

## Organizacja wspomnień emocjonalnych w pamięci autobiograficznej\*

### Organization of emotional memories in autobiographical memory

Aleksandra Fijałkowska<sup>1</sup>, Wojciech Gruszczyński<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Punkt Substytucyjnego Leczenia Metadonem w Szpitalu im. J. Babińskiego w Łodzi  
Kierownik: dr n. med. Z. Wawrzyniak

<sup>2</sup> Klinika Psychiatrii Człowieka Dorosłego UM w Łodzi  
Kierownik: prof. dr hab. n. med. A. Florkowski

#### Summary

**Aim.** The author presents a new methodological approach to directed cued recall which point out the organization of emotional memories in autobiographical memory.

**Results** This approach gave opportunity to show connections between type of cues and attributes of recall memories in a group of 40 healthy persons.

**Conclusions.** The research proved that there exists a tendency to recall mostly positive memories in reaction to positive cues, negative memories in reaction to negative cues, while the ambivalent cues caused recollection of mostly positive feelings although with a significant number of negative remembrances. What is more, experiments indicated that respondents' reminiscences were recalled in the shortest time when the cue was positive, in the longest time when the cue was ambivalent. Moreover, the largest number of remembrances was generated in response to positive cues.

*Słowa klucze:* pamięć autobiograficzna, ambiwalencja emocjonalna, emocje pozytywne  
*Key words:* autobiographic memory, emotional ambivalence, positive emotions

#### Wstęp

W psychologii badania nad pamięcią życia codziennego wskazują, iż nie jest ona systemem pasywnym, ale aktywną funkcją ludzkiego umysłu, a samo przypominanie jest formą celowej aktywności. Dzięki dynamizmowi, zmienności i elastyczności pamięć człowieka przystosowuje się i odpowiada na to, co tu i teraz. Ważną rolę w takim ujęciu procesów pamięci odgrywają emocje, ponieważ to one traktowane są przez organizm jako wskaźniki ważności informacji – tych, które osoba ma kodować [1, 2], a także tych, które ma odtwarzać [3]. W badaniach nad pamięcią autobiograficzną często próbowano sprawdzić wpływ emocji na organizację wspomnień, wykorzystując

---

\* Badanie nie było sponsorowane.

w tym celu metodę przypominania nakierowanego wskazówką [4, 5]. Polega ona na podawaniu osobie listy słów- wskazówek, w odpowiedzi na które ma ona wydobyć z pamięci kojarzące się z nimi specyficzne wspomnienia. Badacz zapisuje czas od- twarzania wspomnień i określa ich rozkład w ciągu życia.

Robinson [5] w swoich badaniach pierwszy użył, jako wskazówki emocjonalnej, nazwy emocji (szczęśliwy), porównując czas reakcji w odpowiedzi na ten rodzaj wskazówki z czasem reakcji na wskazówki dotyczące rzeczy (samochód) i aktywności (pływanie). Okazało się, że czas reakcji w odpowiedzi na wskazówkę emocjonalną był najdłuższy, co pozwoliło mu uznać, iż ludzie nie organizują wspomnień w zależności od związanych z nimi emocji. Robinson sugeruje, iż, aby badać wpływ emocji, należy „je odnieść do czegoś innego”, ponieważ wydarzenia, pojawiające się w życiu jednostki, są jednocześnie przez nią identyfikowane poznawczo i emocjonalnie oceniane.

Jedną z najbardziej rozpowszechnionych teorii ukazujących strukturę pamięci z uwzględnieniem emocji jest sieciowa teoria Bowera [2]. W teoriach sieciowych pamięci zdarzenia są reprezentowane jako konfiguracja oparta na ukierunkowanych skojarzeniach tworzących sieć węzłów połączonych różnymi relacjami potrzebnymi do opisu zdarzenia. Aktywowanie jednego węzła powoduje rozprzestrzenienie się aktywacji na inne. W modelu Bowera [2] pojedyncza emocja jest takim węzłem. Węzeł jest powiązany, poprzez ukierunkowane skojarzenia, z różnymi aspektami emocji, którą reprezentuje, na przykład mogą to być przeszłe wydarzenia, które wywołały daną em- ocję, opis tej emocji, jej nazwa, ekspresja czy wzorzec fizjologiczny. Jeśli pewien aspekt zdarzenia jest aktywowany przez rozprzestrzeniającą się aktywację, emocja może być także aktywowana. Kiedy natomiast zaktywizowana zostanie emocja, na przykład w wyniku nastroju, to może zostać zaktywizowane związane z nią zdarzenie.

