



קוגניטיבי-אימון מטא

זיכרון – MCT 5 A

© Moritz & Woodward (12|21)

www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





זיכרון

- אנו מוגבלים ביכולת לשינון מידע.



זיכרון

- אנו מוגבלים ביכולת לשינון מידע.
לדוגמה: לא נצליח להיזכר בבערך 40% מהפרטים בסיפור ששמענו לפני חצי שעה.



זיכרון

- אנו מוגבלים ביכולת לשינון מידע.
לדוגמה: לא נצליח להיזכר בבערך 40% מהפרטים בסיפור ששמענו לפני חצי שעה.
- יתרונות: ???
- חסרונות: ???



זיכרון

- אנו מוגבלים ביכולת לשינון מידע.
לדוגמה: לא נצליח להיזכר בבערך 40% מהפרטים בסיפור ששמענו לפני חצי שעה.
- **יתרונות:** המח שלנו לא מתמלא במידע חסר תועלת. בעיקר אובד מידע לא רלוונטי. אבל.
- **חסרונות:** ???



זיכרון

- אנו מוגבלים ביכולת לשינון מידע.
לדוגמה: לא נצליח להיזכר בבערך 40% מהפרטים בסיפור ששמענו לפני חצי שעה.
- **יתרונות:** המח שלנו לא מתמלא במידע חסר תועלת. בעיקר אובד מידע לא רלוונטי. אבל.
- **חסרונות:** גם מידע חשוב נעלם (פגישות, זכרונות מחופשה, ידע שנרכש בבית הספר...)



איך אני יכול לשנן דברים טוב יותר?

???



איך אני יכול לשנן דברים טוב יותר?

- חזרה ויישום; הבנה



איך אני יכול לשנן דברים טוב יותר?

- חזרה ויישום; הבנה
- בעניינים מופשטים: נסה לחשוב על דוגמאות או עזרים לזכירה (לדוגמה, עבור ברגים: שמאל = שחרר, ימין = יקטין)



איך אני יכול לשנן דברים טוב יותר?

- חזרה ויישום; הבנה
- בעניינים מופשטים: נסה לחשוב על דוגמאות או עזרים לזכירה (לדוגמה, עבור ברגים: שמאל = שחרר, ימין = יקטין)
- שלב מידע עם ידע קיים



איך אני יכול לשנן דברים טוב יותר?

- חזרה ויישום; הבנה
- בעניינים מופשטים: נסה לחשוב על דוגמאות או עזרים לזכירה (לדוגמה, עבור ברגים: שמאל = שחרר, ימין = יקטין)
- שלב מידע עם ידע קיים
- המנע מלמידה ממושכת מדי



איך אני יכול לשנן דברים טוב יותר?

- חזרה ויישום; הבנה
- בעניינים מופשטים: נסה לחשוב על דוגמאות או עזרים לזכירה (לדוגמה, עבור ברגים: שמאל = שחרר, ימין = יקטין)
- שלב מידע עם ידע קיים
- המנע מלמידה ממושכת מדי
- המנע/שתה מעט אלכוהול



איך אני יכול לשנן דברים טוב יותר?

- חזרה ויישום; הבנה
- בעניינים מופשטים: נסה לחשוב על דוגמאות או עזרים לזכירה (לדוגמה, עבור ברגים: שמאל = שחרר, ימין = יקטין)
- שלב מידע עם ידע קיים
- המנע מלמידה ממושכת מדי
- המנע/שתה מעט אלכוהול
- לך לישון לאחר שלמדת (ללא הפרעות נוספות)



