

ZABORAVLJANJE

Pod zaboravljanjem podrazumevamo potpuno ili delimično, trajno ili privremeno gubljenje onoga što smo naučili; nemogućnost reprodukcije ili prepoznavanja naučenog materijala, ili kada više nema uštede pri pokušaju ponovnog učenja.

Često ono što nam izgleda da smo u potpunosti zaboravili, smo ipak u mogućnosti da u određenim uslovima obnovimo. Zaboravljanje je u tom slučaju bilo samo privremeno. Često se dešava u toku psihoterapije da se pacijenti sete događaja iz detinjstva koji su izazvali snažno uzbuđenje kod njih i predstavljali izvor psihičkih teškoća, iako im više nisu nikada dolazili u pamćenje. Moguće je i u hipnozi, kao i usled dejstva nekih hemijskih preparata, da se obнове doživljaji kojih se ljudi do tada nisu uopšte sećali. Ova pojava obnavljanja doživljaja za koje se moglo smatrati da su potpuno zaboravljeni ukazuje na to da potpunog zaboravljanja nema.

Iako možda nema potpunog zaboravljanja, delimično zaboravljanje je normalna pojava i počinje odmah nakon učenja. Posle izvesnog vremena u stanju smo da obnovimo samo deo onoga što smo učili.

Herman Ebbinghaus je prvi utvrdio nejednoliki tok zaboravljanja, a to su potvrdila i mnoga kasnija ispitivanja. Zaboravljanje je u početku vrlo brzo, zatim sve sporije, što je prikazao krivom zaboravljanja. Ova krivulja najviše i najbolje opisuje zaboravljanje besmislenog materijala. Smislaona gradiva imaju mnogo sporiji tempo zaboravljanja. Bitne ideje nekog teksta se posebno teško zaboravljaju.

Uzroci zaboravljanja su:

- Neupotreba. Laici često misle da je zaboravljanje potpuno spontan process koji se odvija sam od sebe usled toga što se određena znanja na ponavljaju i neupotrebljavaju. Takvo spontano zaboravljanje je najčešće vezano za kratkoročno pamćenje, ali se ne može isključiti ni kod dugoročnog sistema pamćenja.
- Geštalt faktori. Geštalt psiholozi su smatrali da upamćeni sadržaji mogu da pretrpe kvalitativne promene u intervalu između učenja i zahtevane reprodukcije. Ove promene su tumačili kao promene u pravcu stvaranja dobrog geštalta. Priče se pamte tako da postaju jednostavnije, a zaboravljaju se elementi koji predstavljaju smetnju u težnji ka većem smislu.

Jednostavan eksperiment koji pokazuje promene koje se doživljavaju pri pamćenju grafičkog materijala izvršio je Vulf (F. Wulf) dvadesetih godina prošlog veka. Ispitanicima su kratko izlagani nepravilni geometrijski oblici, a od njih je nakon 30

sekundi, 24 sata i jedne sedmice traženo da nacrtaju oblike kojih se sećaju. Na njihovim crtežima originalni oblici su bili izmenjeni. Analiza je ukazala na tri tipa promena: izoštravanje, poravnavanje i normalizovanje. Kad su blage neregularnosti u originalnom crtežu bile još istaknutije moglo se govoriti o izoštravanju. S druge strane, veća odstupanja su ponekad ublažavana i onda se govorilo o poravnavanju. Izoštravanjem i poravnavanjem menja se utisak o napetosti vizuelne figure. Izoštravanje povećava doživljaj napetosti, a poravnavanje ga smanjuje. Treći tip promena, normalizacija, se sastoji u svođenju prikazanog objekta na neki poznati predmet. Ove promene ukazuju na to da se pri prisećanju ne kreće od objektivnih oblika, već od oblika kakvog ga je subjekt doživeo. Ako je u nekom obliku prvo viđena sličnost sa nekim predmetom onda će u svakom narednom prisećanju ona biti sve istaknutija.

Sličnost sa principima organizacije doživljaja prisutna je u pojavi pamćenja poznatoj pod nazivima efekat fon Restorf (po Hedwing von Restorff, jednoj od Kelerovih studentkinja), ili efekat izolacije. Ako se u nizu elemenata koje treba naučiti neki element fizički izdvoji od drugih on će biti bolje upamćen. Kada se radi o nizu reči onda se na osnovu ovog efekta može očekivati da će reč koja je napisana drugim tipom slova ili u drugoj boji biti bolje upamćena. Geštalt psihologija će ovaj efekat da objasni kao specijalan slučaj boljeg pamćenja figure.

Argumenti za delovanje geštalt principa nađeni su u istraživanjima pamćenja priča i glasina; sadržaja koji su proživljeni i opaženi samo jednom ili veći broj puta, ali bez posebnog napora da se gradivo temeljno usvoji.

Bartlet je engleskim ispitanicima dao da pročitaju priču severno-američkih Indijanaca koja govori o ratu duhova. Reprodukcijska upamćenost je zahtevana od istog subjekta nakon različitih vremenskih intervala – posle nekoliko dana, nedelja ili godina. Drugi postupak je zahtevao serijsku reprodukciju – originalnu priču bi jedna osoba ponovila drugoj, ova trećoj i tako redom. Ovaj postupak odovara načinu na koji se prenose glasine u društvenom okruženju.

