PAMIĘĆ I MNEMOTECHNIKI. ZAPOMINANIE

(podsumowanie lekcji)

kurs „Podstawy psychologii”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

MNEMONICZNE METODY WYKORZYSTUJĄCE WYOBRAŹNIĘ, POWTÓRKI I POWIĄZANIA

• pałac pamięci,
• metoda słowa- kołka,
• łańcuch narracyjny,
• akrostychy,
• akronimy (skrótowce),
• rymy.

Istnieje wiele metod ułatwiających zapamiętywanie, ale najbardziej skuteczne są te, które wykorzystują wyobraźnię, powtarzanie i powiązania.

PAŁAC PAMIĘCI

Pałac pamięci to starożytna metoda wspomagająca zapamiętywanie, w której wykorzystuje się wyobrażenie znanego nam miejsca albo zupełnie wymyślonego.

METODA SŁÓW – KOŁKÓW/WIESZAKÓW

Metoda słów kołków także wykorzystuje wyobraźnię i wizualizację w celu przywołania zapamiętanych informacji. Informacje te są zapamiętywane z użyciem tak zwanych słów-kołków.

ŁAŃCUCH NARRACYJNY

Łańcuch narracyjny to inna przydatna technika, która pomaga zapamiętać listę słów polegająca na wymyśleniu historii o określonej sekwencji z użyciem tych słów.

AKROSTYCHY

Akrostychy to frazy, rymy lub wiersze, których pierwsza litera każdego słowa jest wskazówką do zapamiętania innego słowa.

AKRONIMY

Akronimy to słowa uformowane z pierwszych liter serii słów.

PAMIĘĆ

Pamięć obejmuje aktywne przetwarzanie, otrzymywanie, organizowanie, magazynowanie i odzyskiwanie informacji. W celu poprawy kodowania i zminimalizowania zapominania zostały stworzone różne techniki.

PAMIĘĆ – KODOWANIE, MAGAZYNOWANIE I ODZYSKIWANIE

KODOWANIE – ten proces obejmuje zmiany bodźca w formę, która może być przechowywana.

PRZECHOWYWANIE – jest to zatrzymywanie informacji w pamięci długoterminowej.

ODZYSKIWANIE – to proces odzyskiwania informacji z pamięci długoterminowej.

MIARY RETENCJI (ZATRZYMANIA): PRZYWOŁANIE, ROZPOZNANIE I PONOWNA NAUKA

PRZYWOŁANIE – odzyskiwanie informacji z pamięci długotrwałej na podstawie niewielkiej wskazówki.

ROZPOZNAWANIE – kiedy bieżące informacje pasują do informacji przechowywanych w pamięci długoterminowe.

PONOWNE UCZENIE SIĘ – ponowne uczenie się wcześniej wyuczonego materiału.

PAMIĘĆ SENSORYCZNA, KRÓTKOTERMINOWA I DŁUGOTERMINOWA

PAMIĘĆ SENSORYCZNA - SENSORY MEMORY (SM)
CZAS TRWANIA:
- ikoniczna: 0.3 of a sekundy
- echoiczna: 3-4 sekundy
POJEMNOŚĆ:
- duża,

PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA - SHORT-TERM MEMORY (SM)
CZAS TRWANIA:
- do 30 sekund.
POJEMNOŚĆ:

- 5-9 bitów in informacji,
- może się zwiększać, jeśli informacje są dzielone na porcje i grupowane razem,

PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA - LONG-TERM MEMORY (STM)
CZAS TRWANIA:
- stosunkowo trwała.
POJEMNOŚĆ:
- bez limitów .

PAMIĘĆ DŁUGOTERMINOWA - podział

Pamięć deklaratywna - przechowuje pamięć o wydarzeniach i faktach.

Pamięć semantyczna - przechowuje fakty i wiedzę.

Pamięć epizodyczna - przechowuje wspomnienia zdarzeń i epizodów osobistych.

Pamięć proceduralna - przechowuje pamięć wiedzy, jak coś zrobić.

PAMIĘĆ – KONSERWACJA I OPRACOWANIE

Aby informacja została przeniesiona z STM do LTM, musi być często i aktywnie powtarzana.

Są dwa rodzaje powtarzania:

- bierny,
- aktywny.

PAMIĘĆ: TEORIA SIECI SEMANTYCZNYCH

Teoria sieci semantycznych opisuje informacje, jak prawdopodobnie mogą być przechowywane informacje w LTM.

PAMIĘĆ – EFEKT POZYCJI SERYJNEJ

Efekt pozycji seryjnej odnosi się do naszej tendencji lepszego zapamiętywania tego, co jest na początku listy **(efekt pierwszeństwa)** i tego, co jest na jej końcu **(efekt niedawności)**.

Ebbinghaus I KRZYWA ZAPOMINANIA – Teorie zapominania

Hermann Ebbinghaus odkrył, że to, o czym zapominamy charakteryzuje się typowym wzorem krzywej i może być umieszczone na wykresie, który nazwał **krzywą zapominania**. Krzywa zapominania to wykres, który obrazuje ilość zapamiętanych informacji w danym czasie. Ebbinghaus odkrył, że **po godzinie około 50% informacji zostaje zapomnianych**. Po 31 dniach od nauczenia się danego materiału w pamięci

pozostaje już tylko 28% informacji. Największa utrata informacji odbywa się już po zaledwie 20 minutach od nauki.

ORGANICZNE PRZYCZYNY ZAPOMINANIA

Utrata pamięci może wynikać z przyczyn biologicznych lub organicznych. Może wyniknąć z powodu urazu fizycznego, takich jak udar lub uraz mechaniczny.

Rodzaje amnezji:

- **amnezja następcza** - dana osoba nie pamięta zdarzenia, które wydarzyły się tuż po czasie, gdy doszło do uszkodzenia mózgu.

- **amnezja wsteczna** - dana osoba nie pamięta zdarzenia, które wydarzyły się tuż przed czasem, gdy doszło do uszkodzenia mózgu.

- problemy z pamięcią w wyniku **choroby Alzheimera.**

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju
kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	BLOGI
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci