

M N H M H

Μνήμη

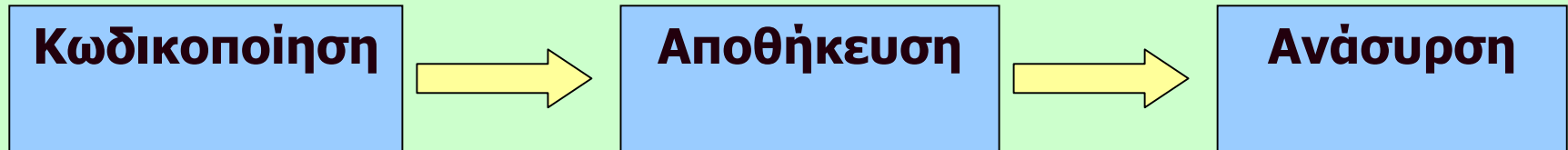
- Η θεωρία των δύο λειτουργιών (Atkinson & Shiffrin)
- Η θεωρία των επιπέδων επεξεργασίας (Craik & Lockhart)
- Η θεωρία της μνήμης εργασίας (Baddeley & Hitch)

» Αισθητήρια καταγραφή

» Βραχύχρονη μνήμη

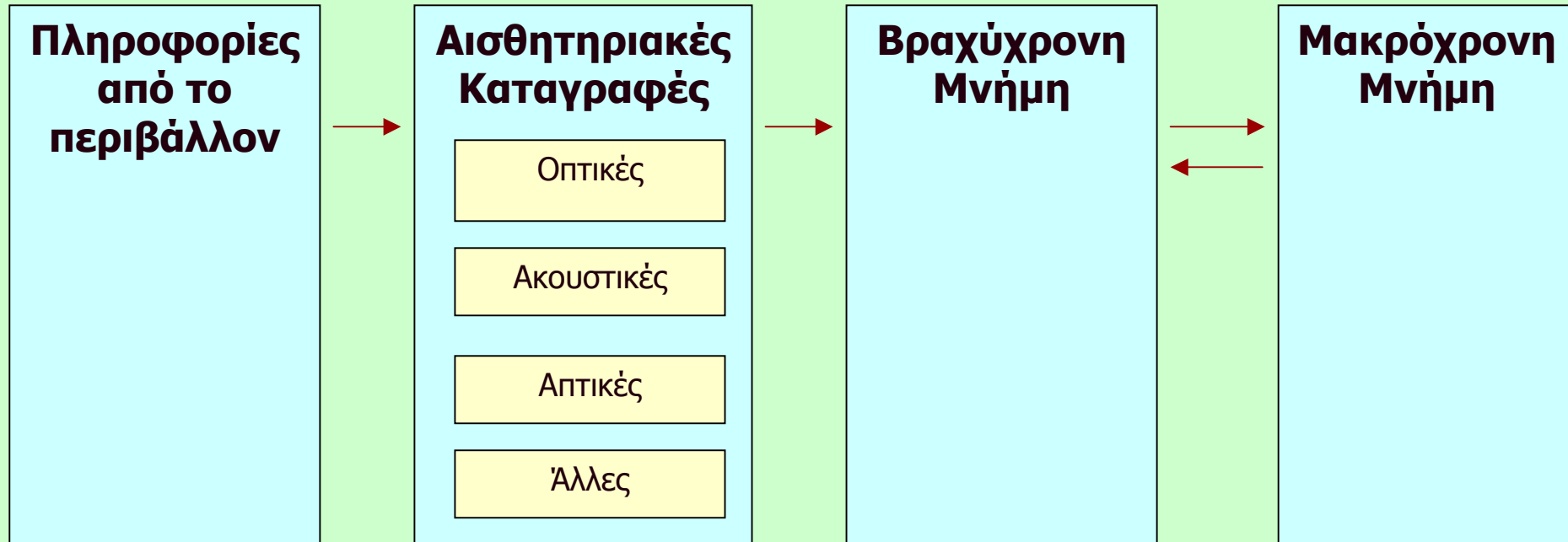
» Μακρόχρονη μνήμη

Τα τρία στάδια της μνήμης



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

Μοντέλο Επεξεργασίας Πληροφοριών της Μνήμης



Βραχύχρονη Μνήμη και Μνήμη Εργασίας

- Κωδικοποίηση
- Ικανότητα αποθήκευσης
 - Herman Ebbinghaus
 - George Miller
- Η σπουδαιότητα της προϋπάρχουσας γνώσης
 - DeGroot
 - Chase & Simon
- Εφαρμογές της έρευνας για την βραχύχρονη μνήμη

Herman Ebbinghaus

Hermann Ebbinghaus



Ικανότητα αποθήκευσης της βραχυπρόθεσμης μνήμης

9 2 5
 8 6 4 2
 3 7 6 5 4
 6 2 7 4 1 8
 0 4 0 1 4 7 3
 1 9 2 2 3 5 3 0
 4 8 6 8 5 4 3 3 2
 2 5 3 1 9 7 1 7 6 8
 8 5 1 2 9 6 1 9 4 5 0
 9 1 8 5 4 6 9 4 2 9 3 7

