



Метакогнітивний тренінг (МСТ)

# МСТ 5 В. Пам'ять

© Moritz & Woodward, 05 | 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.

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



# Пам'ять

- Здатність нашої пам'яті зберігати інформацію обмежена.

Приклад. Ми не зможемо активно відтворити приблизно 40% інформації з історії, 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 з історії, 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 з історії, 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 ...)



# Що перешкоджає запам'ятовуванню?

???



## Що перешкоджає запам'ятовуванню?

- Відволікання під час навчання (наприклад, радіо, люди в кімнаті, яскраве світло)





## Що перешкоджає запам'ятовуванню?

- Відволікання під час навчання (наприклад, радіо, люди в кімнаті, яскраве світло)
- Стрес і тиск очікувань



# Що перешкоджає запам'ятовуванню?

- Відволікання під час навчання (наприклад, радіо, люди в кімнаті, яскраве світло)
- Стрес і тиск очікувань
- Зловживання алкоголем!



## Що перешкоджає запам'ятовуванню?

- Відволікання під час навчання (наприклад, радіо, люди в кімнаті, яскраве світло)
- Стрес і тиск очікувань
- Зловживання алкоголем!
- Відволікаючі дії після навчання (наприклад, телевізор, тому намагайтеся навчатись перед сном, якщо це можливо)



# Як мені краще запам'ятовувати речі?

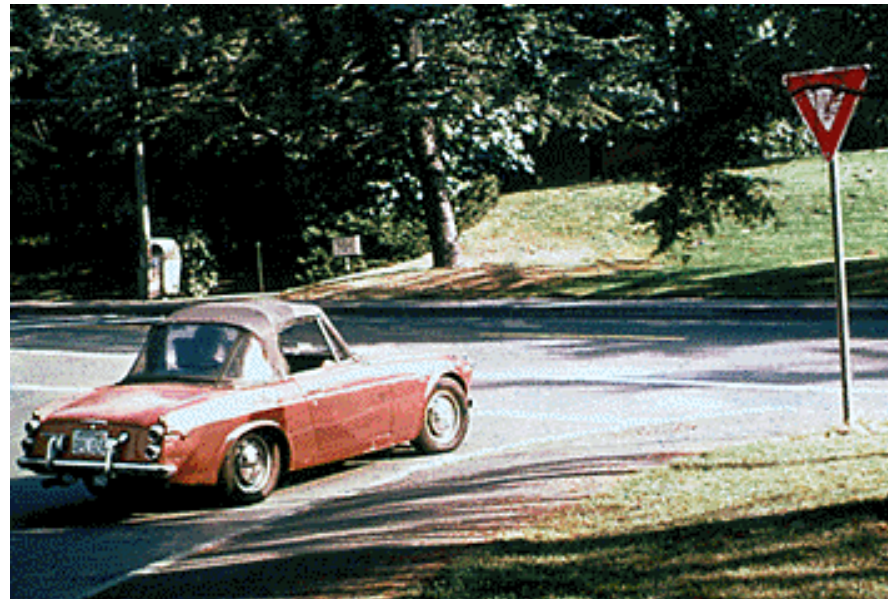
Що більше органів чуття і процесів задіяно під час навчання, то вища ефективність запам'ятовування!





# Чи працює наша пам'ять як відеореєстратор?

Альтернативну вправу можна знайти в кінці презентації.



У ході експерименту американська психологиня Елізабет Лофтус показала учасникам серію зображень. На одній з цих фотографій видно червоний автомобіль, що стоїть перед знаком «Проїзд без переваги».





## Чи працює наша пам'ять як відеореєстратор?

Після показу зображень психологиня намагалася пробудити хибні спогади у деяких учасників за допомогою оманливого запитання:

Чи наздогнав червоний автомобіль інший автомобіль, коли стояв перед знаком «Стоп»?

(Насправді автомобіль стояв перед **знаком «Проїзд без переваги»**!)



Пізніше всім учасникам показали два зображення. Учасників попросили визначити, яке зображення вони бачили першим. Як ви думаєте, чи вплинуло на спогади оманливе запитання?

