



<b>NÁZEV ŠKOLY:</b>	<b>GYMNÁZIUM JOSEFA JUNGMANNA LITOMĚŘICE, Svojsíkova1, příspěvková organizace</b>
<b>ČÍSLO PROJEKTU:</b>	<b>CZ.1.07/1.5.00/34.1082</b>
<b>NÁZEV MATERIÁLU:</b>	<b>VY_32_INOVACE_3B_09_Paměť</b>
<b>TÉMA SADY:</b>	<b>Seminář z psychologie</b>
<b>ROČNÍK:</b>	<b>3. ročník</b>
<b>DATUM VZNIKU:</b>	<b>Prosinec 2012</b>
<b>AUTOŘI:</b>	<b>Luboš Nergl, Andrea Skokanová</b>



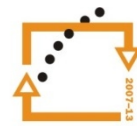
evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Paměť

## Anotace:

Tento výukový materiál je určen studentům dvouletého volitelného předmětu psychologie. Text je rozdělen do jednotlivých kapitol tak, aby pokryl široké spektrum psychologické problematiky a poskytl zájemcům o tento obor základy, na které mohou navázat dalším studiem psychologie, popř. mohou takto získané poznatky využít pro soukromé účely, k sebepoznání, k rozvoji osobnosti i autoevaluaci.

Materiál obsahuje texty z učebnic určených pro výuku na vysokých školách, ale i texty určené pro zájemce z řad laiků či těch, kteří si chtějí rozšířit své znalosti získané v předmětu základy společenských věd. Tento materiál doplňuje soustavný výklad dané problematiky, navazuje na vědomosti, které studenti již získali a dále jejich znalosti prohlubuje. Materiál by měl pomoci studentům orientovat se v dané problematice, ale také je získat pro to, aby knihy zde citované také sami používali.

Text by měli studenti využívat k diskusi a k dalším vzájemným debatám. Systém návodných otázek a úkolů přispívá k hlubší práci s předloženým materiálem. Díky této „čítance“ se učí studenti pracovat s jiným textem, než který znají z učebnic, rozvíjet svou čtenářskou gramotnost a rychlou orientaci v textu.

Žáci si mohou texty vytisknout, stáhnout do mobilu či tabletu, různě si je doplňovat poznámkami, psát si do nich vlastní úkoly a dopisovat odpovědi. Během vyučovací hodiny je možné texty promítnout diaprojektorem na plátno či pustit je na interaktivní tabuli.

Časová náročnost: 2 vyučovací hodiny týdně

Paměť je psychický proces, který se (jak je uváděno ve většině učebnic) skládá ze tří fází – **kódování** (uložení do paměti), **uchovávání** (podržení v paměti) a **vybavování** (vytažení z paměti, nalezení v paměti). Nesmíme zapomínat, že lidská mysl funguje komplexně a že paměť je úzce svázána s dalšími psychickými procesy, např. s pozorností. Nelze si tedy vybavit obsahy, jež pozornost vyselektovala, a tudíž nebyly do paměti nikdy uloženy.

### **Alena Plháková: Dějiny psychologie**

Ebbinghaus sestavil pro svůj výzkum asi 2300 bezesmyslných slabik, např. MIB – DAX – BOK, které náhodně kombinoval. Pokud řadu určenou k zapamatování tvořilo sedm slabik, stačilo mu ke správné reprodukci zpravidla jediné přečtení. Ebbinghaus tak zjistil, že **kapacita krátkodobé paměti je 7 prvků**. \* Čím byl seznam slabik delší, tím více opakování bylo třeba. Při výzkumu zapomínání se Ebbinghaus naučil téměř 170 různých souborů po třinácti slabikách a každý z nich se pak učil znovu po uplynutí časového intervalu, jehož délka se pohybovala od jednadvaceti minut do jednatřiceti dní. Jako měřítko rozsahu zapomínání mu sloužila doba potřebná k opětovnému naučení souboru neboli časová úspora při novém učení. Ebbinghaus zjistil, že **zapomínání je zpočátku velmi rychlé, ale postupně se zpomaluje**.

\* Tento výsledek o 70 let později potvrdil americký psycholog George A. Müller (nar. 1920) svým výzkumem „magického čísla sedm plus nebo minus dva“ (Müller, 1956/2004).

