

Teresa Rzepa

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu

Tymoteusz Leoński

Uniwersytet Szczeciński

Co zniekształca i wspomaga pamięć autobiograficzną?

STRESZCZENIE W artykule omówiono wyniki badań dotyczących pracy pamięci autobiograficznej ze względu na źródła i przejawy rozmaitych pułapek i zniekształceń oraz sposoby jej wspomaganie. Okazało się, że: 1) w pamięci autobiograficznej utrwalamy te wspomnienia, którym towarzyszą silne emocje; 2) najczęstsze zniekształcenie pamięci autobiograficznej polega na zapominaniu zwyczajnych, powtarzalnych czynności i zdarzeń; 3) najczęściej stosowanym sposobem wspomaganie pamięci autobiograficznej jest gromadzenie fotografii.

SŁOWA KLUCZOWE PAMIĘĆ
AUTOBIOGRAFICZNA, PIERWSZE
ZAPAMIĘTANE WYDARZENIE
HISTORYCZNE, PUŁAPKI
I ZNIEKSZTAŁCENIA PAMIĘCI,
SPOSOBY WSPOMAGANIA
PAMIĘCI AUTOBIOGRAFICZNEJ

Wprowadzenie

W trakcie badań dotyczących najwcześniejszego i najczęściej przywoływanego wspomnienia z własnego życia (Rzepa 2007a; Rzepa 2007b) interesującym zadaniem wydało się sprawdzenie, od czego m.in. zależy jakość pracy pamięci autobiograficznej. Jest to istotne nie tylko dla prawidłowego funkcjonowania człowieka w społeczeństwie, lecz również wszędzie tam, gdzie staje się on uczestnikiem lub świadkiem ważnych wydarzeń (politycznych, historycznych, przestępczych) i gdzie niezawodność jego pa-

mięci decyduje o stopniu wiarygodności zeznań i relacji. Dość powszechnie ten rodzaj pamięci jest rozumiany jako „miejsce” przechowywania utrwalonej wiedzy o faktach i zdarzeniach osobistych, czyli odnoszących się do „ja”, a także – o ich znaczeniu dla tożsamości osobistej i jej skomplikowanych związków z tożsamością społeczną, decydujących o poczuciu własnej wartości oraz o zarządzaniu swym wizerunkiem i relacjami z innymi ludźmi (Włodarek, Ziółkowski 1990; Fivush, Reese 1992; Runyan 1992; Wageenaar 1992; Anderson, Conway 1993; Rzepa, Leoński 1993; Conway 1995; Maruszewski 1996, 2001, 2005; Draaisma 2006). Pamięć autobiograficzna dotyczy nas samych, stanowiąc o jednostkowej niepowtarzalności i zdolności do zachowywania wyjątkowości „ja”, mimo konieczności poruszania się w gąszczu sytuacji społecznych i podlegania nieustannym wpływom ze strony innych osób.

Trafną metaforą pamięci autobiograficznej jest droga życiowa człowieka, historia lub bieg jego życia, albo też – ludzki los czy dzieje, czasami ujmowane szerzej jako całość kształt doświadczenia życiowego lub indywidualnego (Maruszewski 2005). Wyróżnikiem pamięci autobiograficznej jest przede wszystkim jej zawartość treściowa, która nieustannie tworzy i składa się na autobiografię właśnie tej i tylko tej osoby. Treść pamięci autobiograficznej jest zazwyczaj uporządkowana w czasie i osadzona w rozmaitych kontekstach: społecznych, personalnych, historycznych, kulturowych, przestrzennych, politycznych. Jest ona przy tym nasycona emocjami i uczuciami o różnym natężeniu, powiązana z indywidualnie uznawanym systemem wartości oraz z tylko nam znanymi potrzebami i motywami działania. Pamięć autobiograficzną zalicza się do kategorii pamięci długotrwałej, raczej deklaratywnej, czyli dość łatwo dostępnej świadomości – raczej epizodycznej, rejestrującej chronologicznie historię naszego życia, a przede wszystkim te zdarzenia, w których sami uczestniczyliśmy i które dostarczyły nam bardzo ważnych przeżyć i doświadczeń, składających się na mądrość życiową (Pietrasiński 2001). Jakkolwiek starać się o definiowanie lub odróżnianie pamięci autobiograficznej od innych rodzajów tego procesu poznawczego, to i tak w ostatecznym rozrachunku trzeba uznać pamięć autobiograficzną za fundament doświadczenia indywidualnego, które odróżnia każdego z nas od innych ludzi. Człowiek pozbawiony pamięci o sobie i o przebiegu swego życia traci jednostkową niepowtarzalność, osobistą tożsamość, swoją podmiotowość. Jego „ja” już nie jest zakotwiczone w żadnej przestrzeni osobistej, rodzinnej, społecznej, kulturowej... Bez pamięci autobiograficznej stajemy się nikim.

