

WYDOBYWANIE WSPOMNIEŃ. ZAGADNIENIA METODOLOGICZNE

Ewa Stanisławiak*

Akademia Pedagogiki Specjalnej
Warszawa

EVOKING PERSONAL RECOLLECTIONS. METHODOLOGICAL PROBLEMS

Summary. The article shows some methodological aspects of evoking information from autobiographical memory. The ways of searching of individuals' autobiographical memories in empirical study are discussed. The different retrieval strategies are reviewed. Special attention is paid to the influence of the kind of instruction on the validity of retrospective reports.

Jeżeli człowiek nie wie, jaka była (jaka jest) jego osobista przeszłość, to co wie w ogóle? Jeżeli nie umie przypomnieć sobie swoich przeżyć, to co w ogóle potrafi pamiętać (Back, 1994)? Gromadzenie wiedzy „o nas samych” jest przecież jednym z podstawowych zadań naszej pamięci. Dlaczego zatem niejednokrotnie tak trudne jest przypomnienie sobie danych na swój temat?

Jednym z głównych zadań badacza pamięci autobiograficznej jest dotarcie do autentycznych i pełnych wspomnień, czyli takie zaktywizowanie osoby badanej, by chciało się jej wspominać i by wynik tego wspomniania dobrze odzwierciedlał stan jej pamięci. Jak dotąd najczęściej wykorzystywaną metodą badań jest przywoływanie wspomnień za pomocą różnego typu wskazówek (Niedźwieńska, 2000). Badanym zadaje się różnorodne pytania o przeszłość i rejestruje ich reakcje. Pytania mają zazwyczaj charakter otwarty, co powoduje, że kontrola nad przebiegiem wspomniania nie jest łatwa, a przywoływane treści nie zawsze mają naturę autobiograficzną. Przy tego typu postępowaniu utrudnione jest także określenie, czy dane zdarzenie miało rzeczywiście miejsce i czy taki właśnie, a nie inny był jego przebieg (Maruszewski, 2001, s. 217). Problem ten próbuje się rozwiązać, stosując metodę dzienniczków (pamiętników) (Linton, 1986; Wagenaar, 1986). Jest ona jednak, z uwagi na swą pracochłonność, używana rzadko. Wymaga bowiem regularnego, długoterminowego zapisywania osobistych zdarzeń, a następnie ich odtwarzania. Nic dziwnego zatem, że jak dotąd badania pamięci autobiograficznej za pomocą dzienniczków są przede wszystkim badaniami prowadzonymi „na jednej osobie”, i to osobie samego badacza (Maruszewski, 2001, s. 219).

* Adres do korespondencji: Ewa Stanisławiak, Katedra Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej, ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa.

W literaturze przedmiotu stosunkowo dużo uwagi poświęca się zagadnieniu trafności pomiaru, szuka się odpowiedzi na pytanie, czy to, do czego docieramy i uważamy za wspomnienie jest nim rzeczywiście. Rzadziej poruszany jest problem rzetelności badań, czyli pytanie o to, na ile dokładnie i wiarygodnie mierzymy wspomnienia. Ocena stosowanych metod nastęrcza trudności, między innymi dlatego, że niełatwo jest zweryfikować autentyczność i dokładność samych wspomnień. Badacz nie dysponuje z reguły niezależnymi źródłami precyzyjnie dokumentującymi przebieg wspominanych wydarzeń. Porównywanie treści wspomnień z relacjami innych osób, czy z materiałami zarejestrowanymi w dokumentach pisanych, zdjęciach, nagraniach zdaje się niewystarczające (Maruszewski, 2000) i nie zawsze możliwe, choć w życiu codziennym te wszystkie dowody naszej przeszłości skutecznie powstrzymują ludzką wyobraźnię (Ross, Buehler, 1994).

Celem niniejszego artykułu jest prezentacja dotychczas stosowanych metod badania pamięci autobiograficznej i dokonanie refleksji nad ich efektywnością w przywoływaniu wspomnień.

Techniki badania pamięci autobiograficznej

Systematycznej prezentacji technik badania pamięci autobiograficznej dokonał W. F. Brewer (1986), stwierdzający zresztą, że jest to jedna z mniej rozwiniętych dziedzin badania ludzkiej pamięci. Również w pracach innych badaczy, m.in. u M. Linton (1986), znaleźć można opisy wielu interesujących sposobów badania wspomnień. I tak omawiane są następujące techniki badań:

- **Kwestionariusz śniadaniowy Galtona** – klasyczna technika badania pamięci osobistej, której twórcą jest Francis Galton (1879, za: Brewer, 1986). W wersji oryginalnej badany jest proszony, by przypomnieć sobie widok swego stołu w czasie śniadania (polecenie może oczywiście wystąpić w innym brzmieniu, za każdym razem chodzi jednak o aktywację obrazu wzrokowego pomieszczeń, bądź ich fragmentów, dobrze znanych osobie badanej, w których w jakimś okresie swego życia często przebywała lub nadal przebywa).
- **Technika słowa** – której pomysłodawcą również był Galton, a kontynuatorem Crovitz. Wersja Galtona była raczej metodą badania ogólnego stanu umysłu niż pamięci. Badacz ten posługiwał się bowiem rzeczownikami mającymi konkretne desygnaty i prosił o podawanie skojarzeń. W badaniach nad pamięcią autobiograficzną podaje się natomiast dowolne słowo i prosi o znalezienie osobistego wspomnienia związanego z tym słowem. Na wstępie informuje się badanego, że chodzi o poznanie wspomnień, mających bezpośrednie odniesienie do jego osoby, do zdarzeń osobiście przezeń przeżytych. Instruuje się go przy tym, by nie namyślał się zbyt długo i podał pierwsze skojarzenia, które przychodzą mu na myśl. Na koniec prosi się o przypisanie dat do wspominanych wydarzeń. Datowania można dokonać zarówno przy pomocy ogólniejszych określeń typu: 3 lata temu, wczoraj albo przy użyciu dat kalendarzowych, np. 17 kwietnia 1982 roku.