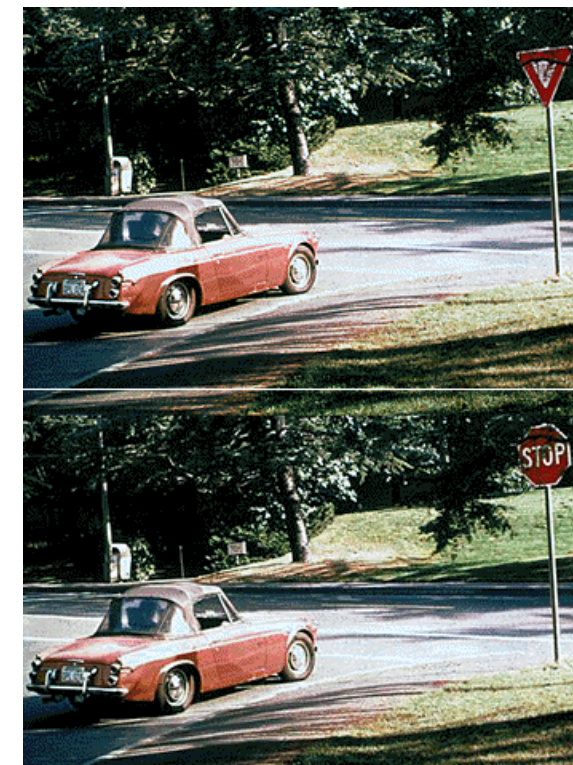
Показано!



Оманливе запитання

Чи наздогнав червоний автомобіль інший автомобіль, коли стояв перед знаком «Стоп»?

Яке зображення показали спочатку?



Хід вправи



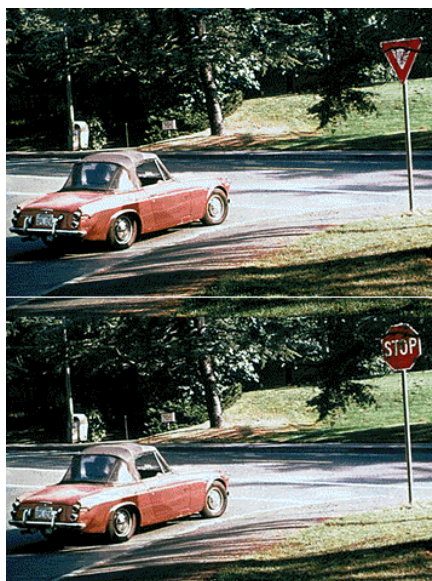


# Наша пам'ять не є ідеальним відображенням реальності!

1. Показано!



2. ... але яке запам'яталось?



Серед учасників, яким не поставили оманливе запитання, лише 25% (помилково) згадали знак «Стоп».

Серед людей, яким поставили оманливе запитання, 59% (помилково) згадали, що червоний автомобіль стояв перед знаком «Стоп»!





# Наша пам'ять не є ідеальним відображенням реальності!

Ці та багато інших досліджень показують, що людська пам'ять працює добре, але не ідеально.

Іноді ми додаємо пізніше отриману інформацію до нашої пам'яті або переосмислюємо наші враження!



# Завдання

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



# Завдання

- Тепер вам покажуть дуже складні сцени (наприклад, пляж, вокзал).
- Після цього вас запитують, що зображено, і наскільки ви впевнені у своєму припущенні.



# Завдання

- Тепер вам покажуть дуже складні сцени (наприклад, пляж, вокзал).
- Після цього вас запитують, що зображено, і наскільки ви впевнені у своєму припущенні.

Ваше завдання — запам'ятати якомога більше деталей!





# Коваль

Що було показано? Наскільки ви впевнені?

