



Zapamiętywanie jest złożonym procesem, na który składa się szereg innych zdolności poznawczych. Pamięć odpowiada za uczenie się i przyswajanie nowych informacji oraz umożliwia planowanie i podejmowanie decyzji na podstawie wcześniejszych doświadczeń. Pełni kluczową rolę w budowaniu poczucia własnej tożsamości oraz w tworzeniu się świadomości i osobowości. Jak stwierdza Piotr Lenartowicz, pamięć jest magazynem wszelkich wyników poznawczych człowieka<sup>1</sup>.

Zapamiętywanie jest ściśle związane z „uczeniem się”, jednak nie są to terminy tożsame. To pierwsze można zdefiniować jako proces, w którym główną rolę pełni pamięć, czyli zdolność umysłu ludzkiego do kodowania, magazynowania i wydobywania informacji. Pamięć określana także bywa zbiorem procesów prowadzących do wytworzenia wewnętrznej reprezentacji uprzedniego doświadczenia<sup>2</sup>. Termin „uczenie się” jest natomiast używany w odniesieniu do procesu prowadzącego do względnie trwałych zmian w zachowaniu jednostki w wyniku jej uprzedniego doświadczenia<sup>3</sup>. Zapamiętywanie jest więc procesem lub zbiorem procesów towarzyszących nauce, stanowi podporę potrzebną do wytworzenia wiedzy o otaczającym świecie. Poprawiając i wspomagając proces zapamiętywania, można wpłynąć na polepszenie i usprawnienie nauki.

Zdarza się, że zapamiętywanie kojarzone jest z nudną, monotonną i trudną czynnością, nierzadko stanowiącą przeszkodę w zdobywaniu wiedzy i zniechęcającą do nauki. O tym, że zapamiętywanie nie musi być nudne ani trudne, a w dodatku ma bezpośredni związek z kreacją i twórczością, przekonuje jedna z najstarszych i najpopularniejszych metafor pamięci – jej uosobienie w postaci greckiej bogini Mnemosyne<sup>4</sup>. Mnemosyne była także matką matką muz, opiekunką sztuki i nauki, dawczynią talentu i natchnienia poetyckiego. Poza talentem muzy przekazywały poetom odziedziczoną po matce wiedzę o tym, co było, co jest i co będzie. Dzięki tej wiedzy poeci posiadali moc przywoływania przeszłych wydarzeń, mogli interpretować teraźniejszość i przepowiadać przyszłość. Do aktu twórczego poeci potrzebowali wiedzy i pamięci – co ma uzasadnienie także wobec ówczesnego stanu wiedzy, w świetle którego wiadomo, że zasoby pamięci są potrzebne do wytwarzania nowych rozwiązań, interpretacji otaczającej rzeczywistości i przewidywania konsekwencji planowanych działań. Można powiedzieć więc, że pamięć jest czymś w rodzaju paliwa dla wyobraźni i myśli twórczej – koniecznym budulcem, na którym powstają innowacyjne rozwiązania. Jednocześnie twórcza kreacja i wyobraźnia wpływają korzystnie na procesy zapamiętywania, mogą je usprawniać i pogłębiać, zapewniając polisensoryczną stymulację poznawczą.

Próba ponownego wskazania na związek pomiędzy zapamiętywaniem a aktem twórczym i korzyści płynących z połączenia tych dwóch zaowocowała powstaniem autorskiego notesu Mnemosyne – uniwersalnego narzędzia wspomagającego zapamiętywanie. Notes wychodzi



naprzeciw wyzwaniu przekształcenia negatywnych doświadczeń związanych z zapamiętywaniem w możliwość twórczej aktywności pobudzającej kreatywność. Jego rdzeniem jest zbiór schematycznie rozrysowanych metafor pamięci, pełniących rolę kontenera dla wpisywanych w nie informacji. Wykorzystanie notesu polega na samodzielnym umieszczaniu treści do zapamiętania w przygotowane ilustracje przy pomocy dowolnego narzędzia. Znaczący wpływ na formę i działanie notesu miała mnemotechnika – sztuka pamięci wywodząca się ze starożytnej Grecji, zgodnie z którą zapamiętywanie opiera się na trzech filarach: widzeniu, porządku przestrzennym i zapisie.