Z dotychczasowych badań wynika, że aż 31% wspomnień uzyskiwanych za pomocą tej metody dotyczy zdarzeń powtarzających się. Niektórzy autorzy używają techniki słowa do badania pamięci wizualnej („opisz obraz, jaki wywołało podane ci słowo”). Jak pisze W. F. Brewer (1986) zadanie badanego nie jest łatwe, gdyż musi on do-

konać wyboru jednej spośród nasuwających się odpowiedzi, a jego ostateczna reakcja zależy od wskazówek badacza i od własnej strategii przypominania. W efekcie u różnych osób i w różnych sytuacjach badawczych technika ta może pobudzić całkiem odmienne typy pamięci autobiograficznej.

- **Obserwacja pamięci** – technika wymagająca noszenia przy sobie notatnika bądź magnetofonu, najczęściej stosowana do badania wspomnień mimowolnych, spontanicznych. Z chwilą pojawienia się wspomnienia badacz rejestruje jego treść i inne cechy charakterystyczne. Opisuje też okoliczności towarzyszące jego pojawieniu się. Jeżeli obserwacja trwa dłużej, badacz prowadzi specjalny dzienniczek. Wiek i rodzaj wspomnień kwalifikujących się do odnotowania zależy od celu badań.

Jak pisze M. Linton (1986) procedura ta wymaga szczególnego rodzaju czujności. Trzeba być czujnym lub chybia się celu, przy czym już sama czujność może wywołać cel, tak jak urządzenie rejestrujące liczbę kaczek na stawie samo może stać się wabikiem zachęcającym je do lądowania.

- **Przywoływanie wspomnień za pomocą wskazówki czasowej** – czyli badanie wspomnień wywoływanych w taki sposób, w jaki robi się to na co dzień, w warunkach naturalnych, np. przy okazji spotkań towarzyskich. Stosowane są bardzo ogólne wskazówki typu: „Opowiedz o wszystkim, co pamiętasz z 1978 roku”, czy też „Jak to było, kiedy byłeś dzieckiem?” Badanie może polegać na przywoływaniu wspomnień z tygodnia na tydzień, czyli przybrać postać strategii wspominania dłuższych jednostek czasowych. Podanie daty określa obszar poszukiwań, ale nie wskazuje treści, do których chce się dotrzeć, ani ich emocjonalnego zabarwienia.

- **Przywoływanie wspomnień za pomocą podania kategorii** – czyli stosowanie wskazówek określających temat lub rodzaj interesujących badacza wspomnień. Niektórzy badacze łączą tę metodę z poprzednią i stosują wskazówki czasowo-kategorialne, np. „Przypomnij sobie zegarek, który miałeś w dzieciństwie”.

Strategie poszukiwań chronologicznych, przy użyciu wskazówek czasowych, zdaniem Linton (1986), są efektywne w przypadku wspomnień sprzed mniej niż 2 lat. Później skuteczniejsze staje się poszukiwanie według kategorii.

- **Przywoływanie wspomnień z udziałem serii wskazówek** – technika symulująca postępowanie w świecie rzeczywistym, kiedy to chcemy odnowić u naszego rozmówcy stare wspomnienia. Używamy wówczas wielu różnorodnych podpowiedzi: „A pamiętasz kiedy...?”, „To było wtedy, gdy...”, „Nie, to było...”, „Pamiętasz, wtedy przyjechał do Polski papież”.

- **Rozpoznawanie** – stosowanie krótkich opisów zdarzeń, często sporządzonych w przeszłości przez samych badanych i sprawdzanie, na ile są one aktualnie przez nich pamiętane. Opisy werbalne mogą być zastąpione nagraniami magnetofonowymi lub na video, a także fotografiami.

Metodę tę stosowała m. in. Linton (1986), która przez wiele lat zapisywała wydarzenia z życia codziennego, a następnie raz w miesiącu losowo wyciągała z puli jakiś zapis, by sprawdzić jego rozpoznanie. Starła się ponadto przypisać wylosowanemu wspomnieniu datę.

- **Techniki kwestionariuszowe** – wykorzystujące założenia poszczególnych wcześniej opisanych technik, zawierające pytania otwarte i zamknięte oraz różnorodne skale ocen.

Zdaniem M. Linton (1986) konieczne jest odróżnienie metod, które badają to, co wpływa z naszej pamięci od tych, które badają to, co z tej pamięci jest wywoływane. Choć metody te przenikają się wzajemnie, to jednak ostatecznie prezentują inny obraz tego, co badany zapamiętuje ze swej indywidualnej przeszłości i inny obraz funkcjonowania jego pamięci autobiograficznej.

Wątpliwa trafność pomiarów na przykładzie badań przypominania sobie czynności

W badaniach nad pamięcią autobiograficzną szczególnie ważne wydaje się sprawdzenie zgodności zakresu wspomnień badanych za pomocą pytań otwartych i zamkniętych. Forma i treść pytania o przeszłość mogą bowiem ułatwiać lub utrudniać dostęp do informacji autobiograficznych, między innymi poprzez uruchamianie takiej, a nie innej, świadomej intencjonalnej aktywności pamięciowej podmiotu, która angażuje uwagę i wymaga spożytkowania określonych zasobów umysłowych (Hankała, 2001).