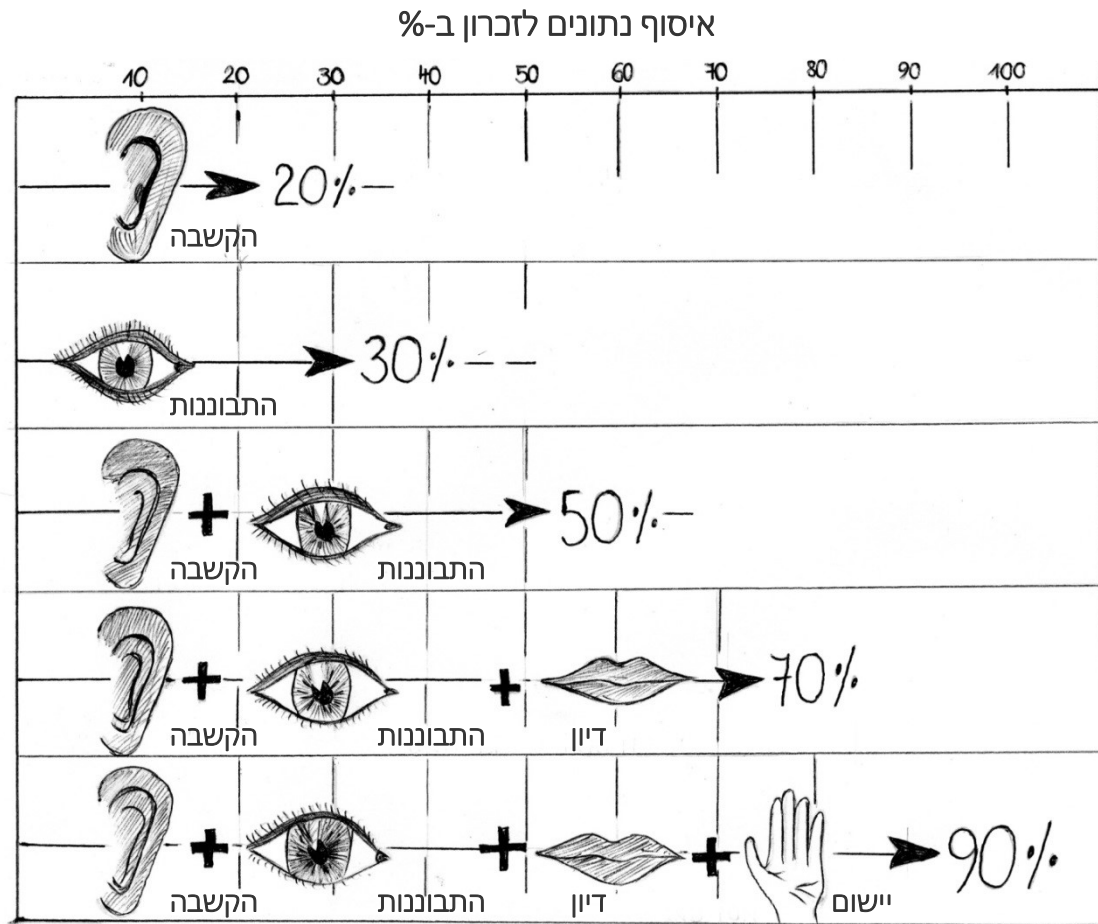
איך אני יכול לשנן דברים טוב יותר?

- חזרה ויישום; הבנה
- בעניינים מופשטים: נסה לחשוב על דוגמאות או עזרים לזכירה (לדוגמה, עבור ברגים: שמאל = שחרר, ימין = יקטין)
- שלב מידע עם ידע קיים
- המנע מלמידה ממושכת מדי
- המנע/שתה מעט אלכוהול
- לך לישון לאחר שלמדת (ללא הפרעות נוספות)
- ערב חושים רבים בזמן למידה (למשל: להקשיב, להתבונן, לכתוב דברים)



איך אני יכול לשנן דברים טוב יותר?

ככל שתערב יותר חושים במהלך הלמידה, כך תזכור טוב יותר!!!





האם כולנו זוכרים או תופסים את אותו הדבר?



לדוגמה: שלושה אמנים שונים ציירו את אותו נוף ספרדי...



שים לב להבדלים בציורים הנוגעים בצבע וגודל בציורים. האם ישנם היבטים אותם ציירו האמנים בצורה שונה או אולי אפילו השמיטו?



הלמוט שאק



ברנד האמפל



אנדראס וויברגר



כל אדם רואה בצורה שונה! כמו בדוגמת הציורים: אותו הנוף, בדגשים שונים!



הלמוט שאק: בציור זה תבחין כי חלקים מהאדמה נמשכים עד לאופק. הנוף הרבה יותר צבעוני. בניגוד לשני הציורים האחרים, קבוצת עצים עומדת בחלקה ישירות מול האופק (אין גבעות מאחור)



ברנד האמפל: הצבעים בתמונה הם יותר צבעי אדמה. העץ שבסמוך לשביל, חסר (מוקף בעיגול)



אנדראס וויברגר: הגבעות בציור זה קטנות יותר מאשר בציורים האחרים.



תירגול

- יוצגו בפניך מצבים מורכבים (למשל חוף ים, תחנת רכבת)



תירגול

- יוצגו בפניך מצבים מורכבים (למשל חוף ים, תחנת רכבת)
- לאחר מכן אתה תתבקש להיזכר במה שראית בתמונה ולהעריך את מידת הביטחון שלך בשיפוט שלך



תירגול

- יוצגו בפניך מצבים מורכבים (למשל חוף ים, תחנת רכבת)
- לאחר מכן אתה תתבקש להיזכר במה שראית בתמונה ולהעריך את מידת הביטחון שלך בשיפוט שלך

נסה לשחזר פרטים רבים ככל האפשר!!!





