывному развитию и аутентичному бытию». В зарубежной психологии исследованиями в области смысложизненных ориентаций занимались З. Фрейд и А. Адлер [1]. В российской психологии можно отметить Д.А. Леонтьева, А.А. Бодалева, которые занимались изучением потребностей и ценностей, как опоры жизненной удовлетворенности и смысла жизни в целом. В работах этих авторов смысл жизни рассматривается как способ самомотивации, как регулятор профессиональной деятельности, как механизм, позволяющий человеку организовывать свою жизнь и противостоять влияниям обстоятельств. Наиболее продуктивным в российской психологии является принцип анализа личности через способ ее жизни Л.И. Анцыферова и «смысловая» концепция Б.С. Братуся [2].

Целью исследования стало изучение жизненной удовлетворенности у младших и старших подростков.

Материал и методы. База исследования ГУО «Средняя школа №46 г. Витебска им. И.Х. Баграмяна». Материалом исследования послужила диагностика учащихся. Всего в исследовании приняли участие 30 человек: 15 учащихся 5-ых классов и 15 учащихся 11-ых классов. Методы исследования: теоретический анализ и синтез литературы по теме исследования, математическая обработка данных, методика «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)» Н.В. Паниной [3].

Результаты и их обсуждение. Опросник, диагностирующий индекс жизненной удовлетворенности, отражает общее психологическое состояние челове-