Jakiegokolwiek zaburzenia pamięci, powiązane choćby ze starzeniem się czy też z lekceważeniem trenowania tej ważnej zdolności poznawczej, budzą uzasadniony niepokój i lęk (Susułowska 1989; Fromholt, Larsen 1992; Jansari, Parkin 1996; Rubin, Schulkind 1997; Wciórka 2004). Zwłaszcza wówczas, gdy pojawiają się trudności z przypomnieniem sobie jakiegoś słowa, czyjegoś nazwiska czy miejsca przechowywania ważnego dokumentu, kiedy kłopotliwe staje się wykonanie w pamięci prostego zadania matematycznego lub jeżeli zapomina się o rocznicach i zaczyna mylić daty nie tylko wydarzeń historycznych, lecz i rodzinnych uroczystości. Jeśli problemem staje się odtworzenie przebiegu dyskusji, prezentacja poglądów jej uczestników, nie wspominając już o opisie ich wyglądu zewnętrznego, wtedy warto poważnie zastanowić się nad tym, czy są to pierwsze objawy naturalnego starzenia się organizmu, czy też początki czegoś tak groźnego, jak na przykład choroba Alzheimera.

Cel badań i metoda

Celem badań (przeprowadzonych w latach 2007–2008) było sprawdzenie pracy pamięci autobiograficznej pod kątem źródeł i przejawów rozmaitych pułapek i zniekształceń oraz ustalenie sposobów jej wspomagania. W badaniach uczestniczyło 70 kobiet i 68 mężczyzn o podobnym poziomie wykształcenia (studenci uzupełniających studiów magisterskich na Uniwersytecie Szczecińskim) i miejscu zamieszkania (województwo zachodniopomorskie). Aby wykluczyć naturalne zmiany funkcjonowania pamięci związane ze starzeniem się organizmu, podstawowym kryterium doboru do badań był wiek: od 23 do 30 lat (roczniki 1977–1984).

Do realizacji celu empirycznego posłużyły dwa kwestionariusze. Pierwszy z nich odnosił się do wydarzenia historycznego, najwcześniejszego z ogółu zapamiętanych. Jeżeli dana osoba mogła je sobie przypomnieć dokładniej, to dokonywała krótkiego opisu wydarzenia oraz jakościowej oceny doświadczonych wówczas emocji (klimat emocjonalny). Jeżeli wspomnienie było niedokładne, to należało jedynie ocenić klimat emocjonalny towarzyszący zapamiętanemu wydarzeniu. W tym przypadku chodziło o sprawdzenie, czy klimat emocjonalny wspomaga pamięć autobiograficzną oraz o to, jakie zabarwienie emocjonalne uruchamia ją efektywniej (Draaisma, 2006; Rzepa, 2007a, 2007b).

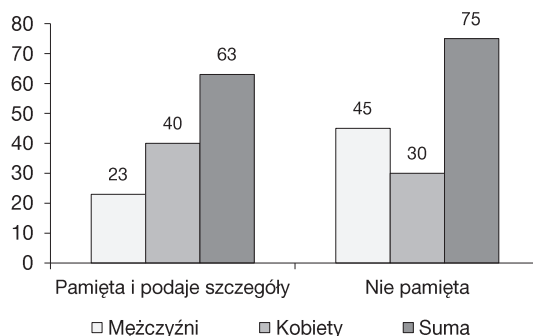
Drugi kwestionariusz posłużył do badania: 1) częstotliwości występowania specyficznych zjawisk, które wpływają zniekształcająco na pamięć autobiograficzną, a tym samym mogą decydować o jej zawodności (Draaisma, 2006); 2) konkretnych sposobów wykorzystywanych do wspomagania pamięci autobiograficznej.

Pierwsze zapamiętane wydarzenie historyczne

W instrukcji proszono o krótki, lecz możliwie jak najbardziej szczegółowy opis okoliczności pierwszego zapamiętanego wydarzenia historycznego, a następnie o jakościową ocenę doświadczonych wówczas emocji. Wybór właśnie takiego „pierwszego razu” był podyktowany ustaleniami z wcześniejszych badań (Rzepa 2007a, 2007b). Okazało się bowiem, że mimo wyróżniającej cechy pierwotności wydarzenia historyczne nie są traktowane jako najwcześniejsze wspomnienia z dzieciństwa, gdyż jest to okres niespecyficzny dla zwracania uwagi na tego typu sytuacje; jak również nie występują one jako wspomnienia przywoływane najczęściej, bowiem nie są ani dostatecznie wyraziste, ani wybitnie istotne dla indywidualnej historii życia. Mimo tych ustaleń założono, że pewne wydarzenia historyczne (szczególnie ze znaczących lat 1980–1989) powinny być zapamiętane przynajmniej jako towarzyszące biegowi własnego życia, choćby ze względu na silne emocje i uczucia występujące wówczas w większości rodzin.

