

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

OBILJEŽJA SJEĆANJA NA NEDAVNA I STARIJA ISKUSTVA

Diplomski rad

Danijela Maurović

Mentor: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Sumentor: dr.sc. Marija Milić

Osijek, 2019.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Studij: diplomski studij psihologije

Danijela Maurović

OBILJEŽJA SJEĆANJA NA NEDAVNA I STARIJA ISKUSTVA

Diplomski rad

Područje društvenih znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Sumentor: dr.sc. Marija Milić

Osijek, 2019.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravila te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni. Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasna da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 29.5.2019.

Danijela Maurović

0122213265

Sadržaj

1. UVOD.....	1
Autobiografsko pamćenje	1
Rana nasuprot nedavnim sjećanjima.....	1
Važnost fenomenoloških karakteristika za autobiografska sjećanja.....	4
Deset fenomenoloških karakteristika sjećanja.....	5
Spolne razlike u karakteristikama autobiografskih sjećanja	8
Afektivna obojenost dosjećanja.....	9
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE	11
Cilj.....	11
Problemi i hipoteze	11
3. METODOLOGIJA	12
Sudionici.....	12
Instrumenti.....	12
Postupak	14
4. REZULTATI.....	14
Deskriptivna statistika.....	16
Razlike u karakteristikama sjećanja na nedavna i starija iskustva	16
Spolne razlike u karakteristikama sjećanja	18
Odnos trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti sjećanja.....	19
5. RASPRAVA	20
Razlike u dimenzijama sjećanja na starija i nedavna iskustva	20
Spolne razlike u karakteristikama sjećanja	22
Afektivna obojenost sjećanja.....	24
Praktične implikacije i ograničenja istraživanja	25
6. ZAKLJUČAK	28
7. LITERATURA	29

Obilježja sjećanja na nedavna i starija iskustva

Sažetak

Cilj ovoga istraživanja bio je ispitati fenomenološka obilježja sjećanja na nedavna i starija iskustva, spolne razlike u karakteristikama sjećanja na nedavna i starija iskustva te odnos trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti dosjećanja nedavnih i starijih iskustava. Sudionici su bili studenti različitih fakulteta u Hrvatskoj, $N=209$ sudionika, od toga 158 ženskoga i 51 muškoga spola, raspona dobi od 18 do 32 godine. Korišteni instrumenti su *Sociodemografski upitnik*, *Skala pozitivne i negativne aktivacije (PANAS)* te skraćena verzija *Upitnika karakteristika sjećanja (MEQ)*. Rezultati pokazuju da se rana i nedavna sjećanja razlikuju u devet od deset karakteristika. Nedavna su sjećanja živopisnija, dostupnija i koherentnija, imaju jasniju vremensku i vizualnu perspektivu, detaljnija su, emocionalno intenzivnija i češće se dijele s drugima. Također, sudionici istraživanja se od ranih sjećanja više psihološki distanciraju u odnosu na nedavna sjećanja. Jedina karakteristika sjećanja na kojoj razlike nisu utvrđene jest *Valencija*. Rezultati pokazuju kako su sjećanja žena živopisnija, ali samo rana. I rana i nedavna sjećanja žena bogatija su detaljima od sjećanja muškaraca, ali nema spolnih razlika u spremnosti da se sjećanja dijele s drugima. Povezanost trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti dosjećanja očekivano je pozitivna, ali niska, kako za rana, tako i za nedavna sjećanja. Sudionici s izraženijim pozitivnim afektom dosjećaju se pozitivnijih iskustava.

Ključne riječi: *nedavna sjećanja, rana sjećanja, karakteristike sjećanja, pozitivna aktivacija, negativna aktivacija*

The characteristics of memory of recent and older experiences

Abstract

The aim of this study was to examine the phenomenology of recent and early memories, gender differences in recent and early memories characteristics and the relationship between affect and affective valence of recall. A sample of $N=209$, 158 female and 51 male university students, participated in this study, aged from 18 to 32. The following instruments were used: *Sociodemographic questionnaire*, *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* and short form of *Memory Experiences Questionnaire (MEQ)*. Results showed that early and recent memories differ in nine out of ten phenomenology scales. Recent memories tended to be more vivid, coherent, accessible, had clearer time and visual perspective, were richer in sensory details, more intense and more likely to be shared with others. On the other hand, people tended to psychologically distance themselves more from early memories as opposed to recent memories. No difference between recent and early memories was found on Valence. Results also indicate that women's memories are more vivid. Their memories also tended to be richer in Sensory details, for both early and recent memories. No gender differences were found in sharing memories with others. Current mood (affect) and affective valence of recall, for both early and recent memories correlated positively, but weakly implicating that participants with higher positive affect recalled happier events.

Key words: *recent memories, early memories, memory characteristics, positive affect, negative affect*

1. UVOD

Autobiografsko pamćenje

Dio pamćenja koji se odnosi na pamćenje događaja koji uključuju nas same naziva se autobiografskim pamćenjem. Ono je jedinstvena forma sjećanja koja integrira našu interpretaciju događaja, evaluaciju sebe i drugih te vremensku perspektivu događaja u našu jedinstvenu osobnu prošlost. Ono je sjećanje na nas same, kao i našu interakciju s drugima. Važnost ovog oblika pamćenja je velika budući da ono ima i sposobnost usmjeravanja naših budućih ciljeva i ponašanja (Conway, Singer i Tagini, 2004; Pillemer 1998).

Prema Barsalou (1988), autobiografsko se pamćenje sastoji od samoopisa, emocionalnog pamćenja te domene pamćenja događaja. Domena samoopisa izvor je vlastitog identiteta. Sadrži informacije poput omiljene pjesme, omiljene životinje, volimo li neko godišnje doba ili ne i slično. Domena emocionalnog pamćenja zadužena je za informacije o našim emocionalnim iskustvima, ali i kontrolu naših emocija. Primjerice, pobuđivanje određenih sjećanja može nam pomoći u održavanju ili mijenjanju određenog raspoloženja. Domena pamćenja događaja uključuje pamćenje specifičnih događaja (npr. proslava tridesetoga rođendana s prijateljima u kafiću), pamćenje općenitih događaja (npr. odlasci liječniku ili u restoran) te životnih i povijesnih činjenica (npr. informacije o našem školovanju).

Bluck i Alea (2002) navode tri najvažnije funkcije autobiografskog pamćenja. Prva funkcija vezana je uz samopoimanje, odnosno održavanje kontinuiteta pojma o sebi. Prema toj funkciji, svrha autobiografskih sjećanja jest ukazati kako se i koliko tijekom vremena promijenio naš doživljaj sebe, naše vrijednosti, uvjerenja i slično. Prema drugoj, direktivnoj funkciji, autobiografsko pamćenje nam je važno jer pomoću njega planiramo sadašnje i buduće aktivnosti i ponašanja. Treća funkcija autobiografskog pamćenja jest socijalna funkcija, odnosno održavanje socijalne interakcije.

Rana nasuprot nedavnim sjećanjima

Kako bi se uopće moglo govoriti o ranim sjećanjima te ih ispitivati, potrebno je najprije odrediti dob iz koje ona potječu. Meta analiza koju je proveo Rubin (2000), a koja se temelji na oko 11.000 autobiografskih sjećanja iz rane dobi, pokazala je da prosječna dob iz koje datiraju najranija sjećanja iznosi otprilike tri i pol godine (3.4). Mnogo je toga još uvijek nepoznato o specifičnim detaljima sjećanja na događaje iz ranoga djetinjstva. Pojam *infantilne* ili *dječje amnezije* koji datira još iz vremena Freuda i koji se temelji na rezultatima nekih od najranijih

istraživanja autobiografskoga pamćenja, često je spominjan u istraživanjima koje se bave ranim (prvim) sjećanjima (Strange i Hayne, 2013). Infantilna amnezija odnosi se na period iz kojega nemamo sigurna sjećanja, uobičajeno na prve dvije godine života. Postoji više razloga zašto se događaja iz prve dvije godine života obično ne sjećamo te će u nastavku biti navedeni i pojašnjeni neki od njih.

Nelson (1993) kao ključan čimbenik razvoja autobiografskog pamćenja navodi jezik, odnosno razvoj govora. U prvoj se godini života mozak intenzivno razvija, ali strukture važne za autobiografsko pamćenje još nisu razvijene. Razvoj govora otvara put opstanku sjećanja kroz mogućnost prepričavanja i objašnjavanja dosjećenog. Međutim, razvoj govora svakako nije jedino razvojno postignuće koje omogućuje razvoj autobiografskog pamćenja. Razvoju autobiografskog pamćenja doprinose i pojava uzročnog i vremenskog rasuđivanja (Pillemer i White, 1989), razvoj percepcije (Rovee-Collier, 1997) te razvoj moždanih struktura, od kojih su za autobiografsko pamćenje najznačajniji hipokampus te neokortikalne strukture (LeDoux, 1996).

Razvoj svijesti o sebi također je jedan od razloga kasnijeg javljanja prvih sjećanja. Egzistencijski pojam o sebi ili "ja" i empirijski pojam o sebi ili "mene" dvije su sastavnice pojma o sebi koje čine našu svijest o tome tko smo (Lewis, 1991; prema Vasta, Haith i Miller, 1997). Sve dok ne postoji "ja", događaji ne mogu biti pohranjeni kao sjećanja. Pri kraju druge godine života djeca počinju prepoznavati sama sebe što se preklapa s dobi javljanja prvih sjećanja. Porastu svijesti o sebi pridružen je i porast svijesti o drugima, odnosno svijest o razlici između sebe i drugih koja se također javlja oko druge godine, a djetetovo znanje o sebi nastavlja se razvijati tijekom djetinjstva (prema Vasta, Haith i Miller, 1997).

U sljedećih se nekoliko godina autobiografsko pamćenje značajno razvija pa u dobi od šest ili sedam godina djeca mogu prepričati cjeloviti događaj s više detalja od mlađe djece (Bauer i Larkina, 2014) te njihova sjećanja počinju imati karakteristike slične sjećanjima odraslih. Ta dob odgovara dobi u kojoj djeca obično odlaze iz vrtićkog okruženja i započinju formalno školovanje. Smatra se da takva promjena okruženja može pomoći u sistematizaciji sjećanja i njihovu stavljanju u određeni kontekst (Peterson, Baker-Ward i Grovenstein, 2016). Tako sjećanja možemo svrstati u kategorije, npr. "početak prvoga razreda" ili "izlet u drugom razredu". To, uz već navedene razvojne promjene, može objasniti činjenicu da se uglavnom ne možemo sjetiti, npr. proslave petoga rođendana ili ljetovanja kada smo imali četiri godine, ali se možemo

sjetiti ljetovanja u dobi od osam godina jer sjećanje možemo staviti u određeni kontekst (npr. ljetovanje nakon drugog razreda).