Wyniki badań sugerują, że dotarcie do konkretnego wspomnienia jest zwykle mniej prawdopodobne przy zastosowaniu pytania otwartego niż zamkniętego (Schwarz, Hippler, Noelle-Neumann, 1994). Gdybyśmy, dla przykładu, spytali badanych, co dzisiaj robili, mało kto odpowiedziałby, że mył zęby. Natomiast zapytany o to wprost, potwierdziłby, że wykonał tę czynność, nawet dwukrotnie. Mycie zębów nie zostałyby prawdopodobnie wskazane również wtedy, gdyby badanym podać gotową listę potencjalnych czynności, nie uwzględniającą co prawda „mycia zębów”, ale zawierającą kategorię „inne czynności, wymień jakie?” Tak ogólna kategoria stwarza co prawda szansę wymienienia wszystkiego, co faktycznie miało miejsce w danym dniu, a mimo to, podobnie jak każde inne pytanie otwarte, sprzyja pomijaniu informacji w ocenie badanych oczywistych lub nieistotnych. Następuje swoista eliminacja wynikająca z nastawienia, że trzeba mówić na temat i interesująco. Badani są niepewni, czy to, co przychodzi im na myśl, należy do dziedziny, którą interesuje się badacz. W przypadku pytań zamkniętych sytuacja jest odmienna, ponieważ prezentowanie ściśle określonej liczby odpowiedzi do wyboru wskazuje na zakres zainteresowań badacza.

Istotną okazuje się też kolejność prezentacji pytań. Dobrze ilustrują tę prawidłowość materiały z archiwum Instytutu Demoskopu Allensbacha, z badań prowadzonych pod kierunkiem Elisabeth Noelle-Neumann (za: Schwarz, Hippler, Noelle-Neumann, 1994) na reprezentatywnej grupie dorosłych mieszkańców RFN (w większości były to badania z lat pięćdziesiątych). Respondentom zadawano pytania typu: „Czy mógłbyś z pomocą niżej zamieszczonej listy powiedzieć, co wydarzyło ci się zeszłej soboty (środy itp.)?” Pokazywano listę czynności, przy czym połowie badanych prezentowano je w odwrotnym niż pozostałym porządku. Analizy uzyskanych w ten sposób materiałów wykazały, że istotnie częściej wskazywane są przez respondentów te czynności, które na liście pojawiają się jako pierwsze. Ujawniony efekt kolejności okazał się jeszcze silniejszy wówczas, gdy nie wprowadzano wyraźnego odniesienia czasowego (proszono jedynie, by badani powiedzieli, co robią zazwyczaj podczas weekendu). Interpretacja odwołuje się do tego, że wydobywanie wspomnień jest czynnością wymagającą czasu i wysiłku, a w związku z tym zaangażowanie się badanych wraz z upływem czasu staje się coraz mniejsze. Co więcej, badani

zastanawiając się nad dalszymi pozycjami z listy, np. nad tym, czy odbyli w danym dniu poobiednią drzemkę, ciągle jeszcze przetwarzają wcześniejsze dane, np. rozważają, czy aby na pewno jedli w tym dniu drugie śniadanie, o co byli pytani w pierwszej kolejności. Przypominanie sobie śniadania zakłóca wydobywanie wspomnień związanych z drzemką. Pierwsze odpowiedzi mogą poza tym wyznaczać kierunek dalszego wnioskowania: jeżeli ustaliłem, że pracowałem w tym dniu, to raczej nie spałem itd. W efekcie wiarygodność wspomnień przy każdym kolejnym zadaniu pamięciowym staje się coraz niższa. Okazuje się ponadto, że rezultat przypominania zależy od sposobu przetwarzania wskazówek. Z badań wynika, że bardzo ważne jest to, czy odbiera się je wzrokowo (co sprzyja efektowi pierwszeństwa) czy słuchowo (co sprzyja efektowi świeżości).

Co najmniej równie trudne, jak przypomnienie sobie, czy w ogóle wykonywaliśmy daną czynność, okazuje się ustalenie, jak często ją wykonywaliśmy. Szczególnie wtedy, gdy chodzi o czynności proste, typowe i przyziemne. Tę prawidłowość dobrze ilustrują badania Norberta Schwarza z 1985 roku (za: Schwarz, Hippler, Noelle-Neumann, 1994), pytającego Niemców o to, jak dużo czasu spędzają przed telewizorem?

Z wcześniejszych sondaży wiadomo było, że czas ten wynosił przeciętnie około dwóch godzin. W związku z tym, połowę osób badano posługując się skalą o przedziale od ½ godziny do więcej niż 2 ½ godziny, połowę skalą od 2 ½ do więcej niż 4 ½ godziny. O ile w pierwszym przypadku tylko 16,2% badanych zeznało, że ogląda telewizję przez czas dłuższy niż 2 ½ godziny dziennie; to w drugim przypadku takich osób było aż 37,5%. Również w innych badaniach (dotyczących robienia zakupów, składania reklamacji medycznych, uprawiania seksu itd.) uzyskano potwierdzenie tego rezultatu. Za każdym razem badani wskazywali większą częstotliwość czynności wtedy, gdy stosowano skale o wyższych progach. Wpływ zakresu skali, czyli zakresu możliwych alternatywnych odpowiedzi, słabnie wraz ze zwiększeniem dostępu do informacji związanych z treścią zadania pamięciowego (tj. do odnośnej informacji epizodycznej), np. zmniejsza się wtedy, gdy tuż przed zapytaniem badanych o to, jak dużo czasu poświęcają na telewizję, poleci się im, by wymienili wszystkie obejrzone w ostatnim tygodniu programy albo też pozwoli się, aby przejrzyli program telewizyjny.