Wzajemne oddziaływanie na siebie pamięci i emocji najlepiej ilustrują badania nad pamięcią autobiograficzną. Linton [3], badając pamięć dotyczącą zdarzeń pojawia- jących się w jej życiu, odkryła, iż lepiej przypominała sobie zdarzenia emocjonalnie pozytywne. Wynik taki uzyskała, stosując zarówno metodę swobodnego przypomina- nia, jak i przypominania ukierunkowanego wskazówką. Druga z tych metod opierała się tylko na wskazówkach określających czas zdarzenia. Badania prowadzone nad dobrostanem również wspierają powyższe wyniki. Diener i Diener [6] wykazują w nich, iż u mieszkańców większości krajów dominuje poczucie szczęścia oraz odp- miętywanie z własnego życia raczej dobrych zdarzeń niż złych. Okazuje się także, iż wspomnienia emocjonalnie pozytywne często są w badaniach przypominane szybciej niż wspomnienia negatywne.

Wyjaśnieniem zarysowanego powyżej stanu rzeczy może być zaproponowana przez Routtenberga [7] hipoteza sugerująca, iż próg aktywacji systemu negatywnego jest wyższy i system ten ma wyższy pułap potencjału pobudzeniowego w porównaniu z systemem pozytywnym. Wynika z tego, iż w odpowiedzi na sygnały słabe, niewy- raźne, odległe, mało prawdopodobne łatwiej aktywizuje się system znaczeń pozytyw- nych niż system znaczeń negatywnych, co może być przesłanką większej ciągłości skojarzeń pozytywnych. Zaktywizowanie jednego skojarzenia pozytywnego ułatwia zaktywizowanie kolejnego skojarzenia o tej samej walencji, nawet przy stosunkowo małym pobudzeniu. W przeciwieństwie do tego, skojarzenie negatywne, aby wzbudzić

kolejne skojarzenie o tej samej walencji, wymaga stosunkowo dużego pobudzenia lub podobieństwa deskryptywnego.

Ito i Cacioppo [8] sugerują, iż ludzie mają tendencję do przeżywania łagodnego pozytywnego afektu nawet w neutralnym kontekście, przez co przy metodzie swobodnego przypominania aktywizują więcej skojarzeń pozytywnych i pojawiają się one szybciej. Taka tendencja do doświadczania pozytywnego afektu jest wyznacznikiem zdrowia psychicznego, co uwidacznia się w badaniu Taylora i Browna [9]. Z ich rozważań wynika, iż emocje pozytywne prowadzą, na przykład, do budowania więzi międzyludzkich, podejmowania aktywności, eksploracji środowiska, rozszerzenia zakresu uwagi oraz giętkości procesów myślenia. Poza tym, taka tendencja do optymizmu może być pomocna w radzeniu sobie ze stresem i z trudnymi sytuacjami życiowymi [10]. Logoterapia Frankla [11], na przykład, proponuje przewartościowanie negatywnych myśli w coś bardziej wartościowego i pozytywnego; podobnie terapia poznawcza, która skupia się na wyeliminowaniu negatywnych myśli oraz na uzyskaniu dostępu do konstruktywnych adaptacyjnych wspomnień. Z powyższych rozważań można wyciągnąć wniosek, iż tendencja do przeżywania pozytywnego afektu prowadzić może w przypadku wskazówek ambiwalentnych emocjonalnie do odpamiętywania większej liczby pozytywnych wspomnień, zwłaszcza gdy pochodzić będą z odleglejszej przeszłości, ponieważ wtedy emocje negatywne mogą stracić na sile, a konflikt wywołany mieszanymi emocjami będzie reprezentowany w niezagrażający dla „ja” sposób. Wnioskować także można, iż wspomnień w odpowiedzi na wskazówkę pozytywną będzie najwięcej i będą one podawane najszybciej. Aktualne badania nad pamięcią autobiograficzną wciąż opierają się na wykorzystywaniu, jako wskazówek, nazw emocji pozytywnych bądź negatywnych [5, 12].

W prezentowanym badaniu wykorzystano nową procedurę, opracowaną przez Fijałkowską [13], pozwalającą uzyskać wskazówki nie tylko emocjonalnie pozytywne czy negatywne, ale także – czego wcześniej w badaniach nie uwzględniono – emocjonalnie ambiwalentne, poprzez ustalenie wskazówek na podstawie danych idiograficznych, dzięki czemu nie są one nazwami emocji, tylko skojarzonymi z nimi treściami poznawczymi ważnymi dla jednostki.

## Cel

Celem pracy była charakterystyka organizacji wspomnień u osób zdrowych poprzez wskazanie związku między rodzajem wskazówki emocjonalnej uzyskanej w badaniu idiograficznym a liczbą, czasem, odległością i znakiem emocjonalnym przywołanych wspomnień.

