



ROZVOJ OSOBNOSTI 15. 02. 2016

Krátkodobá paměť, dlouhodobá paměť i další druhy paměti - poznejte svou paměť skrz na skrz

Obecně vzato je paměť schopnost centrální nervové soustavy uchovat a prožívat předchozí zkušenosti. Je to tedy psychický proces, který zajišťuje, že...

Paměť. Stěžujeme si na ni, když si nemůžeme vzpomenout na jméno známého, nebo když pohoříme u testu. Paměť je ale velmi důležitou složkou naší osobnosti a ukrývá mnoho tajemství. Co to paměť vlastně je a jaké druhy paměti známe? To i mnohem více se dozvíte v tomto článku.

Co je to paměť?

Obecně vzato je paměť schopnost centrální nervové soustavy **uchovat a prožívat předchozí zkušenosti**. Je to tedy psychický proces, který zajišťuje, že se minulé prožívání a chování odrazí ve vědomí člověka. To se děje pomocí jednotlivých fází paměti, kterými jsou vštěpování, tedy osvojení určité zkušenosti, jejich uchování a zapamatování a následné vybavení minulé zkušenosti. Pro etapu uchování je pak typické i **zapomínání**, kdy se může změnit kvalita i struktura jednotlivých informací. Neplatí při tom, že paměť má každý stejnou. U jednotlivců se totiž může lišit rychlost i šířka zapamatování, délka pamatování i pohotovost a přesnost vybavování.

Krátkodobá a dlouhodobá paměť a jejich význam

Paměť můžeme dělit dle nejrůznějších kritérií. Nejčastěji uváděné je ale dělení podle délky uchování zapamatovaného. V tomto ohledu tak rozlišujeme tyto **druhy paměti**:

Senzorická paměť

Senzorická paměť je známá též jako **paměť ultrakrátká**. Jedná se totiž o vědomou část paměti, která slouží k tomu, aby člověk rozhodl, zda to co viděl je důležité či ne. Pokud ano, postoupí informace do krátkodobé nebo dlouhodobé paměti, pokud ne, daný obraz zůstane člověku několik sekund před očima a poté zmizí.

Krátkodobá paměť

Také krátkodobá paměť je vědomá část naší paměti. Pro každodenní fungování je při tom velmi důležitá. Právě v rámci ní se totiž odehrává většina psychických procesů. Při **řešení aktuálních problémů** je tak využívána právě krátkodobá paměť. Jak ale krátkodobá paměť vlastně funguje? Zpracovávají se zde informace ze sensorické paměti ale i ty, které byly vyvolány z paměti dlouhodobé. **Krátkodobá paměť** tyto vjemy kóduje a v případě potřeby dále zpracovává. Krátkodobá paměť ale nenese svůj název náhodně. Informace se zde totiž uchová jen zhruba 20 sekund. Také počet informací, které jsme schopni si zapamatovat naráz je omezen na zhruba 5 - 9 prvků. Pokud tak chcete informaci z krátkodobé paměti převést do té dlouhodobé, je **nutné její opakování**. Pro zapamatování většího počtu informací pak poslouží mnemotechnické pomůcky.

Střednědobá paměť

Střednědobá paměť je jakýmsi mezistupněm mezi pamětí krátkodobou a dlouhodobou. Informace je zde uchována zhruba na 20 minut, poté, pokud je nepotřebná, zmizí.

Dlouhodobá paměť

Dlouhodobá paměť je na rozdíl od předešlých druhů paměti pasivní a **vzniká v našem nevědomí**. Veškeré informace, které jsou pro nás důležité se sem tak ukládají a my je můžeme kdykoli oživit. Ukládání informace při tom trvá asi 30 minut a může být mechanické, kdy se aktivně snažíme něco si zapamatovat nebo bezděčné, kdy si něco zapamatuje a ani si toho nejsme vědomi. To, že si naučené informace zapamatujeme, ale není automatické, vliv na to má naše motivace, užívání informací a četnost jejich vybavování, ale i podmínky, které máme při učení. Není tak divu, že nejlépe se pamatují informace, které jsou pro nás citově zabarvené, ty si totiž vybavujeme často, jen obtížně je tak můžeme zapomenout. **Dlouhodobá paměť** je ve své podstatě neomezená, záleží tak na individuálních schopnostech každého jedince. Rozvíjí se přibližně od 4 let.

Další druhy paměti

Paměť ale nedělíme pouze dle rychlosti zapomínání. Můžeme ji rozdělit také dle dalších parametrů. Základní druhy paměti tak jsou **paměť mechanická**, kdy si informace pamatujeme díky neustálému opakování a učení se nazpaměť, a **paměť logická**, kdy se místo prázdného opakování slov snažíme využít myšlení a pochopit vztahy mezi jednotlivými informacemi. Další druhy paměti poté rozlišujeme podle toho, které podmínky se nám lépe pamatují. Mezi tyto **druhy paměti** patří:

Názorná paměť

Jak již název napovídá, člověk, který má silně vyvinutou názornou paměť si snáze zapamatuje a vybaví názorné podněty. Do této sekce tak patří **paměť sluchová, zraková, čichová, pohybová, chuťová i hmatová**, kdy si člověk snáze osvojuje informace při využití těchto smyslů. U někoho tak můžeme pozorovat bravurní paměť na tváře, na jazyky, čísla či vůně. **Názorná paměť** je do jisté míry vrozená, správnými technikami se dá ale cvičit.

Slovně logická paměť

Na rozdíl od názorné paměti, kdy je vyžívána zejména první signální soustava, při paměti slovně logické hraje roli především druhsignální oblast, tedy oblast slov. Člověk s výrazně rozvinutou slovně logickou pamětí si tedy nejnáze zapamatuje to, co je vyjádřeno slovy. Snadno si tak vštěpuje nejrůznější pojmy, soudy a myšlenky. **Slovně logická paměť** je velmi důležitá během procesu vzdělávání.

Emocionální paměť

Emocionální neboli **citový druh paměti** je typický snazším a rychlejším zapamatováním citů a citově zabarvených zážitků. Ty se poté člověku také snáze vybavují.

Otestuje si svou paměť

Jak vidíte, paměť může mít mnoho podob a variant. Je proto vhodné zjistit, **jaký typ paměti u vás převažuje**. To, že se vám těžko učí ze skript, totiž může mít svůj důvod hluboko ve vaší mysli. Doporučujeme vám proto udělat si některý z testů paměti. Ten vám totiž může odhalit, jaký způsob učení a vštěpování informací je pro vás nejsnazší. **Testy paměti** nabízí řada internetových portálů i výzkumných ústavů, stačí si tak vybrat ten, který je pro vás nejvhodnější. V případě, že zjistíte, že je vaše krátkodobá nebo dlouhodobá paměť slabší, doporučujeme **trénink paměti**. Pomocí nejrůznějších her, kvízů a slovních hříček můžete už za chvíli zdokonalit svoji paměť a naučit se učit.