

UITAREA - CE ESTE ȘI CUM O COMBATEM?

Faptul că nu toate cunoștințele, informațiile pe care le achiziționăm sunt păstrate și reactualizate este foarte răspândit, de aceea și foarte cunoscut. Este știut că multe dintre datele experienței noastre anterioare se diminuează, se dezagregă, dispar din mintea noastră. Intervine așa-numitul fenomen al uitării care de cele mai multe ori a fost interpretat ca fiind reversul păstrării. Deși, la prima vedere, s-ar părea că uitarea este un fenomen relativ simplu, în realitate lucrurile nu stau deloc așa. Încă cu mulți ani în urmă, el a constituit preocuparea de seamă a multor cercetători psihologi, preocupați îndeosebi de creșterea potențelor memorative ale indivizilor, de productivitatea acestei facultăți umane. În legătură cu uitarea, noi vom stărui doar asupra câtorva aspecte pe care le vom ridica sub forma unor întrebări.

Așadar: Ce este uitarea? Oricât s-ar părea de ciudat, uitarea este, în anumite limite, un fenomen natural, normal și mai ales relativ necesar. Poporul spune, dealtfel, că uitarea este "înscrișă în legile omenești". Așa cum un depozit de materiale s-ar umple, în condițiile supraîncărcării lui nedând posibilitatea de a se depozita și alte materiale, tot așa și depozitul memoriei s-ar putea supraîncărca, n-ar da posibilitatea individului să păstreze noi și noi cunoștințe, ca urmare a experiențelor curente și recente de viață. De aceea, uitarea intervine ca o supapă care lasă să se scurgă, să se elimine ceea ce nu mai corespunde noilor solicitări puse în fața individului. În raport cu memoria care tinde, după cum am văzut, spre fixarea și păstrarea informațiilor, uitarea este un fenomen negativ. În schimb în raport cu necesitățile practice, cu solicitările cotidiene, ea este un fenomen pozitiv și aceasta deoarece uitarea treptată, graduală a anumitor informații contribuie la echilibrarea sistemului cognitiv al individului, acordă acestuia un caracter suplu, dinamic, pasibil de a se automișca fără a fi stânjenit de ceea ce ar fi "prea mult" și mai ales de "prisos". Uitarea este cea care acordă memoriei caracterul ei selectiv, căci, datorită ei, noi nu păstrăm și nu reactualizăm absolut totul, ci doar ceea ce trebuie sau ceea ce ne interesează. Așadar, caracterul necesar al uitării decurge din faptul că ea are importante funcții de reglare și autoreglare a sistemului mnezic al individului, în sensul că dă posibilitatea "descărcării" și "eliminării" din acesta a ceea ce este fie inutil, fie balast, pentru a face loc noului material informațional ce trebuie să fie însușit. Sperăm că cititorul a reținut că doar în anumite condiții uitarea este un fenomen natural și relativ necesar. Când aceste condiții (sau limite) nu sunt respectate, ea devine o piedică în calea adaptării la solicitările mediului, o povară pentru memorie care este nevoită să reia de la început procesele sale. Între memorie și uitare există deci relații dinamice, fiecare dintre ele acționând una asupra alteia prin intermediul feed-back-ului (a legăturii inverse) și completându-se sau sprijinindu-se, dar și împiedicându-se uneori reciproc.

Care sunt formele uitării? De obicei, în literatura de specialitate sunt descrise trei forme de uitare. Una dintre ele este uitarea totală, bazată pe ștergerea, suprimarea, dispariția integrală a datelor memorate și păstrate, care implică, de regulă, imposibilitatea de a reactualiza. Această formă este mai rar întâlnită în cazurile normale și mai mult în cele patologice. Așa cum nu există un om care să memoreze și să păstreze absolut toate informațiile, tot așa nu există un om care să uite absolut tot ceea ce a asimilat cândva, să nu păstreze deci nimic. În realitate, această formă nu este întâlnită ca atare ci sub o altă înfățișare și anume: putem uita totul în legătură cu o anumită întâmplare, cu o anumită persoană sau problemă. Ea funcționează deci nu sub aspect totalitar ci, am zice, fragmentar, insular. Mai răspândită este o altă formă a uitării și anume aceea care presupune realizarea unor recunoașteri și reproduceri parțiale, mai puțin adecvate și chiar eronate. Diferența dintre materialul memorat și cel reactualizat (ca valoare, ca fidelitate) ne indică tocmai intervenția uitării. În sfârșit, există și o altă formă de uitare, momentană, care ține doar o anumită perioadă de timp (pentru ca apoi să ne reamintim) care poartă denumirea de reminiscență. Fiecăruia dintre noi i s-a întâmplat uneori să uităm ceva exact atunci când ar fi trebuit să știm, pentru ca după o anumită perioadă de timp să ne aducem cu ușurință aminte despre ce anume a fost vorba. Aceasta li se întâmplă mai ales elevilor, care uită tocmai atunci când sunt ascultați, cu o oră mai târziu sau a doua zi aducându-și aminte aproape perfect tot.

Cum se explică uitarea? În legătură cu această problemă s-au constituit de-a lungul timpurilor două modalități mai importante de explicare a uitării. Una dintre ele, bazată pe așa-numitele teorii pasive ale uitării, consideră că aceasta s-ar datora ștergerii urmelor mnezice, ca urmare a lipsei de reactivare a lor, lipsei

exercițiului. Fără a fi total greșită, această modalitate explicativă este unilaterală, deoarece nu ia în considerare dinamismul vieții psihice și mai ales al celui neurofiziologic. Tocmai de aceea, teoriile active ale uitării pun un accent deosebit pe dinamica mecanismelor neurocerebrale în explicarea fenomenului respectiv. În cadrul acestor teorii, se pornește de a ipoteza că activitatea nervoasă nu încetează după încetarea acțiunii stimulului, ci continuă, fapt facilitează consolidarea urmei nervoase lăsată de stimul. (Continuarea activității nervoase și după acțiunea stimulului ne este demonstrată de faptul că reînvățarea materialului respectiv se face, de obicei foarte ușor.) Numai că această activitate nervoasă poate fi împiedicată în desfășurarea ei de o altă activitate, care urmează și care îngreuiază astfel consolidarea urmei nervoase anterioare, deoarece celula nervoasă este acaparată aproape în întregime de noua activitate. În acest caz, intervine așa-numitul fenomen de interferență care poate fi retroactivă (elementul A este mai slab reținut dacă după el urmează B, aici intervenind influența negativă a lui B asupra lui A, deci a ulteriorului asupra anteriorului) sau proactivă, bazată pe influența negativă a anteriorului asupra posteriorului. Aceste două tipuri de interferențe sunt însă în funcție de similaritatea materialelor, de gradul lor de învățare, de volumul lor etc. De exemplu, dacă A și B sunt similare, atunci însușirea lui B imediat după A va influența în și mai mare măsură reținerea lui A, decât dacă B ar fi fost mai distinct, mai heterogen. La fel dacă B a fost învățat mult mai bine decât A, atunci influența lui negativă asupra lui A va fi foarte mare. Toate aceste date ne dau indicații prețioase cu privire la organizarea procesului învățării, în vederea evitării uitării.

Deși aceste teorii se apropie mai mult de explicarea adecvată a uitării, nici ele nu iau în considerare în suficientă măsură rolul proceselor nervoase fundamentale (excitația și inhibiția) și mai ales legile de funcționare a lor ca și diversele lor forme de manifestare. Se pare că mecanismul cel mai plauzibil care explică uitarea, este mecanismul inhibiției, proces nervos care semnifică diminuarea stării de activitate celulei corticale și nicidecum încetarea ei, cum se crede uneori în mod eronat. Astfel, la baza primei forme de uitare (imposibilitatea reamintirii) stă mecanismul inhibiției condiționate de stingere care presupune stingerea (ștergerea) legăturilor temporare în condițiile nerepetării lor; cea de-a doua formă de uitare (recunoașteri și reproduceri eronate) are la bază tulburarea funcționării inhibiției condiționate de diferențele, adică a capacității de delimitare, de distingere a legăturilor temporare; cea de a treia formă de uitare (reminiscenta) presupune intervenția inhibiției condiționate de întârziere, adică amânarea reacției adecvate, exact atunci când ea este necesară. Și unele forme ale inhibiției necondiționate pot explica însă uitarea. De exemplu, atunci când are loc un proces de supraînvățare, când celula nervoasă este obosită peste măsură, în mod automat ea își ia măsuri de apărare, de protecție și intră în inhibiție. Aceasta nu este altceva decât inhibiția de protecție. Așa se explică de ce unii elevi care învață în asalt până în preajma examenului, chiar și noaptea, la examen nu știu nimic. Fără "știrea" sau "dorința" lor, celula nervoasă și-a luat singură măsuri de protejare, de evitare a epuizării. Dar, pe scoarța cerebrală funcționează și un alt fenomen, și anume: un focar de excitație apărut într-o zonă a scoarței produce în jurul său (în zonele învecinate) inhibiția, conform legii inducției negative. Se, înțelege că cu cât inhibiția va fi mai intensă, cu atât posibilitatea reactualizării legăturilor temporare corespunzătoare acelei zone va fi mai mică. Uneori ne mirăm de ce sub influența unor evenimente mai puternice, deosebite, uităm lucruri foarte bine cunoscute sau de ce avem lapsusuri curioase. Cu timpul însă, pe măsură ce zonele respective se dezinhibă, vom avea din nou posibilitatea să reactualizăm legăturile temporare. Un asemenea fapt ne atrage atenția asupra necesității ca în cazurile de examen, care produc emoții puternice, să lăsăm candidatul pentru a se liniști, calma și abia apoi să-i solicităm răspunsul.

