

# Obilježja sjećanja na različita (samo)evaluativna iskustva

---

**Zovkić, Doroteja**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2018**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:647415>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-22**



*Repository / Repozitorij:*

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**OBILJEŽJA SJEĆANJA NA RAZLIČITA  
(SAMO)EVALUATIVNA ISKUSTVA**

Diplomski rad

Doroteja Zovkić

Mentorica: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Sumentorica: dr. sc. Marija Milić

Osijek, 2018.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Diplomski studij psihologije

Doroteja Zovkić

**OBILJEŽJA SJEĆANJA NA RAZLIČITA  
(SAMO)EVALUATIVNA ISKUSTVA**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentorica: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Sumentorica: dr. sc. Marija Milić

Osijek, 2018.

## Sadržaj

|   |    |
|---|----|
| Uvod.....   | 1  |
| Autobiografsko pamćenje.....  | 1  |
| Pojam o sebi i samopoštovanje.....  | 3  |
| Emocije, njihova valencija i povezanost s autobiografskim pamćenjem.....  | 4  |
| Osobna važnost događaja i povezanost s autobiografskim pamćenjem.....   | 6  |
| Povezanost autobiografskog sjećanja, valencije i osobne važnosti iskustva te samopoštovanja.....                        | 7  |
| Cilj.....   | 8  |
| Problemi i hipoteze.....  | 8  |
| Metoda.....   | 9  |
| Sudionici.....  | 9  |
| Instrumenti.....  | 9  |
| Postupak.....   | 10 |
| Rezultati.....  | 11 |
| Deskriptivna statistika.....  | 12 |
| Razlike u obilježjima sjećanja različitih iskustava.....  | 12 |
| Razlike u obilježjima sjećanja pozitivnih samoevaluativnih iskustava (ponos) osoba visokog i niskog samopoštovanja..... | 14 |
| Rasprava.....   | 14 |
| Razlike u obilježjima sjećanja iskustava različitih valencija ovisno o usmjerenju evaluacije.....                       | 14 |
| Razlike u obilježjima sjećanja osoba visokog i niskog samopoštovanja.....   | 17 |
| Ograničenja i preporuke za buduća istraživanja.....   | 18 |
| Zaključak.....  | 18 |
| Literatura.....   | 20 |

## **Obilježja sjećanja na različita (samo)evaluativna iskustva**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u obilježjima autobiografskog pamćenja iskustava različitih valencija (pozitivno, negativno) ovisno o usmjerenju evaluacije (samoevaluacija, evaluacija drugih) te ispitati razlike u obilježjima sjećanja s obzirom na razinu samopoštovanja sudionika. Istraživanje je provedeno putem interneta na uzorku od  $N=344$  sudionika u dobi od 19 do 30 godina. Instrumenti korišteni u istraživanju su: sociodemografski upitnik, Upitnik autobiografskog pamćenja i Rosenbergova skala samopoštovanja. Analizom je utvrđeno da su se sudionici detaljnije dosjećali pozitivnih događaja u odnosu na negativne. Također, detaljnije su se dosjećali događaja koji su uključivali samoevaluaciju za razliku od dosjećanja događaja koji uključuju evaluaciju drugih. Nadalje, sudionici se najdetaljnije dosjećaju pozitivnih samoevaluativnih iskustava, a najmanje detalja sadrže sjećanja negativnih iskustava koja se odnose na evaluaciju drugih. Osim toga, sjećanja pozitivnog samoevaluativnog iskustva sudionika visokog samopoštovanja sadrže više detalja u odnosu na sjećanja sudionika niskog samopoštovanja.

*Ključne riječi:* autobiografsko pamćenje, fenomenološka obilježja sjećanja, valencija, usmjerenje evaluacije, samopoštovanje

### **Characteristics of memories of different (self)evaluative experiences**

The aim of this study was to examine the differences in the characteristics of the autobiographical memory of different valence experiences (positive, negative) depending on the target of the evaluation (self-evaluation, evaluation of others) and examine the differences in memory characteristics with regards to the level of participants' self-esteem. The survey was conducted online on a sample of  $N=344$  participants aged 19 to 30 years. The instruments used in the research are: sociodemographic questionnaire, Autobiographical memory questionnaire and Rosenberg self-esteem scale. The analysis showed that participants' memories of positive events were more detailed compared to negative ones. Also, memories of events involving self-evaluation were more detailed than memories of events involving evaluation of others. Furthermore, the participants rated memories of positive self-evaluation experiences as most detailed, and memories of negative experiences that relate to the evaluation of others were rated as least detailed. In addition, memories of the positive self-evaluative experience of high self-esteem participants contained more details than those of low self-esteem participants.

*Key words:* autobiographical memory, phenomenological characteristics of memory, valence, target of evaluation, self-esteem

## Uvod

### Autobiografsko pamćenje

Autobiografsko pamćenje odnosi se na dio pamćenja koji omogućuje prisjećanje događaja iz vlastitog života te uključuje epizodičku i semantičku komponentu (Conway, 2005). Epizodička komponenta uključuje sjećanja prošlih događaja koja sadrže specifične informacije o vremenu i prostoru te uključuju živopisne osjetne, perceptivne i emocionalne detalje događaja. Glavno obilježje ove komponente jest autoetička svijest, koja uključuje svjesnost o sebi i vlastitom iskustvu i vremenu (Tulving, 2002). Epizodički zapisi integriraju se u epizodička sjećanja te stvaraju „fenomenološke zapise“ koji se odnose na nedavna stanja svjesnosti sebe. Funkcija zadržavanja takvih zapisa je u osiguravanju vrlo specifičnih informacija vezanih uz napredak u izvršavanju planova koji se odnose na samu osobu, što upućuje da je autobiografsko pamćenje temelj izgradnje pojma o sebi (Conway, 2001). Semantička komponenta uključuje pamćenje osobnih činjenica, osobina ličnosti ili općeg znanja o sebi, koji ne ovise o vremenu, prostoru niti su povezani s ponovnim proživljavanjem prošlih iskustava (Levine, Svoboda, Hay, Winocur i Moscovitch, 2002). Dosjećanje semantičkih činjenica o sebi više je vezano uz osjećaj da nam je sadržaj sjećanja otprije poznat nego uz specifična iskustva (Wheeler, Stuss i Tulving, 1997), kao i znanja osobnih podataka i općenitog znanja o sebi (na primjer koliko imamo godina; Levine i sur. 2002; Tulving, 2002). Epizodičke i semantičke komponente autobiografskog pamćenja strukturalno su povezane, pri čemu pristup semantičkom znanju o sebi potpomaže pristup epizodičkom pamćenju (Sakaki, 2007).

**Fenomenološka obilježja autobiografskog pamćenja.** Ključno obilježje autobiografskog pamćenja su fenomenološka iskustva povezana s pamćenjem događaja (D'Argembeau i Van der Linden, 2008). Naša sjećanja nas mogu nasmijati i rasplakati. Sjećanja na uspjehe ili neuspjehe mogu izazvati intenzivne emocije ponosa ili srama. Ona su afektivno intenzivna i živopisna (Singer i Salovey, 1993). Fenomenološka obilježja su ta koja nam omogućuju da „putujemo“ u prošlost i svjesno ponovo proživimo događaje koje smo iskusili u prošlosti (Tulving, 2002), vezana su uz važne aspekte psihološkog funkcioniranja (Singer i Salovey, 1993) i važna su u usmjeravanju naših budućih ciljeva i postupaka. Afektivna i motivacijska domena autobiografskog pamćenja vežu se uz širok raspon ishoda, kao što su osobni ciljevi, uspjesi, međusobni odnosi. Osim toga, vezana su i uz različite procese, kao što su emocionalna regulacija, pridavanje značenja događajima te formiranje identiteta (Beike, Lampinen i Behred, 2004). Često proučavana fenomenološka obilježja sjećanja su živopisnost, koherencija, dostupnost, vremenska perspektiva, senzorni detalji,

emocionalni intenzitet, vizualna perspektiva, dijeljenje, distanciranje i valencija (Sutin i Robins, 2007).

