

Podstawowe rodzaje pamięci

Marta Lachowicz

Klasyfikując typy pamięci musimy wziąć pod uwagę różne czynniki, tj. wrodzone cechy i mechanizmy zachowania, doświadczenie gatunku biologicznego, warunki psychiczne danej jednostki, czas przechowywania informacji, różnice poszczególnych osób w procesie zapamiętywania, przechowywania i przypominania i wiele innych. Nie zawsze osoba mająca dobrze rozwinięty jeden rodzaj pamięci potrafi wykorzystać możliwości innego typu.

1. Pamięć - podział ze względu na doświadczenie.

W tej dziedzinie możemy wyróżnić dwa rodzaje pamięci. Jeżeli reakcje osobnika są uzależnione od utrwalonego doświadczenia poprzednich pokoleń to mamy wtedy do czynienia z pamięcią gatunkową. Pamięć uaktywniająca się pod wpływem bodźców aktualnie działających oraz pod wpływem własnego doświadczenia jednostki zwana jest pamięcią osobniczą.

1.1. Pamięć gatunkowa.

Pamięć to nie tylko osobiste doświadczenie jednostki. Niektóre reakcje występują niezależnie od niego i to w tej samej postaci u wszystkich przedstawicieli tego samego gatunku. Taką czynnością jest np. budowanie gniazda przez ptaki, co więcej każdy gatunek ptaków buduje inny rodzaj gniazda. Jako inny przykład można tu podać poszukiwanie konkretnego pożywienia przez zwierzęta, czy odruch ssania u noworodków.

Na naszą pamięć wpływ więc mają nie tylko bodźce, które aktualnie na nas działają, czy osobiste doświadczenie, ale także to, co działo się w poprzednich pokoleniach. „Tak jak przekazywane z pokolenia na pokolenie struktury anatomiczne, co wyraża się w podobieństwie budowy przedstawicieli tego samego gatunku należących do różnych pokoleń, tak również przekazywane są pewne struktury czynnościowe. One to właśnie sprawiają, że określonego rodzaju bodźce wywołują bez uprzedniego uczenia się reakcje określonego typu” (Włodarski 1967, s. 30).

Warto jest podkreślić, że przejawami pamięci gatunkowej jest jedynie zachowanie. Można też chyba powiedzieć, że większe znaczenie odgrywa ona u zwierząt niż u ludzi. Człowiek zyskuje przewagę dzięki dobrze rozwiniętej pamięci osobniczej, związanej z uczeniem się. Pamięć gatunkowa jest stereotypowa, a jej zmienność jest raczej niewielka. Pamięć osobnicza człowieka pozwala mu na nieomal nieograniczoną plastyczność zachowań.

Zastanawiając się nad powstaniem pamięci gatunkowej można przypuszczać, że jest ona efektem powtarzających się w ciągu długiego czasu w mało zmiennych warunkach stereotypowych działań jednostki. Czyli to, co dziś zaliczamy do działań bezwarunkowych przez pokolenia było gromadzeniem i utrwalaniem doświadczenia indywidualnego. Dlatego też jest rzeczą możliwą, że powszechne dziś reakcje w rezultacie postępującej ewolucji staną się w przyszłości odruchami bezwarunkowymi.

Pamięć gatunkowa niewątpliwie odgrywa ważną rolę, ponieważ umożliwia zaspokojenie podstawowych potrzeb, zanim jednostka przyswoi je sobie wykorzystując pamięć osobniczą. Poza tym, biorąc pod uwagę częstość negatywnych rezultatów uczenia się, warto jest podkreślić, że byłoby niebezpieczne dla danej jednostki, a nawet dla całego gatunku, gdyby pewnych zachowań musiała się ona nauczyć empirycznie. Pamięć gatunkowa jest też podstawą dla dalszej nauki. To właśnie na jej podłożu tworzą się odruchy warunkowe.