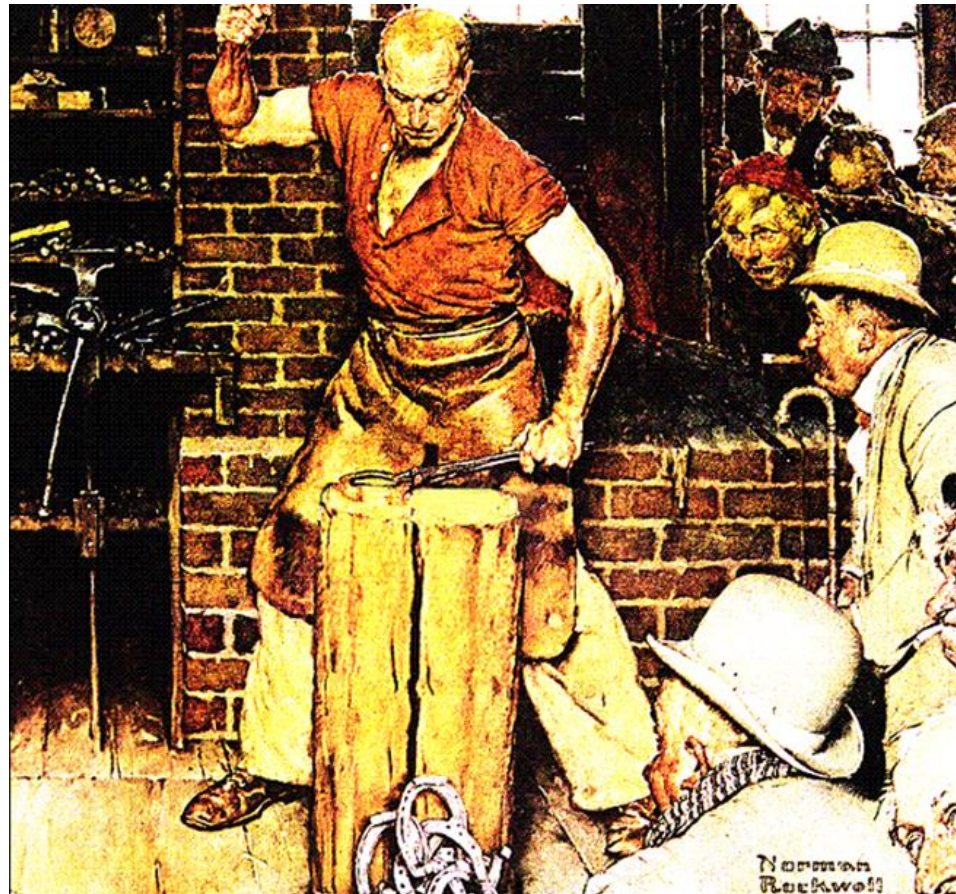
- Плоскогубці
- Вікно
- Ковадло
- Шкіряний фартух
- Глядач
- Інструмент
- Молоток





# Коваль

- Плоскогубці
- Вікно
- Ковадло
- Шкіряний фартух
- Глядач
- Інструмент
- Молоток









# Піратський корабель

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Вітрило
- Піратський прапор
- Спостережний пункт на щоглі
- Якір
- Мавпа
- Сходи
- Вікно



# Піратський корабель

- Вітрило
- Піратський прапор
- Спостережний пункт  
на щоглі
- Якір
- Мавпа
- Сходи
- Вікно



© geobra Brandstätter



# 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 образами (наприклад, типовий піратський корабель з фільмів), а також доповнює наші спогади за допомогою «логіки» (наприклад, молоток, якір)!



## 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 образами (наприклад, типовий піратський корабель з фільмів), а також доповнює наші спогади за допомогою «логіки» (наприклад, молоток, якір)!
- 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!



Фраза «Гаррі, під'їдь уже до машини!» запам'яталася багатьом фанатам кримінальних серіалів, але в серіалі «Деррік» її ніколи не говорили!



# Хибні спогади!



Фраза «Гаррі, під'їдь уже до машини!» запам'яталася багатьом фанатам кримінальних серіалів, але в серіалі «Деррік» її ніколи не говорили!



Рональд Рейган у передвиборчій кампанії 1980 року розповідав про спогади про війну, яку несвідомо змішалися зі сценами з військового фільму («*На одному крилі та молитві*»).



# Хибні спогади!



Фраза «Гаррі, під'їдь уже до машини!» запам'яталася багатьом фанатам кримінальних серіалів, але в серіалі «Деррік» її ніколи не говорили!



Рональд Рейган у передвиборчій кампанії 1980 року розповідав про спогади про війну, яку несвідомо змішалися зі сценами з військового фільму («На одному крилі та молитві».



Деякі запитання та підказки можуть викликати помилкові спогади. Є кілька судових справ, де доведено, що невинні люди самі зізналися у скоєнні злочину в суді після того, як їх вдалось *переконати* в цьому під час попередніх допитів.



# Хибні спогади!



Фраза «Гаррі, під'їдь уже до машини!» запам'яталася багатьом фанатам кримінальних серіалів, але в серіалі «Деррік» її ніколи не говорили!