Powyższe wyniki sugerują, że w przypadku wspomnień dotyczących częstotliwości wykonywania codziennych rutynowych czynności możliwość bezpośredniego przypominania jest bardzo ograniczona i w związku z tym wspominający jest skazany na szacowanie, czyli na stosowanie strategii wnioskowania.

Wartością pomiarów interesowali się również E. Blair i K. Williamson (1994), którzy zwrócili uwagę na to, że dokonywana w trakcie badań ocena częstotliwości różnych zdarzeń osobistych formuje się zarówno pod wpływem informacji wydobywanych z pamięci autobiograficznej, jak i informacji pochodzących z samego kwestionariusza, m. in. pod wpływem poprzedzających pytań, wskazanych możliwości odpowiedzi, czy szerzej: pod wpływem kontekstu stworzonego przez treść instrukcji. Przypuszczali, że duże znaczenie może też mieć zaznajomienie respondentów z rozkładem frekwencyjności interesujących badacza zachowań w populacji, zwłaszcza wtedy, gdy badani mają oszacować częstotliwość zdarzeń nieregularnych bądź częstych, pospolitych. Dane tego typu są zazwyczaj łatwo dostępne w warunkach naturalnych, stąd bardzo istotne wydaje się ustalenie, czy mogą one wpływać na przebieg wnioskowania jednostki o własnych przeżyciach, np. czy

otrzymanie informacji o tym, jak często ludzie w moim wieku wykonują poranną gimnastykę, wpływa na przypominanie sobie przeze mnie tego, jak często ja się gimnastykuję. W badaniach E. Blaira i K. Williamson (1994) rozkłady frekwencyjności zachowań były prezentowane na różne sposoby, np. w kwartylach, percentylach, ale także w formie zdania „przeciętna osoba dała odpowiedź...” Uzyskane wyniki nie potwierdziły oczekiwań związanych z efektem danych populacyjnych. Ujawniły natomiast, że przy szacowaniu częstotliwości zdarzeń osobistych respondenci nie wykorzystują wszystkich dostępnych im w danej chwili informacji, zachodzi bowiem między nimi swoista konkurencja, w której między innymi przegrywają właśnie informacje populacyjne, pozostające ze względu na swą bezbarwność w niekorzystnym położeniu wobec wyrazistych danych autobiograficznych. Rola danych populacyjnych zdaje się być znikoma i z tego powodu, że jak zasugerował swego czasu N. Schwarz (za: Blair, Williamson, 1994), badani zdają sobie sprawę z ewentualności ich wpływu na dokonywane oszacowania.

Rola wskazówek zewnętrznych w przywoływaniu wspomnień

Wydaje się, że w większości badań nad pamięcią autobiograficzną jest tak, że osoby w nich uczestniczące posiadają o wiele więcej wspomnień niż mogą zrelacjonować w odpowiedzi na zadane przez badacza pytania. Dlatego też bardzo często muszą dokonywać wyboru spośród wspomnień w danej chwili dostępnych, a to oznacza, że rezultat badań nie zawsze świadczy o utracie dostępu do pożądaných informacji, i jest bardziej funkcją selektywnego przypominania niż zapomnienia (Rubin, Wetzler, Nebes, 1986).

Jak ustalono do niedawnych wydarzeń docieramy z łatwością, z wykorzystaniem jakiegokolwiek wskazówki. Wydarzenia te potrafimy oznaczać czasowo i to z dość dużą precyzją. Odzyskiwanie zdarzeń wcześniejszych jest trudniejsze i wymaga zazwyczaj stosowania całej serii różnorodnych wskazówek. Do najskuteczniejszych należą pytania typu: „Co?”, czyli pytania o akcję. W dalszej kolejności, jeżeli chodzi o efektywność, wymienić trzeba wskazówki odwołujące się do: myśli towarzyszących zdarzeniu, do miejsca i czasu zdarzenia, do samego miejsca i do samego czasu. Jak proponuje Wagenaar (1986, za: Cohen, 1989) moc pytania: „Co?” sugeruje, że pamięć autobiograficzna jest zorganizowana w kategorii pojęciowe kodowane tytułem.

Rezultaty wstępnych badań (Stanisławiak, 1998) wskazują na niejednakową skuteczność stosowania wskazówek aktywizujących odmienne wyobrażenia (obrazy sensoryczne). Rozmawiano z 40 dziećmi w wieku 12-14 lat. Proszono, aby spróbowały odbyć podróż w przeszłość i przedstawiły swoje pierwsze najwcześniejsze wspomnienia z dzieciństwa. Sugerowano, by starały się przywołać obrazy wzrokowe z tamtego okresu, zapamiętane zapachy, smaki, dźwięki, wspomnienia czyjegoś dotyku, przeżytego bólu.

Ogółem uzyskano 148 jednostek wspomnień¹. Badania wykazały przewagę efektywności obrazów wzrokowych (41,89% wszystkich wspomnień), w dalszej kolejności

¹ Korzystano z modelu pamięci autobiograficznej M. Linton (1986), zgodnie z którym jednostka wspomnień odpowiada wydarzeniu (epizodowi), czyli reprezentacji zamkniętej serii działań lub przypadków. Można ją zwykle bez problemu nazwać (zatytułować). Wydarzenie (epizod) ma zwykle przyczynę i konsekwencję, ale może też być postrzegane jako niezależna całość. Ponieważ wydarzenia wchodzą w zakres tzw. rozszerzeń, to często jedno wspomnienie pociąga za sobą kolejne.

słuchowych i smakowych. Obrazy wzrokowe i węchowe skutkowały przywoływaniem relatywnie najstarszych wspomnień, obrazy bólowe i słuchowe – relatywnie młodszych. Specyficzna okazała się rola obrazów dotykowych. Wspomnienia oparte na ich spontanicznym wzbudzaniu były stosunkowo rzadkie, ale raz wywołane wyzwały ciąg wspomnień dalszych, bardzo intensywnych i wyrazistych.

