



Метакогнітивний тренінг (МСТ)

МСТ 5 А. Пам'ять

© Moritz & Woodward, 4|25

Дозвіл на використання зображень люб'язно надали митці або власники авторських прав. Подробиці (ім'я митця, назва зображення) наведено в кінці презентації.



Пам'ять

- Здатність нашої пам'яті зберігати інформацію обмежена.



Пам'ять

- Здатність нашої пам'яті зберігати інформацію обмежена.

Ми не зможемо активно відтворити приблизно 40% інформації, яку ми почули пів години тому.



Пам'ять

- Здатність нашої пам'яті зберігати інформацію обмежена.

Приклад: ми не зможемо активно відтворити приблизно 40% інформації, яку ми почули пів години тому.

- Перевага: ???
- Недолік: ???



Пам'ять

- Здатність нашої пам'яті зберігати інформацію обмежена.

Приклад: ми не зможемо активно відтворити приблизно 40% інформації, яку ми почули пів години тому.

- **Перевага:** наш мозок не перевантажений неактуальною інформацією, **але ...**
- **Недолік:** ???



Пам'ять

- Здатність нашої пам'яті зберігати інформацію обмежена.

Приклад: ми не зможемо активно відтворити приблизно 40% інформації, яку ми почули пів години тому.

- **Перевага:** наш мозок не перевантажений неактуальною інформацією, **але ...**
- **Недолік:** ... ми також забуваємо багато важливої інформації (зустрічі, спогади про відпустку, інформацію, яку вивчали в школі ...)



Як мені краще запам'ятовувати речі?

???



Як мені краще запам'ятовувати речі?

- Повторювати та пропрацьовувати; **ЗРОЗУМІТИ**



Як мені краще запам'ятовувати речі?

- Повторювати та пропрацьовувати; **ЗРОЗУМІТИ**
- Застосовувати або вигадувати мнемонічні правила, особливо в абстрактних зв'язках, наприклад:
 - *Битва при Іссі, 333 до н. е.*: у 333 році Олександр Великий переміг перську армію при Іссі
 - **Ч**епурний **п**узатий **ж**ук **з**'їв **б**арвистий **с**віжий **ф**рукт (кольори веселки)



Як мені краще запам'ятовувати речі?

- Повторювати та пропрацьовувати; **ЗРОЗУМІТИ**
- Застосовувати або вигадувати мнемонічні правила, особливо в абстрактних зв'язках, наприклад:
 - *Битва при Іссі, 333 до н. е.*: у 333 році Олександр Великий переміг перську армію при Іссі
 - **Ч**епурний **п**узатий **ж**ук **з**'їв **б**арвистий **с**віжий **ф**рукт (кольори веселки)
- Пов'язувати нову інформацію з попередніми знаннями



Як мені краще запам'ятовувати речі?

- Повторювати та пропрацьовувати; **ЗРОЗУМІТИ**
- Застосовувати або вигадувати мнемонічні правила, особливо в абстрактних зв'язках, наприклад:
 - *Битва при Іссі, 333 до н. е.*: у 333 році Олександр Великий переміг перську армію при Іссі
 - **Ч**епурний **п**узатий **ж**ук **з**'їв **б**арвистий **с**віжий **ф**рукт (кольори веселки)
- Пов'язувати нову інформацію з попередніми знаннями
- Не вчитись занадто довго



Як мені краще запам'ятовувати речі?

- Повторювати та пропрацьовувати; ЗРОЗУМІТИ
- Застосовувати або вигадувати мнемонічні правила, особливо в абстрактних зв'язках, наприклад:
 - *Битва при Іссі, 333 до н. е.*: у 333 році Олександр Великий переміг перську армію при Іссі
 - **Ч**епурний **п**узатий **ж**ук **з**'їв **б**арвистий **с**віжий **ф**рукт (кольори веселки)
- Пов'язувати нову інформацію з попередніми знаннями
- Не вчитись занадто довго
- Не зловживати алкоголем під час навчання



Як мені краще запам'ятовувати речі?

