

Psychologia pamięci. Badania, teorie, zastosowania.

Autor: [Maria Jagodzińska](#)

Podróż w głąb ludzkiej pamięci

- Podstawy teoretyczne
- Podłoże neurobiologiczne
- Odkrywane tajemnice umysłu

Pamięć jest jedną z najbardziej fascynujących funkcji naszego mózgu. Wydaje nam się zupełnie naturalne, że budząc się rano, rozpoznajemy pokój i twarze bliskich, a także potrafimy wykorzystać zdobytą wcześniej wiedzę w codziennych sytuacjach. Przecież zadaniem pamięci jest właśnie gromadzenie wiedzy o świecie i umiejętności nabywanych w ciągu życia. To właśnie dzięki niej udaje nam się zrozumieć zachowania ludzi i zanalizować okoliczności, w jakich się znajdujemy. To ona pozwala nam oceniać obserwowane zdarzenia i odbierane wiadomości.

Książka "Psychologia pamięci" jest podręcznikiem akademickim, a zarazem prawdziwą encyklopedią wiedzy na temat pamięci. Autorka rozpoczyna wykład od przybliżenia teorii, odwołując się do pionierów badań w tym zakresie -- Hermanna Ebbinghausa czy Frederica Bartletta. Osobny rozdział poświęca neurobiologicznemu podłożu, a także organizacji pamięci, jej systemom i procesom. Zabiera nas też w fascynującą podróż w głąb ludzkiego mózgu: opisuje rozwój pamięci od najmłodszych lat aż do wieku dojrzałego. Przybliża specyfikę pamięci autobiograficznej oraz charakteryzuje różnego typu zaburzenia, w tym różne rodzaje amnezji i chorobę Alzheimera.

Ponadto podręcznik opisuje:

- systemy pamięci krótkotrwałej i długotrwałej,
- procesy kodowania informacji oraz strategie zapamiętywania,
- pamięć jawną i utajoną -- przejawy, obserwacje, metody badania,
- zapomnianie -- teorie i czynniki wpływające na trwałość przechowywania danych,
- procesy wydobywania z pamięci potrzebnych informacji,
- starzenie się pamięci i zmiany neurologiczne w mózgu.

"Podręcznik pozwoli studentom zdobyć aktualną wiedzę z zakresu psychologii pamięci, ułatwi zrozumienie różnych kontrowersji o charakterze teoretycznym, które są obecne we współczesnej psychologii. Dostarczy też narzędzia do krytycznej analizy różnych wyników, hipotez, koncepcji, itp. Problematyka poruszana w podręczniku zakresowo odpowiada potrzebom studentów psychologii, a także w pewnym stopniu pedagogiki, oraz potrzebom badaczy interesujących się kognitywistyką, a szczególnie filozofią umysłu."

prof. dr hab. Zdzisław Chlewiński

"Podręcznik zasługuje, moim zdaniem, na najwyższą ocenę. Tak jest zarówno ze względu na zawartość treściową książki, jak i zastosowane formy jej prezentacji. (...) Autorce wyrażam uznanie za uwieńczony sukcesem ogromny trud w pełni kompetentnego i starannego przygotowania tekstu."

Spis treści:

Przedmowa (13)

Część I Badania nad pamięcią (17)

Rozdział 1. Pamięć jako przedmiot badań (19)

- Przejawy pamięci (19)
- Pojęcie pamięci (20)
- Pamięć czy uczenie się? (22)
- Podstawowe rozróżnienia (24)
- Główne problemy (25)
- Podsumowanie (26)
- Literatura uzupełniająca (27)
- Zbliżenie. Metafory opisujące pamięć (27)

Rozdział 2. Historia badań (31)

- Przednaukowe zainteresowania pamięcią (31)
- Pionierzy badań nad pamięcią (35)
- Główne podejścia teoretyczne (40)
 - Wprowadzenie (40)
 - Asocjacionizm klasyczny (40)
 - Behawioryzm (42)
 - Badania nad uczeniem się werbalnym (44)
 - Współczesne wersje asocjacionizmu (45)
 - Źródła rewolucji poznawczej (45)
 - Charakterystyka podejścia poznawczego (47)
 - Badania nad pamięcią w warunkach naturalnych - podejście ekologiczne (48)
 - Neuropsychologiczne i neuropoznawcze badania nad pamięcią (50)
- Podsumowanie (51)
- Literatura uzupełniająca (53)