1.2. Pamięć osobnicza.

Pamięć osobnicza jest ściśle związana z osobistymi doświadczeniami jednostki. Możemy wyróżnić wiele rodzajów tej pamięci posługując się różnymi kryteriami. I tak np. jednym z kryteriów jest przedmiot pamięci, ponieważ każdy z nas zapamiętuje, przechowuje i przypomina sobie różne treści (obrazy, słowa, uczucia). Innym kryterium są kolejne fazy procesu pamięci, czyli wyodrębnić możemy różne typy pamięci na podstawie tego, co dzieje się podczas zapamiętywania, przechowywania i przypominania. Najpierw, więc zajmiemy się rodzajami pamięci wyodrębnionymi na podstawie jej podmiotu, a później zastanowimy się nad podziałami poszczególnych faz.

1.2.1. Pamięć obrazowa.

Koncentrując się na terminie pamięć obrazów mamy najczęściej na myśli „wzrokową pamięć obrazowych spostrzeżeń” (Włodarski 1967, s.34), czyli przeciwstawianie treści obrazowych treściom myślowym. Osoby, które mają dobrze rozwiniętą pamięć obrazów z reguły bardzo dobrze zapamiętują wnętrza budowli, scenerię miejsc, ubranie i wygląd zewnętrzny spotkanych ludzi, itd.

Warto jest podkreślić, że mianem pamięci obrazów określa się również obrazy słuchowe, dotykowe, smakowe i węchowe. Jednak dobra pamięć wzrokowa nie musi się wiązać z dobrą pamięcią ruchową, czy logiczną, czy też nawet z innym rodzajem pamięci obrazowej (słuchowej, dotykowej, smakowej, węchowej).

Dlatego też stwierdzono, że duże różnice w zapamiętywaniu nowego materiału zależne są między innymi od tego, jaki receptor (oko, ucho) odbiera podmioty. Niektórzy uczniowie osiągają wysokie wyniki w przypadku podniesienia wzrokowych, natomiast zupełnie niskie pod wpływem działania podmiotów słuchowych. Francuski psycholog F. Queyrat stwierdził (por. Wejń, Kamieniecka 1976, s. 133), że dzieci należące do grupy *wzrokowców* uczyły się liczyć, pisząc sobie cyfry w myślach na tablicy. Ci sami uczniowie ucząc się z podręczników, będą przypominały sobie zapamiętany materiał, odtwarzając w pamięci stronę, na której dane treści się znajdują. Wielu malarzy potrafiło malować z pamięci, widząc tylko

raz modelu lub dany krajobraz, po pewnym czasie potrafili bezbłędnie odtworzyć to na płótnie. Jako przykład możemy tu podać G. Dore, który z raz zobaczonej fotografii krajobrazu alpejskiego, wykonał dokładną jego kopię na płótnie. Innymi malarzami mającymi równie dobrze rozwiniętą pamięć wzrokową byli m.in.: C. Lorrain, Bamoboccio, J. Reynolds, Sortin. Jednak nie tylko malarze mają wspaniale rozwiniętą pamięć wzrokową. H. Balzac na życzenie przypominał sobie różne przedmioty i widział je w takiej pozycji, w takim stanie, jakimi były w chwili postrzegania.

Jednym z typów pamięci wzrokowej jest pamięć szachowa. Zdolność tę posiadają tylko nieliczni ludzie, niemniej jednak potrafią oni w swej pamięci rozegrać jedną lub nawet kilkadziesiąt partii szachowych nie patrząc na szachownicę. A.M. Wejn i B.J. Kamieniecka podają w swej książce „Tajemnice pamięci” (1976, s.132) przykłady znanych osób oznaczających się nieprzeciętną pamięcią szachową. Jedną z takich osób był Amerykanin P. Morphy, żyjący w XIX wieku. Mógł on równocześnie rozgrywać, nie patrząc na szachownicę 8 partii szachowych. Inny mężczyzna, A Alechin, w Chicago w 1938 roku przez 12 godzin grał równocześnie na 32 szachownicach (oczywiście nie patrząc na nie!). Rekord ten został pobity przez Węgra, który rozegrał „w ciemno” 50 partii szachowych.