Ce și de ce uităm? De obicei, uităm informațiile care își pierd actualitatea, care se devalorizează, care nu mai au semnificație pentru noi și nici pentru rezolvarea problemelor practice, care nu mai răspund deci unor necesități. De asemenea, uităm informațiile neesențiale, amănuntele, detaliile, ceea ce, de obicei, reprezintă un balast. Se uită informațiile care sunt dezagreabile și care, prin continua lor reamintire, ar produce disconfort psihic; se uită ceea ce nu este utilizat frecvent, ceea ce nu este repetat. Este de la sine înțeles că prezența în rezervorul memoriei a acestor informații mai mult ar împiedica comportamentul nostru decât 1-ar favoriza. Tocmai de aceea, ele sunt uitate, lăsate de o parte. Din păcate, noi uităm nu numai astfel de informații ci și unele care ne sunt necesare, utile, care au mare semnificație pentru "reușita" noastră. Nu vrem să intrăm în analiza cauzelor uitării acestor informații, ele fiind foarte numeroase și variind de la individ la individ. Totuși, cea care primează este insuficiența sau proasta organizare a procesului de învățare. O învățare nerațională care ia frecvent forma subînvățării sau forma supraînvățării este la fel de periculoasă pentru memorie ca și lipsa ei.

Care este ritmul uitării? H. Ebbinghaus, psiholog german care s-a ocupat printre primii de această problemă, a fixat (pe baza memorării unui material fără sens) curba uitării care a devenit clasică. Potrivit acestei curbe, uitarea este destul de mare, masivă chiar, imediat după învățare și apoi din ce în ce mai lentă,

aproape stagnantă. Dacă suntem tentați să dăm crezare acestei curbe în raport cu materialul fără sens memorat, nu putem crede că ea ar fi universal valabilă. Dimpotrivă, o serie de factori, cum ar fi: volumul materialului, lungimea, semnificația lui, particularitățile de vârstă și individuale ale oamenilor vor face ca această curbă să ia forme diferite. Când materialul cu sens și cel fără sens sunt fie de mici proporții, fie prea extinse, atunci curbele uitării tind să se asemene; când însă cele două categorii de material au un volum mijlociu, cel fără sens se uită mai repede decât cel cu sens. Intervine apoi și vârsta: copiii uită, de regulă, evenimentele recent întâmplare, dar le pot evoca bine după câteva zile sau săptămâni; bătrânii uită evenimentele recente, dar le pot evoca pe cele îndepărtate. Uitarea are deci ritmuri diferite, fie în funcție de particularitățile materialului, fie în funcție de trăsăturile individuale și chiar pentru procesele memoriei.

Cum combatem uitarea? Pentru a putea combate uitarea este bine să cunoaștem cauzele ei (învățare nerațională, stări de oboseală, surmenaj, anxietate, îmbolnăvirea creierului). Apoi, este necesar să combatem nu orice fel de uitare, ci doar pe aceea care împiedică adaptarea corespunzătoare la solicitările mediului. Mai jos vom indica câteva modalități de combatere a uitării.

www.referateok.ro – cele mai ok referate