Γ Μ Ν
 Σ Λ Ρ Ρ
 Β Ο Ε Π Γ
 Χ Β Δ Χ Κ Ο
 Ε Π Η Η Γ Α Ε
 Ζ Δ Ο Φ Β Δ Σ Β
 Δ Τ Υ Ν Ρ Η Ε Η Κ
 Κ Η Β Δ Α Γ Ρ Ο Φ Ζ
 Υ Δ Φ Φ Β Η Δ Κ Δ Γ Ε
 Κ Μ Ρ Η Χ Ζ Δ Π Ρ Ρ Ε Η

ΓΑΤΑ ΠΛΟΙΟ ΧΑΛΑΚΙ

ΤΡΕΧΩ ΠΑΡΑΛΙΑ ΦΥΤΟ ΦΩΣ

ΚΟΥΣΤΟΥΜΙ ΡΟΛΟΪ ΚΟΒΩ ΣΚΑΛΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

ΠΡΑΓΜΑ ΜΟΝΑΧΙΚΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΛΩ ΞΥΛΟ ΚΑΡΔΙΑ

ΠΛΑΙΣΙΟ ΜΠΑΛΩΜΑ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΟ ΘΡΑΝΙΟ ΑΛΟΓΟ ΝΟΜΟΣ

ΡΟΥΧΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΔΩΡΟ ΟΔΗΓΩ ΒΙΒΛΙΟ ΔΕΝΤΡΟ ΜΑΛΛΙΑ ΑΥΤΟ

ΦΟΡΕΜΑ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΤΑΙΝΙΑ ΒΑΣΗ ΞΟΔΕΥΩ ΕΞΥΠΗΡΕΤΩ ΒΙΒΛΙΟ ΧΑΜΗΛΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

ΗΛΙΚΙΑ ΟΛΑ ΝΥΧΙ ΠΟΡΤΑ ΕΛΠΙΔΑ ΚΟΜΗΣ ΑΙΣΘΗΜΑ ΑΓΟΡΑΖΩ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΡΟΓΑ

ΗΛΙΚΙΑ ΜΑΛΑΚΟΣ ΠΕΦΤΩ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΑΖΩ ΑΛΗΘΕΙΑ ΜΙΚΡΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΛΕΓΧΩ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ ΦΥΛΛΟ

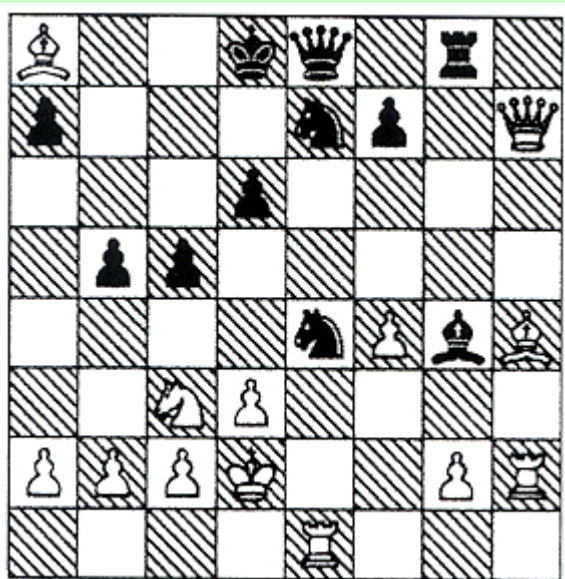
ΚΟΥΤΣΟΥΡΟ ΗΜΕΡΑ ΧΡΟΝΟΣ ΣΚΑΚΙ ΛΙΜΝΗ ΚΟΒΩ ΠΟΥΛΙ ΣΕΝΤΟΝΙ ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ ΒΛΕΠΩ ΔΡΟΜΟΣ ΤΡΟΧΟΣ

Εισαγωγή στην Ψυχολογία
 Μνήμη
 Στέλλα Βοσνιάδου

Δύο έργα ανάκλησης πιονιών που είναι τοποθετημένα σε πραγματικές ή τυχαίες θέσεις

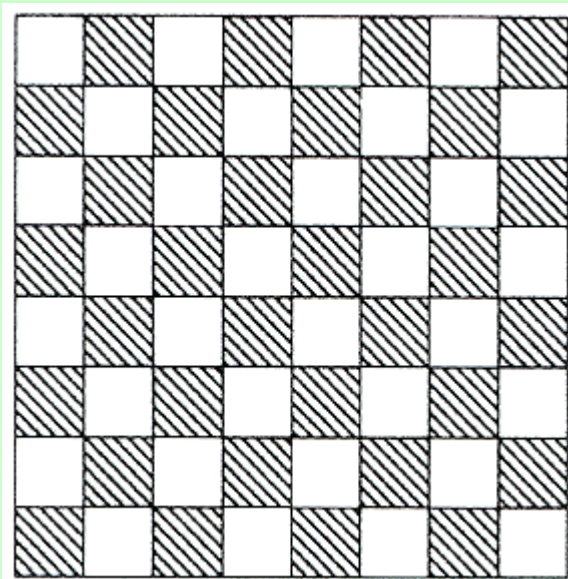
Έργο 1:

Θέσεις πραγματικού παιχνιδιού
Φάση μελέτης: Μελετήστε αυτή τη σκακιέρα για 5".



