



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS

ΑΝΟΙΚΤΑ ακαδημαϊκά
μαθήματα ΠΠ

Εισαγωγή στην Ψυχολογία

Ενότητα 10: Μνήμη: Δομικά μέρη και Λειτουργία

Διδάσκουσα: Ειρήνη Σκοπελίτη

Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην
Προσχολική Ηλικία



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Σκοποί ενότητας

- Παρουσίαση της μνημονικής διαδικασίας ως γνωστική διεργασία: Περιγραφή των βασικών δομών του μνημονικού συστήματος και της λειτουργίας του.



Περιεχόμενα ενότητας

- Ορισμός της μνήμης
- Τα στάδια της μνήμης
- Δομή της μνήμης
 - Αισθητηριακή καταγραφή
 - Βραχύχρονη μνήμη
 - Μακρόχρονη μνήμη
 - Συναισθηματικοί παράγοντες λήθης
 - Βελτίωση της μνήμης



Τι είναι η μνήμη;

- Ικανότητα συγκράτησης και αναπαραγωγής πληροφοριών που λαμβάνουμε από τον εξωτερικό κόσμο
- Συνδέεται με:
 - Τη ζωή του ανθρώπου
 - Τις ανώτερες γνωστικές δραστηριότητες
- Κάθε γνώση και δεξιότητα βασίζεται στην ικανότητα μνημονικής συγκράτησης των πληροφοριών που τη συνθέτουν.