Рональд Рейган у передвиборчій кампанії 1980 року розповідав про спогади про війну, яку несвідомо змішалися зі сценами з військового фільму («*На одному крилі та молитві*»).



Деякі запитання та підказки можуть викликати помилкові спогади. Є кілька судових справ, де доведено, що невинні люди самі зізналися у скоєнні злочину в суді після того, як їх вдалось *переконати* в цьому під час попередніх допитів.



В експерименті учасникам показали підроблені фотографії, на яких вони летять на повітряній кулі з батьком. 50% респондентів сказали, що пам'ятають цей політ (хоча він ніколи не відбувся).



## Що це все означає?

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



## Що це все означає?

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



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

| Подія                                   | Хибний спогад                                           | Реальна ситуація                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Конфлікт із другом                      | Він обізвав тебе «повним ідіотом»                       | Друг трохи підвищив голос. Деякі вирази «витали в повітрі», але ніколи не були сказані                                             |
| Ви звернулися з запитанням до медсестри | Ви відчували, що на вас не зважають і навіть висміюють. | Медсестра була розуміючою, але, на жаль, не мала часу — через роздратування іншими подіями ви неправильно запам'ятали цю ситуацію. |

Можливо, хтось хоче поділитися власним досвідом?



## Завдання 2

- Вам знову покажуть складні сцени.



## Завдання 2

- Вам знову покажуть складні сцени.
- Подумайте, що є на зображенні, а чого немає.





# Злодії

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Діра у скарбниці
- Зварювальний пальник
- Зварювальна маска
- Банкноти
- Монети
- Шапки
- Ліхтарик