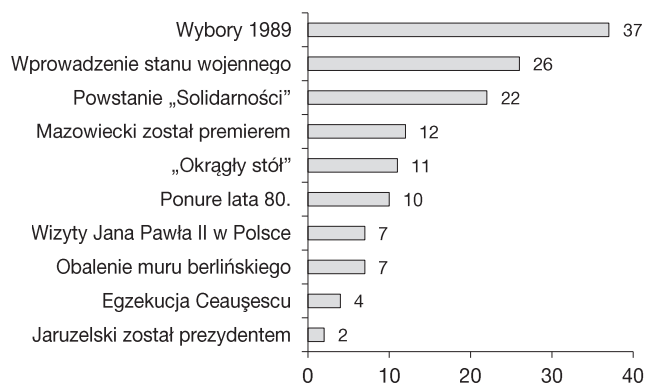
Analiza wyników badań dotyczących pierwszego zapamiętanego wydarzenia historycznego ukazuje, że więcej osób badanych nie pamięta go dokładnie, niż je sobie przypomina ze szczegółami. To ustalenie odnosi się zarówno do kobiet, jak i do mężczyzn, ponieważ analiza statystyczna (test χ^2) wykazała brak różnic między nimi. Dowodem i ilustracją na rzecz słuszności spostrzeżenia o niedostatecznej wyrazistości pierwszego zapamiętanego wydarzenia historycznego są dane zamieszczone na rysunku 1.

54,3% badanych przyznało, że nie pamięta szczegółów pierwszego zapamiętanego wydarzenia historycznego, stąd też – co oczywiste – nie może dokładnie opisać swego wspomnienia. O negatywnym wyniku ogólnym zdecydowały głównie wypowiedzi mężczyzn, z których dwie trzecie (66,2%) nie pamięta szczegółów zdarzenia. Kobiety okazały się nieco lepsze pod tym względem, ponieważ 57,1% potrafi opisać jego okoliczności, choć i tak 42,9% kobiet nie pamięta szczegółów wydarzenia. Stąd też należy przyjąć, że pierwszy epizod biograficzny powiązany z wydarzeniem historycznym jest



Rysunek 1. Pamięć o pierwszym zapamiętanym wydarzeniu historycznym i o jego szczegółach

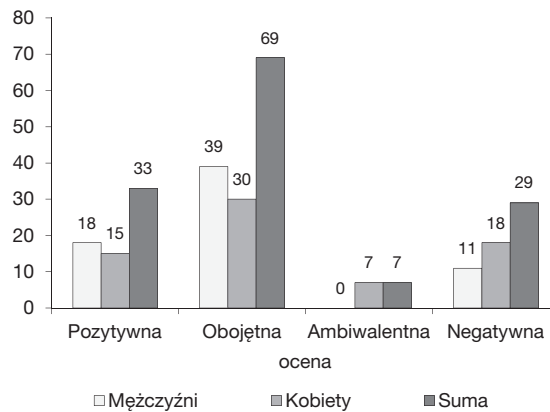
rzeczywiście mniej znaczący i niedostatecznie wyrazisty w porównaniu z wydarzeniami z historii własnego życia. Na rysunku 2 zaprezentowano, jakie wydarzenia historyczne badani uznali za pierwsze zapamiętane przez siebie i powiązane z autobiografią.



Rysunek 2. Pierwsze zapamiętane wydarzenia historyczne

Warto przeanalizować powody „słabości” pamięci o analizowanym wydarzeniu, mając na względzie ustalenie, że głównym czynnikiem decydującym o szczegółowości i trwałości autobiograficznego śladu pamięciowego (oprócz pierwszeństwa) jest siła towarzyszących mu emocji, opisywana jako emocjonalny klimat czy koloryt zdarzenia (Wagenaar 1986; Draaisma 2006; Rzepa 2007a, 2007b). Zgodnie z tym ustaleniem sprawdzono, czy w pamięci autobiograficznej zachowały się wspomnienia o emocjach i uczuciach towarzyszących pierwszemu zapamiętanemu wydarzeniu historycznemu. W wyniku przeprowadzonej analizy (test χ^2) stwierdzono: 1) brak statystycznie istotnych różnic między kobietami i mężczyznami w jakościowej ocenie klimatu emocjonalnego towarzyszącego

pierwszemu zapamiętanemu wydarzeniu historycznemu; 2) statystycznie istotne różnice między oceną klimatu zdarzenia a pamięcią jego szczegółów ($p < 0,001$). Rozkład odpowiedzi przedstawiono na rysunku 3.