## Materiały i metoda

W badaniu wzięło udział 46 osób, przy czym w analizach statystycznych uwzględniono wyniki 40 – sześć nie uzyskało w pierwszej części badania wyników pozwalających wyznaczyć wskazówkę ambiwalentną. W skład badanej grupy weszło 13 mężczyzn i 27 kobiet, mieszczących się w przedziale wiekowym od 20 do 54 roku

życia i normalnie funkcjonujących. Badani mieli wykształcenie zawodowe (7 osób), średnie (18 osób) oraz wyższe (15 osób).

Badanie składało się z dwóch etapów oddzielonych tygodniową przerwą.

W pierwszym etapie do wyznaczenia wskazówek użyto dwóch części Metody Konfrontacji z Sobą H. J. M. Hermansa, w opracowaniu Olesia [14], którą zmodyfikowano, uwzględniając jednocześnie specyfikę badania oraz propozycje samego autora metody. Ustalono dla każdej osoby indywidualnie trzy wyrazy, które na skali wartościowań otrzymały kolejno: największą liczbę punktów w ocenie uczuć pozytywnych, największą liczbę punktów w ocenie uczuć negatywnych, taką samą liczbę punktów w obu kategoriach: uczuć pozytywnych i negatywnych, z uwzględnieniem, iż ambiwalencja ujawnia się także przy stosunku 45:55. Natomiast do pomiaru nastroju użyto 5-stopniowej skali Likertowskiej, obejmującej takie przymiotniki, jak: szczęśliwy, radosny, obojętny, smutny, nieszczęśliwy, zilustrowane schematycznymi rysunkami twarzy. Dodatkowo określono poziom neurotyzmu i ekstrawersji, używając Kwestionariusza Osobowości Eysencka w adaptacji Brzozowskiego i Drwala [15].

W drugim etapie badano pamięć za pomocą przypominania ukierunkowanego wskazówką, rozszerzając standardową procedurę o połączenie odtwarzania ukierunkowanego wskazówką z odtwarzaniem swobodnym. Następnie badany proszony był o informację, jakie emocje wzbudzają w nim poszczególne wspomnienia, i o określenie czasu, którego one dotyczą, zgodnie z procedurą Conwaya [4] – chodzi o odległość wspomnień.

## Wyniki

W analizie dostępności wspomnień emocjonalnych brano pod uwagę liczbę wspomnień, pierwszy czas latencji, mierzony od momentu podania wskazówki do przywołania pierwszego wspomnienia, oraz średni czas latencji wszystkich wspomnień wywołanych daną wskazówką.

Tabela 1. Wyniki średnie i odchylenie standardowe badanych miar

Badane zmienne	Średnia	Odchylenie standardowe
Liczba wspomnień		
Wskazówka ambiwalentna	5,25	2,71
Wskazówka pozytywna	6,33	2,27
Wskazówka negatywna	4,7	1,57
Pierwszy czas latencji		
Wskazówka ambiwalentna	24,25	22,64
Wskazówka pozytywna	16,88	20,28
Wskazówka negatywna	22,41	25,99
Średni czas latencji		
Wskazówka ambiwalentna	21,65	17,18
Wskazówka pozytywna	15,55	12,67
Wskazówka negatywna	18,34	23,25

Z tabeli 1 wynika, iż po przeprowadzeniu analizy wariancji z powtórzonym pomiarem, w którym rodzaj wskazówki był czynnikiem wewnątrzgrupowym, a zmienną zależną była liczba przywołanych wspomnień, wystąpił istotny efekt podanej wskazówki,  $F(2,78) = 9,93$ ,  $p < 0,001$ . Zaplanowane porównania wykazały, że liczba wspomnień w odpowiedzi na wskazówkę pozytywną była istotnie wyższa niż liczba wspomnień przywołanych w odpowiedzi na wskazówkę negatywną,  $F(1,39) = 24,61$ ,  $p < 0,001$ , oraz na wskazówkę ambiwalentną,  $F(1,39) = 7,74$ ,  $p < 0,01$ . Nie wystąpiła natomiast istotna różnica między liczbą wspomnień przywołanych w odpowiedzi na wskazówkę negatywną a liczbą wspomnień przywołanych na wskazówkę ambiwalentną.

W analizie wariancji, przeprowadzonej na średnim czasie latencji, wystąpił istotny efekt podanej wskazówki,  $F(2,78) = 3,17$ ,  $p < 0,05$ . Porównania wykazały, iż średni czas latencji w odpowiedzi na wskazówkę pozytywną był istotnie krótszy od średniego czasu latencji w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną,  $F(1,39) = 10,38$ ,  $p < 0,01$ . Nieistotne okazały się jednak różnice pomiędzy porównywanymi średnimi czasami latencji w odpowiedzi na wskazówkę pozytywną i negatywną oraz między średnimi czasami latencji w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną i negatywną.

