

MEGAN SUMERACKI, ALTHEA NEED KAMINSKE

tłumaczenie Joanna Witkowska

PSYCHOLOGIA PAMIĘCI



PSYCHOLOGIA
WSZYSTKIEGO



PSYCHOLOGIA
PAMIĘCI

[Kup książkę](#)



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

[Kup książkę](#)

MEGAN SUMERACKI, ALTHEA NEED KAMINSKE

tłumaczenie Joanna Witkowska

PSYCHOLOGIA PAMIĘCI



**WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO**

Łódź 2025

[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału: *The Psychology of Memory*, Megan Sumeracki, Althea Need Kaminske

Rada Naukowa serii Psychologia Wszystkiego

Eleonora Bielawska-Batorowicz, Iwona Janicka, Ewa Bluszcz

Redaktor inicjujący

Monika Borowczyk

Tłumaczenie

Joanna Witkowska

Redaktor Wydawnictwa UŁ

Dorota Stępień

Skład i łamanie

Munda – Maciej Torz

Korekta techniczna

Anna Mateusiak

Projekt typograficzny serii

Monika Rawska

Projekt okładki

Polkadot Studio Graficzne Aleksandra Woźniak, Hanna Niemierowicz

Grafika wykorzystana na okładce: Flaticon.com

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group

© Copyright by Megan Sumeracki, Althea Need Kaminske, 2024

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2025

© Copyright for Polish translation by Joanna Witkowska, 2025

<https://doi.org/10.18778/8331-632-1>

Publikacja sfinansowana ze środków Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.11497.24.0.M

Ark. wyd. 7,4; ark. druk. 11,125

ISBN 978-83-8331-631-4

e-ISBN 978-83-8331-632-1

SPIS TREŚCI

O autorkach	7
Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
1. Rodzaje pamięci	33
2. Pamięć w cyklu życia	53
3. Skrajności funkcjonowania pamięci	69
4. Pamięć a emocje	85
5. Pamięć a edukacja	105
6. Pamięć a wiedza ekspercka	125
7. Pamięć a prawo	139
Literatura zalecana	157
Bibliografia	161

O AUTORKACH

Megan Sumeracki uzyskała tytuł magistra psychologii eksperymentalnej w Washington University w St. Louis, a tytuł doktora psychologii poznawczej w Purdue University. Obecnie jest profesorką psychologii w Rhode Island College. Jest współzałożycielką The Learning Scientists, współautorką nagradzanej książki *Understanding How We Learn: A Visual Guide* i główną autorką *Ace That Test: A Student's Guide to Learning Better*. W wolnym czasie lubi szydełkowanie, scrapbooking (tworzenie albumów z wykorzystaniem wycinanek, naklejek), rękodzieło oraz podróżowanie do nowych miejsc, by wędrować i degustować wina. Mieszka w Rhode Island w USA z mężem Samem, córką Molly i kotem Teddym.

Althea Need Kaminske uzyskała tytuł doktora psychologii poznawczej w Purdue University. Jest obecnie profesorką chirurgii i dyrektorką Student Academic Support and Achievement (Akademickiego Centrum Wsparcia i Osiągnięć) w Indiana University School of Medicine. Jest współautorką książek: *Five Teaching and Learning Myths – Debunked* i *Ace That Test: A Student's Guide to Learning Better*. W wolnym czasie lubi spacerować z rodziną, czytanie książek science fiction, fantasy i romansów oraz granie w *Dungeons & Dragons*. Mieszka w Indianapolis, w stanie Indiana w USA, z mężem Timem, synem Calvinem, psem Bree i kotem Sushi.

Zarówno Megan, jak i Althea są członkiniami Learning Scientists Team (zespołu psychologów poznawczych prowadzących i popularyzujących badania nad uczeniem się – przyp. tłum.) (www.learningscientists.org). Obie często prowadzą wykłady i warsztaty

na całym świecie na temat skutecznego i sprawnego stosowania wiedzy o uczeniu się i pamięci w szkołach oraz w innych przestrzeniach uczenia się, takich jak muzea, Departament Stanu USA, szpitale, korporacje. Możesz śledzić Learning Scientists na platformie X/Twitterze: @AceThatTest.