Poznato je da se rana sjećanja uvelike razlikuju po sadržaju od onih nastalih kasnije u životu. Aktivnosti poput igre, ozljeda, prijelaza iz vrtića u školu te mijenjanje škola događaji su iz djetinjstva kojih se najčešće sjećamo u odrasloj dobi (Peterson, Morris, Baker-Ward i Flynn, 2014). Najranije uspomene iz djetinjstva uglavnom uključuju emocionalne događaje. Mnoga takva sjećanja uključuju negativne događaje pa tako različite nezgode i ozljede (primjerice lom ruke) dugo ostaju u pamćenju. S druge strane, sretna iskustva iz djetinjstva, kao što su proslave rođendana, izleti ili igra s prijateljima, također su često prisutna u sjećanjima odraslih (Howes, Siegel i Brown, 1993).

Istraživanja ranih sjećanja pokazuju da su ona uglavnom fragmentirana, neorganizirana i zagonetna te osobi često nije jasno kako ih se i zašto uopće sjeća. Takva, rana sjećanja, često prati osjećaj nesigurnosti i sumnje u to je li uopće riječ o pravim sjećanjima, a ponekad postoje i objektivni dokazi da su ta sjećanja lažna (Mazzoni, Scoboria i Harvey, 2010). Istraživanja pokazuju i da ona, neovisno o tome odnose li se na pozitivna ili negativna iskustva, sadrže relativno malo specifičnih detalja (Wells, Morrison i Conway, 2013).

Nedavna se sjećanja razlikuju od ranih u brojnim karakteristikama. Nigro i Neisser (1983) kao jednu od osnovnih razlika navode da su nedavna sjećanja nastala osobnim doživljavanjem, dok su starija sjećanja najčešće nastala promatranjem događaja te su rekonstruirana. Isti autori pretpostavili su i da će vremenski interval koji je protekao od događaja imati utjecaja na to iz koje će se perspektive događaj doživjeti pri dosjećanju, što je kasnije i potvrđeno nizom istraživanja. Nedavna su autobiografska sjećanja obično u prvom licu, dok su starija najčešće u trećem licu (Rice i Rubin, 2009). Još se jedna razlika između ranih i nedavnih sjećanja potvrđuje u više istraživanja. Nedavna sjećanja dosljedno su živopisnija i u većem se stupnju pri dosjećanju ponovno proživljavaju (Janssen, Rubin i St.Jacques, 2011).

Istraživanja (npr. Bonnici i Maguire, 2018) neuralnih struktura zaduženih za ova dva tipa sjećanja pokazala su da je hipokampus ključan za zadržavanje i dosjećanje informacija iz obiju vrsta sjećanja, što sugerira da ovaj dio mozga ima važnu ulogu u pristupu autobiografskim sjećanjima, neovisno o njihovoj starosti. Međutim, iako su i rana i nedavna sjećanja zastupljena unutar prednjeg i stražnjeg hipokampusa, pokazano je da stražnji hipokampus ipak sadrži više informacija o nedavnim sjećanjima.

Važno je napomenuti i da istraživanja autobiografskog pamćenja prate određeni metodološki problemi. Primjerice, nemoguće je odrediti jesu li se informacije kojih se sudionici istraživanja dosjete uistinu i dogodile, a čak i da su sudionici uistinu doživjeli iskustva o kojima izvještavaju, ne može se ustanoviti istinitost tih informacija. Stoga je opravdano zaključiti da u istraživanjima autobiografskog pamćenja uvijek postoji i određeni postotak lažnih sjećanja, kao i detalja koji objektivno nisu istiniti, već su konstrukcije i rekonstrukcije sudionikovih doživljaja iz prošlosti.

Važnost fenomenoloških karakteristika za autobiografska sjećanja

Različita autobiografska sjećanja mogu se uvelike razlikovati jedna od drugih po mnogim obilježjima. Primjerice, neka su sjećanja živopisna i jasna, dok su druga prilično nejasna i maglovita. Neke su emocionalno intenzivna, dok nekima nedostaje emocionalnog sadržaja. Sjećanja mogu dovesti do intenzivnih emocionalnih, odnosno afektivnih stanja. Tako nas prisjećanje događaja može nasmijati ili rasplakati. Sjećanje na neko nama važno postignuće ili sjećanje na ponižavajuće odbijanje mogu u nama izazvati intenzivne osjećaje ponosa ili srama. Naša najznačajnija osobna sjećanja određena su njihovim fenomenološkim karakteristikama: ona su afektivno intenzivna, živopisna i povezana s neriješenim konfliktima (Singer i Salovey, 1993).

Te fenomenološke karakteristike su ono što "sjećanja vraća u život" i čini ih toliko značajnima u usmjeravanju naših budućih ciljeva i ponašanja. Prema Tulvingu (2002), upravo su fenomenološke karakteristike ono što nam omogućuje vraćanje u prošlost i ponovno proživljavanje bilo kojeg iskustva koje smo svjesno zapamtili. Prisjećajući se nekog iskustva, zapravo se (namjerno ili nenamjerno) osim samog iskustva prisjećamo i ostalih fenomenoloških karakteristika tog iskustva. Naprimjer, sjećamo se pjesme koja je svirala u trenutku odvijanja događaja (senzorni detalji), sjećamo se doba dana kada se on odvio (vremenska perspektiva) i drugo. Nekih se događaja lako prisjećamo, dok o drugima moramo malo razmisliti prije nego ih dozovemo u pamćenje. Sve to omogućuje nam da ponovno proživimo iskustvo iz sjećanja, odnosno "vratimo se u prošlost".

S obzirom na ranije istaknutu važnost fenomenoloških karakteristika sjećanja, valja napomenuti i potrebu razvijanja njihovih opsežnih i cjelovitih mjera. Iako neke mjere postoje i već su u uporabi (npr. *Upitnik karakteristika sjećanja*; Luchetti i Sutin, 2015), razvoj dodatnih mjera mogao bi pružiti nove poglede na unutrašnji svijet pamćenja, ali i na povezanosti između pamćenja i drugih važnih psiholoških fenomena. Primjerice, fenomenološke karakteristike mogle bi pomoći u razlikovanju različitih vrsta sjećanja, kao što su prava i lažna sjećanja. Prethodni

nalazi već i sugeriraju slično: lažna sjećanja u odnosu na ona prava obično su manje emocionalno intenzivna, manje su živopisna i češće su u trećem licu (Heaps i Nash, 2001). Nadalje, fenomenološke karakteristike imaju važnu ulogu u mnogim kliničkim poremećajima, iako su samo neke od potencijalno relevantnih karakteristika procjenjivane u istraživanjima tih poremećaja. Poznato je da su sjećanja u depresivnih pojedinaca općenitija i manje emocionalno intenzivna (Rottenberg, Joormann, Brozovich i Gotlib, 2005). Druge karakteristike, poput distanciranja, mogle bi također biti povezane s depresijom, no o prirodi toga odnosa ne može se govoriti bez daljnjih istraživanja.

Također, afektivni i motivacijski sadržaj autobiografskih sjećanja povezan je sa širokim rasponom ishoda (npr. osobni ciljevi, postignuća i interpersonalni odnosi), kao i s brojnim procesima, poput mišljenja, regulacije emocija, formiranje identiteta i drugih (Singer i Salovey, 1993). Neka istraživanja u kojima su se ispitivali odnosi između fenomenoloških karakteristika sjećanja te regulacije emocija, procesa mišljenja i formiranja identiteta, već su pokazala sljedeće: živopisna sjećanja često nam služe kao podsjetnici na naučene lekcije (Pillemer, 1998) i pomažu pri održavanju orijentacije prema cilju (Singer i Salovey, 1993), dok vizualna perspektiva utječe na percepciju samopromjene (Libby, Eibach i Gilovich, 2005).

Deset fenomenoloških karakteristika sjećanja

Sutin i Robins (2007) na temelju pregleda literature sugeriraju da se autobiografska sjećanja mogu razlikovati u deset relevantnih karakteristika: *Živopisnost*, *Koherentnost*, *Dostupnost*, *Vremenska perspektiva*, *Senzorni detalji*, *Vizualna perspektiva*, *Emocionalni intenzitet*, *Dijeljenje*, *Distanciranje* i *Valencija*. Navedene karakteristike bile su ovim autorima polazišna točka u konstrukciji i validaciji *Upitnika karakteristika sjećanja (MEQ)* koji su kasnije koristile i skratile i Luchetti i Sutin (2015) te će se nadalje svaka od karakteristika ukratko objasniti.

Živopisnost sjećanja

Živopisnost sjećanja odnosi se na vizualnu jasnoću i vizualni intenzitet sjećanja i često se navodi kao najvažnija karakteristika autobiografskih sjećanja (Greenberg i Rubin, 2003) te je kao takva najčešće zastupljena u istraživanjima. Berntsen i Thomsen (2005) istraživanjem su utvrdili da sjećanja na važne i emocionalno intenzivne događaje često ostaju vrlo živa u našem pamćenju, čak i nakon perioda od 50 godina.

Koherentnost sjećanja

Koherentnost sjećanja odnosi se na stupanj u kojem sjećanje uključuje logičnu i povezanu priču koja se odvijala u specifičnom vremenskom i prostornom kontekstu (prema Sutin i Robins, 2007). Takvo koherentno i povezano sjećanje nije spoj fragmentiranih originalnih iskustava ili spajanje više sličnih iskustava, već sjećanje na jedan određeni događaj.

Pristupačnost sjećanja

Pristupačnost se odnosi na lakoću s kojom se nekog događaja prisjećamo (prema Sutin i Robins, 2007). Pristupačnost autobiografskih sjećanja često je proučavana dimenzija u kliničkim istraživanjima depresije. Primjerice, Joormann i Siemer (2004) otkrili su da disforični pojedinci, odnosno osobe koje imaju stalno sniženo raspoloženje, pokazuju teškoće u prisjećanju negativnih, ali i pozitivnih iskustava.

Vremenska perspektiva sjećanja

Ova karakteristika odnosi se na percipirani vremenski okvir u kojem se događaj dogodio (dan, mjesec i godina), kao i subjektivan osjećaj koliko je vremena prošlo od događaja. Sjećanja za koja imamo osjećaj da su smještena dalje u prošlosti, neovisno o tome je li to objektivno tako, imaju manje utjecaja na našu samopercepciju i vjerojatno će biti odbačena ako nisu konzistentna sa sadašnjim samopoimanjem (Ross i Wilson, 2002).

Senzorni detalji sjećanja

Ova se karakteristika odnosi na opseg u kojem se osoba prilikom prisjećanja događaja može prisjetiti mirisa, zvukova i drugih senzornih detalja koji su bili prisutni u događaju. Ovom se karakteristikom mjere svi senzorni modaliteti izuzev vizualnog, koji je sastavni dio dimenzije živopisnosti. Osjetilna dimenzija povezanija je sa sjećanjima na stvarne događaje, nego s onima koji se odnose na zamišljene događaje (Suengas i Johnson, 1988).