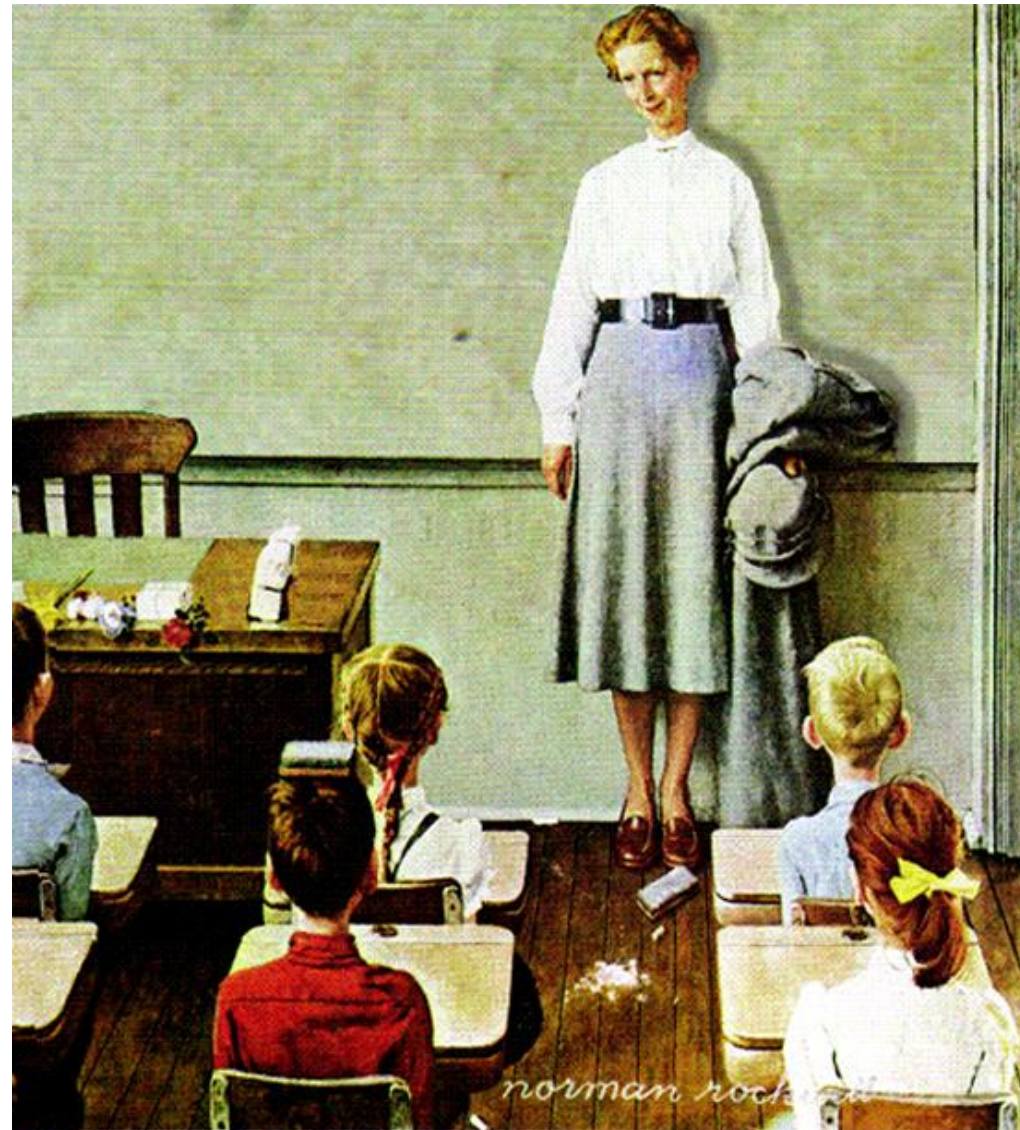


# Злодії

- Діра у скарбниці
- Зварювальний пальник
- Зварювальна маска
- Банкноти
- Монети
- Шапки
- Ліхтарик











# Класна кімната

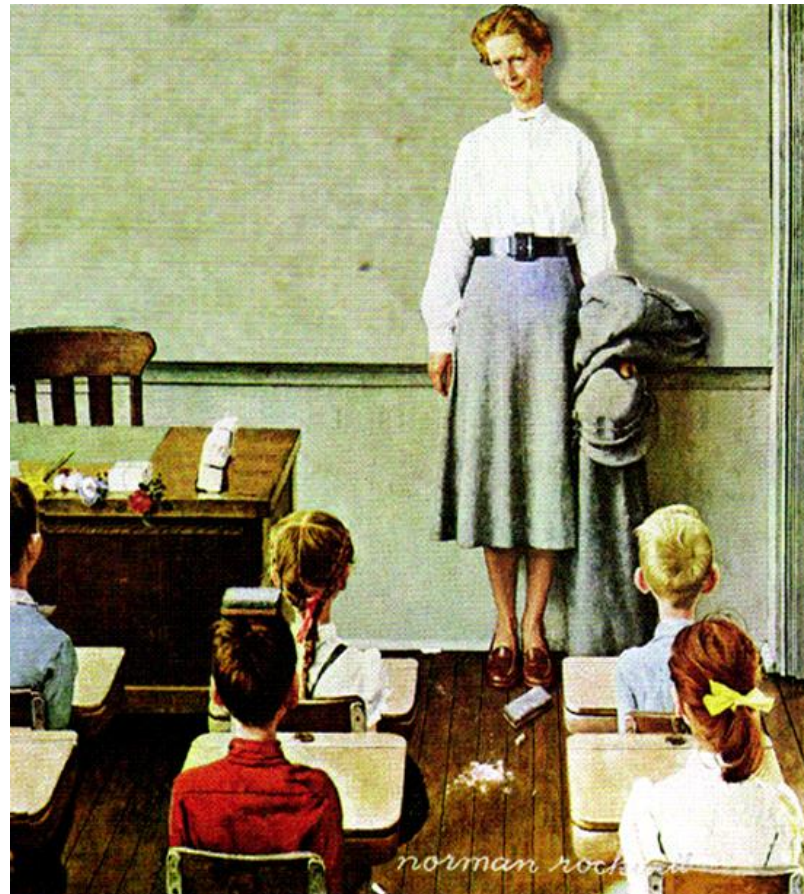
Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Губка
- Сіре пальто
- Письмовий стіл
- Дошка
- Шкільні ранці
- Крейда
- Коса
- Крісло вчителя



# Класна кімната

- Губка
- Сіре пальто
- Письмовий стіл
- Дошка
- Шкільні ранці
- Крейда
- Коса
- Крісло вчителя



■ = не зображено





# Пляж

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Пляжний стілець
- Вудка
- Кит
- Трубка для дихання
- Рушник
- Синє небо
- Чайка





# Пляж

- Пляжний стілець
- Вудка
- Кит
- Трубка для дихання
- Рушник
- Синє небо
- Чайка







# Мозковий штурм

Що зазвичай можна побачити на магазині?