Rysunek 3. Ocena klimatu emocjonalnego towarzyszącego pierwszemu zapamiętanemu wydarzeniu historycznemu

Jak widać, większość (z przewagą mężczyzn) oceniła jako obojętny klimat emocjonalny towarzyszący zapamiętanemu wydarzeniu historycznemu, łącząc je ze słabością tego śladu pamięciowego. Można zatem potwierdzić przytoczone ustalenie, że w pamięci autobiograficznej trwale zapisują się te wydarzenia, którym towarzyszą silne i wyraziste emocje.

Co interesujące, kobiety okazały się bardzo konsekwentne w zdolnościach do przywołania szczegółów pierwszego zapamiętanego wydarzenia historycznego i do jakościowej oceny doświadczonych wtedy emocji. Wszystkie bowiem, które jednoznacznie wskazały na towarzyszące mu emocje, dokonały szczegółowego opisu wydarzenia. W przypadku mężczyzn natomiast zauważono inne ciekawe zjawisko. O niepamięci i niemożności przywołania szczegółów zdarzenia orzekło 66,2% mężczyzn, a „obojętną” opcję wybrało 57,8%. Po sprawdzeniu źródła tej różnicy ustalono, że ci, którzy ją spowodowali, ocenili negatywnie klimat emocjonalny towarzyszący wydarzeniu. To zjawisko można wyjaśnić w odwołaniu do mechanizmu wyparcia, który lokuje przykre zdarzenia w nieświadomości i który mógł się uruchomić w trakcie przypominania sobie okoliczności pierwszego zapamiętanego wydarzenia historycznego (Freud 2004).

Ponadto warto podkreślić niewielką różnicę pomiędzy ogółem ocen pozytywnych (23,9%) i negatywnych (21,0%) dotyczących klimatu wydarzenia. Na pozytywne emocje, doświadczone w związku z pierwszym zapamiętanym wydarzeniem historycznym, częściej wskazali mężczyźni (26,5%) niż kobiety (21,4%), które z kolei częściej wiązały to wydarzenie z ambiwalentnymi (10,0%) lub negatywnymi emocjami (25,7%). Żaden mężczyzna nie doświadczył ambiwalentnych przeżyć, a 16,2% odnotowało emocje negatywne.

Spośród wielu opisów emocji i uczuć towarzyszących zapamiętanemu wydarzeniu historycznemu warto przytoczyć kilka przykładów pozytywnych: „podekscytowanie, podniecenie, niezapomniane uczucia, zadowolenie, radość, satysfakcja, jakieś święto, coś nowego, wszystko wydawało się jaśniejsze, radosne oczekiwanie i spełnienie oczekiwań, wzruszenie” i negatywnych: „smutek, upokorzenie, strach, niepokój, złość, poczucie zagrożenia, uczucie niebezpieczeństwa, nieprzyjemne to było, szarość i beznadzieja, ponura atmosfera, mściwość, tyle złego nie powinno się stać”.

Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że klimat emocjonalny towarzyszący wydarzeniom (także historycznym) składającym się na bieg życia wspomaga pamięć autobiograficzną. Jeśli jest on wyrazisty, a doznawane emocje i uczucia są silne, jednoznacznie negatywne, pozytywne lub ambiwalentne, to wydarzenie zostanie zapamiętane szczegółowo. W przeciwnym razie – niedokładnie, niekoniecznie lub wcale. Warto też odnotować, że chociaż w przeprowadzonym badaniu mechanizm wyparcia pojawił się sygnałnie, to odnosił się do wydarzeń, którym towarzyszył negatywny klimat emocjonalny.

Najczęściej doświadczane zniekształcenia pamięci autobiograficznej

Ze względu na wielość i różnorodność zniekształceń procesu pamięci (Wciórka 2004; Draaisma 2006) wyjątkowe znaczenie dla jakości pracy pamięci autobiograficznej ma umiejętność rozpoznawania i unikania typowych pułapek i błędów. Prowadzą one bowiem do modyfikowania i zafałszowywania autobiografii, do zgody na nieścisłości, luki, konfabulacje i błędy w historii jednostkowego życia. Nie trzeba nikogo przekonywać, że jest to bardzo ważne nie tylko ze względów poznawczych, lecz i praktycznych, ściśle związanych z wiarygodnością. Z reguły ludzie dobrze wiedzą, że nie powinni zniekształcać wypowiedzi, zapisków czy wspomnień dotyczących sytuacji społecznych oraz własnego w nim udziału, zwłaszcza gdy występują w szeroko pojętej roli obserwatora lub świadka.