Wielu badaczy opisało też szczególne przypadki pamięci obrazowej – wzrokowej, tzw. pamięci ejdetycznej (grec. „eidetikos” – znający, wiedzący). Ejdetyk jest osobą, która raz widziany obraz potrafi odtworzyć ze wszystkimi szczegółami. Najczęściej ejdetykami są dzieci w wieku ok. 15 lat. Niewielu dorosłych posiada taką zdolność. I tak np. niektórzy uczniowie wywołani do odpowiedzi potrafią słowo w słowo odtworzyć tekst z książki, nie ucząc się go na pamięć, ale mając przed oczyma konkretną stronę z książki, potrafią z niej czytać.

Podobnie jest z pamięcią słuchową. Tu również można podać przykłady ejdetyków, którzy raz usłyszany utwór potrafili zapisać w postaci nut lub zagrać. Prawdopodobnie Beethoven tworząc na żywo nigdy nie notował na papierze swoich utworów dopóki nie miał w pamięci całego planu utworu. Tak samo niektórzy uczniowie, czy studenci znacznie lepiej zapamiętują nowy materiał z wykładów, czy słuchając drugiej osoby, niż ucząc się danej treści z podręcznika.

Inną odmianą pamięci obrazowej jest pamięć motoryczna, zwana też ruchową. Pamięć ta polega na szybkim zapamiętywaniu i bezbłędnym odtwarzaniu konkretnych ruchów. Jest ona typowa dla niektórych zawodów, takich jak akrobata, baletmistrz, chirurg, sportowiec, muzyk, itp. Pamięć motoryczną można też połączyć z procesem pisania lub rysowania jako konkretnie wykonywanej czynności. Opanowując jakiś ruch człowiek często nie potrafi skupić ruchów wyłącznie na jednej grupie mięśni. Dziecko ucząc się chodzić macha często rączkami, rusza główką, czy językiem w buzi. Osoba ucząca się grać na fortepianie na dwie ręce, początkowo bardzo często palce jednej ręki układa na klawiaturze tak samo jak palce drugiej ręki. Nie potrafi zsynchronizować ruchów.

Omówione typy pamięci w czystej wersji występują raczej rzadko. Z reguły mamy do czynienia z osobami posiadającymi pamięć mieszaną, mówi się więc o typie: słuchowo-wzrokowym, wzrokowo-motorycznym, motoryczno-słuchowym, itd.

1.2.2. Pamięć słowna

Pamięć słowna nazywana jest też czasem pamięcią myśli. Dotyczy ona formułowanych słownie związków, a więc treści dostępnych tylko dla ludzi. Jest to jedna z ważniejszych cech, która wyróżnia człowieka w świecie zwierząt i stawia go w pozycji uprzywilejowanej. Pamięć słowna jest formą przekazu dorobku kulturowego z pokolenia na pokolenie, a także formą codziennej komunikacji i rozwoju jednostki. Treści słowne obejmują znaczną część naszej percepcji.

Treści słowne w ścisły sposób powiązane są jednak z treściami obrazowymi. U poszczególnych osób powiązania te są niejednakowo silne. Często pamięć słowna wspierana może być obrazami i odwrotnie, zatracając czysty charakter pamięci słownej, czy obrazowej.

1.2.3. Pamięć uczuć.

Pamięć uczuć (pamięć afektywna) dotyczy przede wszystkim przeżyć emocjonalnych. Oprócz różnego rodzaju treści przekazywanych nam w formie pisemnej i obrazowej zapamiętujemy również stany, jakie towarzyszyły nam w trakcie odbierania bodźców, np. lęk, radość, smutek, wstyd. Człowiek nie tylko spostrzega to, co się wokół niego dzieje, ale także potrafi ustosunkować się do tego, co się wydarzyło. Pamięć afektywna ma duże znaczenie nie tylko dla naszej psychiki, ale także dla procesów poznawczych, wpływając na pamięć obrazów i myśli.