...

...

...

...



# У магазині

## Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Продавець
- Ручний візок
- Каса
- Прилавок
- Бляшанки
- Сигара
- Полиця з товаром
- Вітрина з фруктами





## У магазині

- Продавець
- Ручний візок
- Каса
- Прилавок
- Бляшанки
- Сигара
- Полиця з товаром
- Вітрина з фруктами







# Мозковий штурм

Які предмети ви зазвичай очікуєте побачити в басейні?

...

...

...

...



# У басейні

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Гумова качка
- Рушники
- Термосумка
- Душ
- Лежак
- Панамка
- Читач



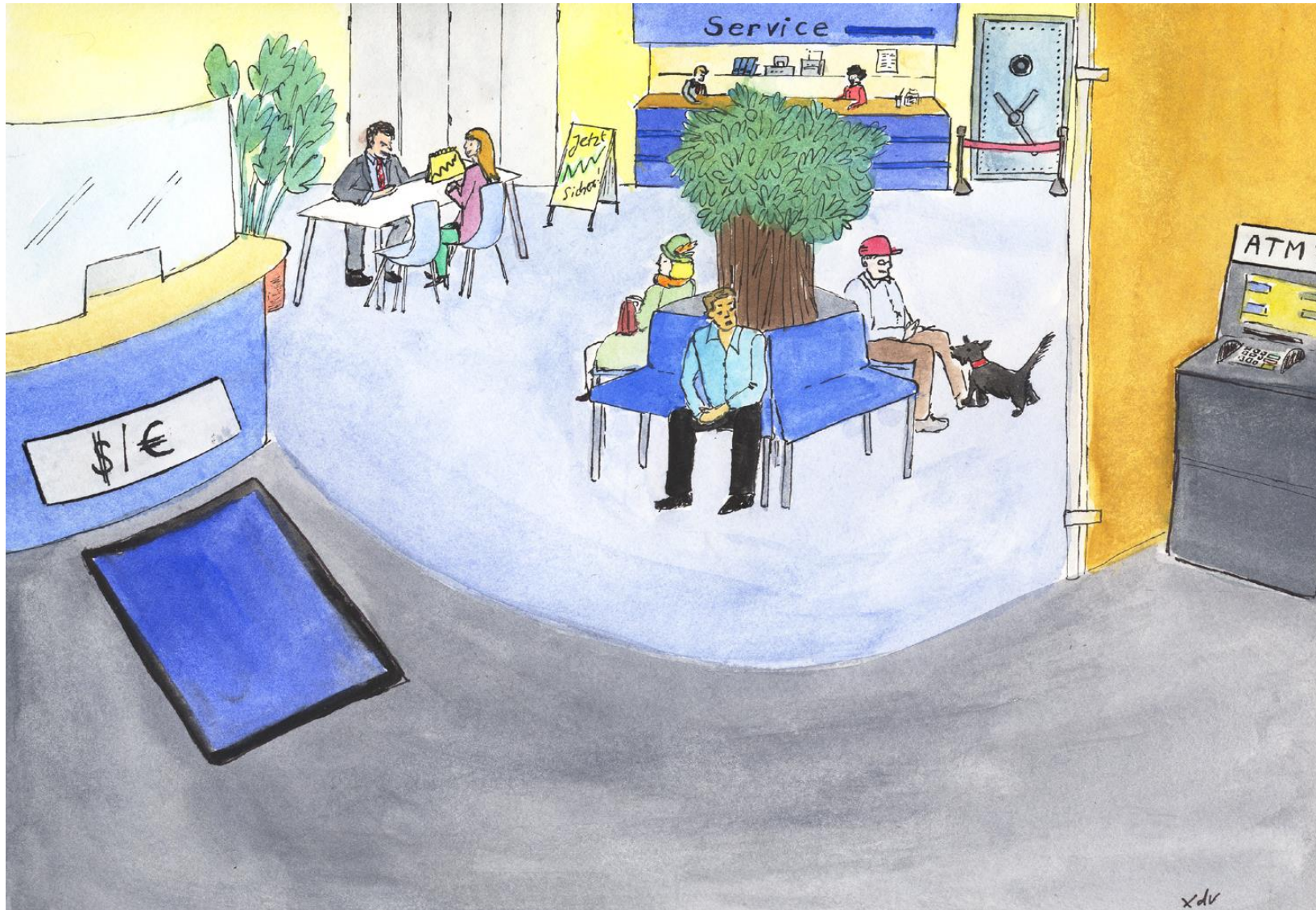


# У басейні

- Гумова качка
- Рушники
- Термосумка
- Душ
- Лежак
- Панамка
- Читач









# Банк

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Камери
- Банкомат
- Скляна панель
- Скарбниця
- Касовий апарат
- Собака
- Шафки





# Платформа

- Камери
- Банкомат
- Скляна панель
- Скарбниця
- Каса
- Собака
- Шапки









# Відпочинок на природі

## Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Кемпер
- Намет
- Накритий стіл
- Велосипеди
- Скатертина
- Стільці
- Синє небо





# Відпочинок на природі

- Кемпер
- Навет
- Накритий стіл
- Велосипеди
- Скатертина
- Стільці
- Синє небо







# Мозковий штурм

Що належить зоопарку?

...

...

...

...





# Зоопарк

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Жирафи
- Зовнішня решітка
- Слон
- Доглядальники за тваринами
- Павич
- Каса
- Лев



# Зоопарк

- Жирафи
- Зовнішня решітка
- Слон
- Доглядальники за тваринами
- Павич
- Каса
- Лев







# Мозковий шторм

Що зазвичай є у вітальні?

...

...

...

...



# Вітальня

Що зображено? Наскільки ви впевнені?

- Стіл
- Стільці
- Скатертина
- Годинник
- Шафа
- Квіти