Φάση ελέγχου:

Τώρα αναπαράγετε τη σκακιέρα (χωρίς να κοιτάζετε).



Δύο έργα ανάκλησης πιονιών που είναι τοποθετημένα σε πραγματικές ή τυχαίες θέσεις

Έργο 1:

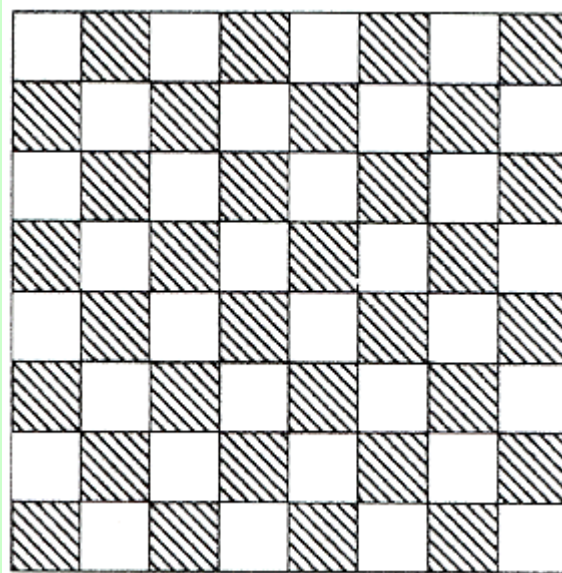
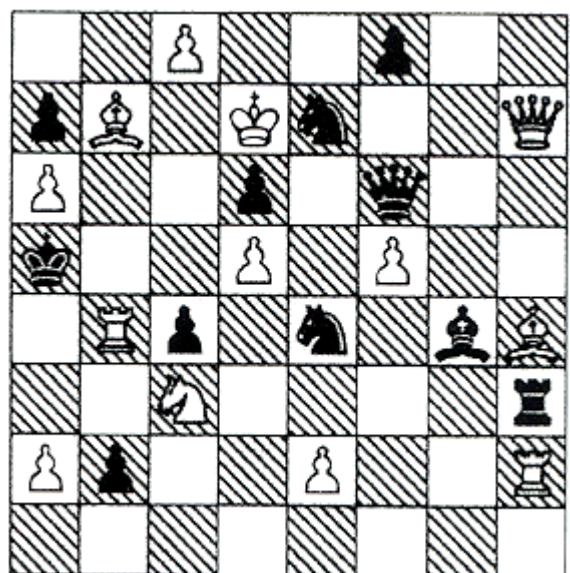
Τυχαίες θέσεις

