

# Capitolo 7 - I SISTEMI DI MEMORIA

PSICOLOGIA GENERALE

**Corso di laurea triennale interclasse in Scienze del Servizio  
Sociale e Sociologia (SSSS) L-39/L-40**  
Raffaella Maria RIBATTI



**UniBa**

UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BARI  
ALDO MORO

# LA MEMORIA

Sistema mentale che consente di **ricevere, codificare, organizzare** e **recuperare** informazioni che vengono precedentemente acquisite → apprendimento.

Tre fasi del ricordo:

- **Codifica** → modo in cui la nuova informazione viene inserita in un contesto di informazioni precedenti.
- **Ritenzione** → mantenimento dell'informazione nella memoria.
- **Recupero** → informazione precedentemente codificata e immagazzinata nella memoria viene riportata allo stato attivo.

Non si tratta di stadi necessariamente separati che si verificano in sequenza

# FASE DI CODIFICA

Gli individui codificano gli eventi in modi differenti.

Codifica della parola «tavolo»:

- **codice visivo** che specifichi l'apparenza (grandezza, forma) dell'oggetto
- **codice semantico** che specifichi il significato della parola, ivi comprese le emozioni che questa parola generalmente suscita

la qualità del ricordo dipende da come l'evento è stato codificato, dalla forza della traccia e dalla presenza - nel contesto - di indizi di recupero appropriati.



- Mobile formato da un piano di legno o di altro materiale, sostenuto perlopiù da quattro gambe, che serve per vari usi (è preferito a *tavola* quando sono espressi gli usi specifici e se non si tratta delle tavole da pranzo): *t. da cucina, da disegno* ||

# PROFONDITA' DELLA CODIFICA

Più profondo è il livello di elaborazione dello stimolo più è probabile che la traccia che si forma sia duratura → ricordo più profondo = ricordo più forte

Codifica delle caratteristiche fisiche dello stimolo → analisi di superficie

Codifica semantica → analisi del significato → traccia più ricca ed elaborata.

- **Memoria semantica:** memoria a lungo termine che immagazzina conoscenze astratte e generali; trascende le condizioni temporali e spaziali in cui si è formata.

I processi che intervengono tra la fase di codifica e la fase di recupero - i cosiddetti **processi di ritenzione** - determinano importanti effetti sul ricordo.

# TEORIA DEI LIVELLI DI ELABORAZIONE

Migliore ritenzione codificando l'informazione in base al suo **significato**.

L'elaborazione profonda dell'informazione porta a una migliore memorizzazione.

- La strategia più comune per memorizzare informazioni è la **ripetizione (reiterazione)**.

Ad esempio, ripetere un numero telefonico per ricordarlo.

1) 0 8 0 5 7..... → no ricordo permanente

2) 080 (il prefisso di Bari) - 57 (l'anno di nascita di mio padre) ... → ritenzione a lungo termine

Corrispondenza tra durata della ritenzione e tipo di reiterazione influenzata dalle caratteristiche del contesto di recupero e la natura dei suggerimenti presenti nell'ambiente

# PRINCIPIO DI SPECIFICITA' DELLA CODIFICA

Compatibilità tra informazione immagazzinata e informazione presente al recupero

- relazione di tipo associativo (es. incontro un amico all'università e mi ricordo che gli ho prestato un libro) → relazione semantica tra traccia in memoria e informazione presente nell'ambiente
- caratteristiche superficiali simili → recuperiamo informazioni sulle caratteristiche di un oggetto che conosciamo bene (es. stiamo cercando i nostri occhiali)
- sovrapposizione di informazioni → quando lo stimolo al recupero è identico allo stimolo così come è stato codificato (es. riconoscimento della nostra auto in un parcheggio)

# LA DURATA DEI RICORDI

James (metà '800) distingueva tra:

- **memoria primaria**, transitoria e fragile → contenuti della coscienza
- **memoria secondaria**, permanente → informazioni che non presenti alla coscienza, ma che potevano essere riattivate all'occorrenza.