Τα τρία «Στάδια» της Μνήμης

- **Κωδικοποίηση**

- Τοποθέτηση στη μνήμη

- **Αποθήκευση**

- Διατήρηση στη μνήμη

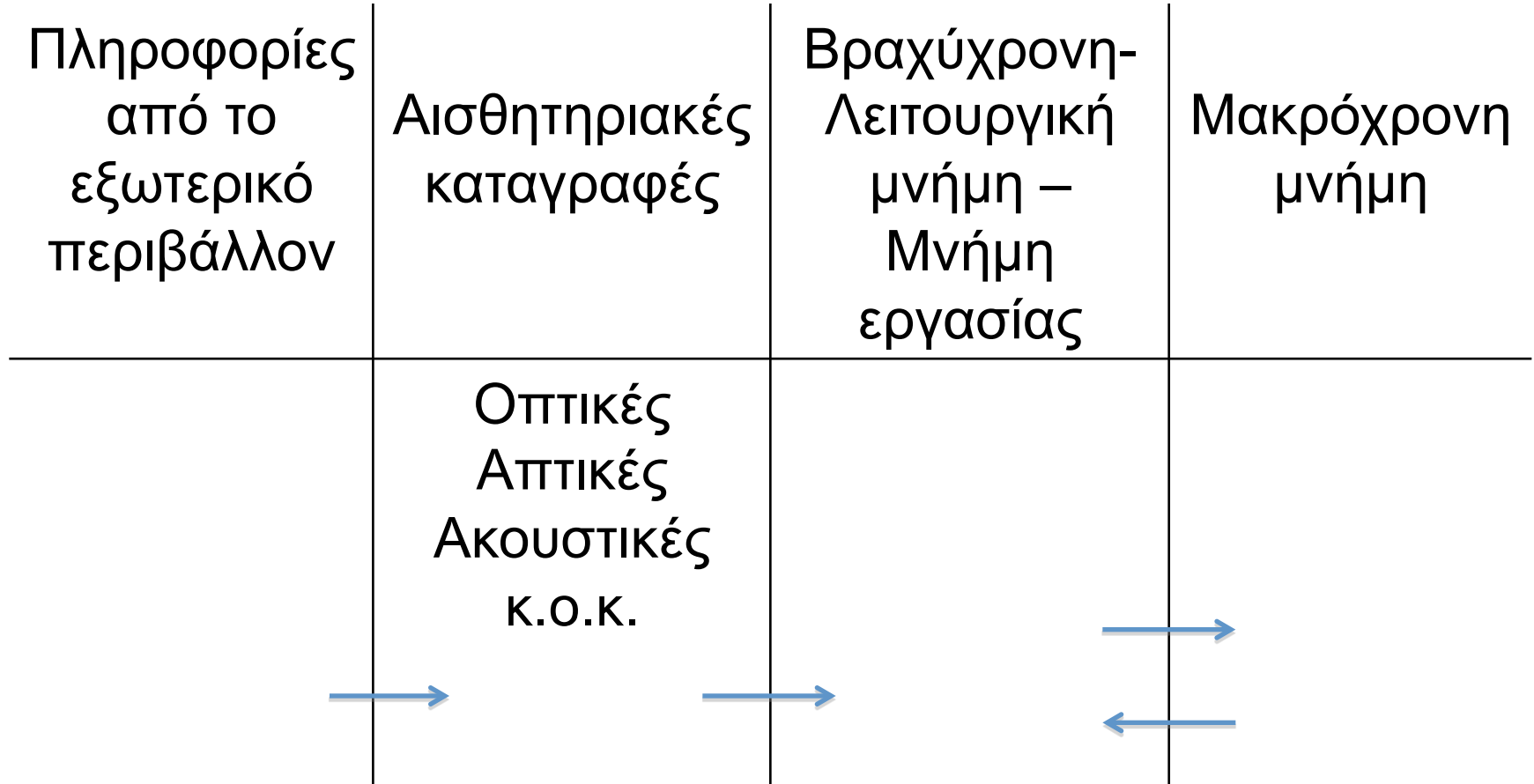
- **Ανάσυρση**

- Ανάκτηση στη μνήμη

Η μνήμη απαιτεί οι πληροφορίες που έρχονται από τον εξωτερικό κόσμο πρώτα να κωδικοποιούνται, μετά να αποθηκεύονται και τέλος να ανασύρονται. Αν κάποιο από αυτά τα στάδια της μνήμης δεν λειτουργήσει, τότε η πληροφορία ξεχνιέται.



Δομής της μνήμης



Αισθητηριακή Καταγραφή

- Το σύστημα που συγκρατεί πληροφορίες κατά την πρόσληψή τους και έτσι ξεκινά η επεξεργασία τους
- Δεν αναγνωρίζεται πλήρως η ταυτότητα των πληροφοριών αλλά μόνο ορισμένα χαρακτηριστικά τους, π.χ. μέγεθος, χρώμα, θέση κ.ο.κ.
- Το στάδιο θα μπορούσε να ονομαστεί:
 - Εικονική μνήμη για πληροφορίες οπτικής φύσης
 - Ηχομνήμη για πληροφορίες ακουστικής φύσης
 - Απτική μνήμη για πληροφορίες αφής



Χαρακτηριστικά αισθητηριακής καταγραφής

- Μεγάλη χωρική ικανότητα συγκράτησης: συγκράτηση μεγάλου αριθμού πληροφοριών
- Μικρή χρονική διάρκεια συγκράτησης: συγκράτηση των πληροφοριών για κλάσματα του δευτερολέπτου



Βραχύχρονη μνήμη

Μνήμη εργασίας

- Τα κωδικοποιημένα πληροφοριακά στοιχεία συγκρατούνται για περισσότερο χρόνο ώστε να συντελεστούν οι διεργασίες για την αναγνώριση της ταυτότητάς τους.
- Μνήμη εργασίας: ενεργητική διατήρηση των πληροφοριών στην βραχύχρονη μνήμη
- Μόνο, ορισμένες πληροφορίες μεταβιβάζονται στη βραχύχρονη μνήμη από την αισθητηριακή καταγραφή, γιατί η χωρητικότητά της είναι περιορισμένη.



Χαρακτηριστικά βραχύχρονης μνήμης

- Μικρή χωρική ικανότητα συγκράτησης: συγκράτηση κατά μέσο όρο 7 στοιχείων πληροφορίας με απόκλιση 2 στοιχείων.
- Μικρή χρονική διάρκεια συγκράτησης: συγκράτηση πληροφοριών για σύντομο χρονικό διάστημα που συνήθως δεν ξεπερνά τα 30 δευτερόλεπτα.



Στάδια βραχύχρονης μνήμης

1. Κωδικοποίηση
 - Φωνολογική
 - Οπτική
2. Αποθήκευση
 - Περιορισμένη χωρητικότητα (7 ± 2)
 - Εσωτερική επανάληψη
 - Ομαδοποίηση – Νοηματοδότηση πληροφοριών
 - Λήθη
3. Ανάσυρση



Βραχύχρονη μνήμη και Σκέψη

- Επίλυση μαθηματικών προβλημάτων
- Γλωσσικές διεργασίες
- Επίλυση σύνθετων προβλημάτων γεωμετρικής αναλογίας
- Προσομοίωση ηλεκτρονικού υπολογιστή:
 - Όσο μεγαλύτερη η μνήμη εργασίας τόσο καλύτερη η απόδοση



Μακρόχρονη μνήμη

- Αν οι πληροφορίες που προσελήφθηκαν συγκρατούνται για χρόνο περισσότερο από μερικά δευτερόλεπτα τότε μεταβιβάζονται στη μακρόχρονη μνήμη, όπου μπορούν να παραμείνουν για απεριόριστο χρονικό διάστημα.
- Τύποι μακρόχρονης μνήμης:
 - Μνήμη γεγονότων-επεισοδιακή
 - Σημασιολογική μνήμη
 - Διαδικαστική μνήμη



Χαρακτηριστικά μακρόχρονης μνήμης

- Απεριόριστη δυνατότητα ποσοτικής συγκράτησης πληροφοριών
- Απεριόριστη δυνατότητα χρονικής συγκράτησης πληροφοριών
 - Η απώλεια πληροφοριών συνήθως αποδίδεται στην απόσβεση τους με την πάροδο του χρόνου ή στη παρεμβολή άλλων πληροφοριών.