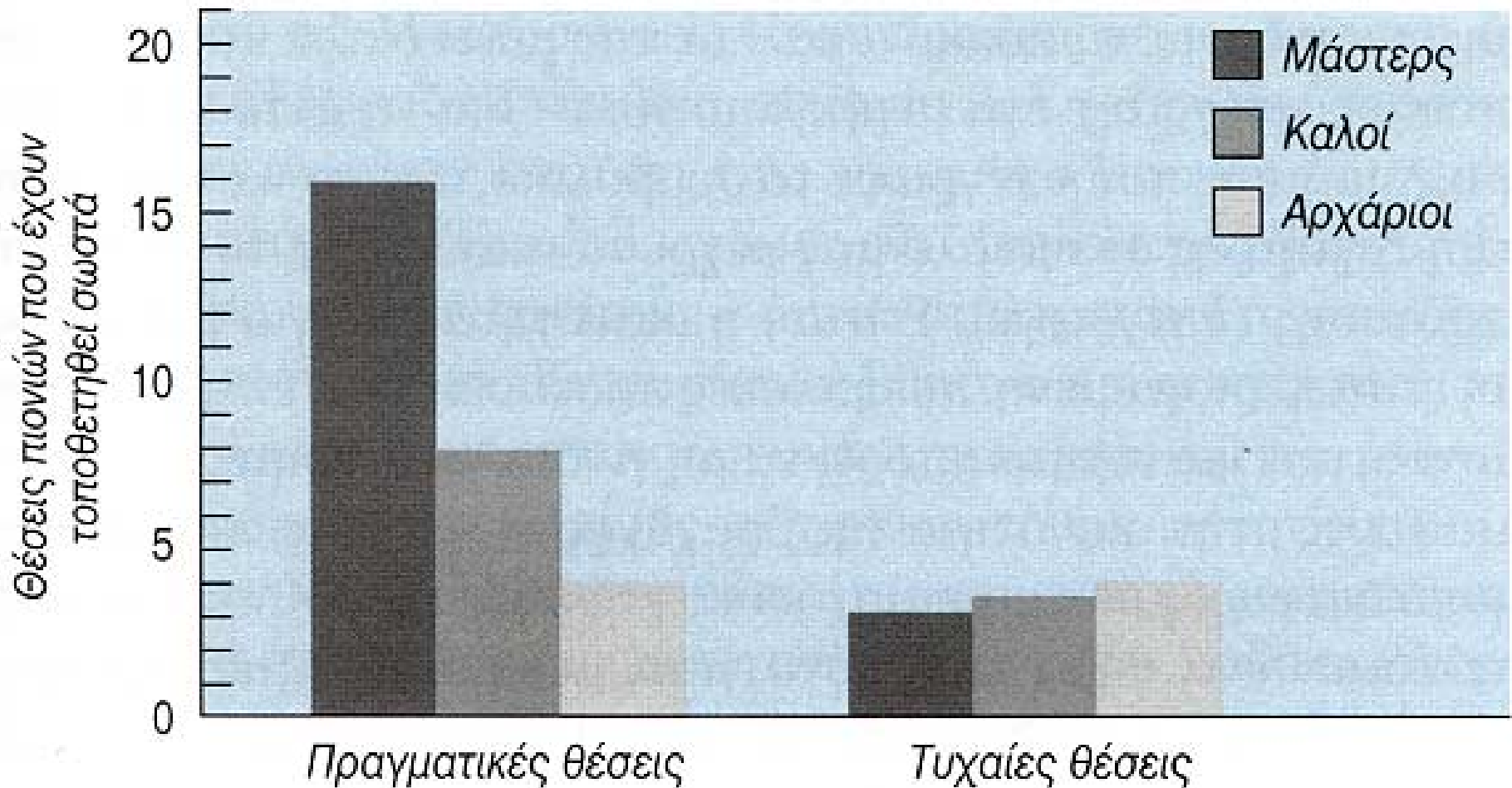
Φάση μελέτης:

Μελετήστε αυτή τη σκακιέρα για 5".

Φάση ελέγχου:

Τώρα αναπαράγετε τη σκακιέρα (χωρίς να κοιτάζετε).



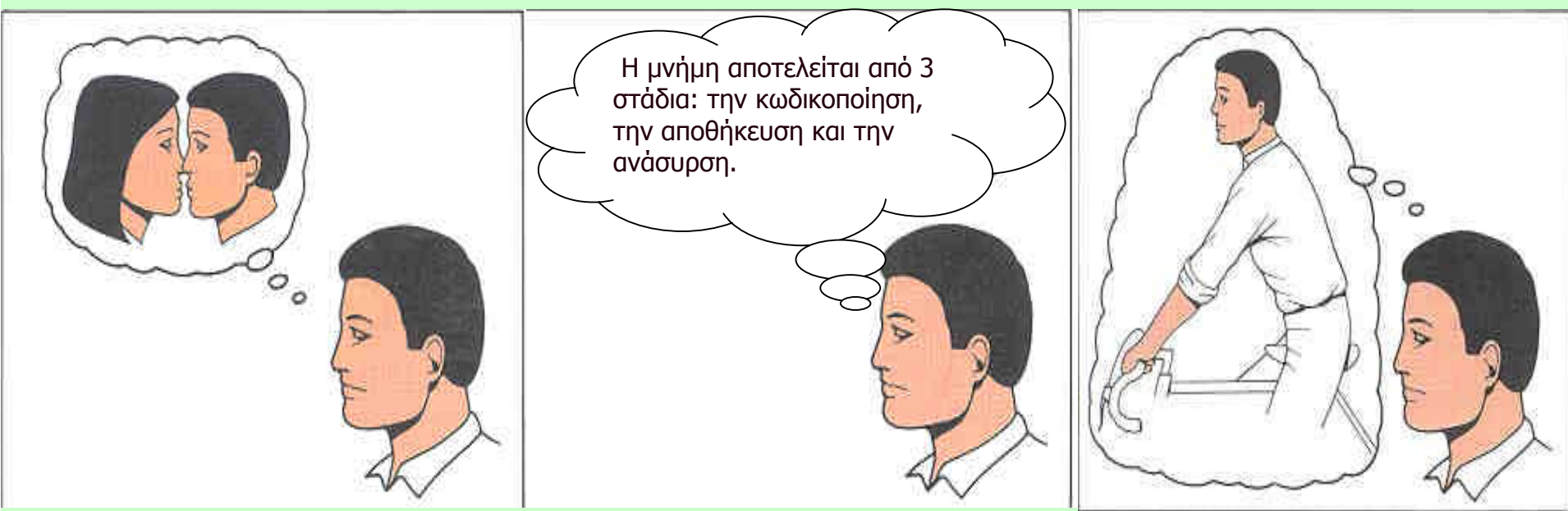


Οι μάστερς μπορούν να ανακαλέσουν περισσότερα πιόνια με ακρίβεια στις αρχικές τους θέσεις, αλλά μόνο όταν τα πιόνια είναι τοποθετημένα σε θέσεις πραγματικού παιχνιδιού

