

OIVALLUS

3

13. Mitä muistetaan, mikä unohtuu?



Oivallustehtävä

Milloin olet kokenut muistavasi opiskelemasi asiat kaikkein parhaiten? Pohdi, miksi.

Mitä muistetaan, mikä unohtuu?

- Kaikki työmuistissa käsitelty aines ei siirry säilömuistiin.
- Parhaiten työmuistista säilömuistiin siirtyy tieto, joka on jäsentynyttä, merkityksellistä ja/tai tunnevaltaista.
- Opiskelussa muistiinpanojen kirjoittaminen pidentää aikaa, jona opittavaa aihetta käsitellään työmuistissa.

Mieleen palauttaminen

- **Mieleen palauttaminen** tarkoittaa tietojen ja muistojen hakemista säilömuistista työmuistiin eli takaisin tietoisuuteen.
- Muistivihjeet ja muistisäännöt helpottavat mieleen palauttamista.
- **yleisyysparadoksi**
 - Yleiset sanat palautuvat mieleen harvinaisia sanoja helpommin, mutta yleisten sanojen tunnistaminen on vaikeampaa kuin harvinaisten.
- Asiayhteys eli **konteksti** tukee sekä mieleen painamista että mieleen palauttamista.
- Myös kehon tila ja mieliala edistävät usein mieleen palauttamista.

Muistaminen on rekonstruktivista

- Mieleen palauttaessa tiedot ja muistot rakentuvat uudelleen eli yhdistyvät, täydentyvät ja muuntuvat.
- Myös muistellessa tilanne ja toiminnan tavoite vaikuttavat lopputulokseen. Lapsuusmuistoista saatetaan esimerkiksi vaikeassa elämäntilanteessa muistaa enemmän kielteisiä puolia kuin onnellisessa elämänvaiheessa.
- Muisti ei ole kovin luotettava, ja valemuistot ovat mahdollisia. Esimerkiksi rikoksen todistajille voi syntyä valemuistoja, jos heille esittää johdattelevia kysymyksiä.

Muistin toiminta, unohtaminen ja oppiminen

- Asian ymmärtäminen tukee yksityiskohtien muistamista, mutta ei toisinpäin. Puuttuvat yksityiskohdat on mahdollista liittää kokonaisuuteen, jos asioiden väliset yhteydet on ymmärretty.
- Mieleen palauttaminen lujittaa muistoa. Aktiivinen muistelu on siis kannattavaa.
- Myös hajautettu harjoittelu tehostaa oppimista. Opiskeluaika kannattaa jakaa useaan osaan sen sijaan, että harjoiteltaisiin pitkissä yhtenäisissä jaksoissa.
- Uni on tärkeää. Valveilla syntyneet muistijäljet lujittuvat unen aikana.

Palauta mieleen

- Miksi kaikki tieto ei siirry työmuistista säilömuistiin?
- Anna kaksi esimerkkiä muistivihjeiden merkityksestä.
- Mitä tarkoitetaan muistin rekonstruktivisuudella?
- Miksi opiskelijan on tärkeää muistella oppimaansa?
- Esitä ainakin viisi erilaista syytä unohtamiselle.