W celu sprawdzenia częstotliwości ulegania pułapkom i błędom pamięci zaliczanym do najczęstszych przejawów jej zawodności (Draaisma 2006) zapytano o zachowania w symbolizujących je sytuacjach życiowych. Wyniki badań zostały przedstawione w tabeli 1 i uporządkowane zgodnie ze średnią (ważoną) oceną częstotliwości zachowań, świadczących o zawodności pamięci. Dla celów porównawczych podano oddzielnie średnie (ważone) dla kobiet i mężczyzn, chociaż różnice okazały się nieistotne statystycznie (test χ^2).

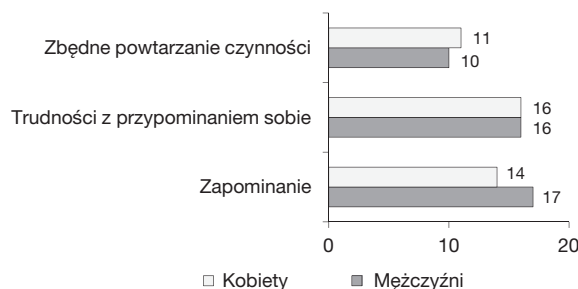
Ponieważ ocenie najbardziej zawodnej pamięci odpowiada wartość 3 („często”), więc trzeba przyznać, że badani uzyskali dość dobre wyniki. Pierwszoplanowe trudności, typowe dla ogółu badanych, wiążą się z zapominaniem miejsca, gdzie coś zostało położone. Tutaj wartość średniej ważonej dla mężczyzn (2,7) i dla kobiet (2,4) jest najbliższa maksymalnej, co oznacza, że ten rodzaj zawodności pamięci występuje „często” i „raczej często”. Następną trudnością zgłoszoną przez kobiety (2,1) jest powracanie „czasami” w to samo miejsce w celu ponownego sprawdzenia, czy wszystko zostało pozostawione w najlepszym porządku. W przypadku mężczyzn ten problem znalazł się na miejscu trzecim (1,9). Na tym miejscu u kobiet ulokowało się zjawisko „na końcu języka” (1,9), rozumiane jako trudność z przypomnieniem sobie właściwego słowa w odpowiednim momencie. Mężczyźni ulokowali je na miejscu drugim (2,2). Warto poza tym odnotować, że takie same trudności mają kobiety i mężczyźni z przypomnieniem sobie niedawnych wydarzeń z własnego życia, gdyż zdarzają się im „czasami” (1,7).

Tabela 1

Ocena częstotliwości zachowań świadczących o zawodności pamięci

Kategoria	Średnia		Średnia
	kobiety	mężczyźni	
Zapominanie, gdzie coś zostało przeze mnie położone	2,4	2,7	2,55
Zjawisko „na końcu języka” (trudności z przypominaniem sobie czegoś)	1,9	2,2	2,05
Powracanie w to samo miejsce, aby sprawdzić, czy drzwi zostały zamknięte, wyłączony żelazko itp.	2,1	1,9	2,0
Nieemożność przypomnienia sobie, co działo się ze mną przed tygodniem	1,7	1,7	1,7
Zapominanie podczas rozmowy, o czym przed chwilą była mowa	1,4	1,1	1,25
Zapominanie o przekazaniu ważnej dla kogoś wiadomości	0,9	1,3	1,2
Zapominanie o złożonej obietnicy	0,7	1,6	1,15
Szukanie w niewłaściwym miejscu czegoś, co stale leży gdzie indziej	1,1	0,9	1,0
Powtórzenie czynności już (przed chwilą) wykonanej	0,8	0,7	0,75
Zgubienie się w budynku, w którym bywa się często	0,3	0,1	0,2
Średnia	1,3	1,4	1,4

Dla ilustracji zgłoszonych trudności, które mogą zniekształcać pamięć autobiograficzną, uzyskane wyniki przedstawiono na rysunku 4, ujmującym główne kategorie jej zawodności.



Rysunek 4. Kategorie zawodności pamięci autobiograficznej

Jak wyraźnie widać, płeć nie różnicuje (przynajmniej w badanym przedziale wiekowym) kategorii zawodności pamięci. Można jedynie (i to ostrożnie) przypuszczać, że mężczyźni częściej niż kobiety zapominają o złożonych obietnicach i o przekazaniu informacji istotnej dla drugiej osoby, a także o miejscu położenia jakiegoś przedmiotu. Kobiety częściej natomiast niż mężczyźni wykazują tendencję do powtarzania już wykonanych czynności, do gubienia się nawet w znanych budynkach oraz powracania w to samo miejsce w celu sprawdzenia, czy wyłączyły gaz, zamknęły okno, zakreśliły wodę. Zagrożeniem dla pamięci autobiograficznej w przypadku kobiet są zatem zniekształcenia, wynikające z trudności przypominania sobie przeszłych wydarzeń, następnie – związane z procesami zapominania oraz niedostatecznej koncentracji uwagi. Niebezpieczne dla

pamięci autobiograficznej u mężczyzn są zniekształcenia związane z procesami zapomnienia, po czym – z przypominaniem sobie czegoś i z dekoncentracją uwagi.