PODZIĘKOWANIA

W pierwszej kolejności jesteście ogromnie wdzięczne współuczestnikom zespołu Learning Scientists: Carolin Kuepper-Tetzel i Cynthiai Nebel. Bez nich nie byłobyśmy w stanie napisać tej książki. Dziękujemy także wielu nauczycielom, uczniom, rodzicom i innym edukatorom, którzy interesują się działaniami Learning Scientists i nieustannie motywują nas do dalszej pracy.

Dziękujemy naszym doradcom uczącym nas o pamięci i środowisku akademickim, a także o pisaniu i współpracy z innymi, takim jak: Jeffrey Karpicke, David Pisoni i Henry 'Roddy' Roediger. Chcemy również podziękować naszym studentom/studentkom i kolegom/koleżankom z Rhode Island College, Indiana University School of Medicine, St. Bonaventure University oraz z wielu instytucji, w których uczyliśmy się, pracowaliśmy i uczyliśmy innych.

Megan dziękuje mężowi Samowi za jego miłość, wsparcie i zachętę podczas pisania tej książki oraz w trakcie całej swojej kariery. Jest także wdzięczna dzieciom: Spencerowi, który opuścił ten świat zdecydowanie za wcześnie, ale na zawsze pozostanie w jej pamięci, oraz Molly, która rozświecła jej życie jak wielobarwna tęcza. Dziękuje mamie Sandy, która zawsze ją wspiera, niezależnie, czy jest blisko czy daleko. Dała jej też mocny przykład ilustrujący, jak problematyczne mogą być wspomnienia z bardzo wczesnego dzieciństwa! (Nikt nie obwinia cię za to oparzenie, Mamo. Jesteś najlepsza). Wreszcie podziękowania kieruje do kotki Ellie, która była z nią od początku studiów magisterskich w St. Louis aż do otrzymania tytułu profesora w Rhode Island (a w międzyczasie mieszkała jeszcze w dwóch innych stanach). Tęskni nawet za tym, by Ellie przemaszerowała po jej klawiaturze, choć spowalniało to pisanie.

PODZIĘKOWANIA

Althea chciałaby podziękować swojej rodzinie za wsparcie, zachętę i zrozumienie podczas procesu pisania. Jest wdzięczna przyjaciółom i kolegom/koleżankom za bycie wspierającą publicznością dla wielu jej historii i zabawnych faktów dotyczących pamięci, które zebrała podczas tworzenia tej książki.

Na koniec obie autorki pragną podziękować swoim redaktorom: Ceri McLardy, Emilie Coin i pozostałemu pomocnemu personelowi z Routledge oraz Andrei Dottolo i Cynthii Nebel za ich przydatne rady, komentarze i sugestie.

WPROWADZENIE

Kiedy mówimy ludziom, że zajmujemy się badaniami pamięci, często ich pierwszą reakcją jest opowiedzenie nam, jak słabą mają pamięć. Martwią się tym, że ich pamięć się pogarsza albo że właściwie nigdy nie była dobra. Z łatwością znajdują przykłady sytuacji, kiedy zapomnieli kluczy, imienia znajomego, czy przegapili ważną rocznicę. Gdyby tylko – narzekają – mieli lepszą pamięć, nie zapomnieliby niczego. Tymczasem badacze pamięci wiedzą, że zapominanie jest istotną częścią pamięci. Na przykład, u Jill Price zdiagnozowano wybitną pamięć autobiograficzną (hipermnezję), stan skutkujący posiadaniem niezwykle żywych i szczegółowych wspomnień ze swojego życia. Zamiast cieszyć się z wybitnych zdolności pamięciowych, Price opisuje swoją pamięć jako niemożliwą do kontrolowania, okrutną i wyczerpującą (Price, 2009). Podczas gdy większość ludzi chciałaby pamiętać więcej, Price chciałaby pamiętać mniej (zob. rozdział 3).

