Εισαγωγή στην Ψυχολογία
Παράδοση 11 & 12

Μνήμη

Αποθήκευση

- Είναι η διαδικασία της διατήρησης των πληροφοριών στη μνήμη στη διάρκεια του χρόνου
- Διακρίνουμε τρία είδη, ανάλογα με τη διάρκεια διατήρησης:
  1. Αισθητηριακή αποθήκευση: Είναι το σύστημα αποθήκευσης που διατηρεί την αισθητήρια πληροφορία για μερικά δευτερόλεπτα ή λιγότερο. Υπάρχουν πολλές αισθήσεις κι έτσι υπάρχουν και πολλά ήδη αισθητηριακής αποθήκευσης. Για παράδειγμα, διακρίνουμε την εικονομνήμη, που αποθηκεύει οπτικές πληροφορίες για περίπου 1 δευτερόλεπτο, και την ηχομνήμη, που αποθηκεύσει ακουστικές πληροφορίες για περίπου 5 δευτερόλεπτα.
  2. Βραχύχρονη αποθήκευση: Είναι το σύστημα αποθήκευσης που διατηρεί μη αισθητήριες πληροφορίες για λίγα δευτερόλεπτα ως λιγότερο από ένα λεπτό.
     Για να μπει εκεί η πληροφορία, χρειάζεται προσοχή: Μόλις στρέψουμε αλλού την προσοχή, οι πληροφορίες χάνονται. Μπορούμε να ξεπεράσουμε τον περιορισμό στο χρόνο με τη νοερή επανάληψη: Σε κάθε επανάληψη, ανανεώνουμε το χρόνο αποθήκευσης.
     Ένας άλλος περιορισμός της βραχύχρονης αποθήκευσης είναι ότι ο μέγιστος αριθμός πληροφοριών που μπορούμε να συγκρατήσουμε είναι 7 (+/-2) (σύμφωνα με νεότερες έρευνες ίσως και κάπως μικρότερος). Μπορούμε να ξεπεράσουμε τον περιορισμό αυτόν με την ομαδοποίηση μεμονωμένων μονάδων πληροφοριών σε μεγαλύτερες ενότητες ή συστάδες.
  3. Μακρόχρονη αποθήκευση: Είναι το σύστημα αποθήκευσης που διατηρεί τις πληροφορίες για ώρες, μέρες, εβδομάδες ή χρόνια. Δεν έχει κανένα γνωστό όριο χωρητικότητας.

Ανάσυρση

- Είναι η διαδικασία του να φέρουμε στο νου πληροφορίες που έχουν προηγουμένως κωδικοποιηθεί και αποθηκευτεί
- Διευκολύνεται από τους δείκτες ανάσυρσης, δηλ. πληροφορίες που σχετίζονται με τις αποθηκευμένες πληροφορίες. Διακρίνουμε τρία είδη δεικτών ανάσυρσης:
  1. Νύξεις, π.χ. “Η Γαλλική Επανάσταση έγινε το 1 ... 7-8-9", “Το cambiar (αλλάζω) το θυμάμαι από την κάμπια”, “Τα ποτάμια της Μακεδονίας είναι ο Γαλλικός, Αξιός, Λουδίας και Αλιάκμονας (ΓΑΛΑ)”
  2. Εξωτερικό πλαίσιο
     Σε μία έρευνα, ζητήθηκε από δύτες να απομνημονεύσουν κάποιες λέξεις στη στεριά και κάποιες μέσα στο νερό και στη συνέχεια τους ζητήθηκε να τις ανασύρουν, κάποιες στη στεριά και κάποιες μέσα στο νερό. Βρέθηκε ότι ανακάλεσαν καλύτερα τις λέξεις, όταν εξετάστηκαν στο ίδιο περιβάλλον στο οποίο της είχαν μάθει αρχικά (σημασία εξωτερικού πλαισίου).
  3. Εσωτερική κατάσταση
     Η ανάσυρση πληροφοριών τείνει να είναι πιο αποτελεσματική, όταν βρισκόμαστε στην ίδια συναισθηματική κατάσταση κατά την κωδικοποίηση και την ανάκληση (σημασία εσωτερικής κατάστασης)

- Η πράξη της ανάσυρσης έχει κάποιες επιδράσεις:
  1. ενδυναμώσει την ανάμνηση - Για το λόγο αυτό είναι πιο αποτελεσματική η επανάληψη μέσω τεστ παρά μέσω συνεχών επαναλήψεων.

2. εξασθενεί την ανάσυρση σχετικών πληροφοριών - Για παράδειγμα, ένας αυτόπτης μάρτυρας που ερωτάται για κάποιες πλευρές ενός περιστατικού, θυμάται λιγότερο τις υπόλοιπες.
3. μεταβάλει αυτό που θυμόμαστε - Για παράδειγμα, όταν κουβεντιάζουμε για τις αναμνήσεις μας, μπορεί να προσθέσουμε πληροφορίες που δεν ήταν μέρος της αρχικής εμπειρίας.

