



PAMIĘĆ AUTOBIOGRAFICZNA

Celem tego rozdziału jest prezentacja pewnej problematyki z dziedziny badań nad pamięcią, określanej jako pamięć autobiograficzna. Zaprezentowane zostaną różne znaczenia terminu „pamięć autobiograficzna” oraz podstawowe problemy badawcze i metody badań stosowane w zakresie wyróżnionej problematyki. Związek pomiędzy badaniami nad pamięcią autobiograficzną i badaniami tożsamości analizowany będzie w dwóch obszarach: wpływu schematów „ja” i stylu formowania tożsamości na sposób przypominania zdarzeń z przeszłości oraz rozkładu wspomnień autobiograficznych w ciągu życia jednostki.

1. Co to jest pamięć autobiograficzna?

Termin „pamięć autobiograficzna” odnosi się do pamięci zdarzeń osobistych i faktów autobiograficznych. Tak rozumiany jest jednoznaczny i służy wyróżnieniu określonego typu wiedzy. Zdaniem Baddeleya (1992), bywa on jednak stosowany w trzech różnych znaczeniach. Po pierwsze, może oznaczać szczególnie system pamięciowy z określoną podstawą neurobiologiczną. Gdy pamięć autobiograficzna rozumiana jest w ten sposób, podstawowe staje się pytanie o relacje między pamięcią autobiograficzną a innymi wyróżnionymi w literaturze systemami pamięciowymi. Na pytanie, czy pamięć autobiograficzna jest tożsama z pamięcią epizodyczną, większość badaczy odpowiada przecząco (Baddeley, 1992; Brewer, 1996). Do pamięci autobiograficznej zalicza się przypominanie takich faktów, jak nazwa swojej szkoły podstawowej, nazwiska nauczycieli ze szkoły średniej lub imiona kolegów z podwórka, które nie mają charakteru epizodycznego. Z kolei, gdy ktoś ma zapamiętać listę słów, a następnie ją powtórzyć, to przypomina sobie nie tylko słowa, ale cały kontekst, zdarzenie, które towarzyszyło ich wyuczeniu. Wspomnienie tego zdarzenia można zaliczyć do pamięci epizodycznej, ale trudno uznać je za autobiograficzne. Próby odpowiedzi na pytanie, czy istnieje odrębne (wobec innych rodzajów pamięci) neurobiologiczne podłoże pamięci autobiograficznej byłyby natomiast przed-

wczesne. Istnieją tylko nieliczne opisy przypadków, w których ogólne znaczne upośledzenie pamięci nie obejmowało osobistych przeżyć (Baddeley, Wilson i Watts, 1995).

„Pamięć autobiograficzna” bywa również terminem opisującym wiedzę i schematy stanowiące pamięciowe podstawy „ja”. Wówczas termin ten odnosi się do określonego przedmiotu, wobec którego można pamięć wykorzystywać, i obejmuje czynniki nie tylko pamięciowe, ale również społeczne i emocjonalne, działające w momencie zdarzenia, jak i w czasie jego przypominania.

W trzecim rozumieniu „pamięć autobiograficzna” to procesy i mechanizmy zaangażowane w przypominanie i rozpoznawanie przez osobę zdarzeń, których doświadczyła. To rozumienie mieści się pomiędzy określeniem pamięci autobiograficznej jako działania konkretnego systemu pamięciowego, a utożsamieniem jej z podstawą pojęcia „ja”. Obejmuje nie tylko znaczący i emocjonalny wkład do struktury pojęcia „ja”, ale i tak prozaiczne zagadnienia, jak pamiętanie, co jadłem/am na śniadanie i gdzie zaparkowałem/am samochód. W tym ujęciu pozostawia się do empirycznego rozstrzygnięcia pytanie, czy u podłoża analizowanych mechanizmów i procesów leży jakiś odrębny system pamięciowy.

Podstawowe pytanie brzmi: Czy problematyka pamięci autobiograficznej charakteryzuje się wystarczającą specyfiką i spójnością, by ją wyodrębnić? Wydaje się, iż cechą charakterystyczną tej problematyki jest to, że implikuje ona pojęcie „ja” i relację pomiędzy pamięcią i „ja” (Conway, 1992a). Baddeley (1992) dokonuje różróżnienia na „ja” doświadczające i „ja” jako przedmiot/obiekt doświadczenia. Gdyby uznać, że „ja” doświadczające jest centralną cechą pamięci autobiograficznej, to należałoby do niej zaliczyć wspomnienia wszystkich zdarzeń z przeszłości. Taka interpretacja byłaby zbyt szeroka. Baddeley (1992) proponuje, by za cechę charakterystyczną pamięci autobiograficznej uznać „ja” jako przedmiot/obiekt doświadczenia i zdefiniować ją jako wykorzystanie ogólnych procesów pamięciowych do przechowywania i wydobywania informacji o zapamiętującym. Zgodnie z tym ujęciem, pamiętanie, że na dworcu w Warszawie jest wielu ludzi bezdomnych, nie byłoby wspomnieniem autobiograficznym, nawet gdyby było całkowicie oparte na własnych doświadczeniach, ponieważ przedmiotem wspomnienia nie jest „ja”. Wspomnienie osobistego spotkania z człowiekiem bezdomnym na dworcu w Warszawie miałoby charakter autobiograficzny, ponieważ ten, który sobie przypomina, jest w treści wspomnienia. Do pamięci autobiograficznej należałyby również tak dobrze znane informacje na swój temat, jak to, jak się nazywam czy jak nazywali się moi przyjaciele ze studiów, chociaż niewątpliwie wydobywane są one przez system semantyczny, a nie epizodyczny. Wydaje się zresztą, że większość wspomnień autobiograficznych obejmuje zarówno przypominanie określonych zdarzeń, jak i bardziej ogólnych informacji.

Wielu badaczy (Barclay, 1993; Baddeley, 1992; Conway i Rubin, 1993) uważało, że pamięć autobiograficzna jest szczególnym przypadkiem badań

nad pamięcią, który może uzupełnić teorie poznawcze w zakresie tematyki natury reprezentacji i strategii nabywania wiedzy, zwiększając jednocześnie trafność ekologiczną wyników uzyskiwanych w badaniach laboratoryjnych. Ponadto, miałby on umożliwić pełniejsze zrozumienie genezy i rozwoju „ja”. Jednocześnie wyrażano wątpliwość, w jakim stopniu można generalizować wyniki uzyskiwane w badaniach prowadzonych poza kontrolowanymi warunkami laboratoryjnymi. Wątpliwości te odzwierciedlają podstawowe spory wokół autentyczności (zjawiska w warunkach naturalnych, a zjawiska sztucznie wykreowane w laboratorium) i pewności (z jaką można powiedzieć, że zaobserwowany efekt jest prawdziwy lub nie), które są koniecznymi kryteriami budowania psychologii jako nauki. Wydaje się, że dotychczasowe badania nad pamięcią autobiograficzną pokazały, iż wiedza formalna nie jest niezależna od osobistego znaczenia tej wiedzy dla jednostki, i w związku z tym każda teoria poznawcza procesów umysłowych człowieka musi wyjaśniać związek pomiędzy czynnikami poznawczymi i motywacyjnymi w ramach tego samego systemu teoretycznego. Pamięć autobiograficzna jest atrakcyjna dla badaczy pamięci, ponieważ stanowi główny punkt w zakresie problematyki ludzkiego poznania, gdzie krzyżują się zagadnienia związane z „ja”, emocjami, celami i osobistym znaczeniem wiedzy, a jednocześnie może być badana dostępnymi wspólnie metodami badawczymi.

□ 2. Podstawowe problemy badawcze

Współczesne badania nad pamięcią autobiograficzną dotyczą kilku zagadnień. Należy do nich struktura, organizacja i funkcja pamięci autobiograficznej, jej rozwój oraz możliwe zaburzenia, rozkład wspomnień autobiograficznych w ciągu życia jednostki, a także mechanizmy zniekształceń wspomnień. W niniejszych rozważaniach nie ma miejsca na analizę wyników uzyskiwanych w zakresie wszystkich tych zagadnień, a zatem omówione zostaną dwie podstawowe: struktura i funkcja.

■ 2.1. Struktura pamięci autobiograficznej

Uderzającą cechą pamięci autobiograficznej, która ujawniła się w wielu niezależnie prowadzonych programach badawczych, stanowi to, że jest ona wysoko ustrukturalizowana, a w zakresie tej struktury nie ma żadnego określonego typu wiedzy, który można by łatwo wyodrębnić jako wspomnienie. Wydaje się raczej, iż wspomnienia są kompilacjami, konstrukcjami lub kompozycjami wiedzy. Badacze (Conway i Bekerian, 1987; Conway, 1992b) wyodrębnili trzy poziomy strukturalne, które są podstawą tworzenia wspomnień: okresy życia (*lifetime periods*), zdarzenia ogólne (*general events*) oraz wiedzę na temat określonych zdarzeń (*event specific knowled-*

ge). Termin „okresy życia” odnosi się do długich (kilku lub kilkudziesięcioletnich) okresów w autobiografii osoby, takich jak „kiedy mieszkałem/am z X”, „kiedy pracowałem/am w Y” lub „kiedy byłem/am w szkole średniej”. Okresy życia reprezentują ogólny poziom wiedzy autobiograficznej, zawierając przede wszystkim wiedzę na jakiś temat odnoszącą się do określonego odcinka czasu. Stanowią jednocześnie bardzo skuteczną wskazówkę dla przypominania.

Zdarzenia ogólne reprezentują bardziej szczegółowy poziom wiedzy niż okresy życia i obejmują dni, tygodnie lub miesiące. Mają one postać streszczeń powtarzających się zdarzeń, takich jak „wieczne spacerowanie nad rzeką” (Barsalou, 1988), oraz zdarzeń rozciągających się w czasie, takich jak „wakacje we Włoszech” (Conway i Bekerian, 1987). Badania nad ogólnymi zdarzeniami sugerują, że są one zorganizowane w postaci związanych z kontekstem charakterystycznych działań, które odróżniają jedno zdarzenie ogólne od drugiego i jednocześnie stanowią temat lub tematy zdarzenia ogólnego. Jednocześnie organizacja ze względu na temat uzupełniona jest przez organizację ze względu na czas, a porządek pojawiających się sekwencji działań jest w zdarzeniach ogólnych, przynajmniej częściowo, zachowany. Niezwykle interesujące badania nad wspomnieniami pierwszych doświadczeń (*first experiences memories*, FEM) przeprowadził Robinson (1992a). Analizował on historie osobiste, takie jak „uczenie się prowadzenia samochodu” czy „pierwszy romantyczny związek”. Stwierdził, że obejmują one treści dotyczące osiągnięcia celu oraz pojawienie się istotnych dla osoby tematów związanych z osiągnięciem celu. Stwierdzono, że historie osobiste są zorganizowane wokół: 1) zdarzeń inicjujących historię, czyli FEM, 2) znaczących zdarzeń, bezpośrednio związanych z celami osoby oraz 3) zdarzeń stanowiących momenty kulminacyjne historii, które reprezentują rezultaty procesu osiągnięcia celu oraz znaczenie tych rezultatów dla „ja”. Okazało się zatem, że historie osobiste, podobnie jak zdarzenia ogólne analizowane przez innych badaczy, są zorganizowane i ze względu na temat, i ze względu na chronologię.

Conway (1992) sugeruje, że zdarzenia ogólne mogą reprezentować podstawowy poziom wiedzy autobiograficznej, czyli poziom preferowany ze względu na przypominanie i optymalny ze względu na kontinuum: wiedza ogólna – wiedza szczegółowa. Oznaczałoby to, iż w zadaniach, które wymagają wykorzystania wiedzy autobiograficznej, ten poziom umożliwia dostęp do największej liczby informacji. Nie oznacza to jednak, że w pewnych kontekstach wiedza dotycząca określonych zdarzeń nie może być dominująca. Na przykład, w nieformalnych rozmowach ludzie nie odnoszą się do zdarzeń ogólnych, lecz zwykle koncentrują się na wiedzy dotyczącej specyficznych zdarzeń.

