**Pamäť a učenie**

**Pamäť**

**Pravopisné okienko:**

**Ukladám do pamäti- ľudská pamäť**

**Ukladám do pamäte- pc**

Slovo pamäť je vedecky ťažko definovať, hoci väčšina ľudí inštinktívne tuší jej definíciu už od detstva. Existuje rada definícií pamäti, všeobecne by sme mohli povedať, že pamäť: je schopnosť a proces uchovávať, organizovať a používať skúsenosť. Avšak psychológia rozlišuje pamäť v užšom a širšom zmysle.

**V užšom:** úmyselné vštepovanie a vybavovanie si určitých skúseností, nie len určitých poznatkov (činnosť školáka zameraná na osvojenie si určitého učiva), ale aj ostatných návykov (umývanie rúk, varenie, bicyklovanie atď.)

**V širšom:** zahŕňa všetku aktivitu spojenú s uložením, uchovávaním a uplatnením, tj. Vybavením si minulých informácií, respektíve skúseností.

Pamäť je súčasťou našej identity. Pamäť je prostriedok, ktorým siahame do minulej skúsenosti, aby sme informácie, ktoré tu nájdeme, použili v prítomnosti alebo na predvídanie budúcnosti.

**3 základné pamäťové mechanizmy:**

1.      **Vstup (kódovanie)-** proces, ktorým sú informácie zaznamenávané;

2.      **Uchovávanie (uskladnenie)-** udržuje informácie po určitú dobu;

3.      **Výstup (vybavenie)-** proces, ktorý umožní prístup k informáciám formou vybavovania

**Vysvetlenie:** k vytvoreniu spomienky na nejakú udalosť musí byť informácia najskôr prijatá. Potom ju nejakú dobu uchovávame a nakoniec vybavíme.

Existencia pamäti je základným predpokladom schopnosti učiť sa. Bez pamäti by sa náš život skladal z epizód, ktoré by k sebe nemali žiadny vzťah, nemohli by sme reflektovať svoju existenciu, pretože vývoj seba-pojatia (uvedomenie  si seba samého a iných javov) súvisí s našimi spomienkami a zážitkami.

**Druhy/modely pamäti**

**1)**      **Senzorická pamäť-** schopná ukladať relatívne malé množstvo informácií po značne krátku dobu **(do 5 s)**

**2)**      **Krátkodobá-** schopná ukladať informácie na dlhšiu dobu, ale taktiež s obmedzenou kapacitou **(10s- 1m)**

**3)**      **Dlhodobá-** s rozsiahlou kapacitou, schopná ukladať informácie na veľmi dlhú dobu, dokonca možno časovo neobmedzene.

**Vysvetlenie:**

**Senzorická pamäť**

-          Informácie, ktoré si jedinec osvojil, sa na začiatku registrujú v labilnom type pamäti (Senzorická). Uchováva informácie prichádzajúce zo zmyslov krátku dobu. Tento časový interval je nevyhnutný pre spracovanie informácií a k stanoveniu toho, či sú alebo nie sú dôležité. Táto pamäť uchováva presný obraz zmyslových podnetov, akúsi kópiu senzorických skúseností (čo vidíme, počujeme, cítime atď.) ktorá v nej zostane tak dlho, pokým z nej  naša psychika nevyťaží potrebné informácie. Bezvýznamné podnety sú navždy zabudnuté a relatívne dôležité informácie sú presunuté do krátkodobej pamäti k ďalšiemu spracovaniu. Túto ultrakrátku pamäť tvoria zásobníky, ktoré zodpovedajú jednotlivým zmyslovým modalitám: zrakovým, sluchovým, hmatovým, chuťovým a pod.

-          Napr. Senzorická pamäť obsahuje prchavé mentálne záznamy všetkého, čo vnímame- stojíme na križovatke a svieti červená- červenú vnímame zmyslami- tieto informácie sú presunuté do senzorickej pamäti, v ktorej rozpoznávame červenú ako varovný signál a posúvame ho ďalej do krátkodobej pamäti. Krátkodobá pamäť rozhodne, že je pre nás významné vidieť červenú, pretože sa môžeme ocitnúť v ohrození života. informácie z dlhodobej pamäti o červenej farbe na semafore naše domnienky potvrdia, a preto zostávame stáť pokiaľ nemáme zelenú.

-          Informácie sa v senzorickej pamäti uchovávajú len do 5 sekúnd, ak sa má informácia uskladniť, musí sa na ňu zamerať pozornosť

-          Sú ale informácie, ktoré zo senzorickej pamäti vyprchajú: napríklad niekto „zatrúbi“ na ulici, je to bežný zvuk z ulice- ak to  nie je život ohrozujúca situácia, nepotrebujete to,  z pamäti Vám to vyprchá

**Krátkodobá pamäť (KDP)**

-          Zachytáva informácie na desiatky sekúnd, vzácnejšie na niekoľko minút- zachytáva aktuálne pôsobiace podnety

-          Možno ju chápať ako počiatočný filter- to, či budú tieto informácie ďalej spracované záleží na ich význame a rôznych iných faktorov (napr. ich opakovanie- či sa objavia viackrát- bez opakovania sa informácia môže pred prenesením do dlhodobej pamäti  rozpadať

-          Krátkodobá pamäť sa aktivuje v momente, keď sa informácie zo senzorickej pamäti prenesené do vedomia

-          Kapacitu má 2-7 položiek (niečo jednoduché- číslice, slová atď)- záleží to na individuálnych schopnostiach jednotlivcov

-          Informácia v KDP nemusí byť uložená do DDP

**Dlhodobá pamäť**

-          Máme v nej informácie potrebné ku každodennému životu (názvy, miesta, mená, plánovanie činností, zvyky, kde si ukladáme veci atď.)