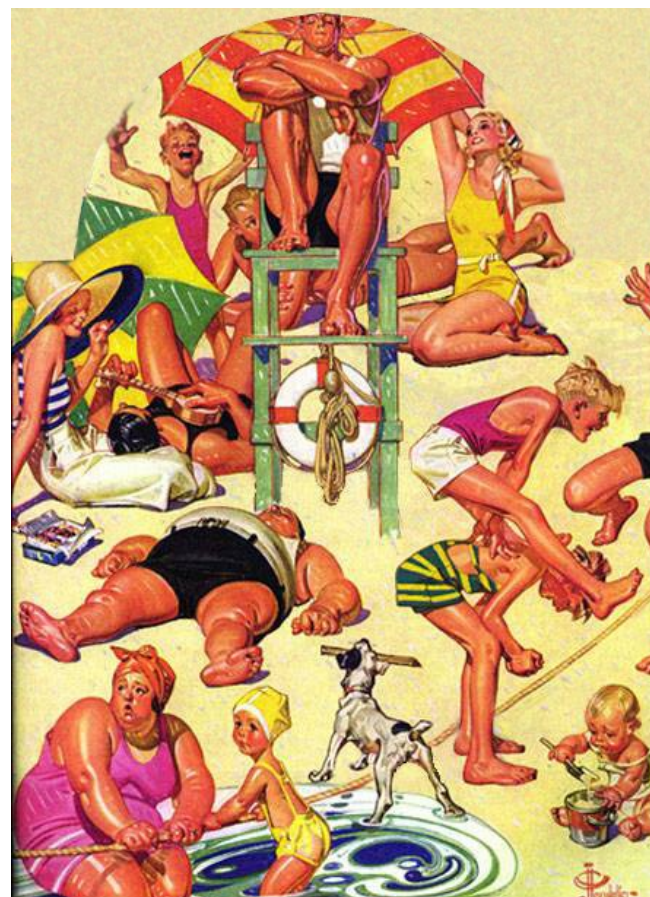
בחוף

מה ראית? מה מידת הביטחון שלך?

- שמשית חוף
- מציל
- כלב
- כדור
- חגורת הצלה
- מים
- כובע
- מגבת



בחורף



- שמשית חורף
- מציל
- כלב
- כדור
- חגורת הצלה
- מים
- כובע
- מגבת

= לא הוצגו







תחנת רכבת מה ראית? מה מידת הביטחון שלך?

- פסי רכבת
- קרון
- מנוע רכבת
- תחנה
- לוח זמנים
- תמרור רכבת
- ספסל



תחנת רכבת



- פסי רכבת
- קרון
- מנוע רכבת
- תחנה
- לוח זמנים
- תמרור רכבת
- ספסל



זיכרונות כוזבים בחיי היום-יום

- לא כל מה שאנו זוכרים באמת קרה!



זיכרונות כוזבים בחיי היום-יום

- לא כל מה שאנו זוכרים באמת קרה!
- המח שלנו מחליף ומוסיף מידע חסר מאירועים רלוונטיים קודמים (למשל סצנת חוף אופיינית מחופשות). חלק מהפרטים נוספים בעזרת ההיגיון (למשל בדוגמה: כדור, מגבת)!



זיכרונות כוזבים בחיי היום-יום

- לא כל מה שאנו זוכרים באמת קרה!
- המח שלנו מחליף ומוסיף מידע חסר מאירועים רלוונטיים קודמים (למשל סצנת חוף אופיינית מחופשות). חלק מהפרטים נוספים בעזרת ההיגיון (למשל בדוגמה: כדור, מגבת)!
- זיכרונות אמיתיים ניתנים לעיתים קרובות להבדלה מזיכרונות כוזבים **בחדות** שלהם. זיכרונות שווא הם "חיוורים" יותר ופחות מפורטים.



סוגים של טעויות זיכרון

???



סוגים של טעויות זיכרון

- שיכחה



סוגים של טעויות זיכרון

- שיכחה
- זיכרון מוטה:
 - ← הטיית זיכרון נורמטיבי: ארועים חיוביים זכורים טוב יותר מארועים שליליים.
 - ← הטיית זיכרון בדיכאון: ארועים שליליים זכורים טוב יותר מארועים חיוביים.



סוגים של טעויות זיכרון

- שיכחה
- זיכרון מוטה:
 - ← הטיית זיכרון נורמטיבי: ארועים חיוביים זכורים טוב יותר מארועים שליליים.
 - ← הטיית זיכרון בדיכאון: ארועים שליליים זכורים טוב יותר מארועים חיוביים.
- אשליות/זיכרונות כוזבים: זכרון של דברים שלא התרחשו כלל!