**M T S P**

**R C N B**

**Z Q L G**

# LA DURATA DEI RICORDI

Sperling (1960) → studi sul resoconto totale e parziale → visione multisistemica della memoria

**≠ memoria breve termine**

**Magazzino di memoria di natura sensoriale** → di grande capacità, ma nel quale le informazioni decadono molto più rapidamente che nella memoria a breve termine

- Memoria iconica (Neisser) → durata rappresentazione iconica da 200 a 400 ms
- Memoria ecoica → uditiva

# MEMORIA A BREVE E LUNGO TERMINE

la distinzione breve-lungo termine riguarda la capacità e il tempo di mantenimento dei sistemi di memoria

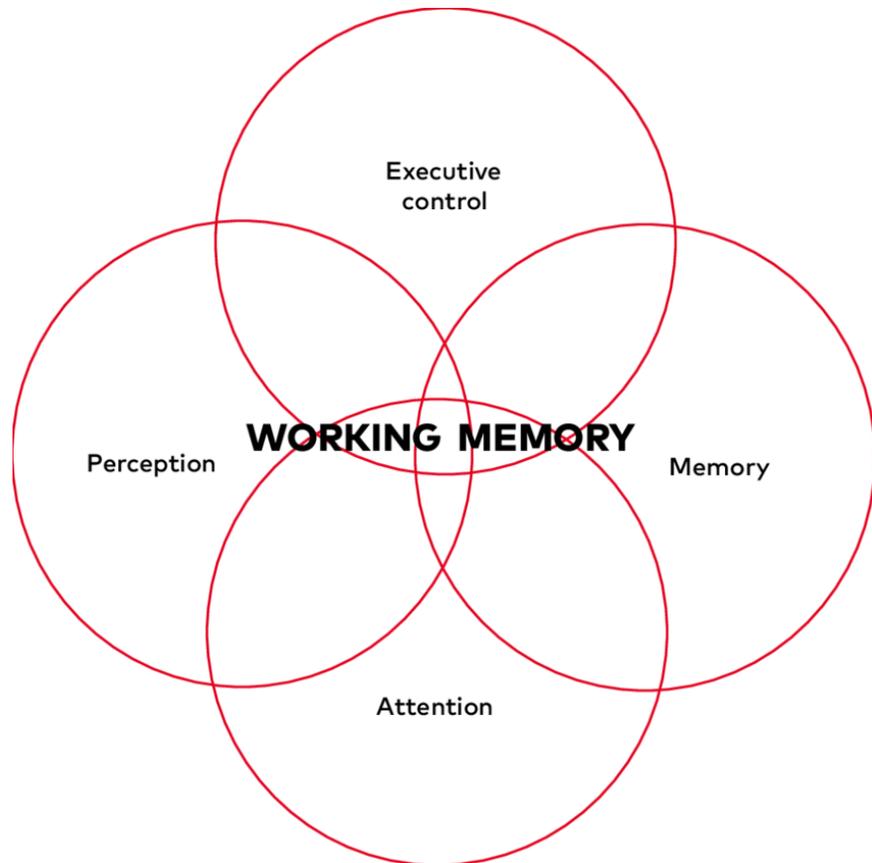
- **Sistema di memoria sensoriale**
- **Memoria a breve termine\*** → ricordare un numero di telefono nuovo, giusto per il tempo necessario a raggiungere il telefono → LIMITATA
- **Memoria a lungo termine** → ricordare per anni il proprio numero di telefono → ILLIMITATA

**\*Memoria di lavoro** → partizione memoria breve termine

mantiene ed elabora le informazioni durante l'esecuzione di compiti cognitivi.

Es. Per fare un'addizione o comprendere una frase dobbiamo mantenere temporaneamente attiva l'informazione elaborata di recente (la somma parziale o la parte della frase appena udita).

# WORKING MEMORY O MEMORIA DI LAVORO



- Trasformare il passato in presente riportando i ricordi a uno stato attivo
- Integrare il vecchio con il nuovo