Na podstawie porównania największych rozbieżności między wynikami kobiet i mężczyzn można stwierdzić, że należy bardziej wierzyć w obietnice składane przez młode kobiety niż przez mężczyzn oraz że prowadzenie poważnych dyskusji należy powierzać raczej młodym mężczyznom niż kobietom, gdyż one nawet podczas zwykłej rozmowy dość łatwo zapominają o poruszanych wątkach i problemach.

Sposoby wspomaganie pamięci autobiograficznej

W celu sprawdzenia sposobów wspomaganie pamięci autobiograficznej zapytano o dokumentowanie własnej przeszłości. Odpowiedzi zestawiono w tabeli 2 i uporządkowano według sumy wskazań na daną technikę dokumentowania zdarzeń autobiograficznych.

Tabela 2

Sposoby dokumentowania zdarzeń autobiograficznych

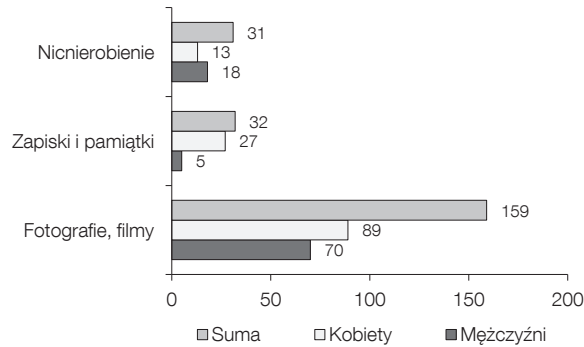
Stosowana technika	Kobiety	Mężczyźni	Suma
Gromadzenie fotografii bez ich opisu	53	39	92
Gromadzenie fotografii z dokładnym opisem	24	16	40
„Nie przywiązuję do tego najmniejszej wagi, po prostu nic nie robię”	13	18	31
Nakręcanie filmów	12	15	27
Nieregularne prowadzenie dziennika	18	2	20
Gromadzenie ważnych pamiątek	5	1	6
Regularne prowadzenie dziennika	4	0	4
Prowadzenie blogów	0	2	2
Suma	129	93	222

Wspomaganie pamięci autobiograficznej przez dokumentowanie biegu własnej drogi życiowej polega głównie na gromadzeniu fotografii: bez opisów (41,4% wskazań) i z opisami (18,0%). Ta forma dokumentowania okazała się najbardziej popularna zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, natomiast najwyraźniej różnią się oni w zakresie prowadzenia dziennika, którą to technikę preferują kobiety (17,0% wskazań), przy czym większość wypowiedzi (13,9%) świadczy o nieregularności jej stosowania. Następną formą utrwalania zdarzeń biograficznych jest nakręcanie filmów z ważnych uroczystości (12,2% wskazań). Na korzystanie z tej metody częściej wskazują mężczyźni (16,1%) niż kobiety (9,3%). Warto odnotować, że wyłącznie mężczyźni korzystają z możliwości prezentacji faktów ze swego życia w internetowych blogach. Z kolei kobiety częściej niż mężczyźni koncentrują się na gromadzeniu różnych pamiątek, np. szkolnych zeszytów, listów, wierszy, dokumentów, nagrań (3,85% wskazań).

W uzyskanym zestawieniu zwraca uwagę wysoka lokata wypowiedzi świadczących o nicnierobieniu na rzecz dokumentowania biegu własnego życia. Takich wskazań było 31 (14,0%) i częściej pochodziły one od mężczyzn. Ten wynik świadczy o przywiązaniu niewielkiej wagi do wspomaganie pamięci autobiograficznej. Tak jakby badani wybierający ten wariant odpowiedzi bagatelizowali własną biografię. A ponieważ przy takim podejściu każdy nowy dzień upodabnia się do minionego, więc i autobiografia

zlewa się w nieokreślone pasmo zdarzeń. Takim osobom trudno znaleźć epizod na tyle konkretny i barwny, żeby wart był udokumentowania.

W celu zilustrowania wyników dotyczących sposobów wspomaganie pamięci autobiograficznej zestawiono je według głównych kategorii (rys. 5).