Rozdział 3. Metody badań (55)

- Podstawowy plan eksperymentu w badaniach pamięci (55)
- Pomiary pamięci (56)
 - Rodzaje zadań służących do pomiaru pamięci (56)
 - Testy reprodukcji (57)
 - Testy rozpoznawania (60)
 - Testy pośrednie (62)
 - Testy pamięci prospektywnej (63)
 - Metoda chronometryczna (64)
- Zmienne niezależne w badaniach pamięci (64)
 - Zmienne na etapie kodowania (64)
 - Zmienne na etapie przechowywania (67)
 - Zmienne na etapie wydobywania (67)
 - Zmienne związane z badaną populacją (68)
- Podsumowanie (69)
- Literatura uzupełniająca (70)

Część II Natura ludzkiej pamięci - systemy i procesy (71)

Rozdział 4. Neurobiologiczne podłoże pamięci (73)

- Pytania dotyczące relacji między pamięcią a mózgiem (73)
- Problem mózgowej lokalizacji pamięci (75)
 - Poszukiwania engramu (75)
 - Czy pamięć ma ścisłą lokalizację w mózgu? (75)
 - Współczesne ujęcie problemu (76)
- Podstawowe dane o strukturach anatomicznych mózgu (78)
 - Półkule mózgowe (78)
 - Kora mózgowa (79)
 - Układ limbiczny i formacja hipokampa (82)
 - Zwoje podstawy, pień mózgu i mózdzek (83)
 - Struktury zaangażowane w procesy pamięci (86)
- Metody badania relacji między pamięcią a strukturami mózgu (87)
 - Lezje i sekcje mózgu (87)
 - Przegląd technik obrazowania mózgu (88)
 - Obrazowanie elektrofizjologiczne (89)
 - Pozytonowa tomografia emisyjna (92)
 - Czynnościowy rezonans magnetyczny (94)
 - Problemy interpretacyjne (95)
- Neurony i procesy przewodzenia informacji w układzie nerwowym (96)
 - Budowa neuronu (97)
 - Synapsy (98)
 - Przewodzenie informacji i komunikacja między neuronami (100)
 - Neuroprzekaźniki (101)
 - Receptory synaptyczne (103)
- Badania nad komórkowymi i molekularnymi mechanizmami pamięci (105)
 - Koncepcja Hebba (105)
 - Plastyczność układu nerwowego jako podłoże pamięci (105)
 - Mechanizmy plastyczności synaptycznej - LTP i LTD (106)
 - Zmiany strukturalne w synapsach (108)
 - Rola genów (110)
- Podsumowanie (111)
- Literatura uzupełniająca (114)

Rozdział 5. Organizacja pamięci - systemy i procesy (115)

- Podstawy organizacji pamięci (115)
- Jedna pamięć czy kilka? (116)
 - Tradycyjne rozróżnienia (116)
 - Wielomagazynowe modele pamięci (116)
 - Argumenty za wielomagazynowymi modelami pamięci i przeciw nim (120)
- Procesy przetwarzania informacji a pamięć (124)
 - Koncepcja poziomów przetwarzania (124)
 - Krytyka i rozwój koncepcji poziomów przetwarzania (128)
 - Podejście procesualne w wyjaśnianiu funkcjonowania pamięci (129)
- Ile jest systemów pamięci? (130)
 - Główne podziały (130)
 - Kryteria wyróżniania systemów pamięci (132)

- Dane o mózgowej organizacji pamięci (134)
- Typologia L.R. Squire'a (138)
- Pięć głównych systemów pamięci ludzkiej według Schacter'a i Tulvinga (139)
- Podsumowanie (141)
- Literatura uzupełniająca (143)
- Zbliżenie 1. Relacje pomiędzy systemami pamięci - model SPI (143)
- Zbliżenie 2. Wyodrębnianie się systemów pamięci w 1. roku życia człowieka (145)

Rozdział 6. Systemy pamięci krótkotrwałej (149)