1.2.4. Pamięć mechaniczna i logiczna.

Pamięć mechaniczna i logiczna związane są ze sposobem zapamiętywania treści. Zdarza się, że uczniowie zapamiętują nowy materiał w sposób bezmyślny, gdyż nie do końca rozumieją jego treść. Sposób taki jest często krytykowany przez nauczycieli, którzy w dużej mierze mają rację. Prawdą jest jednak fakt, iż człowiek jest w stanie zapamiętać bez zrozumienia dosyć dużą partię materiału, jednak jego wykorzystanie tj.: formułowanie wniosków, uogólnienie, dokonywanie porównań jest zazwyczaj niemożliwe. Drugi sposób zapamiętywania, czyli przyswajanie sensownych związków treściowych daje zazwyczaj lepsze efekty w swobodzie operowania zdobytą wiedzą.

Pamięć mechaniczna jest więc zapamiętywaniem treści niepowiązanych ze sobą i nie mających znaczenia dla osoby uczącej się. Jeżeli przy zapamiętywaniu wykorzystujemy myślenie logiczne, skojarzenia, powiązania, nadajemy sens danemu materiałowi i mówimy wtedy o pamięci logicznej. Na podstawie niezliczonej ilości badań przeprowadzonych na obu typach pamięci, śmiało można stwierdzić, że pamięć logiczna jest bardziej praktyczna w późniejszym zastosowaniu, aczkolwiek odnotowano też przypadki osiągnięcia wysokich rezultatów w aktualizowaniu treści przyswajanych w sposób mechaniczny.

1.2.5. Pamięć mimowolna i dobrowolna.

Pamięć mimowolna i dowolna wiąże się ściśle z udziałem woli osoby zapamiętującej. I tak o pamięci dowolnej mówimy wówczas, gdy zapamiętanie konkretnej treści jest zamierzeniem celowym. Pamięć mimowolna cechuje się tym, że osobnik zapamiętuje zdarzenia nawet, jeśli zetknięcie z nimi było przypadkowe lub nie towarzyszy mu zamierzenie, by je zachować w pamięci. Czasami zdarza się nam, że coś utkwilo nam w pamięci, mimo że z pozoru nie przywiązaliśmy do tego żadnej wagi.

Generalnie, pamięć dowolna jest efektywniejsza niż mimowolna. I tak np. jeżeli rozstawimy na szachownicy 12 przedmiotów: 6 na białych polach i 6 na czarnych, i poprosimy kogoś, by zapamiętał on układ przedmiotów na czarnych polach, to po kilku minutach zapamiętywania, będzie on w stanie odtworzyć to ustawienie. Co więcej będzie on w stanie odtworzyć ustawienie niektórych przedmiotów na polach białych mimo, iż nie koncentrował na nich swojej uwagi, ale najprawdopodobniej wymieni on więcej figur na polach czarnych niż białych (por. Włodarski, 1990). Jednak w niektórych przypadkach, coś, co zostało zapamiętane mimo udziału naszej woli, zostało na stałe przechowane w naszej pamięci podczas, gdy materiał przyswojony z zamierzeniem, zostaje szybko zapomniany. Oczywiście duży wpływ na skuteczność zapamiętywania ma szereg różnych czynników. Warto jest też podkreślić, że zapamiętywanie mimowolne jest typowe dla małych dzieci, i w pierwszym okresie swego życia tylko w taki sposób dzieci poznają świat. Dopiero z czasem (z reguły jest to wiek przedszkolny) zaczynają być zdolne do wysiłku, którego celem jest zapamiętywanie.

2. Pamięć – podział ze względu na trwałość przechowywania.

Mówiąc o podziale pamięci ze względu na trwałość przechowywania warto jest najpierw prześledzić 3 sytuacje. Na wielkim przyjęciu organizowanym przez Twoją firmę jest około 300 osób (pracownicy oraz klienci). Kierując się do wyjścia zauważasz przystojnego mężczyznę. Twój wzrok skierował się w stronę jego twarzy i przez dłuższą chwilę przyglądasz się tym idealnym rysom. Parę minut po wyjściu z imprezy pamiętasz dokładnie jego twarz, jednak po krótkiej chwili obraz ten zaczyna się zacierać, aż w końcu zdajesz sobie sprawę z tego, że kompletnie nie pamiętasz jak on wyglądał.

