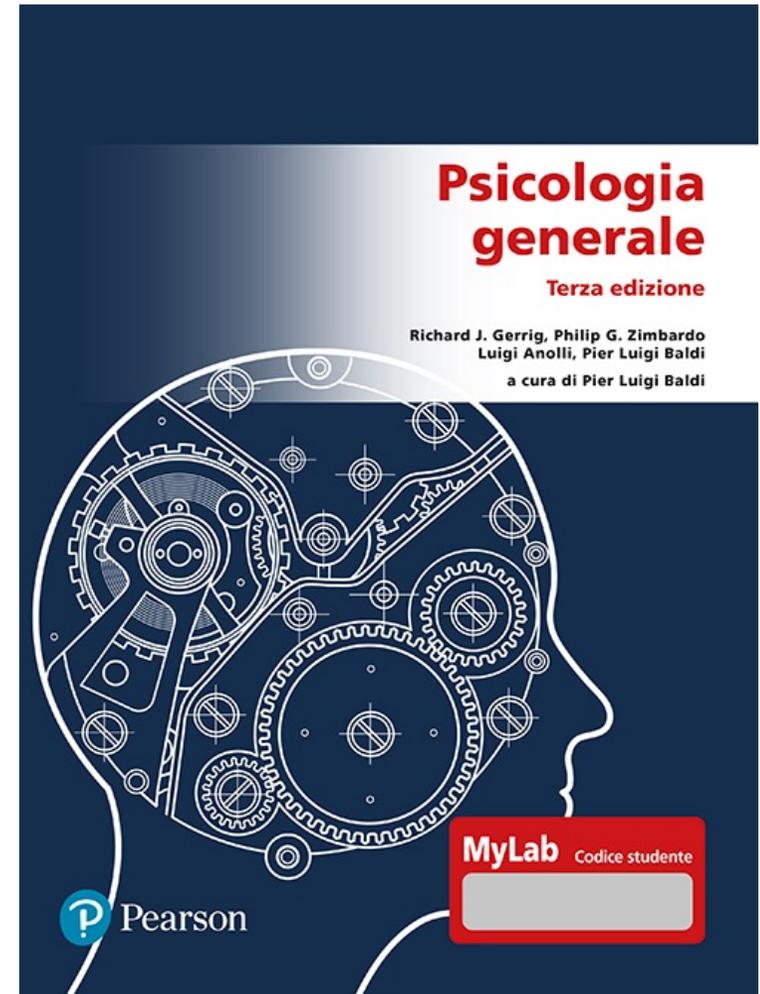


Psicologia generale

CAPITOLO 6

LA MEMORIA



6.1 Che cos'è la memoria

La **memoria** è la capacità di codificare, immagazzinare e recuperare le informazioni.

Il cervello umano è in grado di memorizzare mediamente l'equivalente di 100 miliardi di **bit** (*unità binarie*) **di informazione**, che è la quantità minima di informazione che serve a discernere tra due possibili alternative.

6.1.1 Funzioni della memoria

- La **memoria esplicita** richiede uno sforzo consapevole per codificare e recuperare le informazioni.
- La **memoria implicita** è quella in cui la codifica o il recupero delle informazioni avvengono senza che ce ne rendiamo conto.
- La **memoria dichiarativa** concerne la conservazione delle conoscenze su fatti o eventi. È una forma esplicita di memoria.
- La **memoria procedurale** riguarda l'acquisizione, il mantenimento e l'uso delle abilità e delle procedure con cui fare le cose. È una forma implicita di memoria.

6.1.2 I processi mnestici

- La **codifica** è la fase iniziale dell'elaborazione delle informazioni, che porta a una rappresentazione nella memoria.
- L'**immagazzinamento** è la conservazione nel tempo del materiale codificato.
- Il **recupero** è il reperimento di informazioni immagazzinate in un momento successivo.
- La **rappresentazione mentale** è la rappresentazione interna che sta per un oggetto (o evento) e trasmette informazioni a esso congruenti.

6.2 Utilizzo della memoria nel breve periodo

Ci sono tre tipologie di utilizzo non permanente della memoria: memoria **iconica**, memoria a **breve termine** e memoria di **lavoro**.

6.2.1 Memoria iconica

La **memoria iconica** è il sistema di memoria relativo al dominio visivo che permette di immagazzinare una grande quantità di informazioni per un lasso di tempo molto breve.

La memoria iconica non è la “memoria fotografica”.

6.2.2 Memoria a breve termine

La **memoria a breve termine (MBT)** è un tipo di memoria che consente di focalizzare le proprie risorse cognitive su un limitato numero di rappresentazioni mentali.