Vizualna perspektiva sjećanja

Kod vizualne perspektive, naglasak je na perspektivi iz koje osoba "vidi" određeno sjećanje u svojoj glavi. Prema tome, sjećanja mogu biti u prvom i u trećem licu. Kada je riječ o sjećanjima u prvom licu, osoba dok se prisjeća vidi događaj svojim očima, dok kod sjećanja u trećem licu osoba događaj gleda kao promatrač (prema Sutin i Robins, 2007). Posljednjih je godina sve veći broj istraživanja kojima se ispituje ova karakteristika. Nalazi nekih od tih

istraživanja idu u prilog gore spomenutoj podjeli na dvije vizualne perspektive, međutim neka istraživanja (npr. Rice i Rubin, 2009) pokazuju da osoba prilikom dosjećanja može doživjeti sjećanje iz više od jedne perspektive te da ove dvije perspektive ne isključuju nužno jedna drugu.

Emocionalni intenzitet sjećanja

Karakteristika emocionalnog intenziteta odnosi se na intenzitet emocija koje je osoba doživjela za vrijeme kodiranja i dosjećanja i neovisna je o valenciji. Prijašnja istraživanja (npr. Thompson, Skowronski, Larsen i Betz, 1996) pokazuju kako pojedinci obično nemaju poteškoća u prisjećanju emocija koje su doživjeli za vrijeme događaja, ali je intenzitet emocija slabiji kod dosjećanja nego kod kodiranja. Dakle, ispitivanje ove varijable uključuje pitanja koliko su intenzivne emocije u trenutku prisjećanja događaja. S obzirom na sličnost *Emocionalnog intenziteta* i *Valencije*, kako bi se ove dvije karakteristike jasnije razlikovale, navest će se primjeri čestica iz korištenog *Upitnika karakteristika sjećanja* (Luchetti i Sutin, 2015). Primjer čestice na subskali *Emocionalni intenzitet*: "Moje emocije vezane uz taj događaj su vrlo intenzivne."

Dijeljenje sjećanja s drugima

Dijeljenje se odnosi na stupanj u kojemu sjećanje dijelimo s drugim ljudima, odnosno stupanj u kojem smo skloni razgovarati o događaju iz sjećanja (prema Sutin i Robins, 2007). Primjerice, pokazano je da u kasnoj adolescenciji mladi često prepričavaju svoja sjećanja u svrhu samoekspresije ili kako bi zabavili prijatelje anegdotama iz svoje prošlosti. Također je pokazano da dijeljenje sjećanja s drugima može dovesti do zbližavanja i povećanja intimnosti među ljudima (McLean, 2005), što odgovara socijalnoj funkciji pamćenja kako ju opisuju Bluck i Alea (2002). Osim toga, dijeljenje sjećanja s drugima ponekad nam može pomoći u pronalaženju smisla i značenja u prošlim iskustvima (prema Sutin i Robins, 2007).

Distanciranje od sjećanja

Distanciranje se odnosi na stupanj u kojem se pojedinac psihološki distancira od događaja opisanog u sjećanju. Najčešće se udaljavamo od negativnih sjećanja i onih koja nisu u skladu s našim sadašnjim samopoimanjem, odnosno od onih za koja imamo osjećaj da se odnose na osobu koja se značajno razlikuje od one kakva smo danas (Libby i Eibach, 2002).

Valencija sjećanja

Valencija se odnosi na stupanj u kojem je događaj opisan u sjećanju percipiran kao pozitivan ili negativan. Ova dimenzija uključuje valenciju događaja, valenciju emocionalnog doživljaja u trenutku odvijanja događaja te valenciju emocionalnog doživljaja u trenutku dosjećanja događaja. Pokazano je da je dosjećanje primarno negativnih događaja povezano s depresijom (McFarland i Buehler, 1998). Dakle, osnovna razlika između *Emocionalnog intenziteta* i *Valencije* je u tome što se prva karakteristika odnosi na jačinu emocionalne obojenosti, a druga na njezin smjer (pozitivno/negativno). Primjer čestice na subskali *Valencija*: "Opći dojam na sjećanje je negativan."

Spolne razlike u karakteristikama autobiografskih sjećanja

Posljednjih godina sve je veći broj istraživanja kojima se ispituje struktura autobiografskog pamćenja (npr. Conway, 2005; Barsalou, 1988) i njihova funkcija (npr. Bluck i Alea, 2002; Rasmussen i Berntsen, 2009). Međutim, problemom spolnih razlika prilikom stvaranja ili dozivanja autobiografskih sjećanja bavio se tek manji broj istraživanja (npr. Grysman i Hudson, 2013).

Manjak zanimanja za tematiku spolnih razlika u karakteristikama autobiografskih sjećanja djelomično proizlazi iz činjenice da spolne razlike nisu pronađene u drugim domenama ljudskog pamćenja. U eksperimentalnim i kliničkim ispitivanjima pamćenja spol se rijetko spominje kao značajna varijabla, a klinički testovi koriste iste norme za muškarce i žene implicirajući tako irelevantnost spolnih razlika za izvedbu u zadacima pamćenja. Ipak, autobiografsko pamćenje dosta se razlikuje od drugih vrsta pamćenja koje se najčešće ispituju u laboratorijima i drugim sredinama (Davis, 1999).

Neka istraživanja koja su se bavila pitanjem spolnih razlika u autobiografskom pamćenju pokazala su da žene, u odnosu na muškarce, svoja sjećanja ocjenjuju živopisnijima i s više emocionalnog sadržaja (npr. Grysman i Hudson, 2013). Također, istraživanje koje su proveli Sutin i Robins (2007) pokazalo je da žene češće od muškaraca dijele svoja rana sjećanja s drugima. Ova razlika nije uočena kod nedavnih sjećanja. Međutim, potrebno je napomenuti da je ipak riječ o manjem broju istraživanja, dok se u većini radova ne navode spolne razlike u ovim karakteristikama sjećanja.

Afektivna obojenost dosjećanja

Afekti se u psihologiji definiraju kao doživljaji ili iskustva koji imaju kvalitetu ugone ili neugode (Beck, 2003). Pritom se afektivni doživljaji mogu odnositi na: 1) temperament koji je vrlo stabilna i dugotrajna sklonost određenim vrstama afektivnog doživljavanja, 2) raspoloženja koja se odnose na slaba, no sveprožimajuća afektivna stanja koja su relativno trajna i nisu usmjerena prema specifičnom objektu i 3) emocionalne doživljaje koji su razmjerno kratka i snažna afektivna stanja usmjerena k određenom objektu prema kojem postoji tendencija za djelovanjem (Beck, 2003).

Dvije primarne dimenzije afekta su pozitivna i negativna aktivacija. Pozitivna aktivacija (PA) i negativna aktivacija (NA) kvalitativno su različite dimenzije te su neovisne jedna o drugoj. Pozitivna aktivacija odnosi se na stupanj u kojem pojedinac doživljava pozitivno ili ugodno raspoloženje, dok se negativna aktivacija odnosi na doživljavanje negativnog ili neugodnog raspoloženja (Watson, Clark i Tellegen, 1988). Za procjenu raspoloženja i stabilnih individualnih karakteristika u afektivnom iskustvu uobičajeno se koristi *Skala pozitivnog i negativnog afekta – PANAS* (eng. Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark i Tellegen, 1988).

Istraživanja pokazuju da je afektivna obojenost (valencija sjećanja) u skladu s raspoloženjem sudionika pa se tako sudionici izloženi induciranju pozitivnog raspoloženja češće dosjećaju sretnih događaja, dok se sudionici izloženi induciranju negativnog raspoloženja dosjećaju manje ugodnih događaja (Parrot, 1989). *Efekt kongruentnosti raspoloženja* označava pojavu da se bolje prisjećamo emocionalnih sadržaja koji su u skladu s raspoloženjem. Tako ćemo se prije dosjetiti pozitivnih događaja kada se osjećamo sretno, dok ćemo se negativnih događaja prije sjetiti kada samo tužni (Bower, 1981).

Iako neka istraživanja (npr. Forgas, Burnham i Trimboli, 1988) pokazuju da se taj efekt javlja samo u odraslih, no ne i kod djece mlađe od deset godina, Christodoulou i Burke (2015) uočavaju efekt već kod djece u dobi od 3-4 godine. Snyder i White (1982) su koristeći induciranje raspoloženja pokazali da se sudionici izloženi induciranju negativnog raspoloženja prisjećaju negativnih osobnih iskustava (npr. smrt bliskog člana obitelji, prekid romantičnog ili prijateljskog odnosa), dok se sudionici izloženi induciranju pozitivnog raspoloženja prisjećaju pozitivnih osobnih iskustava, kao što su izvrstan uspjeh na ispitu, odmor s prijateljima i slično. Isen, Shalker, Clark i Karp (1978) u svojem su istraživanju sudionike izlagali pozitivnim i negativnim riječima te su se sudionici potom trebali prisjetiti prikazanih riječi nakon doživljenog

uspjeha ili neuspjeha. Rezultati su pokazali da se sudionici češće dosjećaju riječi koje se po valenciji podudaraju s njihovim raspoloženjem u usporedbi s onima koje se s tim raspoloženjem ne podudaraju.

Važno je primijetiti kako je u većini navedenih istraživanja provedena eksperimentalna manipulacija, odnosno pomoću podražaja je kod sudionika izazvano pozitivno ili negativno raspoloženje, dok je mali broj istraživanja ove tematike proveden u prirodnim uvjetima. Postupcima indukcije raspoloženja često se zamjera njihova transparentnost, odnosno to što ispitanici vrlo jasno mogu uočiti očekivanja i želje eksperimentatora te prema tome prilagoditi svoje odgovore.

S obzirom na to da u Hrvatskoj nije provedeno istraživanje kojim se ispituju razlike između ranih i nedavnih sjećanja, ovim istraživanjem nastojat će se ispitati razlike u karakteristikama sjećanja na nedavna i starija iskustva na studentskoj populaciji. S obzirom na mali broj istraživanja koja su ispitivala spolne razlike u nekim karakteristikama sjećanja (primjerice živopisnosti, senzornim detaljima i dijeljenju), u ovom će se istraživanju pokušati utvrditi postoje li i u kojem smjeru razlike između studentica i studenata. Iako istraživanja pokazuju da je afektivna obojenost (valencija sjećanja) u skladu s raspoloženjem sudionika te da se sudionici izloženi induciranju pozitivnog raspoloženja češće dosjećaju sretnih događaja, dok se sudionici izloženi induciranju negativnog raspoloženja dosjećaju manje ugodnih događaja, većini je istraživanja te tematike zajedničko što je u njima korištena eksperimentalna manipulacija. Samo je manji broj istraživanja odnosa afektivne obojenosti dosjećanja i raspoloženja proveden u prirodnim uvjetima. Stoga se u ovom istraživanju neće koristiti indukcija raspoloženja, već će sudionici sami izvještavati o razini i valenciji svojeg raspoloženja kako bi se utvrdilo jesu li i u takvim uvjetima raspoloženje i afektivna obojenost dosjećanja pozitivno povezani.

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

Cilj

Cilj ovoga istraživanja bio je ispitati fenomenološka obilježja sjećanja na nedavna i starija iskustva, spolne razlike u karakteristikama sjećanja na nedavna i starija iskustva te odnos trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti dosjećanja nedavnih i starijih iskustava.