W dużym centrum handlowym spotkałaś koleżankę z lat szkolnych, z której nie widziałaś jakieś 10 lat. Macie ochotę się umówić, więc znajoma proponuje ci podwieczorek u niej w domu. Bardzo się śpieszysz, dlatego koleżanka podaje ci nazwę ulicy, numer domu i bloku. Jesteście umówione na jutrzejsze popołudnie. W drodze do domu, jadąc autobusem, jesteś świadkiem stłuczki samochodowej. Planując w domu jutrzejszy dzień przypominasz sobie o spotkaniu ze szkolną koleżanką. Zdajesz sobie sprawę z tego, że nie tylko nie pamiętasz numeru domu i bloku, ale nawet ulicy i najprawdopodobniej nie przypomnisz jej sobie.

Wieczorem siedząc w sypialni czytasz swoją ulubioną książkę. W drugim pokoju twój mąż ogląda wiadomości. Jednym uchem wychytujesz, że w trzęsieniu ziemi, które nawiedziło dziś Japonię, zginęło 156 osób, a 347 zostało rannych. Na drugi dzień uświadamiasz sobie, że mimo, iż masz bardzo słabą pamięć do liczb, dokładnie pamiętasz te podane we wczorajszych wiadomościach.

W każdym z wyżej wymienionych przykładów, mamy do czynienia z różnymi rodzajami pamięci: w pierwszym jest to pamięć ultrakrótką (sensoryczną), w drugim – pamięć krótkotrwałą, a w trzecim – pamięć trwałą. Głównym kryterium w rozróżnianiu tych typów pamięci jest czas przechowywania informacji.

2.2.1. Pamięć ultrakrótką.

W pamięci ultrakrótkiej, zwanej również pamięcią sensoryczną, dominuje rejestracja czysto zmysłowa – czyli mamy do czynienia z pamięcią ikoniczną, echoiczną, fonematyczną. Informacje przechowywane są tu od kilku dziesiątych sekundy do maksymalnie 2-3 sekund.

Bardzo interesujące badania na ten temat przeprowadził Sperling, zwracając uwagę na pewien rodzaj bardzo krótkiego przechowywania informacji. Przeprowadził on serię eksperymentów w dwóch wariantach:

Wariant I: Do przeprowadzenia eksperymentu wykorzystano karty z układem kilku lub kilkunastu liter, np. 3 rzędy po 3 litery, 3 rzędy po 4 litery. Osobie badanej eksponowano karty przez ułamek sekundy, a jego zadaniem było zapamiętanie, a następnie odtworzenie jak największej liczby liter. Średnio, osoby badane odtwarzały 4-5 liter.

Wariant II: Eksperymentator wykorzystał tu również zestawy kart z literami. Zadaniem badanego było odtworzenie tylko części liter, eksponowanych w jednym rzędzie (wskazanym przez eksperymentatora). W przypadku eksponowania 9 liter w 3 szeregach (po 3 w każdym), badani odtwarzali wszystkie litery ze wskazanego rzędu, popełniając niewiele błędów. Czyli mimo usłyszenia sygnału informującego, który rząd należy odtworzyć, człowiek zapamiętuje wszystkie litery.

Jeżeli eksperymentator wydłużył czas między ekspozycją tablicy a dźwiękiem sygnalizującym, który rząd liter należy odtworzyć, wyniki obu wariantów eksperymentu były bardzo zbliżone.

Zjawisko to nazwane *efektem Sperlinga* pozwoliło wyodrębnić jeden z rodzajów pamięci - pamięć ultrakrótkotrwałą. „Aby wydobyć informacje z pamięci ultrakrótkotrwałej, koncentrujemy uwagę na określonym jej obszarze, przenosimy z niego informacje do pamięci krótkotrwałej (wiąże się to z ich przetwarzaniem) i wydobywamy te przetworzone informacje. O zakresie pamięci ultrakrótkotrwałej decyduje przechowywany materiał, a nie – jak w przypadku pamięci krótkotrwałej – materiał przypominany (Włodarski 1998, s.57).”