-          Kapacita je neobmedzená

-          Je rezistentná voči zabúdaniu- neznamená to, že uložená informácia je voľne k dispozícii- zlyhanie vybavovania si informácií môže byť spôsobené nedostatočným uložením informácie

-          Môžu sa v nej uložiť informácie na veľmi dlhú dobu, dokonca permanentne (znalosť cudzieho jazyka, matematiky atď. )

**Učenie**

-          Môžeme definovať ako všetky behaviorálne a mentálne zmeny, ktoré sú výsledkom životných skúseností

-          Je v spojení s pamäťou, v ktorej sa učením získaná skúsenosť ukladá

-          Je synonymom k pojmu život

-          Existuje vedomé a nevedomé (chôdza, reč, citové vzťahy).

-          Systematické nadobúdanie vedomostí, zručností, návykov, foriem správania a osobnostných skúseností. Toto učenie **je vlastné len človeku**, môže vzniknúť iba na základe reči a uskutočňuje sa v dôsledku vedomej organizácie činnosti **– užšie**vymedzenie **pojmu**

-          Prispôsobenie sa organizmu k prostrediu a k zmenám tohto prostredia- patrí tu všetko, čo obohacuje našu individuálnu skúsenosť v priebehu jeho vývinu (**zahrňuje učenie živočíchov aj človeka**)- **toto je širšie vymedzenie pojmu učenie**

**Druhy učenia:**

1)      **Neasociatívne učenie-** najstaršou formou učenia- je závislá na asociačných mechanizmoch

**Patrí k nej:**

a)      **HABITUÁCIA-** príkladom habituácie môže by situácia, keď človek príde do miestnosti, kde tikajú hodiny. Po chvíli ich prestane vnímať. Nie je to spôsobené únavou senzorických receptorov (sluch), ale ide o špeciálnu formu pamäti, kedy sa človek učí ignorovať podnety, ktoré  nemajú signálny význam. Je to z toho dôvodu, že v prostredí, v ktorom žijeme na nás prúdi celý rad podnetov, a aby náš organizmus sa mohol chrániť pred pohltením týchto podnetov, nastáva vždy po určitej dobe proces habituácie, určité **privyknutie si tak, že ďalej tieto podnety nevnímame.**

b)      **SENZITIZÁCIA-** môžeme ju vysvetliť v situácii, kedy aplikácia silného či dokonca bolestivého podnetu vedie k zosineniu (senzitizácii) obranných reflexov a k určitej zvýšenej citlivosti na ďalšie podnety. Biologický význam tohto javu spočíva v tom, že v nebezpečnom prostredí je pravdepodobnosť prežitia tým väčšia, čím usilovnejšie sa snažíme uniknúť všetkým potenciálne nebezpečným situáciám. Táto forma adaptácie môže ohroziť živočícha úplným vyčerpaním. Tomu bráni vyššie zmieňovaná forma neasociatívnej pamäti, habituácia, ktorá vedie k zníženiu až vymiznutiu odpovede na tie podnety, ktoré s v pokojnom prostredí v neprítomnosti silných stimulov pravidelne opakujú.

Napríklad: športovci- ako reagujú na záťaž

**Asociatívne učenie**

-          Tento druh pamäti znamená, že sa do mozgu zapisuje určitá časová súvislosť 2 alebo viacerých podnetov.

**Patrí sem:**

**a)**      **Klasické podmieňovanie**

-          Opiera sa o následnosť udalostí vo vonkajšom svete, predchádzajúca udalosť je signálom udalosti nasledujúcej (zvonenie na konci hodiny- znamená jej ukončenie, čo v žiakoch vyvolá príjemné pocity). Časovo predchádzajúce udalosti sú signály udalostí nasledujúcich, ale naučíme sa na ne ako na signály reagovať. Preto je klasické podmieňovanie v podstate podmieňovaním emócií.

-          **Nepodmienený reflex- reakcia na základe skúseností (naučené strachy z detstva- daj pozor na cestu, oheň atď.)**

**b)**     **Inštrumentálne podmieňovanie**- ide o učenie následkov vlastného reagovania, spojenie určitého spôsobu chovania s dosiahnutým uspokojením alebo neuspokojením. Pokiaľ by bol ich efekt neutrálny, tak by k učeniu nedošlo.

-          ***Vzťah akcia- reakcia (ak dieťa plače- dospelý pribehne); k opačnému podmieňovaniu patrí i averzívne podmieňovanie= útek, vyhýbanie sa určitým situáciám***

**c)**      **Intelektuálne-** žiak si osvojuje vedomosti

**d)**     **Motorické-** osvojenie si zručností, návykov (tanec, Šoférovanie, bicyklovanie)

**e)**      **Imitačné-** pomocou napodobňovania (rodičov, učiteľov, kamarátov)

**Dopísať z videa:**

-          Individuálna, kolektívna pamäť

-          Zabúdanie/delenie

-          Dlhodobá pamäť (explicitná, implicitná- vysvetlenie))

-          Spôsoby správneho zapamätania, učenia