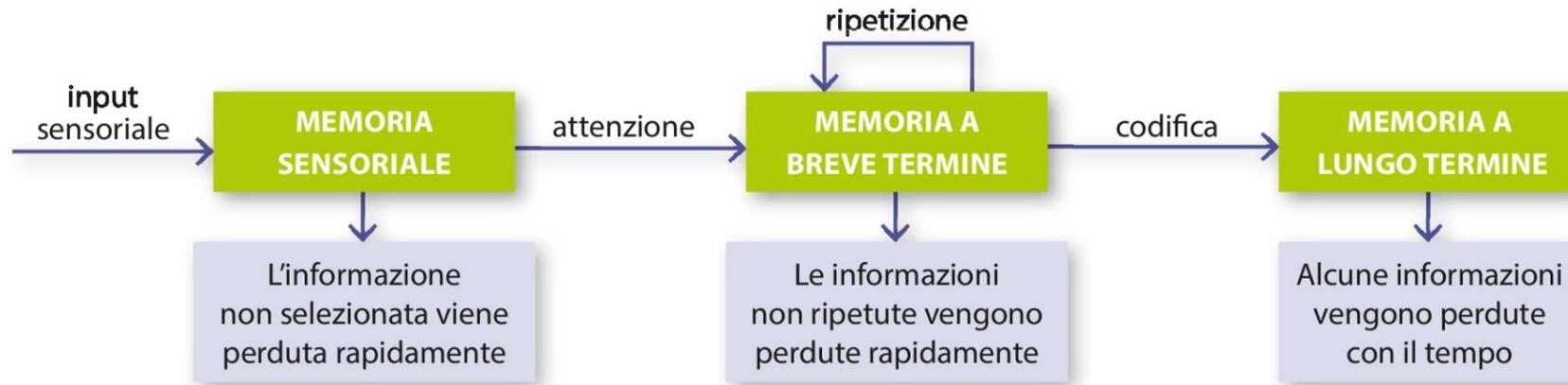
Capacità limitata → può mantenere l'informazione solo per un breve periodo di tempo → soggetta ad interferenza

# MODELLO DI ATKINSON E SHIFFRIN

## 3 MAGAZZINI DI MEMORIA

- memoria sensoriale o registri sensoriali
- memoria a breve termine
- memoria a lungo termine

La qualità del ricordo dipende dal tempo che l'informazione trascorre nel magazzino a breve termine → più lunga è l'elaborazione a breve termine più è probabile che il ricordo passi nel magazzino a lungo termine e diventi permanente.