Rysunek 5. Główne sposoby dokumentowania zdarzeń biograficznych

Różnice między kobietami i mężczyznami okazały się (test χ^2) statystycznie istotne ($p < 0,05$), co oznacza, że kobiety znacznie częściej niż mężczyźni wspomagają pamięć autobiograficzną, dokumentując wydarzenia z własnego życia.

Podsumowanie

Podsumowując rezultaty badań nad zniekształceniami i sposobami wspomaganie pamięci autobiograficznej związanymi z jakością jej pracy, należy stwierdzić, co następuje.

Po pierwsze, w pamięci autobiograficznej niedokładnie zapisują się wydarzenia (także historyczne), którym towarzyszył obojętny klimat emocjonalny. Wydarzenia powiązane z wyraźnie negatywnymi, pozytywnymi lub ambiwalentnymi przeżyciami są natomiast przechowywane długo wraz z dotyczącymi ich detalami. Funkcję wspomagającą pracę pamięci autobiograficznej należy zatem przypisać silnym emocjom i to niezależnie od ich znaku.

Po drugie, mimo że w przeprowadzonym badaniu mechanizm wyparcia pojawił się śladowo, to warto odnotować, że odnosił się do wydarzeń, którym towarzyszył negatywny klimat emocjonalny. Negatywnie zabarwionym uczuciom i emocjom można zatem przypisać funkcję zniekształcającą pracę pamięci autobiograficznej.

Po trzecie, z mechanizmem wyparcia wiąże się zjawisko, o którym warto wspomnieć, chociaż zostało potwierdzone w innych badaniach (Draaisma 2006; Rzepa 2007b). Otóż jeśli dane wydarzenie biograficzne jest skojarzone z negatywnymi emocjami, to przypominanie go sobie sytuuje wspominającego w roli obserwatora, który przygląda się przebiegowi wydarzenia i sobie z perspektywy widowni. Jeśli zatem postąpi źle, niegodziwie czy nieodpowiedzialnie, to doznany wstyd „nakaże” mu odciąć się od takiego czynu i od człowieka, który go dokonał. Jeżeli natomiast zdarzenie zostało zapamiętane jako pozytywne, to przypominanie go sobie umiejscawia daną osobę w roli aktora. Kiedy więc wspomina zdarzenie związane z osobistym sukcesem lub z wyjątkowo pozytywnym

czynem, to chętnie doświadcza siebie jako bohatera i w pełni się z nim identyfikuje. To interesujące zniekształcenie pamięci autobiograficznej przekonuje, że jesteśmy konsekwentnymi obrońcami integracji swej osobowości i że dbamy o spójny obraz siebie.

Po czwarte, za pozytywne i niezróżnicowane ze względu na płeć można uznać występowanie z poniżej przeciętną częstotliwością rozmaitych pułapek i zniekształceń pamięci, które mogą zaburzać niezawodność pamięci autobiograficznej. Ten wniosek dotyczy osób młodych, liczących sobie 23–30 lat. Wśród zaburzeń pamięci pierwszą lokatę zajmuje (w przypadku kobiet i mężczyzn) zapominanie o tym, gdzie coś zostało położone. Kobiетom zagraża powracanie w to samo miejsce po to, aby sprawdzić, czy określona czynność została naprawdę wykonana (np. wyłączenie prądu, zakręcenie kranu, zamknięcie okna). Ten rodzaj zawodności pamięci zajął u mężczyzn trzecią lokatę, gdyż na drugiej znalazło się zjawisko „na końcu języka”, występujące u kobiet na miejscu trzecim.

Po piąte, wyraźniejsze różnice między kobietami i mężczyznami dotyczą tendencji do zapominania o złożonych obietnicach, w czym „celują” mężczyźni. „Piętą achillesową” kobiet jest natomiast zapominanie o tym, co przed chwilą było przedmiotem rozmowy. Można zatem powiedzieć, że obietnicom składanym przez mężczyzn należy mniej ufać aniżeli składanym przez kobiety, zaś kobietom nie warto przypisywać umiejętności uważnego słuchania, nawet jeśli podczas rozmowy kiwają ze zrozumieniem głową.

Po szóste, zagrożeniem dla niezawodności pamięci autobiograficznej w przypadku kobiet są zniekształcenia wynikające z trudności przypominania sobie minionych wydarzeń, następnie – związane z procesami zapominania oraz niedostatecznej koncentracji uwagi. Niebezpieczne dla pracy pamięci autobiograficznej u mężczyzn są natomiast zniekształcenia związane z zapominaniem, po czym – z przypominaniem sobie czegoś i z dekoncentracją uwagi.