*Živopisnost* se odnosi na vizualnu jasnoću i vizualni intenzitet sjećanja događaja kojeg se osoba dosjeća. *Koherencija* je stupanj u kojem sjećanje događaja uključuje logičnost u vezi mjesta i vremena događanja. Prilikom dozivanja autobiografskog sjećanja, osoba će prvo dozvati u svijest općenitije razdoblje (npr. studiranje), a zatim specifičnije vremensko razdoblje (npr. zimski semestar, prva godina studiranja) i, na kraju, točno određeno vrijeme i mjesto događanja (npr. božićni ručak). *Dostupnost* označava lakoću dosjećanja nekog iskustva, odnosno lakoću pristupa nekom sjećanju. *Vremenska perspektiva* se odnosi na jasnoću o tome kada se određeni događaj zbilo. Pri tome se misli na dan, mjesec i godinu doživljenog iskustva te subjektivni osjećaj o tome koliko je vremena prošlo otkad se ono zbilo. *Senzorni detalji* uključuju stupanj živosti detalja pri dosjećanju tj. u kolikoj mjeri osoba ima osjećaj kao da ponovno proživljava neki detalj tijekom prisjećanja događaja. Ova karakteristika uključuje sve osjete osim vida, koji se razmatra zasebno u sklopu karakteristike živopisnosti. *Emocionalni intenzitet* se odnosi na intenzitet emocija koje se javljaju za vrijeme odvijanja događaja (odnosno pri pohranjivanju tog iskustva u pamćenje) ali i prilikom prisjećanja tog događaja. Ova dimenzija je neovisna o valenciji događaja. *Vizualna perspektiva* jest perspektiva kroz koju osoba „vidi“ sjećanje u svojoj glavi. U osobnoj perspektivi, osoba vidi iskustvo u svom pamćenju kroz svoje oči i ponovo ga doživljava. U perspektivi promatrača, osoba gleda sebe u sjećanju, kao da se promatra kroz tuđe oči. *Dijeljenje* se odnosi na to koliko često i detaljno osoba priča o određenom događaju koji se zbilo s drugim ljudima. *Distanciranje* označava stupanj u kojem se osoba pokušava psihološki udaljiti od doživljenog iskustva kojeg se prisjeća. *Valencija* obuhvaća stupanj u kojem se prisjećani događaj percipira kao pozitivan ili negativan. Ova dimenzija uključuje valenciju događaja, valenciju emocionalnog doživljaja za vrijeme zbivanja događaja i emocionalnog doživljaja za vrijeme prisjećanja tog događaja (Sutin i Robins, 2007).

**Pristranosti i distorzije u pamćenju.** Premda za većinu značajnih autobiografskih događaja mislimo da ih vjerno pamtimo, ipak se pokazalo da je autobiografsko pamćenje u visokoj mjeri rekonstruktivno i „obojeno“ našim stavovima, željama, predrasudama, okvirima referencije i slično (Zarevski, 1995). Sjećanje događaja se ne odnosi na doslovno „gledanje“ ili „čitanje“ točnog zapisa prošlosti, nego predstavlja konstruktivni proces u kojem se dijelovi informacija iz različitih izvora (npr. perceptivni, kontekstualni, semantički, emocionalni detalji) rekombiniraju kako bi se mentalno rekonstruiralo prošlo iskustvo (Johnson, 2006; Schacter i Addis, 2007). Posljedično, pamćenje je podložno različitim greškama, iluzijama i

distorzijama (Schacter, 1999). Pristranosti i distorzije su osobito izražene u načinu na koji pamtimo događaje iz vlastitog života. Conway (2005) sugerira kako je pamćenje pod snažnim utjecajem zahtjeva koherencije između pamćenja i samopoimanja. Samopoimanje i pamćenje moraju stvoriti koherentni sustav u kojem svaka od ovih komponenti utječe jedna na drugu; informacije koje se pohranjuju, zadržavaju i imaju prioritet su one informacije koje su konzistentne s ciljevima i uvjerenjima osobe te slikom o sebi, a s druge strane vjerovanja i znanje o sebi su utemeljeni na sjećanjima određenih iskustava (Conway, Singer i Tagini, 2004). Nadalje, McAdams (2001) je sugerirao kako se identitet sastoji od internaliziranih priča o sebi koje su utemeljene na autobiografskim pamćenjima kao i budućim očekivanjima. Osim toga, životne priče su konstrukcije osobe s time da su neke zapamćene epizode važnije za samo-definiranje od drugih. Iako sjećanja zdravih ljudi nisu u potpunosti različita od realnosti, mogu biti izmijenjena, pod utjecajem distorzija tako da služe viđenju sebe na određeni način (Conway, 2005). McAdams (2001) tvrdi da je na taj način identitet rezultat izbora koje osoba čini. Ljudi izabiru iskustva koja smatraju važnima za definiranje pojma o sebi.

### **Pojam o sebi i samopoštovanje**

Samopoimanje čine pojam o sebi, odnosno znanje o tome tko smo, svijest o sebi, što se odnosi na čin razmišljanja o samom sebi, te samopoštovanje (Aronson, Wilson i Akert, 2005). Pojam o sebi predstavlja mentalnu reprezentaciju vlastite ličnosti. Markus (1977) navodi da se pojam o sebi treba promatrati kao kognitivna struktura ili shema koja sadrži kognitivne generalizacije o sebi nastale na temelju prethodnog iskustva. Dakle, mišljenje koje ljudi imaju o sebi temelji se na događajima i iskustvima koja su doživjeli u svojim životima. Na temelju tog mišljenja formira se slika o sebi, a na osnovu te slike osoba oblikuje ponašanja, osjeća i sposobnosti koje si pripisuje. Negativna ili pozitivna slika o sebi predstavlja samopoštovanje. Ono se odnosi na način na koji ljudi vrednuju ono što čine, ono što jesu i rezultate koje postižu. Spoznaja koju ljudi imaju o sebi pomaže im da objasne svoja sadašnja i prošla ponašanja te im omogućuje predviđanje nekih svojih budućih ponašanja. Miljković i Rijavec (1996) pod samopoštovanjem podrazumijevaju evaluativni i emocionalni aspekt pojma o sebi. Ističu kako je samopoštovanje subjektivna kategorija, odnosno naša osobna procjena sebe, koja ne mora uvijek biti objektivna. Samopoštovanje ima dva glavna izvora. Jedan su evaluativne povratne informacije koje osoba dobiva od drugih, a drugi je izvor direktan doživljaj efikasnosti i uspjeha, odnosno neuspjeha.



Osobe visokog samopoštovanja sebe uvažavaju i cijene, vide se kao vrijedne te imaju pozitivno mišljenje o sebi. Nadalje, one se efikasnije suočavaju s negativnim iskustvima jer se usmjeravaju na druge životne domene koje to negativno iskustvo nije zahvatilo (Larsen i Buss, 2005). Takve osobe neuspjeh potiče na ulaganje dodatnog truda. Nasuprot tome, osobe niskog samopoštovanja uglavnom se ne prihvaćaju, podcjenjuju se te o sebi imaju negativno mišljenje. Negativna iskustva ih onesposobljavaju te su skloni manje originalnom rješavanju problema u odnosu na osobe visokog samopoštovanja (Bezinović, 1988). Visoko samopoštovanje je stabilno u vremenu i veže se uz unutarnju dosljednost pojma o sebi (Pervin, Cevrone i John, 2008), a nisko samopoštovanje vezano je uz manju jasnoću slike o sebi i manje zadovoljstvo životom (Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavallee i Lehman, 1996).

Važan motivacijski proces vezan uz sliku o sebi jest samouzdanje (engl. *self-enhancement motive*; Leary, 2007). Ono se odnosi na pokušaje pronalaska onih informacija koje će održati ili povećati samopoštovanje. Prema teoriji samo-dosljednosti (engl. *self-consistency theory*; Lecky, 1945; prema Brown, Collins i Schmidt, 1988) osobe žele zadržati konzistentnu sliku o sebi jer im stabilno viđenje sebe omogućuje previđanje i kontrolu svoga svijeta i života (Epstein, 1973; prema Brown i sur., 1988). Iz ove perspektive, osobe visokog samopoštovanja će iskazivati više pristranosti samouzdanja od osoba niskog samopoštovanja. Odnosno, osobe visokog samopoštovanja sustavno preuveličavaju pozitivne informacije o sebi i svom životu. Takve pristranosti jačaju sliku o sebi kod osoba s pozitivnih viđenjem sebe, a narušavaju sliku o sebi onih koji se negativno procjenjuju. Ljudi koriste različite strategije kako bi održali ili povećali pozitivnu sliku o sebi. Primjerice, preuzimaju više odgovornosti za uspjeh nego za neuspjeh, uspoređuju se s onima koje vide kao lošije od sebe i slično (Leary, 2007). Prema svemu tome, može se zaključiti i da će motiv samouzdanja utjecati na način na koji pamtimo iskustva iz vlastitog života. Na primjer, istraživanja su pokazala kako se ljudi, kada im je zadana lista osobina te trebaju procijeniti koje osobine se odnose na njih (npr. ljubazan, neiskren) lakše dosjećaju svojih pozitivnih osobina od negativnih (D'Argembeau, Comblain i Van der Linden, 2005; Sedikides i Green, 2004).