W analizie wspomnień przywołanych w odpowiedzi na trzy rodzaje wskazówek uwzględniony został stosunek liczby wspomnień o określonej walencji (pozytywnej, negatywnej, bądź mieszanej) do liczby wszystkich wspomnień przywołanych na daną wskazówkę. W dalszej części analizy stosunek ten będzie nazywany „proporcją wspomnień”.

Tabela 2. **Odsetek wspomnień pozytywnych, negatywnych i mieszanych przywołanych w odpowiedzi na trzy rodzaje wskazówek**

Rodzaj wskazówek	Wspomnienia pozytywne	Wspomnienia negatywne	Wspomnienia mieszane
Wskazówka ambiwalentna	60%	39%	1%
Wskazówka pozytywna	87%	12%	1%
Wskazówka negatywna	27%	72%	1%

Z tabeli 2 wynika, że w przypadku wspomnień przywołanych na wskazówkę pozytywną, po przeprowadzeniu analizy wariancji (ANOVA) z powtórzonym pomiarem, wystąpiła istotna różnica między względną liczbą wspomnień o różnych walencjach,  $F(2,78) = 372,88$ ,  $p < 0,001$ . Zaplanowane porównania wykazały, że wspomnień o walencji pozytywnej było istotnie więcej niż wspomnień o walencji negatywnej,  $F(1,39) = 240,73$ ,  $p < 0,001$ , oraz wspomnień o walencji mieszanej,  $F(1,39) = 1219,55$ ,  $p < 0,001$ . Ponadto wspomnień o walencji negatywnej było istotnie więcej niż wspomnień o walencji mieszanej,  $F(1,39) = 21,44$ ,  $p < 0,001$ .

W przypadku wspomnień przywołanych na wskazówkę negatywną porównania wykazały, że wspomnień o walencji negatywnej jest istotnie więcej niż wspomnień o walencji pozytywnej,  $F(1,39) = 36,85$ ,  $p < 0,001$ , oraz wspomnień o walencji mieszanej,  $F(1,39) = 305,91$ ,  $p < 0,001$ . Natomiast wspomnień o walencji pozytywnej było istotnie więcej niż wspomnień o walencji mieszanej,  $F(1,39) = 25,5$ ,  $p < 0,001$ .

W przypadku wspomnień przywołanych na wskazówkę ambiwalentną porównania wykazały, że wspomnień o walencji pozytywnej jest istotnie więcej niż wspomnień o walencji negatywnej,  $F(1,39) = 5,55$ ,  $p < 0,05$ , oraz wspomnień o walencji mieszanej,  $F(1,39) = 141,59$ ,  $p < 0,001$ . Natomiast wspomnień o walencji negatywnej było istotnie więcej niż wspomnień o walencji mieszanej  $F(1,39) = 62,39$ ,  $p < 0,001$ .

Przeprowadzono analizę odległości wspomnianych wydarzeń w pięcioletnich przedziałach czasu. Wykazała ona, iż najwięcej wspomnień (64%) pochodzi z ostatnich pięciu lat, natomiast im bardziej odległy był przedział czasu, tym mniej wspomnień z niego pochodziło.

Zastosowanie nieparametrycznego testu R-Spearmana wykazało istotną dodatnią korelację nastroju z proporcją wspomnień negatywnych przywołanych w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną,  $R = 0,36$ ,  $p < 0,05$ , oraz istotną ujemną korelację z proporcją wspomnień pozytywnych przywołanych w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną,  $R = -0,35$ ,  $p < 0,05$ . Korelacje te wskazują, iż im wyższy nastrój, tym więcej wspomnień negatywnych w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną, natomiast im niższy nastrój, tym więcej wspomnień pozytywnych na wskazówkę ambiwalentną.

W badaniu kontrolowano także pewne zmienne, takie jak płeć, neurotyzm, ekstrawersje. W przypadku płci i ekstrawersji nie uzyskano żadnych istotnych korelacji, wystąpiła natomiast dodatnia korelacja neurotyzmu z odległością w czasie wspomnianych wydarzeń przywołanych w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną,  $r = 0,58$ ,  $p < 0,05$ . Wyniki te wskazują, iż im wyższy poziom neurotyzmu, tym odleglejsze wspomnienia były przywoływane w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną.