Pamięć, jak będziemy dowodzić w tej książce, jest bardzo złożona, obejmuje więcej obszarów i niuansów niż ludzie na ogół uważają. Dotyczy każdego aspektu naszego życia. Pewnym wyzwaniem jest zatem przedstawienie krótkiego, ale dokładnego opisu wszystkich zniuansowanych sposobów, w jakie pamięć na nas wpływa. Ale spróbujemy to zrobić. Na początku prezentujemy wprowadzenie do tematu pamięci i krótką historię psychologii poznawczej, dzięki której rozumiemy funkcjonowanie pamięci. W rozdziale 1 omawiamy rodzaje i systemy pamięci. Pamięć – wbrew temu, co ludzie najczęściej o niej myślą – nie jest pojedynczym procesem. W rozdziale 2 opisujemy, jak pamięć działa w cyklu życia. Nasze systemy pamięci funkcjonują inaczej w miarę starzenia się, a szczyty i spadki zdarzają się w różnych punktach na linii czasu. W rozdziale 3

prezentujemy skrajności funkcjonowania pamięci – od wybitnej pamięci do amnezji. Występują one raczej rzadko, a w telewizji czy filmach są często przedstawiane w nieprawdziwym świetle. W rozdziale 4 rozważamy pamięć i emocje. Emocje, stresory i trauma – wszystkie te czynniki mogą oddziaływać na naszą pamięć w skomplikowany sposób. Rozdział 5 traktuje o pamięci i edukacji. Koncentrujemy się w nim na tym, jak wiedza o pamięci może być wykorzystywana do poprawy wyników edukacji. W rozdziale 6 omawiamy pamięć i wiedzę ekspercką. Przedstawiamy w skrócie, w jaki sposób eksperci mogą zwiększać swoje możliwości zapamiętywania informacji z właściwej im dziedziny oraz jak ich myślenie i pamiętanie różnią się od tych samych procesów u osób niebędących ekspertami. W rozdziale 7 zajmujemy się natomiast pamięcią i prawem. Nasza zdolność zapamiętywania i zaufanie do własnej pamięci mają ważne konsekwencje dla systemu prawnego.

Faktycznie, pamięć wydaje się wszechobecna niemal w każdym aspekcie życia. Jako psycholożki poznawcze, badaczki pamięci i profesorki jesteśmy podekscytowane możliwością podzielenia się z tobą wynikami badań nad pamięcią. Jednak nasze wykształcenie i doświadczenie w zakresie psychologii poznawczej sprawiają też, że mamy specyficzny punkt widzenia. W tym rozdziale definiujemy pamięć i przedstawiamy część historii psychologii poznawczej, by nakreślić pewien kontekst.

CZYM JEST PAMIĘĆ?

Ponieważ najbardziej świadomi naszej pamięci jesteśmy wtedy, gdy mamy kłopoty z pamiętaniem czegoś, dlatego nasze intuicje o tym, jak działa pamięć, mogą być nieco tendencyjne. Na przykład ja (Althea) spędzam żenująco dużo czasu na poszukiwaniach mojego

telefonu, butelki na wodę i kluczy. Wychodzenie z domu jest trochę skomplikowanym procesem, szczególnie kiedy muszę skoordynować swoje wysiłki z moim małym dzieckiem. Zazwyczaj mam kilka nieudanych prób wyjścia, kiedy uświadamiam sobie, że czyjaś butelka na wodę albo przedmiot dający wsparcie emocjonalne (dla mojego dziecka to jakaś zabawka lub przypadkowa rzecz z kuchni, a dla mnie to mój telefon) został na ladzie i muszę wrócić do domu, by go wziąć. Jak na ironię, to wydaje się trudniejsze, a nie łatwiejsze, kiedy wychodzę z domu z moim partnerem. Wtedy musi zaistnieć dodatkowa warstwa komunikacji i jeśli nie panujemy nad tą grą, to błędnie zakładamy, że druga osoba wzięła butelkę/przekąskę/przedmiot z kuchni, który daje wsparcie emocjonalne. Jako badaczka wiem, że tak się dzieje dlatego, że bycie rodzicem małego dziecka wymaga bardzo częstego przełączania uwagi i wiąże się z zakłóconymi schematami snu, ale jako osoba próbująca wyjść rano do pracy z pewnością czuję, że moja pamięć mogłaby być lepsza.

