

шума) и психоэмоционального фактора среды на организм детей и подростков в условиях гигиенического нормирования работы на них отрицается наличие негативного эффекта на растущий организм (Т.Г. Пискунова; М.И. Степанова, З.И. Сазанюк). Наряду с этим появились работы, в которых указывается на негативные и адаптивные изменения в организме детей и подростков в зависимости от типа регуляции сердечно-сосудистой системы, группы здоровья, эмоциональной устойчивости, времени занятий в течение дня (Л.А. Леонова, С.С. Саватеева; Л.П. Тулицина; Н.Н. Хасанова; М. Федорова; Л.А. Леонова и соавт.; Е.А. Умрухин и соавт).

Следует отметить, что довольно большое количество исследований, проводимых в последнее десятилетие по изучению влияния компьютеров на детский организм, работ, посвящены особенностям реакции детей и подростков. Важность этих исследований объясняется еще и тем, что по мере насыщения школы компьютерной техникой и решения задач достижения всеобщей компьютерной грамотности, возрастной ценз для допуска к работе на компьютере постепенно снижался. Это привело к тому, что к систематической работе на них были допущены дети и подростки, адаптационные системы которых отличаются функциональной незрелостью. Более того, компьютеры появились дома, где время работы на них не всегда контролируется.

Участниками бытовых конфликтов, возникающих на почве сохранения здоровья пользователями персональных компьютеров, могут являться все члены семьи. Они меньше всех защищены от негативного воздействия компьютера на здоровье. Высокий уровень защиты для своей семьи может обеспечить только специалист. Большинство семей не подозревает о существовании множества правил эксплуатации компьютера. Как показал опрос медиков, даже такое элементарное правило как заземление компьютера не выполняется в домашних условиях. Пользователи не осведомлены о необходимости выполнения такого требования, поэтому одним из способов разрешения конфликта должно являться информирование пользователя о возможном вреде здоровью и как правильно использовать компьютер.

Особое внимание необходимо уделить конфликтам, возникающим между ребенком и взрослым человеком. Обычным делом для многих родителей является приказ о прекращении работы ребенка на компьютере. Или торг с ребенком: сделаешь уроки – поиграешь, поможешь мне – можешь включать. Все эти конфликты обусловлены, по мнению возмущенной стороны, заботой о здоровье. Но практически, забота о здоровье плавно перетекает в воспитательную, в принудительную функцию или во что угодно еще. Эта ситуация опасна. После продолжительной работы ребенка родитель может, в качестве поощрения, разрешить ребенку сидеть за компьютером неограниченное время, в течение нескольких дней, например, все выходные. В результате получается двойная ситуация. С одной стороны, этого недостаточно для развития и проявления заболевания, но с другой, такая регулярная политика может способствовать незаметному развитию хронического заболевания.

Другой сценарий развития событий – скрытый конфликт между ребенком и родителем. Родитель замечает нежелательные изменения в поведении ребенка, начинает собирать информацию по вопросу «компьютер и дети» из всех возможных источников, и... ничего не делает в отношении ребенка. Оба случая не приводят к разрешению конфликта.

Человеку, много времени проводящему за компьютером, следует знать, что угрожает его здоровью. Стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику человека. Помимо того, что длительная работа за компьютером отрицательно сказывается на здоровье, что уже сказывается на психике, она еще и связана с постоянным раздражением, источником которого могут быть разные ситуации. Наверное, нет такого человека, у которого ни когда не зависал компьютер с потерей, не сохраненной информации, не было проблем с какими либо программами и т.д. Причём по результатам исследований, стрессовые ситуации связанные с компьютером, а особенно с интернет приводят к увеличению потребления спиртных напитков. Таким образом, мы получаем или психическую неуравновешенность или алкоголизм или всё вместе.

А вот японские и английские врачи бьют тревогу. Среди их пациентов увеличилось количество жалоб на нарушение функций памяти. Исследования, проведенные учеными одной из японских клиник среди пациентов в возрасте от 20 до 35 лет, показали, что нынешнее поколение, воспитанное на всевозможных устройствах «внешней памяти», теряет способность запоминать новое, вспоминать старое, а также выделять из огромного объема информации необходимые сведения.

По мнению врачей, такая деградация «компьютерного поколения» связана, прежде всего, с распространением различных органайзеров и аналогичных им серверов в Интернете, куда можно занести абсолютно всю информацию. Молодые люди, во-первых, отвыкают тренировать собственную память, потому что «внешняя память» всегда под рукой, а во-вторых, из-за практически неограниченной емкости этих устройств теряют способность адекватно оценивать, какие сведения им действительно необходимы, а без каких можно и обойтись.

Кроме того, ни для кого не секрет, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает эмоциональный своеобразный стресс. Исследования показали, что даже само ожидание игры сопровождается значительным увеличением содержания гормонов коры надпочечников.

Профилактика нервных расстройств заключается в нас самих, поэтому необходимо больше минимизировать появление у нас самих всякого рода психических заболеваний. Может быть и участники студенческого форума в этом сообщении узнают для себя полезную информацию.

#### ВОЗМОЖНО ЛИ УЧИТЬСЯ ВО СНЕ? НЕЗАВИСИМАЯ ПЕРЕРАБОТКА ВЫУЧЕННОГО

Панькова К., Медведева Н.И.

*Ставропольский государственный университет,  
Ставрополь, e-mail: www.nazikriz@bk.ru*

Может быть и вам знакома ситуация: учишь учебный материал по какому-нибудь предмету, стараешься, а запомнить не можешь. Разочаровавшись в своих силах, перестаешь стараться, а потом через некоторое время с удивлением понимаешь, что все запомнилось и идет как по маслу. Данной проблемой заинтересовались как за рубежом (А. Хобсон, Ф. Гейс, Р. Штиггольд, М. Шпицер), так и России (П.И. Зинченко, А.А. Смирнов и др.)