### Omówienie wyników

Uzyskane wyniki można wyjaśniać na kilka sposobów. Po pierwsze, wydaje się, iż wspomnień pozytywnych było najwięcej, ponieważ, jak wskazano na początku pracy, ludzie zdrowi mają tendencję do deklarowania częstszego przeżywania emocji i stanów pozytywnych oraz chęci ich podtrzymania [16], przez co mogą generować dużo wspomnień pozytywnych, by podnieść sobie nastrój. Christianson i Safer [1] stwierdzają, że takie poprawianie nastroju może prowadzić do tego, że wspomnienia pozytywne są lepiej opracowane i mają więcej połączeń niż wspomnienia negatywne.

Poza tym, jak sugerują badania [16], odczuwanie emocji pozytywnych w stosunku do osób czy obiektów powoduje zwiększenie częstotliwości kontaktów z nimi, przez co rozbudowuje ich reprezentację poznawczą. W efekcie może dysponować większą liczbą wspomnień. Isen i Daubman [17] podkreślają także, że emocje pozytywne pozwalają dostrzegać więcej związków między obiektami czy ideami przez fakt zwiększenia dostępu do szerszego zakresu powiązanych pojęć. Sugerować to może, iż osoba, której podana zostanie wskazówka pozytywna, będzie przywoływać więcej wspomnień, nawet takich, które są dla niej mniej oczywiste, gdyż będąc pod wpływem emocji pozytywnych rozszerzy swoją tolerancję na informacje mniej związane ze wskazówką i złagodzi kryteria selekcji dotyczące odpowiedniości danego wspomnienia.

Osoby przypominają sobie mniej wspomnień na wskazówkę negatywną, ponieważ ich kryteria selekcji są ostrzejsze, a powiązania z innymi przechowywanymi w pamięć-



ci informacjami o podobnym zabarwieniu ewaluatywnym – gorsze. Czapiński [16] wyjaśnia to zjawisko mniejszą ciągłości skojarzeń negatywnych, które procentuje odrębnością i przystosowawczą indywidualnością wspomnień negatywnych.

Co ciekawe, mniej było wspomnień w odpowiedzi na wskazówkę emocjonalnie ambiwalentną niż pozytywną, co można tłumaczyć na kilka sposobów. W swoich badaniach Emmons [18] wskazał, iż istnieje związek ambiwalencji z lękiem, depresją, a także z mniejszą liczbą przeżywanych emocji pozytywnych. Ten lęk i chęć uniknięcia „niemiłych wzruszeń”, jak sugerowałyby teorie psychoanalityczne, mógł stać się przyczyną wyparcia i tłumienia pewnych wspomnień związanych z obszarem konfliktu. Teoria wyparcia jest jednym z możliwych wyjaśnień niewielu wspomnień w odpowiedzi zarówno na ambiwalentną, jak i negatywną wskazówkę, ponieważ oba rodzaje bodźców mogą budzić lęk i w ostateczności być odczytywane jako zagrażające dla integralności psychicznej jednostki [19].

Alternatywnym, w stosunku do psychoanalitycznego, wyjaśnieniem powyższych wyników, dotyczących liczby wspomnień w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną, mogą być hipotezy uwzględniające interakcyjną zależność pomiędzy pobudzeniem a procesami poznawczymi. Jedną z nich jest hipoteza Easterbrooka [20], która mówi, iż wzrastające ograniczenie zakresu wskazówek jest funkcją wzrostu pobudzenia emocjonalnego. Zakłada się w niej, że w stanie umiarkowanego pobudzenia to ograniczenie optymalizuje wykonanie polecenia, gdyż badana osoba zwraca uwagę na istotne informacje, a wyklucza wskazówki nieistotne, na przykład dystraktory zewnętrzne. Kiedy jednak pobudzenie będzie zbyt wysokie, na przykład lękowe lub wywołujące stres, może to doprowadzić do odrzucenia nawet tych wskazówek (wspomnień), które są ważne w tym momencie.

Powyższe rozważania nie wyjaśniają jednak, dlaczego wspomnienia w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną odtwarzane są najwolniej ze wszystkich przywołanych wspomnień. Wydaje się zatem, że warto odwołać się w wyjaśnieniu tego wyniku do teorii pamięci takich, jak teorie asocjacyjne Bowera [2] i Andersona [21].

W niniejszym badaniu udowodniono, iż można posłużyć się słowami silnie nacechowanymi emocjami pozytywnymi lub negatywnymi, które nie są ich nazwami, ale prowadzą do odpamiętania istotnie większej liczby wspomnień o tej samej walencji. Wydaje się, iż w tym przypadku teoria Bowera [2] jest skutecznym sposobem wyjaśnienia, dlaczego tak się dzieje, ponieważ aspekt zdarzenia, który w badaniu był wskazówką pozytywną, na przykład wyraz *mama*, powodował uaktywnienie emocji pozytywnych oraz zahamowanie negatywnych, i na odwrót – wskazówka negatywna uaktywniała emocje negatywne oraz hamowała pozytywne. W efekcie jedno bądź drugie wspomnienie mogły być równie szybko przywołane. Problem pojawia się jednak w związku ze wskazówkami ambiwalentnymi, które wzbudzają dwa węzły emocji względem siebie antagonistycznych.