### **Rita L. Atkinson a kol.: Psychologie**

Když je informace zakódována do paměti, je uložena ve formě určitého kódu neboli reprezentace. Pokud se např. díváte na telefonní číslo a uchovávejte je do té doby než je vytočíte, v jaké formě jsou čísla reprezentována? Jedná se o *vizuální* reprezentaci – mentální obraz těchto čísel? Jedná se o reprezentaci *fonologickou* – zvuky odpovídající názvům čísel? Nebo je *sémantická* (založená na významu) – spojení mezi čísly, které dává smysl? Výzkumy ukazují, že kódování informací do pracovní paměti můžeme použít kteroukoli z těchto možností, přestože se zdá, že dáváme přednost fonologickému kódování. K tomu, abychom udrželi informaci aktivní, používáme *opakování*, což znamená, že si ji v duchu znovu a znovu opakujeme. Opakování je obzvláště oblíbenou strategií, pokud se informace skládají z verbálních položek, jako jsou čísla, písmena nebo slova. Když se tedy snažíme zapamatovat si telefonní číslo nejpravděpodobněji si je zakódujeme jako zvuky názvů čísel a tyto zvuky si budeme opakovat, dokud číslo nevytočíme.

• • •

Dominantní reprezentace dlouhodobé paměti pro verbální materiál není fonologická, ani vizuální, ale je založena na významu položek. Kódování položek na základě jejich významu probíhá i v případě, kdy jsou položkami jednotlivá slova, ale je nápadnější, jsou-li položkami věty. Několik minut poté, co uslyšíte větu, si většina z vás vzpomene na její význam. Předpokládejme, že jste uslyšeli větu: „Autor zaslal výboru dlouhý dopis.“ O dvě minuty později nebudete schopni říci, zda jste slyšeli tuto větu, nebo jinou, která má stejný význam: „Výboru byl autorem zaslán dlouhý dopis.“ (Sachs, 1967)

### **Saul Kassin: Psychologie**

Paměť je aktivní konstrukcí minulosti – skladem, který mění realitu způsoby, které odpovídají nejenom dřívějším zkušenostem, ale také informacím získaným po určité zaznamenané události. Zvažme např. situaci, do níž se dostanou lidé, kteří byli svědky zločinu. Hovoří o zločinu s dalšími svědky, čtou o něm v novinách, někdy také sledují reportáž v televizi. Když jsou nakonec po nějaké době vyslyšáni, můžeme pochybovat o „neposkvrněnosti“ jejich výpovědí, neboť je ovlivněna informacemi, které získali po samotné události.

Podle Elizabeth Loftus (1979) jejich výpověď nemůže být neovlivněná. Na základě svých studií svědeckých výpovědí představila svoji teorii „opravené“ paměti. Poté, co se lidem přihodí jakákoliv událost, stane se způsob, jakým jsou o ní předány informace – ať už pravdivé nebo ne – součástí vzpomínek uložených v paměti.

### **Alena Plháková: Učebnice obecné psychologie**

Většina lidí si uvědomuje, že si ze svých školních vědomostí a osobních zážitků pamatuje poměrně málo. Lidé vyššího věku znepokojeně pozorují, že stále častěji zapomínají jména a obtížněji se učí. Je zřejmé, že mnohé údaje, které jsme uložili do paměti, se v ní postupně ztrácejí nebo je v ní nedovedeme najít. Zapomínání však nelze pokládat za jednoznačně nežádoucí proces. Je pravděpodobné, že chrání mozek, respektive mentální kapacitu před zahlcením a přetížením. V psychologii existuje řada teorií, které se pokoušejí proces zapomínání vysvětlit. Patří k nim teorie rozpadu pamětních stop, teorie interference, účelného zapomínání a ztráty vodítek (klíčů, spojů). V posledních letech probíhá velmi kontroverzní diskuse kolem tzv. represe, což je hypotetický obranný mechanismus, kterým především psychoanalytici vysvětlují zapomínání traumatických zážitků. Dále se zdá, že v ultrakrátké, krátkodobé a dlouhodobé paměti probíhá zapomínání odlišně a řídí se rozdílnými principy.

### **OTÁZKY A ÚKOLY**

1. Hledejte argumenty pro a proti smysluplnosti Ebbinghausova

způsobu zkoumání paměti.

2. Vlastními slovy a ilustracemi (příklady) ozřejmíte odlišnost vizuálního, fonologického a sémantického kódování do paměti.

3. Vysvětlete rozdíly mezi pamětí sensorickou, pracovní a dlouhodobou.

4. Saul Kassin uvádí, že existuje dvojí sensorická paměť – ikonická a echoická. Zjistěte, o co jde.

5. V závěru ukázky od Plhákové je zmíněna represe (též vytěsnění) jako způsob tzv. motivovaného zapomínání. Uvedte nějakou ilustraci (může být fiktivní, imaginární, zprostředkovaná apod.).

### **Zdroje:**

ATKINSON, R. L. A KOL. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-640-3, str. 270, 277

KASSIN, S. *Psychologie*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007, ISBN 978-80-251-1716-3, str. 228

PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, ISBN 80-247-0871-X, str. 95

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2004, ISBN 80-200-1086-6, str. 223