

Druhy paměti

Existuje mnoho dělení a druhů paměti. Dělit paměť můžeme podle různých hledisek. Časté dělení je na paměť deklarativní (explicitní) a nedeklarativní (implicitní). Deklarativní paměť lze vyjádřit pomocí slov oproti paměti nedeklarativní. Deklarativní paměť může být sémantická (uchovává znalosti a fakta) nebo epizodická (schopnost vzpomenout si na nějakou událost, například co jsme dělali minulý pátek večer). Naproti tomu paměť nedeklarativní (procedurální) se nedá popsat slovy. Patří sem schopnost jezdit na kole, hrát tenis, psát na klávesnici nebo na psacím stroji aj. Tyto schopnosti se vytvářejí většinou dlouhodoběji a postupně se automatizují. V případě významnější kognitivní poruchy se dříve zhoršuje paměť deklarativní. O deklarativní paměti bude ještě pojednáno dále.

Psychologové se zabývají soustavným rozborem činnosti paměti a dalších souvislostí. V základě dělí paměť do tří kategorií. Paměť sémantická, z hlediska časového krátkodobá a dlouhodobá. V procesu stárnutí zůstává déle zachována paměť dlouhodobá, pamatujeme si lépe události starší, například z mládí, z dětství aj. Známá je Ribbotova hypotéza, že paměť starších lidí týkající se nedávných událostí je horší než vzpomínky na staré časy. Tento jev je analogií a přirovnáním mozku k protáhlé hluboké nádrži, do níž jsou přidávány vzpomínky ve formě vodních kapek. Nádrž se postupně a dlouho plní, pak už je tak plná, že začne přetékat. Přetékájí kapky, které jsou blízko vodní hladiny nebo těsně pod ní (Hamilton, 1984).

Preiss a Křivohlavý (2008) pak popisují charakteristiky paměti senzoričké, krátkodobé a dlouhodobé.

Paměť senzoričká – informace o světě kolem nás přicházejí pomocí smyslových orgánů, tzv. analyzátorů, které zachycují podněty jen na krátkou chvíli. Počítá se s tím, že senzoričká paměť uchovává smyslové vjemy po dobu jedné čtvrtiny vteřiny až dvou vteřin. Specifickými zvláštnostmi je na jedné straně, že tato paměť je při vědomé činnosti ovlivňována pozorností, která v tu chvíli bývá selektivní, zaměřujeme se na to, co nás zajímá. Na straně druhé se do senzoričké paměti snadno dostávají podněty, které mají prvořadou důležitost pro naše přežití, tyto podněty mohou pro nás být nové a neznámé. Protože je člověk „jednokanálovým informačním vodičem“ s relativně malou kapacitou,

je třeba nadlimitní množství informací v sensorické paměti tomu přizpůsobit. S ohledem na krátkou dobu podržení informace hovoříme v tomto případě o paměti „ultrakrátké“.

Paměť krátkodobá – této paměti je věnována v posledních letech snad největší pozornost. Tato paměť je nesmírně důležitá jako součást lidského systému, která slouží pro podržení a zpracování informací. Krátkodobá paměť totiž probíhá v subkortikálních strukturách mozku (pod šedou kůrou mozkovou), přičemž se jedná o specifickou vědomou mozkovou činnost. V řetězci tří popisovaných druhů lidské paměti – tedy paměti sensorické, krátkodobé a dlouhodobé – stojí krátkodobá paměť uprostřed, protože mimo jiné se v ní odehrávají děje, které přechází i z paměti dlouhodobé do krátkodobé, ve které se hodnotí (například při rozhodování a zpracovávání).

Z funkčního hlediska je třeba upozornit, že kapacita krátkodobé paměti je v psychologii vyjádřena výrazem „7 plus minus 2“. Jedná se o tzv. „chunks“ (z angl. doslova kus dřeva, tj. vše, co charakterizuje robustnost). V krátkodobé paměti probíhá také usměrňování „ritualizovaných“ činností (které se opakují, jejichž činnost algoritmu je zautomatizována), například hra na hudební nástroj. Druhý typ činnosti krátkodobé paměti je již složitější, jedná se o „rozhodování“ o tom, jak naložit s informacemi, které přicházejí ze sensorické paměti. Tento proces probíhá podle toho, jaký má informace vztah k volnému a motivačnímu zaměření osobnosti člověka, jaký pro něj mají informace význam.

Paměť dlouhodobá – tento termín vyjadřuje skutečnost, že to, co bylo do této paměti vloženo, v ní zůstává dlouho a mnohdy až do konce života. Dlouhodobá paměť je nejobsažnější z uvedených tří druhů paměti a je „teal“, tzn. nejrezistentnější, nejlépe odolává narušení a ztrátě informací. Tato paměť zůstává s věkem nejdéle zachována. Lidé s přibývajícím věkem rádi vzpomínají. Vzpomínky na starší události mají značný psychický význam, neboť přinášejí do jejich života pocit bezpečí, jistoty a umožňují jim také přijímat události současné, které s sebou stárnutí přináší.

