

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Афанасьева Марина Евгеньевна

педагог-психолог

КГУ «Михайличенковская ОСШ»

с. Михайличенково, Республика Казахстан

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ПАМЯТЬ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в данной статье рассматривается значимость эмоций и памяти в жизни человека, анализируется их влияние на процессы запоминания и воспроизведения информации. Целью исследования является изучение влияния негативных эмоций на запоминание информации у студентов. Полученный результат свидетельствует о том, что негативные эмоции запоминаются лучше, и являются самыми сильными эмоциями в отличие от положительных эмоций, благодаря которым позитивные воспоминания воспроизводятся в большем количестве, чем негативные эмоции.

Ключевые слова: память, негативные эмоции.

Эмоции это неизведанный объект, который нельзя отнести к чувствам, так как это сиюминутное явление. Мы привыкли говорить о том, что мы радуемся, боимся, сердимся – все эти действия выражают состояние нашей души. Эмоции, отражая окружающий мир и в соответствии с этим регулируя наше поведение и деятельность, играют важную роль в жизни каждого человека. Их значимость, как одного из определяющих факторов развития личности, особенно велика в студенческом возрасте. Переживание эмоциональных состояний в этом возрасте определяет картину видения мира, влияет на характер взаимодействия с ним, на оценку происходящих в нём событий и на уровень запоминания и воспроизведения информации. Таким образом, уровень запомненной и вспомненной информации зависит от качества испытываемых человеком эмоциональных переживаний: положительных или отрицательных. Если положительные эмоции – это

своеобразная «награда» организму за труд, затраченный им в процессе достижения полезного результата, то отрицательные эмоции являются сигналом нарушения постоянства внутренней среды организма, способствующие гармоничному течению жизненных процессов. Негативные эмоции, несут в себе, также, деструктивную функцию, влияя на память.

Говоря о человеке и о человечестве мы всегда говорим о таких понятиях, как «память», «воспоминания». Человек всегда стремился к развитию, к прогрессу, к новым знаниям, а память – это абсолютно необходимое условие для научения и приобретения знаний. Без памяти невозможно накопление и сохранение опыта человека, его нормальное функционирование в обществе, поэтому изучение механизмов памяти. Впечатления, которые человек получает об окружающем мире, оставляют определенный след, сохраняются, закрепляются, а при необходимости и возможности – воспроизводятся. Эти процессы называются памятью. [1] С. Л. Рубинштейн говорил: «Без памяти мы были бы существами на мгновение. Наше прошлое было бы мертво для нашего будущего, а настоящее... безвозвратно исчезало бы в прошлом. Не было бы ни основанных на прошлом знаний, ни навыков. Не было бы психической жизни, смыкающейся в единстве личного сознания, и невозможен был бы факт по существу непрерывного учения, проходящий через всю нашу жизнь и делающий нас тем, что мы есть». [2, с. 300] Классик французской психологии Пьер Жак Жане сказал: «Память – это преодоление отсутствия». Иными словами, память нужна нам для того, чтобы сохранять и в дальнейшем использовать полученный нами опыт. Наш опыт – это информация, полученная по каналам восприятия (зрение, слух, вкус, обоняние, осязание). Но человек не просто впитывает внешнюю информацию, как песок дождевую воду. Он активно ищет эту информацию, он как бы опрашивает внешний мир, пытаясь удовлетворить врожденный интерес к новому. [3]

Эмоции оказывают влияние на то, что человек воспринимает, но это влияние не приводит, в сущности, к принципиальному изменению воспринимаемого материала. Как подчеркивают многие авторы, главной детерминантой восприятия остается объективная действительность. С другой стороны, есть основания,

чтобы заключить, что процесс запоминания, а также воспроизведения находится под влиянием эмоций в значительно большей степени. Таким образом, эмоции способствуют сохранению в памяти связанного с ним материала, причем положительные эмоции, возможно, облегчают запоминание в большей степени, чем отрицательные, а сильные – больше, чем слабые [4]. В хорошем настроении легче вспомнить радостные события в жизни или слова, наполненные положительным смыслом [5]. Одной из важнейших характеристик эмоций является их связь с познавательными процессами. В современной литературе накоплен целый ряд конкретных экспериментальных данных о связи эмоций с различными познавательными процессами: памятью, восприятием и мышлением. Довольно многочисленны эксперименты по изучению влияния эмоций на запоминание. Еще в ранних исследованиях (см. обзор П. Фресса и Ж. Пиаже, 1975) было выявлено, что события, оцениваемые испытуемыми как очень приятные или очень неприятные, запоминаются лучше, чем события нейтральные. Даже бессмысленные слоги в сочетании с явно привлекательными или непривлекательными лицами на фотографиях запоминаются лучше, чем те же слоги в сочетании с умеренно привлекательными. Преимущественное запоминание и воспроизведение позитивной или негативной информации связано с личностными особенностями испытуемых, а также с их исходным эмоциональным состоянием. Не только личностные особенности, но и исходное эмоциональное состояние испытуемых воздействует на воспроизведение эмоционально окрашенной информации. Внушенная временная депрессия уменьшает воспроизведение приятной информации и увеличивает воспроизведение неприятной, внушенное приподнятое настроение ведет к уменьшению воспроизведения негативных и увеличению позитивных событий. Сходные результаты получены и другими авторами, изучавшими влияние настроения на запоминание приятного или неприятного содержания слов, фраз, рассказов, эпизодов личной биографии. Радостное и грустное состояние создавалось у испытуемых как с помощью постгипнотического внушения, так и посредством описания соответствующего настроения или просьбой представить и описать определенное эмоциональное состояние. В целом, однако, можно считать

доказанным положение о том, что запоминание различного по содержанию материала изображений, слов, фраз, текстов зависит как от его эмоционального значения, так и от эмоционального состояния испытуемого [6].