Μακρόχρονη Μνήμη

- Κωδικοποίηση
- Ικανότητα αποθήκευσης
- Είδη μακρόχρονης μνήμης
 - » Έκδηλη / Άδηλη
 - » Σημασιολογική / Διαδικαστική

Είδη μακρόχρονης μνήμης



Η μακροπρόθεσμη αποθήκευση περιλαμβάνει την επεισοδιακή, την σημασιολογική και τη διαδικαστική μνήμη. Η επεισοδιακή μνήμη αποθηκεύει προσωπικές εμπειρίες, η σημασιολογική μνήμη αποθηκεύει δεδομένα, γεγονότα και πληροφορίες και η διαδικαστική μνήμη αποθηκεύει τη γνώση των μαθημένων συμπεριφορών.

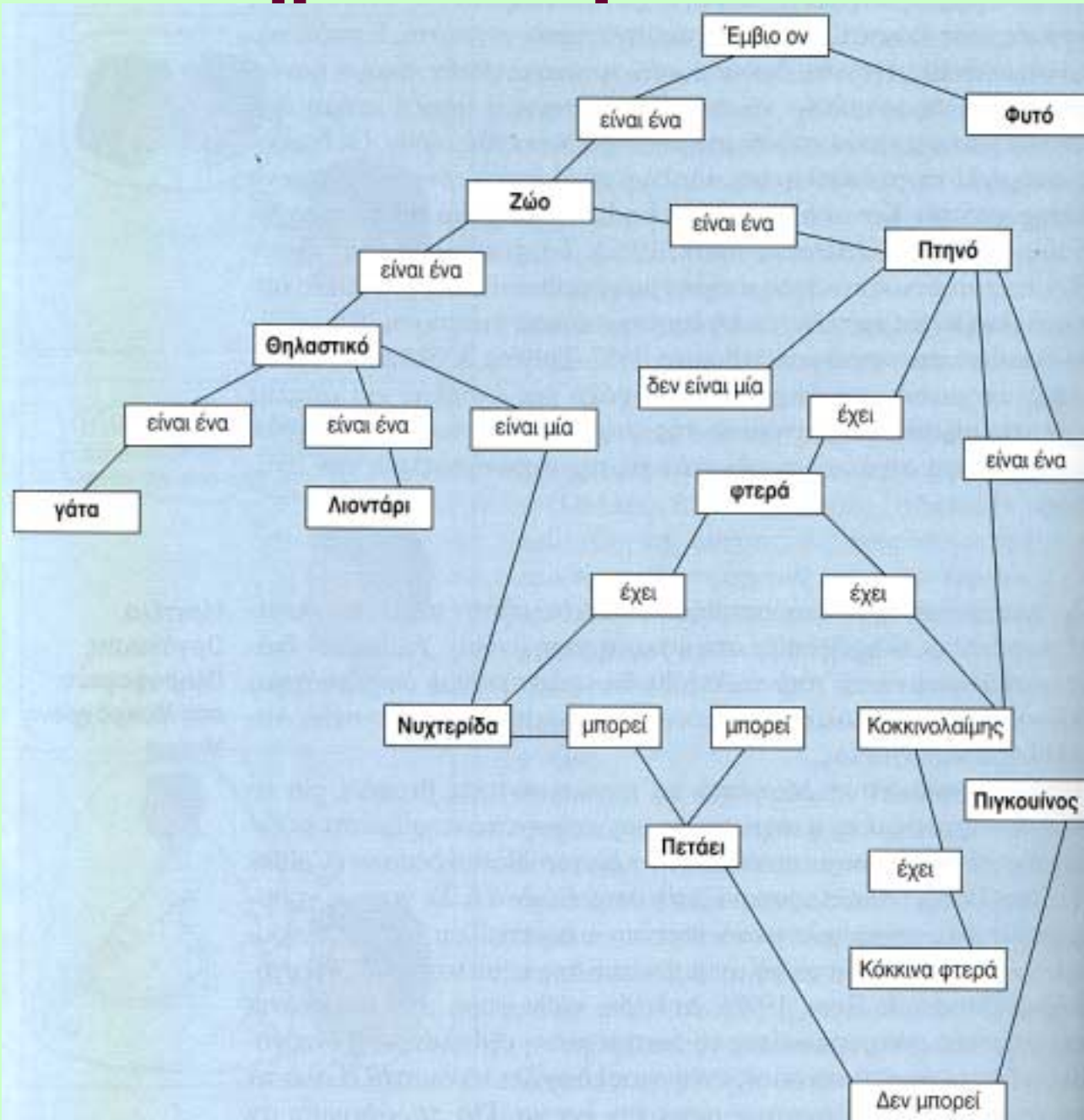
Θεωρίες για τη Μνήμη

- Σημασιολογικά δίκτυα (Collins & Loftus)
- Σχήματα (Bartlett, Rumelhart, Ortony, Schank & Abelson)
- Παράλληλα κατανομημένα νευρωνικά δίκτυα (Rumelhart)