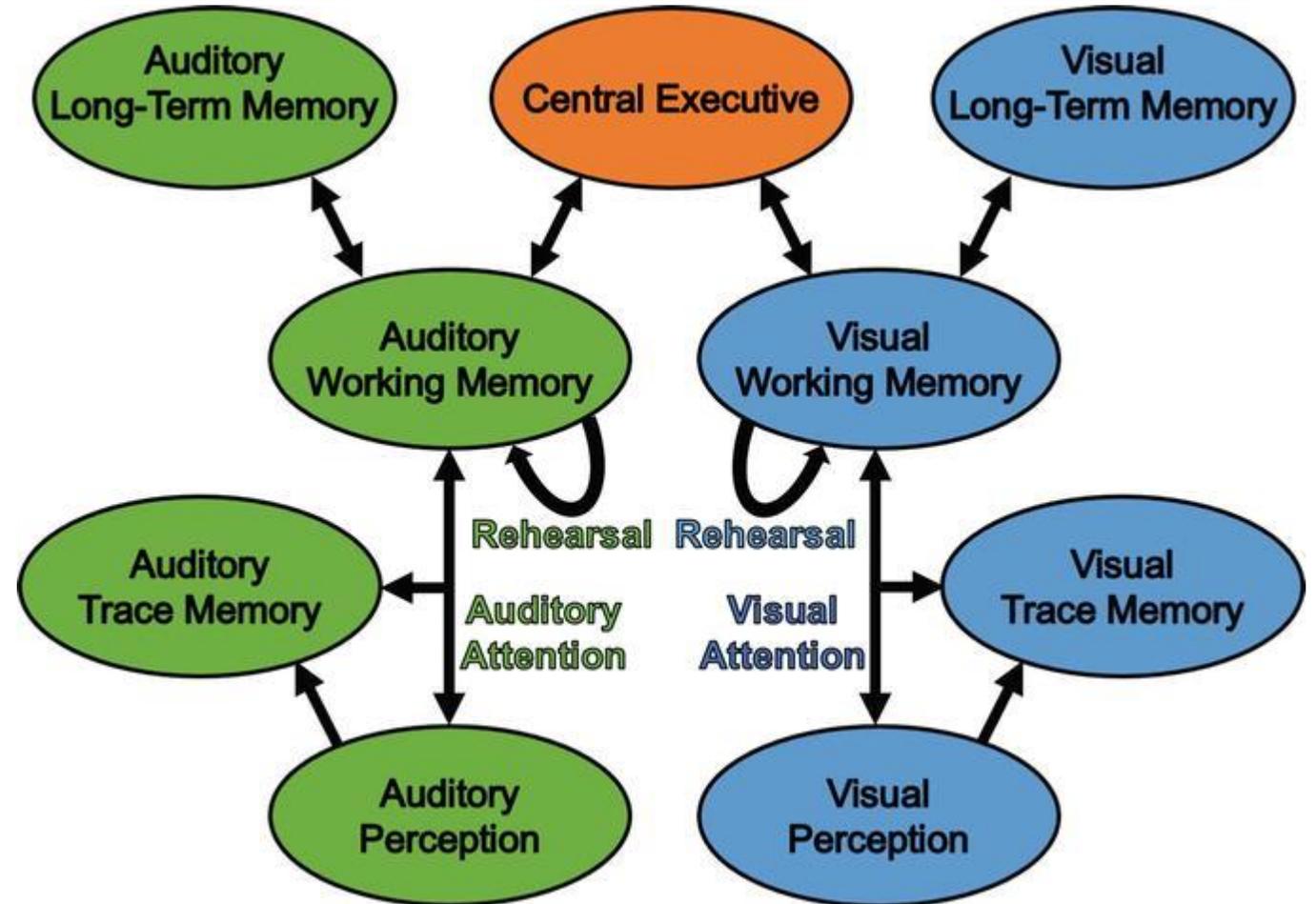


# I SENSI: MEMORIA VISUO-SPAZIALE E MEMORIA UEDITIVO-VERBALE

- Distinzione tra memoria visiva e uditiva sia per memoria a lungo termine che per memoria a breve termine → al giorno d'oggi si considerano **sistemi di registrazione** finalizzati a una elaborazione primaria che «nutrono» i sistemi di memoria più duraturi.

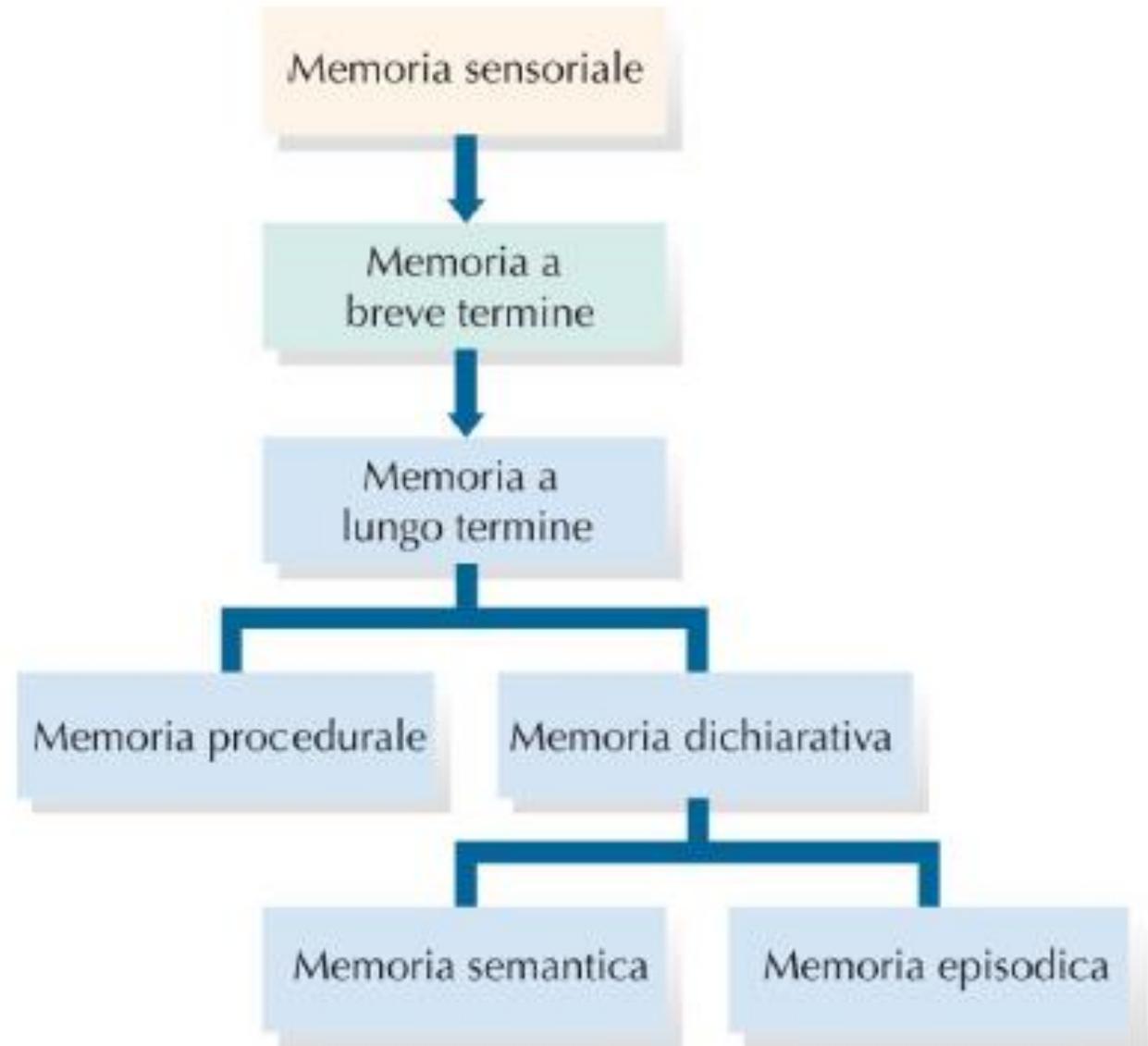
La memoria non è una videoregistrazione di fatti! → memoria come processo ricostruttivo