- Повторювати та пропрацьовувати; **ЗРОЗУМІТИ**
- Застосовувати або вигадувати мнемонічні правила, особливо в абстрактних зв'язках, наприклад:
 - *Битва при Іссі, 333 до н. е.*: у 333 році Олександр Великий переміг перську армію при Іссі
 - **Ч**епурний **п**узатий **ж**ук **з**'їв **б**арвистий **с**віжий **ф**рукт (кольори веселки)
- Пов'язувати нову інформацію з попередніми знаннями
- Не вчитись занадто довго
- Не зловживати алкоголем під час навчання
- Після цього відразу лягти спати...



Як мені краще запам'ятовувати речі?

- Повторювати та пропрацьовувати; **ЗРОЗУМІТИ**
- Застосовувати або вигадувати мнемонічні правила, особливо в абстрактних зв'язках, наприклад:
 - *Битва при Іссі, 333 до н. е.*: у 333 році Олександр Великий переміг перську армію при Іссі
 - **Ч**епурний **п**узатий **ж**ук **з**'їв **б**арвистий **с**віжий **ф**рукт (кольори веселки)
- Пов'язувати нову інформацію з попередніми знаннями
- Не вчитись занадто довго
- Не зловживати алкоголем під час навчання
- Після цього відразу лягти спати...
- Задіяти якомога більше органів чуття (наприклад, слух, зір ...)



Як мені краще запам'ятовувати речі?

Що більше органів чуття і процесів задіяно у процесі навчання, то ефективніше ви запам'ятовуєте інформацію!





Чи бачимо і пам'ятаємо одні й ті самі речі однаково?



Приклад: три художники малюють один і той самий каталонський пейзаж ...



Зверніть увагу на відмінності у кольорах і розмірах на трьох картинах!

Чи є на них речі, які кожен художник зобразив або пропустив по-своєму?



Андреас Вайсгербер



Бернд Гампель



Гельмут Шак



Кожна людина сприймає речі по-своєму!
Як і на трьох картинах
— ви бачите той самий пейзаж, але з різними акцентами!



Андреас Вайсгербер: пагорби на цій картині пласкіші, ніж на двох інших.



Бернд Гампель: кольори на пейзажі набагато *приземленіші*, ніж на інших картинах. Дерево з правого боку вулиці відсутнє (червоне коло).



Гельмут Шак: на цій картині є інше поле, яке простягається до горизонту. Пейзаж майже кольоровий. У порівнянні з іншими картинами, скупчення дерев краще видно на горизонті.



Завдання

- Тепер ми покажемо вам дуже складні сцени (наприклад, пляж, вокзал).



Завдання

- Тепер ми покажемо вам дуже складні сцени (наприклад, пляж, вокзал).
- Після цього ми запитаємо вас, що на них зображено, і наскільки ви впевнені у своєму припущенні.



Завдання

- Тепер ми покажемо вам дуже складні сцени (наприклад, пляж, вокзал).
- Після цього ми запитаємо вас, що на них зображено, і наскільки ви впевнені у своєму припущенні.

Ваше завдання — запам'ятати якомога більше деталей!