Warto jest podkreślić, że pamięć ultrakrótkotrwałą, ze względu na krótki czas przechowywania, nie rejestruje znaczenia bodźca. Co więcej ma ona dosyć dużą pojemność – można w niej przechowywać nawet 18 elementów.

2.2.2. Pamięć krótkotrwała.

Pamięć krótkotrwała, określana również skrótem STM (z angielskiego *short-term memory*), przechowuje informacje przez maksymalnie 15-30 sekund, a informacje znajdujące się w pamięci nie opuszczają w zasadzie pola świadomości. Pamięć ta ma ograniczoną pojemność – 7 ± 2 jednostki – a jej zawartość mogą tworzyć dowolne elementy, zarówno pojedyncze litery jak i całe słowa. Czasami ten rodzaj pamięci nazywany jest również pamięcią świeżą lub pierwotną. „Istotną rolę w pamięci krótkotrwałej odgrywają powtórki wewnętrzne, które, z jednej strony, pozwalają przedłużyć żywot informacji, z drugiej zaś ułatwiają przejście tych informacji do pamięci trwałej (Maruszewski 1996, s. 136).” Warto jest też przypomnieć, że pamięć krótkotrwała jest ściśle związana z bodźcami akustycznymi.

2.2.3. Pamięć trwała.

Pamięć trwała, w skrócie LTM (z angielskiego *long-term memory*) „stanowi trwały magazyn zakodowanych śladów pamięciowych o nieograniczonej pojemności i czasie przechowywania” (Kurcz 1992, s.39). Z reguły musimy poświęcić sporo wysiłku oraz musi upłynąć немало czasu by jakieś informacje zostały zapisane w pamięci trwałej. Tylko w niektórych sytuacjach pewne informacje prawie automatycznie przechodzą do pamięci długotrwałej. Warto jest też zaznaczyć, że pojemność pamięci trwałej jest nieograniczona. Jeżeli zdamy sobie sprawę z tego ile słów znamy w ojczystym języku, już po części możemy uświadomić sobie jak wiele informacji magazynuje nasza pamięć. A jest to zaledwie część naszej LTM.

Pamięć trwała, zwana również wtórną, rejestruje informacje na podstawie ich znaczenia. Polega to na interpretacji informacji odebranej przez narządy zmysłowe w ten sposób, by zostało odtworzone jej znaczenie.

Warto jest zauważyć, że zarówno pamięć ultrakrótkotrwała (sensoryczna) jak i pamięć krótkotrwała są tak jakby pomostem prowadzącym do pamięci trwałej. Ich zadaniem jest przechowanie informacji przez krótki czas. Informacje przechowywane w pierwszych dwóch typach pamięci po zapomnieniu, zostają utracone bezpowrotnie. Podczas gdy zapomnianie w pamięci trwałej wiąże się raczej z brakiem dostępu do danej informacji, które są ukryte w pamięci. Te informacje można odzyskać. A procesem wydobywania informacji z LTM związany jest szereg strategii, które jednostka może wykorzystać do osiągnięcia swego celu. Znalezienie dojścia do przechowywanych informacji nie zawsze jest łatwe. Dlatego też umiejętność uczenia nie polega tylko na organizowaniu kodowanego materiału, ale także na opanowaniu strategii jego wydobywania.

3. Pamięć – podział ze względu na odmiennosć przedmiotu.

Podział pamięci ze względu na odmiennosć przedmiotu nastąpił dosyć późno, bo dopiero w latach siedemdziesiątych (Tulving). Rozróżnienie to dotyczy pamięci długotrwałej. W naszej pamięci przechowywane są informacje zarówno o jednostkowych faktach, mających miejsce w określonym czasie i miejscu, jak i pojęcia, prawa, formuły.