» Μνημονικές Στρατηγικές

» Μνήμη και Εγκέφαλος

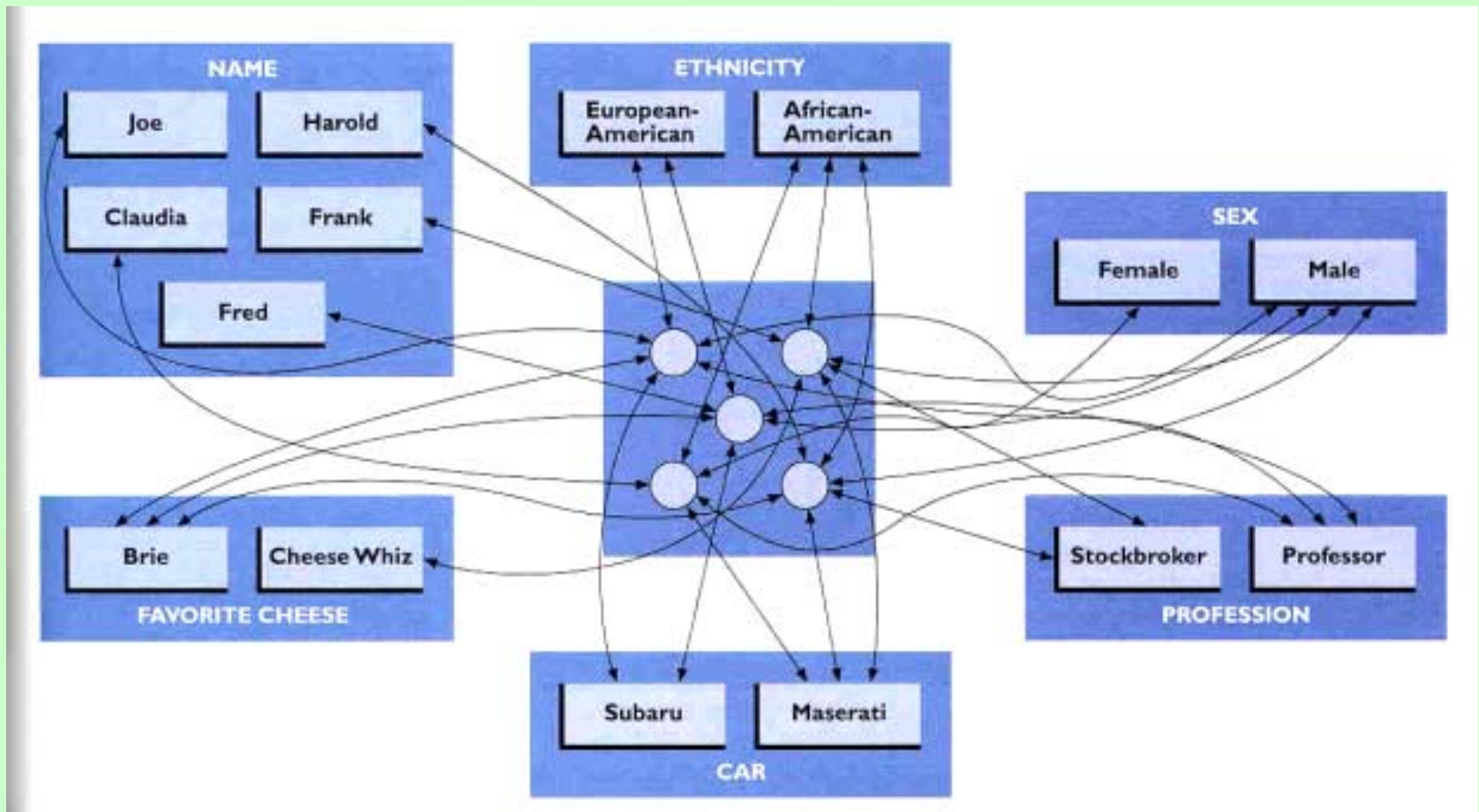
Σημασιολογικά Δίκτυα.