- Картини





# Вітальня

- Стіл
- Стільці
- Скатертина
- Годинник
- Шафа
- Квіти
- Картини







# 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 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:** Клавдія переконана, що її завербували для здійснення теракту!

**Підґрунтя:** Араб зайшов в автобус і запитав Клавдію, чи біля неї вільне місце.

**Проте:** Клавдія погано спала останні кілька ночей і була дуже роздратована через новини про міжнародні терористичні акти в ЗМІ. Вона вважала цей інцидент спробою завербування терористами і ще більше прикрасила його в своїй пам'яті (без наміру це робити). Тому вона була переконана, що пам'ятає, як чоловік вручив їй конверт і представився агентом Алі.



## Як це стосується психозу?

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

**Приклад:** Клавдія переконана, що її завербували для здійснення теракту!

**Підґрунтя:** араб зайшов в автобус і запитав Клавдію, чи біля неї вільне місце.

**Проте:** Клавдія погано спала останні кілька ночей і була дуже роздратована через новини про міжнародні терористичні акти в ЗМІ. Вона вважала цей інцидент спробою завербування терористами і ще більше прикрасила його в своїй пам'яті (без наміру це робити). Тому вона була переконана, що пам'ятає, як чоловік вручив їй конверт і представився агентом Алі.

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: 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](https://geurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_e9b3EcIYIpatM3Q)





# Дякуємо за увагу!

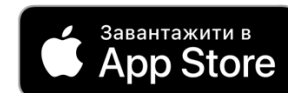
*Тренерам:*

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



[www.uke.de/cogito\\_ua](http://www.uke.de/cogito_ua)