זיכרונות שווא

בניגוד לאמונה הרווחת, קפטן קירק (וויליאם שאטנר) מעולם לא אמר את הביטוי "Beam me up, Scotty" ("שגר אותי סקוטי") במסע בין כוכבים.



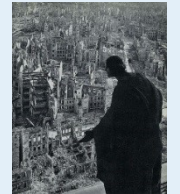


זיכרונות שווא

בניגוד לאמונה הרווחת, קפטן קירק (וויליאם שאטנר) מעולם לא אמר את הביטוי "Beam me up, Scotty" ("שגר אותי סקוטי") במסע בין כוכבים.



מספר עדי ראיה בהפגזות בדרזדן (גרמניה) זכרו כי לאחר ההפצה, מטוסים מנמיכי טוס רדפו אחרי אנשים שניסו להימלט. הסטוריונים מטילים בזה ספק (למשל: אבק ודלקות מתפשטות הופכים מעשים כאלה לבלתי אפשריים).



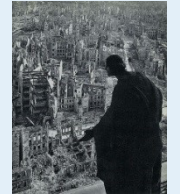


זיכרונות שווא

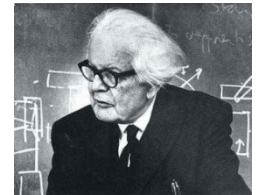
בניגוד לאמונה הרווחת, קפטן קירק (וויליאם שאטנר) מעולם לא אמר את הביטוי "Beam me up, Scotty" ("שגר אותי סקוטי") במסע בין כוכבים.



מספר עדי ראיה בהפגזות בדרזדן (גרמניה) זכרו כי לאחר ההפצצה, מטוסים מנמיכי טוס רדפו אחרי אנשים שניסו להימלט. הסטוריונים מטילים בזה ספק (למשל: אבק ודלקות מתפשטות הופכים מעשים כאלה לבלתי אפשריים).



הפסיכולוג המפורסם ז'אן פיאז'ה זכר שנחטף כשהיה בן שנתיים. מאוחר יותר נתגלה כי המטפלת שלו המציאה את הסיפור הזה כשהיה קטן.





זיכרונות שווא

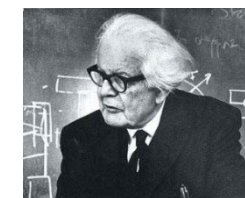
בניגוד לאמונה הרווחת, קפטן קירק (וויליאם שאטנר) מעולם לא אמר את הביטוי "Beam me up, Scotty" ("שגר אותי סקוטי") במסע בין כוכבים.



מספר עדי ראיה בהפגזות בדרזדן (גרמניה) זכרו כי לאחר ההפצצה, מטוסים מנמיכי טוס רדפו אחרי אנשים שניסו להימלט. הסטוריונים מטילים בזה ספק (למשל: אבק ודלקות מתפשטות הופכים מעשים כאלה לבלתי אפשריים).



הפסיכולוג המפורסם ז'אן פיאז'ה זכר שנחטף כשהיה בן שנתיים. מאוחר יותר נתגלה כי המטפלת שלו המציאה את הסיפור הזה כשהיה קטן.



בניסוי שנערך, הוצגו למשתתפים פרסומות מדיסני וורלד, בהן הראו את באגס באני. 30% מהמשתתפים זכרו שפגשו את באגס באני בביקורם בדיסני וורלד כילדים, למרות שבאגס באני הוא דמות של האחים וורנר ולא של דיסני.





מדוע אנו עושים זאת?

- מחקרים מראים כי אנשים רבים עם פסיכוזה (אך לא כולם!) מאמינים יותר בזיכרונות כוזבים מאנשים ללא פסיכוזה.



מדוע אנו עושים זאת?

- מחקרים מראים כי אנשים רבים עם פסיכוזה (אך לא כולם!) מאמינים יותר בזיכרונות כוזבים מאנשים ללא פסיכוזה.
- בפסיכוזה, הביטחון בזיכרונות אמיתיים (כלומר דברים שקרו באמת) מופחת.



מדוע אנו עושים זאת?

- מחקרים מראים כי אנשים רבים עם פסיכוזה (אך לא כולם!) מאמינים יותר בזיכרונות כוזבים מאנשים ללא פסיכוזה.
- בפסיכוזה, הביטחון בזיכרונות אמיתיים (כלומר דברים שקרו באמת) מופחת.
- זה עלול להוביל לקושי בהבחנה בין זיכרונות כוזבים וזיכרונות אמיתיים ועלול לפגוע בראייה בריאה ומציאותית של הסביבה.