Trzeci poziom wiedzy autobiograficznej – wiedza o określonych zdarzeniach – jest znacznie bardziej szczegółowy niż poprzednie dwa poziomy. Obejmuje sekundy, minuty lub godziny i ma postać wyobrażeń, odczuć i bardzo charakterystycznych dla zdarzenia szczegółów, wskazujących na przechowywanie sensorycznych cech obiektów i działań ze zdarzenia ogólnego.

nego. Badania nad wspomnieniami autobiograficznymi (Brewer, 1988) oraz monitorowaniem źródeł informacji (Johnson, Foley, Suengas i Raye, 1988) wskazują, że liczba przypominanych szczegółów sensorycznych jest związana z trafnością tego rodzaju wspomnień. Badacze uważają (Barsalou, 1988; Conway i Bekerian, 1987; Conway, 1992b), że każdy poziom wiedzy autobiograficznej dostarcza wskazówek do kolejnych poziomów, tak że wspomnienie określonego okresu życia, np. „kiedy mieszkałem w mieście X”, dostarcza wskazówek do związanych z nim zdarzeń ogólnych, np. „spotkania z przyjaciółmi w miejscu Y”, które z kolei zawierają, w sekwencji działań składających się na zdarzenie ogólne, wskazówki do wiedzy związanej ze specyficznymi zdarzeniami. W zakresie wyróżnionych poziomów wiedzy autobiograficznej, hierarchiczne struktury wiedzy (wspomnienie określonego zdarzenia jest częścią zdarzenia ogólnego, które z kolei jest elementem okresu życia) mogą być konstruowane w kontekście wykonywania określonych zadań lub przechowywane w pamięci. Zdaniem Conwaya (1992b), związki tematyczne i czasowe umożliwiają integracje różnych poziomów wiedzy autobiograficznej w hierarchiczne struktury wiedzy.

■ 2.2. Funkcje pamięci autobiograficznej

W analizach funkcji pamięci autobiograficznej kładzie się nacisk na przypominanie jako proces adaptacyjny (Barclay, 1993). Jest to ujęcie nieco inne, ale komplementarne wobec badania pamięci jako zdolności. Przypominanie traktuje się jako proces rekonstrukcji, w którym rekonstrukcja ma służyć uzasadnieniu aktualnych przeżyć, indywidualnych lub pojawiających się w toku interakcji. Analiza przypominania zdarzeń autobiograficznych koncentruje się przede wszystkim na tym, jaki sens ma przeszłość w teraźniejszości i czemu może służyć w kontekście realizowanych celów. Z tego punktu widzenia przypominanie może pełnić funkcje społeczne i psychologiczne.

Robinson (1992b) wyróżnia intrapersonalne i interpersonalne funkcje pamięci autobiograficznej. Najważniejsza funkcja intrapersonalna to, jego zdaniem, konstruowanie i przechowywanie pojęcia „ja” oraz własnej historii. Pamiętanie historii własnego życia jest podswądą tożsamości. Na jego znaczenie wskazują, na przykład, zaburzenia czy utrata tożsamości u osób z niepamięcią wsteczną, spowodowaną chorobą lub zdarzeniem traumatycznym. Wspominanie zdarzeń z przeszłości i własnej młodości proponuje się również osobom starszym jako formę terapii służącą zachowaniu własnej tożsamości. Druga funkcja intrapersonalna pamięci autobiograficznej to regulowanie własnego nastroju i utrzymywanie emocjonalnej równowagi. Wybór właściwych wspomnień może służyć zachowaniu radosnego nastroju lub jego poprawie – w przypadku smutku czy depresji. Natomiast podstawową funkcją interpersonalną pamięci autobiograficznej jest zawieranie przyjaźni i utrzymywanie związków z ludźmi. Ludzie stają się

przyjaciółmi dzięki wymianie osobistych historii. Odkrywanie własnej przeszłości jest sposobem zwiększania intymności, dawania i uzyskiwania zrozumienia oraz sympatii, a także umiejscowienia siebie w określonym społecznym i kulturowym kontekście. W badaniach nad funkcją pamięci autobiograficznej analizuje się sytuacje, w jakich pamięć autobiograficzna jest wykorzystywana w warunkach naturalnych, oraz sposoby jej wykorzystania. Oprócz wyżej wymienionych najważniejszych funkcji, wskazuje się, na przykład, na jej rolę przy rozwiązywaniu problemów przez przypomnienie analogicznych sytuacji, jej rolę w formowaniu przekonań i uprzedzeń czy przewidywaniu przyszłości (Cohen, 1996).

□ 3. Podstawowe metody w badaniach pamięci autobiograficznej

Podstawowe metody badania pamięci autobiograficznej wynikają, podobnie jak w przypadku badań nad pamięcią w ogóle, z dwóch form odtwarzania: reprodukcji i rozpoznawania. W badaniach nad pamięcią autobiograficzną najczęściej wykorzystywane jest tzw. nakierowane przypomnienie (*cued recall*). W tej metodzie osoby badane opisują wspomnienia zdarzeń z przeszłości w odpowiedzi na podaną im przez eksperymentatora wskazówkę. Wskazówkami mogą być słowa (Rubin, Wetzler & Nebes, 1986), wyróżniony moment w przeszłości lub przedział czasu (Robinson, 1986), określona kategoria zdarzeń (Rubin i Kozin, 1984), określone zdarzenie zlokalizowane w czasie (Neisser i Harsch, 1992) lub fragment rzeczywistego wspomnienia (Brewer, 1988). Określona kategoria zdarzeń lub specyficzne zdarzenie są stosowane jako wskazówki przede wszystkim w badaniach nad efektem lampy błyskowej, gdzie osoby badane opisują swoje najbardziej wyraziste wspomnienia lub wspomnienie zdarzenia nieoczekiwanego, istotnego i budzącego emocje, które zgodnie z teorią (Brown i Kulik, 1977) powinno wywołać efekt lampy błyskowej. We wspomnianych badaniach ta sama wskazówka jest czasami podawana wielokrotnie, to znaczy osoby badane opisują wspomnienie tego samego zdarzenia w kilkuletnich interwałach czasowych (Neisser i Harsch, 1992).

W badaniach nad pamięcią autobiograficzną metoda rozpoznawania stosowana jest rzadziej. Może mieć ona tradycyjną postać, to znaczy osoba badana wybiera spośród wielu opisów swoje wspomnienie autobiograficzne. Barclay i Wellman (1986), na przykład, poprosili 6 osób o prowadzenie dzienniczków przez cztery miesiące, a następnie przeprowadzali testy rozpoznawania po kilkumiesięcznych okresach odroczenia. W testach, prawdziwym relacjom osób badanych towarzyszyły trzy rodzaje fałszywych pozycji: 1) opisy, w których w porównaniu z oryginałem zmieniono tylko pewne szczegóły, 2) opisy, w których w porównaniu z oryginałem zmieniono ocenę zdarzenia, oraz 3) opisy zdarzeń, których w ogóle nie było w dzienniczkach. W podsumowaniu swoich badań nad pamięcią autobiograficzną, które również opierały się na dzienniczkach, Linton (1986) opi-

sała inny test rozpoznawania. Osoba badana nie wybierała swojego wspomnienia spośród wielu możliwości, ale po zapoznaniu się z nim po okresie odroczenia odpowiadała na pytanie: „Czy przypominam sobie to konkretne, opisane zdarzenie?”