Po siódme, kobiety i mężczyźni preferują dokumentowanie biegu własnego życia przez gromadzenie fotografii, potem – filmowanie ważnych wydarzeń. Największe różnice dotyczą prowadzenia dzienników, gdyż tę technikę stosują głównie kobiety. W uzyskanym zestawieniu sposobów utrwalania zdarzeń autobiograficznych najbardziej zastanawiające jest nicnierobienie. W tym miejscu nasuwają się pytania kierowane do socjologów i psychologów: jakie kroki należałoby podjąć, by podtrzymać tak zasłużoną i ważną tradycję jak polskie pamiętnikarstwo? Czy rolę pamiętników mogą dziś pełnić internetowe blogi?

LITERATURA

- Anderson S.J., Conway M.A. 1993, *Investigating the Structure of Specific Autobiographical Memories*, „Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition”, 19.
- Conway M.A. 1995, *Autobiographical Knowledge and Autobiographical Memories*, w: *Remembering our Past. Studies in Autobiographical memory*, red. D.C. Rubin, Cambridge University Press, Cambridge.
- Draaisma D. 2006, *Dlaczego życie biegnie szybciej, gdy się starzejemy*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Fivush R., Reese E. 1992, *The Social Construction of Autobiographical Memory*, w: *Theoretical Perspectives on Autobiographical Memory*, red. M.A. Conway, D. Rubin, H. Spinnler, W. Wagenaar, Kluwer Academic Publishers, Dordrecht.
- Freud A. 2004, *Ego i mechanizmy obronne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

- Fromholt P., Larsen S.F. 1992, *Autobiographical Memory and Life-history Narratives in Aging and Dementia (Alzheimer Type)*, w: *Theoretical Perspectives on Autobiographical Memory*, red. M.A. Conway, D.C. Rubin, H. Spinnler, W.A. Wagenaar, Kluwer Academic Publishers, Dordrecht.
- Jansari A., Parkin A.J. 1996, *Things that Go Bump in Your Life: Explaining the Reminiscence Bump in Autobiographical Memory*, „Psychology and Aging”, 11.
- Maruszewski T. 1996, *Psychologia poznawcza*, Polskie Towarzystwo Semiotyczne, Warszawa.
- Maruszewski T. 2001, *Pamięć autobiograficzna*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Maruszewski T. 2005, *Pamięć autobiograficzna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Metoda biograficzna w socjologii 1990*, red. J. Włodarek, M. Ziółkowski, PWN, Warszawa–Poznań.
- Nelson K. 1993, *The Psychological and Social Origins of Autobiographical Memory*, „Psychological Science”, 4, 1.
- O biografii i metodzie biograficznej 1993*, red. T. Rzepa, J. Leoński, Wydawnictwo Nakom, Poznań.
- Pietrasiniński Z. 2001, *Mądrość czyli świetne wyposażenie umysłu*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Runyan W. 1992, *Historie życia a psychobiografia*, PWN, Warszawa.
- Rzepa T. 2007a, *O najwcześniejszych wspomnieniach z dzieciństwa*, „Polskie Forum Psychologiczne”, 12, 2.
- Rzepa T. 2007b, *Jakie wspomnienia i w jaki sposób przywołuje najczęściej nasza pamięć autobiograficzna*, „Przegląd Psychologiczny”, 50, 4.
- Susułowska M. 1989, *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa.
- Wagenaar W.A. 1986, *My Memory: a Study of Autobiographical Memory Over Six Years*, „Cognitive Psychology”, 18.
- Wagenaar W.A. 1992, *Remembering My Worst Sins: How Autobiographical Memory Serves the Updating of the Conceptual Self*, w: *Theoretical Perspectives on Autobiographical Memory*, red. M.A. Conway, D.C. Rubin, H. Spinnler, W.A. Wagenaar, Kluwer Academic Publishers, Dordrecht.
- Wciórka J. 2004, *Psychopatologia*, w: *Psychiatria*, t. 1, red. A. Bilikiewicz, S. Pużyński, J. Rybakowski, J. Wciórka, Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, Wrocław.

WHAT DEFORMS AND IMPROVES AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY?

KEYWORDS AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY, FIRST REMEMBERED HISTORICAL EVENT, MEMORY PITFALLS AND DEFORMATIONS, WAYS OF IMPROVING THE AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY

SUMMARY The outcome of the research concerning the operation of autobiographical memory in terms of sources and indications of various pitfalls and deformations and ways of improving its work is discussed in this article. It turned that: (1) in autobiographical memory we record the data which are accompanied by strong emotions; (2) the most common deformation of that type of memory consists in forgetting ordinary, recurrent actions and events; (3) collecting photographs is the most common way of improving autobiographical memory.