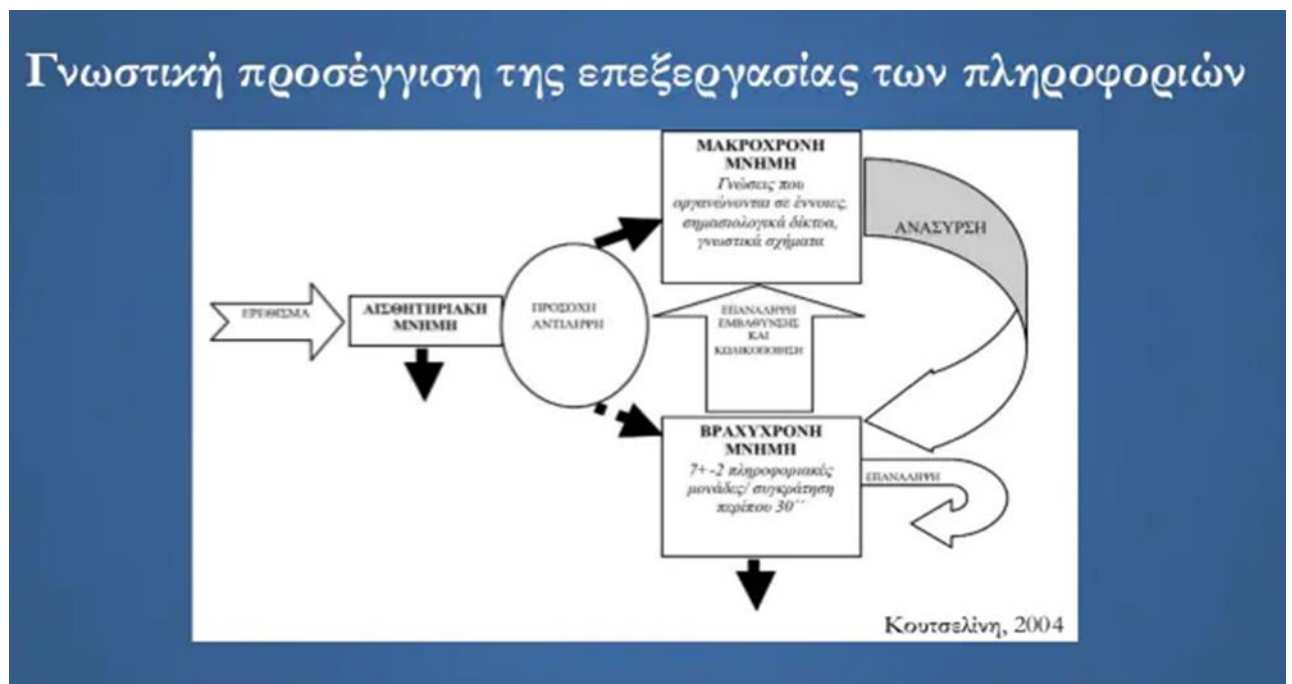


Μνήμη

Μνήμη είναι η διαδικασία μέσω της οποίας ο άνθρωπος θυμάται τις εμπειρίες, τις εντυπώσεις, τις γνώσεις που αποκομίζει.

Υπάρχει στενή σχέση μεταξύ μάθησης και μνήμης. Τα στοιχεία που μαθαίνουμε, αποθηκεύονται (ως γεγονότα- επεισόδια ως σημασίες) για βραχύ ή για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα στοιχεία αυτά κωδικοποιούνται σε μορφή μνημονικών αναπαραστάσεων και στη συνέχεια συνδέονται μεταξύ τους. Υπάρχει διάκριση ανάμεσα σε αισθητηριακές αποτυπώσεις που διαρκούν για κλάσματα του δευτερολέπτου(π.χ. μια άσχετη εικόνα που παρεμβάλλεται αστραπιαία μεταξύ δύο κινηματογραφικών εικόνων), περιεχόμενο βραχύχρονης διάρκειας (όσα στοιχεία περνούν σε κάποια γνωστική επεξεργασία) και περιεχόμενο μακρόχρονης μνήμης (όσα στοιχεία συνδεθούν περισσότερο και ουσιαστικότερα μεταξύ τους με την επανάληψη - χρήση).



Διαδικασίες από και προς τη μνήμη

Μια πρώτη κωδικοποίηση επιτρέπει σε πληροφορίες από τον έξω κόσμο να φθάσουν στα αισθητήρια όργανά μας. Για παράδειγμα μια σειρά ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων σε κάποιο εύρος συχνοτήτων μεταφέρει σε μας μέσω του αέρα την πληροφορία πως «μια λάμπα φωτίζει». Δεν είναι όμως η πληροφορία αυτή που διεγείρει, στον αμφιβληστροειδή χιτώνα του ματιού τους αντίστοιχους υποδοχείς, είναι τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα τα οποία τη μεταφέρουν κωδικοποιημένα. Και η πληροφορία αυτή δεν έχει νόημα εκτός της ανθρώπινης συνείδησης, εκεί δηλαδή όπου γίνεται αντιληπτή η ουσία της.