### **Emocije, njihova valencija i povezanost s autobiografskim pamćenjem**

Emocije su višedimenzionalne i uključuju četiri komponente: subjektivnu, biološku, funkcionalnu i socijalnu. Drugim riječima, emocije su kratkotrajni osjećajno-pobuđujuće-svrhovito-ekspresivni fenomeni, a javljaju se kao reakcije na važne životne događaje i

pomažu da se prilagodimo prilikama i izazovima s kojima se suočavamo (Reeve, 2010). Komponenta tjelesne pobuđenosti uključuje biološku (muskulatura) i fiziološku (otkucaji srca, adrenalin u krvi) aktivaciju, zajedno s aktivacijom autonomnog i hormonskog sustava koji pripremaju i reguliraju adaptivno tjelesno ponašanje suočavanja tijekom emocije. Komponenta svrhe pridaje emociji prema cilju usmjereno motivacijsko stanje te objašnjava zašto ljudi imaju koristi od emocija. Socijalno-ekspresivna komponenta je komunikacijski aspekt emocija. Naši privatni doživljaji se javno izražavaju položajem tijela, pokretima, glasom i izražajem lica. Subjektivna komponenta znači da emocije čine da se osjećamo na određen način, npr. da budemo ljuti ili radosni. Ova komponenta daje emociji subjektivan doživljaj koji ima i smisao i osobno značenje, a osnovu ima u kognitivnim i mentalnim procesima. Najvažnija sastavnica emocionalnog doživljaja jest subjektivni unutarnji doživljaj. Sastoji se od tri dimenzije procjene: valencije (ugoda/neugoda), stupnja uzbuđenja (intenzitet) i dominacije (kontrola/nekontroliranost). Valencija koja se odnosi na unutarnju atraktivnost, poželjnost ili ugodu vezanu uz događaje, predmete ili situacije okarakterizirana je kao pozitivna, a ona koja se odnosi na odbojnost ili neugodu smatra se negativnom.

Emocije imaju značajan utjecaj na ljudsku svakodnevicu, percepciju, pamćenje, vjerovanja i ponašanja. One utječu na kvantitetu zapamćenih informacija, jednako kao i na njihovu kvalitetu (Kensinger i Schacter, 2008).

Najjasnija i najdetaljnija autobiografska sjećanja nastaju na temelju događaja koji su emocionalno obojani. Mnogim ljudima, emocionalne uspomene i sjećanja predstavljaju temelj za izgradnju odnosa te su vezani uz ljude do kojih je osobi stalo. Stoga je sigurno da će sjećanje na važne događaje oblikovati osobu i proširiti njeno viđenje svijeta (Wilson i Ross, 2003). Važno je napomenuti kako emocionalna nabijenost nekih događaja, posebice autobiografskih, može dovesti do dugotrajnijeg i „življeg“, odnosno detaljnijeg pamćenja, za razliku od nekih svakodnevnih nevažnih i neutralnih situacija koje se slabije pamte te lakše zaboravljaju.

Veza između emocija i autobiografskog pamćenja je kompleksna, no unatoč tomu, jasno je da emocije imaju veliki utjecaj na pamćenje događaja, konkretnije, emocionalno nabijeni događaji pamte se češće i detaljnije. Međutim, postavlja se pitanje kako se pamte događaji s obzirom na emocionalnu valenciju događaja koje je osoba doživjela. Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer i Vohs (2001) navode kako je „loše snažnije nego dobro“ naglašavajući time kako su negativni događaji superiorni nad pozitivnim u smislu da se neugodne emocije ili negativne povratne informacije procesiraju temeljitije od ugodnih emocija i pozitivnih povratnih informacija. Međutim, ova tvrdnja se ne može uvijek

primijeniti i za autobiografsko pamćenje. Ritchie, Skowronski, Wood, Walker, Vogl i Gibbons (2006) navode kako se u kontekstu autobiografskih sjećanja, negativne informacije pamte slabije, zaboravljaju brže, a ponekad se i potiskuju. Navedeni autori istraživanjem su ustanovili kako ljudi pamte više detalja u sjećanjima koja se češće dozivaju u svijest, a češće se dozivaju pozitivna sjećanja (Walker, Skowronski, Gibbons, Vogl i Ritchie, 2009) i o njima osobe češće razgovaraju s drugim ljudima (Rasmussen i Berntsen, 2009). Jednostavnije rečeno, prema ovome, ljudi se radije prisjećaju pozitivnih i ugodnih događaja i trenutaka te ih češće dozivaju u sjećanje, odnosno rekonstruiraju, za razliku od negativnih i neugodnih događaja. Osim toga, neka istraživanja su pokazala kako sjećanja pozitivnih iskustava sadrže više fenomenoloških detalja nego sjećanja negativnih iskustava. Na primjer, D'Argembeau, Comblain i Van der Linden (2003) ističu da autobiografska sjećanja pozitivnih događaja uključuju više senzornih i kontekstualnih detalja u usporedbi s negativnim autobiografskim sjećanjima. Također, Larsen (1998) navodi kako sjećanja pozitivnih događaja kod ljudi sadrže više vizualnih, auditornih, olfaktornih, taktilnih i somato-kinetičkih detalja. Međutim, ne potvrđuju sva istraživanja ove nalaze. Nekim istraživanjima nije se utvrdilo postojanje razlika ili je potvrđena ranije navedena tvrdnja da se negativni događaji lakše, češće i detaljnije pamte. Primjerice, u istraživanju koje su proveli Bohanek, Fivush i Walker (2004) sudionice su procjenjivale pozitivne, negativne i neutralne događaje. Nije pronađena razlika između negativnih i pozitivnih događaja, ali su oba tipa događaja procijenjena kao značajnija, emocionalnija, živopisnija i ona o kojima češće pričaju, u odnosu na neutralne događaje. Comblain, D'Argembeau i Van der Linden (2005) također u svojem istraživanju nisu dobili razlike u senzornim i kontekstualnim detaljima između pozitivnih i negativnih sjećanja. Nadalje, u istraživanju koje su proveli Byrne, Hyman i Scott (2001) ugodni i neugodni događaji su procijenjeni podjednako na dimenzijama emocionalnog intenziteta i živopisnosti.

Moguće objašnjenje kontradiktornih nalaza leži u tome što su se iskustva kojih su se sudionici dosjećali razlikovali po osobnoj važnosti događaja te važnosti za sliku o sebi.

### **Osobna važnost događaja i povezanost s autobiografskim pamćenjem**

Samo-referentnost je čin upućivanja ili aludiranja na sebe. Prema efektu samo-referentnosti (engl. *self-reference effect*; Rogers, Kuiper i Kirker, 1997) informacije se bolje pamte ukoliko se obrađuju u odnosu na sebe nego u odnosu na druge ili kada imaju neko opće značenje. U istraživanjima koja proučavaju taj efekt, sudionicima se prikazuje lista osobina (npr. inteligentan, sramežljiv), a zadatak sudionika je da procijene te riječi s obzirom na određenu uputu. Tako sudionici u sklopu istraživanja na temelju prve upute trebaju procijeniti

opisuju li zadane osobine njih same. U tom slučaju, ljudi donose odluke za svaku riječ u odnosu na svoje znanje o sebi (samoreferentna usporedba). Na temelju druge upute trebaju procijeniti odnose li se zadane osobine na neku drugu određenu osobu (npr. majku). Treći slučaj (treća uputa) je semantičke prirode u kojem sudionici procjenjuju imaju li zadane riječi jednako značenje kao neke druge navedene riječi (npr. imaju li riječi „inteligentan“ i „pametan“ isto značenje). Nalazi ranijih istraživanja (npr. Fujita i Horiuchi, 2004; Conway i Dewhurst, 1995) ukazuju kako se bolje pamte one riječi za koje su sudionici procijenili da se odnose na njih nego na druge ili su uključene u semantički zadatak procjene. Informacije koje se trebaju zapamtiti, a sudionik ih može povezati sa samim sobom, pamte se živopisnije nego općenite semantičke informacije ili informacije koje se odnose na druge ljude. Dakle, istraživanja su pokazala kako se događaji koji uključuju visok osobni angažman ili su osobno važni bolje i lakše pamte nego događaji koji to nisu. Na primjer, kada se kodira informacija koja je važna za samoreferentnost, odnosno kada se ljudi usredotoče na to kako se informacija odnosi na njih i kako se zbog te informacije osjećaju, javljaju se mehanizmi koji jačaju snagu kodiranja sjećanja i težeg zaboravljanja takvih sjećanja (Mitchell, Macrae i Banaji, 2004). Iako su se Brown i Kulik (1977; prema Holland i Kensinger, 2010) počeli baviti temom osobne važnosti i uključenosti u događaj u sklopu autobiografskog pamćenja još 70-tih godina prošlog stoljeća, tek nedavno se počela istraživati potencijalna uloga osobne uključenosti u stvaranju i zadržavanju autobiografskih sjećanja. Holland i Kensinger (2010) navode kako su sjećanja živopisnija za događaje u koje su ljudi osobno uključeni u odnosu na one događaje u kojima su promatrači. Primjerice, igrači hokeja se živopisnije sjećaju detalja utakmice ukoliko su bili izravno uključeni (npr. događaji koji su doveli do toga da dobiju kaznu), nego ako su promatrali događaje utakmice izdaleka (npr. gledali su suigrača kako zabija gol; Muscatell, Addis i Kensinger, 2010).