Rodzaj zastosowanych w instrukcji pamięciowej wskazówek wpływa na to, jakie wspomnienia zostaną przywołane, m.in. dlatego, że określone wskazówki stymulują określone zachowania strategiczne wspominającego (Cohen, 1989, Herrmann, 1994).

Potwierdzeniem tego są również wyniki moich badań (Stanisławiak, 1999) odnoszących się do wspomnień szkolnych. Stosowano w nich dwa rodzaje wskazówek: bardziej ogólne (badani uczniowie byli proszeni o przywołanie jak najwcześniejszych wspomnień z początków swej szkolnej edukacji) i bardziej szczegółowe (proszono o podanie tylko jednego, za to najwcześniejszego wspomnienia ze szkoły). Różnice w wydobywaniu wspomnień okazały się istotne. W przypadku wskazówek szczegółowych strategia miała wyraźnie chronologiczny charakter, a przywołane wspomnienia pochodziły z bardziej odległego, niż przy wskazówkach ogólnych, okresu. W przypadku wskazówek ogólnych strategia przypominania miała bardziej kategoriałny charakter, być może dlatego, że nacisk na chronologię był w niej nieco mniejszy. Analiza wydobytych przy zastosowaniu wskazówek ogólnych wspomnień wykazała, że uczniowie szukali przede wszystkim wydarzeń interesujących, stąd aż 68% wspomnień dotyczyło atrakcyjnych zajęć pozalekcyjnych, uroczystości, nieszczęśliwych wypadków (w przypadku wskazówek szczegółowych tylko 32%). Inne też okazało się nasycenie emocjonalne wspomnień przywołanych przy pomocy tych dwóch rodzajów wskazówek, bardziej pozytywne w przypadku wskazówek ogólnych.

Rola strategii wspominania

Zakłada się, że istnieją co najmniej dwa sposoby (strategie) odzyskiwania informacji autobiograficznych: bezpośrednie przypominanie i wnioskowanie. Strategia wnioskowania, kontrastująca ze zgadywaniem, przez badanych uważana jest za bardziej narażoną na błędy niż bezpośrednie przypominanie. W sytuacjach eksperymentalnych badani używają jej rzadziej, być może właśnie z uwagi na to, że nie mają do niej zaufania (Herrmann, 1994).

Warto podkreślić, że bezpośrednie przypominanie, kojarzone z natychmiastowością, może pojawić się również po zwłoce, po blokadzie pamięciowej, po długotrwałym nawet poczuciu, że to coś ma się „na końcu języka”. Z kolei wnioskowanie, mimo że jest kojarzone ze zwłoką w odzyskiwaniu wspomnień, może w pewnych przypadkach wystąpić natychmiastowo. Badania ujawniły, że czas wspominanych wydarzeń, ich znaczenie są przypominane częściej w oparciu o strategię wnioskowania niż bezpośrednio, natomiast lokalizacja zdarzeń, ich cechy sensoryczne – są częściej przypominane bezpośrednio niż przez wnioskowanie. Zdarzenia neutralne, umiarkowanie nasycone emocjonalnością, są wspomniane chętniej przy użyciu strategii wnioskowania; zdarzenia o silnym emocjonalnym za-

I tak wspomnienie pierwszoplanowe może zapoczątkować cały łańcuch wspomnień, które mogą dotyczyć podobnych lub innych typów obrazów zmysłowych, a są efektem skojarzeń zapoczątkowanych tym pierwszym wspomnieniem. Uruchomiona zostaje jak gdyby płynność we wspomnianiu, aż do momentu wyczerpania, a wtedy badany, zgodnie z instrukcją, aktywizuje kolejne obrazy.

barwieniu są wspomniane bezpośrednio, przy czym zdarzenia pozytywne bardziej bezpośrednio niż negatywne, poniżające „ego” (Herrmann, 1994).

Ciekawych danych na temat efektywności poszczególnych strategii wspominania dostarczają też badania M. Linton (1986). Na podstawie analizy własnych prób swobodnego przywoływania wspomnień autorka ta stwierdziła, że najczęściej stosowała trzy strategie sięgania do pamięci, czyli:

- **Strategię odwołującą się do porządku chronologicznego.** Korzystając z niej badaczka rozpoczynała wspomnianie od najbardziej odległego w czasie okresu, sporządzała listę najstarszych wydarzeń i przesuwała się naprzód do teraźniejszości. Była to w jej wspomnianiu preferowana strategia, wykorzystana w 62% przywołań.
- **Strategię odwołującą się do kategorii.** W tym przypadku Linton wybierała temat z życia i rejestrowała przywoływane informacje, często chronologicznie, na konkretny temat dla całego okresu (23,2%).
- **Strategię odwróconego porządku chronologicznego** Rozpoczynała od bliskich wspomnień i cofała się w czasie (5,8%).

W badaniach nad pamięcią wielokrotnie dokumentowana była rola kontekstu sytuacyjnego, czyli zbioru wszystkich elementów sytuacji zapamiętywania bądź przypominania, warunkujących przebieg tych procesów. Na to zagadnienie zwraca się również uwagę, poszukując efektywnych metod wydobywania wspomnień. I tak w analizie zachowań strategicznych związanych z odzyskiwaniem informacji autobiograficznych użyteczny wydaje się model „kontekstowo-indeksowy” (*context-plus-index model*), wywodzący się z prac R. Schanka (1982) i J. Kolodnera (1983), który akcentuje znaczenie tego, że kolejne doświadczenia indywidualne są włączane do dotychczasowych struktur wiedzy. Dzieje się tak dlatego, że na kontekst zapamiętywania danego zdarzenia składa się między innymi wiedza potrzebna do zaplanowania tego zdarzenia i jego zrozumienia. I tak np. konkretne przeżycie związane z koncertem muzyki poważnej jest przechowywane w strukturze wiedzy o „chodzeniu na koncerty”, ponieważ ogólna wiedza reprezentowana w tej strukturze była wykorzystana przez jednostkę wtedy, kiedy przeżycie miało miejsce, po to, by zrozumieć zachowania innych ludzi związane z byciem na koncercie i podjąć decyzję, jakie działania własne będą w tego typu sytuacji stosowne (Reiser, Black, Kalamarides, 1986).

Z omawianego modelu wynika, że wydobywanie wspomnienia wymaga aktywizacji ogólnego kontekstu wspomnianego zdarzenia, a następnie sprecyzowania właściwości pozwalających odróżnić związane z nim przeżycie od innych przeżyć włączonych do tego kontekstu (mówiąc metaforycznie: umożliwiających odnalezienie przeżycia w rejestrze pamięciowym, czyli w indeksie). Wskazówka będąca sygnałem wywołującym wspomnienie (*retrieval cue*) wtedy tylko okaże się efektywna, jeżeli będzie zawierała oba te typy informacji.

W ujęciu E. Tulvinga (Chlewiński i in., 1997) wskazówki stosowane na etapie przypominania nie są niczym innym jak informacjami o kontekście zapamiętywania. Zgodnie z zasadą specyficzności kodowania (tzw. kodowania adresowanego) w pełni skuteczne są tylko te wskazówki, które są wystarczająco podobne do informacji występujących w sytuacji zapamiętywania. Nie zawsze warunek ten jest spełniony. Może się zatem zdarzyć, że określona wskazówka jest wystarczająca do wydobywania kontekstu, ale zbyt uboga, by wyodrębnić konkretne doświadczenie. Model „kontekstowo-indeksowy” sugeruje, że w takim

przypadku uruchomiona zostaje strategia wnioskowania o najbardziej prawdopodobnych specyficznych właściwościach poszukiwanego doświadczenia. Jednostka posługuje się w tym posiadaną przez siebie wiedzą o rodzajach ludzkich zachowań, ich motywach i konsekwencjach, a pojawiające się skojarzenia wykorzystuje selektywnie dla ukierunkowania procesu przeszukiwania pamięci.

Brian J. Reiser, John B. Black i Peter Kalamarides (1986) prosili badanych studentów (N = 6), aby sięgnęli pamięcią do przeszłości i przypomnieli sobie, stosując tzw. głośne myślenie, określone przeżycia. Wskazówki precyzowały dokładnie, o jakie przeżycia chodzi. Pytano o wspomnienia dotyczące: konkretnego działania (obcięcie włosów, wizyta w muzeum, wizyta u dentysty, pójście na koncert), wybranego wariantu działania (odwiedziny u przyjaciela w szpitalu, pójście do biblioteki publicznej, bycie na przyjęciu urodzinowym, oglądanie przerażającego filmu), konkretnego stanu psychicznego (zniecierpliwienie, ambicja, szczęście, rozczarowanie), działania powiązanego z konkretnym stanem psychicznym (odczucie zimna na egzaminie, bycie głodnym w czasie podróży pociągiem, odczucie rozdrażnienia w pralni automatycznej, odczucie ulgi u lekarza), aktywności powiązanej z przeżyciem porażki (nie móc zapłacić za coś w sklepie, niemożność wylegitymowania się w banku, nieotrzymanie zamówionej potrawy w restauracji, mieć brzydką pogodę na wakacjach).

Badani studenci poradzili sobie z 83% zadań pamięciowych, przywołując wspomnienia zgodne z treścią wskazówki. W odniesieniu do 48% zadań niezbędne okazało się zastosowanie co najmniej jednej strategii przypominania. Najwięcej strategii zaobserwowano przy wspominaniu czynności związanych z odczuciem określonych emocji oraz z przeżyciem porażki. Jednoznaczny wymowę ma to, że strategie wystąpiły w 100% sytuacji braku przypomnień (nie udało się nic przypomnieć), w 71% sytuacji błędnych przypomnień (*near misses*) i tylko w 40% pełnych przypomnień. Jak widać im trudniejsze zadanie pamięciowe, tym więcej pojawia się zachowań strategicznych, tym większa jest ich potrzeba.

Autorzy wyodrębnili dwa rodzaje strategii: strategie znajdowania kontekstu zdarzenia oraz strategie przeszukiwania kontekstu.

Strategie znajdowania kontekstu podzielili na:

- **Strategie badania działania (czynności) (*activity – based search*)**. Przykładowo: badani proszeni o przypomnienie sobie, kiedy poczuli, że robi się im zimno na egzaminie, próbowali przypomnieć sobie wszystkie egzaminy, na których kiedykolwiek byli (uogólnienie), a następnie zastanawiali się, czy było im wówczas zimno (wyróżnienie). Podobnie przy poleceniu przypomnienia sobie wakacji z brzydką pogodą – najpierw przypominano sobie, jak spędzano kolejne wakacje, a potem szukano w nich złej pogody. Można zatem uznać, że jest to strategia rozważania informacji o działaniu (czynności) określonej we wskazówce przypominania.
- **Strategie szukania pokrewnych działań (czynności) (*find related activity*)**. Przykładowo: badani proszeni o przypomnienie sobie momentu, w którym poczuli przypływ ambicji, używali swojej ogólnej wiedzy o ambicji do przywołania różnych okoliczności, w których mogli ją ujawnić. W efekcie zaczęli myśleć o szkole, następnie o różnych szkolnych wydarzeniach, np. o wyborach samorządowych, i przypominali sobie, że to był właśnie ten moment, kiedy ujawnili ambicję. Postępowanie strategiczne polega, jak widać, na zastąpieniu pierwotnego pytania zawartego we wskazówce i dotyczącego od-

czucia ambicji, pytaniem dotyczącym działań powiązanych z ambicją. Osoba rozwiązuje zadanie pamięciowe, uruchamiając myślenie przyczynowo-skutkowe, pozwalające jej ustalić działania prowadzące do danego stanu (jak w powyższym przykładzie) lub też przywołuje sytuacyjną definicję tego stanu (np. jeden z badanych stwierdził, że ambicję odczuwa zawsze wtedy, gdy przygotowuje się do egzaminów, bo chce mieć wysoką średnią ocen).

Strategie przeszukiwania kontekstu dzielą się natomiast na trzy grupy:

- **Strategie poszukiwania podklas działań (czynności).** Badani selekcionują podklasy kontekstu, poszukując specyficznego wariantu działania lub specyficznego przypadku. Porządkują je tak, aby jedną z tych podklas można było wybrać do dalszego przeszukiwania. Przykładowo: badany zapytany o to, czy kiedykolwiek nie starczyło mu pieniędzy, by zapłacić rachunek w sklepie, rozpoczyna od przypomnienia sobie miejsc, w których zwykle robi zakupy, a następnie zastanawia się, które z tych sklepów najbardziej pasują do sytuacji „nie mam czym zapłacić”. Dopiero później przypomina sobie własne przeżycia w wyselekcjonowanym sklepie i to, jak kiedyś zabrakło mu pieniędzy i musiał odłożyć na półkę dwa jogurty.
- **Strategie ukierunkowania poszukiwań za pomocą kontekstu zewnętrznego,** które tym się różnią od poprzednich strategii, że wskazówka do dalszych poszukiwań nie zostaje znaleziona „wewnątrz” kontekstu działania, ale poza nim, w ramach szerszego zewnętrznego kontekstu. Wyodrębniono tutaj: strategię określania przedziału czasowego (*select time era*), np. badany szuka okresu, w którym to coś mogło się zdarzyć; strategię sporządzania mapy czynności (*map search*) np. badany tworzy listę banków, z których korzysta; strategię selekcjonowania uczestników (*participant selection*), np. badany zastanawia się, z kim się ostatnio widywał.
- **Strategie wnioskowania o przyczynach i skutkach zdarzenia.** Wyróżnia się tutaj: strategię wnioskowania o motywacji (*infer motivating goal*), np. badany zastanawia się, dlaczego miałby się w taki sposób zachowywać; strategię wnioskowania o uwarunkowaniach (*infer event cause*), np. badany zastanawia się, co spowodowało, że mogło mu być zimno na egzaminie; strategię wnioskowania o następstwach (*infer event results*), np. badany pytany o kłopoty związane z wylegitymowaniem się w banku, przypomina sobie, że ostatni raz bardzo się zdenerwował, bo bank był zamknięty i nie miał pieniędzy. Jest to co prawda błędne wspomnienie, ale dobrze ukazuje stosowaną strategię przypominania.

Strategie wyodrębnione przez B. Reisera, J. Blacka i P. Kalamaridesa (1986) to strategie wnioskowania ukierunkowującego przeszukiwania pamięci autobiograficznej. Umysł wspominającego tworzy swoisty scenariusz poszukiwań, w którym najważniejsze jest znalezienie kontekstu. Wskazówka wstępna zostaje rozwinięta, ponieważ wydobycie dawnych przeżyć wymaga ich ponownego zrozumienia.

Stosowane przez wspominających strategie wnioskowania są oparte na ich wiedzy o działaniach (czynnościach), o celach tych działań oraz o ludziach uczestniczących w różnorodnych zdarzeniach i ramach czasowych tych zdarzeń, przy czym są to struktury wiedzy silnie ze sobą powiązane i w związku z tym rozważanie informacji jednego typu jest zazwyczaj źródłem innych typów informacji, pozwalających na coraz trafniejsze zawężanie kontekstu poszukiwań.

Podsumowanie

Jak można się było przekonać sposoby postępowania badacza pamięci autobiograficznej stanowią pewne kontinuum, a mimo to treści wydobytych dzięki nim wspomnień są w niepokojąco wysokim stopniu odmienne. Okazuje się, że nawet małe zmiany w procedurze badawczej owocują dotarciem do różniących się wersji przeszłości. Wskazuje to między innymi na ogromną rolę motywacji osób badanych. Wartość badań nad pamięcią autobiograficzną zdaje się być bardzo silnie uzależniona od pozyskania umotywowanych, zainteresowanych wspominaniem uczestników.

