



Pamięć i uwaga

Zapamiętać cokolwiek. Co to właściwie znaczy? Jakie mechanizmy, jakie struktury mózgu są wykorzystywane w tym procesie? Dlaczego mimo tego, że pojemność pamięci trwałej uznaje się za nieograniczoną, nie zapamiętujemy wszystkiego, co widzimy? Na żadne z tych pytań nie możemy udzielić dziś jednoznacznej odpowiedzi.

dr Marek Kaczmarzyk

Pamięć jest zjawiskiem z pozoru banalnym. Nie ma nic bardziej oczywistego niż nasza umiejętność zapamiętywania różnych rzeczy. Wszystko, co jest naszym udziałem w ciągu życia, czyli wszystko, co przetwarzają nasze mózgi, może stać się częścią naszych zasobów pamięciowych. Jednak kiedy poświęcimy jej nieco więcej uwagi, pamięć odkrywa przed nami swoją złożoną naturę.

Sztuka pamięci

W praktyce szkolnej pamięć jest swego rodzaju założeniem. Albo może poprawniej byłoby powiedzieć, że jest punktem wyjścia naszych działań. Zapamiętywanie tego, z czym stykamy się w czasie lekcji, jest warunkiem szkolnego sukcesu ucznia. Uwaga nauczycieli koncentruje się więc wokół odpowiedzi na pytanie o optymalne warunki zapamiętywania. Próbuje maksymalizować wydajność tego procesu w nadziei, że sprawna pamięć wzmocni dążenie do przyswajania wiadomości. Zastanawiamy się, dlaczego uczniowie nie zapamiętali? Jakie warunki sprzyjają procesowi zapamiętywania i utrwalania informacji? Okazuje się, że istnieją konkretne cechy informacji, które sprzyjają jej zapamiętywaniu. Jeśli pojawią się w przekazie, uruchamiają naturalne procesy będące wsparciem dla procesu zapamiętywania, takie jak pobudzenie układu nagrody, który wzmacnia motywację. Odkryto, że informacje o takich cechach pobudzają te części mózgu, których aktywność wiąże się z pamięcią.

Najbardziej znaną cechą tego typu jest nowość. Przekonanie o tym, że odbierany przekaz zawiera informacje nowe lub że dają one nowe możliwości, powoduje wzrost skuteczności zapamiętywania. Nieprzypadkowo słowo „nowe” upodobał sobie twórca reklam. Poczucie nowości

nie musi zresztą pochodzić od samej informacji. Wystarczy, że dotyczy innych aspektów sytuacji zapamiętywania. Kiedy nauczyciel zaprosi do swojej klasy specjalistę, który ma uatrakcyjnić bieżący temat, można zaobserwować ciekawe zjawisko. Po prelekcji, która wcale nie musi być lepsza od typowej lekcji, uczniowie otaczają przybysza, pytając, czy mógłby prowadzić wszystkie lekcje z tego przedmiotu. Młodzi ludzie czują, że z jakiegoś powodu zapamiętali z tych zajęć więcej niż z innych. Prawdziwym powodem takiego stanu rzeczy jest jednak najczęściej właśnie reakcja na nowość. Tym razem w postaci nowego wykładowcy.

Drugim czynnikiem wspierającym zapamiętywanie jest zaskoczenie. Reakcja naszych mózgów na nieprzewidziane sytuacje jest bardzo gwałtowna. Kiedy dzieje się coś, co nie odpowiada naszym przewidywaniom, pojawia się aktywność sprzyjająca zapamiętywaniu. Nasza pamięć wydaje się radzić: zaskocz mnie pod koniec zdania... To dlatego tak łatwo zapamiętujemy dobry kawał.

Łatwiej zapamiętujemy także przekaz w formie opowieści, zwłaszcza kiedy dotyczy ona ludzi. Niestety liczby, wykresy, tabele i statystyki są dla naszych naturalnych systemów motywacji prawie zupełnie przezroczyste. To spory kłopot, ponieważ szkoła bardzo często odwołuje się do autorytetu nauki, a ta używa takich właśnie sposobów komunikacji.

Istotna praktyka

Pytanie o warunki zapamiętywania jest ważne, ale nie jest jedynym, które warto zadać. Dlaczego nasi uczniowie zapominają? Dlaczego, pomimo starań, nakładu środków i energii, znaczna część z takim trudem przyswojonej informacji umyka z czasem? Po odpowiedź musimy udać się daleko w naszą przeszłość. W czasie, kiedy kształtowały się biologiczne, materialne pod-