

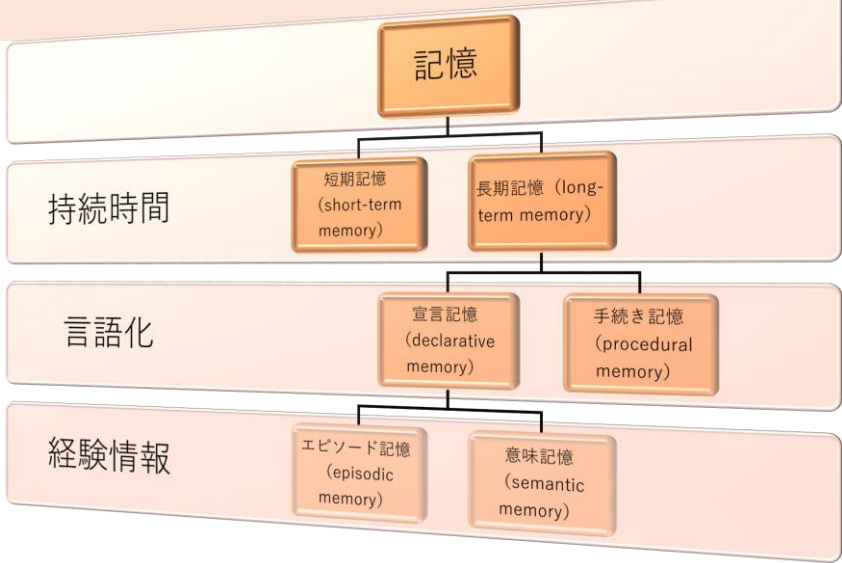
# #04 自分を紡ぐ記憶

心理学@岐阜薬科大学2019

## メニュー

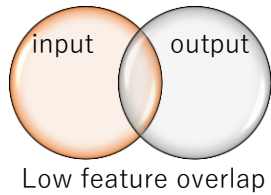
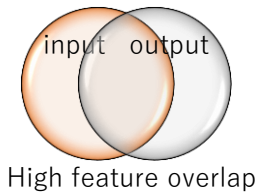
- 記憶の種類
- 記憶の大原則

# 記憶の分類 (Squire, 1989)



## 記憶の大原則：符号化特定性原理

- 記銘時と想起時の文脈が類似しているほど想起しやすい

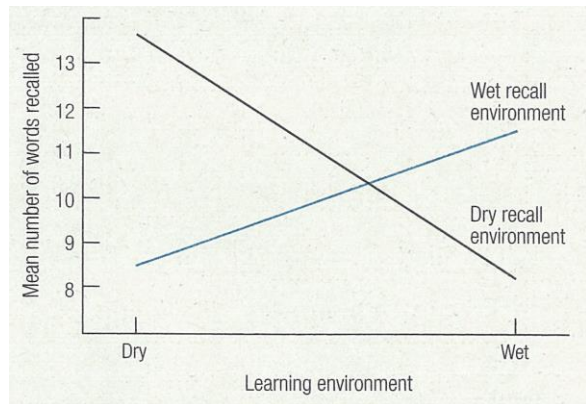
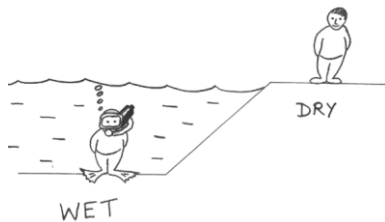


- 学習情報の周辺情報も無意識のうちに記憶されており、これらが文脈手がかりとして想起を助ける

1. 環境的文脈
2. 心理的文脈



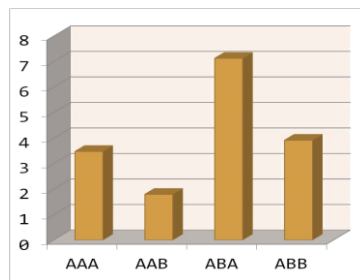
## 環境的文脈の効果 (Godden & Baddeley, 1975)



## 環境的文脈の効果 (Green spoon & Ranyard, 1957)

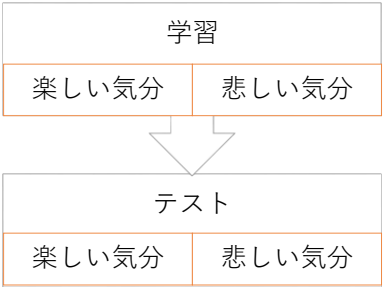


- ◆ 無意味綴り10語/list
- ◆ List 1: JIQ, GID, QUJ, ...
- ◆ List 2: JIC, XAJ, QIJ, ...



- ◆ List 1学習とテストの部屋が同じ方が成績が良い
  - ◆ AAA > AAB, ABA > ABB
- ◆ List 1学習とList 2学習の部屋が異なる方が成績が良い
  - ◆ ABA > AAA, ABB > AAB

心理的文脈の効果 (Eich & Metcalfe, 1989)



心理的文脈の効果 (Eich et al., 1975)

At Study	At Test (% correct)		
	Ordinary Cigarette	Marijuana Cigarette	Average
Ordinary cigarette	25	20	23
Marijuana cigarette	12	23	18



## まとめ

- 楽に覚えることは期待できない
  - 「すぐに覚えられた」は短期記憶の効果であって、長期記憶化していないかもしれない
  - 努力を注いで覚えたら、思い出すのは楽になる可能性大
- 同じ努力を注ぐなら、その効果が最大になるように記憶の原理を活用せよ！
  - 符号化特定性原理（環境，心理）
- 事後情報の影響もあるから記憶を侮ってはいけない
  - 記憶は経験の合成だから（#01参照），
    - 足を引っ張らない友だちを作しましょう
    - 足を引っ張らない人になりましょう