### **Povezanost autobiografskog sjećanja, valencije i osobne važnosti iskustva te samopoštovanja**

Kada se uzmu u obzir valencija i osobna važnost iskustva, Ritchie, Skowronski, Walker i Woodu (2006) smatraju da pozitivni autobiografski događaji koji su od velike subjektivne važnosti pokazuju manji trend osipanja, odnosno rjeđe se zaboravljaju u odnosu na ostale. Dakle, pojedinac će bolje pamtit i lakše ili češće se sjetiti ugodnih događaja koji imaju visoku osobnu važnost. Ako je pristranost da se ljudi detaljnije sjećaju pozitivnih događaja nego negativnih povezana s motivom samouzdanja, ta bi pristranost trebala biti naročito očita kada je u pitanju sjećanje iskustva koji ima direktne implikacije za sliku o sebi.

Stoga je zanimljivo promatrati ponos i sram koji pobuđuju ugodne i neugodne emocije. Rezultati istraživanja koje su proveli D'Argembeau i Van der Linden (2008) pokazali su kako sjećanja na pozitivna iskustva sadrže više fenomenoloških obilježja u odnosu na sjećanja na negativna iskustava ali samo u slučaju kada je događaj bio osobno važan, odnosno kada je u pitanju bila evaluacije sebe. Takvih sjećanja su se sudionici češće dosjećali, pokazali su veće uvjerenje da se događaj uistinu i odvio u prošlosti, sjećanja su sadržavala više detalja, poput zvukova, mirisa, okusa te tko je što činio. Ovakve razlike nisu se pojavile kada se radilo o evaluaciji drugih osoba.

Nadalje, ako su pristranosti autobiografskog pamćenja uistinu povezane s motivom samouzdanja, te pristranosti bi trebale biti izraženije kod onih koji su uspješni u održavanju pozitivne slike o sebi, odnosno kod osoba visokog samopoštovanja. Konkretnije, veća motivacija da se poveća ili održi pozitivna slika o sebi trebala bi utjecati na konstruiranje detaljnijih sjećanja pozitivnih iskustava kod osoba s visokim samopoštovanjem. Istraživanje koje su proveli Sutin i Robins (2007) pokazalo je kako sudionici s visokim samopoštovanjem procjenjuju sjećanja osobno važnih iskustava (važna za sliku o sebi) kao životnija, koherentnija, dostupnija i pozitivnija. Rezultati drugog istraživanja pokazali su da sjećanja pozitivnih osobno važnih iskustava sudionika višeg samopoštovanja sadrže više vizualnih detalja, jasnije informacije o vremenu događanja te više detalja o tada prisutnim mislima (D'Argembeau i Van der Linden, 2008). Sjećanja koja sadrže vrlo detaljne senzorne, kontekstualne i emocionalne karakteristike, pružit će više informacija za stvaranje temeljnih uvjerenja o samome sebi. Želja za povećanjem ili zadržavanjem pozitivne slike o sebi trebala bi na taj način izrazito utjecati na fenomenološko iskustvo povezano sa sjećanjem, što dovodi do formiranja detaljnijih sjećanja onih iskustava koji pogoduju pozitivnom viđenju sebe.

## **Cilj**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u obilježjima autobiografskog pamćenja iskustava različitih valencija ovisno o usmjerenju evaluacije te ispitati razlike u obilježjima sjećanja s obzirom na razinu samopoštovanja sudionika.

## **Problemi i hipoteze**

1. Ispitati razlike u obilježjima sjećanja iskustava različitih valencija ovisno o usmjerenju evaluacije.

H1. Sudionici će se detaljnije dosjećati pozitivnih nego negativnih iskustava u slučaju samoevaluacije, ali ne i evaluacije drugih.

2. Ispitati razlike u obilježjima sjećanja pozitivnih samoevaluativnih iskustava osoba visokog i niskog samopoštovanja.

H2. Osobe visokog samopoštovanja će se detaljnije dosjećati pozitivnih samoevaluativnih iskustava u odnosu na osobe niskog samopoštovanja.

## **Metoda**

### **Sudionici**

U istraživanju je sudjelovalo  $N=344$  sudionika pri čemu je 267 (77.6%) bilo ženskog, a 77 (22.4%) muškog spola. U prvom dijelu obrade analizirani su rezultati svih sudionika, a u drugom dijelu analizirani su rezultati 172 sudionika, koji su u skupine prema razini samopoštovanja podijeljeni s obzirom na to pripada li njihov rezultat na skali samopoštovanja u donji (nisko samopoštovanje) ili gornji (visoko samopoštovanje) kvartil. Dob sudionika kretala se u rasponu od 19 do 30 godina ( $M=23.41$ ,  $SD=2.81$ ). Većina sudionika, njih 210 (61%) bili su studenti, 29 (8.4%) nezaposlene, a 105 (30.5%) zaposlene osobe.

### **Instrumenti**

Skup instrumenata korišten u istraživanju sastojao se od nekoliko upitnika.

*Sociodemografskim upitnikom* prikupljeni su podaci o dobi, spolu i zanimanju sudionika.

*Upitnik autobiografskog pamćenja* (Autobiographical memory questionnaire - AMQ, Fitzgerald i Broadbridge, 2013) koristio se za ispitivanje fenomenoloških karakteristika sjećanja različitih iskustava koja će biti opisana u postupku. Upitnik sadrži 18 tvrdnji, a sudionici za svaku tvrdnju daju svoje odgovore na skali Likertova tipa od 1 („Uopće ne“) do 7 („U potpunosti da“ ili „Jasno kao da se upravo sada događa“). Upitnik je podijeljen na četiri subskele: Sjećanje, Uvjerenje, Učinak, Ponavljanje. Sjećanje se odnosi na živopisnost i senzorne doživljaje (npr. *Dok se dosjećam tog događaja, mogu ga čuti u mislima*). Uvjerenje uključuje koherenciju i vjerovanje da se događaj zaista zbija onako kako ga se osoba sjeća (npr. *Smatrate li da biste bili dovoljno sigurni u Vaše sjećanje da o njemu svjedočite na sudu*). Učinak se odnosi na značajnost događaja, emocionalni intenzitet te posljedice (npr. *To je sjećanje značajno za moj život jer sadrži meni važnu poruku ili predstavlja uporišnu točku, važan trenutak ili prekretnicu*). Ponavljanje obuhvaća voljno ili nevoljno razmišljanje o

dogadaju te pričanje o njemu s drugim ljudima (npr. *Pričao sam o događaju nakon što se zbio*). Ukupni rezultat, koji je korišten u ovom istraživanju, formira se kao linearna kombinacija svih čestica, odnosno procjena na svakoj od tvrdnji cijelog upitnika, pri čemu veći rezultat upućuje na veću izraženost detalja u pamćenju događaja. Koeficijenti unutarnje konzistencije Cronbach alpha za Upitnik autobiografskog pamćenja u ovom istraživanju iznose  $\alpha=.92$  kada je upitnik primijenjen na sjećanje vezano za emocije ponosa i srama (zasebno),  $\alpha=.95$  kada se primijenjen na emociju divljenja te  $\alpha=.96$  kada se radilo o emociji prezira.

*Rosenbergova skala samopoštovanja* (Rosenberg self-esteem scale – RSES; Rosenberg, 1965) koristila se za procjenu samopoštovanja. Skala je temeljena na samoiskazu i procjeni globalnog samopoštovanja, tj. općeg evaluativnog stava o sebi. Samopoštovanje se odnosi na stupanj uvjerenosti osobe u vlastite sposobnosti, vlastitu uspješnost, važnost ili vrijednost (Grolnick i Beiswenger, 2006). Skala sadrži deset tvrdnji, na primjer: *Osjećam da posjedujem niz vrijednih osobina, Želio bih imati više poštovanja prema samom sebi*. Sudionici trebaju iskazati koliko se svaka tvrdnja odnosi na njih na skali Likertova tipa od 1 („U potpunosti netočno“) do 5 („U potpunosti točno“). Ukupni rezultat se formira kao linearna kombinacija procjena na svakoj od tvrdnji, pri čemu veći rezultat upućuje na višu razinu samopoštovanja. Prije sumacije procjena potrebno je neke od tvrdnji obrnuto bodovati. Koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach alpha u ovom istraživanju iznosi  $\alpha=.87$ .