W tym miejscu warto rozszerzyć teorię Bowera [2] o sugestię Andersona [20] stwierdzającego, że może istnieć w pamięci także węzeł, który spowoduje, że o ograniczone zasoby rywalizować będą dwa połączenia asocjacyjne. W tym momencie system poznawczy musi podjąć decyzję, które połączenie zaktywizować i w które

zaangażować zasoby. Decyzja ta może, jak się wydaje, wydłużyć czas zaktywizowania wspomnień wygenerowanych w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną.

W badaniu okazało się także, iż w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną było więcej wspomnień emocjonalnie pozytywnych niż negatywnych, choć logicznie powinna wystąpić równowaga między wspomnieniami negatywnymi i pozytywnymi. Wydaje się jednak, iż wyniki wielu badań prowadzonych w obszarze psychologii społecznej, rozwojowej czy osobowości wyraźnie wskazują, że to przesunięcie świadczy o zdrowiu psychicznym jednostki [9].

Carver i Scheier [22] wykazali, iż istnieje pewien związek między optymizmem a większą skłonnością do reakcji nastawionych na problem oraz pesymizmem, który raczej wiąże się z reakcjami skierowanymi do wewnątrz. Optymizm ma pozytywny związek z aktywnym działaniem, planowaniem, pozytywną reinterpretacją oraz rozwojem i akceptacją, natomiast negatywny – z wyładowywaniem się, zaprzeczaniem, dystansowaniem się mentalnym, ucieczką w alkohol. Fakt pojawienia się większej liczby pozytywnych wspomnień w odpowiedzi na ambiwalentną wskazówkę może więc sugerować, iż osoba badana chce nie tylko utrzymać dobry nastrój i samopoczucie, ale także w ten sposób wywołać w sobie motywację do aktywnego przepracowania obszaru konfliktowego. Próbuje w ten sposób pozytywnie zreinterpretować i lepiej zrozumieć to, co budzi w niej frustrację i lęk, nie dystansując się jednocześnie do problemu.

Dodatkowo, w odpowiedzi na wskazówki ambiwalentne zarysowała się następująca prawidłowość: im wyższy nastrój, tym bardziej rosła liczba wspomnień negatywnych, a malała liczba pozytywnych, i odwrotnie – im niższy nastrój, tym bardziej malała liczba wspomnień negatywnych, a rosła liczba pozytywnych. Wynik taki sugeruje raczej, iż, z jednej strony, badane osoby wykorzystywały odpamiętywanie wspomnień jako formę polepszenia sobie nastroju w przypadku, kiedy ich nastrój był za niski, z drugiej natomiast – w razie podwyższonego nastroju ich tendencja do odpamiętania większej liczby wspomnień negatywnych mogła wynikać z chęci pracy nad sobą i nad problemem.

Okazało się, iż im siła emocji deklarowanych w Metodzie Konfrontacji z Sobą, była intensywniejsza, tym odleglejsze wspomnienia były wywoływane w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną. Podobny wynik uzyskano także przy sile samej wskazówki ambiwalentnej i neurotyzmie, które wzrastały wraz z odległością wspomnień wygenerowanych w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną. Jednym z prawdopodobnych wyjaśnień takiego stanu rzeczy może być sugestia Gohm i Clorego [23], iż osoby ceniące emocje, wyrażające je często i doświadczające ich intensywnie, skupiają się raczej na nich samych niż na ich przyczynach, przez co ich strategia radzenia sobie ze stresem nie polega na aktywnym i planowym radzeniu sobie z problemem, tylko na poszukiwaniu wsparcia społecznego i koncentracji na własnych emocjach. Często tendencję do skupiania się na redukcji emocji mają osoby uzależnione od narkotyków; mogą mieć także, przez swój styl życia, więcej obszarów ambiwalentnych, dlatego też w przyszłości warto sprawdzić, jak funkcjonuje pamięć autobiograficzna tych osób. W przyszłych badaniach warto prześledzić, czy istnieje różnica między osobami uzależnionymi a zdrowymi w liczbie, czasie i walencji przywoływanych wspomnień. Taki zabieg okazałby się ważny w odniesieniu do wskazówek ambiwalentnych i ich



oddziaływania na procesy pamięci, ponieważ może wyznaczyć nowe perspektywy terapeutyczne w leczeniu obszarów konfliktowych w przypadku osób uzależnionych.