Το σενάριο του εστιατορίου

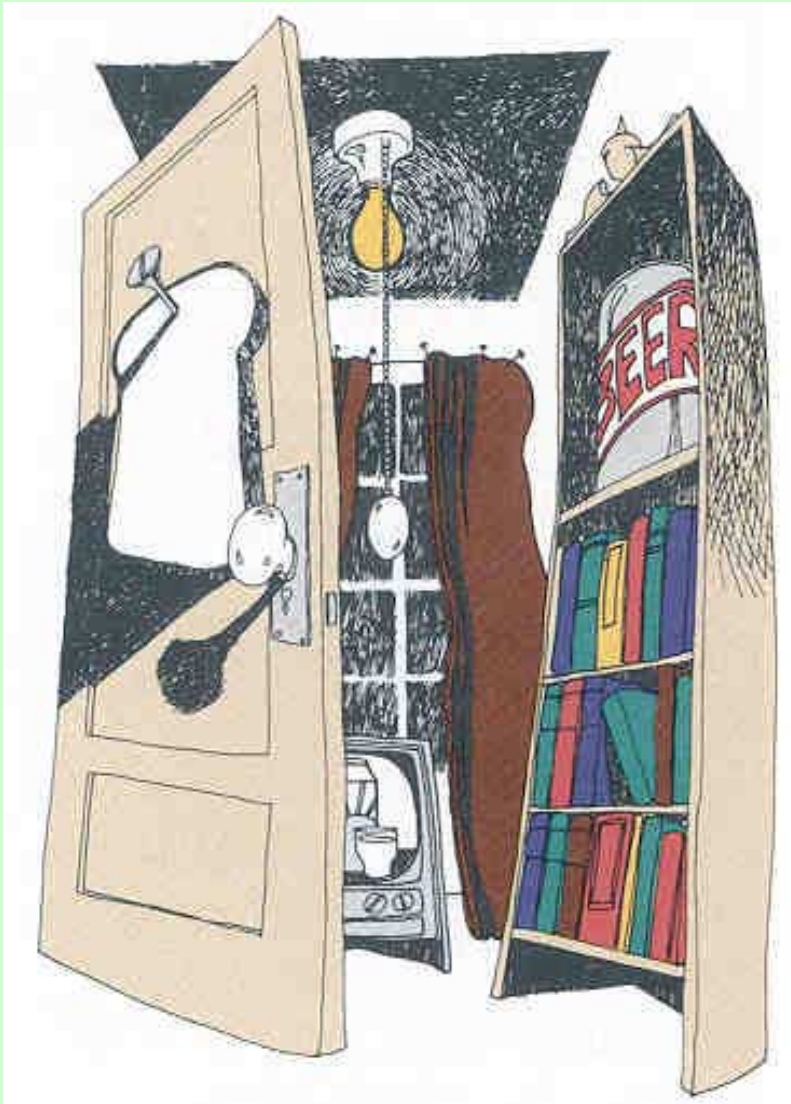
Όνομα σεναρίου	Στοιχεία	Συγκεκριμένες δραστηριότητες
Τρώγοντας σε ένα εστιατόριο	Μπαίνοντας	(Ο πελάτης) Μπαίνει στο εστιατόριο. Ψάχνει για τραπέζι. Αποφασίζει πού θα καθίσει. Πηγαίνει στο τραπέζι. Κάθεται.
	Παραγγέλλοντας	Παίρνει τον κατάλογο. Κοιτάζει τον κατάλογο. Διαλέγει φαγητό. Έρχεται ο σερβιτόρος. Δίνει παραγγελία στο σερβιτόρο. Ο σερβιτόρος πηγαίνει την παραγγελία στο μάγειρα. (Ο πελάτης) Περιμένει, συζητά. Ο μάγειρας ετοιμάζει το φαγητό.
	Τρώγοντας	Ο μάγειρας δίνει το φαγητό στο σερβιτόρο. Ο σερβιτόρος φέρνει το φαγητό στον πελάτη. Ο πελάτης τρώει. Συζητά.
	Φεύγοντας	Ο σερβιτόρος ετοιμάζει το λογαριασμό. Ο σερβιτόρος φέρνει το λογαριασμό στον πελάτη. Ο πελάτης εξετάζει το λογαριασμό. Υπολογίζει το φιλοδώρημα. Μαζεύει τα πράγματα. Πληρώνει το λογαριασμό. Φεύγει από το εστιατόριο.

Παράλληλα καταναμημένα μοντέλα



Αυτό το απλό παράλληλο καταναμημένο μοντέλο δικτύου παριστάνει με βέλη ό,τι γνωρίζει κάποιος σχετικά με το πώς σχετίζονται οι πέντε πλευρές του κόσμου (απεικονίζονται ως κύκλοι). Πιο πολύπλοκες εκδοχές τέτοιων μοντέλων δικτύων είναι σε θέση να εξηγήσουν τι γνωρίζουν οι άνθρωποι αλλά και τι συμπεράσματα και γενικεύσεις τείνουν να κάνουν.

Μνημονική στρατηγική γνωστή ως η «μέθοδος των θέσεων».