## **Postupak**

Istraživanje je provedeno u svibnju 2018. putem interneta tako što je poveznica s odgovarajućim uputama i upitnicima objavljena na različitim internetskim stranicama i grupama (npr. forum.hr, stranica studentskog servisa u Osijeku, Facebook grupa studenata koji stanuju u studentskom domu). Sudionicima je u uputi objašnjeno kako se istraživanje provodi u svrhu izrade diplomskog rada te da je u potpunosti anonimno i dobrovoljno, da mogu odustati od sudjelovanja u bilo kojem trenutku, te da će dobiveni rezultati biti obrađeni na grupnoj razini i koristiti isključivo u istraživačke svrhe. Nakon toga su sudionici trebali ispuniti sociodemografski upitnik, a zatim su ispunjavali Upitnik autobiografskog pamćenja za događaje različitih valencija i usmjerenja evaluacije. Valencije su se odnosile na pozitivno i negativno sjećanje, a usmjerenje evaluacije na samoevaluaciju i evaluaciju drugih. Prema tome, ispitivale su se razlike u obilježjima sjećanja događaja koji su kod sudionika izazvali ponos, divljenje, sram i prezir. Ponos se odnosi na pozitivno samoevaluativno iskustvo, sram na negativno samoevaluativno iskustvo. Divljenje uključuje pozitivnu evaluaciju drugih, a

prezir negativnu evaluaciju drugih. Upute za prizivanje sjećanja određenih emocija bile su prezentirane istim redoslijedom za sve sudionike istraživanja. Nakon što su četiri puta ispunili taj upitnik, sudionici su trebali ispuniti i Rosenbergovu skalu samopoštovanja. Ispunjavanje upitnika trajalo je 15 minuta.

## Rezultati

### Testiranje preduvjeta za korištenje parametrijskih postupaka

Prije provođenja dvosmjerne analize varijance za zavisne uzorke i t-testa za nezavisne uzorke, provjereno je jesu li zadovoljeni nužni preduvjeti za provođenje navedenih parametrijskih postupaka.

U slučaju analize varijance, za provjeru normaliteta distribucija korišten je Kolmogorov-Smirnovljev test koji je pokazao kako dobivene distribucije rezultata značajno odstupaju od normalne ( $p < .05$ ) u svim slučajevima na Upitniku autobiografskog pamćenja (ponos, sram, divljenje, prezir) i Rosenbergovoj skali poštovanja. U Tablici 1. prikazane su vrijednosti indeksa asimetrije. Kline (2005) navodi da se distribucija može smatrati normalnom ukoliko vrijednosti indeksa asimetrije ne prelaze 3 te ukoliko vrijednosti indeksa spljoštenosti nisu veće od 8. Field (2005) spominje nešto drugačiji raspon, govoreći da je prihvatljivi raspon za oba indeksa od -4 do 4. Iako su indeksi spljoštenosti u ovom istraživanju unutar zadovoljavajućeg raspona, indeksi asimetrije prelaze navedenu graničnu vrijednost. Unatoč tome, u daljnjoj obradi rezultata ipak je korištena analiza varijance. Razlozi za takvu odluku su nepostojanje adekvatne neparametrijske metode koja bi jednakom snagom zamijenila dvosmjernu analizu varijance te otpornost analize varijance na manja odstupanja od normalnosti distribucije. Uzorak u istraživanju je veći od 300 sudionika, a prema teoremu centralnih granica, što je uzorak veći, to se smanjuje važnost normalnosti, jer će distribucija rezultata biti normalna bez obzira na izgled koji ima uzorak podataka u istraživanju. Također, bitno je napomenuti kako je asimetričnost distribucije za samopoštovanje bila očekivana. Schmitt i Allik (2005) navode kako su međukulturalna istraživanja pokazala da je distribucija rezultata na upitnicima samopoštovanja u općoj populaciji pomaknuta prema višim vrijednostima. Bez obzira na svojstva uzorka i mjerne instrumente, tipični rezultati na skalama samopoštovanja su gotovo uvijek viši od teorijske sredine ljestvice (Baumeister, Tice i Hutton, 1989).

Prije t-testa za nezavisne uzorke također je provjeren normalitet distribucija za samopoštovanje i emociju ponosa za 172 sudionika (u ovoj obradi uzimali su se u obzir



rezultati samo onih sudionika koji imaju visoko i nisko samopoštovanje). Kolmogorov-Smirnovljev testom je utvrđeno da se obje distribucije značajno razlikuju od normalne ( $p < .01$ ). Indeksi asimetrije i spljoštenosti za emociju ponosa iznose -4.248 i 2.437, a za samopoštovanje 0.375 i 5.486. Prema ranije navedenim rasponima koje navode Kline (2005) i Field (2005), dobiveni indeksi mogu se smatrati prihvatljivima. Osim toga, upotrebom Levenovog testa ustanovljeno je da su varijance skupina homogene ( $p > .05$ ) što je dalo dodatnu potvrdu za opravdanost korištenja paramterijskog testa u statističkoj obradi rezultata.

### Deskriptivna statistika

U Tablici 1., osim vrijednosti za testiranje normaliteta distribucija, prikazana je deskriptivna statistika za Upitnike autobiografskog pamćenja i Rosenbergovu skalu samopoštovanja.

*Tablica 1.* Aritmetičke sredine, standardne devijacije, teorijski i empirijski raspon rezultata, rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa, indeksi asimetrije i spljoštenosti, svih mjerenih varijabli ( $N=344$ ).

|                | <i>M</i> | <i>SD</i> | Teorijski raspon | Empirijski raspon | K-S          | S      | K     |
|----------------|----------|-----------|------------------|-------------------|--------------|--------|-------|
| AMQ_ponos      | 96.8     | 16.59     | 14-122           | 32-122            | <b>.092*</b> | -5.969 | 2.656 |
| AMQ_sram       | 85.5     | 19.52     | 14-122           | 14-122            | <b>.051*</b> | -4.954 | 3.401 |
| AMQ_divljenje  | 88.9     | 21.10     | 14-122           | 15-122            | <b>.059*</b> | -3.824 | 0.080 |
| AMQ_prezir     | 81.9     | 26.38     | 14-122           | 14-122            | <b>.088*</b> | -6.061 | 0.653 |
| Samopoštovanje | 38.7     | 7.52      | 10-50            | 12-50             | <b>.097*</b> | -5.473 | 0.611 |

*Napomena:* AMQ – Upitnik autobiografskog pamćenja; K-S – Kolmogorov-Smirnovljev test; S – indeks asimetrije; K – indeks spljoštenosti; \* $p < .05$

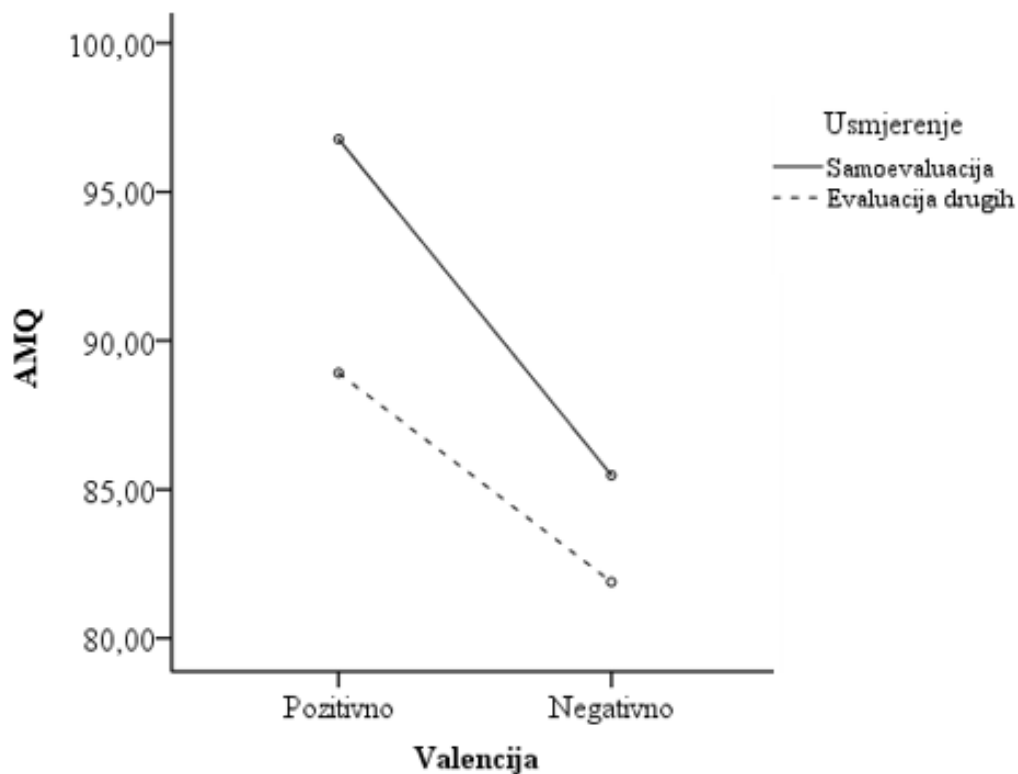
Utvrđeni rezultati na Upitniku autobiografskog pamćenja najviši su u slučaju pozitivnog samoevaluativnog iskustva (ponos), a najniži u slučaju negativnog iskustva koje uključuje evaluaciju drugih (prezir).