Відскануйте код





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](http://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](http://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<br>Ім'я фотографа/митця               | Source/<br>джерело | Picture Name/<br>назва зображення           | CC = used with corresponding creative commons<br>license; PP = used with personal permission of artist<br>CC = використано за ліцензією Creative Commons, PP<br>= використано з особистої згоди митця | Description/короткий опис                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бернд Гампель, Гельмут Шак, Андреас Вайсгербер                 | Private/Приватний  | Untitled/Без назви                          | PP                                                                                                                                                                                                    | Paintings of Spanish landscape/<br>Картини з каталонським пейзажем                                                   |
| The Rocketeer                                                  | flickr             | Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction | CC                                                                                                                                                                                                    | Star trek/<br>Raumschiff Enterprise                                                                                  |
| lyricsart                                                      | flickr             | Dresden bombing                             | CC                                                                                                                                                                                                    | Bombed Dresden/<br>Бомбардування Дрездена                                                                            |
| Nobik Attila                                                   | flickr             | Piaget                                      | CC                                                                                                                                                                                                    | Piaget/<br>Piaget                                                                                                    |
| missha                                                         | flickr             | bugs bunny                                  | CC                                                                                                                                                                                                    | Bugs Bunny/<br>Багс Банні                                                                                            |
| Norman Rockwell<br>Edited by/За редакцією<br>Майкла Б. Міллера | ---                | ---                                         | PP                                                                                                                                                                                                    | False memory pictures/Зображення хибних спогадів                                                                     |
| Geobra Brandstätter;<br>Stefan Merz & Frank<br>Burmeister      | ---                | ---                                         | PP                                                                                                                                                                                                    | playmobil figures/<br>Зображення Playmobil                                                                           |
| Ximena Del Villar Derpsch                                      | Private/Приватний  | ---                                         | PP                                                                                                                                                                                                    | Drawings/Малюнки: Robbery/Пограбування, Beach/Пляж,<br>Pool/Басейн, Bank/Банк, Camping/Кемпінг, Living room/Вітальня |



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



Приклад: Троє художників малюють одну й ту саму сільську площу...



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 Вайсґербер



Гельмут Шак



Бернд Гампель





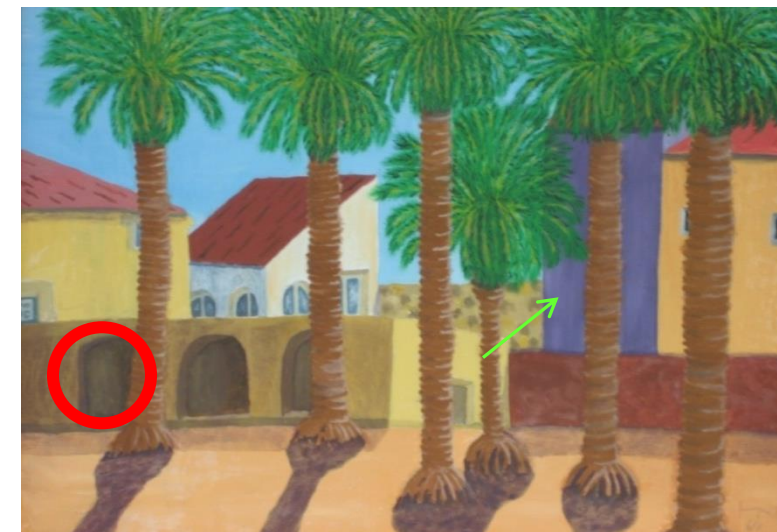
Кожна людина сприймає речі по-своєму!  
Як і на трьох картинах — ви бачите той самий пейзаж, але з різними акцентами!



**Андреас Вайсгербер:** сільська площа тут здається майже кольоровою. Рожевий будинок праворуч на правому зображенні пофарбований у фіолетовий колір, а на нижньому — у червоний (див. стрілки).



**Гельмут Шак:** пейзаж намальовано у набагато *більш приземлених* тонах. У порівнянні з іншими зображеннями, пальми криві.



**Бернд Гампель:** на цій картині усі предмети здаються більш стиснутими і ближчими до глядача. На відміну від двох інших картин, у стіні три арки (див. кола).





## Наша пам'ять не працює як фотоапарат! Ми можемо помилятися!



Фото сільської площі: зверніть увагу, що під час малювання автомобілів не було на площі.



**Андреас Вайсгербер:** пропорції правильні, але кольори не відповідають дійсності (наприклад, стіна не зелена, як на картині).



**Гельмут Шак:** оригінальні пальми дуже відрізняються від намальованих на картині.



**Бернд Гампель:** ліворуч є лише дві, а не три арки (див. червоне коло).



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](http://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](http://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<br>Ім'я фотографа/митця  | Source/<br>джерело | Picture Name/<br>назва зображення | CC = used with corresponding creative commons<br>license; PP = used with personal permission of artist<br>CC = використано за ліцензією Creative Commons, PP<br>= використано з особистої згоди митця | Description/короткий опис                                                  |
|---------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Бернд Гампель, Гельмут<br>Шак, Андреас Вайсгербер | Private/Приватний  | Untitled/Без назви                | PP                                                                                                                                                                                                    | Paintings of Spanish village square/<br>Картини іспанської сільської площі |