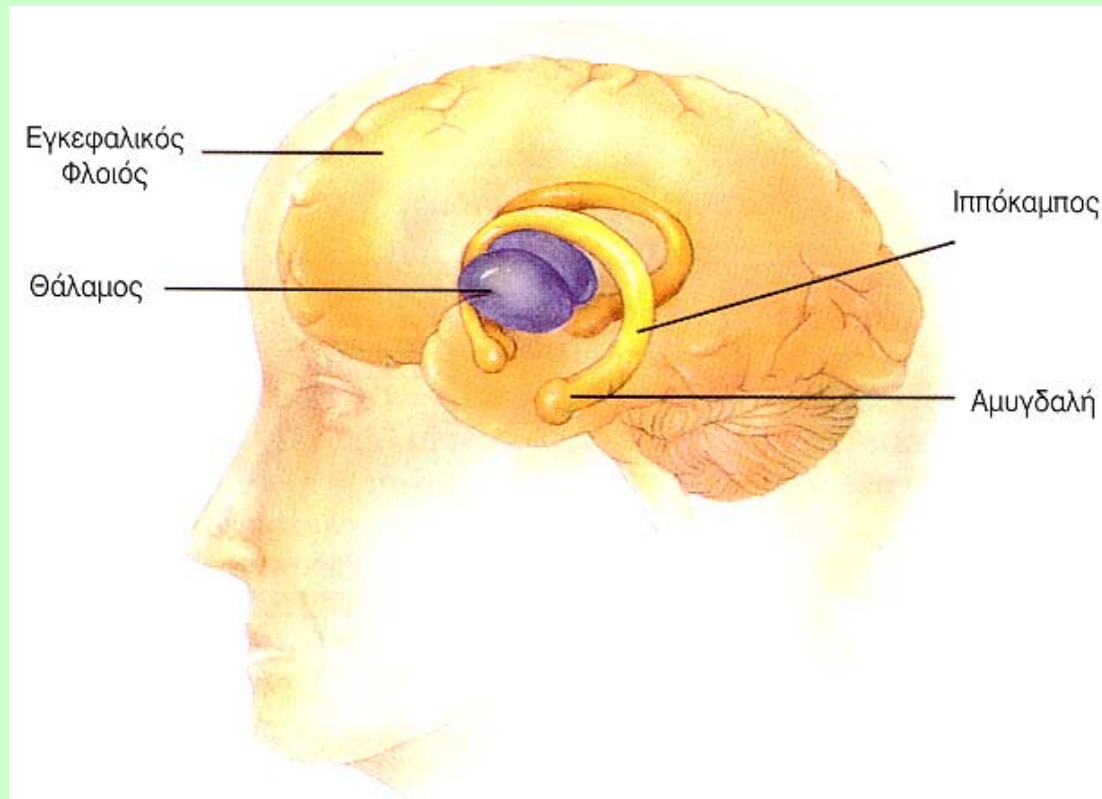


Η μέθοδος των θέσεων βοηθάει τη μνήμη να συνδέει αντικείμενα (στη προκειμένη περίπτωση πράγματα που θα θέλαμε να αγοράσουμε από το μπακάλι) με μια καθορισμένη ακολουθία θέσεων.

Στρατηγικές για την βελτίωση της μνημονικής ικανότητας.

<i>ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ</i>	<i>Πώς να βελτιώσετε τη μνήμη σας</i>
<i>Τομέας</i>	<i>Βοηθητικές Τεχνικές</i>
Λίστες αντικειμένων	Χρησιμοποιήστε μνημονικές στρατηγικές. Ψάξτε για ακρώνυμα που έχουν νόημα. Δοκιμάστε τη μέθοδο των θέσεων.
Ανάγνωση βιβλίων	Καταμερίστε το χρόνο σας ώστε να σας αφήσει περιθώριο για κατανεμημένη εξάσκηση. Διαβάστε ενεργητικά και όχι παθητικά.
Διαλέξεις	Κρατήστε σημειώσεις αλλά καταγράψτε μόνο τα κύρια σημεία. Σκεφτείτε σχετικά με την όλη οργάνωση του υλικού. Κοιτάξτε τις σημειώσεις σας αμέσως μετά τη διάλεξη για να συμπληρώσετε τα κενά.
Μελέτη για διαγωνίσματα	Κάντε ένα λεπτομερές διάγραμμα των σημειώσεών σας από κάποια διάλεξη αντί να τις διαβάζετε παθητικά.

Εγκεφαλικές δομές που εμπλέκονται στη μνήμη.



Συνδυασμένη νευρική δραστηριότητα σε πολλά μέρη του εγκεφάλου μας επιτρέπει να κωδικοποιήσουμε, να αποθηκεύσουμε και να ανασύρουμε μνήμες. Η πολυπλοκότητα των βιολογικών βάσεων αυτών των διαδικασιών τονίζεται από την έρευνα που δείχνει ότι διαφορετικές πλευρές μιας μνήμης – όπως πχ οι εικόνες και οι ήχοι κάποιου γεγονότος – αποθηκεύονται σε διαφορετικά μέρη του εγκεφαλικού φλοιού.