Działanie notesu wykorzystuje poznawcze wartości płynące z wizualizacji informacji. Wizualizacja jest narzędziem dedykowanym widzeniu, korzystającym z neurobiologicznych uwarunkowań ludzkiego umysłu dotyczących przetwarzania informacji (dual-coding theory). Wizualizacja czyni rzeczy, idee i pomysły widzialnymi – umożliwia zaobserwowanie, zestawianie i porównywanie informacji. Wykorzystując przygotowane w notesie schematy, użytkownik tworzy własną, niepowtarzalną narrację na temat zapamiętywanych treści.

Przestrzenny i uporządkowany wedle schematu układ treści umożliwia orientację – zauważanie relacji jednych elementów względem innych oraz pozycji wszystkich elementów względem obserwatora<sup>5</sup>. Już w momencie przenoszenia informacji na schemat uruchamiany zostaje szereg procesów poznawczych, to jest skanowanie, kategoryzacja i hierarchizacja zapamiętywanego tekstu, co poprawia koncentrację i wzmacnia ślad pamięciowy. Wykorzystanie metafor pamięci nadaje także kontekst zapamiętywanym informacjom, dzięki czemu możliwe jest wytworzenie sieci skojarzeń odnoszących się do przyswajanych treści.

Kolejną metodą pozytywnie wpływającą na zapamiętywanie, która została wykorzystana w projekcie, jest zapis odręczny. Z punktu widzenia nauk o umyśle człowieka pisanie odręczne angażuje wiele zmysłów i koordynuje je, co pozytywnie wpływa na rozwój sensomotoryczny człowieka<sup>6</sup>. Zapis odręczny korzystnie oddziałuje na koncentrację, a co za tym idzie, powoduje lepsze zapamiętywanie materiału. Szerokie możliwości wykorzystania notesu – zapis za pomocą dowolnego narzędzia, kolorowanie, wyklejanie, wycinanie i tworzenie nowych kompozycji – aktywizują i pobudzają kreatywność. W odniesieniu do zapamiętywania wykorzystywanie wielu zmysłów i ich współdziałanie sprawia, że ślad pamięciowy w mózgu staje się trwalszy.

Z uwagi na wielość i różnorodność metod stymulacji poznawczej wykorzystanych w projekcie notes posiada szereg alternatywnych zastosowań. Metoda zapamiętywania, na której opiera się notes Mnemosyne, może zostać wykorzystana jako alternatywny sposób nauki oraz jako narzędzie służące stymulacji poznawczej dla osób ze szczególnymi potrzebami, między innymi stanowiąc pomoc w utrzymaniu odpowiedniej aktywności mózgu



u osób w podeszłym wieku. Zgodnie z teorią o neuroplastyczności mózgu - mówiącą, że do pewnego stopnia możliwa jest regeneracja połączeń neuronalnych - notes może zostać wykorzystany jako narzędzie wspomagające ten proces u osób po urazach mózgu, wypadkach, udarach, u których występują problemy z pamięcią. Zaproponowana w notesie metoda może być zastosowana także jako element profilaktyki demencji starczej i choroby Alzheimera. Projekt może funkcjonować jako narzędzie aktywizujące stosowane przez pedagogów i psychologów szkolnych, zarówno jako pomoc w ciekawej prezentacji złożonych kwestii, jak i zachęta dla dzieci i młodzieży do sięgania po dalszą wiedzę. Dodatkowo może być formą pomocy i motywacji dla dzieci, u których występują problemy z koncentracją lub u których została zdiagnozowana dysleksja czy dysortografia.

Notes Mnemosyne stanowi przykład projektowania zorientowanego na stymulację poznawczą i poprawę lub wzmocnienie zdolności zapamiętywania u ludzi w niemal każdym wieku. Jest uniwersalnym narzędziem pokazującym, że zdobywanie wiedzy jest procesem wielowymiarowym, twórczym i ciekawym. Szerokie możliwości jego wykorzystania otwierają pole do dalszych projektów, odpowiadających na szereg różnorodnych potrzeb związanych z usprawnianiem procesów nauki.