Przykładem pierwszego rodzaju pamięci mogą być dane biograficzne, opisy konkretnych wydarzeń. Ich główną cechą jest zmienność, przy czym związek między poszczególnymi faktami jest widoczny. I tak zapamiętywanie listy słów dobrze nam znanych jest przejawem pamięci epizodycznej (przyswajanie i odtwarzanie). Gdy któreś ze słów z listy zostałyby zapomniane znaczyłoby to, że nie pamiętamy jedynie konkretnego słowa z listy, ale jego znaczenie jest w naszej pamięci. Jeżeli na liście znalazłyby się słowa dotychczas nam nieznanne, których znaczenie byłoby dla nas czymś nowym, uruchomiłaby się pamięć semantyczna.

Drugi rodzaj pamięci wiąże się z „systemem słownym i jego specyficzną funkcją znaczeniową – wyjaśniającą w poznawaniu rzeczywistości” (Włodarski, 1990, s.104).

TABELA 1: CECHY STRUKTURALNE TRZECH BLOKÓW PAMIĘCI *

Blok pamięci	Czas Przechowywania informacji	Kod, czyli forma przechowywanej informacji	Źródło informacji	Pojemność informacyjna	Utrata informacji
Pamięć sensoryczna	Do ok. 1 sek.	Wzrokowy, słuchowy, i inny.	Receptory	Nie znana, ale znaczna	Zanikanie śladu maskowania
STM	Tak długo, jak długo trwa koncentracja uwagi, np. powtarzanie, jeśli bez koncentracji uwagi – 15 do 30 sek.	Słuchowo – werbalny, wzrokowy	Pamięć sensoryczna i LTM	Mała	Zanikanie śladu
LTM	Nieokreślony, często na trwałe	Wzrokowo – słuchowo – werbalny, semantyczny, aspekty czasowe, węchowy i inne sensoryczne, itp.	STM i być może pamięć sensoryczna	Nieograniczona	Zanikanie śladu, różne rodzaje interferencji

*Adaptowane z: Włodarski Z., 1990, s. 46.

3.1. Pamięć epizodyczna.

Jak już wcześniej wspomniałam pamięć epizodyczna jest systemem zawierającym dane o epizodach i zdarzeniach, umiejscowionych w konkretnym miejscu i czasie. Informacje te odnoszą się przede wszystkim do osobistych przeżyć jednostki, do jej przeszłości. Biorąc pod uwagę fakt, że pamięć epizodyczna rejestruje nasze doznania, osobiste przekonanie jest najważniejsze. Warto jest też zauważyć, że informacje uzależnione są bardziej od kontekstu. Odtwarzanie informacji z pamięci epizodycznej jest ściśle związane ze zmianą w systemie pamięciowym. Spowodowane jest to faktem, iż przypominanie przyjemnych lub nieprzyjemnych faktów z naszego życia ma wpływ na stosunek do własnej przeszłości. Co więcej pamięć epizodyczna nie ma zbytnio wpływu na nasze wykształcenie ogólne, jest raczej odpowiedzialna za praktyczną „mądrość życiową”.

3.2. Pamięć semantyczna.

Zdaniem Tulvinga, pamięć semantyczna jest „niezbędna do posługiwania się językiem. Stanowi ona tezaurs umysłowy, zorganizowaną wiedzę jednostki o słowach i innych symbolach werbalnych, ich znaczeniach i desygnatach (*referents*), o relacjach między nimi oraz o regułach, formułach i algorytmach manipulowania symbolami, pojęciami i relacjami” (Tulving, 1972, s.386). Pamięć semantyczna rejestruje wiedzę przenoszoną przez język, jest ona źródłem naszej wiedzy i wykształcenia. Warto jest podkreślić, że pamięć semantyczna odnosi się do klas obiektów, co znaczy, że pojęcia dotyczą typów ludzi, obiektów, zjawisk, itp. Maruszewski mówi o pamięci semantycznej jako *sieci semantycznej*: „Sieć ta złożona jest z węzłów oraz z połączeń między nimi. Węzły to poszczególne pojęcia, natomiast połączenia między nimi - to relacje między pojęciami oraz między pojęciami a cechami obiektów wchodzących w zakres pojęcia (Maruszewski 1996, s. 155).

