Εισαγωγή στην Ψυχολογία
Παράδοση 10

Τύφλωση απροσεξίας, τύφλωση αλλαγής

Ομοιότητα: Δεν αντιλαμβανόμαστε όλα όσα υπάρχουν στο οπτικό μας πεδίο

Διαφορά: Στην τύφλωση απροσεξίας, δεν βλέπουμε κάτι που υπάρχει στο οπτικό μας πεδίο, γιατί έχουμε στραμμένη την προσοχή μας αλλού, ενώ, στην τύφλωση αλλαγής, δεν βλέπουμε μία αλλαγή μετά από μία διακοπή ή απόφραξη του οπτικού μας πεδίου.

Πού βρισκόμαστε

Προηγούμενο μάθημα: Αισθήσεις και αντίληψη (μέρος β')

Σημερινό μάθημα: Ομαδική εργασία & Μνήμη (μέρος α')

Μνήμη

Μνήμη είναι η ικανότητα αποθήκευσης και ανάσυρσης πληροφοριών στη διάρκεια του χρόνου

Περιλαμβάνει τρεις βασικές λειτουργίες:

1. Την κωδικοποίηση, που είναι η διαδικασία μετατροπής όσων αντιλαμβανόμαστε, σκεφτόμαστε ή αισθανόμαστε σε ανθεκτική ανάμνηση
2. Την αποθήκευση, που είναι η διαδικασία διατήρησης των πληροφοριών στο νου
3. Την ανάσυρση, που είναι η διαδικασία με την οποία φέρνουμε στο νου ό,τι έχει κωδικοποιηθεί και αποθηκευτεί

Κωδικοποίηση

- Για πάνω από 2.000 χρόνια, θεωρούσαμε τη μνήμη ως συσκευή εγγραφής: Δημιουργεί ακριβή αντίγραφα όσων εισρέουν από τις αισθήσεις και τα αποθηκεύει για μελλοντική χρήση. Αυτή η ιδέα είναι απλή και διαισθητική, αλλά και απολύτως εσφαλμένη!

- Οι αναμνήσεις κατασκευάζονται, δεν εγγράφονται
- Οι αναμνήσεις δημιουργούνται από τον συνδυασμό των πληροφοριών που ήδη έχουμε στον εγκέφαλό μας με τις νέες που εισέρχονται μέσω των αισθήσεών μας

- Διαρκίνουμε τρία είδη κωδικοποίησης:

1. Σημασιολογική κωδικοποίηση: Αναφέρεται στην διαδικασία σύνδεσης νέων πληροφοριών με γνώσεις που έχουν αποθηκευτεί, με τρόπο που έχει νόημα

   Παράδειγμα έρευνας με στόχο τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας της σημασιολογικής κωδικοποίησης: Τα συμμετέχοντα άτομα διαβάζουν μια σειρά λέξεων και καθοδηγούνται να διατυπώνουν έναν από τρεις τύπους κρίσεων. Μία ομάδα προσκαλείται να κάνει σημασιολογικές κρίσεις, δηλαδή να σκεφτεί τη σημασία των λέξεων (π.χ. Είναι το καπέλο είδος ένδυσης;), μία ομάδα προσκαλείται να κάνει κρίσεις ομοιοκαταληξίας, δηλαδή να σκεφτεί τον ήχο των λέξεων (π.χ. Ομοιοκαταληκτεί το καπέλο με το πινέλο;), και μία ομάδα προσκαλείται να κάνει οπτικές κρίσεις, δηλαδή να σκεφτεί τη μορφή των λέξεων (π.χ. Είναι το ΚΑΠΕΛΟ γραμμένο με πεζά ή με κεφαλαία;)
   Βρέθηκε ότι τα άτομα που έκαναν σημασιολογικές κρίσεις θυμήθηκαν περισσότερες λέξεις, και άρα ότι ο τύπος της κρίσης επηρέασε τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονταν τα συμμετέχοντα άτομα για κάθε λέξη (δηλ. το είδος των πληροφοριών που συνδύαζαν με νέες πληροφορίες)

   Ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι η μακρόχρονη μνημονική συγκράτηση ενισχύεται έντονα από τη σημασιολογική κωδικοποίηση

2. Κωδικοποίηση με νοερή εικόνα (ή απεικόνιση): Αναφέρεται στην διαδικασία μετατροπής νέων πληροφοριών σε νοερές εικόνες. Για παράδειγμα, αν μου ζητηθεί να θυμηθώ τις λέξεις *ήλιος*, *βουνό* και *ποτάμι*, μπορώ να δημιουργήσω στο μυαλό μου μια εικόνα: Ο ήλιος ανατέλλει πίσω από το βουνό και οι ακτίνες του καθρεφτίζονται στο ποτάμι μπροστά μου. Έτσι, Όταν χρειαστεί να θυμηθώ τις λέξεις (ανάσυρση), φέρνω στο νου μου την εικόνα

Έχει βρεθεί ότι αυτή η διαδικασία είναι αποτελεσματικότερη από την απλή νοερή επανάληψη λέξεων, γιατί η πληροφορία αποθηκεύεται με δύο τρόπους, οπτικά και λεκτικά, και άρα έχουμε δύο δρόμους για να την βρούμε

3. Οργανωτική κωδικοποίηση: Αναφέρεται στη διαδικασία κατηγοριοποίησης των πληροφοριών με βάση τις μεταξύ τους σχέσεις. Για παράδειγμα, για να θυμηθείτε τις λέξεις *ροδάκινο*, *αγελάδα*, *μήλο*, *λιοντάρι*, *κεράσι*, *άλογο*, *αχλάδι* και *σκίουρος,* μάλλον θα κατηγοριοποιήσετε τις λέξεις σε φρούτα (ροδάκινο, μήλο, κεράσι, αχλάδι) και σε ζώα (αγελάδα, λιοντάρι, άλογο, σκίουρος).

   Παράδειγμα έρευνας με στόχο τη διερεύνηση του τρόπου κωδικοποίησης: Τοποθετείται ένα μικρόφωνο στους σερβιτόρους και τις σερβιτόρες ενός εστιατορίου και τους ζητείται να σκέφτονται φωναχτά κατά τη διάρκεια της εργασίας τους. Μόλις ο σερβιτόρος ή η σερβιτόρα απομακρυνόταν από ένα τραπέζι, άρχιζε αμέσως να ομαδοποιεί ή να κατηγοριοποιεί τις παραγγελίες σε ζεστά ή κρύα φαγητά και σε ζεστά ή κρύα ροφήματα.