### Wnioski

1. Najwięcej wspomnień, i najszybciej przywoływanych, było w odpowiedzi na wskazówkę emocjonalnie pozytywną, wolniej przywoływanych i najmniej – w odpowiedzi na wskazówkę negatywną, a najwolniej – w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną.
2. W badaniu wykazano iż istnieje tendencja do przypominania sobie w odpowiedzi na wskazówkę pozytywną wspomnień w większości pozytywnych, na negatywną – w większości negatywnych, natomiast na ambiwalentną – w większości pozytywnych, choć ze znaczną liczbą wspomnień negatywnych.
3. Badani w odpowiedzi na wskazówkę ambiwalentną przywoływali wspomnienia niezgodne z ich nastrojem, pokazując, iż pamięć w takim ujęciu nie jest systemem pasywnym, lecz aktywną funkcją ludzkiego umysłu, która może pozwolić na utrzymanie dobrostanu psychicznego lub umożliwić pracę nad konfliktowymi obszarami, burzącymi równowagę psychiczną.

### Организация эмоциональных воспоминаний в автобиографической памяти

#### Содержание

**Задание.** Авторы представляют новый подход к методологии оценки эмоциональных воспоминаний, благодаря которому обозначено организацию таких воспоминаний в автобиографической памяти.

**Результаты.** Этот подход позволил, в группе 40 человек без болезненных проявлений, обозначить связь между типом указания и различными параметрами вызываемых воспоминаний.

**Выводы.** В исследовании показано, что существует тенденция к воспроизведению из памяти в ответ на положительное указание воспоминаний, в большинстве своем позитивных, на негативные. С другой стороны, при амбивалентных воспоминаниях, в большинстве позитивных, хотя со значительным числом негативных воспоминаний. Оказалось также, что наиболее быстро и больше всего указывалось на воспоминания в ответ на указания позитивного характера. Более медленно появлялись амбивалентные воспоминания, а самое большое их количество превалировало в ответ на позитивные указания.

### Organisierung der emotionalen Erinnerungen im autobiographischen Gedächtnis

#### Zusammenfassung

**Ziel.** Die Autoren besprechen neue methodologische Einstellung zur Erinnerung, die nach einem Hinweis gerichtet wird, und dank der die Organisierung der emotionalen Erinnerungen im autobiographischen Gedächtnis festgestellt wird.

**Ergebnisse.** Diese Einstellung erlaubte in der Gruppe der 40 gesunden Personen den Zusammenhang zwischen der Art des Hinweises und unterschiedlichen Parametern der abgegrufenen Erinnerungen zu bestimmen.

**Schlussfolgerungen.** In der Studie bewies man, dass es die Tendenz zum Abruf der meist positiven Erinnerungen als Antwort auf den positiven Hinweis gibt, auf den negativen – meist negativen, dagegen aber auf einen ambivalenten – meist positiven, aber mit großer Menge negativer

Einnerungen. Es zeigte sich auch, dass auf positive Hinweise am schnellsten und am meisten die Erinnerungen als Antwort wiedergegeben wurden, am langsamsten auf ambivalente Hinweise, und auch dass die meisten Erinnerungen als Antwort auf positive Hinweise generiert wurden.

### L'organisation des souvenirs émotionnels dans la mémoire autobiographique

#### Résumé

**Objectif.** Les auteurs présentent une nouvelle approche méthodologique du rappel dirigé par l'indication grâce auquel on peut déterminer l'organisation des souvenirs émotionnels dans la mémoire autobiographique.

**Résultats.** Cette approche permet définir la liaison du genre de l'indication et de divers paramètres des souvenirs évoqués dans le groupe de 40 personnes saines.

**Conclusions.** On indique qu'il existe la tendance à reproduire dans la mémoire les souvenirs positifs en général comme réponse à l'indication positive et les souvenirs négatifs en général comme réponse à l'indication négative, dans le cas de l'indication ambivalente – des souvenirs en général positifs mélangés avec les souvenirs quelques fois négatifs. De plus il s'est avéré que les indications positives entraînent plus vite le plus grand nombre des souvenirs positifs et qu'ils sont les plus nombreux tandis que les indications ambivalentes entraînent les souvenirs d'une manière la plus lente.

