

Pamięć

Oprac. Wiesława Machul



Kilka uwag na wstępie

1. Ludzie chętniej przyznają się do słabej pamięci niż słabej inteligencji
2. Często zwalniamy się z obowiązku pamiętania (np.. poprzez zapisywanie informacji)
3. Jest wiele definicji pamięci



I definicja:

Pamięć- ludzka właściwość, którą charakteryzują takie elementy:

1. szybkość zapamiętywania
2. trwałość
3. zakres (ile elementów jesteśmy w stanie zapamiętać)
4. gotowość (jak łatwo wydobyć z pamięci to, czego się uczyliśmy)



II definicja:

Pamięć rozumiana jako właściwość analizatorów, zmysłów; wyróżniamy:

1. pamięć wzrokową
2. pamięć słuchową
3. pamięć kinestetyczną
4. pamięć węchową
5. pamięć smakową

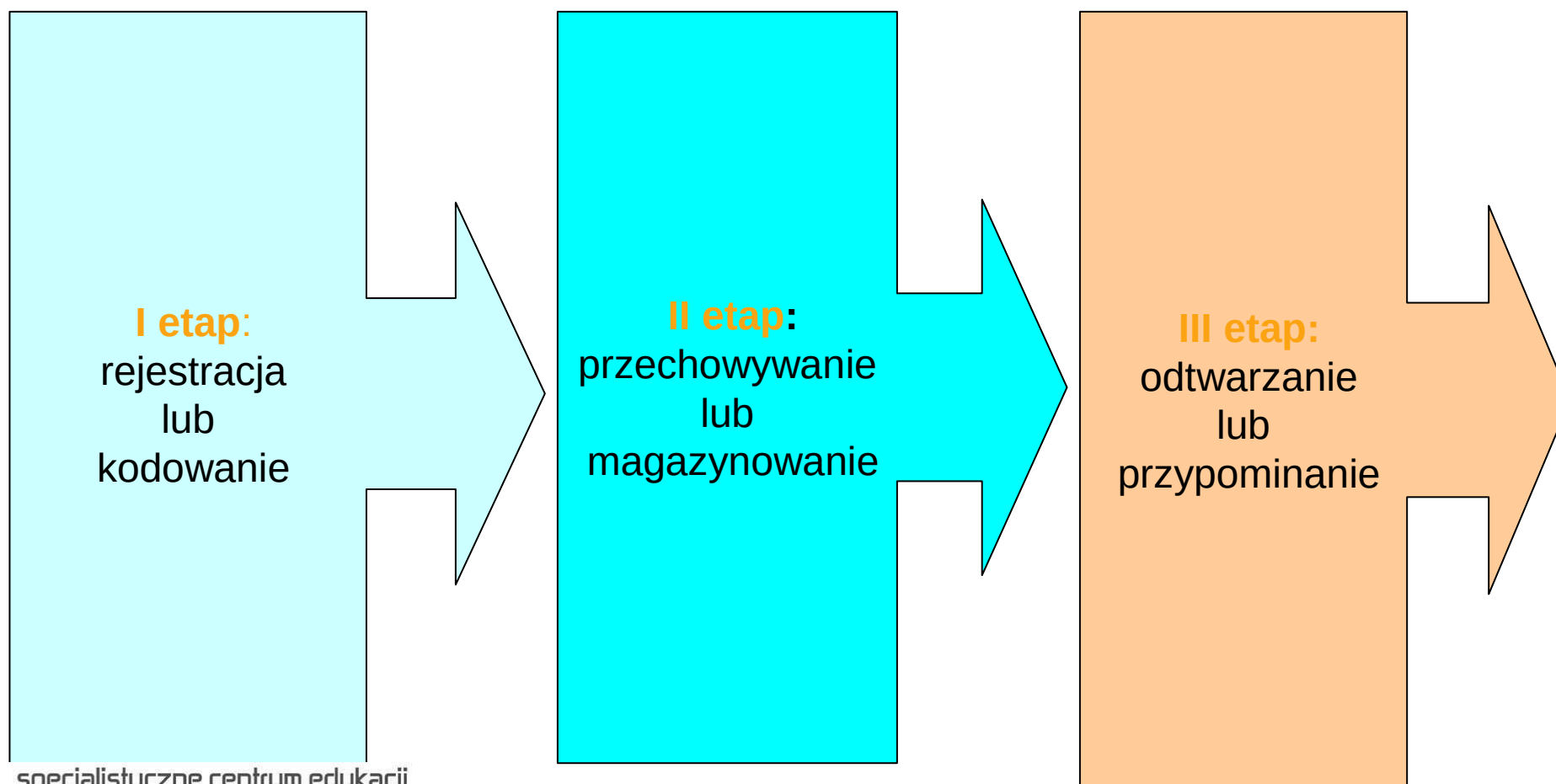


III definicja:

Pamięć jako proces obejmujący 3 elementy:

1. zakodowanie,
2. przechowywanie,
3. wydobywanie z pamięci informacji

Proces pamięci ma 3 etapy

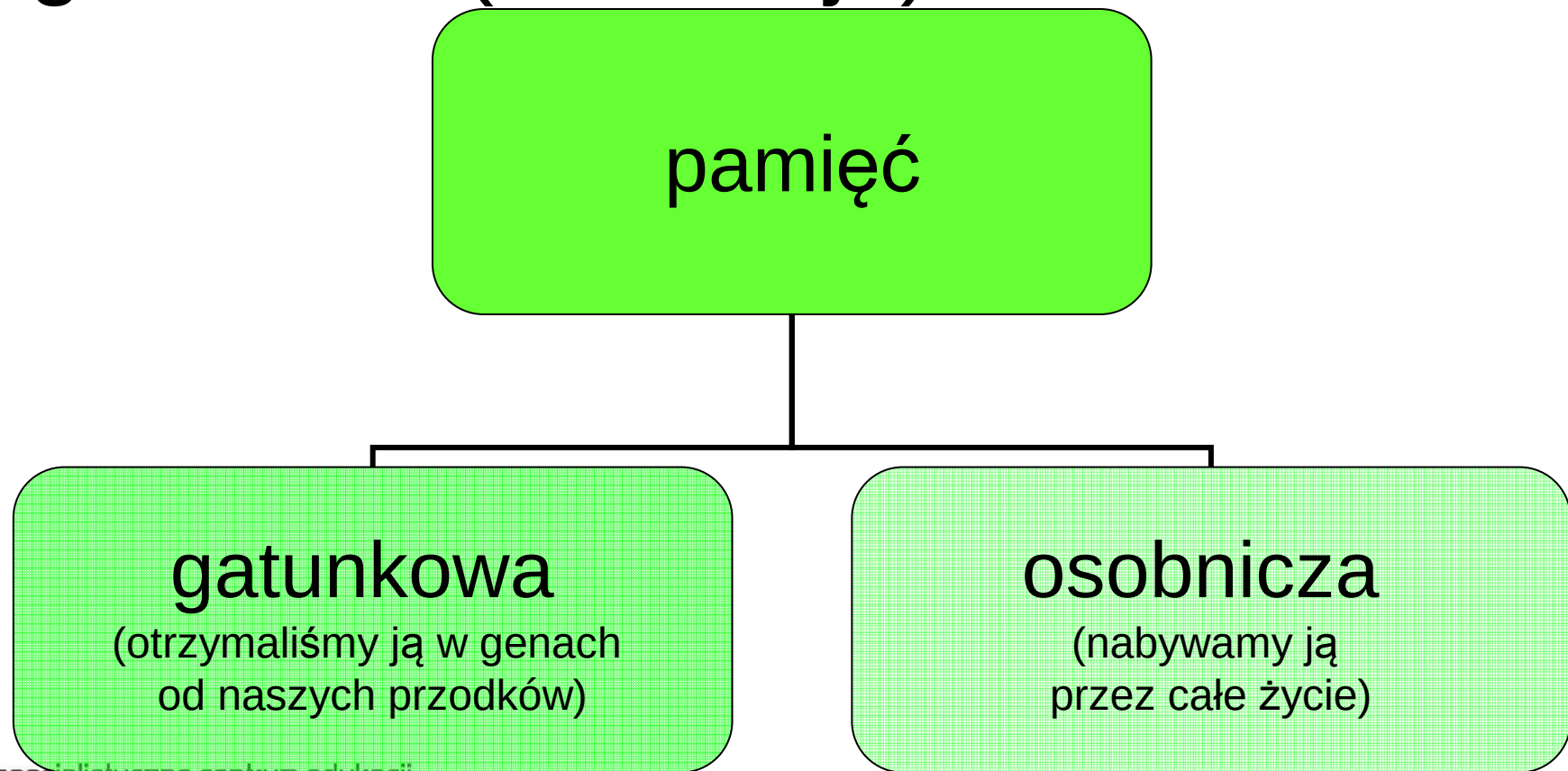


specjalistyczne centrum edukacji



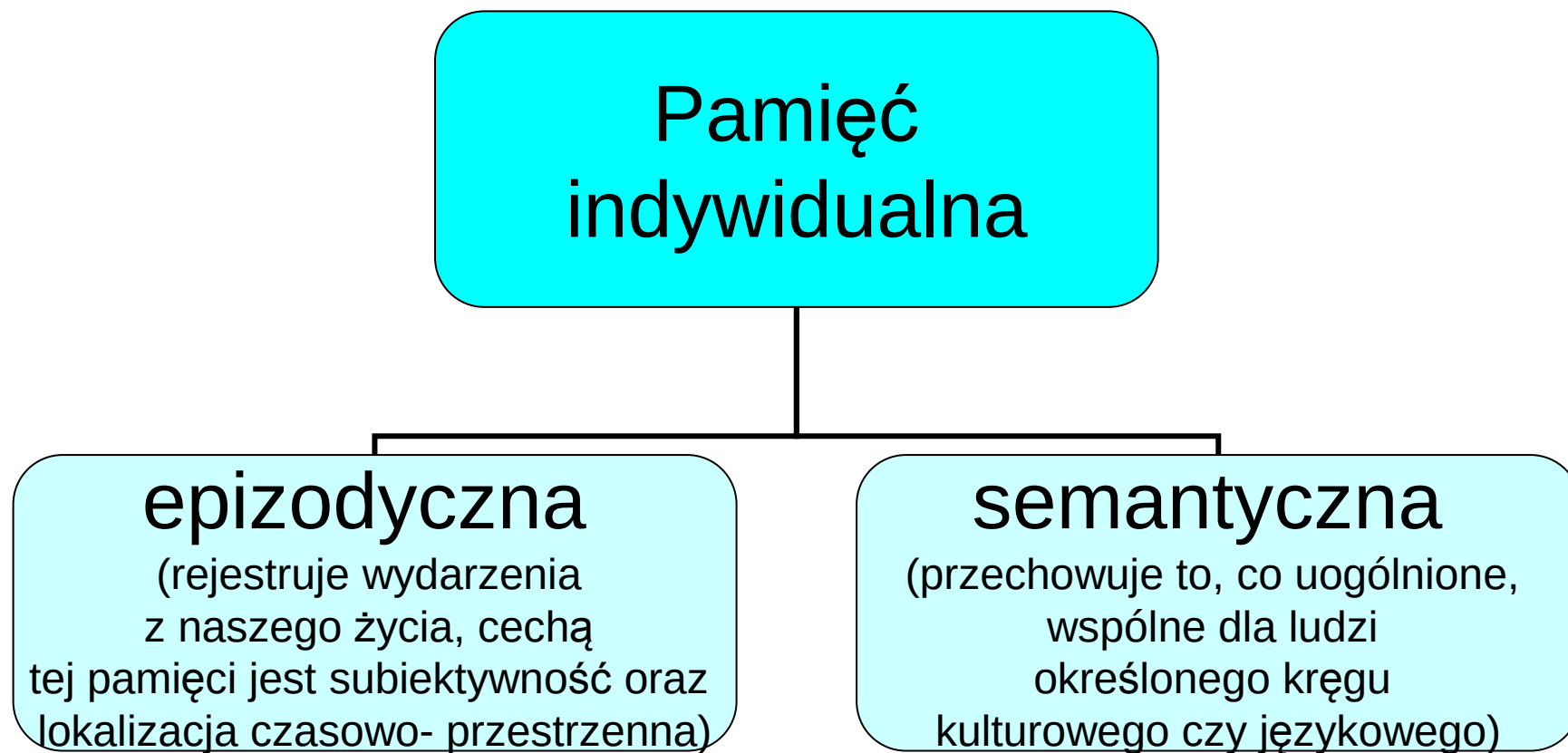
- Pamięć bywa traktowana jako magazyn tego, czego się uczymy.

Pamięć charakteryzowana z uwagi na szybkość, zakres, trwałość, gotowość (I definicja)



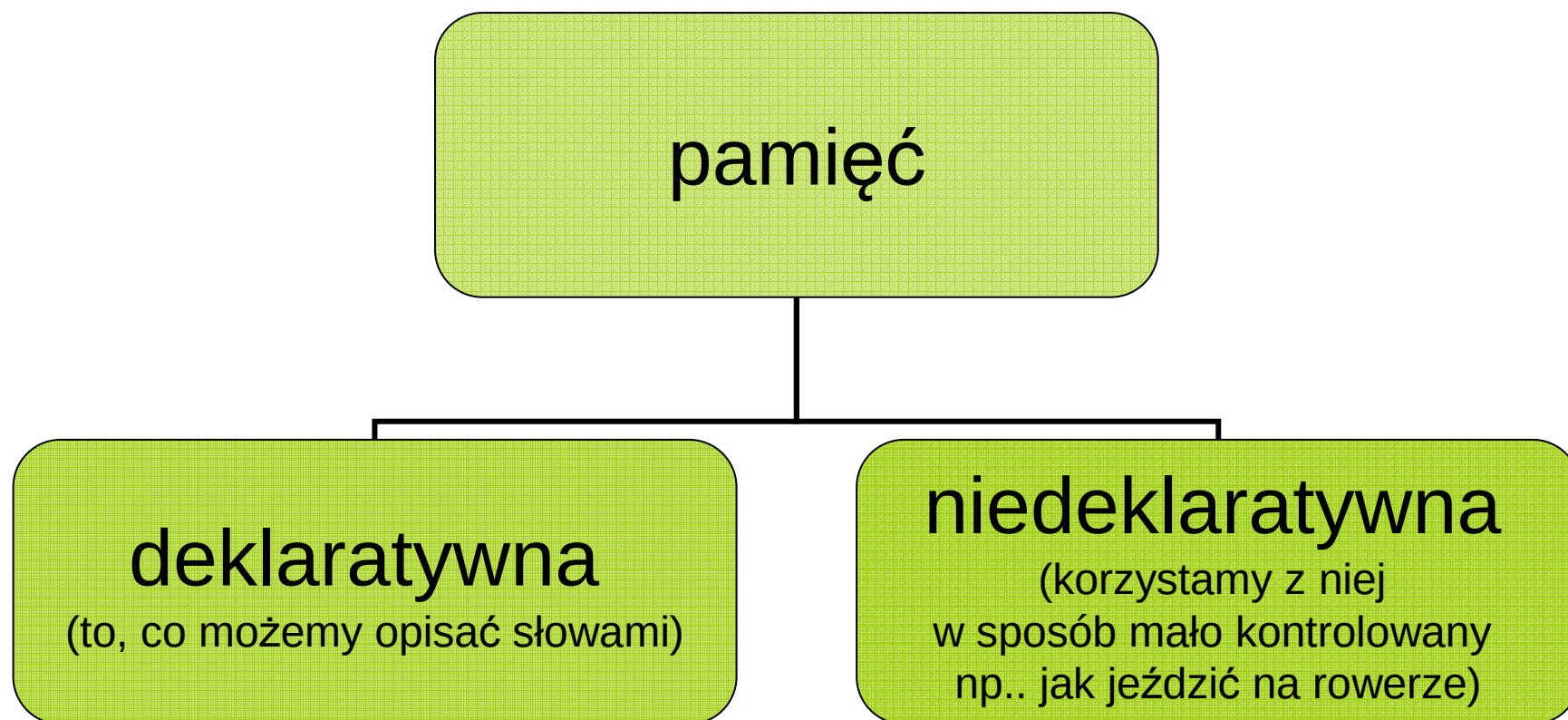
specjalistyczne centrum edukacji

Inny podział

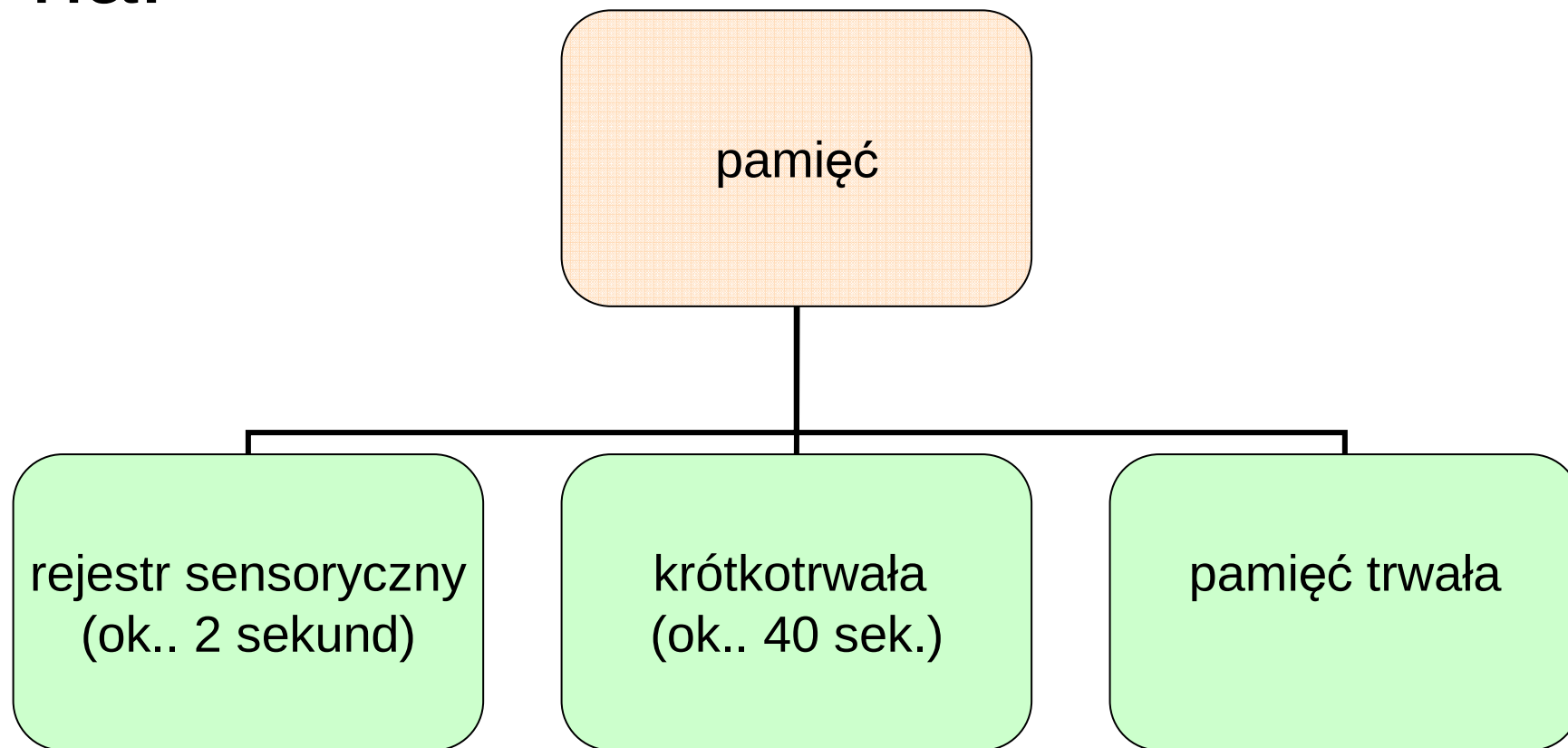




Ze względu na formy
przechowywania i mechanizmy
wydobywania pamięć dzielimy na:

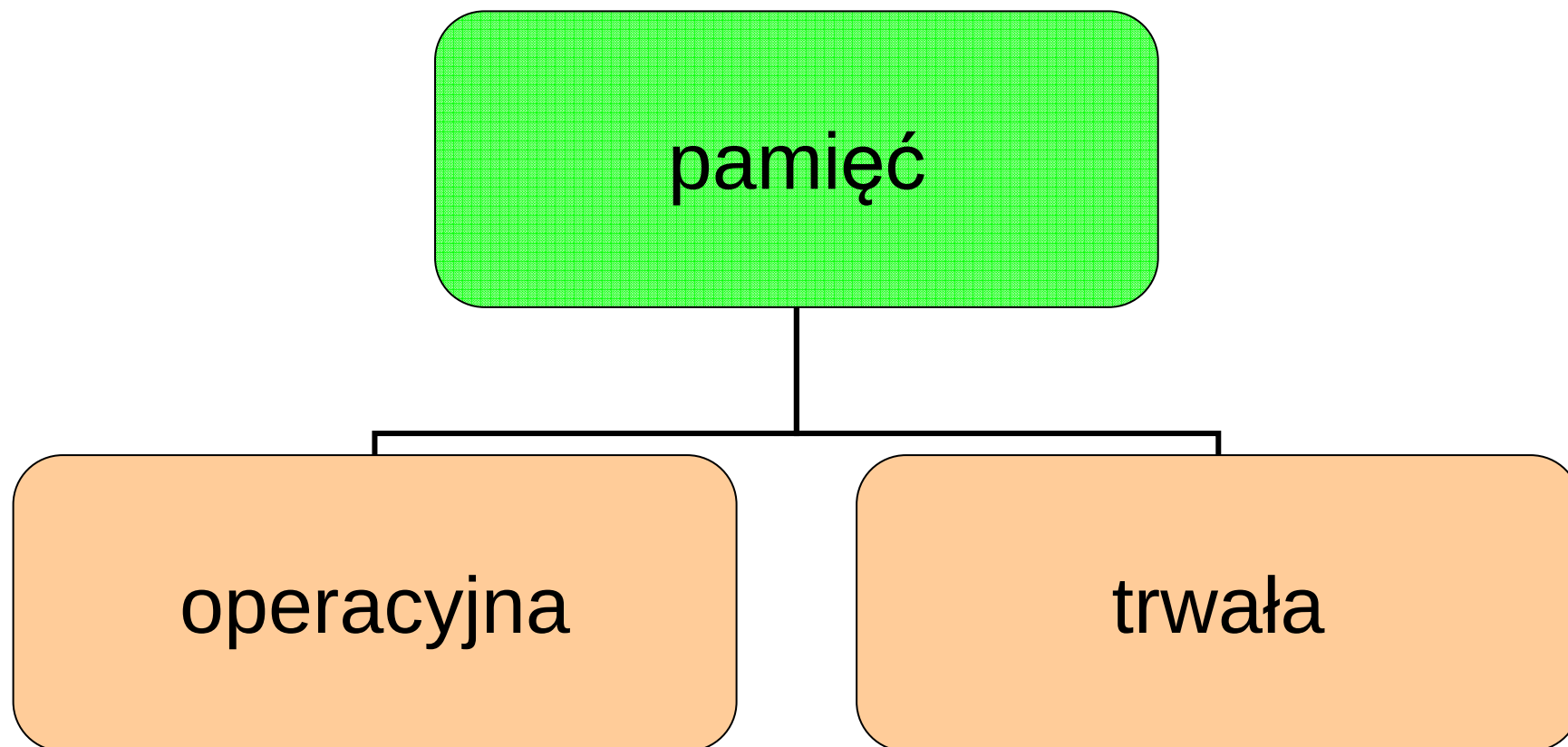


Ze względu na czas przechowywania pamięć dzielimy na:



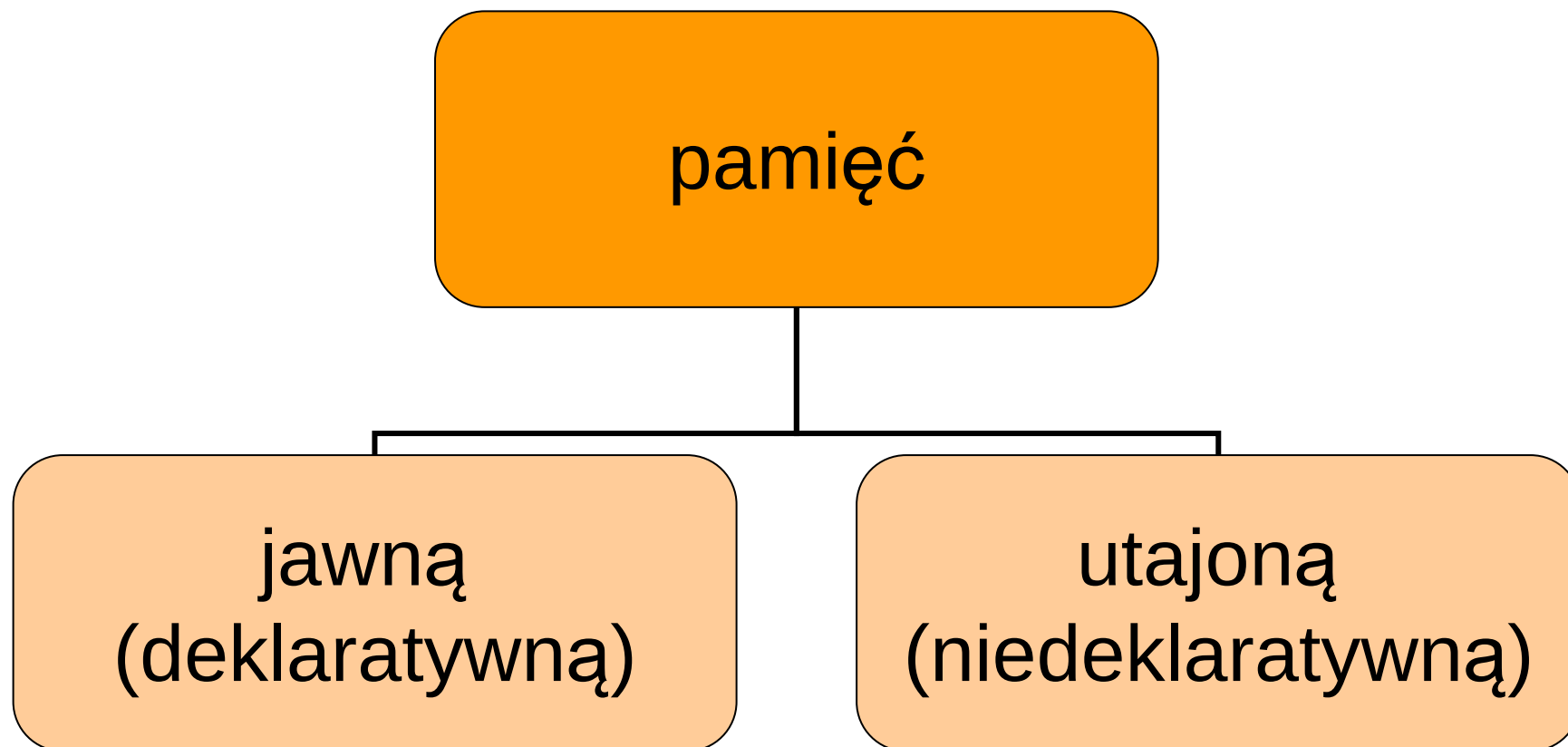


Ze względu na funkcje dzielimy
pamięć na:



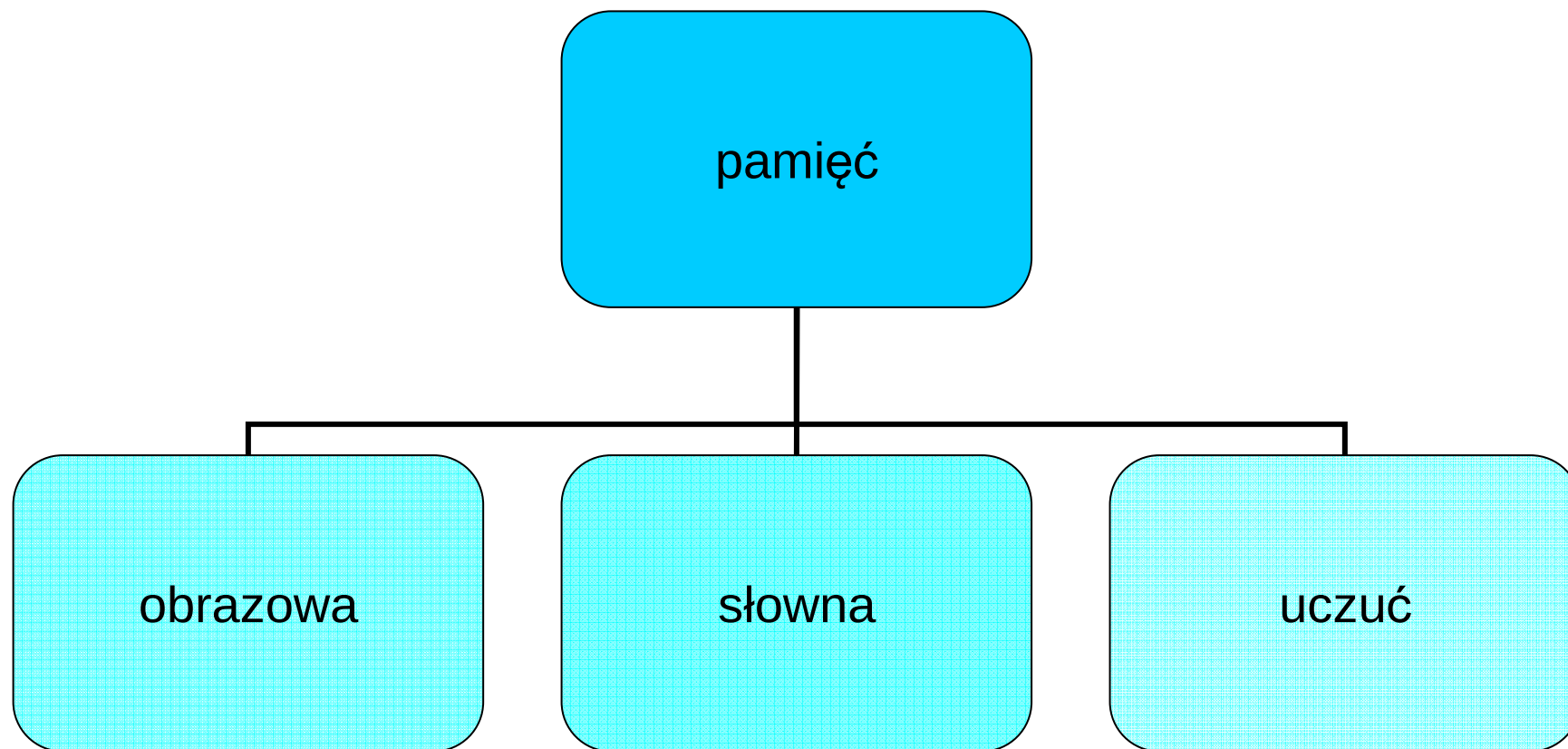


Ze względu na udział świadomości
dzielimy pamięć na:



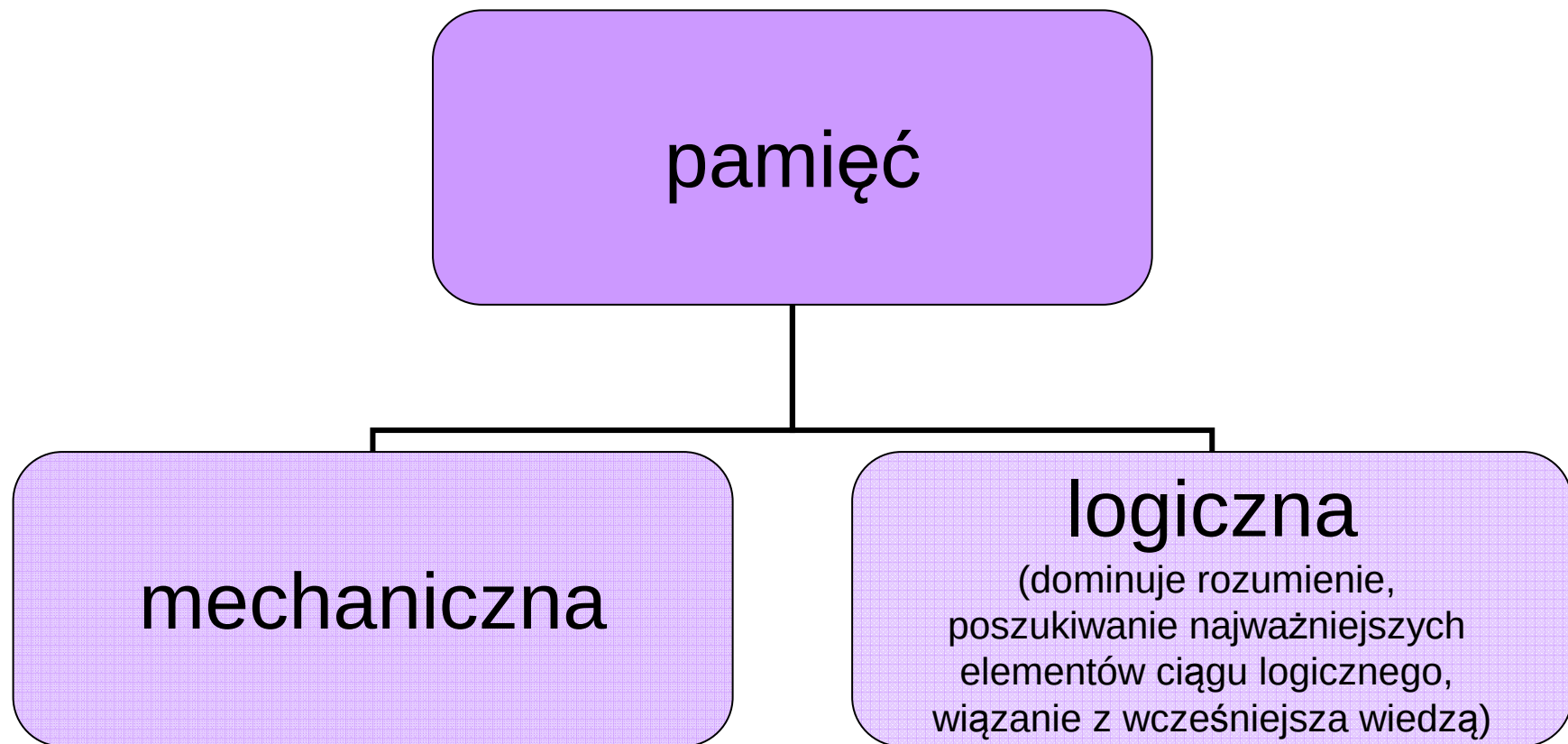


Z uwagi na to, co jest
zapamiętywane wyróżnia się:

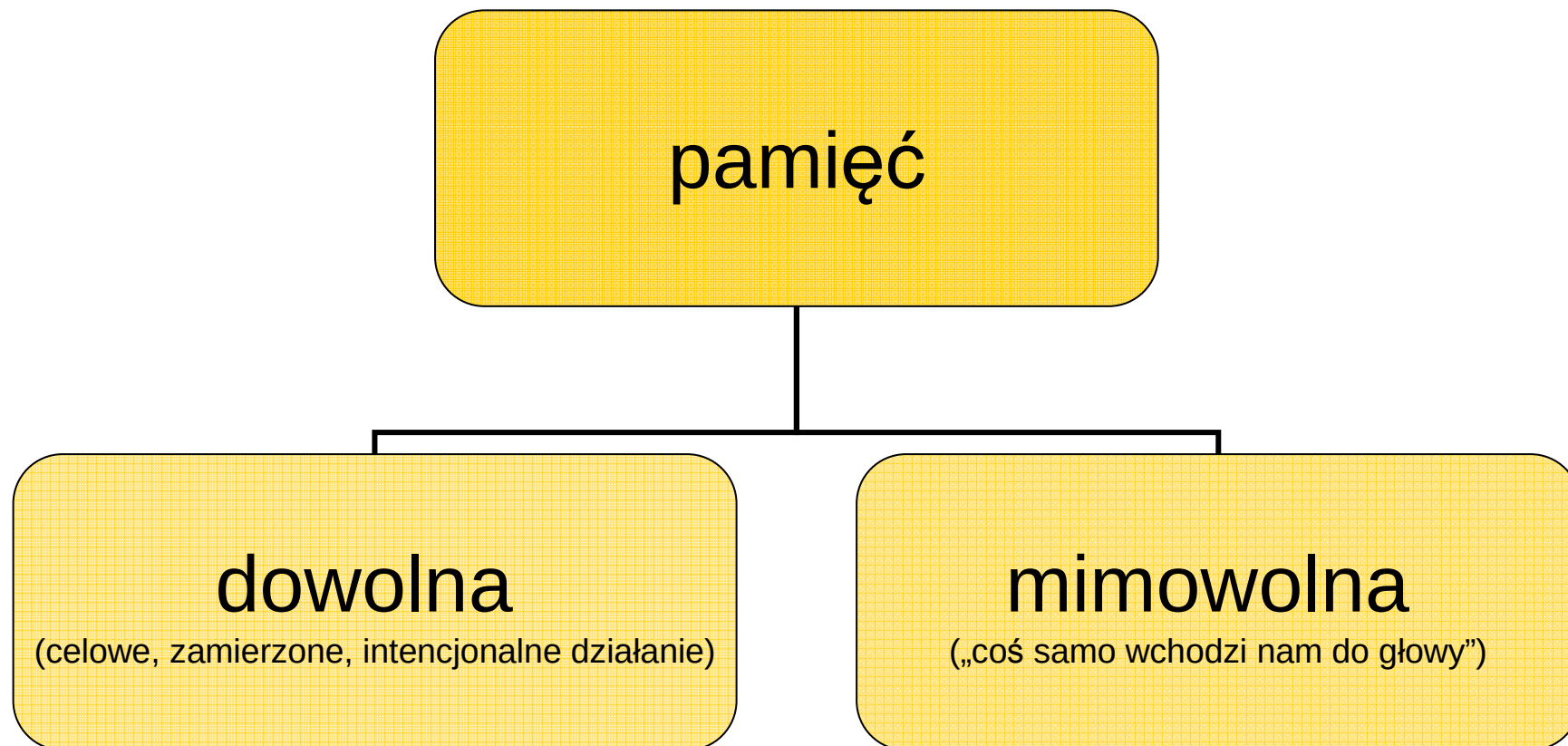




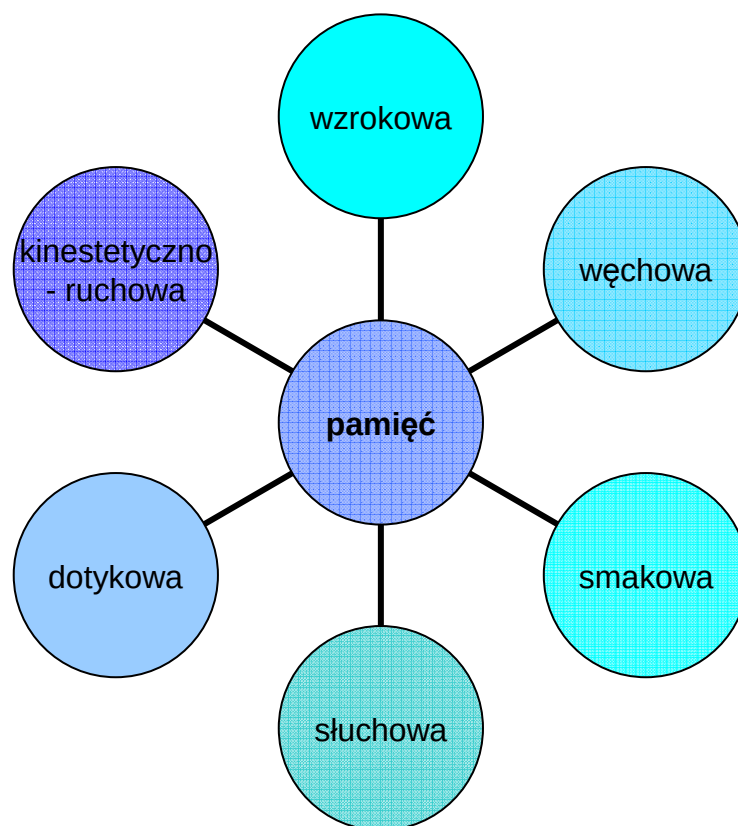
Ze względu na udział rozumienia w procesach pamięciowych mówi się:



Ze względu na udział woli w zapamiętywaniu:



W zależności od tego, który zmysł bierze udział w zapamiętywaniu:





Po jednorazowym:

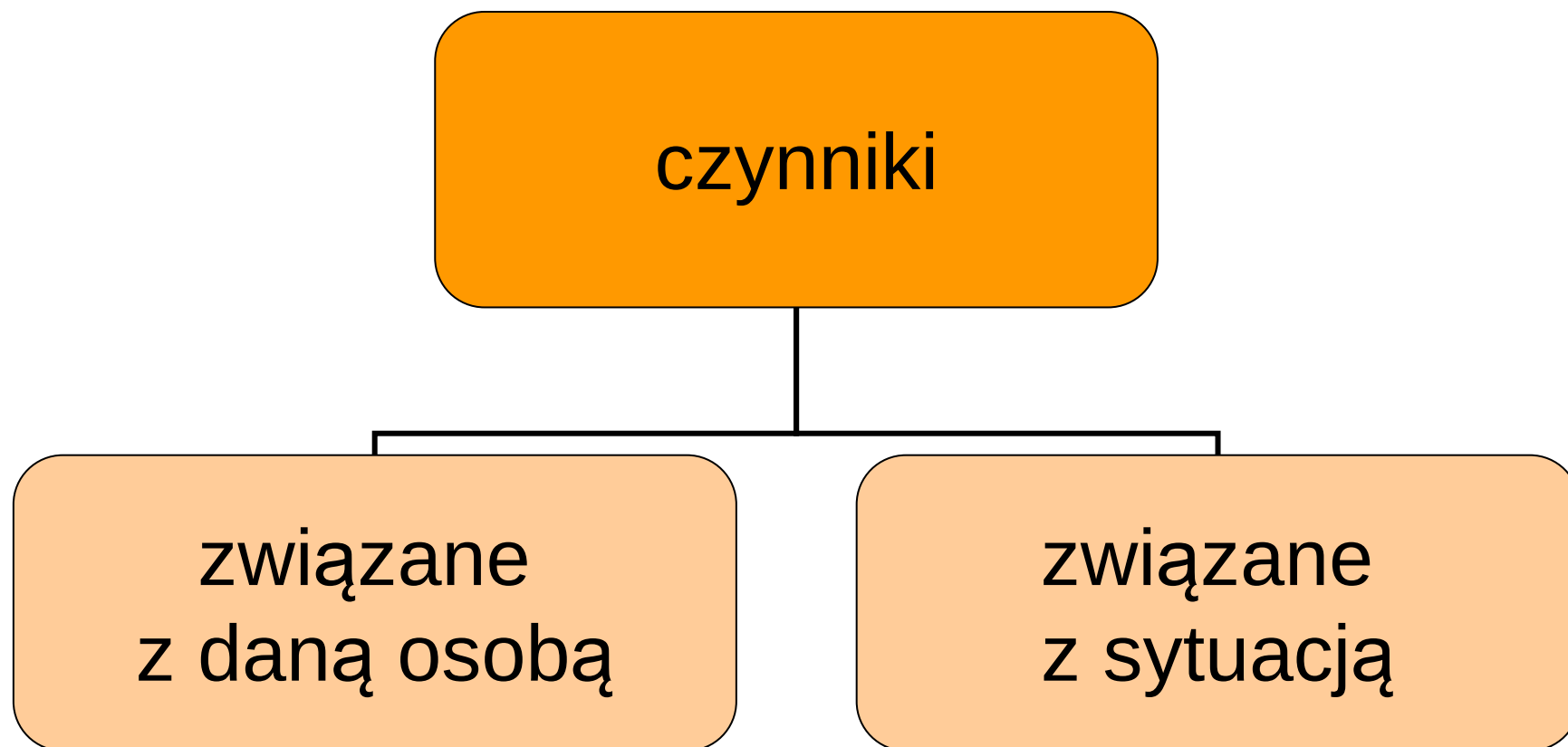
- zobaczeniu, usłyszeniu ciągu sylab, wyrazów, cyfr czy krótkich zdań – ile jesteśmy w stanie sobie przypomnieć prawidłowo?



Pojemność pamięci krótkotrwałej jest ograniczona

- Zapamiętamy od 5 do 9 elementów.
- Psychologowie mówią więc o „magicznej liczbie siedem” (większość dorosłych potrafi przechować w pamięci krótkotrwałej 7 ± 2 informacji)

Co ma wpływ na pamięć?





Czynniki związane z daną osobą

- cechy gatunkowe
- cechy rozwojowe (maks rozwoju na 20- 25 rok życia)
- czynniki indywidualne (inteligencja ogólna, zdolności specjalne, zainteresowania, dotychczasowa wiedza)



Czynniki związane z sytuacją

- **Czynniki, które poprzedzają uczenie się** (to, co wcześniej zapamiętywaliśmy pomaga lub utrudnia naukę nowych informacji)
- **Sposoby zapamiętywania i powtórek**
- **Działanie po zapamiętywaniu** (może być pogorszenie zapamiętywania pod wpływem tego, co zapamiętywaliśmy w dalszej kolejności lub po pewnym czasie możemy przypomnieć sobie więcej niż od razu po zapamiętywaniu)
- **Procesy emocjonalno- motywacyjne**
- **Rodzaj informacji**



Procesy emocjonalno- motywacyjne

- prawa Yerkesa - Dodsona

- Wraz ze wzrostem aktywacji, motywacji wzrasta poziom wykonywania aż do momentu osiągnięcia swego maksimum, a potem spada
- Im trudniejsze jest zadanie, tym wcześniej przypada optymalne pobudzenie

WNIOSEK:

- Gdy mamy przed sobą trudne zadanie, egzamin to należy obniżać poziom pobudzenia
- Gdy łatwe zadanie - to ważne jest podwyższać poziom pobudzenia



Jak powtarzać?

- nie warto w sposób skomasowany
- lepiej kilka krótkich „seansów” powtórek niż jedna długa
- im trudniejszy materiał, tym krótszy „seans”
- ważne są krótkie przerwy
- różnicować sytuacje uczenia się, różnicować sytuacje, w których zapamiętujemy



Jak powtarzać? c. d.

- stosować odmienne materiały
- tzw. próbna reprodukcja podwyższy poziom motywacji
- wykorzystywać różne sposoby uczenia się
- różnicować kolejność przyswajanych treści czyli stosować zmianę: rodzaju treści, sposobów zapamiętywania, kontekstu, modalności (zmysłów)



Przechowywanie informacji

- Pamiętamy rzeczy, które mają dla nas znaczenie
- Rzeczy ogólne zapamiętujemy tym trwalej, im więcej się będziemy uczyli



Dlaczego zapominamy?

- Ślad pamięciowy ulega zatarciu
- Interferencja - kolejne informacje zakłócają ślady pamięciowe, które powstały wcześniej
- Jeśli coś było dla mnie zagrażające, to wypieramy te informacje (Freud)
- Brak dostępu do danych



Zasada Endel Tulvinga

Zasada specyficzności kodowania:

- jeśli potrafisz odtworzyć sytuację, w której coś zapamiętywałeś, wówczas na pewno to wydobędziesz z pamięci.



Jak przeciwdziałać interferencji?

- powtarzać
- różnicować sytuacje uczenia się, korzystać z odmiennych materiałów
- różnicować sytuacje, w których zapamiętujemy
- stosować różne sposoby nauki



Literatura

Opracowano w oparciu o:

- wykład prof. Ewy Czerniawskiej, UW
- Czerniawska E., Ledzińska M. (2008). *Jak się uczyć?* Warszawa – Bielsko- Biała: Wydawnictwo Szkolne PWN Sp. z o. o.

Koniec

Dziękuję za uwagę