Podle Preisse a Křivohlavého (2010) je dlouhodobá paměť funkcí celého mozku. Informace, která jde z paměti krátkodobé do dlouhodobé, musí mít takovou formu, aby docházelo ke změnám na synapsích (tedy tam, kde dochází ke styku jednoho neuronu s druhým) – například ke styku axonu jedné nervové buňky (odstředivého vedení) s dendritem (dostředivé vedení druhé nervové buňky) – tyto procesy jsou velmi složité. Neurologové se již řadu let zabývají

problematikou „neurotransmitterů“, tedy systémů převodu signálu a informace z jedné nervové buňky na druhou, průběhem této bioelektricky orientované informace membránou.

A konečně z hlediska délky udržení informace je rozlišována paměť:

- ① ultrakrátká, která udrží informaci po dobu maximálně 15 sekund;
- ② střednědobá krátká paměť, která udrží informaci po dobu až několika hodin;
- ③ čerstvá krátkodobá paměť, která udrží informaci po dobu až 8 dní.

Z hlediska terminologie paměti se setkáváme s pojmem „*pracovní paměť*“, kterým rozumíme „momentální prostor“ krátkodobé paměti, ve kterém probíhají paměťové aktivity. Pokud se lidé mezi sebou liší v paměťových schopnostech, je to právě pracovní paměť, která se také diagnosticky zjišťuje a hodnotí.

Podle Hamiltona (1984) s sebou stárnutí přináší nárůst obecných vědomostí, ale za cenu delší doby, po kterou je třeba věci promýšlet. Všechny schopnosti vycházejí z celkových předpokladů intelektu a takových specializovaných dovedností, které závisejí na povaze zadané úlohy.

Do struktury paměti zahrnujeme již zmíněnou paměť *epizodickou* (se zážitky spojená místa, například co se stalo, když se v daném místě nacházel dotyčný člověk) a paměť *sémantickou* (spolu s danými místy spojené některé události, které se nás přímo nedotýkají, například z historie – co nám připomínají názvy míst apod.). Paměť epizodická zaznamenává osobní zkušenosti v časových a prostorových souvislostech – například co se kdy komu stalo a kde se to stalo. Je to také paměť osobních zážitků (autobiografie), nejedná se pouze o nějaké pouhé zautomatizované registrování toho, co se stalo, ale o zpracování toho, co jsme zažili. Paměť sémantická (zvaná též lexikální) zahrnuje naše všeobecné vzdělání, slova a pojmy, obsahuje v podstatě poklad celé naší verbální (slovní), sociální komunikace, která je základem naší vnitřní řeči (sama pro sebe). Sémantická paměť nám umožňuje vytvořit si širokou základnu znalostí a vědomostí, které tvoří naši kulturní a civilizační základnu znalostí (Preiss, Křivohlavý, 2008).

Paměť dále řadíme mezi kognitivní funkce lidské psychiky. V psychologii říkáme, že je jednou z domén kognitivních funkcí.

Kognitivní funkce

Pojem *kognitivní funkce* (z lat. *cognoscó, ére* = poznávám) zahrnuje především paměť, pozornost, řeč, abstraktní myšlení aj. Podle Hartla (1994) má pojem „kognitivní“ atributy „poznávací“, též „vnímající, hodnotící“. Poznávací funkce nám umožňují poznání, více či méně úplné a přesné obrazy odraženého světa ve vědomí; je zprostředkováno vnímáním, pamětí, myšlením a emocemi.

V současné době je pojem kognitivní funkce často užíván zejména ve zdravotnictví. Dle Malii a Brannaganové (2010) představuje pojem kognitivní funkce funkce, které nám umožňují smysluplně vnímat okolní prostředí, svět kolem nás a zároveň i naše vnitřní psychické stavy, tedy prostředí vnitřní. Kognitivní funkce používáme kdykoli, když přemýšlíme nebo se učíme. Kognitivní jsou produkty centrální nervové soustavy (CNS), jejichž působením poznáváme věci a jevy svého prostředí nebo si je uvědomujeme.

Podle Gliskeho (2007) můžeme kognitivní funkce dělit na základní a vyšší. Mezi základní kognitivní funkce patří pozornost, percepce (vnímání) a paměť. Vyšší kognitivní funkce jsou řeč, jazyk a exekutivní funkce (ty zahrnují schopnosti plánovat, organizovat, iniciovat a řídit naše činnosti nebo sekvence našeho chování).

V praxi to znamená, že kognitivní funkce mají nesmírný význam pro život člověka, protože:

- Umožňují orientovat se ve světě.
- Umožňují orientovat se v nás samých.
- Řídí naše jednání.
- Ovlivňují naše hodnoty.
- Ovlivňují náš citový život.
- A především – umožňují vést samostatný život.