На пляжі

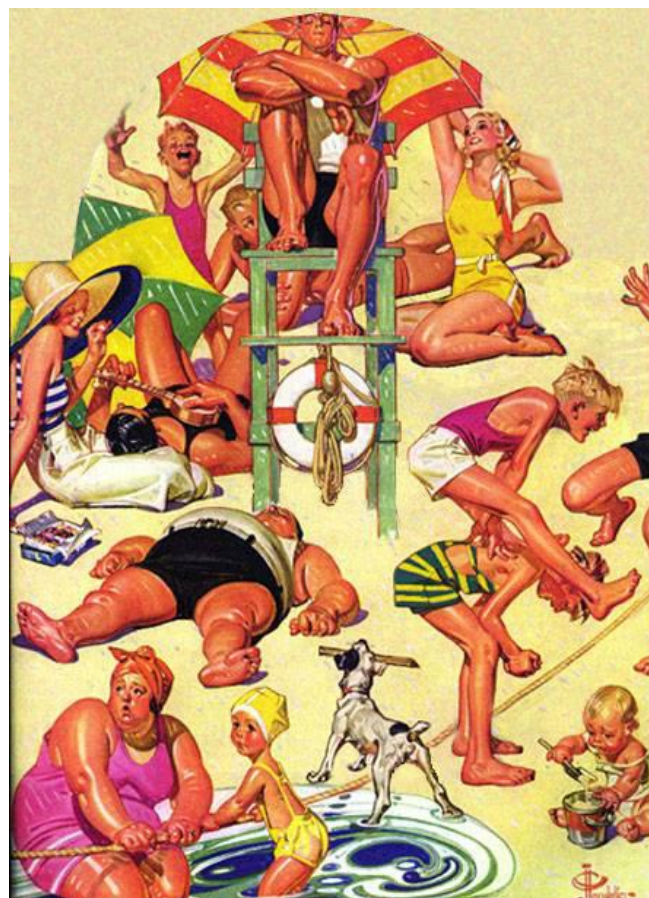
Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Сонцезахисна парасоля
- Рятувальник
- Собака
- М'яч
- Рятувальне кільце
- Вода
- Панамка
- Рушник



На пляжі

- Сонцезахисна парасоля
- Рятувальник
- Собака
- М'яч
- Рятувальне кільце
- Вода
- Панамка
- Рушник



■ = немає на зображенні





Вокзал

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Рейки
- Вагони
- Локомотив
- Будівля вокзалу
- Розклад поїздів
- Сигнал зупинки
- Платформа



Вокзал

- Рейки
- Вагони
- Локомотив
- Будівля вокзалу
- Розклад поїздів
- Сигнал зупинки
- Платформа





Хибні спогади!

- Не все, що ми пам'ятаємо, відбувалося насправді так, як ми це запам'ятали!



Хибні спогади!

- Не все, що ми пам'ятаємо, відбувалося насправді так, як ми це запам'ятали!
- Наш мозок заповнює і змішує поточні враження з минулими подібними подіями (наприклад, з типовими ситуаціями на пляжі), а також доповнює наші спогади за допомогою «логіки» (наприклад, рушник, локомотив)!



Хибні спогади!

- Не все, що ми пам'ятаємо, відбувалося насправді так, як ми це запам'ятали!
- Наш мозок заповнює і змішує поточні враження з минулими подібними подіями (наприклад, з типовими ситуаціями на пляжі), а також доповнює наші спогади за допомогою «логіки» (наприклад, рушник, локомотив)!
- Справжні спогади зазвичай можна відрізнити від хибних за **яскравістю**: Хибні спогади «блідіші» і не такі детальні.



Типи збоїв пам'яті

???



Типи збоїв пам'яті

- Забування



Типи збоїв пам'яті

- Забування
- Спотворені спогади:
 - витіснення: люди схильні забувати переважно негативні події
 - у разі депресивного настрою: люди схильні забувати позитивні події



Типи збоїв пам'яті

- Забування
- Спотворені спогади:
 - витіснення: люди схильні забувати переважно негативні події
 - у разі депресивного настрою: люди схильні забувати позитивні події
- Ілюзії / хибні спогади: спогади про події, яких взагалі не було!



Хибні спогади!



Команду «Телепортуй мене, Скотті» часто асоціюють з телесеріалом «Зоряний шлях», але її ніколи там не було.



Хибні спогади!



Команду «Телепортуй мене, Скотті» часто асоціюють з телесеріалом «Зоряний шлях», але її ніколи там не було.



