

## Druhy paměti - proč si některé věci rychle vybavujeme a jiné zapomínáme



Bez dobře fungující paměti se neobejde nikdo z nás. I přestože nás čas od času dokáže pěkně potrápit, je nedílnou součástí naší osobnosti. Díky ní si dokážeme vzpomenout na jména, místa nebo uspět u důležité zkoušky. Co všechno však lidská paměť ve skutečnosti skrývá? Mezi jednotlivými druhy paměti rozlišujeme několik typů. Každý z nich nám pak pomáhá v hlavě uchovat informace různého charakteru.

### Jak paměť funguje?

Lidská paměť funguje díky **centrální nervové soustavě**. Ta v sobě nese schopnost uložit si, ale současně znovu zakusit **již prožité momenty**. Úzce jsou tyto procesy propojeny s **psychikou**, která se dokáže postarat o to, aby se konkrétní prožitky uložily do lidského vědomí. Mohou za to především jednodité fáze paměti. První z nich je vstěpení si zkušenosti, následuje uchování, zapamatování a poté její opětovné vybavení. S procesem uchování úzce souvisí i **zapomínání**, které každý z nás na vlastní kůži zná nejintenzivněji. Pokud se nemůžeme rozpomenout, znamená to, že se kvalita a struktura konkrétních prožitků či vědomostí změnila. Paměť je navíc odlišná člověk od člověka. Jednotliví lidé jsou rozdílní v rychlosti i šíři pamatování, délce a pohotovosti při znovu vybavování určitých

skutečností.

## Krátkodobá paměť informaci ztratí během dvaceti sekund

Na paměť se dá nahlížet z různých hledisek. Jedním z hlavních parametrů je, **jak dlouho** jsme schopní si danou skutečnost zapamatovat. Z tohoto hlediska se rozlišují tyto **typy paměti**:

### Senzorická paměť

Kromě známé krátkodobé paměti existuje i paměť ultrakrátká neboli senzorická. **Senzorická paměť** funguje na selektivní bázi - rozhodne, zda je informaci nutné uchovat nebo nikoliv. Pokud tato vědomá část paměti usoudí, že informace je vhodná k zapamatování, postoupí ji do krátkodobé nebo dlouhodobé sekce. V opačném případě situace zůstává jedinci v hlavě jen po několik vteřin a pak je zapomenuta.

### Krátkodobá paměť

I přestože se krátkodobá paměť řadí stejně jako senzorická mezi vědomou část lidského vnímání, pro každodenní fungování člověka je naprosto nezbytná. Utváří klíčový rámec, v jehož prostředí se odehrávají psychické procesy a také řeší aktuální problémy. Do **krátkodobé paměti** se přesouvají okamžiky, které prošly skrze **senzorickou paměť**, na druhou stranu se zde mohou objevit i myšlenky z dlouhodobé paměti. Krátkodobá paměť je následně schopná všechny podněty dekodovat a vyhodnotit jejich prioritu. To se však děje během velice krátké doby, asi během dvaceti sekund. Navíc jsme schopni najednou udržet v paměti pouze 5-9 vjemů a pokud chceme informace přesunout z krátkodobé paměti do dlouhodobé, opakování je nezbytné. Vhodným pomocníkem jsou pak například **memotechnické pomůcky**.

### Střednědobá paměť

Kromě dobře známé krátkodobé a dlouhodobé paměti ještě existuje mezistanice s názvem **střednědobá paměť**. Vjemy zde setrvávají okolo dvaceti minut. Pokud je následně vyhodnoceno, že jsou zbytečné, tak se z paměti ztratí.

### Dlouhodobá paměť

Ve srovnání s ostatními druhy paměti je dlouhodobá paměť zcela pasivní a ukrytá v lidském nevědomí. Všechny pro nás důležité informace jsou zde uloženy, díky čemuž se na ně můžeme kdykoliv rozpomenout. Samotné zapamatování si konkrétního vjemu může být buď **mechanické**, kdy si snažíme informaci zapamatovat záměrně nebo také nevědomé, kdy si věc zapamatujeme bez vlastního přičinění.

Každé uložení informace do dlouhodobé paměti pak zabere okolo třiceti minut. Uložení naučených vjemů však není samozřejmé, dopad na to má i motivace, používání informací a frekvence jejich znovu vybavení. V neposlední řadě do procesu učení a **dlouhodobého zapamatování informací** vstupují i podmínky, které k učení máme. Nejsnadněji se nám do paměti ukládají informace **emocionálně zabarvené**. Dokážeme si je vybavit často, proto je se nestává, že bychom na ně zapomněli. Z podstaty fungování je dlouhodobá paměť neomezená a odvíjí se pouze od specifických předpokladů každého jedince. Pracovat s ní je možné od čtyř let věku dítěte.

## Druhy paměti mají podíl i na schopnosti učit se

Schopnost zapamatovat si informaci po určitou dobu netkví pouze v tom, jak rychle ji zase zapomeneme. Existují i jiná kritéria dělení, mezi která se řadí například **paměť mechanická či logická**. Mechanické učení je založeno na opakování si a memorování informací nazpaměť, zatímco logická paměť těží z myšlení a porozumění spojitosti mezi nabíranými informacemi. Další typy paměti se kategorizují **dle podnětů**, které jsme schopni si nejlépe zapamatovat. Mezi tyto druhy paměti se řadí:

### Názorná paměť

Druh paměti, který se dále dělí na **paměť sluchovou, zrakovou, čichovou, pohybovou, chuťovou či hmatovou**. Lidé mající silně vyvinutý tento druh paměti si jednodušeji osvojí informace za přímého použití vyjmenovaných smyslů. Vyvinutá názorná paměť se v praxi u člověka projevuje především skvělou pamětí na tváře lidí, čísel, vůní či schopností učení jazyků. Do určité míry je každému vrozená, ovšem vhodně užitými postupy ji můžeme i trénovat.

### Slovně logická paměť

Slovně logická paměť je nepostradatelná při procesu vzdělávání. Využívá především druhsignální oblast, tedy oblast slov. To je podstatný rozdíl mezi tímto druhem paměti a pamětí názornou, která je naopak závislá na **první signální soustavě**. I proto si člověk mající více vyvinutou slovně logickou paměť zapamatuje lépe informace formulované slovně. Pojmy, soudy a myšlenky pro něj nejsou problémem.

### Emocionální paměť

Emocionální druh paměti je závislý na pocitech, proto se často nazývá také **citovým druhem paměti**. Citově zabarvené zážitky jsou pro člověka rychleji zapamatovatelné, díky čemuž se mu následně i jednodušeji vybavují.

### Paměť je možné jednoduše testovat

Druhy paměti je možné nechat i testovat, jelikož konkrétní zjištění mohou lidem pomoci například při učení. U většiny lidí často převažuje jeden druh paměti, následně tomu mohou **přizpůsobit styl svého vzdělávání**. Testování paměti je možné provést i z domu, testy najdeme na webových stránkách, ale můžeme zaměřit i do výzkumného ústavu. Záleží na vás, pro kterou variantu se rozhodnete. Pokud se ukáže, že krátkodobá či dlouhodobá paměť u vás **není silně vyvinutá**, vhodné je zavést tréninky paměti. Pomáhají **hry a kvízy posilující paměť** a současně zlepšující učební schopnosti.