Μορφές μνήμης

- Η μνήμη μπορεί να είναι ρητή (αναφέρεται στην συνειδητή ή εμπρόθετη ανάσυρση εμπειριών, π.χ. *Θυμάμαι ότι χτες πήγα θάλασσα*) ή άρρητη (οι εμπειρίες μας επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας, χωρίς να τις ανακαλούμε συνειδητά, π.χ. *Γνωρίζω πώς να κάνω ποδήλατο*).
- Επίσης, μπορεί να είναι σημασιολογική (αναφέρεται στο δίκτυο αλληλένδετων γεγονότων και εννοιών που απαρτίζουν τη γενική μας γνώση για τον κόσμο, π.χ. Πρωτεύουσα της Γαλλίας είναι το Παρίσι) ή επεισοδική (αναφέρεται στη συλλογή προσωπικών εμπειριών που συνέβησαν σε δεδομένο τόπο και χρόνο, π.χ. Χτες πήγα θάλασσα).

Αποτυχίες μνήμης

- Η μνήμη μας δεν λειτουργεί πάντα αποτελεσματικά. Όταν λειτουργεί καλά, τη θεωρούμε δεδομένη. Όταν δεν λειτουργεί καλά, την εκτιμάμε και μπορούμε να μάθουμε πράγματα για το πώς λειτουργεί.
- Στη βιβλιογραφία περιγράφονται οι ακόλουθες αποτυχίες μνήμης:
  1. Παροδικότητα: Αναφέρεται στη λήθη των γεγονότων με την πάροδο του χρόνου. Το μεγαλύτερο μέρος της παρατηρείται σύντομα μετά το γεγονός, ενώ μειώνεται όσο περνά ο καιρός.
  2. Παρεμβολή, η οποία μπορεί να είναι αναδρομική (όταν η μεταγενέστερη μάθηση διαταράσσει τη μνήμη για προϋπάρχουσες πληροφορίες, π.χ. Το πού πάρκαρα σήμερα με εμποδίζει να θυμηθώ πού πάρκαρα χτες) ή προδρομική (όταν η προγενέστερη μάθηση εμποδίζει τη μνήμη να αφομοιώσει πληροφορίες που αποκτήθηκαν αργότερα, π.χ. Το πού πάρκαρα χτες με εμποδίζει να θυμηθώ πού πάρκαρα σήμερα).
  3. Αφηρημάδα: Αναφέρεται στην διακοπή στην προσοχή που οδηγεί σε αποτυχία της μνήμης. Προσέξτε ότι η αφηρημάδα ως αποτυχία μνήμης αναφέρεται στη διακοπή της προσοχής και όχι στην καθολική έλλειψή της.
  4. Ανάσχεση: Αναφέρεται στην αποτυχία ανάκτησης πληροφοριών που βρίσκονται στη μνήμη, παρά το ότι προσπαθούμε να τις επαναφέρουμε. Αυτό το εκφράζουμε συχνά με την έκφραση “στην άκρη της γλώσσας”.
     Η ανάσχεση είναι συχνότερη καθώς μεγαλώνουμε και σε ονόματα ανθρώπων και τοποθεσιών και το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι η αποθήκευση ονομάτων ακολουθεί διαφορετικό δρόμο από την αποθήκευση άλλων πληροφοριών
  5. Λανθασμένη απόδοση μνήμης: Αναφέρεται στην απόδοση μιας ανάμνησης ή ιδέας σε λανθασμένη πηγή. Γνωρίζουμε ότι μέρος μιας ανάμνησης αποτελεί η ανάσυρση του πότε, πού και πώς αποκτήθηκε η πληροφορία. Μερικές φορές μπορεί να ανασύρουμε ορθά ένα γεγονός, αλλά να αποδώσουμε εσφαλμένα την πηγή αυτής της γνώσης. Αυτό το φαινόμενο μπορεί να εξηγεί τις εμπειρίες déjà vu (ήδη ιδωμένο).
  6. Υποβολιμότητα: Αναφέρεται στην ενσωμάτωση παραπλανητικών πληροφοριών από εξωτερικές πηγές στις προσωπικές αναμνήσεις. Η υποβολιμότητα μελετήθηκε με την ακόλουθη έρευνα: Το 1992, ένα αεροπλάνο εμπορευματικών μεταφορών συνετρίβη σε προάστιο του Άμστερνταμ. Όταν φοιτητές και φοιτήτριες ρωτήθηκαν αν είχαν δει το φιλμ με τη στιγμή της συντριβής, η πλειονότητα είπε ότι το είχε δει, ενώ στην πραγματικότητα, δεν υπήρχε τέτοιο φιλμ.
  7. Μεροληψία: Αναφέρεται στη στρέβλωση της ανάσυρσης εμπειριών από την παρούσα γνώση, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά μας. Για παράδειγμα, σκεφτείτε πώς

ανασύρουμε έναν καβγά όταν ακόμα το συναίσθημα του θυμού είναι έντονο και πώς όταν έχουμε ηρεμήσει.