Деякі очевидці бомбардування Дрездена пам'ятають, що після бомбардування літаки-штурмовики переслідували утікачів. Проте історики все більше ставлять ці спогади під сумнів.



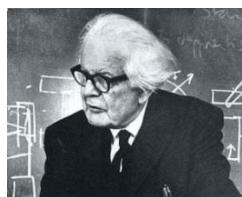
Хибні спогади!



Команду «Телепортуй мене, Скотті» часто асоціюють з телесеріалом «Зоряний шлях», але її ніколи там не було.



Деякі очевидці бомбардування Дрездена пам'ятають, що після бомбардування літаки-штурмовики переслідували утікачів. Проте історики все більше ставлять ці спогади під сумнів.



Жан Піаже згадав, що його хотіли викрасти, коли йому було два роки. Однак пізніше виявилось, що це була вигадана історія його няні, яку вона розповіла йому в дитинстві.



Хибні спогади!



Команду «Телепортуй мене, Скотті» часто асоціюють з телесеріалом «Зоряний шлях», але її ніколи там не було.



Деякі очевидці бомбардування Дрездена пам'ятають, що після бомбардування літаки-штурмовики переслідували утікачів. Проте історики все більше ставлять ці спогади під сумнів.



Жан Піаже згадав, що його хотіли викрасти, коли йому було два роки. Однак пізніше виявилося, що це була вигадана історія його няні, яку вона розповіла йому в дитинстві.



У ході експерименту учасникам показували змінена реклама для *Disney World* з зображенням Багза Банні. Після цього 30% опитаних згадали, що бачили кролика під час візиту в *Disney World* (попри те, що це персонаж *Warner Brothers*).



Що це все означає?

- Дослідження показують, що багато (але не всі!) людей, які страждають на психоз, більш впевнені у тому, що хибні спогади (ілюзії пам'яті) дійсно відбулися, ніж інші люди.



Що це все означає?

- Дослідження показують, що багато (але не всі!) людей, які страждають на психоз, більш впевнені у тому, що хибні спогади (ілюзії пам'яті) дійсно відбулися, ніж інші люди.
- Водночас багато людей, які страждають на психоз, не впевнені, чи їхні спогади відповідають дійсності, коли згадують ситуації, *які дійсно відбулися*.



Що це все означає?

- Дослідження показують, що багато (але не всі!) людей, які страждають на психоз, більш впевнені у тому, що хибні спогади (ілюзії пам'яті) дійсно відбулися, ніж інші люди.
- Водночас багато людей, які страждають на психоз, не впевнені, чи їхні спогади відповідають дійсності, коли згадують ситуації, *які дійсно відбулися*.
- Тобто їм складно відрізнити справжні спогади від хибних! Це ускладнює реалістичний погляд на світ, що нас оточує.



Як проблеми з пам'яттю сприяють помилковій оцінці у разі психозу (приклади)

Подія	Хибний спогад	Реальна ситуація
Сварка з матір'ю	Ви згадали, як ваша мати казала: «Ти мені більше не дочка!»	Мати просто сказала: «Це на тебе не схоже!» — з часом точне формулювання в пам'яті змінилось
Сеанс групової терапії	Вам здалось, що ніхто не виявляв інтересу до проблеми	Деякі учасники з цікавістю ставили питання, але згодом ви про це забули

Можливо, хтось хоче поділитися власним досвідом?



Завдання 2

- Ми знову покажемо вам складні сцени.



Завдання 2

- Ми знову покажемо вам складні сцени.
- Подумайте, що є на зображенні, а чого немає.