Pewnie cię to nie zaskoczy, gdy się dowiesz, że nasze systemy pamięci niekoniecznie zostały zaprojektowane po to, by pamiętać, gdzie odkładamy nasze telefony. Albo klucze. Albo butelki na wodę. Chociaż możemy zaryzykować stwierdzenie, że gdybyśmy byli w okolicznościach survivalowych, w których odwodnienie jest problemem, byłibyśmy znacznie bardziej świadomi, gdzie są zapasy wody. Faktycznie, ludzie lepiej zapamiętują informacje, kiedy przetwarzają je w warunkach istotnych dla swojego sprawnego funkcjonowania, jak na przykład w sytuacji bycia zdanym na własne siły pośród trawiastego obszaru na obcej ziemi (Nairne, Thompson, Pandeirada, 2007). Chociaż ta książka traktuje o pamięci ludzi, to interesująca będzie również obserwacja, że niektóre ptaki (wrony, sówki, sroki i inne) mają niesamowitą pamięć dotyczącą tego, gdzie przechowują swe jedzenie. Nie tylko potrafią zapamiętać położenie setek kryjówek z pokarmem, ale wracają po pożywienie,

uwzględniając jego podatność na zepsucie, co daje gwarancję, że zjedzą swoje zapasy, zanim się one popsują (Clayton, Yu, Dickinson, 2001). Ja (Althea) natomiast ledwie mogę zapanować nad bananami, które są dobrze widoczne na ladzie, a także regularnie czuję się rozczarowana moim zapominaniem, jakie resztki jedzenia są w lodówce. Może gdybym była ptakiem, moja pamięć w tych kwestiach byłaby lepsza. Myślenie, że ludzka pamięć jest doskonalsza od pamięci zwierząt może być kuszące, jednak jeśli potraktujemy pamięć jako zdolność wykorzystywania przeszłości w służbie teraźniejszości, to dostrzeżemy u różnych gatunków mnóstwo możliwości, które zależą od specyficznych potrzeb tych zwierząt.

Cel i zarazem definicja *pamięci*, jaką stosujemy w tej książce, brzmi następująco: to *korzystanie z przeszłości, naszych doświadczeń i posiadanych informacji, w służbie teraźniejszości i przyszłości*. Nasze wspomnienia nie są statycznymi zapisami przechowywanymi w segregatorze. Nasza pamięć jest plastyczna, dynamiczna i aktywna. Jej celem nie jest katalogowanie twojego życia z pozycji bezstronnego obserwatora. Nasze określenie pamięci jest definicją funkcjonalną, która – naszym zdaniem – jest naprawdę przydatna. Przy takim rozumieniu pamięci patrzymy na jej przypuszczalne błędy i – zamiast rozczarowania, że nasza pamięć nie pracuje tak, jak myślimy, że powinna – pytamy, czy te niepowodzenia mogą nam coś powiedzieć na temat sposobu funkcjonowania pamięci.

JAK NAUKOWCY BADAJĄ PAMIĘĆ? KRÓTKA HISTORIA PSYCHOLOGII POZNAWCZEJ

W historii wczesnych nurtów psychologii istnieje wiele interesujących zwrotów akcji i zmian w myśleniu. Przedstawimy niektóre z nich, by pokazać, że naukowcy to ludzie, którzy – jak każdy inny

człowiek – mają skomplikowane relacje, motywy i historie. Rozwój dowolnej dyscypliny jest zależny od aktywnej dyskusji i krytyki, a nasze rozumienie pamięci zostało ukształtowane przez historię metod, więc także osób reprezentujących psychologię poznawczą.