- Krótkotrwałe pamiętanie informacji (149)
- Pamięć sensoryczna (150)
 - Pamięć ikoniczna (150)
 - Pamięć echoiczna (155)
 - Jak funkcjonuje pamięć sensoryczna? (159)
- Charakterystyka pamięci krótkotrwałej (160)
 - Pojemność (160)
 - Zapominanie (162)
 - Wydobywanie informacji (163)
 - Kody pamięci krótkotrwałej (166)
- Pamięć operacyjna (170)
 - Pamięć a bieżąca aktywność poznawcza (170)
 - Badania metodą podwójnego zadania (172)
 - Model pamięci operacyjnej Baddeleya (173)
 - Pętla fonologiczna (175)
 - Notes wizualno-przestrzenny (179)
 - Centralny system wykonawczy (181)
 - Bufor epizodyczny (182)
 - Inne modele pamięci operacyjnej (182)
 - Problemy teoretyczne i kierunki badań (184)
- Podsumowanie (186)
- Literatura uzupełniająca (188)
- Zbliżenie. Różnice indywidualne w pamięci operacyjnej a inteligencja płynna (188)
- Zastosowanie. Jak powiększyć zakres pamięci krótkotrwałej? Naucz się strategii albo zostań ekspertem (190)

Rozdział 7. Systemy pamięci długotrwałej (193)

- Zawartość pamięci długotrwałej (193)
- Pamięć proceduralna (194)
 - Pamięć proceduralna a inne systemy pamięci długotrwałej (194)
 - Nabywanie umiejętności (196)
 - Etapy nabywania umiejętności według J.R. Andersona (198)
 - Reprezentacja wiedzy proceduralnej (200)
 - Trwałość umiejętności (201)
 - Obszary mózgu zaangażowane w pamięć umiejętności (202)
- Pamięć deklaratywna - semantyczna i epizodyczna (203)
 - Rozróżnienie pamięci semantycznej i epizodycznej (203)
 - Charakterystyka pamięci semantycznej (205)
 - Charakterystyka pamięci epizodycznej (206)

- Badania metodą pamiętam-wiem (207)
- Dane neuropsychologiczne (209)
- Dane neuropsychologiczne (212)
- Kontrowersje teoretyczne (213)
- Reprezentacja wiedzy deklaratywnej (214)
 - Reprezentacja w formie sądów (214)
 - Reprezentacja w formie wyobrażeń (216)
 - Model podwójnego kodowania (216)
 - Model pojedynczego kodu (219)
 - Spór o reprezentacje (219)
- Struktura pamięci semantycznej (220)
 - Jak zorganizowana jest wiedza semantyczna? (220)
 - Modele sieciowe (220)
 - Modele porównywania cech (223)
 - Modele schematów, ram i skryptów (224)
- Podsumowanie (227)
- Literatura uzupełniająca (229)
- Zbliżenie 1. Rozwój bez pamięci epizodycznej - czy wystarczy pamięć semantyczna? (230)
- Zbliżenie 2. Czy zwierzęta mają pamięć epizodyczną? (232)

Rozdział 8. Procesy kodowania informacji w pamięci długotrwałej (235)

- Wprowadzenie (235)
- Formy aktywności podczas kodowania informacji w pamięci długotrwałej (236)
 - Powtarzanie (236)
 - Organizowanie (241)
 - Werbalizacja (243)
 - Wyobrażenia (245)
 - Elaboracja (247)
- Zapamiętywanie zamierzone i niezamierzone (249)
 - Strategie zapamiętywania zamierzonego (249)
 - Zapamiętywanie niezamierzone (249)
- Konstruktywny i wybiórczy charakter procesów kodowania (251)
 - Zmiany w informacjach powstające podczas kodowania (251)
 - Rola schematów (256)
- Wpływ poziomu przetwarzania na kodowanie informacji (258)
 - Kodowanie informacji jako produkt uboczny operacji poznawczych (258)
 - Kodowanie a późniejsze wydobywanie informacji (261)
 - Efekt generowania (263)
 - Efekt odniesienia do Ja (264)
- Podsumowanie (266)
- Literatura uzupełniająca (267)
- Zbliżenie 1. Efekt wyższości obrazu (268)
- Zbliżenie 2. Efekt działania (269)
- Zastosowanie. Jak uczyć się treści tekstów podręcznikowych? Strategia PQ4R (270)
- Zastosowanie 2. Jak organizować szkolenia? Manipulowanie czasem (271)