Charakterystyczne dla badań nad pamięcią autobiograficzną są dokonywane przez osoby badane – oprócz reprodukcji lub rozpoznawania – opisy fenomenologiczne własnych wspomnień. Osoby badane oceniają wyrazistość własnych wspomnień, w tym wyrazistość, pojawiających się w czasie przypominania, wyobrażeń wzrokowych, słuchowych, smakowych, zapachowych, dotykowych, przypominanych emocji i myśli, jak i subiektywne przekonanie o prawdziwości odtworzenia. Opisy fenomenologiczne towarzyszą zarówno wspomnieniom zapisywanym przez osoby badane w dzienniczkach (Brewer, 1988), jak i wspomnieniom zdarzeń szczególnych, wybranych przez osoby badane (Rubin i Kozin, 1984) lub przez eksperymentatora (Neisser i Harsch, 1992).

Większość badań nad pamięcią autobiograficzną prowadzonych jest zgodnie z dwoma modelami badawczymi. Pierwszy z nich opiera się na różnych wariantach metody nakierowanego przypominania, gdzie wskazówkami – kluczami są słowa. W drugim modelu osoby badane prowadzą dzienniczki. W tej grupie badań różnice dotyczą kryteriów, które decydują o opisanu zdarzenia w dzienniczku, oraz rodzajów zastosowanych testów pamięci. Poniżej przedstawione zostaną oba te modele wraz z ich specyficznymi zastosowaniami.

■ 3.1. Metoda nakierowanego przypominania

Pierwsze badania nad wspomnieniami zdarzeń osobistych prowadził Sir Francis Galton pod koniec XIX wieku. Z analiz jego zapisów (Brewer, 1988; 1996) wynika, że stosował dwie metody: „kwestionariusz śniadaniowy” oraz „technikę słów”. Stosując pierwszą metodę, Galton prosił osoby badane o przypomnienie sobie, jak wyglądał stół, przy którym jadły śniadanie tego ranka. Drugi sposób polegał na tym, że odczytywał osobie badanej słowa z listy (były to rzeczowniki odpowiadające konkretnym obiektom), a następnie zapisywał, jakie idee to słowo wywołało. Bliższa analiza opisów Galtona sugeruje, że „technika słów” miała służyć przede wszystkim swobodnej eksploracji treści umysłu Galtona, a w odpowiedzi na słowa-klucze rzadko pojawiały się wspomnienia zdarzeń. Trudno ją zatem zakwalifikować do metod badania pamięci autobiograficznej. Jednak po 95 latach, kiedy w badaniach nad pamięcią odrodziło się zainteresowanie osobistymi wspomnieniami, technikę słów zmodyfikowano tak, aby służyła badaniu takich wspomnień (Crovitz i Schiffman, 1974). Stosując technikę Crovitz, podaje się osobom badanym kolejne słowa z listy i prosi, aby pomyślały o konkretnym wspomnieniu kojarzącym się z każdym słowem. We współczesnych badaniach nad pamięcią autobiograficzną technikę Crovitz stosuje się do analizy rozkładu wspomnień autobiograficznych

w ciągu życia jednostki (Fitzgerald, 1986; Fitzgerald i Lawrence, 1984; Rubin Wetzler i Nebes, 1986; Rubin i Schulkind, 1997), a osoby badane oprócz opisywania wspomnień zdarzeń określają czas, w jakim miały miejsce poszczególne zdarzenia. Technika Crovitz'a występuje w kilku wariantach: 1) osoby generują wszystkie wspomnienia, a następnie oceniają czas pojawienia się poszczególnych zdarzeń, 2) osoby oceniają czas, w jakim miało miejsce zdarzenie przy każdym wspomnieniu, 3) osobami badanymi są ludzie starsi (zwykle powyżej 50. roku życia), którzy generują wspomnienia z dowolnych okresów życia, 4) osobami badanymi są ludzie młodzi (najczęściej studenci), którzy w odpowiedzi na słowa-klucze mają przypominać sobie zdarzenia z określonego okresu, na przykład pierwszego roku studiów.

■ 3.2. Dzienniczki

Za badacza, który zainicjował badania pamięci autobiograficznej oparte na dzienniczkach, uważa się Marigold Linton. W podsumowaniu swoich badań, prowadzonych od lat 70. (Linton, 1986), analizowała ona szczegółowo stosowane metody i techniki badawcze. Sama była jedyną osobą badaną, prowadzącą dziennik regularnie, przez okres sześciu lat. Opisywała codziennie co najmniej dwa zdarzenia, które najlepiej zapamiętała. Każdego miesiąca wybierała losowo dwa zdarzenia i na podstawie ich opisu oceniała, czy pamięta dane zdarzenie, oraz określała czas, w jakim miało ono miejsce. Oceniała również znaczenie oraz stopień emocjonalności zdarzenia w czasie jego opisywania w dzienniczku oraz w czasie przypomnienia. Sposób analizy pamięci autobiograficznej zaproponowany przez Linton wykorzystywali inni badacze z pewnymi modyfikacjami. Na przykład Wagenaar (1986) również sam prowadził dziennik przez 6 lat i zapisywał zdarzenia, które najlepiej zapamiętał, ale zastosował metodę nakierowanego przypomnienia, to znaczy przypominał sobie zdarzenia z okresu prowadzenia dziennika w odpowiedzi na wskazówki, którymi były różne fragmenty jego rzeczywistych wspomnień.

Pierwsze badania, w których wykorzystano metodę dzienniczków, miały dwie podstawowe wady: osobę badaną oraz sposób selekcji wspomnień. O ile wydaje się, że badacz może być jedyną osobą badaną na etapie badań eksploracyjnych, to zdecydowanie nie jest to wystarczające na etapie testowania teorii. W późniejszych badaniach wykorzystujących dzienniczki (Brewer, 1988; Barclay i Wellman, 1986; Thompson, Skowronski, Larsen i Betz, 1996) brało udział wiele osób badanych i trwały one na ogół około kilku miesięcy. Druga wada pionierskich badań to poinstruowanie osób badanych, aby zapisywały w dzienniczku to, co najlepiej zapamiętały z każdego dnia. Wydaje się, że wyniki odnoszące się do zdarzeń wybranych ze względu na ich szczególne charakterystyki mogą nie reprezentować cech zwykłych wspomnień autobiograficznych. Brewer (1998) próbował zminimalizować ten problem, wyposażając osoby prowadzące dzienniczki