KIOSK

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Вивіска на кіоску
- Сосиска
- Смітник
- Платформа
- Прапор
- Цінники
- Пляшки
- Продавець



Кіоск

- Вивіска на кіоску
- Сосиска
- **Смітник**
- Платформа
- Прапор
- **Цінники**
- Пляшки
- Продавець







Садівництво

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Лійка
- Соняшники
- Буряк
- Дерево
- Лопата
- Граблі
- Шланг для поливу



Садівництво

- Лійка
- Соняшники
- Буряк
- Дерево
- Лопата
- Граблі
- Шланг для поливу







Мозковий штурм

Що зазвичай є у класній кімнаті?

...

...

...

...



Класна кімната

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Ранець
- Вчитель
- Мапа Європи
- Книжки
- Парти
- Вчительське крісло
- Дошка
- Вчительська сумка



Класна кімната

- Ранець
- Вчитель
- Мапа Європи
- Книжки
- Парти
- Вчительське крісло
- Дошка
- Вчительська сумка



© geobra Brandstätter





Рибалка

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Люлька
- Відро
- Значок на капелюху
- Надпис Sport на човні
- Вудка
- Червоний светр
- Вода
- Риба

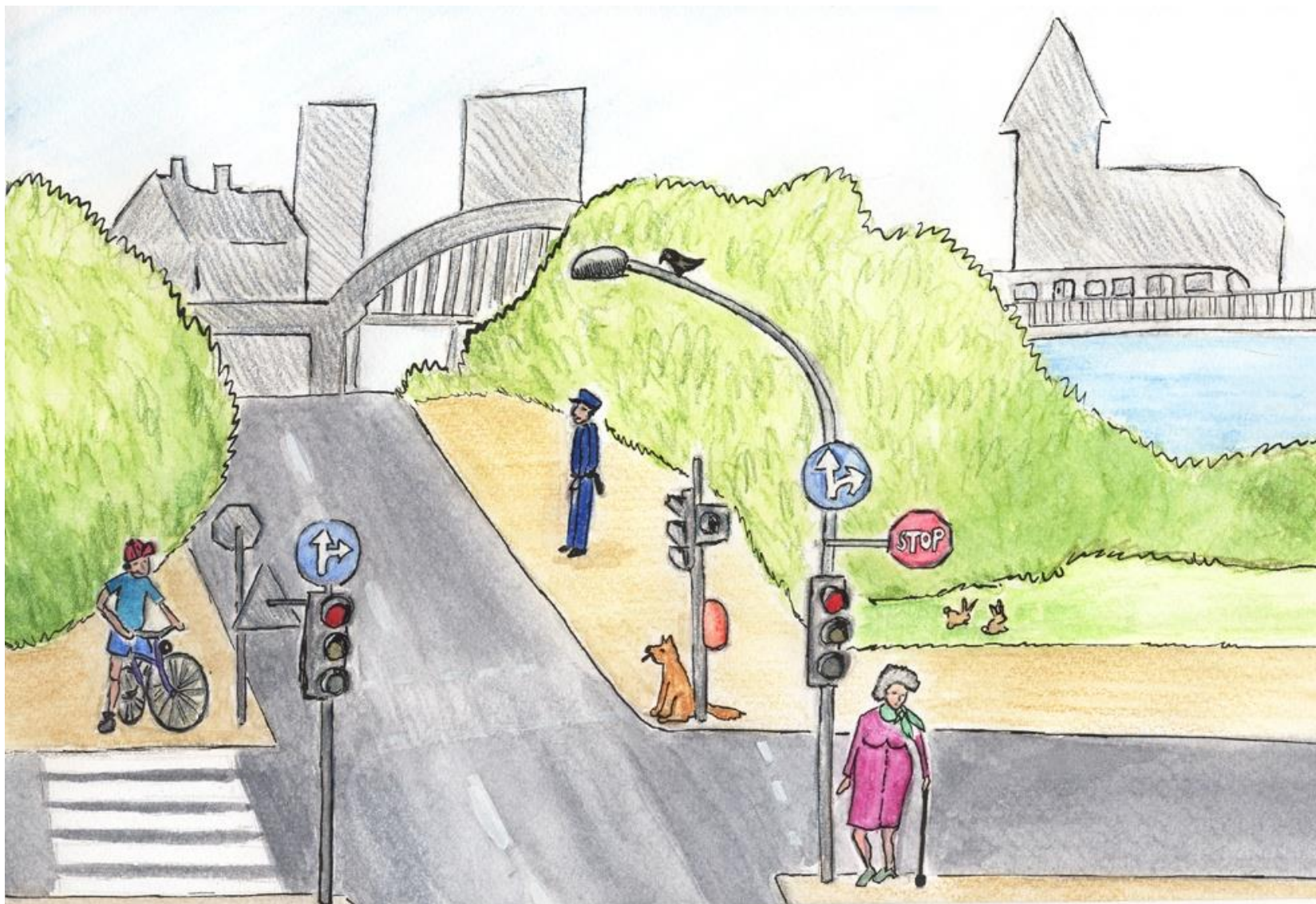


Рибалка

- Люлька
- Відро
- Значок на капелюху
- Надпис Sport на човні
- Вудка
- Червоний светр
- Вода
- Риба



■ = немає на зображенні





Мозковий шторм