Studi della Loftus → nuovi elementi possono alterare il ricordo originario.



# MEMORIA A BREVE E LUNGO TERMINE

Diversi sistemi di memoria con diverse funzioni



# MEMORIA DICHIARATIVA E MEMORIA PROCEDURALE

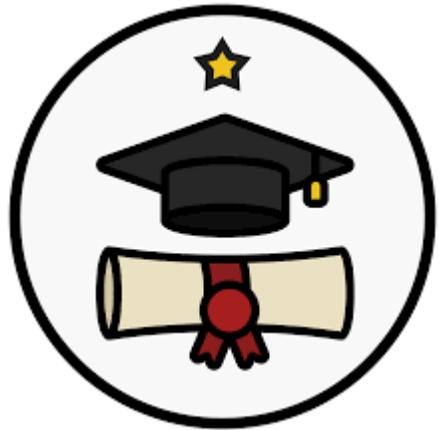
la distinzione dichiarativa-procedurale riguarda il tipo di informazioni che vengono ricordate



- **Memoria dichiarativa** → comprende memoria episodica e semantica → informazioni legate all'apprendimento e rievocabili coscientemente
  - Esempio: conoscenza della definizione di una nuova parola in una lingua straniera o delle esatte circostanze in cui abbiamo conosciuto una persona.
- **Memoria procedurale** → memoria di come attuare di un compito, di come si fa qualcosa; è accessibile e valutabile solo attraverso l'esecuzione di un'azione → non è solo un ricordo motorio
  - Esempio: allacciarsi le scarpe, preparare il caffè



# MEMORIA DICHIARATIVA: MEMORIA EPISODICA E MEMORIA SEMANTICA



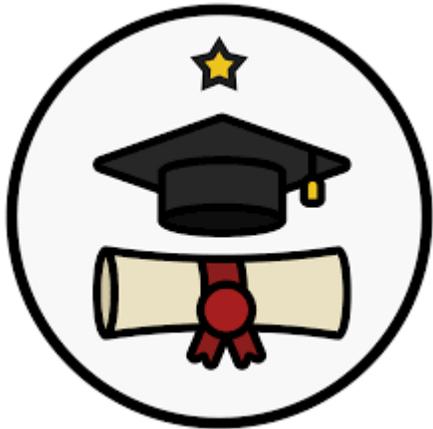
- **Memoria episodica** → memoria a lungo termine di specifici eventi ed esperienze della vita di ognuno → informazioni spazio-temporali che definiscono «dove» e «quando» il sistema ha acquisito la nuova informazione.



- **Memoria semantica** → memoria a lungo termine di conoscenze astratte e generali → non sono importanti le condizioni in cui la traccia è stata formata ed è sganciata dal contesto dell'originale episodio d'apprendimento.
  - Per esempio, sapere che Parigi è la capitale della Francia, ma molto probabilmente non viene ricordato il tempo e il luogo in cui avete appreso quest'informazione, né ciò ha importanza.