Bartletova istraživanja pokazala su da reprodukovana priča postaje znatno kraća. Kod serijske reprodukcije posle šest ili sedam nedelja priča se skoro upola skraćuje. Ispuštaju se one informacije koje su nelogične ili se ne uklapaju u očekivanja subjekta. Pri tome osoba dodaje poneki nov sadržaj i informaciju kako bi priča imala više smisla. Zadržavaju se oni detalji koji odgovaraju uverenjima koja postoje u kulturi iz koje subjekti potiču. Bartlet je na osnovu svega toga morao da zaključi da je pamćenje i prisećanje priče pokušaj rekonstrukcije doživljenog sadržaja, a ne prost i pasivan proces doslednog obnavljanja nečega što postoji u pamćenju.

- Represija i emocionalni faktori. Na osnovu mnogih kliničkih slučajeva može se sa sigurnošću zaključiti da događaji povezani sa jakim negativnim emocionalnim doživljajima mogu da se zaborave. To se često sreće kod histeričnih pacijenata. U psihoanalizi se tvrdi da je takvo zaboravljanje ishod delovanja represije (potiskivanja).

Frojd je međutim otišao malo dalje: potiskivanje je u osnovi zaboravljanje i kod normalnih osoba. Osnivač psihoanalize pružio je veći broj primera za delovanje procesa represije u zaboravljanju različitih vrsta sadržaja. Neka osoba, recimo, nije bila u stanju da se priseti stiha u pesmi jer bi reči iz pesme mogle da je navedu na pomisao o nedavnoj smrti drage osobe i da izazovu strpnju vezanu za sopstveni kraj. Sadržaja koji bi u nama mogli da izazovu neprijatnost ne sećamo se jer je njihovo prikazivanje u svest ukočeno delovanjem potiskivanja

U sećanju ljudi se obično zadržavaju prijatne uspomene, a neprijatne se zaboravljaju ili se njihova neprijatnost vremenom umanjuje. Tako na primer, ocene za intenzitet porođajnih bolova mnogo su više kada ih majke daju neposredno posle porođaja nego kada se ta ocena traži nekoliko dana ili meseci kasnije. Neka istraživanja pokazuju da su efekti zaboravljanja sadržaja koji su povezani sa neprijatnošću kratkoročni. Ako se reprodukcija traži odmah nakon izlaganja sadržaja koji je asociiran sa nekom neprijatnošću, ona je vrlo slaba, ali ako se reprodukcija zahteva posle dužeg perioda (nedelju dana kasnije) reprodukcija je znatno bolja. Zbog takvih i sličnih nalaza današnji psiholozi nisu skloni da represiji pripišu glavnu ulogu u zaboravljanju normalnih.

Detalje jedne pojave u pamćenju koju su prvi opisali geštalt psiholozi možemo razumeti preko pojma potiskivanja. Geštaltisti su uočili da se zadaci čije je rešavanje bilo prekinuto pre konačnog rešenja bolje pamte nego dovršeni zadaci. Bolje pamćenje nedovršenih zadataka se naziva efektom Cajgarnikove. Ustanovljeno je da se efekat dobija samo ako osoba smatra da nezavršavanje zadatka nije rezultat njene nesposobnosti. Ako osoba veruje da zadatak nije dovršila usled sopstvene nesposobnosti, onda taj zadatak zaboravlja. Razlika između ova dva slučaja može se objasniti mehanizmom potiskivanja neprijatnog iskustva.

Svakodnevno iskustvo nam govori da sa svojim strahovanjima ljudi izlaze na kraj na vrlo različite načine. Dok jedni o svojim emocijama, mukama i brigama okolini govore neposredno, drugi ne priznaju svoju anksioznost – često ni sebi samima. Za ove druge psiholozi kažu da poseduju potiskujući stil rešavanja problema. Postojeći uvidi psihologa govore o tome da osobe sa ovim stilom rešavanja problema, dugoročno posmatrano, pojačavaju sopstvenu psihičku i fizičku uznemirenost. Pored toga, osobe koje potiskuju imaju jaku želju da sebe prikažu kao smirene osobe, ulažu poseban trud da sebe zaštite

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU

WWW.MATURSKI.NET -----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](#)

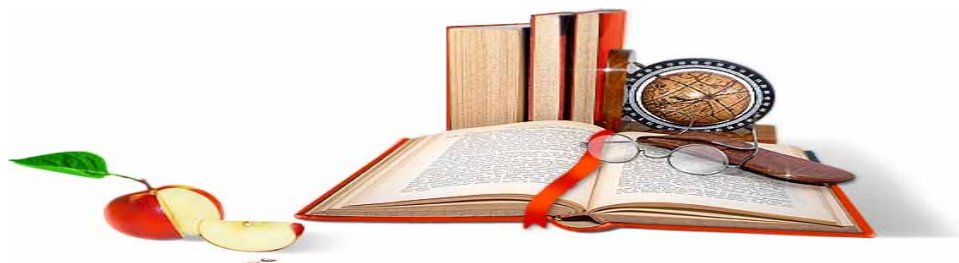
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA

RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG

WWW.MAGISTARSKI.COM

WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com