Problemi i hipoteze

1. Ispitati postoje li razlike s obzirom na karakteristike sjećanja na nedavna (unutar zadnja dva tjedna) i starija (najranija sjećanja kojih se sudionici mogu prisjetiti) iskustva.

H1: Postoji statistički značajna razlika između sjećanja na nedavna i rana iskustva s obzirom na karakteristike sjećanja, u smjeru da će rezultati na svim dimenzijama biti viši za nedavna sjećanja (izuzev karakteristike *Distanciranje*).

2. Ispitati postoje li razlike između studenata i studentica s obzirom na različite karakteristike sjećanja na nedavna i starija iskustva.

H2: Postoji statistički značajna razlika između studentica i studenata s obzirom na tri sljedeće karakteristike: *Živopisnost sjećanja*, *Senzorni detalji* i *Dijeljenje sjećanja* s drugima, tako da će studentice svoja sjećanja procijeniti kao živopisnija i detaljnija te da ih češće dijele s drugima.

3. Ispitati odnos trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti sjećanja.

H3: Postoji pozitivna povezanost trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti sjećanja (karakteristika *Valencija*). Sudionici s izraženijim pozitivnim afektom dosjetit će se pozitivnijih događaja, dok će se sudionici s izraženijim negativnim afektom dosjetiti negativnijih događaja.

3. METODOLOGIJA

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo $N=209$ sudionika, studenata različitih sveučilišta u Hrvatskoj, od čega je 158 (75.6%) bilo ženskoga spola. Raspon dobi sudionika kretao se između 18 i 32 godine ($M=22.9$, $SD=2.36$). Sudionici u istraživanju odabrani su metodom snježne grude. Od ukupnog broja, najviše je bilo studenata Sveučilišta u Osijeku (40.7%) te Sveučilišta u Zagrebu (40.2%). Od ukupnog broja sudionika, najviše je bilo studenata diplomskog (41.1%) studija. Rezultati 15 sudionika isključeni su jer su sudionici na pitanje koje se odnosilo na rano sjećanje: "*Koliko ste godina imali kada se događaj odvio?*" navodili dob koja ne odgovara teoretskom rasponu dobi iz kojega potječu naša najranija sjećanja (dvije do sedam godina; npr.: *dob sudionika 23 godine, dob ranog sjećanja 20 godina*). Isključeni su odgovori sudionika koji su naveli dob od jedne godine te onih koji su naveli dob od osam ili više godina. U konačnu obradu uključeni su rezultati 194 sudionika, od čega je 150 ženskoga i 44 muškoga spola.

Instrumenti

U istraživanju su korišteni sljedeći upitnici i skale:

Sociodemografski upitnik sastojao se od pitanja o dobi, spolu, fakultetu te godini studija, a korišten je kako bi se ispitale sociodemografske karakteristike studenata.

PANAS (eng. Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark i Tellegen, 1988).

PANAS je najčešće korištena skala za mjerenje pozitivnog i negativnog afekta. Sastoji se od 20 pridjeva koji opisuju razne emocije. Deset pridjeva odnosi se na pozitivan, a deset na negativan afekt. Skala pozitivnog afekta (PA) uključuje sljedeće čestice: zainteresirano, uzbuđeno, snažno, poletno, ponosno, budno, nadahnuto, odlučno, pozorno, aktivno. Skala negativnog afekta (NA) sadrži čestice: nesretno, uznemireno, krivo zbog nečeg, bojim se nečega, neprijateljski raspoloženo, razdražljivo, posramljeno, nervozno, živčano, uplašeno. Budući da se pridjevi unutar **PANAS**-a pretežno odnose na afektivna stanja više aktivacije, Watson, Wiese, Vaidya i Tellegen (1999) skale su preimenovali u PA – Pozitivna aktivacija i NA – Negativna aktivacija jer se usmjeravaju na pozitivne i negativne emocije visoke aktivacije. Odgovori na

skali PANAS kreću se od "vrlo malo ili nimalo" (se odnosi na mene) do "izrazito ili jako" (se odnosi na mene). PANAS tipično ostvaruje dobre do visoke pokazatelje pouzdanosti pa se tako Cronbach alpha za Pozitivnu aktivaciju kreće u rasponu 0.73-0.89, a za Negativnu aktivaciju u rasponu 0.71-0.85; Crawford i Henry, 2004). I u ovom istraživanju dobivena je visoka pouzdanost. Za Pozitivnu aktivaciju Cronbach alpha iznosi 0.87, a za Negativnu aktivaciju Cronbach alpha iznosi 0.90. Ukupan rezultat na PA suma je rezultata na ranije navedenih deset čestica Skale pozitivnog afekta, a kreće se u teorijskom rasponu od 10 do 50 bodova, pri čemu viši rezultat ukazuje na višu razinu pozitivnog afekta. Ukupan rezultat na NA suma je rezultata na ranije navedenih deset čestica Skale negativnog afekta i kreće se u teorijskom rasponu od 10 do 50 bodova, pri čemu niži rezultat ukazuje na nižu razinu negativnog afekta.

Upitnik karakteristika sjećanja (eng. Memory Experiences Questionnaire; Luchetti i Sutin, 2015).

Upitnik karakteristika sjećanja (skraćeno MEQ) sastoji se od 31 čestice i mjeri deset različitih karakteristika sjećanja (*Živopisnost, Koherentnost, Pristupačnost, Vremenska perspektiva, Senzorni detalji, Vizualna perspektiva, Emocionalni intenzitet, Dijeljenje sjećanja s drugima, Udaljenost i Valencija*). Rezultat u upitniku formira se zasebno za svaku subskalu tako da se izračuna prosječni rezultat čestica koje pripadaju svakoj od subskala. Prethodno je potrebno rekodirati određene čestice. Svaka od deset subskala ima prihvatljivu unutarnju konzistenciju (prosječni Cronbach alpha koeficijent iznosi 0.79). U ovom istraživanju prosječni Cronbach alpha za rano sjećanje iznosi 0.71, dok prosječni Cronbach alpha za nedavno sjećanje iznosi 0.73, što se smatra prihvatljivom pouzdanošću. Cronbach alpha koeficijenti kreću se u rasponu od 0.58 do 0.92, pri čemu je pouzdanost najniža za subskalu *Vremenska perspektiva* čiji Cronbach alpha koeficijent iznosi 0.58, dok najvišu pouzdanost pokazuje subskala *Valencija* čiji Cronbach alpha iznosi 0.92). Budući da je pouzdanost subskale *Vremenska perspektiva* najniža i kreće se oko 0.6 te je niža od preporučenih 0.7, rezultate je potrebno uzeti s dozom opreza. U sklopu ovoga upitnika sudionici su također trebali navesti koliko su godina imali kada se događaj iz njihovog najranijeg sjećanja dogodio.

Postupak

Istraživanje je provedeno online tijekom rujna i listopada 2018. godine. Sudionici su putem upute upoznati sa svrhom istraživanja. Navedeno je da je istraživanje u potpunosti anonimno i dobrovoljno te da u bilo kojem trenutku mogu odustati od ispunjavanja upitnika. Također, navedeno je kako će se prikupljeni podaci analizirati jedino na grupnoj razini i biti korišteni isključivo u istraživačke svrhe. Istraživanje je bilo podijeljeno na nekoliko dijelova te je prije svakoga bila navedena specifična uputa u kojoj je objašnjeno na koji način treba ispunjavati pojedini dio. Sudionici su najprije ispunjavali *Sociodemografski upitnik*, a zatim *PANAS* skalu. U sljedećem dijelu istraživanja trebali su se prisjetiti najranijeg sjećanja kojega se mogu sjetiti, a koji uključuje njih same. Navedeno je da je poželjno sjećanje zapisati na papir radi lakšeg prisjećanja. U uputi je također napomenuto da taj papir služi isključivo njima kako bi se što detaljnije mogli prisjetiti događaja te ga nigdje neće trebati priložiti. Potom su ispunjavali *MEQ* za rano sjećanje. Zadnji dio istraživanja odnosio se na nedavna sjećanja te je zadatak sudionika bio prisjetiti se nekog događaja koji uključuje njih same, a koji se odvio unutar zadnja dva tjedna. Ponovno je u uputi bilo navedeno da sjećanja napišu na papir radi lakše sistematizacije te su potom ispunjavali *MEQ* za nedavno sjećanje. Na kraju upitnika sudionicima su ponuđeni podaci i kontakt savjetovališta kojemu se mogu obratiti u slučaju da je istraživanje u njima izazvalo neugodne osjećaje koje bi voljeli podijeliti sa stručnom osobom. Ispunjavanje upitnika trajalo je približno 25 minuta.

4. REZULTATI

Na početku statističke analize podataka, Kolmogorov – Smirnovljevim testom ispitano je jesu li varijable normalno distribuirane. Vrijednosti su prikazane u Tablici 1. Utvrđeno je da distribucije značajno odstupaju od normalne, međutim, neki autori navedeni test smatraju robusnim (Petz, Kolesarić i Ivanec, 2012) i osjetljivim na broj sudionika te podložnim utjecaju ekstremnih rezultata (Field, 2013) pa su dodatno provjereni indeksi asimetričnosti i spljoštenosti. Prema Klineu (1998), parametrijski postupci mogu se primijeniti na rezultatima koji nisu normalno distribuirani ako je indeks asimetričnosti manji od 3, a indeks spljoštenosti manji od 10. Budući da se vrijednosti spomenutih indeksa kreću u tim rasponima, zaključeno je da je u daljnjoj obradi opravdano korištenje parametrijskih postupaka.

Tablica 1. Standardizirane vrijednosti normalnosti distribucije varijabli dob ranog sjećanja, pozitivna aktivacija, negativna aktivacija te karakteristika ranih i nedavnih sjećanja

	<i>K-S test</i>	<i>S</i>	<i>K</i>
Dob ranog sjećanja	.18**	0.49	0.07
Pozitivna aktivacija	.07*	-0.21	-0.23
Negativna aktivacija	.12***	0.70	-0.34
<i>Rano sjećanje</i>			
Živopisnost	.11***	0.25	-0.71
Koherentnost	.10***	-0.22	-0.46
Dostupnost	.11***	-0.38	-0.70
Vremenska perspektiva	.21***	1.08	0.95
Senzorni detalji	.07*	0.24	-0.28
Vizualna perspektiva	.10***	0.31	-0.57
Emocionalni intenzitet	.08**	-0.09	-0.56
Dijeljenje	.13***	0.42	-0.67
Distanciranje	.08**	-0.19	-0.63
Valencija	.24***	-1.02	-0.28
<i>Nedavno sjećanje</i>			
Živopisnost	.23***	-1.21	0.67
Koherentnost	.19***	-1.00	0.06
Dostupnost	.14***	-0.42	-0.91
Vremenska perspektiva	.20***	-1.01	0.34
Senzorni detalji	.13***	-0.55	-0.45
Vizualna perspektiva	.16***	-0.73	-0.26
Emocionalni intenzitet	.08**	-0.14	-0.67
Dijeljenje	.11***	0.35	-0.77
Distanciranje	.34***	1.58	1.65
Valencija	.25***	-1.06	-0.28

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; *S*-indeks asimetričnosti; *K*-indeks spljoštenosti; *K-S*-Kolmogorov-Smirnov test

Deskriptivna statistika

U Tablici 2 navedeni su rezultati deskriptivne statističke analize za varijable dob ranog sjećanja, Pozitivna aktivacija i Negativna aktivacija. Iz tablice je vidljivo da je prosječna dob iz koje potječu najranija sjećanja 4.1 godina, nešto viša nego što je dobiveno u Rubinovoj metanalizi (2000). Što se tiče dimenzija PANAS skale, sudionici u prosjeku postižu relativno visoke rezultate na Pozitivnoj aktivaciji $M=30.9$, $SD=7.53$, dok na Negativnoj aktivaciji postižu umjerene rezultate $M=20.0$, $SD=8.07$.