# MEMORIA ESPLICITA E MEMORIA IMPLICITA

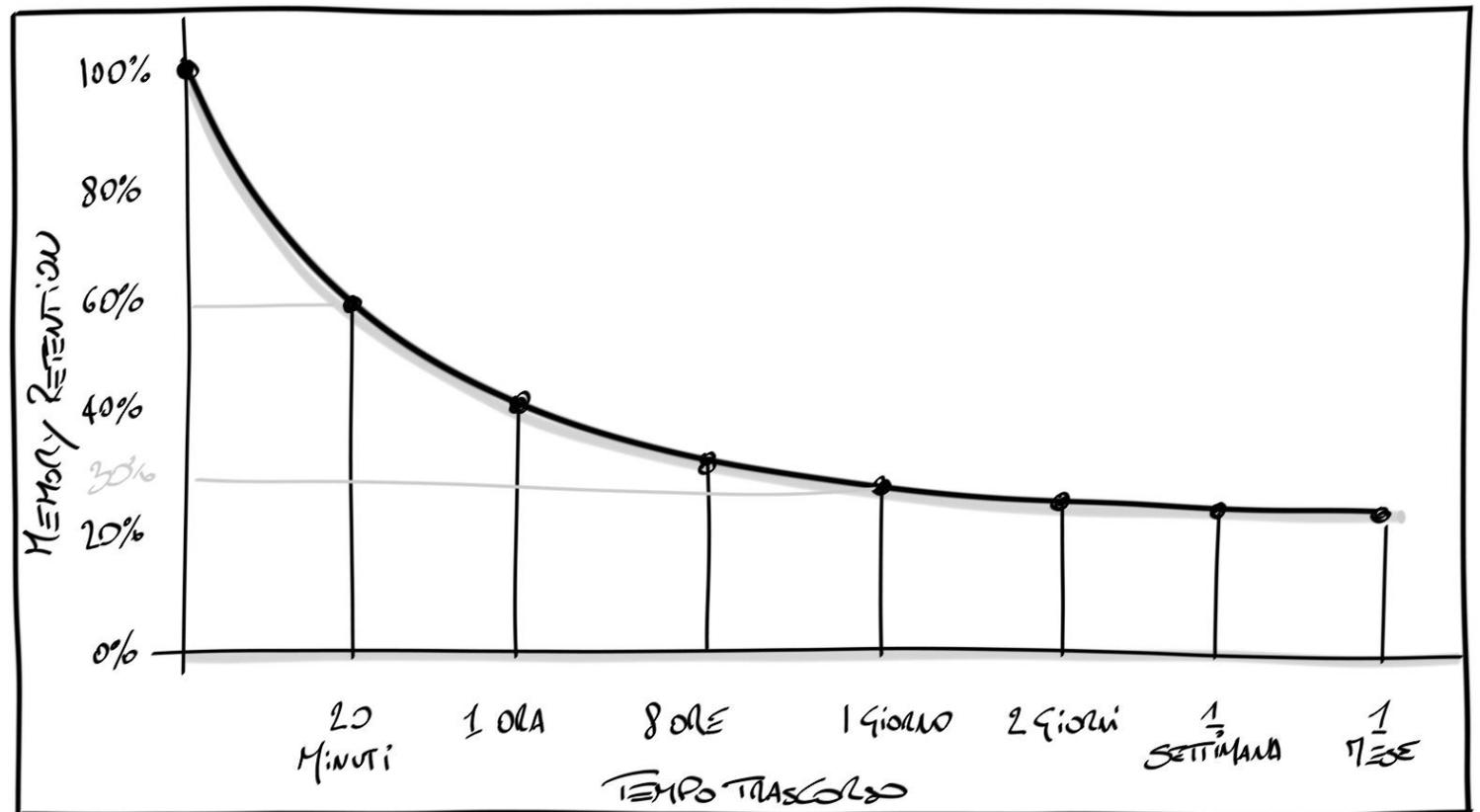
la distinzione esplicita-implicita riguarda il grado di coscienza nel richiamo



- **Memoria episodica** → esplicita: recupero cosciente dell'informazione
- **Memoria semantica** → implicita: acquisizione di informazioni all'interno di un determinato contesto senza la necessità di richiamare consapevolmente e volontariamente l'episodio specifico in cui sono state apprese tali informazioni.

# EBBINGHAUS E LA CURVA DELL'OBLIO

**curva dell'oblio:** il declino della prestazione di rievocazione è particolarmente rapido nei primi 20 minuti e poi rallenta, per mantenersi stabile da un certo punto in poi (dopo il primo giorno).