w urządzenia, które dzwoniły w losowo wybranych interwałach czasowych. Kiedy rozlegał się dzwonek, uczestnicy mieli zapisywać, co w tym momencie robili. Procedura wydaje się idealna dla uzyskania losowej i reprezentatywnej próby codziennych zdarzeń, jednak uczestnicy badań przyznawali, że kiedy w czasie sygnału działo się coś intymnego, nie zapisywali tego. Inną próbą uzyskania reprezentatywnej grupy wspomnień były wieloletnie, prowadzone na grupie ponad 400 osób badania Thompsona, Skowronskiego, Larsena i Betza (1996). Badacze prosili osoby prowadzące dzienniczki, by zapisywały zdarzenia wyróżniające się i niewyróżniające się, przyjemne i nieprzyjemne. Podkreślali, że im większą różnorodność zdarzeń osoby badane ujawnią, tym bardziej wartościowe będą wyniki badań. Pomimo poinformowania osób badanych, by nie zapisywały zdarzeń zbyt osobistych lub zawstydzających, badacze stwierdzili (Thompson i in., 1996), że uzyskali pełny przegląd zdarzeń, od najbardziej trywialnych do znaczących zdarzeń osobistych. Ogólnie, badania oparte na metodzie dzienniczek dostarczają interesujących, często niespójnych z potocznymi intuicjami, danych na temat mechanizmów zapominania zdarzeń, czasu przechowywania wspomnień w ogóle oraz jego relacji do cech zdarzenia, a także strategii przypominania wskazujących na organizację wspomnień w pamięci.

□ 4. Badania nad pamięcią autobiograficzną prowadzone w kontekście problematyki tożsamości

Pewne związki między pamięcią autobiograficzną a schematami „ja” i tożsamością nasuwają się same, zwłaszcza w świetle wiedzy o charakterze przypominania. Przypominanie jest ujmowane raczej jako proces rekonstrukcji niż wiernego odtwarzania zdarzeń. Barclay (1986), podsumowując swoje badania nad wspomnieniami autobiograficznymi, stwierdził, że są one przede wszystkim rekonstrukcjami ukierunkowanymi na zachowanie podstawowej integralności istniejących struktur „ja”, czasami kosztem wierności faktom. Jego zdaniem, większość wspomnień autobiograficznych jest „prawdziwych, ale nietrafnych”. Prawda jest zachowana dzięki temu, że ktoś, rekonstruując możliwy przebieg zdarzeń, oddaje ich znaczenie. W rezultacie należy przypuszczać, że posiadane schematy „ja” oraz style formowania tożsamości powinny mieć wpływ na to, co i jak osoba sobie przypomina ze swojej przeszłości.

W cytowanych już badaniach Barclay i jego współpracownicy (Barclay i Wellman, 1986; Barclay i Subramaniam, 1986) odpowiadali na pytanie, w jakim stopniu trafne są wspomnienia autobiograficzne. Osoby badane prowadziły dzienniczki, a następnie ich pamięć była badana metodą przypominania i rozpoznawania. W teście rozpoznawania, oprócz opisów prawdziwych zdarzeń, badacze umieścili fałszywe pozycje, to znaczy zmodyfikowane pod pewnymi względami opisy z dzienniczek lub opisy zdarzeń,

które nigdy nie miały miejsca. Okazało się, że na podstawie dokonywanych na wstępie szacunków postaw i przekonań na temat własnej osoby można było przewidywać, jakie błędy osoba badana popełni, zarówno w czasie przypominania, jak i rozpoznawania. Jeśli dokonane przez badaczy zmiany w opisach zdarzeń były zgodne z przekonaniem osób badanych na swój temat, to miały one tendencję to rozpoznawania ich jako zdarzeń, które rzeczywiście miały miejsce.

■ 4.1. Formowanie się tożsamości a wspomnienia osobiste

Neimeyer i Metzler (1994) przyjęli założenie, że proces formowania tożsamości ma istotne implikacje dla przypominania, dotyczące zarówno dostępności, jak i wykorzystania osobistych wspomnień. Uznali oni, że tożsamość wyznacza zarówno strukturę, jak i ograniczenia dla przypominania zdarzeń osobistych, a różne style formowania tożsamości w odmienny sposób hamują bądź ułatwiają odtwarzanie wspomnień centralnych dla „ja”. Podstawowe dla ich pracy było założenie, iż różne sposoby formowania tożsamości odzwierciedlają różne style uprawiania przez ludzi osobistej nauki. Ujęcie to wyraźnie odwołuje się do prac Kelly’ego (1955), który ujmował jednostkę jako naukowca ukierunkowanego na coraz lepsze rozumienie doświadczenia dzięki procesowi ciągłego przyjmowania lub odrzucania własnych przewidywań. Takie rozumienie budowania tożsamości zgodne jest również z ujęciem Eriksona (1959). Zaowocowało ono wyróżnieniem czterech statusów tożsamości, które są różnymi sposobami formowania tożsamości i wyczerpują je, co oznacza, że każdy człowiek między 18. a 22. rokiem życia może być zakwalifikowany do jednego z czterech statusów (Marcia, 1987).

W swoich badaniach Neimeyer i Metzler (1994) odwołali się do schematu, w którym cztery statusy tożsamości reprezentują trzy różne style uprawiania osobistej nauki. Pierwszy z tych stylów to ukierunkowanie na informację (*information orientation*), charakteryzujący się aktywnym wysiłkiem zmierzającym do poszukiwania, przetwarzania i wykorzystywania informacji odnoszących się do „ja” przed rozwinięciem trwałych przekonań na swój temat. Odpowiada on statusowi „moratorium” oraz „osiągnięcie tożsamości”. Jako względnie obiektywni naukowcy, jednostki o takim ukierunkowaniu przyjmują różne informacje, są wrażliwi na informacje zwrotne ze środowiska i skłonni do zmiany swoich konstruktów ze względu na niezgodne z nimi dane. Osoby, dla których charakterystyczny jest drugi styl: ukierunkowanie na normy (*normative orientation*), opierają się na dostępnych zaleceniach i standardach znaczących grup odniesienia. Takie osoby są przede wszystkim zainteresowane zachowaniem posiadanych konstruktów związanych z „ja”. Po przedwczesnym ograniczeniu się do łatwo dostępnych i dostarczonych z zewnątrz obrazów „ja”, działają jak dogmatyczni naukowcy. W testowaniu obrazów siebie stosują racjonaliza-

cje i poszukiwania ukierunkowane na potwierdzenie hipotez. Styl ten odpowiada statusowi „zamknięcie”.