Tablica 2. Deskriptivni podaci za varijable dob ranog sjećanja, Pozitivna aktivacija i Negativna aktivacija

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Minimum (t.min)</i>	<i>Maksimum (t.max)</i>
Dob ranog sjećanja	4.1	1.31	2	7
Pozitivna aktivacija	30.9	7.54	12 (10)	50 (50)
Negativna aktivacija	20.0	8.07	10 (10)	46 (50)

Legenda: *t. min* – teorijski minimum; *t. maks* – teorijski maksimum

Razlike u karakteristikama sjećanja na nedavna i starija iskustva

T-testovima za velike zavisne uzorke testirano je postoje li razlike s obzirom na karakteristike sjećanja na nedavna i starija iskustva, odnosno istinitost hipoteze da postoji statistički značajna razlika između sjećanja na nedavna i rana iskustva s obzirom na karakteristike sjećanja. Rezultati su prikazani u Tablici 3.

Tablica 3. Rezultati t-testova za testiranje razlika u karakteristikama sjećanja na rana i nedavna iskustva

	<i>M_rano</i>	<i>SD_rano</i>	<i>M_nedavno</i>	<i>SD_nedavno</i>	<i>t</i>	<i>ss</i>	<i>d</i>
Živopisnost	2.8	1.00	4.3	.80	-16.45**	193	1.69
Koherentnost	3.1	.91	4.3	.78	-14.00**	193	1.42
Dostupnost	3.5	1.03	3.9	.79	-3.74**	193	0.44
Vremenska perspektiva	1.7	.63	4.3	.65	-39.64**	193	4.10
Senzorni detalji	2.6	.90	3.9	.80	-15.36**	193	1.53
Vizualna perspektiva	2.7	1.02	3.9	1.04	-10.90**	193	1.16
Emocionalni intenzitet	3.0	1.03	3.3	1.08	-3.33**	193	0.28
Dijeljenje	2.2	.97	2.6	1.15	-3.50**	193	0.38
Distanciranje	3.3	1.05	1.5	.83	17.90**	193	1.9
Valencija	3.8	1.31	3.9	1.37	-0.46	193	0

Legenda: ** $p < 0.01$; *ss* - stupnjevi slobode; *M_rano* - aritmetička sredina ranog sjećanja; *SD_rano* - standardna devijacija ranog sjećanja; *M_nedavno* - aritmetička sredina nedavnog sjećanja; *SD_nedavno* - standardna devijacija nedavnog sjećanja; *t* - t-test; *d* - veličina učinka

Iz Tablice 3 može se zaključiti da postoje razlike u karakteristikama sjećanja na nedavna i starija iskustva, i to u devet od deset karakteristika. Razlike u karakteristikama *Živopisnost*, *Koherentnost*, *Dostupnost*, *Vremenska perspektiva*, *Senzorni detalji*, *Vizualna perspektiva*, *Emocionalni intenzitet* i *Dijeljenje* idu u korist nedavnih sjećanja, dok sudionici očekivano u *Distanciranju* postižu veće rezultate za rana sjećanja $t(193)=17.9$; $p < 0.01$. Jedina karakteristika u kojoj nije pronađena razlika između ranih i nedavnih sjećanja je *Valencija*: $t(193)= -0.46$; $p > 0.01$. Budući da je korišteno 10 t-testova, razina značajnosti $p < 0.01$ korigirana je Bonferronijevom korekcijom. Sukladno tome, razina značajnosti ($0.01/10$) treba iznositi 0.001. I uz ovaj kriterij značajnosti, razlike u svim karakteristikama osim *Valencije* su značajne. Izračunata je i veličina učinka (*d* - indeks) kako bi se utvrdilo prekrivanje distribucija dviju skupina rezultata. Kod varijabli *Emocionalni intenzitet* $d = 0.28$, *Dijeljenje* $d = 0.38$ i *Dostupnost* $d = 0.44$ uočena je mala veličina učinka, što znači da se distribucije preklapaju između 84% i 92%. Velikom veličinom učinka smatra se $d = 0.8$ i više, odnosno prekrivanje distribucija oko 53% što je dobiveno na većini varijabli.

Spolne razlike u karakteristikama sjećanja

Za ispitivanje spolnih razlika u karakteristikama sjećanja korišten je t-test za velike nezavisne uzorke. Prema podacima na temelju kojih je postavljena druga hipoteza, muškarci i žene razlikuju se u tri sljedeće karakteristike sjećanja: *Živopisnost*, *Senzorni detalji* i *Dijeljenje sjećanja* u smjeru da će studentice svoja sjećanja ocijeniti kao živopisnija, bogatija detaljima te će ih više dijeliti s drugima. Rezultati spolnih razlika u navedenim karakteristikama za rana sjećanja prikazani su u Tablici 4., a za nedavna sjećanja u Tablici 5.

Tablica 4. Rezultati t-testa za velike nezavisne uzorke za testiranje spolnih razlika u karakteristikama ranih sjećanja (usporedba 150 studentica i 44 studenta)

	$M (SD)_{\check{z}}$	$M (SD)_{m}$	t	ss	d
Živopisnost	2.9 (1.01)	2.5 (0.93)	-2.29*	192	0.41
Senzorni detalji	2.6 (0.93)	2.3 (0.72)	-2.31*	192	0.36
Dijeljenje	2.3 (1.00)	2.1 (0.86)	-1.29	192	0.21

Legenda: * $p < 0.05$; $M(SD)_{\check{z}}$ – aritmetička sredina i standardna devijacija za studentice, $M(SD)_m$ – aritmetička sredina i standardna devijacija za studente; ss – stupnjevi slobode, t – t-test; d – veličina učinka

Tablica 5. Rezultati t-testa za velike nezavisne uzorke za testiranje spolnih razlika u karakteristikama nedavnih sjećanja (usporedba 150 studentica i 44 studenta)

	$M (SD)_{\check{z}}$	$M (SD)_{m}$	t	ss	d
Živopisnost	4.4 (0.80)	4.1 (0.77)	-1.70	192	0.38
Senzorni detalji	4.0 (0.78)	3.5 (0.75)	-3.67**	192	0.65
Dijeljenje	2.6 (1.15)	2.3 (1.10)	-1.93	192	0.51

Legenda: ** $p < 0.01$; $M(SD)_{\check{z}}$ – aritmetička sredina i standardna devijacija za studentice, $M(SD)_m$ – aritmetička sredina i standardna devijacija za studente; ss – stupnjevi slobode, t – t-test; d – veličina učinka

Iz Tablice 4 i Tablice 5 može se zaključiti da u *Živopisnosti* žene postižu više rezultate $t(192) = -2.29$; $p < 0.05$ za rana sjećanja, međutim žene i muškarci ne razlikuju se u živopisnosti nedavnih sjećanja $t(192) = -1.70$; $p > 0.05$. U *Senzornim detaljima* pronađene su spolne razlike i za rana $t(192) = -2.31$; $p < 0.05$ i za nedavna sjećanja $t(192) = -3.67$; $p < 0.01$ u smjeru da žene na njima postižu više rezultate. Jedina dimenzija na kojoj spolne razlike nisu uočene ni za rana

$t(192)=-1.29$; $p>0.05$ ni za nedavna sjećanja $t(192)= -1.93$; $p>0.05$ je *Dijeljenje* sjećanja, odnosno studentice i studenti ne razlikuju se u spremnosti da svoja sjećanja podijele s drugima. Izračunata je i veličina učinka (d - indeks). Za spolne razlike u *Živopisnosti*, *Senzornim detaljima* i *Dijeljenju* ranih sjećanja dobivena je mala veličine učinka (prosječna veličina učinka kreće oko $d = 0.3$), što znači da se distribucije prekrivaju oko 88%. Za spolne razlike u *Živopisnosti*, *Senzornim detaljima* i *Dijeljenju* nedavnih sjećanja dobivena je srednja veličina učinka (prosječna veličina učnika kreće se oko $d = 0.5$), što znači da se distribucije prekrivaju oko 80%.

Odnos trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti sjećanja

Za ispitivanje odnosa trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti sjećanja korištena je metoda korelacije. Prema trećoj hipotezi, postoji pozitivna povezanost trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti dosjećanja te će se sudionici s izraženijim pozitivnim afektom dosjetiti pozitivnijih događaja, dok će se sudionici s izraženijim negativnim afektom dosjetiti negativnijih događaja. U Tablici 6 prikazani su rezultati za rana sjećanja, a u Tablici 7 za nedavna sjećanja.

Tablica 6. Korelacijska matrica pozitivnog i negativnog afekta te afektivne obojenosti sjećanja – valencije za rana sjećanja ($N=194$)

	PA	NA	Valencija
PA	-	-.42**	.18*
NA		-	-.17*
Valencija			-

Legenda: ** $p<0.01$ * $p<0.05$; PA = pozitivna aktivacija; NA = negativna aktivacija

Rezultati pokazuju da između pozitivne aktivacije i općeg dojma ranog sjećanja postoji statistički značajna, ali niska pozitivna povezanost $r(194)=0.18$; $p<0.05$, što znači da se sudionici s izraženijim pozitivnim afektom dosjećaju pozitivnijih događaja. Također, između negativne aktivacije i općeg dojma ranog sjećanja uočena je niska negativna povezanost $r(194)=-0.17$; $p<0.05$, što znači da se sudionici s manje izraženim negativnim afektom dosjećaju pozitivnijih događaja (budući da veći rezultat na subskali *Valencija* indicira pozitivnije sjećanje). U oba su slučaja povezanosti između raspoloženja i afektivne obojenosti (valencije) niske.