Що зазвичай знаходиться на перехресті?

...

...

...

...



Перехрестя

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Автомобілі
- Поліціант
- Дитина на велосипеді
- Стара жінка
- Зелений колір світлофора
- Пішохідний перехід
- Знак зупинки
- Обриси міста



Перехрестя

- Автомобілі
- Поліціант
- Дитина на велосипеді
- Стара жінка
- Зелений колір світлофора
- Пішохідний перехід
- Знак зупинки
- Обриси міста







Мозковий штурм

Що зазвичай знаходиться на дитячому майданчику?

...

...

...

...



Дитячий майданчик

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Гірка
- Карусель
- Дракони
- Скейтборд
- М'яч
- Дерева
- Гойдалка
- Іграшка
- Пісочниця



Дитячий майданчик

- Гірка
- Карусель
- Дракони
- Скейтборд
- М'яч
- Деревя
- Гойдалка
- Іграшка
- Пісочниця







Весілля

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Церковне вікно
- Свідок
- Фата нареченої
- Дівчинка з квітами
- Церковні лавки
- Двері



Весілля

- Церковне вікно
- Свідок
- Фата нареченої
- Дівчинка з квітами
- Церковні лавки
- Двері







Футбол

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

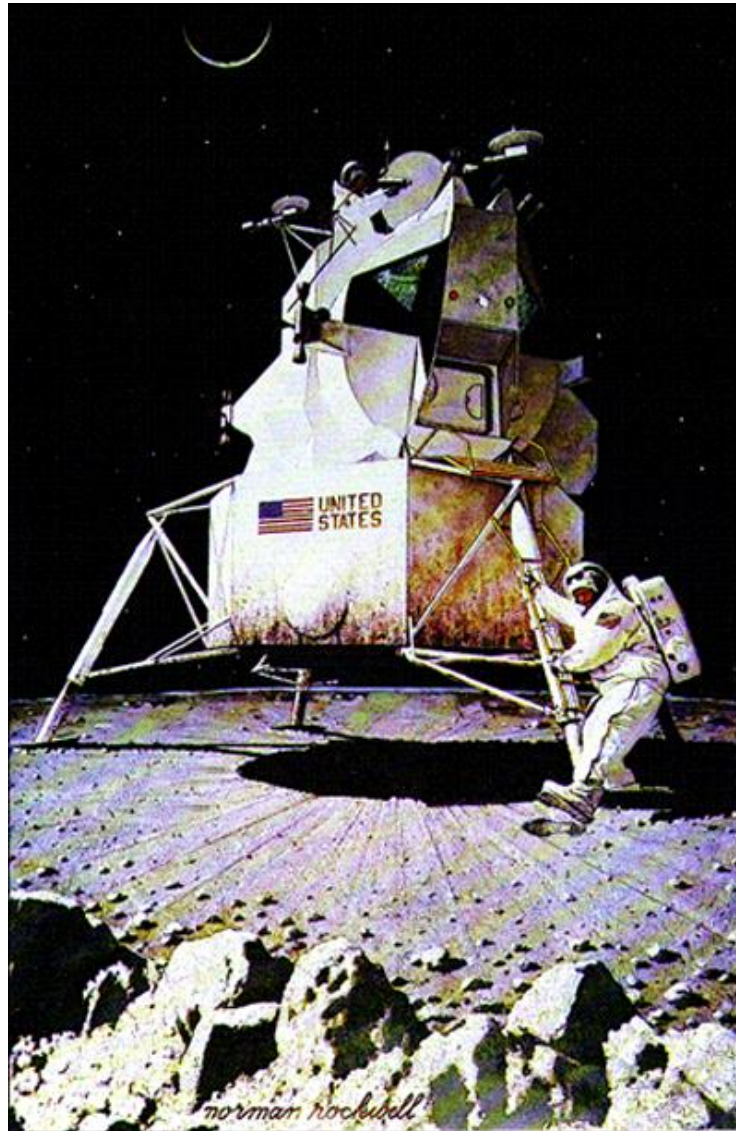
- Табло
- Ворота
- Маркування поля
- Гравець
- Футбол
- Глядач
- Команда
- Прапори