Wreszcie osobę może charakteryzować brak ukierunkowania (*diffuse orientation*), odpowiadający statusowi „rozpad”. Jest wówczas szczególnie wrażliwa na wymagania sytuacji. Nie posiada znaczących struktur „ja”, tworzy teorie *ad hoc*, a jej zachowanie i przekonania są przede wszystkim zdeterminowane bezpośrednimi konsekwencjami i przejściowymi wymaganiami. Neimeyer i Metzler (1994) przyjęli, że skoro każdy ze stylów tożsamości reprezentuje charakterystyczny sposób przyjmowania i przetwarzania informacji odnoszących się do „ja”, to różnice te powinny ujawnić się również w zakresie przypominania zdarzeń autobiograficznych. Założyli, że różnice pojawią się w trzech wymiarach: ilości przypominanych zdarzeń, czasu między podaniem wskazówki a pojawieniem się wspomnienia oraz wpływu przypominanych zdarzeń na następujący po odtworzeniu opis samego siebie.

W badaniach Neimeyera i Metzler (1994) osoby badane (studentów z medianą wieku 19 lat) oceniono pod względem osiągniętego statusu tożsamości, a następnie zaprezentowano im zestawy czterech przymiotników – wskazówek, które miały wywołać jakieś wspomnienia. Pierwsza wskazówka odpowiadała cesze pozytywnej i zgodnej z obrazem własnym osoby badanej, druga również odpowiadała cesze pozytywnej, ale niezgodnej z obrazem siebie. Trzecia i czwarta wskazówka odpowiadały cechom negatywnym, przy czym trzecia była zgodna z samooceną osoby badanej, a czwarta z nią sprzeczna. Zgodnie z przewidywaniami, wystąpiły istotne różnice między osobami charakteryzującymi się różnym statusem i odpowiadającym mu stylem tożsamości. Ogólnie osoby ukierunkowane na informacje generowały najwięcej wspomnień autobiograficznych, a osoby bez ukierunkowania – najmniej. Ponadto, osoby ukierunkowane na informacje generowały najwięcej – w porównaniu z reprezentantami dwóch pozostałych stylów – wspomnień odpowiadających pozytywnej samoocenie, jak i tych odpowiadających negatywnej. Ten ostatni efekt jest tym bardziej znaczący, że osoby ukierunkowane na informacje generowały dwukrotnie więcej wspomnień zagrażających pozytywnej samoocenie niż osoby ukierunkowane na normy. Ponadto, osoby ukierunkowane na normy generowały najwięcej – spośród wszystkich osób – wspomnień niezgodnych z samooceną, które były dla nich korzystne (pozytywne/niezgodne z samooceną) oraz najmniej tych, które im zagrażały (negatywne/niezgodne z samooceną). Istotne różnice wystąpiły również w zakresie wpływu wspomnień na dokonywany później samoopis. Osoby charakteryzujące się brakiem ukierunkowania ujawniały największe zmiany w zakresie samoopisu pod wpływem wspomnień niezgodnych z ich samooceną, natomiast osoby ukierunkowane na normy ujawniały najmniejsze zmiany w tym zakresie.

■ 4.2. Tożsamość a rozkład wspomnień w czasie

Najbardziej interesujący wątek wiążący badania nad pamięcią autobiograficzną z badaniami nad tożsamością pojawił się dość nieoczekiwanie w ramach problematyki rozkładu wspomnień autobiograficznych w ciągu życia jednostki. W różnych grupach wiekowych, stosując najczęściej nakierowane przypominanie ze słowami-wskazówkami, uzyskuje się bardzo podobne rozkłady wspomnień (Fitzgerald and Lawrence, 1984; Rubin i Schulkind, 1997; Rubin, Wetzler i Nebes, 1986). Rozkłady te charakteryzują się trzema elementami. Po pierwsze, przechowywanie jako funkcja czasu upływającego od zdarzenia ma postać funkcji potęgowej. Liczba wspomnień spada jako funkcja potęgowa czasu, z tym że na początku ten spadek jest gwałtowny, a później wolniejszy. Interesujące wydaje się to, że taką samą funkcję uzyskuje się w laboratoryjnych badaniach nad pamięcią epizodyczną. Po drugie, w rozkładach istnieje wyraźne zmniejszenie ilości wspomnień pochodzących z najwcześniejszych lat życia osób badanych. Ten element określa się często jako wczesnodziecięcą niepamięć. Trzeci element to tak zwany „efekt reminiscencji” (Rubin, Wetzler i Nebes, 1986), czyli wzrost ilości wspomnień z okresu między 11. a 30. rokiem życia osoby badanej, większy niż należałoby oczekiwać ze względu na monotonicznie opadającą funkcję przechowywania.

W związku z efektem reminiscencji postawiono hipotezę (Fitzgerald, 1988), że wśród bardzo wielu wspomnień autobiograficznych istnieje taka ich grupa, z okresu między 11. a 30. rokiem życia, która jest bardziej niż inne wspomnienia dostępna w pamięci i łatwiej odtwarzana. Hipoteza ta poparta była wynikami badań sugerującymi istnienie szczególnej kategorii wspomnień, bardzo wyrazistych i łatwo przypominanych, które obejmuje się terminem „efekt lampy błyskowej” (*flashbulb memories*) (Brown i Kulik, 1977) lub bardziej neutralnym teoretycznie: „wyraziste wspomnienia” (*vivid memories*) (Neisser, 1982). Brown i Kulik (1977) wskazali, że gdy osoby pytane są o to, co robiły, kiedy dowiedziały się o zamordowaniu Johna F. Kennedy’ego, większość z nich twierdzi, iż ma wyraziste i trafne wspomnienia tego momentu. Brown i Kulik wyjaśniali te wyniki, odwołując się do szczególnych procesów kodowania – teorii „Teraz zapisuj” (*„Now print” theory*). Ich wyjaśnienie było poddane krytycznej, empirycznej weryfikacji. Podważono założenie, że te wspomnienia są trafne (Neisser i Harsch, 1992) oraz że ich wyrazistość jest rezultatem procesów mających miejsce w czasie kodowania (Neisser, 1982; Rubin i Kozin, 1984). Rubin i Kozin (1984) poszerzyli ponadto pojęcie efektu lampy błyskowej. Poprosili oni osoby badane o opisanie trzech wyrazistych wspomnień, które w instrukcji scharakteryzowano następująco: „[te wspomnienia] pojawiają się, kiedy umysł „robi zdjęcie” zdarzeniu. Masz szczególnie wyraziste wspomnienia zdarzeń długo po tym, kiedy miały miejsce. Zwykle pamiętasz okoliczności, które im towarzyszyły, wyjątkowo szczegółowo” (Rubin i Kozin, 1984, s. 85). Okazało się, że osoby badane bardzo trafnie rozumia-