La **ripetizione** impedisce all'informazione di essere eliminata dalla MBT ma se l'informazione è troppo ingombrante è necessario creare delle unità di informazione.

L'**unità di informazione (*chunk*)** è il processo di riconfigurazione di elementi tramite il raggruppamento sulla base di caratteristiche di somiglianza o di altri principi di organizzazione, a partire da informazioni già presenti nella memoria a lungo termine.

6.2.3 Memoria di lavoro

La **memoria di lavoro** è un tipo di memoria che concerne il presente; ha la funzione di connettere il passato con il presente e di integrare il presente con i ricordi precedenti.

Alan Baddeley ha fornito le prove dell'esistenza di quattro componenti della memoria di lavoro:

- il circuito fonologico;
- il taccuino visuospatiale;
- l'esecutivo centrale;
- il buffer episodico.

6.3 Memoria a lungo termine: codifica e recupero

La **memoria a lungo termine (MLT)** è il magazzino di tutte le conoscenze che ogni persona ha di sé e del mondo, acquisite dalla memoria sensoriale e da quella a breve termine.

6.3.1 Indizi di recupero

Gli **indizi di recupero** sono elementi contestuali che consentono il recupero dei ricordi immagazzinati nella memoria a lungo termine.

Il **recupero** è la tecnica di richiamo della memoria in cui deve riprodurre l'informazione a cui si è stati esposti in precedenza.

6.3.1 Indizi di recupero

Il **riconoscimento** è la tecnica di richiamo della memoria in cui bisogna realizzare se un dato evento o stimolo è stato già esperito in passato.

La **memoria episodica** è il tipo di memoria che consente di conservare gli eventi specifici di cui un individuo ha fatto personalmente esperienza.

La **memoria semantica** è il tipo di memoria generale categoriale che organizza le conoscenze che una persona possiede circa le parole e gli altri simboli, i significati e i referenti concettuali, nonché le relazioni fra loro esistenti.

6.3.2 Contesto e codifica

La **specificità del contesto di codifica** è il principio in base al quale i ricordi si attivano più rapidamente quando il contesto di recupero è coerente con quello di codifica.

I ricercatori hanno fornito molte dimostrazioni convincenti della *memoria contesto-dipendente*.

Quando gli stati interni sono alla base della specificità della codifica si parla di fenomeni di *memoria stato-dipendente*.

L'*effetto di posizione seriale* prevede che siano meglio ricordati i primi elementi di una serie (*effetto priorità*) e gli ultimi item (*effetto recenza*), ma più difficilmente quelli intermedi.

6.3.3 I processi di codifica e di recupero

La **teoria dei livelli di elaborazione** prevede che quanto più è profondo il livello in cui viene elaborata un'informazione, tanto più è probabile che sia recuperata dalla memoria.

Il **trasferimento di elaborazione appropriato** è la prospettiva secondo cui il ricordo è più nitido quando il tipo di elaborazione compiuto nella fase di codifica si trasferisce nei processi di elaborazione necessari per il recupero.

Il **priming** è il fenomeno che accade quando uno stimolo precedente influenza la risposta a uno stimolo successivo, anche se non vi è una correlazione diretta tra i due stimoli.

6.3.4 Perché dimentichiamo

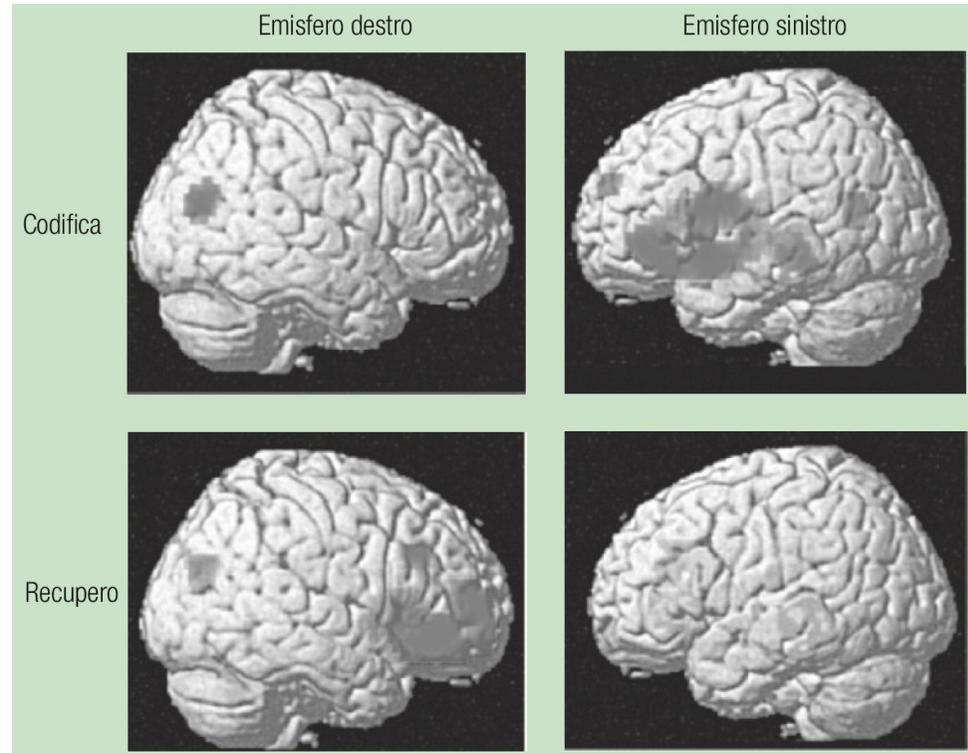
L'**interferenza proattiva** si riferisce alle circostanze in cui le informazioni che si acquisiscono nel passato rendono difficile l'acquisizione di nuove informazioni.