8. Επιμονή: Αναφέρεται σε παρεισφρυτική ανάμνηση γεγονότων που θα θέλαμε να ξεχάσουμε. Εδώ το σημαντικό στοιχείο είναι το έντονο συναίσθημα: Οι συναισθηματικές εμπειρίες οδηγούν κατά κύριο λόγο σε πιο ζωηρές και διαρκείς αναμνήσεις. Οι αναμνήσεις αναλαμπής αφορούν λεπτομερείς αναμνήσεις του πότε και πού ακούσαμε κάποια τραυματικά γεγονότα.
   Στη διαταραχή μετατραυματικού στρες, οι αναμνήσεις του τραύματος επανέρχονται απρόσκλητες

Τρόποι μελέτης

- Η αποτελεσματικότερη μελέτη χρειάζεται συχνά περισσότερο χρόνο και πιο ενεργητική εμπλοκή με την ύλη από όσο συνήθως πιστεύουμε.
- Ακολουθεί μία λίστα με ιδέες που μπορούν να κάνουν τη μελέτη στο πανεπιστήμιο πιο αποτελεσματική:

1. Οργανώνουμε το χρόνο μας
2. Μελετάμε χωρίς περισπασμούς (π.χ. ειδοποιήσεις από τα socials ή μουσική)
3. Πηγαίνουμε στις παραδόσεις μετά από προετοιμασία (π.χ. διαβάζουμε το υλικό της προηγούμενης παράδοσης ή το υλικό στο οποίο πρόκειται να γράψουμε εργασία)
4. Απαντάμε σε ερωτήσεις κατανόησης πριν διαβάσουμε το υλικό (π.χ. σκεφτόμαστε τι μπορεί να σημαίνει μία βασική έννοια που εμφανίζεται στον τίτλο του κεφαλαίου)
5. Καταγράφουμε ερωτήσεις καθώς διαβάζουμε: Θα χρησιμοποιήσουμε τις ερωτήσεις αυτές μετά την ολοκλήρωση της μελέτης για να δούμε πόσο καλά καταλάβαμε αυτό που διαβάσαμε
6. Αντί να γράφουμε περιλήψεις του υλικού εφαρμόζουμε τη στρατηγική "διαβάζω - ανασύρω - ανασκοπώ", που σημαίνει ότι πρώτα διαβάζω, μετά λέω όσα περισσότερα πράγματα θυμάμαι και και μετά ελέγχω αν ξέχασα κάτι και τι
7. Δεν χάνω παραδόσεις, εκτός αν υπάρχει λόγος - Οι παραδόσεις εξασφαλίζουν ότι ερχόμαστε σε επαφή με την ύλη του μαθήματος πριν ανοίξουμε το βιβλίο
8. Αφήνω το κινητό μου στην τσέπη ή στην τσάντα μου
9. Μετά την παράδοση, ξανακοιτάζω τις σημειώσεις μου: Τι μου ξέφυγε, τι κατάλαβα στην πορεία, τι δεν καταλαβαίνω;
10. Μελέτη όλα τα μαθήματα, από λίγο κάθε μέρα
11. Απαντώ στις ερωτήσεις που κατέγραψα κατά τη μελέτη
12. Ετοιμάζω και χρησιμοποιώ flashcards, δηλαδή κάρτες στις οποίες γράφω από τη μία πλευρά μία καινούργια έννοια και από την άλλη τον ορισμό της. Παίρνω τυχαία μία κάρτα, διαβάζω την έννοια στη μία πλευρά, λέω τον ορισμό της και μετά τη γυρίζω και ελέγχω αν αυτό που είπα είναι αυτό που γράφει.
13. Μελετώ με παρέα: Αν επιλέξω αυτή τη στρατηγική, φροντίζω να μελετήσω με την παρέα και όχι να λέμε τα νέα μας σε βάρος της μελέτης
14. Θυμάμαι ότι εκτός από το διάβασμα, προτεραιότητα έχει και η προσωπική φροντίδα, η οποία μπορεί να συνοψιστεί σε: Σωματική άσκηση, υγιεινό φαγητό, επαρκής ύπνος, ενυδάτωση

Οι σημειώσεις για τους τρόπους μελέτης είναι από το ακόλουθο άρθρο: Putnam, A. L., Sungkhasettee, V. W., & Roediger, H. L., III. (2016). Optimizing learning in college: Tips from cognitive psychology. *Perspectives on Psychological Science, 11*(5), 652–660. https://doi.org/10.1177/1745691616645770