Tablica 7. Korelacijska matrica pozitivnog i negativnog afekta te afektivne obojenosti sjećanja – valencije za nedavna sjećanja ($N=194$)

	<i>PA</i>	<i>NA</i>	<i>Valencija</i>
<i>PA</i>	-	-.42**	.21**
<i>NA</i>		-	-.15*
<i>Valencija</i>			-

Legenda: ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$; *PA* = pozitivna aktivacija; *NA* = negativna aktivacija

Rezultati pokazuju da između pozitivne aktivacije i općeg dojma nedavnog sjećanja postoji statistički značajna, niska pozitivna povezanost: $r(194)=0.21$; $p < 0.01$, što znači da se sudionici s izraženijim pozitivnim afektom dosjećaju pozitivnijih događaja. Između negativne aktivacije i općeg dojma nedavnog sjećanja dobivena je negativna povezanost: $r(194)=-0.15$; $p < 0.05$, što znači da se sudionici s manje izraženim negativnim afektom dosjećaju pozitivnijih događaja. Međutim, valja napomenuti kako su korelacije, iako značajne, dosta niske.

5. RASPRAVA

Ovim istraživanjem nastojala su se ispitati obilježja sjećanja na nedavna i starija iskustva, spolne razlike u karakteristikama sjećanja na nedavna i starija iskustva te odnos trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti dosjećanja nedavnih i starijih iskustava. Na temelju prijašnjih istraživanja postavljena su tri istraživačka problema i tri hipoteze. U daljnjem će tekstu za svaku hipotezu zasebno biti navedeni i prokomentirani rezultati kojima su postavljene hipoteze prihvaćene, odnosno odbaćene.

Razlike u dimenzijama sjećanja na starija i nedavna iskustva

Prema prvoj hipotezi, starija i nedavna iskustva značajno će se razlikovati u svih deset karakteristika sjećanja, i to u smjeru da će rezultati na svim karakteristikama biti viši za nedavna sjećanja (izuzev *Distanciranja*). Hipoteza je djelomično potvrđena. Rezultati pokazuju da se starija i nedavna sjećanja doista razlikuju na devet dimenzija: *Živopisnost*, *Koherentnost*, *Dostupnost*, *Vremenska perspektiva*, *Senzorni detalji*, *Vizualna perspektiva*, *Emocionalni intenzitet*, *Dijeljenje* i *Distanciranje*, međutim na dimenziji *Valencija* nije pronađena razlika između starijih i nedavnih sjećanja. Sudionici su, u usporedbi s ranim sjećanjima, svoja nedavna sjećanja ocijenili kao živopisnija, koherentnija, dostupnija i emocionalno intenzivnija, što je u skladu s očekivanjima (Sutin i Robins, 2007). Također, nedavna su sjećanja bogatija senzornim detaljima i imaju jasniju vremensku perspektivu, više se dijele s drugima i u prvom su licu. U

Valenciji se ove dvije vrste sjećanja ne razlikuju, što znači da je smjer emocionalne obojenosti (pozitivan/negativan) jednak kod ranih i nedavnih sjećanja.

Postojeća literatura s jedne strane nudi detaljna i iscrpna objašnjenja razlika između ranih i nedavnih sjećanja u nekim karakteristikama, dok su s druge strane razlike u nekim drugim karakteristikama sjećanja vrlo šturo pojašnjene i nedostavno potkrijepljene rezultatima istraživanja. Nedavna sjećanja dosljedno su živopisnija od ranih. Cermak (1984; prema Janssen, Rubin i St.Jacques, 2011) kao razlog ove pojave navodi da su sjećanja na nedavne događaje više epizodičke, dok su sjećanja na udaljenije događaje više semantičke prirode. Također, kao normalan dio procesa zaboravljanja, sjećanja gube dio senzornih i emocionalnih aspekata koji su sastavni dio njihove živosti i mogućnosti njihovog ponovnog proživljavanja. Mogući uzrok utvrđenih razlika u koherentnosti između ranih i nedavnih sjećanja je nemogućnost stvaranja organiziranih životnih priča u ranom djetinjstvu. Prema Fivushu, Hadenu i Salimahu (1995) rana sjećanja nemaju jasnu strukturu i slijed te su nam zbog toga kako odrastamo, a događaje i sjećanja počinjemo slagati u organiziranu životnu priču, teže dostupna. Slično se objašnjenje može primijeniti i na dostupnost sjećanja, odnosno lakoću kojom se događaja možemo prisjetiti. Prijašnja istraživanja (npr. Rice i Rubin, 2009) također pokazuju da novija sjećanja imaju jasniju vizualnu perspektivu, odnosno da su u prvom licu, dok su starija sjećanja češće u trećem licu i za njih imamo osjećaj da nismo akteri, već promatrači (npr. Rice i Rubin, 2009).

Rezultati pokazuju i da se sudionici više distanciraju od ranih sjećanja. Uzrok tomu može biti neusklađenost našeg sadašnjeg samopoimanja sa samopoimanjem osobe iz sjećanja, odnosno osjećaj da se osoba iz sjećanja značajno razlikuje od osobe kakva smo danas (Libby i Eibach, 2002). Takav nesklad između prošlog ponašanja i sadašnjeg samopoimanja može motivirati osobu na psihološko udaljavanje od nekadašnjeg samopoimanja. Iako literatura ne nudi objašnjenja zašto smo nedavna sjećanja skloniji dijeliti s drugima nego što je to slučaj s ranim sjećanjima, moguće je da su razlozi slični. Nedavna sjećanja predstavljaju nas u ovom trenutku (u zadnjih nekoliko mjeseci ili dana) pa su samim time važnija za socijalnu funkciju pamćenja, dok je ono *ja* koje smo bili u svojim najranijim sjećanjima uglavnom dosta različito od sadašnjeg *ja*. Dakle, pokušavajući stvoriti nove odnose i zbližiti se s ljudima koji su nam trenutno važni, prije ćemo podijeliti neku nedavnu anegdotu ili događaj. Pokazano je da se osobno važni i pozitivno valentni autobiografski događaji rjeđe zaboravljaju od neugodnih događaja (Ritchie, Skowronski, Walker i Wood, 2006). Valencija i intenzitet dvije su dimenzije koje karakteriziraju emocionalna iskustva i s njima povezane događaje. Istraživanja pokazuju da najduže u sjećanju ostaju visoko pozitivno valentni događaji, umjerenog do visokog intenziteta, koji su osobno

važni te da osobe bolje pamte ugodne od neugodnih događaja visoke osobne važnosti (Ritchie i sur., 2006). Međutim, u postojećoj literaturi odnos starosti sjećanja i valencije slabo je istražen.

Kako je već navedeno u uvodu, smatra se da su upravo fenomenološke karakteristike ono što sjećanje "vraća u život" pri dosjećanju. Prisjećajući se senzornih detalja, emocija koje smo doživjeli dok se događaj iz sjećanja odvijao, valencije događaja i drugih karakteristika sjećanja (ili dijeleći ih s drugima), događaj možemo ponovno proživjeti, interpretirati na nov način ili se primjerice distancirati od njega ako on više nije važan za naše samopoimanje. Pronađene razlike među ranim i nedavnim sjećanjima sugeriraju da ove dvije vrste autobiografskog sjećanja imaju različite karakteristike.

Spolne razlike u karakteristikama sjećanja

Prema drugoj hipotezi, muškarci i žene razlikovat će se u *Živopisnosti*, *Senzornim detaljima* te *Dijeljenju* sjećanja s drugima, i to u smjeru da će na navedenim dimenzijama žene postići više rezultate. Hipoteza je djelomično potvrđena. Rezultati pokazuju da su sjećanja žena doista živopisnija od sjećanja muškaraca, međutim to vrijedi samo za rana sjećanja, dok kod nedavnih sjećanja razlike nisu pronađene. Sjećanja žena također su bogatija senzornim detaljima od muških, kako rana, tako i nedavna. Suprotno očekivanjima, žene i muškarci podjednako dijele svoja sjećanja s drugima.

Iako u literaturi ne postoje objašnjenja zašto bi se spolne razlike javljale kod ranih, ali ne i kod nedavnih sjećanja, moguće je da djevojčice intenzivnije proživljavaju događaje od dječaka i posljedično ih "bolje" kodiraju. Budući da su nedavni događaji u ovom slučaju stari najviše dva tjedna, moguće je da ti događaji još nisu do kraja dugoročno pohranjeni i tek se trebaju integrirati u sustav pamćenja pa se razlike u njihovoj živopisnosti još ne očituju. Također, govor kod djevojčica razvija se brže nego kod dječaka, no te razlike nisu toliko značajne kao one u stilovima jezičnog razvoja. Referentni stil djevojčicama (u odnosu na ekspresivni stil kod dječaka) omogućuje veću razgovijetnost, preciznost u govoru te je njihov rječnik u početku bogatiji imenicama (prema Apel i Masterson, 2004).

Dobivene razlike u senzornim detaljima i živopisnosti idu u prilog prijašnjim nalazima da žene opisujući svoja sjećanja daju živopisnije te detaljnije opise u odnosu na muškarce (Pohl, Bender i Lachmann, 2005). Iako nije sasvim jasno zašto se ovakve spolne razlike javljaju, moguće je da iste svoje začetke imaju još u djetinjstvu. Pokazano je da roditelji s dječacima i djevojčicama različito razgovaraju i različito se prisjećaju doživljenih iskustava te da su stilovi

koje koriste prilikom prisjećanja uspomena spolno specifični. Primjerice, rezultati istraživanja koje su proveli Fivush i sur. (2003) pokazali su da su u raspravama roditelja s kćerima pronađeni detaljniji opisi i emocionalniji aspekti pamćenja, nego kod dječaka. Neki autori navode postojanje različitih narativnih stilova roditelja s djecom, jednog koji je više pragmatičan i drugog koji je više elaborativan (Nelson, 1993). Roditelji koji koriste elaborativan stil pričajući s djecom koriste termine poput *gdje – kada - s kim*, dok roditelji koji koriste pragmatičan stil sjećanja spominju prvenstveno u instrumentalnim terminima, odnosno ona su korisna samo ako sadrže informacije relevantne za tekuće aktivnosti. Koristeći elaborativni stil, sjećanja počinju služiti kao osnova za pripovijedanje i priče što su roditelji i djeca radili zajedno te kada i gdje. Iako roditelji koriste oba stila u komunikaciji sa svojom djecom, u komunikaciji s kćerima ipak više koriste elaborativni stil, dok u komunikaciji sa sinovima preferiraju pragmatični stil (Davis, 1999). Moguće je da posljedično žene opisujući svoja sjećanja više koriste elaborativni stil i izvještavaju o više detalja (primjerice, boje, svjetlost, zvukovi, mirisi) te su njihova sjećanja vizualno jasnija i intenzivnija.

Moguće je da se spolne razlike javljaju i zbog razlika u jezičnom izražavanju. Istraživanja (prema Xia, 2013) pokazuju da postoje značajne razlike u rječniku, tj. vokabularu muškaraca i žena. Primjerice, muškarci i žene koriste različite riječi kako bi iskazali svoje osjećaje. Razlike u rječniku očituju se i u sljedećem: žene češće koriste pridjeve, priloge i umanjnice. Te razlike također mogu doprinijeti detaljnosti i živopisnosti pri opisivanju.

Suprotno očekivanjima, i žene i muškarci podjednako su skloni dijeliti sjećanja s drugima. Važnost prepričavanja vlastitih iskustava, odnosno socijalne funkcije autobiografskog pamćenja, velika je jer se tako povećava razina intimnosti i bliskosti u postojećim odnosima, ali i razvijaju novi odnosi (prema Cohen, 1998). Tako se prilikom upoznavanja često prepričavaju neki osobni događaji iz prošlosti s ciljem boljeg upoznavanja druge osobe, ali i u svrhu samoekspresije. Iako se smatra da su žene usmjerenije na njegovanje i održavanje odnosa te su u skladu s time sklonije duže, detaljnije i emotivnije pričati o osobnim iskustvima (Pohl, Bender i Lachmann, 2005), socijalna funkcija pamćenja važna je i muškarcima kako bi se povezali sa značajnim osobama.

Razlog nepostojanja spolnih razlika može biti i sama metoda kojom su prikupljeni sudionici. Budući da metoda snježne grude podrazumijeva ciljan odabir užeg kruga ljudi koji dalje proširuje uzorak (u ovom slučaju dijeljenjem poveznice na istraživanje) i upućuje istraživače na osobe koje bi se mogle uključiti u istraživanje, moguće je da su studentice i

studenti koji su sudjelovali u istraživanju slični po nekim relevantnim karakteristikama – npr. sklonosti da pričaju o svojim iskustvima i da je ta sličnost uzrok nepostojanja razlika. Moguće je i da su sjećanja koja su se ovim istraživanjem ispitivala nedovoljno specifična. Rano sjećanje i nedavno sjećanje su samo dva sjećanja, a to je možda premali broj sjećanja da bi se te razlike očitovale te bi bilo uputno ispitati razlike korištenjem većeg raspona sjećanja.

Afektivna obojenost sjećanja

Prema trećoj hipotezi, postoji pozitivna povezanost između trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti sjećanja, odnosno sudionici s izraženijim pozitivnim afektom dosjetit će se pozitivnijih događaja, dok će se sudionici s izraženijim negativnim afektom dosjetiti negativnijih događaja. Hipoteza je potvrđena. Rezultati ukazuju na neznatnu do laganu pozitivnu povezanost.

Takvi rezultati u skladu su s prijašnjim istraživanjima (npr. Snyder i White, 1982) koja pokazuju da je prilikom dosjećanja autobiografskih događaja valencija dosjećanih događaja u skladu s raspoloženjem sudionika. Ipak, dobivene su korelacije niske te se kreću oko 0.2 i za rana sjećanja i za nedavna sjećanja. Važno je napomenuti da treba biti oprezan pri uspoređivanju rezultata ovog istraživanja s prijašnjim rezultatima, budući da su u ovom istraživanju sudionici sami izvještavali o razini i valenciji svog raspoloženja, dok je u prijašnjim istraživanjima kao eksperimentalna manipulacija korišteno induciranje raspoloženja. Moguće je da je ta razlika u metodi jedan od uzroka dobivene niske povezanosti između raspoloženja i valencije.

Jedno od objašnjenja kongruentosti raspoloženja, odnosno pojave da se sudionici koji su dobro raspoloženi češće dosjećaju sretnijih događaja, dok se oni lošije raspoloženi češće dosjećaju neugodnih događaja je *Teorija asocijativne mreže* (Bower, 1981). Prema tom modelu, emocije formiraju čvorove, a oni tvore mreže koje sadrže informacije jednake valencije. Kada se takav emocionalni čvor aktivira putem informacija iz okoline, u sjećanju se aktiviraju sukladne misli, što ih čini dostupnijima. Informacije usklađene s trenutnim raspoloženjem aktivirat će više čvorova od onih informacija koje nisu usklađene s trenutnim raspoloženjem. Posljedično, osoba će se događaja s negativnom valencijom lakše dosjetiti kada je lošije raspoložena, dok će se pozitivno valentnih događaja lakše dosjetiti kada je dobro raspoložena. Još jedno objašnjenje jest Schwartzovo (2001) čiji se model može nazvati *Afekt kao informacija*. Prema njemu, ljudi koriste svoja trenutna raspoloženja kao dijagnostičke informacije za prosudbu nekog objekta pa se tako prilikom prisjećanja događaja vezanog za određeno životno razdoblje pokušavaju prisjetiti kakav je općenito bio njihov život u tom razdoblju. Kao rezultat toga, ljudi koji su dobro raspoloženi dat će pozitivno pristrane procjene, dok će oni koji su lošije raspoloženi dati

negativno pristrane procjene. Ovakve općenite procjene potaknut će traženje relevantnih autobiografskih događaja, a dosjećani će događaj vjerojatno biti kongruentan s raspoloženjem.

Dakle, iako imaju različite polazišne točke, modelima je zajedničko to što smatraju da je uzrok afektivne kongruentnosti afektivno stanje. Iako obje teorije mogu poslužiti za objašnjavanje kongruentnosti raspoloženja, konkretno je na rana sjećanja više primjenjiv model *Afekt kao informacija* jer on uključuje prisjećanje događaja vezanog za određeno životno razdoblje (u ovom slučaju djetinjstvo), dok su postavke iz Bowerovog modela *Teorija asocijativne mreže* možda više primjenjive na nedavna sjećanja.

Neki autori (npr. Salovey i Singer, 1989) pretpostavljaju veću sukladnost raspoloženja i dosjećanja kod nedavnih u odnosu na rana sjećanja. Koristeći zadatke slobodnog dosjećanja za pet nedavnih i pet ranih sjećanja, pronašli su slabiju kongruentnost raspoloženja i dosjećanja kod ranih sjećanja. Rana sjećanja imaju duži interval retencije i moguće je da sjećanja tijekom vremena gube dio svojeg emocionalnog sadržaja, odnosno valencije. Ovim se nalazima djelomično može objasniti nešto veća dobivena korelacija između pozitivnog općeg dojma i pozitivne aktivacije u nedavnih u odnosu na rana sjećanja.

U uvodnom je dijelu navedeno da se u ovom istraživanju neće koristiti indukcija raspoloženja, već će sudionici sami izvještavati o razini i valenciji svojeg raspoloženja kako bi se utvrdilo jesu li i u takvim uvjetima raspoloženje i afektivna obojenost dosjećanja pozitivno povezani. S obzirom na utvrđene niske korelacije, postoje indicije da je tome tako, ali ovaj bi odnos trebalo dodatno ispitati. Kao i u slučaju spolnih razlika, moguće je da su rana i nedavna sjećanja premali broj sjećanja, stoga bi trebalo uključiti veći raspon sjećanja.

Praktične implikacije i ograničenja istraživanja

U Hrvatskoj zasad ne postoji nijedan upitnik koji bi kao sveobuhvatna mjera ispitivao karakteristike sjećanja. Na hrvatski su jezik zasad prevedena tri upitnika. *Pregled autobiografskog pamćenja* (eng. A survey of Autobiographical memory – SAM; Palombo, Williams, Abdi i Levine, 2012) mjeri mnemoničke osobine u svakodnevnom životu. *Upitnikom autobiografskog pamćenja* (eng. Autobiographical Memory Questionnaire - AMQ; Fitzgerald i Broadbridge, 2013) procjenjuju se percipirani atributi sjećanja na određeni događaj koji se dogodio u prošlosti, dok se *Upitnikom karakteristika sjećanja* (eng. Memory Experiences Questionnaire – MEQ; Sutin i Robins, 2007) mjeri deset dimenzija autobiografskog pamćenja, (prema Milić, Velki i Duvnjak, 2014). Prednost ovoga istraživanja je to što je u njemu korištena

skraćena verzija *Upitnika karakteristika sjećanja* koji ima dvostruko manje čestica od originalne verzije te je stoga njegovo ispunjavanje manje zamorno za sudionike. To je bilo osobito važno za ovo istraživanje jer su sudionici trebali ispunjavati upitnik dvaput, za rana i nedavna sjećanja.

Budući da su spolne razlike bitna stavka druge hipoteze, više je pažnje trebalo posvetiti izjednačavanju broja muških i ženskih sudionika te u jednom trenutku istraživanja zamoliti samo muške sudionike da dalje proširuju uzorak. Istraživanje je provedeno online, a sudionici su dobili uputu da na papiru opišu svoje sjećanje radi lakše sistematizacije. Takvo "zapisivanje sjećanja" moglo im je pomoći i da tijekom ispunjavanja upitnika razmišljaju samo o tom, jednom događaju odgovarajući na sva postavljena pitanja. Ne može se sa sigurnošću znati jesu li oni to učinili te jesu li uistinu odgovarajući na sva pitanja razmišljali o jednom, određenom sjećanju ili su tijekom odgovaranja mislili na različita sjećanja. Stoga bi bilo poželjno u budućim istraživanjima dodati i posteksperimentalni upitnik kako bi se utvrdilo jesu li sudionici doista razmišljali o jednom događaju. Nedostatak istraživanja je i to što nije bilo rotacije ranih i nedavnih sjećanja, odnosno u cijelom su se istraživanju prvo ispitivala prva sjećanja, a nakon toga nedavna sjećanja. Prva sjećanja mogla su utjecati na prisjećanje nedavnih sjećanja, tj. na to kojeg će se nedavnog sjećanja sudionici prisjetiti. U skladu sa spomenutom *Teorijom asocijativne mreže*, starija sjećanja mogla su pomoći u tome da se sudionici prisjete pozitivnijih ili negativnijih novijih sjećanja.

Svakako je potrebno napomenuti da je u prijašnjim istraživanjima koja su se bavila ispitivanjem odnosa afektivnog stanja i valencije sjećanja, kao dio eksperimentalne manipulacije korištena indukcija raspoloženja, što ovdje nije bio slučaj. S obzirom na to da nedostaje istraživanja gdje sudionici sami izvještavaju o razini i valenciji svojega raspoloženja, rezultati ovoga istraživanja uspoređeni su s rezultatima dostupnih istraživanja, ali ostaje upitno u kojoj su mjeri oni doista usporedivi.

Dosad u Hrvatskoj nisu ispitivane razlike između ranih i nedavnih sjećanja, odnosno u njihovim karakteristikama pa rezultati ovog istraživanja daju svoj doprinos općenito malobrojnim istraživanjima te tematike kod nas. Neka su istraživanja pokazala da će se sjećanja koja su ocijenjena kao pozitivnija vjerojatnije dijeliti s drugima te će biti živopisnija i koherentnija, stoga bi bilo korisno ispitati odnos subskala *Upitnika karakteristika sjećanja* i pozitivnog, odnosno negativnog afekta. Svakako bi bilo zanimljivo ispitati odnos dobi u kojoj se osobe dosjećaju informacija i karakteristika sjećanja. U ovom istraživanju odgovori su se temeljili na dva sjećanja, najranijem i nedavnom (unutar zadnja dva tjedna). U daljnjim

istraživanjima raspon sjećanja mogao bi biti veći pa bi se mogla uključiti sjećanja na još neke događaje koji su važni za našu sliku o sebi, primjerice sjećanja na važna postignuća, romantične odnose i slično te vidjeti razlikuju li se oni u karakteristikama kao što su živopisnost, koherentnost, dostupnost i druge.

6. ZAKLJUČAK

Ovim istraživanjem nastojale su se ispitati razlike u karakteristikama sjećanja na starija i nedavna iskustva. Rezultati ukazuju da rana i nedavna sjećanja imaju različite karakteristike. Pronađeno je da su nedavna sjećanja u odnosu na starija živopisnija, koherentnija, dostupnija, imaju jasniju vizualnu i vremensku perspektivu, bogatija su senzornim detaljima, češće se dijele s drugima te su emocionalno intenzivnija, dok se od starijih sjećanja više distanciramo. U valenciji se rana i nedavna sjećanja ne razlikuju, odnosno smjer emocionalne obojenosti (pozitivan/negativan) jednak je kod obje vrste sjećanja. Istraživanjem su utvrđene spolne razlike u živopisnosti i senzornim detaljima, i to u smjeru da su sjećanja žena živopisnija i imaju više detalja, no muškarci i žene podjednako su skloni dijeliti sjećanja s drugima. Nadalje, pronađena je pozitivna povezanost trenutnog raspoloženja i afektivne obojenosti dosjećanja, što znači da se sudionici s izraženijim pozitivnim afektom dosjećaju pozitivnijih događaja, dok se sudionici s izraženijim negativnim afektom dosjećaju negativnijih događaja, međutim ta je povezanost slaba, i kod ranih i kod nedavnih sjećanja. Važno je napomenuti da je ovo jedno od rijetkih istraživanja u kojem se raspoloženje nije induciralno, već su sudionici sami izvještavali o razini i valenciji svog raspoloženja. Rezultati ovog istraživanja daju svoj doprinos postojećim tumačenjima prirode odnosa između afekta i valencije sjećanja, objašnjavaju neke od spolnih razlika u karakteristikama sjećanja i sugeriraju da nedavna i rana sjećanja doista imaju različite fenomenološke karakteristike.

7. LITERATURA

- Apel, K. i Masterson, J. (2004.). *Jezik i govor od rođenja do 6. godine*. Lekenik: Ostvarenje.
- Barsalou, L.W. (1988). The content and organization of autobiographical memories. U U. Neisser i Winograd, E. (Ur.). *Remembering reconsidered: Ecological and traditional Approaches to the study of memory*. Cambridge: Cambridge University.
- Bauer, P. i Larkina, M. (2014). The onset of childhood amnesia in childhood: A prospective investigation of the course and determinants of forgetting of early-life events. *Memory*, 22(8), 907-924.
- Beck, R. C. (2003). *Motivacija: teorija i načela*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Berntsen, D. i Thomsen, D. K. (2005). Personal Memories for Remote Historical Events: Accuracy and Clarity of Flashbulb Memories Related to World War II. *Journal of Experimental Psychology: General*, 134(2), 242-257.
- Bluck, S. i Alea, N. (2002). Exploring the functions of autobiographical memory: Why do I remember the autumn? U J. D. Webster i B. K. Haight (Ur). *Critical Advances in Reminiscence: From Theory to Application*, 61-75.
- Bonnici, H. M. i Maguire, E. A. (2018). Two years later – Revisiting autobiographical memory representations in vmPFC and hippocampus. *Neuropsychologia*, 110, 159-169.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Christodoulou, J. i Burke, D. M. (2015). Mood congruity and episodic memory in young children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 221-229.
- Cohen, G. (1998). The Effects of Aging on Autobiographical Memory. U C. P. Thompson, D. J. Herrmann, D. Bruce, J. Don Read i D. J. Payne (Ur). *Autobiographical Memory: Theoretical and Applied Perspectives*. New York: Psychology Press.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53(4), 594–628.
- Conway, M. A., Singer, J. A. i Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22, 491-529.

- Crawford, J. R. i Henry, J. D. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3), 245-265.
- Davis, P. (1999). Gender Differences in Autobiographical Memory for Childhood Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 498-510.
- Field, A. P. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics: And sex and drugs and rock 'n' roll* (4. izdanje). London: Sage publications.
- Fivush, R., Berlin, L., McDermott Sales, J., Mennuti-Washburn, J. i Cassidy, J. (2003). Functions of parent-child reminiscing about emotionally negative events. *Memory*, 11(2), 179–192.
- Fivush, R., Haden, C. i Salimah, A. (1995). Structure and Coherence of Preschoolers' Personal Narratives over Time: Implications for Childhood Amnesia. *Journal of Experimental Child Psychology*, 60, 32-56.
- Forgas, J. P., Burnham, D. K. i Trimboli, C. (1988). Mood, memory, and social judgments in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 697–703.
- Greenberg, D. L. i Rubin, D. C. (2003). The neuropsychology of autobiographical memory. *Cortex*, 39, 687-728.
- Gryzman, A. i Hudson J. A. (2013). Gender differences in autobiographical memory: Developmental and methodological considerations. *Developmental Review*, 33, 239–272.
- Heaps, C. M. i Nash, M. (2001). Comparing recollective experience in true and false autobiographical memories. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 27, 920-930.
- Howes, M., Siegel, M. i Brown, F. (1993). Early childhood memories: accuracy and affect. *Cognition*, 47(2), 95-119.
- Isen, A. M., Shalker, T. E., Clark, M. i Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of personality and social psychology*, 36(1), 1-12.

- Janssen, S. M. J. , Rubin, D. C. i St.Jacques, P. L. (2011). The temporal distribution of autobiographical memory: changes in reliving and vividness over the life span do not explain the reminiscence bump. *Memory and Cognition*, 39(1), 1-11.
- Joorman, J. i Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: difficulties in repairing sad mood with happy memories? *Journal of Abnormal Psychology*, 113(2), 179- 188.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: The Guilford Press.
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon i Schuster.
- Libby, L. K., Eibach, R. P. i Gilovich, T. (2005). Here's looking at me: the effect of memory perspective on assessments of personal change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (1), 50-62.
- Libby, L. K. i Eibach, R. P. (2002). Looking back in time: Self-concept change affects visual perspective in autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 167-179.
- Luchetti, M. i Sutin, A. R. (2015). Measuring the phenomenology of autobiographical memory: A short form of the Memory Experiences Questionnaire. *Memory*, 24(5), 1-11.
- Mazzoni, G., Scoboria, A., i Harvey, L. (2010). Nonbelieved memories. *Psychological Science*, 21(9), 1334–1340.
- McFarland, C. i Buehler, R. (1998). The impact of negative affect on autobiographical memory: The role of self-focused attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1424-1440.
- McLean, K. C. (2005). Late adolescent identity development: Narrative meaning making and memory telling. *Developmental Psychology*, 41, 683-691.
- Milić, M., Velki, T. i Duvnjak, I. (2014). Croatian translation and validation of three different autobiographical memory questionnaires. *Review of psychology*, 21(1), 99-100 (poster, međunarodna recenzija, znanstveni).

- Nelson, K. (1993). The psychological and social origins of autobiographical memory. *Psychological Science*, 4, 1–8.
- Nigro, G. i Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15(4), 467-482.
- Parrot, W. G. (1989). Mood induction and instructions to sustain moods: A test of the subject compliance hypothesis of mood congruent memory. *Cognition and Emotion*, 5, 41-52.
- Pillemer, D. B. (1998). *Momentous events, vivid memories*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pillemer, D. B. i White, S. H. (1989). Childhood Events Recalled by Children and Adults. *Advances in child development and behavior*, 21, 297-340.
- Peterson, C., Baker-Ward, L. i Grovenstein, T. N. (2016). Childhood remembered: Reports of both unique and repeated events. *Memory*, 24(2), 240-256.
- Peterson, C., Morris, G., Baker-Ward, L. i Flynn, S. (2014). Predicting which childhood memories persist: contributions of memory characteristics. *Developmental Psychology*, 50(2), 439-480.
- Petz, B., Kolesarić, V. i Ivanec, D. (2012). *Petzova statistika*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pohl, R. F., Bender, M. i Lachmann, G. (2005). Autobiographical Memory and Social Skills of Men and Women. *Applied Cognitive Psychology*, 19(6), 745-759.
- Rasmussen, A. S. i Berntsen, D. (2009). Emotional valence and the functions of autobiographical memories: positive and negative memories serve different functions. *Memory & Cognition*, 37, 477-492.
- Rice, H. J. i Rubin, D. C. (2009). I can see it both ways: First and third-person visual perspectives at retrieval. *Consciousness and Cognition*, 18(4), 877-890.
- Ritchie, T. D., Skowronski, J. J., Walker, W. R. i Wood, S. E. (2006). Comparing two perceived characteristics of autobiographical memory: Memory detail and accessibility. *Memory*, 14(4), 471-485.

- Ritchie, T. D., Skowronski, J. J., Wood, S. E., Walker, W. R., Vogl, R. J. i Gibbons, J. A. (2006). Event self-importance, event rehearsal, and the fading affect bias in autobiographical memory. *Self and identity*, 5(2), 172-195.
- Ross, M., i Wilson, A. E. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 792-803.
- Rottenberg, J., Joorman, J., Brozovich, F. i Gotlib, I. H. (2005). Emotional intensity of idiographic sad memories in depression predicts symptom levels 1 year later. *Emotion*, 5, 238-242.
- Rovee-Collier, C. (1997). Dissociations in Infant Memory: Rethinking the Development of Implicit and Explicit Memory. *Psychological Review*, 104(3), 467-498.
- Rubin, D. C. (2000). The distribution of early childhood memories. *Memory*, 8(4), 265–269.
- Salovey, P. i Singer, J. A. (1989). Mood Congruency Effects in Recall of Childhood Versus Recent Memories. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(2), 99-120.
- Schwartz, N. (2001). Feelings as information. Implications for affective influences on information processing. *Theories of mood and cognition: A user's guidebook*, 159-176.
- Singer, J. A., i Salovey, P. (1993). *The remembered self: Emotion and memory in personality*. New York: Free Press.
- Snyder, M. i White, P. (1982). Moods and memories: Elation, depression, and the remembering of the events of one's life. *Journal of personality*, 50(2), 149-167.
- Strange, D. i Hayne, H. (2013). The devil is in the detail: Children's recollection of details about their prior experiences. *Memory*, 21, 431–443.
- Suengas, A. G. i Johnson, M. K. (1988). Qualitative effects of rehearsal on memories for perceived and imagined complex events. *Journal of Experimental Psychology: General*, 117, 377-389.
- Sutin, A. i Robins, R.W. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: The Memory Experiences Questionnaire, *Memory*, 15(4), 390-411.

- Thompson, C. P., Skowronski, J. J., Larsen, S. F. i Betz, A. (1996). *Autobiographical memory: Remembering what and remembering when*. Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53, 1-25.
- Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (1997). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J. i Tellegen, A. (1999). The Two General Activation Systems of Affect: Structural Findings, Evolutionary Considerations, and Psychobiological Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 820-838.
- Watson, D., Clark, L. A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wells, C., Morrison, C. M. i Conway, M. A. (2013). Adult recollections of childhood memories: What details can be recalled? *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 67(4), 1249-1261.
- Xia, X. (2013). Gender Differences in Using Language. *Theory and Practice in Language Studies*, 3(8), 1485-1489.