L'**interferenza retroattiva** si ha quando l'acquisizione di nuove informazioni rende difficile il ricordo di informazioni memorizzate in precedenza.

Ebbinghaus è stato il primo ricercatore che ha documentato l'interferenza attraverso esperimenti rigorosi.

Approfondimento

BIOLOGIA E MEMORIA: LE TECNICHE DI NEUROIMAGING



Attività cerebrale nelle fasi di codifica e recupero

La figura mostra le regioni cerebrali che sono maggiormente attive nella fase di codifica rispetto a quella di recupero. Le scansioni PET mostrano un'attività cerebrale elevata nella corteccia prefrontale sinistra durante la codifica di informazioni episodiche e in quella prefrontale destra durante il recupero di informazioni episodiche.

6.3.5 Come memorizzare informazioni non strutturate

Il **ripasso elaborativo** è una tecnica che consiste nell'elaborare altro materiale per arricchire la codifica mentre si sta registrando e memorizzando un'informazione per la prima volta.

Le **mnemotecniche** sono strategie che codificano una lunga serie di fatti associandoli a informazioni familiari codificate precedentemente.

6.3.6 La metamemoria

La **metamemoria** è la capacità di riflettere sul funzionamento dei propri processi mnestici e sulle informazioni che si è certi di possedere.

Approfondimento

TECNICHE DI STUDIO

Thomas e Robinson, nel 1972, hanno elaborato una tecnica per apprendere nuovo materiale, conosciuta con il nome di PQ4R, dalle iniziali inglesi delle diverse fasi che sono necessarie per compiere uno studio efficace:

- anteprima (*Preview*),
- domanda (*Question*),
- lettura (*Read*),
- riflessione (*Reflect*),
- ripetizione (*Recite*),
- ripasso (*Review*).

Approfondimento

MEMORIA E PREPARAZIONE AGLI ESAMI

Specificità della codifica: riorganizzate l'ordine dei vostri appunti e ponetevi domande che mischiano diversi argomenti.

Posizione seriale: se dovrete sostenere un esame su questo intero libro, sarà importante dedicare particolare attenzione ai capitoli di mezzo.

Ripasso elaborativo e mnemotecniche: consente di utilizzare ciò che già sapete per riuscire a ricordare meglio nuovo materiale.

Metamemoria: leggere velocemente l'intero testo d'esame e vedere quali domande vi danno la più forte sensazione di conoscere la risposta.

6.3.7 Il processo di ricostruzione della memoria

La **memoria ricostruttiva** è un tipo di memoria che ricostruisce le informazioni basandosi su più tipologie generali di conoscenza memorizzata.

Bartlett nel 1932 individuò delle distorsioni coinvolgevano tre tipologie di processi di ricostruzione:

- *livellamento*: semplificazione della storia;
- *modellamento*: enfattizzazione di alcuni dettagli;
- *assimilazione*: cambiamento dei dettagli.

Approfondimento

LA TESTIMONIANZA OCULARE

L'attendibilità di un ricordo dipende dall'attenzione con cui è codificato e dalla combinazione di circostanze di codifica e recupero.

Poiché i ricercatori sanno che i testimoni in un processo potrebbero non riportare "la verità", anche se animati dalle migliori intenzioni, si sono concentrati sulla questione della *memoria oculare*.

Un gruppo di ricercatori ha evidenziato come la capacità di ricordo dei soggetti possa essere danneggiata se essi discutono di eventi osservati con altri testimoni.