#### Piśmiennictwo

1. Christianson SA, Safer MA. *Emotional events and emotions in autobiographical memories*. W: Rubin DC, red. *Autobiographical memory*. Cambridge: Cambridge University Press; 1986, s. 218–243.
2. Bower GH. *Mood and memory*. Am. Psychol. 1981; 36: 129–148.
3. Linton M. *Ways of searching and the contents of memory*. W: Rubin DC, red. *Autobiographical memory*. Cambridge: Cambridge University Press; 1986, s. 159–188.
4. Conway MA. *Association between autobiographical memories and concepts*. J. Exper. Psychol. Learn. Mem. Cogn. 1990; 16: 799–812.
5. Robinson JA. *First experience memories: Contexts and functions in personal memories*. W: Conway MA, Rubin DC, Springler H, Wagenaar WA, red. *Theoretical perspectives on autobiographical memory*. Dordrecht: Kluwer; 1992, s. 223–239.
6. Diener E, Diener C. *Most people are happy*. Psychol. Sc. 1996; 3: 181–185.
7. Rountenberg A. (1986). *The two-arousal hypothesis: reticular formation and limbic system*. Psychol. Rev. 1986; 75: 51–80.
8. Ito TA, Cacioppo JT. *The psychophysiology of utility appraisals*. W: Kahneman D, Diener E, Schwartz N, red. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation; 1999, s. 470–488.
9. Taylor SE, Brown JD. (1998). *Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health*. Psychol. Bull. 1998; 2: 193–210.
10. Lazarus RS. *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press; 1991.
11. Frankl V. *Nieświadomiony Bóg*. Warszawa: Wydawnictwo PAX; 1978.
12. Davies PJ. *Gender differences in autobiographical memory for childhood emotional experiences*. J. Person. Soc. Psychol. 1999; 3: 498–510.
13. Fijałkowska AM. *Organizacja wspomnień emocjonalnych w pamięci autobiograficznej*. Niepublikowana praca magisterska. Kraków: Uniwersytet Jagielloński; 2003.
14. Oleś P. *Metoda Konfrontacji z Sobą Huberta J. M. Hermansa: Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP; 1992.

15. Brzozowski P, Drwal RK. *Kwestionariusz osobowości Eysencka polska adaptacja EPQ-R*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP; 1995.
16. Czapiński J. *Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej*. Wrocław: Wydawnictwo PAN; 1985.
17. Isen AM, Daubman K. *The influence of affect on categorization*. J. Person. Soc. Psychol. 1984; 6: 1206–1217.
18. Emmons RA. *The personal striving approach to personality* W: Pervin LA, red. *Goal concepts in personality and social psychology*. New York: Lawrence Erlbaum Ass; 1989.
19. Grzegółwska-Klarkowska H. *Samoobrona przez samooszukiwanie*. W: Kofta M, Szutrowa N, red. *Złudzenia, które pozwalają żyć*. Warszawa: PWN; 2001.
20. Easterbrook JA. *The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior*. Psychol. Rev. 1959; 3: 183–201.
21. Anderson JR. *Language, memory, and thought*. Hillsdale NJ: Erlbaum; 1976.
22. Carver CS, Scheier MF. *How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of woman with early stage breast cancer*. J. Person. Soc. Psychol. 1993; 65: 375–390.
23. Gohm CL, Clore GL. *Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style*. Cogn. Emot. 2002; 4: 495–518.

Adres: Aleksandra Fijałkowska  
Specjalistyczny Psychiatryczny  
Zakład Opieki Zdrowotnej  
Szpital im. J. Babińskiego  
91-229 Łódź, ul. Aleksandrowska 159

Otrzymano: 27.06.2007  
Zrecenzowano: 8.11.2007  
Otrzymano po poprawie: 5.01.2009  
Przyjęto do druku: 12.02.2009

*Już wkrótce*

# Psychiatria Polska

ZESZYT NR 4–2009

W następnym zeszycie „Psychiatrii Polskiej” znajdą Państwo między innymi następujące artykuły:

- *Akatyzja – diagnoza, patofizjologia i terapia*  
Autorzy: Tomasz Zyss i wsp.
- *Kilka pytań o naturę urojeń w świetle współczesnych neurobiologicznych koncepcji psychozy*  
Autor: Sławomir Murawiec
- *Kwestionariusz Oceny Zaangażowania (Involvement Evaluation Questionnaire – charakterystyka i zastosowanie*  
Autorzy: Magdalena Ciałkowska i wsp.
- *Interwencja psychologiczna w zespole kompulsywnego jedzenia*  
Autorka: Monika Bąk-Sosnowska

W zeszycie również nasze stałe rubryki, prezentacja nowych pozycji *Biblioteki Psychiatrii Polskiej*.

## Zapraszamy

---

Informacje na temat składania zamówień na prenumeratę, sposobu jej opłacenia oraz szczegółowy cennik wydawnictw znajdą Państwo na końcu zeszytu lub uzyskają, kontaktując się bezpośrednio z sekretariatem komitetu:

31-138 Kraków, ul. Lenartowicza 14  
tel. +48 (012) 633-12-03, lub tel/fax. (012) 633-40-67