Rozdział 9. Zapominanie (275)

- Zapominanie różnych rodzajów informacji (275)
 - Krzywa zapominania Ebbinghausa (276)
 - Zapominanie zdarzeń autobiograficznych (277)
 - Zapominanie języka obcego (278)
 - Zapominanie wiedzy szkolnej i uniwersyteckiej (280)
- Teorie zapominania (281)
 - Dlaczego zapominamy? (281)
 - Hipoteza rozpadu śladu pamięciowego (281)
 - Rola interferencji (283)
 - Zapominanie jako brak dostępu do śladu pamięciowego (286)
 - Modyfikacje śladu pamięciowego (287)
 - Wyparcie jako mechanizm zapominania (288)
- Czynniki wpływające na trwałość przechowywania informacji w pamięci (290)
- Adaptacyjne funkcje zapominania (293)
- Podsumowanie (294)
- Literatura uzupełniająca (295)
- Zbliżenie 1. Procesy konsolidacji śladów pamięciowych (295)
- Zbliżenie 2. Zapomnieć na życzenie - badania nad zapominaniem ukierunkowanym (297)
- Zastosowanie 1. Jak przeciwdziałać zapominaniu? (300)

Rozdział 10. Procesy wydobywania informacji z pamięci deklaratywnej (303)

- Charakterystyka wydobywania informacji z pamięci deklaratywnej (304)
 - Rozpoznawanie a reprodukcja (304)
 - Zjawisko "końca języka" (305)
 - Poczucie pamiętania (307)
 - Rola wskazówek - zasada specyficzności kodowania (308)
 - Zależność od kontekstu - relacja między warunkami wydobywania i kodowania (312)
 - Strategie przypominania (319)
- Modele wydobywania (321)
 - Model jednego procesu (321)
 - Modele generowania-rozpoznawania (322)
 - Modele wydobywania oparte na zasadzie specyficzności kodowania (323)
 - Dwa procesy w rozpoznawaniu - ocena znajomości i przypomnienie (324)
- Mózgowe korelaty wydobywania informacji z pamięci deklaratywnej (327)
- Zniekształcenia w przypominaniu (328)
- Podsumowanie (333)
- Literatura uzupełniająca (335)
- Zbliżenie 1. Monitorowanie źródła informacji podczas przypominania (335)
- Zbliżenie 2. Zaraźliwe błędy - zjawisko konformizmu w pamięci (337)
- Zastosowanie 1. Wywiad poznawczy jako procedura wydobywania informacji o zdarzeniu (339)
- Zastosowanie 2. Czy hipnoza pomaga w przypominaniu? (342)

Rozdział 11. Pamięć utajona (345)

- Pamięć a świadomość (345)
- Przejawy pamięci utajonej (346)

- Obserwacje kliniczne (347)
 - Pamięć nieświadoma u ludzi zdrowych (348)
- Metody badania pamięci utajonej (349)
 - Testy pośrednie oparte na torowaniu (349)
 - Badania nad uczeniem się nieświadomym (354)
- Porównanie pamięci jawnej i utajonej (355)
 - Niezależność stochastyczna testów pamięci jawnej i utajonej (355)
 - Dysocjacje w porównaniach populacji (356)
 - Dysocjacje funkcjonalne (358)
 - Problemy związane z porównaniami - procedura dysocjacji procesów (362)
 - Dane neuropoznawcze (366)
- Wyjaśnienia teoretyczne (367)
 - Charakterystyka pamięci utajonej (367)
 - Teoria aktywacji (368)
 - Teorie odrębnych systemów pamięci (368)
 - Teorie oparte na procesach przetwarzania informacji (369)
- Znaczenie pamięci utajonej (371)
- Podsumowanie (373)
- Literatura uzupełniająca (375)
- Zbliżenie 1. Fałszywa sława, iluzja prawdy i inne efekty pamięci utajonej (376)
- Zbliżenie 2. Nieświadomy plagiat - jak to możliwe? (377)
- Zastosowanie. Nabywanie umiejętności przez pacjentów amnestycznych metodą znikających wskazówek (380)