WCZESNA PSYCHOLOGIA I BADANIA PAMIĘCI: WUNDT, JAMES I EBBINGHAUS

Psychologia eksperymentalna powstała z pokrewnych dziedzin: fizjologii i filozofii. Dzisiaj mówienie o tym, że fizjologia i filozofia są spokrewnione może wydawać się nieco dziwne. Fizjologia zalicza się zdecydowanie do nauk ścisłych, podczas gdy filozofia należy do nauk humanistycznych. Ten podział stosuje się jednak od niedawna. Historycznie filozofia stanowiła dziedzinę obejmującą każde rygorystyczne rozumowanie i wyjaśnianie dotyczące natury wszechświata. Wiele dyscyplin, które uznajemy za część nauk przyrodniczych, rozwinęło się z obszarów filozofii naturalnej. Obecnie nauką określamy każdą dziedzinę, w której stosuje się metodę naukową. Wprawdzie metoda naukowa została rozwinięta w XVII wieku, jednak nie była powszechnie stosowana do XX stulecia, a dokładnie do 1910 roku, kiedy ukazała się książka *How We Think* (wydanie polskie: *Jak myślimy?*) amerykańskiego filozofa edukacji Johna Deweya (Cowles, 2020). Zatem pod koniec XIX wieku filozofia i fizjologia nie były uważane za całkowicie odrębne dziedziny. Historia psychologii eksperymentalnej, więc także psychologii poznawczej i naukowych badań pamięci, zaczyna się od Wilhelma Maximiliana Wundta, niemieckiego fizjologa i filozofa, który zdobył uznanie jako założyciel pierwszego laboratorium psychologii eksperymentalnej otwartego w roku 1879.

Wundt był zainteresowany związkami między fizycznymi wrażeniami (wzrokowymi, słuchowymi itp.) a naszymi świadomymi i nieświadomymi interpretacjami tych wrażeń. Miał także wiele innych obszarów zainteresowań. Zapoczątkował psychologię jako naukę, opowiadając się za stosowaniem metod eksperymentalnych określonych w naukach przyrodniczych. Wywarł wpływ nie tylko poprzez rozległość i głębię własnych badań, lecz także jako mentor. W czasie swojej kariery wykształcił 185 doktorantów, z których niemal połowę stanowili obcokrajowcy; wielu spośród nich zostało później wybitnymi psychologami i filozofami w swoich krajach (Hothersall, Lovett, 2022). W ten sposób znacząca liczba wczesnych psychologów eksperymentalnych pozostawała pod bezpośrednim lub pośrednim wpływem Wundta.

Podobnie jak Wundt, William James był wykładowcą fizjologii, filozofii i psychologii w Uniwersytecie Harvarda w latach 1873–1907. Jest znany także jako współtwórca pragmatyzmu w filozofii i autor określenia „strumień świadomości”. W roku 1874 James prowadził pierwszy kurs psychologii oferowany w Uniwersytecie Harvarda. Był płodnym autorem tekstów zarówno psychologicznych, jak i filozoficznych. Opublikował ponad 300 prac – książek, artykułów, recenzji, esejów itp. (McDermott, 1967). Jego najbardziej wpływową pracą z psychologii jest książka *The Principles of Psychology* (wydanie polskie to tłumaczenie wersji skróconej *Psychology. Briefer Course* zatytułowane *Psychologia. Kurs skrócony* – przyp. tłum.) (James, 2002), niezwykła pod względem sposobu opisu różnorodnych zjawisk psychologicznych i wyjątkowo często cytowana nawet obecnie, czyli około 130 lat od jej powstania. James zdefiniował w niej pamięć jako „wiedzę o minionym stanie psychicznym, który przestał już być treścią świadomości” (wydanie polskie: James, 2002, s. 244, tłum. Michał Zagrodzki – przyp. tłum.). Dalej opisuje to, co dzisiaj nazwalibyśmy pamięcią epizodyczną (zob. rozdział 2).