ły podaną im instrukcję, ale relacjonowały przede wszystkim zdarzenia o dużym znaczeniu osobistym, a nie publicznym. Nie udało się jednocześnie wyróżnić pojedynczej charakterystyki zdarzenia, która w sposób konieczny prowadziła do wyrazistego wspomnienia. Na przykład, niemal jedna trzecia zdarzeń była oceniona nisko pod względem stopnia, w jakim zaskakiwały lub prowadziły do istotnych konsekwencji, a niemal o 10% z nich osoby badane nigdy nie rozmawiały. Wyniki te osłabiły tezę, że wszystkie bardzo wyraziste wspomnienia mają pewne wspólne krytyczne charakterystyki związane z momentem kodowania, ale też nie potwierdziły hipotezy Neissera (1982), że szczególność tych wspomnień wynika z procesów mających miejsce po zdarzeniu, takich jak wielokrotne powtarzanie (np. rozmawianie o zdarzeniu) lub jego istotne konsekwencje.

Tezę, iż efekt reminiscencji jest rezultatem faktu, że z okresu dojrzwania oraz wczesnej dorosłości pochodzi szczególnie dużo wyrazistych i łatwo odtwarzanych wspomnień, weryfikowano empirycznie. Zamiast osobom badanych podawać słowa-klucze, poproszono je o opisanie swoich szczególnie wyrazistych wspomnień (Benson, Jarvi, Arai i in., 1992; Fitzgerald, 1988). Przy zastosowaniu takiej procedury, nadreprezentacja wspomnień z okresu od 11. do 30. roku życia była jeszcze wyraźniejsza niż w przypadku standardowego nakierowanego przypominania. Czy efekt ten wystąpił dlatego, że w porównaniu z innymi okresami życia, od 11. do 30. roku pojawia się więcej tak zwanych zdarzeń życiowych (zawarcie związku małżeńskiego, podjęcie pracy, narodziny dzieci)? Analiza wyrazistych wspomnień podawanych przez osoby w badaniach Fitzgeralda (1988) sugeruje odpowiedź jednoznacznie negatywną. Po pierwsze, wspomnienia takich zdarzeń, jak ślub, narodziny dzieci stanowiły tylko około 18% opisywanych wspomnień. Po drugie, wśród wspomnień z okresu między 11. a 30. rokiem życia, wspomnienia zdarzeń życiowych stanowiły około 14%.

■ 4.3. Narracyjne ujęcie tożsamości

Zdaniem Fitzgeralda (1988, 1996), rozkład wyrazistych wspomnień w ciągu życia jednostki jest rezultatem koncentracji na zadaniu zdefiniowania siebie i zbudowania tożsamości w okresie dojrzwania i wczesnej dorosłości. Ta hipoteza wymaga jednak poszerzenia definicji tożsamości. Tradycyjnie, teoretycy tożsamości koncentrują się na rozwoju definiujących cech i charakterystyk osoby. W tych teoriach zakłada się, że formowanie tożsamości w okresie dojrzwania obejmuje paradygmatyczny sposób myślenia, czyli taki, który jest typowy dla nauki. Myślenie paradygmatyczne obejmuje stosowanie kategorii, reguł i zasad. Prototypowym językiem myślenia paradygmatycznego jest matematyczny znak równości, $x = y$, a jego lingwistycznym odpowiednik stanowi proste zdanie deklaratywne (On jest X). W teorii Eriksona (1959) tożsamość ujmuje się w kategoriach procesu, który prowadzi jednostkę do stwierdzenia, że jest wyznawcą określonej religii, reprezentantem określonego zawodu, orientacji seksualnej itd. Za-

tem tożsamość jest zbudowana ze stwierdzeń typu: Ja jestem x. Alternatywny sposób definiowania „ja” ma charakter narracyjny (Gergen, 1994). Sposób narracyjny obejmuje konstruowanie historii, które wyjaśniają i nadają sens doświadczeniu. Równoległe do procesu formowania tożsamości badanego przez Eriksona, może rozwijać się historia osobista, czyli zbiór opowieści i ich tematów, nadających zrozumiały porządek przebiegowi ludzkiego życia i definiujących osobę w kategoriach narracyjnych, a nie deklaratywnych (Fitzgerald, 1988, 1996). Zatem tożsamość obejmowałaby nie tylko zdania typu: „Jestem osobą pomagającą innym”, ale również wiedzę narracyjną typu: „Kiedy przechodziłem przez miasto w zeszłym tygodniu, dałem biednym ludziom trochę pieniędzy, a kiedy potem wróciłem do domu, zacząłem wraz z moimi przyjaciółmi zbierać koce dla bezdomnych”.

Fitzgerald (1988, 1992, 1996) analizował, w jaki sposób stosuje się formy narracyjne w literaturze do przedstawienia natury postaci bez odwoływania się do języka paradygmatycznego, oraz jak wykorzystywane są formy narracyjne w procesie socjalizacji. Z jego analiz wynikało, że czasami jedynie pełna opowieść może wyrazić sposób rozumienia postaci przez autora, a kiedy krytycy stosują język paradygmatyczny, ich interpretacje natury postaci nie są trafne. Oprócz funkcji komunikacyjnej, zaletą formy narracyjnej jest plastyczność interpretacji. W wielu powieściach zachowanie bohatera zyskuje zupełnie nową interpretację ze względu na finał historii. Podobnie człowiek może doświadczyć serii porażek w jakiejś dziedzinie, na przykład zawodowej, i ze względu na to jego opowieść na temat własnej osoby będzie koncentrować się na temacie osobistej niekompetencji. Ale jeśli rozwinie on nowe umiejętności, uda mu się zdobyć pracę i osiągnąć sukces, to opowieść może skoncentrować się na temacie znalezienia miejsca dla siebie i trwałości. Ten rodzaj zmiany tematów wiodących w opowieści o sobie wpływa na przypominanie i interpretacje zdarzeń już przechowywanych w pamięci.