# MEMORIA AUTOBIOGRAFICA

Ricordi personali assomigliano ad un complesso e ricchissimo mosaico che contiene RICOSTRUZIONI di esperienze

Tre livelli di struttura che sembrano contribuire alla costruzione dei ricordi autobiografici e che sono organizzati gerarchicamente:

1. Estesi periodi della vita di un individuo

Es.«quando vivevo con X e lavoravo a Y...», «quando andavo al liceo...».

2. Livello degli eventi generali

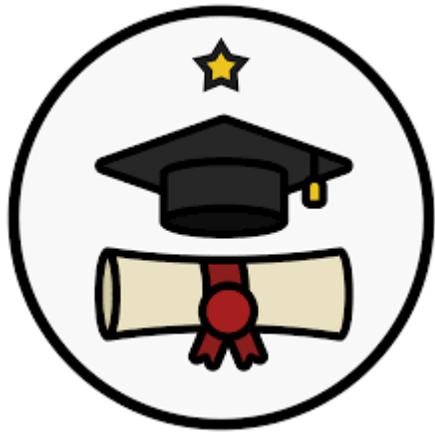
Es. vacanze alla casa al mare

3. Conoscenza di eventi specifici

Es. giorno dell'esame di maturità

# MEMORIA RETROSPETTIVA E MEMORIA PROSPETTICA

la distinzione retrospettiva-prospettica riguarda il tempo a cui si rivolge



- **Memoria retrospettiva** → recuperare dalla nostra memoria fatti ed episodi del passato, quindi quello che abbiamo già compiuto o vissuto
- **Memoria prospettica** → ricordare i piani, le intenzioni, le azioni che svolgeremo in futuro
  - Componente di memoria retrospettiva
    - Es. per ricordarmi di prendere la medicina, devo richiamare alla memoria una serie di eventi passati, come, ad esempio, quando è stata l'ultima volta che ho preso la pastiglia, il nome del medicinale ecc.

# MEMORIA PROSPETTICA

La letteratura individua almeno cinque fasi che sembrano caratterizzare il processo che porta al ricordo di un'intenzione:

1. formazione e codifica di un'intenzione e dell'azione ad essa associata;
2. intervallo di ritenzione;
3. intervallo della prestazione;
4. inizio ed esecuzione dell'azione che si ha intenzione di compiere;
5. valutazione del risultato.



# MEMORIA PROSPETTICA

1. Formazione e codifica di un'intenzione e dell'azione ad essa associata;
  1. ricordo di cosa dobbiamo fare → retrospettiva → ricordo di cosa fare è importante per completare un compito, ma a volte possiamo dimenticare i dettagli specifici.
  2. la decisione di farlo e quando è il momento migliore per farlo → fattori motivazionali, intesi come importanza personale che attribuiamo all'intenzione di fare qualcosa e alle sue eventuali conseguenze sociali

# MEMORIA PROSPETTICA

## 2. intervallo di ritenzione

intervallo tra il momento della codifica dell'intenzione e l'inizio di quando agisco

questi intervalli possono variare notevolmente, sia nella durata (possono durare da pochi secondi, a minuti, a ore) che nel contenuto → memoria prospettica a breve o a lungo termine.

## 3. intervallo di prestazione

periodo di tempo durante il quale l'intenzione deve essere recuperata

Matching tra contesto di recupero già codificato e situazione attuale

# MEMORIA PROSPETTICA

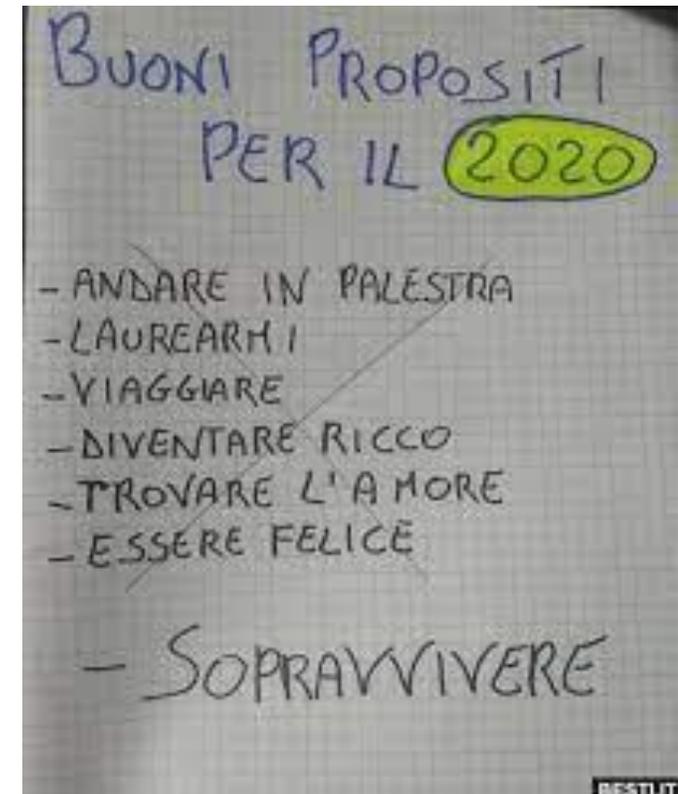
## 4. Realizzazione dell'intenzione, che si verifica solo se si inizia ad eseguire l'azione