Στα αισθητήρια όργανα το σήμα περνά από το περιβάλλον σε άλλο μέσο (στο ανθρώπινο σώμα) και κωδικοποιείται διαφορετικά, μετατρέπόμενο κατ' αρχήν σε χημικό ή φυσικό ερέθισμα και στη συνέχεια σε σειρές από ηλεκτρικές ώσεις, οι οποίες οδεύουν προς τον

εγκέφαλο και εκεί λαμβάνουν μορφή ως αισθήσεις. Οι ηλεκτρικές αυτές ώσεις συσχετίζονται και κωδικοποιούνται στον εγκέφαλο ώστε να λάβουν κατανοητές μορφές και να τους αποδοθεί σημασία και έννοια. Η διεργασία και το αποτέλεσμα της τελευταίας αυτής μετατροπής αφορά, για πρώτη φορά στην όλη διαδικασία, τη μνήμη.

Η μορφή που λαμβάνει το ερέθισμα ώστε να γίνεται κατανοητό από τη μνήμη (κωδικοποίηση) είναι το πρώτο αναγκαίο ζητούμενο σε μια διαδικασία μνήμης.

Η αποθήκευση είναι ένα δεύτερο στάδιο κατά το οποίο η μορφή αυτή, που παράχθηκε, αποτυπώνεται για κάποιο χρονικό διάστημα ώστε να μπορέσει να ανασυρθεί όταν απαιτηθεί. Άλλες πληροφορίες αποθηκεύονται για μεγάλα και άλλες για μικρότερα χρονικά διαστήματα κι έπειτα χάνονται, «σβήνουν».

Τρίτη διεργασία είναι η ανάκτηση μιας πληροφορίας που έχουμε αποθηκεύσει, η επιστροφή της δηλαδή στη συνείδησή μας.

Από την προοπτική της επεξεργασίας πληροφοριών υπάρχουν **τρία βασικά στάδια** στη διαμόρφωση και την ανάκτηση της μνήμης:

Κωδικοποίηση ή εγγραφή: η λήψη, επεξεργασία και ο συνδυασμός των πληροφοριών που λαμβάνονται

Αποθήκευση: δημιουργία μιας μόνιμης καταγραφής της κωδικοποιημένης πληροφορίας

Ανάσυρση, ανάκτηση ή ανάμνηση: ανάκληση της αποθηκευμένης πληροφορίας σε απάντηση σε κάποιο σήμα για χρήση σε μια διαδικασία ή δραστηριότητα.

Πολύ συχνά διαπιστώνουμε ότι η πρόσβαση στη σωστή πληροφορία που θέλουμε να ανασύρουμε παρεμποδίζεται, παρακωλύεται. **Παρεμβολή** καλούμε το φαινόμενο κατά το οποίο στοιχεία που δε χρειαζόμαστε (σε μια συγκεκριμένη στιγμή) παρεμβάλλονται στη διαδικασία ανάσυρσης των πληροφοριών που αναζητούμε. **Αναδρομική παρεμβολή** έχουμε, όταν τα στοιχεία της πιο πρόσφατης μάθησης παρεμβάλλονται στην ανάκληση παλαιότερων στοιχείων που έχουμε αποθηκεύσει. **Προδρομική παρεμβολή** έχουμε όταν στοιχεία προγενέστερης μάθησης παρεμβάλλονται στην απόκτηση - αποθήκευση νεότερων στοιχείων. Σε περιπτώσεις κατά τις οποίες συγχέονται στοιχεία που έχουν παρόμοιο περιεχόμενο μιλάμε για **παρεμβολή ομοιότητας**. Σε περιπτώσεις κατά τις οποίες τα έντονα συναισθήματα που βιώνουμε παρεμποδίζουν την ανάσυρση από τη μνήμη ζητούμενων στοιχείων μιλάμε για **συναισθηματική παρεμβολή**.

Λήθη

: Το φαινόμενο κατά το οποίο δεν μπορούμε να θυμηθούμε κάποια στοιχεία, είτε διότι αποθηκεύτηκαν χωρίς επεξεργασία και επανάληψη – επαναχρησιμοποίηση, με αποτέλεσμα να εξαλειφθούν, είτε διότι αποθηκεύτηκαν με τρόπο ελλιπή ή λανθασμένο και έτσι δεν μπορούν να προσεγγισθούν, είτε - ακόμη – επειδή εκτοπίστηκαν από νέα στοιχεία.

Μερικά χρήσιμα πορίσματα σχετικά με το φαινόμενο της λήθης:

- α) Ξεχνάμε συχνότερα και σε μεγαλύτερο βαθμό τις πληροφορίες που δεν επεξεργαστήκαμε συστηματικά.
- β) Η μνημονική ικανότητα, συχνά, παρακωλύεται από παρεμβολές διαφόρων ειδών.
- γ) Πολλές φορές οι άνθρωποι παρουσιάζουν επιλεκτική λήθη. Ξεχνάνε, δηλαδή, τις πληροφορίες που για διάφορους λόγους τους ενοχλούν.
- δ) Η μνημονική ικανότητα μειώνεται σε προχωρημένη ηλικία, ή μετά από εγκεφαλικές βλάβες ή παθήσεις.