Футбол

- Табло
- Ворота
- Маркування поля
- Гравець
- Футбол
- Глядач
- Команда
- Прапори







Висадка на Місяць

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Опора ракети
- Кисневий балон
- Скафандр
- Місячний кратер
- Сопло ракети
- Планетарний серп на задньому фоні



Висадка на Місяць

- Опора ракети
- Кисневий балон
- Скафандр
- Місячний кратер
- Сопло ракети
- Планетарний серп на задньому фоні







Рятувальна місія

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Гелікоптер
- Надувний човен
- Водолаз
- Перекинутий човен
- Вода
- Ноші
- Рятувальне кільце
- Льотчик



Рятувальна місія

- Гелікоптер
- Надувний човен
- Водолаз
- Перекинутий човен
- Вода
- Ноші
- Рятувальне кільце
- Льотчик







Мозковий штурм

Що зазвичай знаходиться на будівельному майданчику?

...

...

...

...



Будівництво доріг

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Труби
- Тачка
- Огорожа
- Будівельна техніка
- Пневматичний молоток
- Лопата
- Знак СТОП



Будівництво доріг

- Труби
- Тачка
- Огорожа
- Будівельна техніка
- Пневматичний молото
- Лопата
- Знак СТОП



© geobra Brandstätter



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

- Наші спогади можуть бути оманливими!
Зокрема, це стосується важливих подій (суперечки, показання свідків тощо):
Якщо ви *не* пам'ятаєте щось яскраво (тобто в деталях):
- Розгляньте можливість того, що ви можете помилятися.



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

- Наші спогади можуть бути оманливими!
Зокрема, це стосується важливих подій (суперечки, показання свідків тощо):
Якщо ви *не* пам'ятаєте щось яскраво (тобто в деталях):
- Розгляньте можливість того, що ви можете помилятися.
- Шукайте підтвердження (наприклад, запитайте учасників ситуації).



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

- Наші спогади можуть бути оманливими!
Зокрема, це стосується важливих подій (суперечки, показання свідків тощо):
Якщо ви *не* пам'ятаєте щось яскраво (тобто в деталях):
- Розгляньте можливість того, що ви можете помилятися.
- Шукайте підтвердження (наприклад, запитайте учасників ситуації).

Приклад: ви посварилися з кимось і смутно пам'ятаєте, що вашу сім'ю образили. Розгляньте можливість того, що ваша пам'ять може зіграти з вами злий жарт або що це можуть бути спотворені спогади! Запитайте присутніх про їхні спогади.



Як це стосується психозу?

У разі психозу є ризик згадувати події, які не відбувалися або відбувалися інакше.



Як це стосується психозу?

У разі психозу є ризик згадувати події, які не відбувалися або відбувалися інакше.

Приклад: Федір переконаний, що у цього вкрали велосипед.

Передумови: його велосипеда немає перед дверима, хоча він на 100% впевнений, що залишив його там учора ввечері. Натомість він бачить, що його велосипед припарковано перед супермаркетом на розі. Федір збирається викликати поліцію, оскільки підозрює, що злодій знаходиться у супермаркеті. Для нього це ще одне підтвердження змови проти нього, після того, як три тижні тому у нього вкрали гаманець.

Проте: у телефонній будці Федір випадково кладе руку до кишені куртки й знаходить ключ від велосипеда. Він знову пригадує, що вчора сам припаркував велосипед біля супермаркету.



Як це стосується психозу?

У разі психозу є ризик згадувати події, які не відбувалися або відбувалися інакше.

Приклад: Федір переконаний, що у цього вкрали велосипед.

Передумови: його велосипеда немає перед дверима, хоча він на 100% впевнений, що залишив його там учора ввечері. Натомість він бачить, що його велосипед припарковано перед супермаркетом на розі. Федір збирається викликати поліцію, оскільки підозрює, що злодій знаходиться у супермаркеті. Для нього це ще одне підтвердження змови проти нього, після того, як три тижні тому у нього вкрали гаманець.

Проте: у телефонній будці Федір випадково кладе руку до кишені куртки й знаходить ключ від велосипеда. Він знову пригадує, що вчора сам припаркував велосипед біля супермаркету.

Хибні спогади часто виникають, коли людина боїться або перебуває у стресі. Перш ніж зробити серйозні висновки, подумайте, наскільки об'єктивні та обґрунтовані ваші припущення!

Також врахуйте, що хибні спогади часто блідіші, ніж справжні.



Оцінювання

- Просимо вас виділити трохи часу, щоб оцінити тренінг!
- Ваша думка важлива для постійної оптимізації контенту.
- Опитування анонімне.

→ Щоб пройти опитування,
відскануйте QR-код або перейдіть за посиланням. ДЯКУЄМО!

https://geurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_e9b3EcIYIpatM3Q





Дякуємо за увагу!

Тренерам:

Роздайте робочі аркуші та надайте посилання на наш безкоштовний додаток COGITO.



www.uke.de/cogito_ua

Відскануйте код



Завантажити в
App Store

ЗАВАНТАЖИТИ З
Google Play



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Зображення, які використано в цьому модулі, відтворено з опосередкованого (ліцензією Creative Commons) або безпосереднього дозволу перелічених нижче митців, за що ми їм щиро дякуємо! Повний перелік доступний на вебсайті: www.uke.de/mkt. У цьому випадку люб'язно просимо авторів надати нам дозвіл на використання їхньої роботи за правилами «добросовісного використання».

Name Photographer/Artist Ім'я фотографа/митця	Source/ джерело	Picture Name/ назва зображення	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = використано за ліцензією Creative Commons, PP = використано з особистої згоди митця	Description/короткий опис
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/Приватне	Untitled/Без назви	PP	Paintings of Spanish landscape/ Картини з каталонським пейзажем
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Бомбардування Дрездена
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Піаже
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Багз Банні
Norman Rockwell Edited by/За редакцією Майкла Б. Міллера	---	---	PP	False memory pictures/Зображення хибних спогадів
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Зображення Playmobil
Ximena Del Villar Derpsch	Private/Приватне	---	PP	Drawings/Малюнки: Kiosk/Киоск, Garden/Сад, Fisherman/Рибалка, Road Crossing/Перехрестя, Playground/Дитячий майданчик, Football/Футбол