כיצד טעויות זיכרון תורמות לפרשנויות שגויות במהלך פסיכوزה – דוגמאות

סיטואציה אמיתית	זיכרון כוזב	ארוע
האם בעצם אמרה: "אני לא זוכרת שהיית כזו". עם הזמן, המילים המדוייקות נשכחו.	זוכרת שהיא אמרה "את לא הבת שלי יותר".	ויכוח עם אמא
משתתפים אחדים ניסו לנחם באותו רגע, אבל מאוחר יותר זה נשכח.	לאף אחד לא אכפת מהבעיות שלי.	תרפיה קבוצתית

מישהו חווה משהו דומה שהוא רוצה לספר עליו?



תירגול

- שוב, יוצגו בפניך מצבים מורכבים



תירגול

- שוב, יוצגו בפניך מצבים מורכבים
- נסה לזהות אילו פרטים לא הופיעו בתמונה (פרטים אלו יוצגו אח"כ בכחול)





קיוסק

מה ראית? מה מידת הביטחון שלך?

- שלט קיוסק
- נקניקיה
- פח אשפה
- ספסל
- דגלים
- תוויות מחיר
- בקבוקים
- מוכר



קיוסק



- שלט קיוסק
- נקניקיה
- פח אשפה
- ספסל
- דגלים
- תוויות מחיר
- בקבוקים
- מוכר





גינה מה לא הוצג? מה מידת הביטחון שלך?

- צינור השקיה
- חמניה
- ערוגות
- עץ
- את חפירה
- מגרפה
- צינור



גינה



- צינור השקיה
- חמניה
- ערוגות
- עץ
- את חפירה
- מגרפה
- צינור



אופציונלי: סרטון וידאו

אופציונלי: סרטוני וידאו העוסקים בנושא היומי זמינים בקישור הבא:

http://www.uke.de/mct_videos

לאחר הסרטון, תוכלו לדון כיצד הוא קשור לנושא שלנו היום.



[למאמנים:]

חלק מסרטוני הוידאו כוללים שפה שעלולה להיות לא הולמת לכל הקהלים והתרבויות. אנא סננו בקפידה את החומרים לפני הצגתם.





סיעור מוחות

מה רואים בדרך כלל בכיתה?

...

...

...

...



כיתה

מה ראית? מה מידת הביטחון שלך?

- ילקוט
- מורה
- מפה
- ספרים
- ספסלים
- כסא של מורה
- לוח
- תיק של מורה



כיתה



- ילקוט
- מורה
- מפה
- ספרים
- ספסלים
- כסא של מורה
- לוח
- תיק של מורה





דיג

מה לא הוצג? מה מידת הביטחון שלך?