4. Metapamięć

Termin metapamięć pojawił się stosunkowo niedawno, bo w 1971 i został on wprowadzony przez J.H. Flavella. Jednak sporadyczne zainteresowania metapamięcią, czyli tym, co jednostka wie na temat swojej pamięci, występowały już wcześniej. Wielu naukowców, m.in. Włodarski, uważa termin metapamięć za niezbyt trafny, gdyż sugeruje on rodzaj pamięci, a odzwierciedla wiedzę podmiotu dotyczącą własnej pamięci.

W kręgu tej problematyki badacze zajmują się przede wszystkim: „tym, co jednostka wie o różnych kategoriach wyznaczników efektów pamięciowych, na ile potrafi przewidywać własne rezultaty, w jakim stopniu wykorzystuje instrukcje dotyczące zapamiętywania, co wie o strategiach pamięciowych, czy umie posługiwać się nimi, na ile potrafi

kontrolować własne procesy i działania itd.” (Włodarski 1990, s.113). Tak więc metapamięć jest rodzajem wrażliwości, lub inaczej wiedzy o tym, w jakich sytuacjach należy podjąć intencjonalne czynności.

Najwięcej badań prowadzonych było nad wrażliwością metapamięci u dzieci. Zauważono, że stosując polecenia „przyjrzyj się” i „zapamiętaj”, lepsze wyniki w reprodukcji uzyskuje się po poleceniu „zapamiętaj”. Podczas gdy u dzieci najmłodszych nie obserwowano żadnych różnic w zachowaniu czy reprodukcji, u dzieci starszych pojawiały się zauważalne różnice zwłaszcza w zachowaniu, a u najstarszych – duże zmiany i w zachowaniu i w reprodukcji.

O tym, że metapamięć rozwija się już od najmłodszych lat u każdego dziecka świadczyć może fakt, iż już dzieci w wieku przedszkolnym wiedzą, że zadanie jest tym trudniejsze im więcej elementów zawiera. Natomiast wraz z wiekiem wzrasta świadomość i trafność oceny własnych możliwości, dotyczących przewidywania rezultatów reprodukcji.

Bibliografia:

- Baddeley A.D. *Human Memory. Theory and Practise*. Lawrence Erlbaum Hillsdale 1990.
- Baddeley A.D. *Pamięć. Poradnik użytkownika*. Prószyński i Spółka Warszawa 1998.
- Czerniawska E. *Metapamięć. Przegląd zagadnień teoretycznych i badań*. (w:) Włodarski Z.(red.) „Materiały do nauczania psychologii”. PWN Warszawa 1986.
- Czerniawska E., Ledzińska M. *Ja i moja pamięć*. WSiP Warszawa 1994.
- Hunter I.M.L. *Pamięć. Fakty i złudzenia*. PWN Warszawa 1963.
- Kamińska, P. *Więcej na temat środków mnemotechnicznych*. (w:) „Języki Obce w Szkole (2/3, marzec/czerwiec).” WSiP Szczecin 2000.
- Kurcz I. *Pamięć*. (w:) Tomaszewski T. (red.) „Psychologia ogólna”. PWN Warszawa 1992.
- Kurcz I. *Pamięć, uczenie się, język*. PWN Warszawa 1992.
- Maruszewski, T. *Psychologia poznawcza*. Warszawa 1996
- Tulving E., Donaldson W. *Organisation of Memory*. Academic Press New York 1972.
- Ungar G. *Pamięć*. PWN Warszawa 1980.
- Włodarski Z. *Czym jest pamięć?* Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych Warszawa 1967.
- Włodarski Z. *Odbiór treści w procesie uczenia się*. PWN Warszawa 1985.
- Włodarski Z. *Psychologia prawidłowości uczenia się i nauczania*. WSiP Warszawa 1976. Włodarski Z. *Psychologia uczenia się*. Warszawa 1998.
- Włodarski Z. *Psychologiczne problemy pamięci*. Warszawa 1986.
- Włodarski Z. *Z tajemnic ludzkiej pamięci*. WSiP Warszawa 1990.