Trudności metodologiczne w badaniach pamięci autobiograficznej wynikają także z niemożności systematycznego sprawdzania dokładności wspomnień. Brak jest bowiem na tyle szczegółowych i obiektywnych zapisów zdarzeń z życia ludzi, by mogły one stanowić wiarygodny materiał porównawczy. Stosowana niejednokrotnie przez badaczy zastępcza metoda weryfikacji wspomnień przez ich porównanie ze wspomnieniami autobiograficznymi innych osób wydaje się niewystarczająca. Podobnie jak metoda wnioskowania oparta na logicznej analizie wspominanych treści. Zwłaszcza, że wspomnienia mogą być spójne wewnętrznie, a mimo to niedokładne. Nawet metoda dzienników nie gwarantuje w pełni wiarygodnej oceny prawdziwości wspomnień, powstaje bowiem pytanie o prawdziwość i dokładność dokonywanych w owych dziennikach zapisów. I w tym przypadku mamy do czynienia z bardzo zawodną metodą weryfikowania trafności jednych danych za pomocą „danych należących do tej samej kategorii”, czyli podobnie obciążonych (Maruszewski, 2001, s. 223).

Jakie zatem wnioski możemy wyciągnąć na temat zwiększenia skuteczności dotychczas stosowanych metod badania pamięci autobiograficznej? Wszystko wskazuje na to, że większą niż dotąd kontrolą należy objąć uruchamiane przez badanych strategie poszukiwania wspomnień. Instrukcja udzielana osobie badanej winna podlegać standaryzacji pod kątem uściślenia zawartych w niej wskazówek. Badacz powinien sprawdzać, jaka jest faktyczną aktywność strategiczną wspominającego, które z jego zachowań ma charakter spontaniczny, a które jest stymulowane udzielanymi w instrukcji wskazówkami.

Nie można niestety oczekiwać szybkiego rozwiązania zasygnalizowanych problemów metodologicznych. Z uwagi na rekonstrukcyjny, przynajmniej częściowo, charakter pamięci autobiograficznej, jej badanie nigdy nie będzie rzeczą łatwą. Wspomnień nie da się bowiem traktować jako kopii przeżytych wydarzeń.

LITERATURA CYTOWANA

- Back, K., W. (1994). Accuracy, truth and meaning in autobiographical reports. W: N. Schwarz, S. Sudman (red.) *Autobiographical memory and the validity of retrospective reports* (s. 39-53). New York: Springer Verlag.
- Blair, E., Williamson, K. (1994). On providing population data to improve respondents' estimates of autobiographical frequencies. W: N. Schwarz, S. Sudman (red.) *Autobiographical memory and the validity of retrospective reports* (s. 173-186). New York: Springer-Verlag.

- Brewer, W.F. (1986). What is autobiographical memory? W: D. C. Rubin (red.), *Autobiographical memory* (s. 25-49). Cambridge: Cambridge University Press.
- Chlewiński, Z., Hankała, A., Jagodzińska, M., Mazurek, B. (1997). *Psychologia pamięci. Leksykon*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Hankała, A. (2001). *Wybiórczość ludzkiej pamięci*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Herrmann, D. J. (1994). The validity of retrospective reports as a function of the directness of retrieval processes. W: N. Schwarz, S. Sudman (red.) *Autobiographical memory and the validity of retrospective reports* (21-37). New York: Springer-Verlag.
- Kolodner, J. L. (1983). Reconstructive memory: A computer model, *Cognitive Science*, 7, 281-328.
- Kurcz, I. (1992). *Pamięć. Uczenie się. Język*. Warszawa: Wyd. Naukowe PAN.
- Linton, M. (1986). Ways of searching and the contents of memory. W: D. C. Rubin (red.) *Autobiographical memory* (s. 50-70). Cambridge: Cambridge University Press.
- Maruszewski, T. (2000). Pamięć autobiograficzna jako podstawa tworzenia doświadczenia indywidualnego. W: J. Strelau (red.) *Psychologia* (t. 2, s. 165-182). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Maruszewski, T. (2001). *Psychologia poznania. Sposoby rozumienia siebie i świata*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Niedźwieńska, A. (2000). Pamięć autobiograficzna. W: A. Gałdowa (red.) *Tożsamość człowieka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Reiser, B. J., Black, J. B., Kalamarides, P. (1986). Strategic memory search processes. W: D. C. Rubin (red.) *Autobiographical memory* (s. 100-121). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ross, M., Buehler, R. (1994). On authenticating and using personal recollections. W: N. Schwarz, S. Sudman (red.) *Autobiographical memory and the validity of retrospective reports* (s. 55-69). New York: Springer-Verlag.
- Ross, M., Buehler, R. (1994). Creative remembering. W: U. Neisser, R. Fivush (red.) *The remembering self. Construction and accuracy in the self-narrative* (s. 205-234). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rubin, D. C., Wetzler, S. E., Nebes, R. D. (1986). Autobiographical memory across the lifespan. W: D. C. Rubin (red.) *Autobiographical memory* (s. 100-121). Cambridge: Cambridge University Press.
- Schank, R. C. (1982). *Dynamic memory*. New York: Cambridge University Press.
- Schwarz, N., Hippler, H. J., Noelle-Neumann, E. (1994). Retrospective reports: the impact of response formats. W: N. Schwarz, S. Sudman (red.) *Autobiographical memory and the validity of retrospective reports* (s. 187-199). New York : Springer-Verlag.
- Schwarz, N., Sudman, S. (1994). Introduction and overview. W: N. Schwarz, S. Sudman, (red.) *Autobiographical memory and the validity of retrospective reports* (s. 1-10). New York : Springer-Verlag.
- Stanisławiak, E. (1998). *Pamięć autobiograficzna w aspekcie rozwojowym*. Sprawozdanie z badań własnych dla WSPS w Warszawie. Materiał niepublikowany.
- Stanisławiak, E. (1999). Wydobywanie informacji z pamięci autobiograficznej. Analiza wspomnień szkolnych, *Psychologia Wychowawcza*, 4, 30-310.
- Wagenaar, W. A. (1989). My memory: A study of autobiographical memory over six years, *Cognitive Psychology*, 18, 225-252.