

И.В. Островская

ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНИК ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ УЧИЛИЩ И КОЛЛЕДЖЕЙ

2-е издание, исправленное

Министерство образования и науки РФ

Рекомендовано ГОУ ДПО «Российская медицинская академия
последипломного образования» в качестве учебника для среднего
профессионального образования по специальностям
060101.52 «Лечебное дело», 060102.52 «Акушерское дело»,
060301.51 «Фармация», 060501.52 «Сестринское дело»

Регистрационный номер рецензии 009 от 2 февраля 2011 года
ФГУ «Федеральный институт развития образования»



Москва
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»
2016

Основные понятия: амнезия, генетическая память, Герман Эббингауз, гипомнезия, двигательная память, долговременная память, зрительная память, интерференция, конфабуляции, кратковременная память, мнемические приемы, нарушения чувства знакомости, непроизвольная память, образная память, память, парамнезии, произвольная память, псевдореминисценции, словесно-логическая память, эмоциональная память.

Память — сохранение и воспроизведение индивидом собственного опыта. Эта одна из психических особенностей человека.

Физиологической основой памяти являются образование, сохранение и актуализация временных нервных связей в мозгу. Временные связи и их системы образуются при смежном во времени действии раздражителей на органы чувств при наличии у человека ориентировки, внимания, интереса к этим раздражителям.

5.1. ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ПАМЯТИ

Человек пользуется различными видами памяти. Существует три основных критерия классификации видов памяти (рис. 5-1). По длительности сохранения материала выделяют сенсорную (непосредственную), кратковременную (срок хранения информации 15–30 с) и долговременную память (информация может храниться сколь угодно

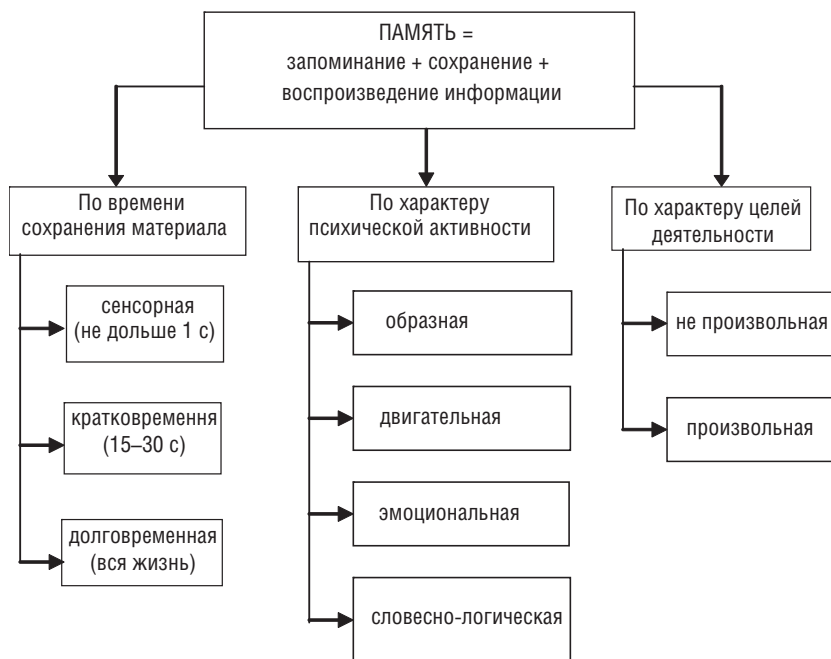


Рис. 5-1. Классификация видов памяти

но долго, от повторного обращения улучшается). Также выделяют генетическую память, которая хранит информацию в генотипе. Она передается и воспроизводится по наследству. Через нее передается психологическое и поведенческое сходство родственников (эмоциональность, чувствительность, темперамент). Генетическая память — единственная, которую мы не можем развивать с помощью обучения и воспитания.

Сенсорная память — это процесс, осуществляемый на уровне рецепторов. Исследования показывают, что следы в ней сохраняются очень короткое время. За это время ретикулярная формация, которая выполняет роль фильтра, «решает вопрос» о важности для организма поступающей информации и необходимости обращения к высшим отделам головного мозга.

Кратковременная память. Если информация привлекла внимание мозга, она может в течение короткого времени сохраняться. При этом решается вопрос о необходимости ее долговременного хранения.

Исследования Эббингауза (1885 г.) и Миллера (1956 г.) показывают, что память в среднем не может одновременно хранить более 7 элементов. В зависимости от сложности элементов это число может колебаться от 5 до 9. Если необходимо в течение короткого времени сохранить информацию, включающую более 7 составляющих, мозг почти бессознательно группирует эту информацию таким образом, чтобы число запоминаемых элементов не превышало предельно допустимое. Так, номер корреспондентского счета для оплаты услуг Интернета 30101810900000000323, состоящий из 20 элементов, лучше воспринимать (чтобы не делать ошибок при оформлении платежного документа), а тем более запоминать как 5 числовых элементов, т.е. провести их группировку — объединение отдельных единиц информации.



Что влияет на переход информации из кратковременной памяти в долговременную?

- Привычность материала. Если событие повторяется много раз, то оно легче и на более длительный срок запоминается (дорога к дому, таблица умножения, любимая песня или детский стишок).
- Контекст. Сохранение в памяти часто связано с ситуацией, в которой оно запомнилось. Поэтому извлекать из памяти информацию важно в том контексте, в котором произошло запоминание. Некоторые яркие события запоминаются на всю жизнь.
- Мотивация. Мы всегда лучше запоминаем то, что хотим выучить, чем неинтересные вещи. Студент, болеющий за «Спартак», назовет имена всех футболистов, а также количество забитых и пропущенных мячей, но не сможет припомнить показания к назначению 15 диет. Мотивация играет в запоминании и другую роль. Как показала Б. Зейгарник, мы дольше помним незавершенное нами дело, чем работу, выполненную до конца.
- Углубление в изучаемый предмет. Материал запоминается очень хорошо, если студент самостоятельно работает над предметом, пытается установить межпредметные и внутрипредметные связи и привести примеры из повседневной жизни.

Хочется еще раз напомнить, что зазубривание перед самым экзаменом — вещь сравнительно бесполезная с точки зрения при-

обретения знаний. Очень многие студенты садятся за учебники только во время сессии и исключительно для того, чтобы получить хорошую отметку.

По характеру психической активности, преобладающей в деятельности, выделяют образную, двигательную, эмоциональную и словесно-логическую память.

- Образная память — запоминание и воспроизведение чувственных образов предметов и явлений. Образная память дифференцируется в зависимости от ведущего анализатора и бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой.
- Двигательная память — запоминание и воспроизведение движений, двигательных умений и навыков.
- Эмоциональная память — это память на переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в человеческих отношениях. Непосредственно на эмоциональной памяти основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на более длительный срок.
- Словесно-логическая память — это память на смысл изложения, на его логику. Данный вид памяти характеризуется тем, что человек, обладающий ею, быстро и точно запоминает смысл событий, читаемого текста, логику рассуждений, какое-либо доказательство. Этот смысл он может передать собственными словами, причем достаточно точно.

По характеру целей деятельности выделяют память произвольную и произвольную. В первом случае запоминание и воспроизведение происходят автоматически, без особых усилий со стороны человека, без постановки им перед собой специальной мнемической задачи на запоминание, сохранение или воспроизведение.

Непроизвольное запоминание не обязательно является более слабым, чем произвольное. Во многих случаях первое превосходит второе. Если с запоминаемым материалом проводится значительная работа по его осмыслению, преобразованию, классификации, установлению в нем определенных внутренних и внешних связей, то непроизвольно он может запомниться лучше, чем произвольно.

5.2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПАМЯТИ

Основоположником экспериментального изучения памяти считают немецкого психолога Германа Эббингауза (Ebbinghaus G.) (1850–1909). Опыты он ставил на себе. Особую популярность

приобрела вычерченная Эббингаузом кривая забывания. Падая, эта кривая становится пологой. Оказалось, что наибольшая часть материала (до 60 %) забывается в первый час после заучивания. Через 6 дней остается менее 20 % от первоначально выученной информации. Надо помнить, что кривая забывания Эббингауза получена для забывания бессмысленных слов. Поэтому она не может выражать общего закона забывания любого материала. Но она очень показательна для тех людей, которые пытаются механически запомнить информацию, не пытаясь в ней разобраться.

В современных теоретических и экспериментальных исследованиях познавательных процессов все более явно происходит стирание границ, намеченных традиционной функциональной психологией, между процессами восприятия, памяти, мышления.

5.3. ЗАБЫВАНИЕ

Память — это способность не только к запоминанию, но и к забыванию информации. Рассмотрим факторы, влияющие на забывание. Во-первых, возраст. Пожилые люди склонны забывать о недавних событиях или о том, что им предстоит сделать. Иногда пожилые люди поражают способностью помнить события далекого прошлого. На самом деле люди запоминают, как правило, очень яркие и важные события. Такие события столько раз пересказываются самим человеком или его близкими, что навсегда остаются в памяти. Основная же часть тех многих событий, которыми была полна многолетняя жизнь, забыта. Видимо, ослабление памяти часто связано не с нарушением самой памяти, а с невозможностью извлекать из нее информацию. Поэтому, когда пожилые люди сталкиваются с новыми обстоятельствами, с непривычными действиями, им нужно время, чтобы освоить новое. Большую помощь им могут оказать памятки («Как и когда принимать лекарство», «Как пользоваться ингалятором», «Как измерить АД» и т.д.).

Неиспользование информации

Интерференция. Сохранению информации в памяти могут мешать предшествующие (проактивная интерференция) или последующие (ретроактивная интерференция) события. Поясним сказанное. Сохранению информации препятствуют состояния тревоги, беспокойства. Например, если перед подготовкой к экзамену студент получает дурные вести, то материал будет усвоен плохо.