### Razlike u obilježjima sjećanja različitih iskustava

U svrhu odgovaranja na prvi problem istraživanja provedena je dvosmjerna analiza varijance za zavisne uzorke pri čemu se provjeravalo djelovanje usmjerenja evaluacije (samoevaluacija, evaluacije drugih) i valencije (pozitivni, negativni) na izraženost detalja u

pamćenju događaja. Analizom varijance ustanovljeno je kako postoji značajan glavni efekt valencije ( $F(1,343)=76.83, p<.01$ ). Sudionici su se detaljnije dosjećali pozitivnih nego negativnih događaja. Veličina učinka je srednje jačine i iznosi  $parc.\eta^2=.18$ . Također, rezultati pokazuju da postoji značajan glavni efekt usmjerenja evaluacije ( $F(1,343)=46.19, p<.01$ ). Sudionici su se detaljnije prisjećali događaja koji su uključivali samoevaluaciju u odnosu na dosjećanje događaja koji uključuju evaluaciju drugih. Veličina učinka je mala i iznosi  $parc.\eta^2=.12$ . Nadalje, rezultati pokazuju da postoji značajan interakcijski efekt između valencije i usmjerenja evaluacije na razinu detalja u sjećanju iskustava ( $F(1,343)=6.69, p<.01$ ), pri čemu se sudionici najdetaljnije dosjećaju pozitivnih samoevaluativnih iskustava (ponos), a najmanje detalja sadrže sjećanja negativnih iskustava koja se odnose na evaluaciju drugih. Veličina učinka je mala i iznosi  $parc.\eta^2=.02$ .

Pri proučavanju grafa interakcije (vidi Slika 1) može se zamijetiti kako je razlika između sjećanja pozitivnih i negativnih događaja veća u slučaju samoevaluacije, nego evaluacije drugih. Osim toga, ukupan rezultat na Upitniku autobiografskog pamćenja u slučaju pozitivnog iskustva koje uključuje evaluaciju drugih nešto je veći nego u slučaju negativnih samoevaluativnih iskustava.



Slika 1. Grafički prikaz interakcije nezavisnih varijabli Valencija i Usmjerenje

## **Razlike u obilježjima sjećanja pozitivnih samoevaluativnih iskustava (ponos) osoba visokog i niskog samopoštovanja**

Kako bi se odgovorilo na drugi problem istraživanja proveden je t-test za nezavisne uzorke. Kao što je već navedeno, sudionici su u skupine prema razini samopoštovanja podijeljeni s obzirom na to pripada li njihov rezultat na skali samopoštovanja u donji (nisko samopoštovanje) ili gornji (visoko samopoštovanje) kvartil. Prema tome, analizirani su rezultati 172 sudionika, od čega su 83 sudionika postigla rezultat između 12 i 33 (nisko samopoštovanje), a 89 sudionika rezultat između 45 i 50 (visoko samopoštovanje). T-testom je utvrđeno da se sudionici visokog i niskog samopoštovanja statistički značajno razlikuju u detaljima sjećanja događaja koji je u njima izazvao ponos ( $t(170)=-3.25, p<.01$ ). Sudionici koji imaju visoko samopoštovanje postižu više rezultate na Upitniku autobiografskog pamćenja za pozitivno samoevaluativno iskustvo ( $M=100.5, SD=15.74$ ) od sudionika niskog samopoštovanja ( $M=92.1, SD=18.19$ ), odnosno sjećanja sudionika visokog samopoštovanja sadrže više detalja u odnosu na sjećanja sudionika niskog samopoštovanja.

## **Rasprava**

Ovim istraživanjem nastojale su se ispitati razlike u obilježjima autobiografskog pamćenja iskustava različitih valencija (pozitivno, negativno) ovisno o usmjerenju evaluacije (samoevaluacija i evaluacija drugih) te ispitati razlike u obilježjima sjećanja pozitivnog samoevaluativnog iskustva s obzirom na razinu samopoštovanja.

## **Razlike u obilježjima sjećanja iskustava različitih valencija ovisno o usmjerenju evaluacije**

Prvi problem ovog istraživanja bio je istražiti razlike u fenomenološkim obilježjima sjećanja iskustava različitih valencija ovisno o usmjerenju evaluacije. Analizom je ustanovljeno kako su se sudionici detaljnije dosjećali, to jest postigli viši rezultat na Upitniku autobiografskih sjećanja kada su u pitanju bili pozitivni događaji u odnosu na negativne. Osim toga, rezultati istraživanja pokazuju kako su sudionici postizali više rezultate na Upitniku autobiografskog pamćenja kada su se dosjećali događaja koji su uključivali samoevaluaciju za razliku od dosjećanja događaja koji su uključivali evaluaciju drugih. Nadalje, rezultati pokazuju kako postoji značajan interakcijski efekt između valencije i usmjerenja evaluacije na razinu detalja u sjećanju iskustava, pri čemu se sudionici najdetaljnije dosjećaju pozitivnih samoevaluativnih iskustava (ponos), a najmanje detalja sadrže sjećanja negativnih iskustava

koja uključuju evaluaciju drugih (prezir). Razlika između sjećanja pozitivnih i negativnih događaja veća je u slučaju samoevaluacije nego u slučaju evaluacije drugih. Osim toga, sudionici su pokazali nešto detaljnije sjećanje u slučaju pozitivnog iskustva koje uključuje evaluaciju drugih nego u slučaju negativnih samoevaluativnih iskustava.

U mnogim studijama autobiografskog pamćenja ljudi se dosjećaju pozitivnih događaja lakše nego negativnih (Levine i Bluck, 2004). Rezultati ovog istraživanja u skladu su s prijašnjim istraživanjima u kojima se navodi razlika u fenomenološkim obilježjima sjećanja s obzirom na valenciju događaja. D'Argembeau, Comblain i Van der Linden (2003) ističu da autobiografska sjećanja pozitivnih događaja uključuju više senzornih (vid, miris, okus) i kontekstualnih (mjesto, vrijeme) detalja u odnosu na negativna autobiografska sjećanja. Osim toga, istraživanje koje je proveo Larsen (1998) pokazuje kako sjećanja pozitivnih događaja kod ljudi sadrže više vizualnih, auditornih, olfaktornih, taktilnih i somato-kinetičkih detalja. Zatim, rezultati ovog istraživanja su također u skladu s ranijim nalazima koji govore o utjecaju osobne važnosti događaja na pamćenje. Kao što je već rečeno, prema efektu samo-referentnosti (Rogers, Kuiper i Kirker, 1997) informacije se bolje pamte ukoliko se obrađuju u odnosu na sebe nego u odnosu na druge. Conway i Dewhurst (1995) također ističu da se informacije koje ljudi mogu povezati sa sobom pamte živopisnije nego informacije koje se odnose na druge. Ukoliko su ljudi sudjelovali u nekom događaju, sjećanja tih događaja bit će jasnija i teže će se zaboraviti u odnosu na događaje u kojima su bili promatrači (Holland i Kensinger, 2010). Nadalje, prema Ritchie, Skowronski, Walker i Wood (2006), pozitivni autobiografski događaji koji su od velike subjektivne važnosti rjeđe se zaboravljaju u odnosu na ostale. Dakle, osoba će se češće sjetiti pozitivnih događaja koji su joj izrazito osobno važni, pri čemu će takva sjećanja sadržavati i više detalja, kao što je dobiveno i u ovom istraživanju. Važnu ulogu u načinu na koji ljudi pamte različite događaje iz svog života imaju motivacija i kognitivni procesi. Postoje mnogobrojni dokazi da ljudi gledaju na događaje u vlastitom životu pozitivnije nego što oni uistinu jesu. Mnogi jednostavno imaju tendenciju održati pozitivnu sliku o sebi, o svojoj okolini i vlastitom životu te stoga nesvjesno pri dosjećanju nekih prošlih događaja dolazi do nesrazmjera u frekvenciji ugodnih u odnosu na neugodne događaje, a ujedno i u pamćenju fenomenoloških detalja u sjećanju događaja koji se razlikuju u valenciji. To se događa prvenstveno kako bi sjećanja bila u skladu s relativno trajnom slikom o sebi (Wilson i Ross, 2003). Budući da su sheme o sebi većine ljudi generalno pozitivne, pozitivna iskustva će vjerojatnije biti značajnija i važnija te lakše integrirana u koncepcije koje ljudi imaju o sebi (Matlin i Stang, 1978). U skladu s time, pozitivne informacije se bolje pamte kada su osobno važne. Ovo istraživanje je također

potvrdilo da se sudionici najbolje i najdetaljnije sjećaju onih iskustava koja su pozitivne valencije i osobno važna.