Отечественными психологами было предложено понятие промежуточной памяти. Промежуточная

память обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводит ее в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приему новой информации. У человека, который спит менее 3 часов в сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижаются внимание, кратковременная память, появляются ошибки в речи, в действиях.

М. Шпицер предлагает назвать последующую переработку выученного материала, которая закрепляется в памяти, консолидацией. Уже десятилетиями считается, что последующая переработка материала происходит во сне и что нехватка сна мешает запоминанию материала. На животных было доказано, что данные во сне сохраняются и анализируются. Р. Шпицером был проведен эксперимент на крысах и яблоках. Было выявлено, что связанная активность двух источников информации улучшает сохранение и таким образом ведет к консолидации нового содержания памяти во сне.

Изучение людей подтвердило значение сна для обучения. Для исследования процессов обучения Р. Штикгольд использовал визуальные задания по определению ориентации. Такие задания состояли в том, чтобы как можно скорее узнать направленность предложенных в периферическом поле зрения коротких линий. Уже на протяжении десятилетия известно, что с помощью тренировок можно улучшить результат этих заданий. И эти улучшения происходят в части визуального поля, которое тренируется. Р. Штикгольд показал, что сон не просто необходим после тренировки. Ночью необходим сон, который следует сразу после тренировки. Различные группы испытуемых могли ночью после тренировки либо спать (группа 1), либо бодрствовать (группа 2). Группа 2 отоспала в последующие две ночи. Оказалось, что она не смогла улучшить результаты. А в группе 1 были явные успехи. Итак, тренировка, и потом через какое-то время спать – менее эффективно, чем спать сразу после тренировки. Кто по каким-либо причинам не спит по ночам, тот наносит вред не столько иммунитету, сколько своей памяти.

На собственном примере я убедилась в значимости сна перед сложным экзаменом. В ночь перед самим экзаменом я лишила себя сна и до утра мычала. Придя в университет, я не могла собраться с мыслями, не могла вспомнить основные определения. Понадобилось много усилий, чтобы вспомнить выученное. Таким образом, я собственным примером подтвердила результаты научных предположений, убедилась, насколько необходим сон сразу после тренировки.

Глубокий и утренний сон обладают особыми функциями, обнаруживаются различия в работе запоминания в зависимости от архитектуры сна. Этим вопросом занимался Ф. Гейс. В лаборатории сна он изучал 15 испытуемых, используя визуальное задание на тренировку различий по методу Р. Штикгольда. Как оказалось, более эффективен был глубокий сон, который бывает в первой половине ночи.

Различные наблюдения и исследования проясняют существенные аспекты учебы во время сна. Связанная активация различных источников по сохранению информации улучшает обмен между ними. Тем самым это ведет к установлению и упорядочиванию содержания памяти, которая была сохранена днем между делом.

Еще в древности говорили, что сон – это самое лучшее. Неизвестно, откуда это было им известно, но они были абсолютно правы.

Согласны, что сон служит для переработки полученной информации? А вы испытали на себе проблемы плохого запоминания из-за недосыпания?

#### **ВЗАИМОСВЯЗЬ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ТИПОМ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

Погосян А., Медведева Н.И.

*Ставропольский государственный университет,  
Ставрополь, e-mail: nigstav@mail.ru*

События, происходящие в нашей стране в последние годы, показали всплеск интереса и внимания к закономерностям детско-родительских отношений, структуре и развитию семьи, развитию личности в контексте семьи, поддерживающим, развивающим и патологическим влияниям семьи. Родительское отношение по своей природе противоречно и неоднозначно: с одной стороны – ребенок является для родителей самоценной и уникальной личностью (личное начало родительского отношения), а с другой – является предметом воспитания и педагогических воздействий родителя (предметное начало). По мнению А.Я. Варга, В.В. Столина и других, родительские отношения – это система разнообразных чувств к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков. Для развития позитивных детско-родительских отношений взрослые должны обладать определенным уровнем знаний по проблеме воспитания и взаимоотношения с ребенком (Е.О. Смирнов, М.В. Быкова и другие).

Поэтому актуальность и значимость проблемы детско-родительских отношений остается неизменно острой на протяжении всего развития психологической науки и практики.

Целью нашего исследования являлся анализ влияния детско-родительских отношений на адаптацию ребенка к учебной деятельности в младшем школьном возрасте. Мы определили следующую гипотезу: родители и характер детско-родительских отношений в семье оказывают существенное влияние на успешность и адаптивность учебной деятельности младшего школьника. Для решения поставленных задач нами был использован комплекс теоретических и эмпирических методов исследования:

1. Для исследования социальной приспособленности ребенка, сферы его межличностных отношений и их особенностей, его восприятия внутрисемейных отношений, некоторых характеристик его поведения мы использовали методику Рене Жила, которая дает возможность, воздействуя на межличностные отношения ребенка, влиять на дальнейшее развитие его личности.

2. Методика «Диагностики родительского отношения» (А.Я. Варга, В.В. Столина) использовалась для оценки родительской установки по отношению к детям, включающая рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Анализируя результаты исследования, полученные при проведении методики «Диагностика родительского отношения» (А.Я. Варга, В.В. Столина) были сделаны выводы о том, что у 50% испытуемых присутствуют низкие баллы по шкале «принятие-отвержение» – это соответствует тому, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном