

PAST-TIMES



Nasza pamięć

Moduł 1, Rozdział 1 : Pamięć i jej sztuczki.

Pamięć: czym dokładnie jest?



Wprowadzenie

Istnieje pięć głównych typów wspomnień obejmujących różne, ale wzajemnie połączone sieci neuronowe

- pamięć operacyjna (pamięć krótkoterminowa w sercu sieci),
- pamięci semantycznej i epizodycznej (rodzaj pamięci deklaratywnej przechowującej epizody z życia jednostki, czyli ślady pamięciowe na temat zdarzeń mających swoją lokalizację przestrzenną i czasową.),
- pamięć ruchowa (która pozwala na nieświadomy automatyzm) oraz
- pamięć percepcyjna (związana z bodźcami).

Znajomość właściwości pamięci jest niezbędnym pierwszym krokiem, aby wiedzieć, jak lepiej nad nią pracować.

Pamięć krótkotrwała

- ▣ Pamięć krótkotrwała jest pamięcią teraźniejszości. Używamy jej do zachowania informacji od 0,5 sekundy do 10 minut po dotarciu do mózgu. Przeciętnie jesteśmy w stanie zapamiętać siedem różnych elementów jednocześnie w krótkim czasie. Tego typu pamięci używamy na bieżąco, np. w celu zachowania numeru telefonu podczas wybierania numeru.
- ▣ Pamięć krótkotrwała jest pierwszym krokiem w zapamiętywaniu długoterminowym. Rzeczywiście istnieją interakcje między tymi dwoma systemami pamięci: jeśli chcemy nauczyć się wiersza, możemy zainicjować dobrowolny proces uczenia się, powtarzając go kilka razy, aby zapisać go w pamięci długoterminowej.

Pamięć robocza (podręczna)

- Pamięć robocza, czasami nazywana pamięcią podręczną, odnosi się do naszej zdolności manipulowania informacjami przechowywanymi w naszej pamięci krótkotrwałej. Działa jako aktywna przestrzeń, która pozwala na przetwarzanie informacji przechowywanych w pamięci od czasu do czasu, na przykład: klasyfikowanie słów w porządku alfabetycznym.
- Jest to niezbędne w codziennych czynnościach i odgrywa istotną rolę, gdy chcemy robić dwie rzeczy jednocześnie, np. słuchać klasy podczas robienia notatek.

Pamięć długotrwała

- Pamięć długoterminowa przechowuje informacje przez długi czas, a nawet przez całe życie. Przy znacznej pojemności jest ona podzielona na różne systemy pamięci w zależności od charakteru przechowywanych informacji.
 - Pamięć jawna lub deklaratywna, działa w zapamiętywaniu informacji, które możemy wyrazić poprzez język (na przykład pamięć osobista). Obejmuje pamięć semantyczną i epizodyczną.
 - Pamięć domyślna, znana również jako pamięć nie-deklaracyjna lub pamięć proceduralna, pozwala na nabycie i wykorzystanie umiejętności ruchowych (np. jazda na rowerze lub uprawianie sportu).
- Pamięć długoterminowa w połączeniu z pamięcią krótkotrwałą odgrywają zasadniczą rolę w naszej zdolności uczenia się, możemy je trenować, aby lepiej się uczyć, uczyć się szybciej i uczyć się uczyć.

Pamięć semantyczna

- ▣ Pamięć semantyczna jest naszą pamięcią faktów i pojęć teoretycznych. W kategoriach jednoznacznej pamięci długoterminowej pozwala nam ona przechowywać ogólną wiedzę o sobie (naszej historii, osobowości) i otaczającym nas świecie (geografia, natura, a nawet nazwy obiektów, ich funkcje, zastosowania czy cechy).
- ▣ Informacja ta jest zorganizowana według sieci semantycznej; czas potrzebny na uzyskanie informacji zależy od odległości pomiędzy punktem "obiekt pytania" a punktem, w którym znajduje się informacja. W systemie tym nie ma zapominania, a jedynie "brak dostępności", czyli trudnością w znalezieniu ośrodka, w którym znajduje się informacja.

Pamięć epizodyczna

- Ma możliwość przechowywania informacji o wydarzeniach i ich kontekście (miejsce, data lub stan emocjonalny). Pamięć ta pozwala nam podróżować mentalnie w czasie i przedstawiać sobie w przyszłości.
- Na przykład, pamięć epizodyczna wchodzi w grę u osoby, która proszona jest o przypomnienie sobie wspomnienia z ostatnich miesięcy lub zastanowienie się nad kolejnymi wakacjami, aby sobie wyobrazić, co się tam wydarzy.
- Jest to również pamięć najbardziej dotknięta amnezją wsteczną, która jest powszechnym problemem pamięci dla seniorów.

Pamięć ruchowa (motoryczna)

- Bardzo odporna na upływ czasu, pamięć ruchowa jest drugą częścią pamięci długoterminowej. Odpowiada ona pamięci automatyzmu, i umiejętności.
- Pamięć motoryczna uważana jest za nieświadomą, ponieważ wykonywanie zwykłych gestów jest automatyczne i nie wymaga żadnego szczególnego wysiłku umysłowego: kiedy jedziemy na rowerze, nie mobilizujemy świadomie mięśni do pedałowania i równowagi.

Pamięć sensoryczna (lub percepcyjna)

- Pamięć percepcyjna odpowiada pamięci wrażeń odczuwanych przez nasze pięć zmysłów. Przechowuje obrazy (twarze i miejsca) lub dźwięki (głosy) nie zdając sobie z tego sprawy. Na przykład, to właśnie ten rodzaj pamięci jest przywoływany, gdy osoba wraca do domu z przyzwyczajenia, dzięki wskazówkom wizualnym.
- Istnieje kilka podkategorii pamięci percepcyjnej, z których każda jest specyficzna dla jednego z naszych zmysłów: pamięć wzrokowa (reprezentująca 80% informacji przekazywanych do mózgu), pamięć słuchowa (niezbędna w muzycznej kreacji), pamięć dotykowa (zwana także pamięcią kinestetyczną), pamięć smakowa i pamięć węchowa.

Pamięć fotograficzna

- ▣ Pamięć fotograficzna to teoria, że ludzie są obdarzeni zdolnością zapamiętywania niemal perfekcyjnie dużej ilości obrazów, dźwięków lub przedmiotów w ich najmniejszych szczegółach przez około 30 sekund.

Podsumowując

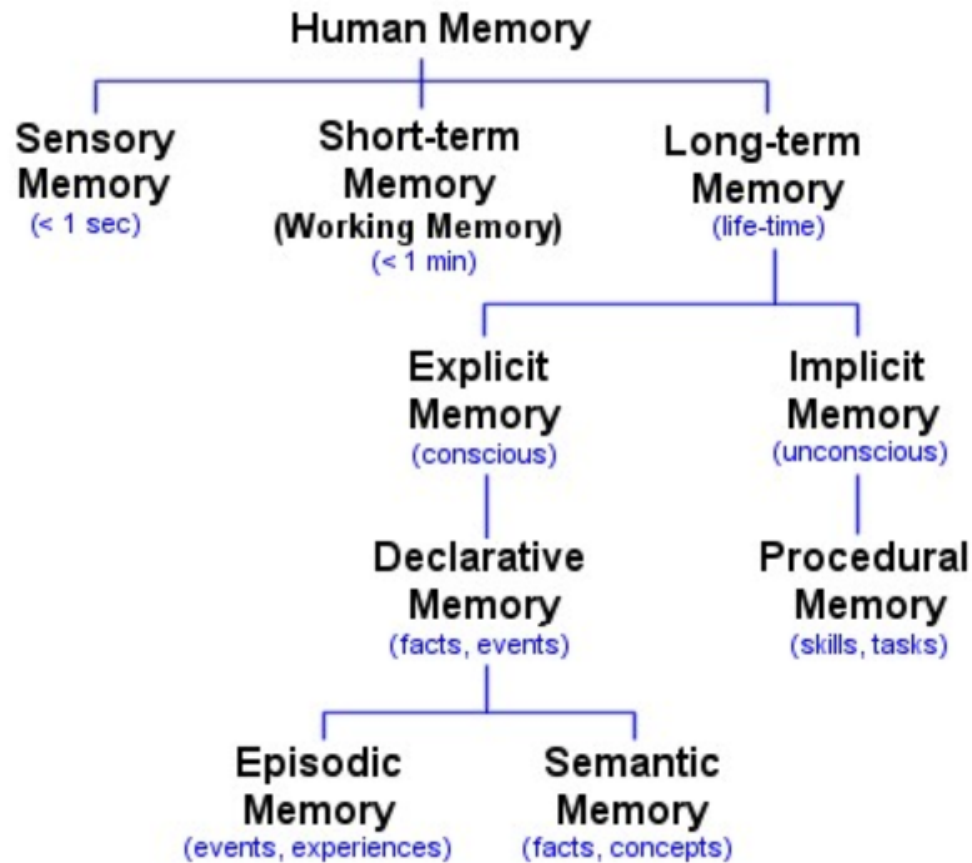


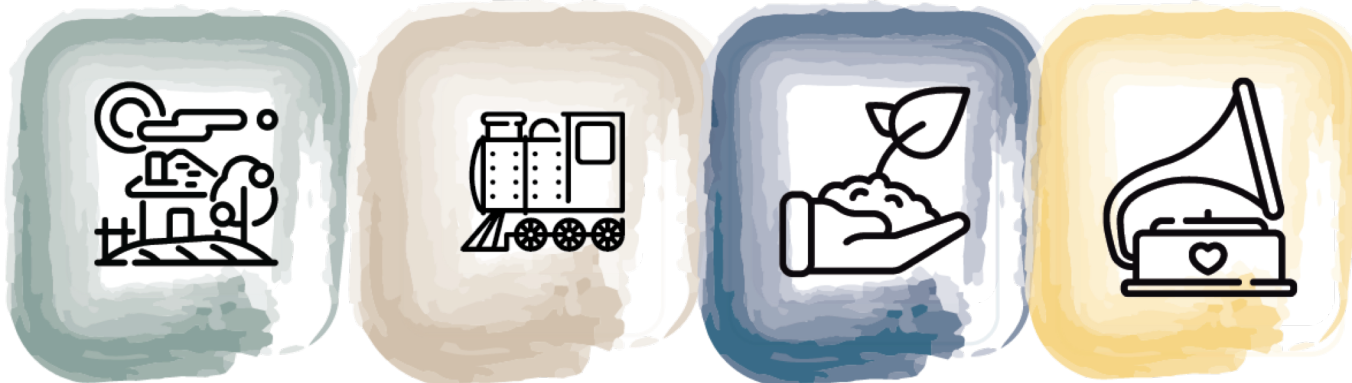
Diagram by Luke Mastin

Dziękuję za uwagę

Czy są jakieś pytania?



PAST-TIMES



inn^oventum



INNEO



S V E B ■
F S E A ■



Erasmus+

movetia

Austausch und Mobilität
Echanges et mobilité
Scambi e mobilità
Exchange and mobility

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.