

Önéletrajzi emlékezet

= az életünk során előforduló specifikus eseményekre és az önmagunkkal kapcsolatos információkra történő emlékezés. Nem emlékezeti rendszer, hanem több rendszer „összeolvadása”. Egyaránt támaszkodik az epizodikus és szemantikus memóriára is.

Az emlékezet alaptételei

Az emlékezet 3 része:

1. Kódolás

2. Tárolás

3. Előhívás

- A rövid és hosszú idejű tárolást különböző memóriatípusok végzik.
- Az emlékezet fajtája az információk jellegétől is függ.

Az emlékezet három szakasza

- **Kódolás:** a környezet információit jelentéssel bíró egységekké alakítjuk át és tároljuk
- **Tárolás:** valamennyi időre megőrizzük az információt
- **Előhívás:** megpróbáljuk visszaszerezni a korábban az emlékezetünkbe mentett és ott tárolt információkat
- Az emlékezés különböző szakaszai az agy eltérő képleteihez kötődnek
- Agyi képalkotó eljárások:
 - **Pozitronemissziós tomográfia (PET)**
 - **Funkcionális mágneses rezonancia (fMRI)**
- Kódolás folyamán a bal félteke agyi területei aktívak, előhívás alatt a jobb félteke területei

Williams, Conway és Cohen (2008)

- **Önéletrajzi emlékezeti funkciók:**

- direktív f. (mi történt legutóbb, amikor...)
- szociális funkció (ha el akarunk mesélni vmit)
- önreprezentáció
- megbirkózás a kül. problémákkal (pl. depresszió a betegek nehezen idéznek fel +érzelmeket)

Hangulatkongruens emlékezet:

egyoldalúság az emlékek felidézésekor. Negatív hangulatban a neg. emlékek hozzáférhetőbbek, mint a pozitívak, és fordítva. A hangulatfüggő emlékezettől eltérően nincs hatással a semleges emlékek előhívására.

Vizsgálati módszerek

- napló: minél többször hívjuk elő ugyanazt az eseményt, annál jobban emlékszünk rá.
- „emlékezeti szondázás”: megadnak egy szót és arra kell előhívjanak egy emléket.

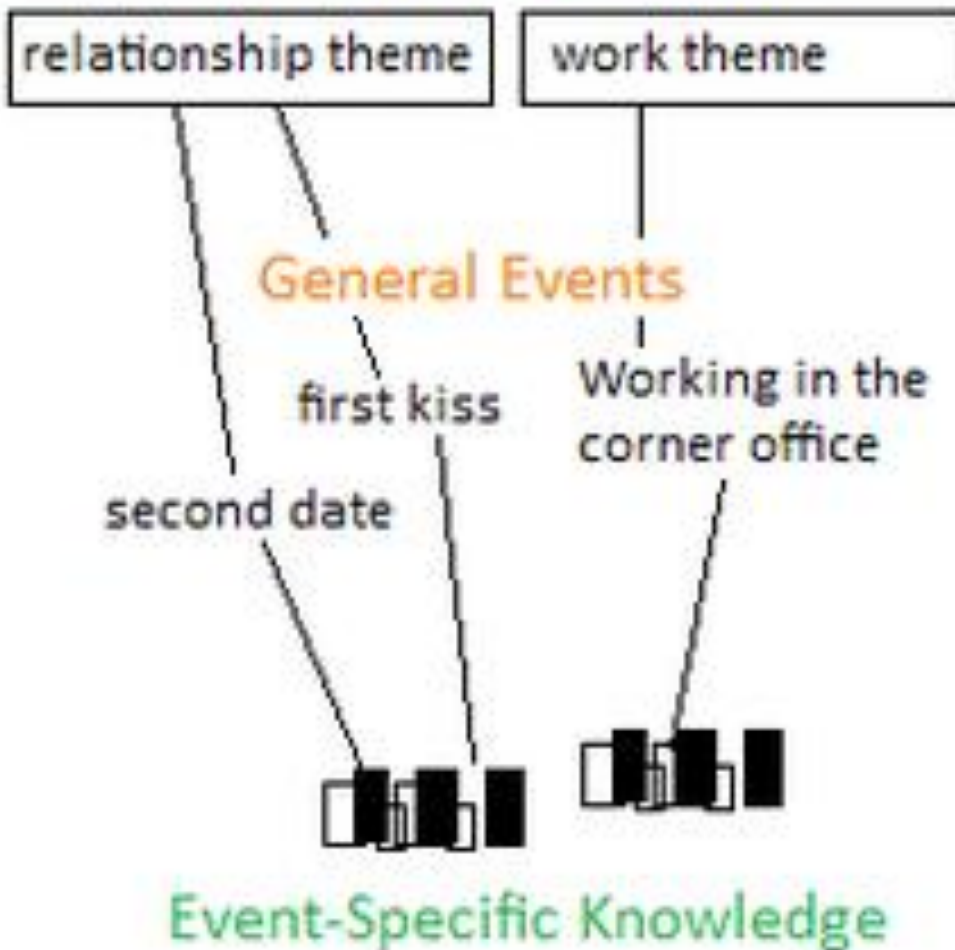
Conway (2005)

- **Önéletrajzi emlékezet elmélete**
= az ÖE olyan rendszer, ami az „átélt szelf”-fel (énnel) kapcsolatos tudást őrzi. Mindig az emlék tartalma határozza meg, de nem mindig jár együtt élményszerű előhívással.
- Az önéletrajzi emlékek ideiglenesek, és dinamikusan épülnek fel az **önéletrajzi tudásbázis** (=tények magunkról és a múltunkból) alapján. Hierarchikusan szerveződik.



Autobiographical Memory Base

Lifetime periods



Az emlékek tudatba kerülését befolyásolja

a **működő szelf** (=leírja, hogyan halmozzuk fel és használjuk önéletrajzi tudásunkat):

- egy sor aktív célból és énképből áll, → jelen
- szabályozza a HTM-hez való hozzáférést, és a HTM is hat rá, → tapasztalatok
- tartalmazza a konceptuális önismeretem tényeit (foglalkozás, család stb.) is, → tudás

a **[mi van?], [mi volt?] és [mi lehet?]**
kérdésekkel kapcs. infókat tárolja → mi
foglalkoztat most?

Szelfemlékezeti rendszer

- Kontrollálja a rendszereket
- Ingerek -feldolgozás aktuális célok alapján – hozzáférés önéletrajzi tudáshoz
- Egy személyes emlék létrehozását irányítja
- Biztosítja, hogy ne árasszon el bennünket túl sok emlék

Brown és Kulik (1977)

- **Villanófény-émlék (flashbulb memory):** egy drámai élmény hatására kialakuló részletes és nagyon pontosnak tűnő emlék. Erős érzelmek hatására szinte fotografikus reprezentáció jön létre az eseményről és annak fizikai kontextusáról.
- az emlék pontossága az idő elteltével jelentősen csökken
- de! pontosságuk magyarázata:
 - az események egyediek
 - általában sokat beszélünk róla, látjuk a TV-ben (többszöri ismétlés)
 - az események fontosak, megváltoztatják életünket
 - erőteljes érzelmeket váltanak ki