**Compliance** (letteralmente, «adesione») → portare a compimento un compito nel modo in cui esso è stato assegnato: la persona si ricorda che qualcosa deve essere fatto in un determinato momento, in cosa consiste questo qualcosa e, infine, se decide volontariamente di eseguire l'azione.

Cattiva prestazione prospettica → non vi è compliance o vi è la mancanza di abilità o di conoscenze necessarie per poter affrontare il compito; eventi che interrompono l'azione in corso → ristabilire oppure ripianificare l'azione iniziale, attraverso una nuova codifica.

## 5. Valutazione del risultato

contenuto retrospettivo dell'azione futura e gli effetti di un'azione che è stata più o meno eseguita.



# MEMORIA AUTOBIOGRAFICA

Essendo delle ricostruzioni, i ricordi possono non essere precisi

Distorsioni → tendenza delle persone a riempire i «buchi» nel ricordo con dettagli che esse credono debbano essersi verificati sulla base di inferenze plausibili

Recupero di frammenti di esperienze vissute → modifiche col passare del tempo.

La traccia mnestica non risiede in un'unica area cerebrale → vari frammenti sensoriali relativi a una determinata esperienza sono attivati → ricordi piuttosto vulnerabili

Ricostruire i ricordi, piuttosto che riprodurli fedelmente, renderebbe possibile il **pensiero episodico futuro** (*episodic future thinking*), cioè il pensare ad episodi che potrebbero plausibilmente svolgersi in futuro → immaginazione e coscienza auto-noetica (consapevolezza della propria esistenza e della propria identità in un tempo soggettivo che abbraccia il proprio passato, il presente e il futuro)

Es. Ho rotto un vaso. Se a mia madre dico la verità, lei mi punirà → evento plausibile

# MEMORIA AUTOBIOGRAFICA

Perché si parla di memoria ricostruttiva?

- principio di «economia cognitiva → dispendioso e inutile ricordare tutte le informazioni con le quali veniamo in contatto quotidianamente.
- estrapolare il nocciolo, il senso delle nostre esperienze (in inglese, **gist**) → interpretare globalmente quello che accade, evitando che ci soffermiamo improduttivamente sui singoli dettagli.

Dimenticare è un processo necessario e funzionale

# 7 peccati della memoria

- 1. Transitorietà:** debolezza nella memoria che rende difficile il recupero di informazioni passate, specialmente se tali informazioni sono state memorizzate in situazioni comuni o se ci sono state interferenze da eventi precedenti o successivi.
- 2. Distrazione:** mancanza di attenzione adeguata, che è fondamentale per memorizzare un elemento → la nostra attenzione è focalizzata su altre preoccupazioni o situazioni che ci distraggono da ciò che dovremmo ricordare.
- 3. Blocco:** incapacità momentanea di recuperare un'informazione necessaria al momento opportuno. Es. avere una parola "sulla punta della lingua".
- 4. Errata attribuzione:** colleghiamo erroneamente informazioni a una fonte o a un contesto sbagliato, spesso a causa della somiglianza tra gli elementi percettivi o concettuali.
- 5. Suggestibilità:** creazione di falsi ricordi attraverso l'influenza di informazioni, domande o dichiarazioni fatte in modo specifico.
- 6. Biases (pregiudizi):** convinzioni e credenze personali di un particolare contesto storico che possono alterare il contenuto e le informazioni relative a un ricordo.
- 7. Persistenza:** difficoltà nel dimenticare/recupero continuo e talvolta involontario di informazioni che il soggetto desidera tralasciare → problemi come la ruminazione e l'intrusione