По итогам проведенного опросника «Самооценка эмоционального состояния» А. Уэссмана и Д. Рикса, были получены следующие результаты: 16% студентов оценивают себя как запуганного, закомплексованного, нерешительного человека. Наблюдается напряженность, боязливость, неинициативность, пассивность, инертность, застенчивость, подавленность, безответность, слабохарактерность. Из этого можно сделать вывод, что у студентов, наблюдается низкая самооценка эмоционального состояния. У 80%, большинства студентов, наблюдаются средние показатели по всем шкалам, без явного преобладание одного из полюсов. Что может, так же, говорить о нормальном уровне самооценки. И у 4% студентов наблюдаются закаленность, решительность, упорство, работоспособность, смелость, твердость, энергичность, живость, наблюдается преобладание спокойствия, выдержанности. Свидетельствуя о высокой или завышенной, самооценке эмоционального состояния.

По результатам проведенной методики «ДШЭ» по Изарду, получились следующие результаты:

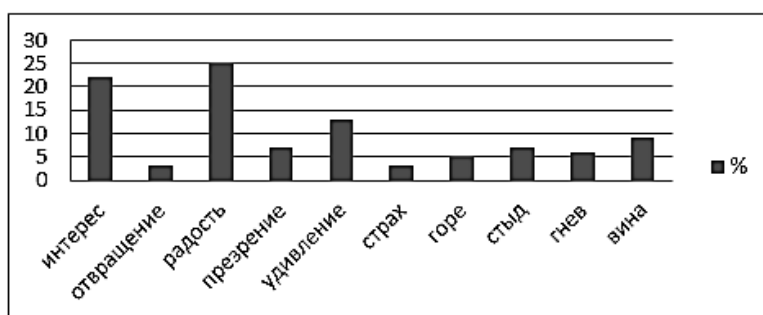


Рис. 1. Доминирующие эмоции у студентов по методике «ДШЭ» К. Изарда

Как мы видим, у студентов наблюдаются положительное эмоциональное состояние, проявляющееся в интересе 22%, радости 25% и удивлении 13%.

По результатам следующей диагностики, методики «Заучивание 20 слов», получились следующие данные: из 100% предоставленных слов испытуемые запомнили 46 % слов, что свидетельствует о удовлетворительном уровне продуктивности запоминания слов у студентов. Так же можно сказать, что из 46% слов воспроизведенные студентами, было 60% положительных, и 40% отрицательных слов и словосочетаний. Это может говорить о том, что больше всего запоминается приятные воспоминания или события.

По результатам проведенного исследования, направленное на то, чтобы определить количество событий, воспоминаний связанных с определенной эмоцией. По инструкции, студентам, нужно было вспомнить и записать события и воспоминания связанные с учебной деятельностью за последние 3 недели. Во втором задании, нужно было разделить все на позитивные и негативные воспоминания, не исключая нейтральные эмоции. В итоге получились следующие данные: 51% студенты вспомнили больше негативных эмоциональных впечатлений, событий, ситуаций, связанных с учебной деятельностью. Так же 46% студентов воспроизвели положительные воспоминания и события связанные с учебной деятельностью, и 3% нейтральных событий и воспоминаний. В результате этого исследования, можно сказать что воспоминания и события связанные именно с учебной деятельностью, у студентов вызывают негативные эмоциональные впечатления и воспоминания.

В результате проведенного исследования влияния эмоций на память человека, можно сделать следующий вывод: что у учащихся наблюдается высокий уровень запоминания позитивных эмоций, что может свидетельствовать о том, что позитивный опыт, связанный с не учебной деятельностью, запоминается и воспроизводится в большем количестве, чем негативный. Так же хотелось бы отметить, что получились противоречивые результаты по отношению к другим полученным данным, в результате, которого мы выяснили, что воспоминания связанные именно с учебной деятельностью являются негативными воспоминаниями, и запоминаются лучше, являясь самыми сильными эмоциями. Возможно, сама учебная деятельность у испытуемых вызывает тревожность, переживания,

страх перед экзаменами, боязнь аудитории, плохая коммуникабельность или перед другими важными событиями, которые являются факторами, вызывающими негативные впечатления, события или воспоминания, что подтверждается в перечисленных высказываниях у студентов в результате проведения этого исследования.

И в результате нашего проведенного исследования, гипотеза подтвердилась в том, что негативные эмоции в значительной степени влияют на уровень запоминания и воспроизведения информации. Негативные эмоции запоминаются лучше, и являются самыми сильными эмоциями в отличие от положительных эмоций, благодаря которым, позитивные воспоминания воспроизводятся в большем количестве, чем негативные эмоции и безболезненно.

В заключение можно сформулировать общий вывод о том, что эмоции оказывают избирательное влияние на процессы памяти. Это влияние может состоять как в облегчении, так и в затруднении тех или иных актов припоминания.

Список литературы

1. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – Т. I. – М., 1989.
3. И. Вачков. Память / Вачков И. // Школьный психолог. – 2002. – №4.
4. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М., 1979.
5. Bower, G.H. Mood and memory. *American Psychologist*. 1981. 36: 129-148.
6. Хомская Е.Д., Батова Н.Я. Мозг и эмоции (нейропсихологическое исследование). – М.: Изд-во МГУ, 1992. – С. 6–67.