Στάδια Μακρόχρονης μνήμης

1. Κωδικοποίηση
 - Κωδικοποίηση νοήματος
 - Προσθήκη συνδέσεων με νόημα
2. Αποθήκευση
 - Εγκεφαλική έδρα μνήμης: ιππόκαμπος (για εμπέδωση) & εγκεφαλικός φλοιός (για μόνιμη αποθήκευση)
3. Ανάσυρση
 - Λήθη
 - Αποτυχημένη ανάσυρση
 - Παρεμβολή (αναδρομική – προδρομική)



Αναγνώριση έναντι Ανάκλησης

- Η αναγνώριση είναι μια γνωστική λειτουργία ευκολότερη από την ανάκληση
- Κατά την αναγνώριση, η παρουσίαση του πληροφοριακού ερεθίσματος βοηθά σε ανίχνευση προσδιορισμό και αναγνώριση της πληροφορίας που είχε κωδικοποιηθεί και συγκρατηθεί στη μνήμη.
- Κατά την ανάκληση, το άτομο πρέπει να μπορεί εύκολα να εντοπίζει και να ανασύρει τη ζητούμενη πληροφορία πράγμα που προϋποθέτει καλά δομημένη συγκράτηση.



Κωδικοποίηση & Ανάσυρση

- Η επιτυχημένη κωδικοποίηση (που θα οδηγήσει στην επιτυχημένη ανάσυρση) πληροφοριών εξαρτάται από:
 - Επεξεργασία πληροφοριών
 - Οργάνωση πληροφοριών
 - Σχετικό πλαίσιο κωδικοποίησης και ανάσυρσης της πληροφορίας



Συναισθηματικοί παράγοντες λήθης

- Επανάληψη (τάση να σκεπτόμαστε περισσότερο συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις)
- Ανάδρομη ανάμνηση
- Παρεμβολή ανάσυρσης διαμέσου του άγχους
- Επιδράσεις πλαισίου
- Απώθηση



Βελτίωση της βραχύχρονης μνήμης

- **Βραχύχρονη μνήμη**
 - Ομαδοποίηση
- **Μακρόχρονη μνήμη**
 - Απεικόνιση και κωδικοποίηση
 - Επεξεργασία και κωδικοποίηση
 - Πλαίσιο και ανάσυρση
 - Οργάνωση
 - Εξάσκηση ανάσυρσης
 - PQIRST μέθοδος (Preview – Question – Read – Self-recitation – Test)



Σχετική Βιβλιογραφία

- Atkinson, L.R., Atkinson, C.R., Smith, E.E., Bem, J.D., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Εισαγωγή στην Ψυχολογία του Hilgard, Τόμος Α*, (Επιμ. Γ. Βορριά, Μπ. Ντάβου, & Ζ. Παπαληγούρα), Εκδόσεις Παπαζήση.
- Baddley, A., Eysenck, M. W., & Anderson, M. C. (2009). *Memory*. USA & Canada: Taylor & Francis, Psychology Press.
- Βοσνιάδου, Σ. (2005). *Εισαγωγή στην Ψυχολογία, Τόμος Α*, Εκδόσεις Gutenberg.
- Bransford, J.D. (1979). *Human cognition: Learning, understanding, and remembering*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Co.
- Eysenck, M. W. (2010). *Cognitive Psychology*. New York: Taylor & Francis, Psychology Press.
- Hayes, N. (1998). *Εισαγωγή στην Ψυχολογία, Τόμος Α* (Επιμ. Α. Κωσταρίδου-Ευκλείδη), Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M., (2012). *Ψυχολογία*, (Επιμ. Σ. Βοσνιάδου), Εκδόσεις Gutenberg.

Τέλος Ενότητας



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Πατρών**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών, Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία, Ειρήνη Σκοπελίτη, «Εισαγωγή στην Ψυχολογία». Ενότητα 10: Μνήμη: Δομικά μέρη και Λειτουργία. Έκδοση: 1.0. Πάτρα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <https://eclass.upatras.gr/courses/PN1524/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.