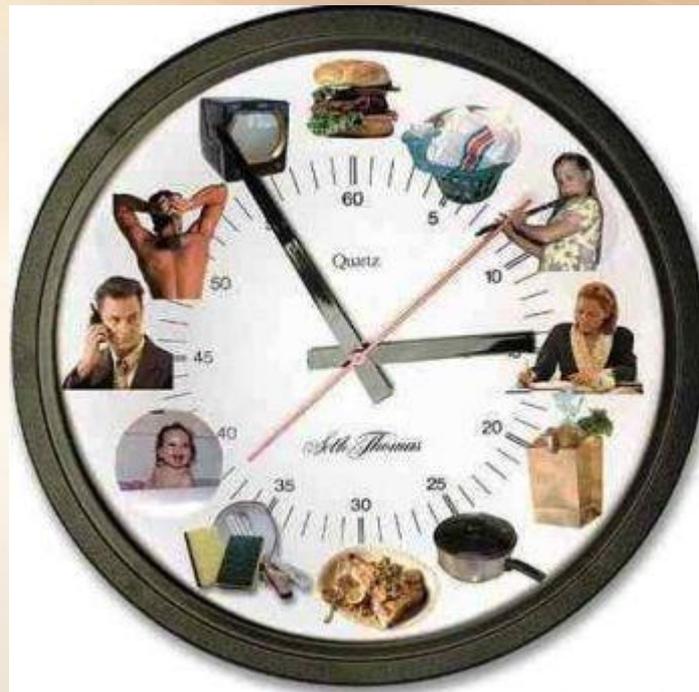


# Эффект Зейгарник



Этот принцип говорит о том, что незавершенные дела вызывают в человеке определенное внутреннее напряжение, которое заставляет помнить об этих делах и возвращаться к НИМ В МЫСЛЯХ СНОВА И СНОВА.



Вкратце история вопроса такова. В конце 20-х годов прошлого века будущий советский психолог Блюма Зейгарник с группой студентов и своим преподавателем находились в кафе, где их удивил официант, запомнивший, не записывая, их большой заказ.





Поговорив с официантом, они выяснили, что он помнил все неисполненные заказы, но уже не помнил те, которые только что исполнил.



Зейгарник предположила, что человек по-разному запоминает законченные и незаконченные действия ввиду их разной значимости для него. Позднее она развила эту идею.

В ее экспериментах испытуемые должны были решать интеллектуальные задачи. Время на решение задачи она определяла произвольно и в любой момент могла заявить, что время истекло и задача не решена.

Через несколько дней испытуемые должны были вспомнить условия тех задач, которые им предлагались. Выяснилось, что если решение задачи было прервано, она запоминается лучше по сравнению с решенными задачами примерно в два раза. Эта особенность и получила название «эффект Зейгарник».

Зейгарник установила, что начало выполнения задачи создает напряжение в памяти, которое не разряжается до тех пор, пока задача не завершена. Это напряжение постоянно стремится к реализации, к своему завершению.

Было предложено несколько  
возможных объяснений эффекта  
Зейгарник.



Одно из таких объяснений состоит в том, что именно шоковый эффект, вызванный внезапным прерыванием или прекращением работы над заданием, усиливает выделенность незавершенного задания в сознании испытуемого.

Результаты показывают, что шоковый эффект в очень малой степени связан с частотой воспроизведения.

Второе предположение состоит в том, что испытуемые возможно предполагали необходимость завершения прерванных заданий после окончания



Коэффициент вспоминания для заданий прерванных в начале ниже, чем для заданий прерванных в середине или в конце.

Амбициозные испытуемые забывали задания скорее, нежели люди со средними амбициями.

Однако эффект незавершенного действия наблюдается не всегда. Оказалось, что при очень сильной заинтересованности лучше запоминались завершенные задачи, тогда как при слабой мотивации — прерванные задания.

Было доказано, что при адекватной самооценке эффект незавершенного действия соблюдался, а при повышенной или пониженной — нет.

Несмотря на большой экспериментальный материал, эффект незавершенного действия не имеет окончательного теоретического объяснения.