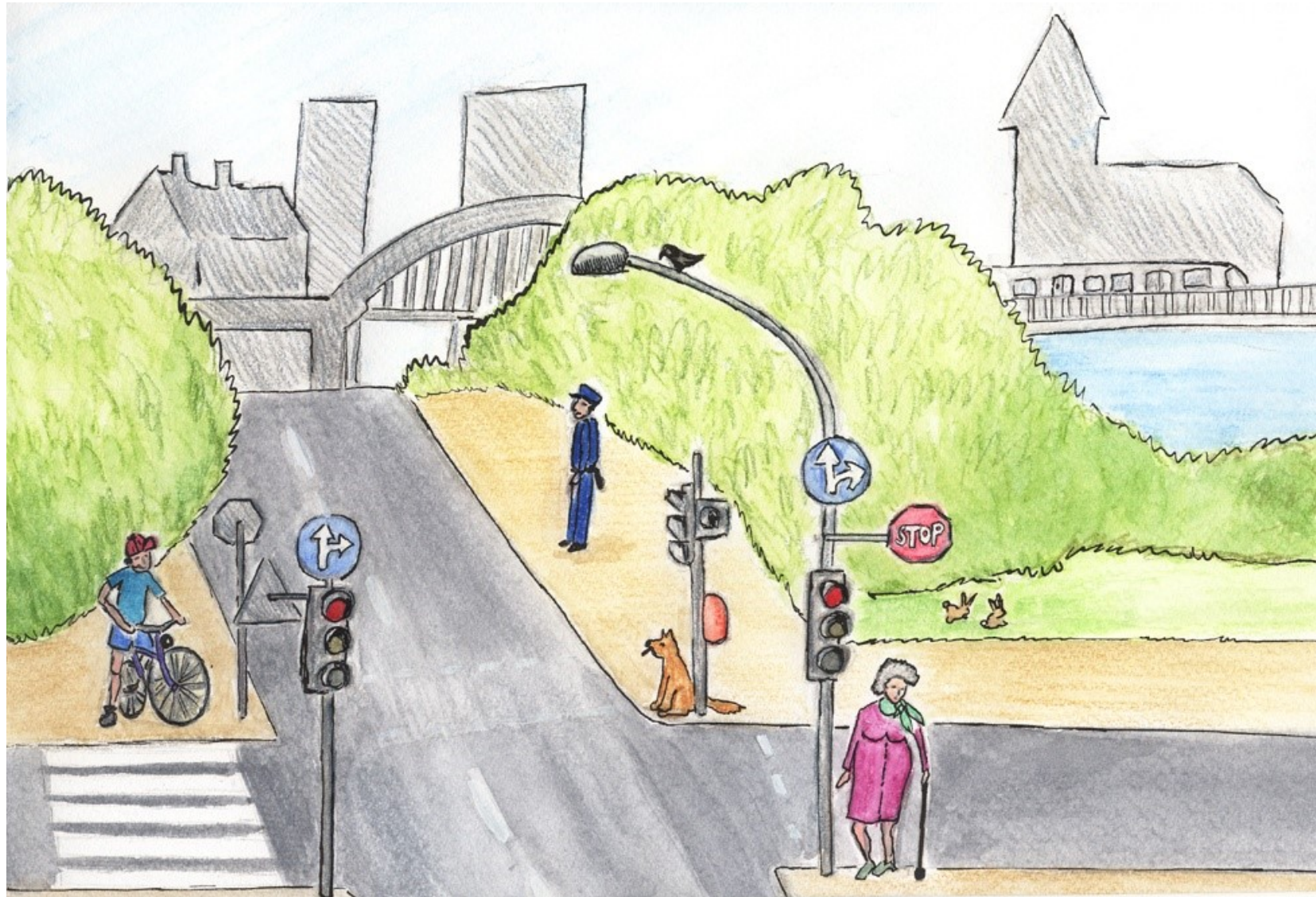
- מקטרת
- דלי
- כפתור על הכובע
- שלט "ספורט" על הסירה
- חכה
- סוודר אדום
- מים
- דג



דיג



- מקטרת
- דלי
- כפתור על הכובע
- שלט "ספורט" על הסירה
- חכה
- סוודר אדום
- מים
- דג





סיעור מוחות

מה רואים בדרך כלל במעבר חציה?

...

...

...

...



מעבר חציה מה ראית? מה מידת הביטחון שלך?

- מכוניות
- שוטר
- ילד על אפניים
- אישה קשישה
- רמזור ירוק
- מעבר חצייה
- שלט עצור
- מתאר של עיר



מעבר חציה



- מכוניות
- שוטר
- ילד על אפניים
- אישה קשישה
- רמזור ירוק
- מעבר חצייה
- שלט עצור
- מתאר של עיר





סיעור מוחות

מה רואים בדרך כלל בגן משחקים?

...

...

...

...



גינת משחקים מה ראית? מה מידת הביטחון שלך?

- מגלשה
- קרוסלה
- עפיפון
- סקייטבורד
- כדור
- עצים
- נדנדה
- צעצועים
- ארגז חול



גינת משחקים



- מגלשה
- קרוסלה
- עפיפון
- סקייטבורד
- כדור
- עצים
- נדנדה
- צעצועים
- ארגז חול
- = לא הוצגו



Jack Kennedy—
The Senate's
Gay Young Bachelor

U.S. I
June 13, 1953 - 15c



חתונה

מה לא הוצג? מה מידת הביטחון שלך?

- חלונות בנסיה
- שושבין
- הינומה של כלה
- ילדה עם פרחים
- ספסלים
- דלת



חתונה



- חלונות בנסיה
- שושבין
- הינומה של כלה
- ילדה עם פרחים
- ספסלים
- דלת





כדורגל

מה לא הוצג? מה מידת הביטחון שלך?