W procesie socjalizacji nowi członkowie grupy uczą się centralnych tematów i wartości grupy poprzez „prawdziwe” historie, bajki i alegorie, które mają postać narracyjną. Te „prawdziwe” historie, służąc przekazywaniu pewnych wartości, ilustrują czasami możliwe mechanizmy zniekształceń wspomnień autobiograficznych. W wielu opracowaniach dotyczących pamięci autobiograficznej znalazł się przykład związany z prezydentem Stanów Zjednoczonych, Ronaldem Reganem, który w czasie swoich przemówień podawał często dwa przykłady bohaterstwa żołnierzy amerykańskich, których jakoby był świadkiem. Jego historie stanowiły klasyczny przykład błędu w monitorowaniu źródła informacji – obie były zaczerpnięte z filmów fabularnych. Kiedy jednostki nauczą się odpowiednich historii, które mogą przekazywać takie wątki, jak siła autorytetu czy siła zwykłych ludzi, przywódcom wzywającym do kolejnych czynów odzwierciedlających charakter grupy wystarczy odwołać się do tych historii. Jako członkowie grupy, dzieci nie tylko uczą się treści „właściwych opowieści”, ale również metod reprezentowania historii w takiej formie. Mogą później wykorzy-

stać te metody oraz własną pamięć do skonstruowania historii własnego życia.

□ 4.4. „Efekt tożsamości”

Zdaniem Fitzgeralda, szczególnie dużo wyrazistych wspomnień wiąże się z okresem dojrzewania i wczesnej dorosłości, ponieważ są one elementem opowieści na temat własnej osoby. Po ukształtowaniu się tych form narracyjnych w okresie dojrzewania i wczesnej dorosłości, zmniejsza się motywacja do kontynuowania wysiłku poznawczego, związanego z odpowiadaniem na pytanie „Kim jestem?”. Gdy osoba konstruuje opowieści o sobie, które nadają zrozumiały porządek jej życiu i mają wyraźne tematy wiodące, zmniejsza się jej motywacja do dodawania nowych historii, chyba że informacje ze środowiska lub samoocena wskażą na konieczność zmiany. Wiele czynników sprzyja takiemu „zamknięciu”. Po pierwsze, istnieje dużo zalet posiadania podstawowego zestawu dobrze skonstruowanych historii, które jednostka doskonale zna i które prezentują ją dokładnie w taki sposób, w jaki chce się zaprezentować. Po drugie, dodawanie opowieści nie jest konieczne, aby zmienić obraz „ja” prezentowany przez już skonstruowane formy narracyjne. Istniejące historie można zmodyfikować, aby odzwierciedlały nowe interpretacje. Jeśli dana osoba przestaje się uważać za nieinteligentną, to może tak zmienić swoje historie, aby poprzednie porażki przypisać znudzeniu, knowaniom innych lub brakowi doświadczenia, a nie brakowi zdolności. Wreszcie, ktoś może nie chcieć dodawać historii, w których odgrywa role lub prezentuje charakterystyki mniej pożądane niż te, przedstawiane w poprzednich opowieściach. Dobrą ilustracją jest przypisujące duże znaczenie młodości społeczeństwo amerykańskie, w którym wspomnienia własnej młodości pomagają zachować społecznie pożądany obraz siebie jako osoby młodej, zdrowej i pożytecznej.

W związku z hipotezą, iż żywe wspomnienia autobiograficzne z okresu od 11. do 30. roku życia stanowią element osobistych narracji, sformułowano dwa problemy. Po pierwsze, jeśli powiązanie wyrazistych wspomnień z formowaniem tożsamości jest słuszne, to obserwowany rozkład wspomnień powinno się uzyskać również wtedy, gdy prosi się osoby badane o opowiedzenie historii ich życia. Drugi problem związany jest z faktem, że gdy stosowano metodę nakierowanego przypominania ze słowami-wskazówkami, to efekt reminiscencji w rozkładzie wspomnień uzyskiwano tylko u osób starszych, na ogół po 50. roku życia. Aby przyjąć wyjaśnienie odwołujące się do okresu budowania tożsamości, należy wyeliminować możliwość, że nadreprezentacja wspomnień w okresie dojrzewania i wczesnej dorosłości jest tylko rezultatem sposobu, w jaki osoby starsze dokonują przeglądu swojego życia, czyli że efekt reminiscencji jest tylko rezultatem tendencji ludzi starszych do powracania do lat młodzieńczych.

Należy zatem wykazać, że pojawia się on również osób młodszych, np. między 31. a 45. rokiem życia.

W trzech badaniach odniesiono się do postawionych wyżej problemów, a ich rezultaty sugerują trafność hipotezy odwołującej się do formowania tożsamości. Po pierwsze, Fitzgerald (1996) z grupy swoich osób badanych, które proszone były o opisanie trzech wyrazistych wspomnień, wybrał do analizy wyniki osób w wieku od 31. do 46. lat. W grupie tej uzyskano istotny wzrost wspomnień z okresu między 16. a 25. rokiem życia, po którym następował wyraźny spadek. Po drugie, Fitzgerald (1992) badał rozkład wspomnień wywołanych prośbą skierowaną do osób badanych o opis trzech historii, które włączyłyby do książki o swoim życiu. Badano 25 dorosłych osób powyżej 60. roku życia. Ich opisy wspomnień miały postać długich, płynących bez przerw monologów, w minimalnym stopniu uzupełnianych zachętami ze strony prowadzącego wywiad. W rozkładzie wspomnień autobiograficznych uzyskano – podobnie jak w poprzednich badaniach – istotne zwiększenie ilości wspomnień pochodzących z okresu między 16. a 25. rokiem życia. W trzecim badaniu prowadzonym przez Fitzgeralda (1996) podano osobom taką samą instrukcję jak w badaniach cytowanych powyżej, ale w przeciwieństwie do poprzednich badań osoby relacjonowały wspomnienia w formie pisemnej, a nie ustnej. Badano 45 osób w wieku od 31. do 46. roku życia oraz 45 osób w wieku od 60. do 70. roku życia. W rozkładach wspomnień, zarówno u osób młodszych, jak i starszych, wystąpił wyraźny efekt reminiscencji. Fitzgerald (1996) proponuje zresztą, aby zastąpić ten termin nowym, mniej neutralnym teoretycznie, i mówić o „efekcie tożsamości”.

Teza o związku między pamięcią, a tożsamością nie jest nowa. Nowa jest natomiast możliwość analizowania tego związku w sposób empiryczny. Można badać, na przykład, czy zdarzenia reprezentowane w najbardziej wyrazistych wspomnieniach pojawiają się w spontanicznych opowieściach ludzi o swoim życiu, czy wyobrażenia towarzyszące tym wspomnieniom są ujęciami z perspektywy obserwatora czy uczestnika, czy są one skoncentrowane na „ja”, czy różne wskazówki wywołują różne wyraziste wspomnienia i czy wreszcie istnieją względnie stałe różnice indywidualne w zakresie tego, co ludzie przypominają sobie najbardziej wyraźnie. Metody stosowane w badaniach nad pamięcią autobiograficzną mogą znakomicie służyć poszukiwaniu odpowiedzi na takie pytania.