Literatura ukazuje na mogućnost da motiv samouzdanja djeluje u više faza obrade informacija. Prije svega, motiv samouzdanja može utjecati na pažnju i elaboraciju tijekom kodiranja sjećanja. Sedikides i Green (2000) ističu da ljudi zaista koriste manje resursa za obradu kod kodiranja negativnih u odnosu na pozitivne osobno relevantne informacije. Osim toga, ljudi također mogu kontrolirati pretraživanje pohranjenih informacija, na način da se preferira pristup pozitivnim, a ne negativnim osobno važnim informacijama (D'Argembeau i sur., 2005). Konkretno, Conway (2005) smatra da samopoimanje utječe na dostupnost znanja u autobiografskom pamćenju tako da se povećava pristup informacijama koje su u skladu s ciljevima i znanjem o sebi kao i da se smanji pristup informacijama koje nisu u skladu sa znanjem o sebi. Takvi procesi kontrole mogu utjecati na fenomenologiju sjećanja kroz procese pretraživanja, odnosno pristupanja informacijama i sjećanjima kako bi se potpomogla izgradnja detaljnih reprezentacija onih iskustava koje izazivaju ponos u odnosu na one koje dovode do srama. Utjecaj individualnih razlika u samopoštovanju također može biti objašnjen, barem djelomično, u terminima procesa kontrole koji moduliraju pristup autobiografskom znanju.

D'Argembeau i Van der Linden (2008) su istraživanjem utvrdili kako su pozitivna osobno važna sjećanja češće reaktivirana, bilo da se radi o razmišljanju o tom iskustvu ili se dijele s drugim ljudima, u odnosu na negativna osobno važna sjećanja. Reaktivacija sjećanja osnažuje veze među dijelovima sjećanja (npr. objekti, ljudi, postupci i osjećaji) (Johnson i Chalfonte, 1994) i pomaže u zadržavanju događaja u pamćenju duže vremensko razdoblje povezujući ga s konceptualnim znanjem koje se odnosi na dugoročne ciljeve i sliku o sebi (Conway, 2005). Nadalje, Andreson i Green (2001) navode da ponavljani pokušaji izbjegavanja dosjećanja nekog događaja smanjuju njihovu naknadnu dostupnost. Razlike u reaktivaciji različitih iskustava mogu biti pod utjecajem trenutne dostupnosti tih sjećanja, a s time utjecati i na fenomenološka obilježja povezana s tim sjećanjem. Međutim, potrebna su dodatna istraživanja kako bi se ove pretpostavke potvrdile i kako bi se otkrili precizni kognitivni mehanizmi u podlozi pristranosti samouzdanja u fenomenologiji autobiografskog pamćenja te kako bi se otkrio zaseban doprinos olakšavajućih u odnosu na inhibicijske procese.

## **Razlike u obilježjima sjećanja osoba visokog i niskog samopoštovanja**

Drugi problem ovog istraživanja bio je istražiti razlike u fenomenološkim obilježjima pozitivnih samoevaluativnih iskustava (ponos) osoba visokog i niskog samopoštovanja. Utvrđeno je da se sudionici visokog i niskog samopoštovanja statistički značajno razlikuju u detaljima sjećanja događaja koji je u njima izazvao ponos. Sudionici koji imaju visoko samopoštovanje pokazuju kako njihova sjećanja koja povezuju s ponosom sadrže više fenomenoloških detalja u odnosu na sjećanja sudionika niskog samopoštovanja.

Kao što je već spomenuto, funkcioniranje autobiografskog pamćenja je pod utjecajem motiva da se zadrže ili podrže određene vrste samopoimanja a, također, slike o sebi su temeljene na sjećanjima osobnih iskustava (Conway, 2005; Conway i sur., 2004). Neupitno je da fenomenološka obilježja sjećanja imaju važnu ulogu u tom procesu, određujući moć sjećanja da oblikuje sliku o sebi. Prisjećajući se detaljno iskustava koja pogoduju pozitivnoj slici o sebi, imajući snažniji osjećaj njihovog ponovnog mentalnog doživljavanja te snažnije uvjerenje da su iskustva bila stvarna, time se dolazi do vrijednih resursa pomoću kojih se kreira pozitivno samopoimanje. Ove pristranosti u fenomenologiji sjećanja za pozitivne osobno važne događaje vjerojatno su bitan dio arsenala psiholoških mehanizama koje ljudi koriste kako bi povećali ili zadržali pozitivnu sliku o sebi (Leary, 2007; Sedikides i Gregg, 2003). Izraženija motivacija za povećanjem ili održavanjem pozitivne slike o sebi utječe na konstruiranje detaljnijih sjećanja pozitivnih iskustava kod osoba s visokim samopoštovanjem Sutin i Robins (2007) izvještavaju kako osobe visokog samopoštovanja procjenjuju svoja osobno važna sjećanja kao koherentnija, živopisnija, lakše dostupna i pozitivnije okarakterizirana. D'Argembeau i Van der Linden (2008) navode da sjećanja pozitivnih osobno važnih iskustava sudionika višeg samopoštovanja sadrže više vizualnih detalja, jasnije informacije o vremenu događanja te više detalja o tada prisutnim mislima. Sjećanja koja sadrže vrlo detaljne senzorne, kontekstualne i emocionalne karakteristike pružaju više informacija za stvaranje temeljnih uvjerenja o samome sebi. Želja za povećanjem ili zadržavanjem pozitivne slike o sebi na taj način djeluje na fenomenološko iskustvo povezano sa sjećanjem, što dovodi do formiranja detaljnijih sjećanja onih iskustava koja pogoduju pozitivnom viđenju sebe. Rezultati ovog istraživanja su u skladu s nalazima kojima je potvrđeno da su pristranosti samouzdanja izraženije kod onih osoba koje su uspješnije u održavanju pozitivne slike o sebi, odnosno kod osoba visokog samopoštovanja.

## Ograničenja i preporuke za buduća istraživanja

Naposljetku, ovo istraživanje posjeduje neke nedostatke i ograničenja. Jedan od problema je primjena istog upitnika četiri puta što je moglo rezultirati umorom, gubitkom koncentracije i motivacije za rješavanjem. Osim toga, istraživanje se provodilo putem interneta što može ukazati na probleme s visokom razinom anonimnosti sudionika čime se kod njih može javiti smanjen osjećaj odgovornosti u sudjelovanju. Također, ovakav način istraživanja može biti privlačniji onim osobama koje imaju više samopoštovanje ili koji se razlikuju s obzirom na sliku o sebi od osoba koje nisu sklone ispunjavanju upitnika putem interneta. Nadalje, zbog fizičke odvojenosti istražitelja i sudionika, mogu se javiti nerazumijevanje uputa i materijala, koje nije moguće brzo i jasno objasniti, sudionici mogu biti manje motivirani i odustajati od istraživanja prije samog kraja, a nije moguće ni kontrolirati usredotočenost sudionika na istraživanje. Kod sudionika se može javiti *multitasking*, odnosno istovremeno obavljanje više stvari. Takvi problemi mogu biti osobito izraženi u ovom istraživanju gdje se od sudionika tražilo da, prije ispunjavanja upitnika, nekoliko minuta detaljno razmisle o određenom događaju i postavlja se pitanje koliko su zaista vremena i pažnje posvetili tome. Zatim, u istraživanju se od sudionika tražilo da se prisjete nekog događaja koji je u njima izazvao divljenje i prezir prema nekom drugome. Istraživanja su pokazala da se informacije različito pamte ovisno o stupnju bliskosti s drugom osobom. Konkretno, bolje se pamte one informacije koje se odnose na ljudima bliske osobe, nego one koje se odnose na one s kojima ne postoji bliskost i/ili se radi o slavnim osobama (Symons i Johnson, 1997). U ovom istraživanju nije zadan niti provjeren stupanj bliskosti s osobama o kojima su sudionici razmišljali u slučaju evaluacije drugih. Stoga bi u budućim istraživanjima bilo zanimljivo i korisno uključiti i tu provjeru. Osim toga, bilo bi korisno u istraživanje uključiti i druge dobne skupine te provjeriti postoji li utjecaj dobi i starenja na fenomenološka obilježja autobiografskog pamćenja. Također, trebalo bi uzeti u obzir i neke druge varijable, poput osobina ličnosti te sklonosti anksioznosti i depresivnosti, s obzirom na to da takve varijable utječu na način na koji pamtimo događaje iz svog života.

## Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u fenomenološkim obilježjima autobiografskog pamćenja iskustava različitih valencija (pozitivna, negativna) ovisno o usmjerenju evaluacije (samoevaluacija, evaluacija drugih) te ispitati razlike u obilježjima sjećanja s obzirom na razinu samopoštovanja sudionika. U okviru prvog problema, ustanovljeno je da se sjećanja sudionika za pozitivna iskustva sadrže više fenomenoloških

detalja u odnosu na sjećanja negativnih iskustava. Također, sjećanja iskustava koja su osobno važna, tj. koja uključuju samoevaluaciju sadrže više detalja od sjećanja iskustava koja uključuju evaluaciju drugih. Sudionici su se najdetaljnije dosjećali pozitivnih samoevaluativnih iskustava, a najmanje detalja sadržavala su sjećanja negativnih iskustava koja se odnose na evaluaciju drugih. U okviru drugog problema, ustanovljeno je da sjećanja pozitivnih samoevaluativnih iskustava sudionika visokog samopoštovanja sadrže više fenomenoloških detalja u odnosu na sjećanja sudionika niskog samopoštovanja.



## Literatura

- Anderson, M. C. i Green, C. (2001). Suppressing unwanted memories by executive control. *Nature*, 410, 366-369.
- Aronson, E., Wilson, T. D. i Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M. i Hutton, D. G. (1989). Self-presentation motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57, 547-579.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. i Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5(4), 323.
- Beike, D. R., Lampinen, J. M. i Behrend, D. A. (2004). *The self and memory*. New York, NY: Psychology Press.
- Bezinović, P. (1988). *Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja*. Doktorska disertacija. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Bohanek, J. G., Fivush, R. i Walker, E. (2005). Memories of positive and negative emotional events. *Applied Cognitive Psychology*, 19, 51-66.
- Brown, J. D., Collins, R. L. i Schmidt, G. W. (1988). Self-esteem and direct versus indirect forms of self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 445-453.
- Byrne, C. A., Hyman, I. E. i Scott, K. L. (2001). Comparisons of memories for traumatic events and other experiences. *Applied Cognitive Psychology*, 15, 119-133.
- Burić, I., Macuka, I., Sorić, I. i Vulić-Prtorić, A. (2008). Samopoštovanje u ranoj adolescenciji: važnost uloge roditeljskoga ponašanja i školskog postignuća. *Društvena istraživanja; časopis za opća društvena pitanja*, 17(4-5), 887-906.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F. i Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156.
- Comblain, C., D'Argembeau, A. i Van der Linden, M. (2005). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for emotional and neutral events in older and younger adults. *Experimental Aging Research*, 31, 173-189.
- Conway, M. A. i Dewhurst, S. A. (1995). The self and recollective experience. *Applied Cognitive Psychology*, 9, 1-19.
- Conway, M. A., Singer, J. A. i Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22, 495-537.
- Conway, M. A. (2001). Sensory-perceptual episodic memory and its context: autobiographical memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 356, 1375-1384.

- Conway, M. A. (2005). Memory and self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- D'Argembeau, A., Comblain, C. i Van der Linden, M. (2003). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for positive, negative, and neutral events. *Applied Cognitive Psychology*, 17, 281-294.
- D'Argembeau, A., Comblain, C. i Van der Linden, M. (2005). Affective valence and the self-reference effect: Influence of retrieval conditions. *British Journal of Psychology*, 96, 457-466.
- D'Argembeau, A. i Van der Linden, M. (2008). Remembering pride and shame: self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory*, 16(5), 538-547.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.
- Fitzgerald, J. M. i Broadbridge, C. L. (2013). Latent constructs of Autobiographical Memory Questionnaire: A recollection-belief model of autobiographical experience. *Memory*, 21(2), 230-248.
- Fujita, T. i Horiuchi, T. (2004). Self-reference effect in an independence/remember-know procedure. *Shinrigaku Kenkyu* 74, 547-551.
- Grolnick, W. S. i Beiswenger, K. L. (2006). Facilitating children's self-esteem: the role of parents and teachers. U M. H. Kernis (Ur.), *Self--Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives* (str. 230-237). New York, NY: Psychology Press.
- Holland, A.C. and Kensinger, E.A. (2010) Emotion and autobiographical memory. *Physics of Life Reviews*, 7, 88-131.
- Johnson, M. K. i Chalfonte, B. L. (1994). Binding complex memories; The role of reactivation and the hippocampus. U D. L. Schacter i E. Tulving (Ur.), *Memory systems* (str. 311-350). Cambridge, MA: MIT Press.
- Johnson, M. K. (2006). Memory and reality. *American Psychologist*, 61, 760-771.
- Kensinger, E. A. i Schacter, D. L. (2008). Memory and emotion. U M. Lewis, J. M. Haviland-Jones i L.F. Barret (Ur.), *Handbook of emotions, Third Edition* (str. 601-617), New York, NY: Guilford Press.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford press.
- Kwak, N. i Radler, B. (2002). A comparison between mail and web surveys: response pattern, respondent profile, and Data quality. *Journal of Official Statistics*, 18(2), 257-273.
- Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopojmanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2005). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

- Larsen, S. F. (1998). What is it like to remember? On phenomenal qualities of memory. U C.P. Thompson, D.J. Herrmann, D. Bruce, J.D. Read, D.G. Payne i M.P. Taglia (Ur.), *Autobiographical memory: Theoretical and applied perspectives* (str. 161-190). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology*, 58, 317-344.
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J. F., Winocur, G. i Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and Aging*, 17, 677-689.
- Levine, L. J. i Bluck, S. (2004). Painting with broad strokes: Happiness and the malleability of event memory. *Cognition and Emotion*, 18, 559-574.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35,63-78.
- Matlin, M. W. i Stang, D. J. (1978). *The Pollyanna principle*. Cambridge, MA: Schenkman.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
- Miljković, D. i Rijavec, M. (1996). *Razgovori sa zrcalom, psihologija samopouzdanja*. Zagreb: IEP.
- Mitchell, J. P., Macrae, C. N. i Banaji, M. R. (2004). Encoding-specific effects of social cognition on the neural correlates of subsequent memory. *Journal of Neuroscience*. 24, 4912-4917.
- Muscatell, K. A., Addis, D. R. i Kensinger, E. A. (2010). Self-involvement modulates the effective connectivity of the autobiographical memory network. *Social, Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(1) 68-76.
- Tulving, E. (2002). Episodic Memory: From Mind to Brain. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 1-25.
- Pervin, L. A., Cervone, D. i John, O. P. (2008). *Psihologija ličnosti: teorije i istraživanja*. Zagreb: Školska knjiga.
- Pezdek, K. (2003). Event memory and autobiographical memory for the events of September 11, 2001. *Applied Cognitive Psychology*, 17, 1033-1045.
- Rasmussen, A. S. i Berntsen, D. (2009). Emotional valence and the functions. *Memory & Cognition*, 37(4), 477-492.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- 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.
- Rogers, T. B., Kuiper, N. A. i Kirker W. S. (1977). Self-reference and the encoding of personal information. *Journal of Personality and Social Psychology*, *35*, 677-688.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Ross, M. i Wilson, A. E. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgements of subjective distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 792-803.
- Sakaki, M. (2007). The functional independence of trait self-knowledge. *Memory*, *16*(5), 556-565.
- Schacter, D. L. (1999). The seven sins of memory. Insights from psychology and cognitive neuroscience. *American Psychologist*, *54*, 182-203.
- Schacter, D. L. i Addis, D. R. (2007). The cognitive neuroscience of constructive memory: remembering the past and imagining the future. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, *362*, 773-786.
- Schmitt, D. P. i Allik, J. (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *89*(4), 623-642.
- Sedikides, C. i Green, J. D. (2000). On the selfprotective nature of inconsistency-negativity management: Using the person memory paradigm to examine self-referent memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*, 906-922.
- Sedikides, C. i Gregg, A. P. (2003). Portraits of the self. U M. A. Hogg i J. Cooper (Ur.), *Sage handbook of social psychology* (str. 110-138). London: Sage publications.
- Sedikides, C. i Green, J. D. (2004). What I don't recall can't hurt me: Information negativity versus information inconsistency as determinants of memorial self-defense. *Social Cognition*, *22*, 4-29.
- Singer, J. A. i Salovey, P. (1993). *The remembered self: Emotion and memory in personality*. New York, NY: Free Press.
- Sutin, A. R. i Robins, R. W. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: The Memory Experiences Questionnaire. *Memory*, *15*(4), 390-411.

- Symons, C. S. i Johnson, B. T. (1997). The self-reference effect in memory: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *121*, 371-394.
- Walker, R. W., Skowronski, J. J. i Thompson, C. P. (2003). Life is pleasant and memory helps keep it that way!. *Review of General Psychology*, *7*, 203-210.
- Walker, W. R., Skowronski, J. J., Gibbons, J. A., Vogl, R. J. i Ritchie, T. D. (2009). Why people rehearse their memories: Frequency of use and relations to the intensity of emotions associated with autobiographical memories. *Memory*, *17*(7), 760-773.
- Wheeler, M. E., Stuss, D. T. i Tulving E. (1997). Toward a theory of episodic memory: The frontal lobes and autothetic consciousness. *Psychological Bulletin*, *121*, 331-54.
- Wilson, A. i Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, *11*(2), 137-149.
- Zarevski, P. (1995). *Psihologija pamćenja i učenja*. Jastrebarsko. Naklada Slap.