- לוח תוצאות
- שער
- קווי סימון
- שחקן
- כדורגל
- אוהדים
- פרסומות
- דגלים

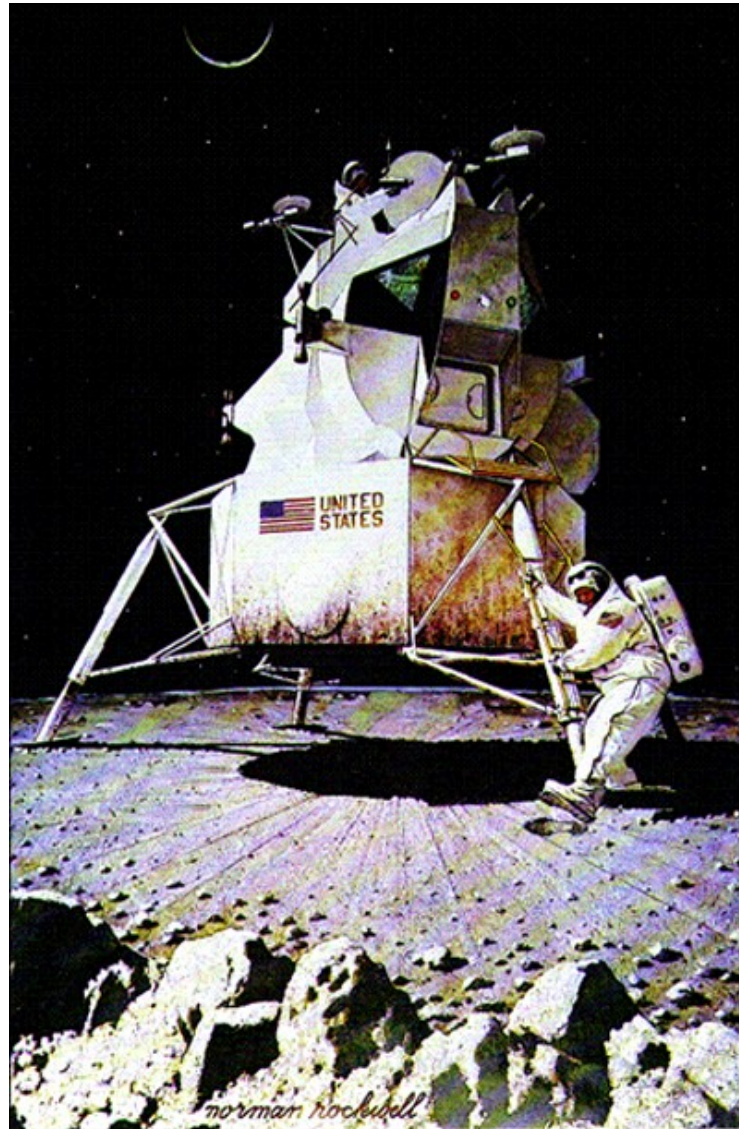


כדורגל



- לוח תוצאות
- שער
- קווי סימון
- שחקן
- כדורגל
- אוהדים
- פרסומות
- דגלים

= לא הוצגו



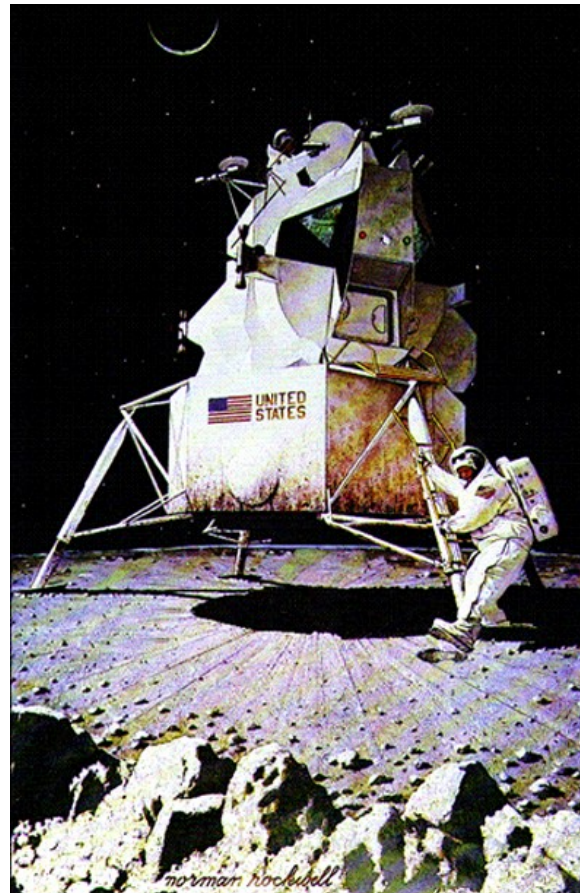


על הירח מה לא הוצג? מה מידת הביטחון שלך?

- מעמד טילים
- מיכל חמצן
- קסדה
- מכתשים
- קצה מחודד של טיל
- כדור הארץ בצורת חצי סהר ברקע



על הירח



- מעמד טילים
- מיכל חמצן
- קסדה
- מכתשים
- קצה מחודד של טיל
- כדור הארץ בצורת חצי סהר ברקע





חילוץ

מה לא הוצג? מה מידת הביטחון שלך?

- מסוק
- סירת גומי
- צוללן
- סירה הפוכה
- מים
- אלונקה
- מציל
- טייס



חילוצ



- מסוק
- סירת גומי
- צוללן
- סירה הפוכה
- מים
- אלונקה
- מציל
- טייס

= לא הוצגו





סיעור מוחות

מה רואים בדרך כלל באתר בנייה?

...

...

...

...



עבודות בכביש מה ראית? מה מידת הביטחון שלך?

- צינורות
- מריצה
- מחסום
- דחפור
- מתקן הרמה
- את חפירה
- שלט עצור



עבודות בכביש



- צינורות
- מריצה
- מחסום
- דחפור
- מתקן הרמה
- את חפירה
- שלט עצור





יישום בחיי היום-יום

מטרות הלימוד:

- הזכרונות שלנו יכולים לתעתע בנו! במיוחד בארועים חשובים (ריב, עדות ראיה וכד'), יש לזכור: אם אתה לא זוכר פרטים חיוניים מהארוע: אל תסמוך יותר מידי על הזכרון שלך!



יישום בחיי היום-יום

מטרות הלימוד:

- הזכרונות שלנו יכולים לתעתע בנו! במיוחד בארועים חשובים (ריב, עדות ראיה וכד'), יש לזכור: אם אתה לא זוכר פרטים חיוניים מהארוע:
 - אל תסמוך יותר מידי על הזכרון שלך!
 - חפש אינפורמציה נוספת (למשל עד ראייה)



יישום בחיי היום-יום

מטרות הלימוד:

- הזכרונות שלנו יכולים לתעתע בנו! במיוחד בארועים חשובים (ריב, עדות ראיה וכד'), יש לזכור: אם אתה לא זוכר פרטים חיוניים מהארוע:
 - אל תסמוך יותר מידי על הזכרון שלך!
 - חפש אינפורמציה נוספת (למשל עד ראייה) לדוגמה: היה לך ריב עם מישהו ואתה זוכר במעורפל שהוא העיר הערות מעליבות כלפיך. קח בחשבון כי הזכרון עלול לתעתע בך או שהשחזור שלך מעוות. כמו כן, שאל אנשים שנכחו בארוע.



מה לזה ולפסיכوزה?

במהלך פסיכוזה אנשים נוטים לזכור דברים שלא קרו כלל או שקרו בצורה אחרת.



מה לזה ולפסיכوزה?

במהלך פסיכוזה אנשים נוטים לזכור דברים שלא קרו כלל או שקרו בצורה אחרת.

דוגמה: פיליפ משוכנע שמישהו גנב את אופניו.

רקע: האופניים שלו אינם מול הדלת כפי שהיו תמיד והוא בטוח ב-100% שהשאיר אותם שם בלילה הקודם. לאחר מכן הוא רואה את האופניים קשורים ליד הסופרמרקט, והוא עומד להתקשר למשטרה כשהוא חושד שהגנב נמצא בסופרמרקט. מבחינתו הארוע הוא הוכחה נוספת למזימה נגדו שהחלה מאז שארנקו נגנב לפני 3 שבועות.

אבל: בתא הטלפון, פיליפ מכניס ידו לכיס ומבחין במפתחות של המנעול. לפתע נזכר כי הוא עצמו השאיר את האופניים לפני הסופרמרקט.



מה לזה ולפסיכوزה?

במהלך פסיכוזה אנשים נוטים לזכור דברים שלא קרו כלל או שקרו בצורה אחרת.

דוגמה: פיליפ משוכנע שמישהו גנב את אופניו.

רקע: האופניים שלו אינם מול הדלת כפי שהיו תמיד והוא בטוח ב-100% שהשאיר אותם שם בלילה הקודם. לאחר מכן הוא רואה את האופניים קשורים ליד הסופרמרקט, והוא עומד להתקשר למשטרה כשהוא חושד שהגנב נמצא בסופרמרקט. מבחינתו הארוע הוא הוכחה נוספת למזימה נגדו שהחלה מאז שארנקו נגנב לפני 3 שבועות.

אבל: בתא הטלפון, פיליפ מכניס ידו לכיס ומבחין במפתחות של המנעול. לפתע נזכר כי הוא עצמו השאיר את האופניים לפני הסופרמרקט.

זכרונות כוזבים מוגברים כאשר מישהו מרגיש מפוחד או נמצא תחת לחץ רב. לפני הסקת מסקנות: חשוב היטב האם ההנחות שלך הן אובייקטיביות ומבוססות! בנוסף, קח בחשבון: בהשוואה לזכרונות אמיתיים, זכרונות כוזבים הם לרוב מעורפלים!



תודה על תשומת הלב!

למאמנים:

נא חלק גליונות עבודה. הציגו את האפליקציה שלנו COGITO (הורד ללא תשלום).



www.uke.de/mct_app





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/mct. 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.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball