



Czym jest pamięć?

Pamięć to umiejętność rejestrowania i ponownego przywoływania informacji, skojarzeń czy wrażeń zmysłowych. Pamięć jest jedną z tych umiejętności układu poznawczego, dzięki któremu możemy uczyć się nowych rzeczy.

Dawniej zakładano, że jeśli raz się czegoś nauczysz, to tak już pozostanie - wiedzę tę będziesz posiadać. Dziś wiemy, że pamięć to bardzo dynamiczny i wieloetapowy proces. Rozpoczyna się od zakodowania informacji. W pierwszej kolejności musimy zobaczyć, usłyszeć lub poczuć nowy bodziec. Dopiero gdy zarejestrujemy coś nowego w otoczeniu, rozpoczyna się etap zapamiętywania informacji.

Trudno jednoznacznie orzec, kiedy kończy się pamięć krótkotrwała, a zaczyna długotrwała. Według niektórych naukowców (Atkinson i Shrifin) pamięć krótkotrwała trwa tylko ok. 15 - 30 sekund. Z kolei pamięć długotrwała oznacza pamiętanie informacji i innych bodźców przez długi, czasami nieograniczony okres czasu.

Pojemność pamięci krótkotrwałej określa się na ok. 7 (7 plus/minus 2) elementów. Oznacza to, że jeśli chcemy zapamiętać imiona nowopoznanych osób, to jednorazowo jesteśmy w stanie utrwalić imiona siedmiu z nich.

Liczba elementów, jakie można zapamiętać na krótki czas różni się między ludźmi. Osoby w trakcie intensywnej nauki (np. uczniowie i studenci) „chłoną” informacje szybciej niż ludzie nie angażujący się tak bardzo w zapamiętywanie nowych wiadomości.

W zapamiętywaniu informacji pomaga powtarzanie. Nowych znajomych zapamiętamy lepiej, jeśli powtórzymy kilkakrotnie w myślach ich imiona.

Aby lepiej zapamiętać duże porcje informacji możemy je „podzielić” na mniejsze porcje. Takie „porcjowanie” sprawia, że zmniejszamy liczbę elementów do zapamiętania. Łatwiej zapamiętać numer telefonu, który składa się z trzech porcji cyfr, np. 709 527 963 niż z pojedynczych elementów 7 0 9 5 2 7 9 6 3 - bo w pierwszym przykładzie zapamiętujemy 3, a w drugim - 9 elementów.