Część III Pamięć w ciągu życia człowieka (383)

Rozdział 12. Od dziecka do dorosłego - rozwój pamięci (385)

- Zależność między pamięcią a wiekiem człowieka (385)
- Przejawy pamięci we wczesnym dzieciństwie (387)
 - Pomiary rozpoznawania (387)
 - Pomiary odtwarzania (392)
- Rozwój poszczególnych systemów pamięci (393)
 - Pamięć operacyjna (394)
 - Pamięć proceduralna (396)
 - Pamięć deklaratywna (397)
- Rozwój strategii pamięciowych (397)
 - Deficyty strategiczne (397)
 - Prestrategie i prekursorzy zachowań strategicznych (399)
- Rozwój metapamięci i kontroli nad pamięcią (402)
- Podsumowanie (404)
- Literatura uzupełniająca (405)
- Zbliżenie 1. Czy dziecko pamięta doświadczenia z okresu prenatalnego? (405)
- Zbliżenie 2. Jak małe dzieci radzą sobie bez strategii pamięciowych? Przetwarzanie informacji w monologach przed snem i w zabawie tematycznej (408)
- Zastosowanie. Czy dziecko może być wiarygodnym świadkiem zdarzenia? (410)

Rozdział 13. Historia życia zapisana w pamięci - pamięć autobiograficzna (413)

- Charakterystyka wspomnień autobiograficznych (413)
 - Specyfika pamięci autobiograficznej (413)

- Cechy wspomnień (414)
 - Rodzaje wspomnień (416)
- Metody badania (416)
- Organizacja pamięci autobiograficznej (419)
- Pamiętanie doświadczeń życiowych (422)
 - Pamięć przeżyć z różnych okresów życia (422)
 - Reminiscencja (423)
 - Amnezja dziecięca (424)
 - Pamięć fleszowa (429)
- Czy pamięć autobiograficzna jest wierna? (432)
 - Rekonstruowanie wspomnień (432)
 - Pamięć w służbie Ja (434)
 - Wpływ kontekstu społecznego podczas wspominania (435)
 - Jak powstają fałszywe wspomnienia? (436)
- Podsumowanie (438)
- Literatura uzupełniająca (440)
- Zbliżenie. W poszukiwaniu wypartych wspomnień z dzieciństwa - wspomnienia odzyskane czy fałszywe? (441)

Rozdział 14. Pamięć w późnym wieku (445)

- Starzenie się pamięci (445)
- Słabe i mocne strony pamięci w późnym wieku (446)
- Hipotezy wyjaśniające osłabienie pamięci (451)
 - Przegląd hipotez (451)
 - Spowolnienie poznawcze (452)
 - Redukcja zasobów przetwarzania (454)
 - Deficyty w hamowaniu nieistotnych informacji (457)
 - Zmiany neurologiczne w mózgu (460)
 - Dlaczego pamięć pogarsza się w późnym wieku? (463)
- Podsumowanie (464)
- Literatura uzupełniająca (465)
- Zbliżenie. Pamięć prospektywna starszych ludzi (466)

Rozdział 15. Zaburzenia pamięci (469)

- Czynniki zaburzające funkcjonowanie pamięci (469)
- Rodzaje zaburzeń (474)
 - Główne rozróżnienia (474)
 - Amnezja następcza (475)
 - Amnezja wsteczna (477)
- Amnezje organiczne (479)
 - Zespół amnestyczny po uszkodzeniu przysrodkowych części płatów skroniowych (479)
 - Zespół amnestyczny po uszkodzeniu międzymózgowia (483)
 - Przejściowa amnezja globalna (486)
- Amnezje funkcjonalne (489)
 - Ogólna charakterystyka (489)
 - Amnezja dysocjacyjna (493)
 - Fuga dysocjacyjna (493)

- Dysocjacyjne zaburzenie tożsamości (494)
- Zaburzenia pamięci w demencjach (496)
 - Ogólna charakterystyka (496)
 - Choroba Alzheimera (497)
- Podsumowanie (500)
- Literatura uzupełniająca (501)

Słownik (503)

Bibliografia (523)

Indeks nazwisk (589)

Indeks rzeczowy (601)