



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för socialt arbete och psykologi

Det autobiografiska minnet relaterat till alkohol- drog missbruk

Sara Hellberg

2017

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Psykologi C
Psykologiska metoder och examensarbete C

Handledare: Igor knez
Examinator: Mårten Eriksson

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att undersöka livsmålen genom ett autobiografiskt minnesperspektiv hos personer med missbruksproblematik, som deltog i en pågående behandling och som hade genomgått en avgiftning. De var drog- alkoholfria. Resultaten visade ingen skillnad i antal livsmål vare sig i det förflutna eller i framtiden inom kategorierna nära relationer, ekonomi, privatliv, emotioner/känslor, socialt liv, arbete/utbildning, hälsa och fysiskt välbefinnande. Det fanns inte heller någon skillnad i hur försöksdeltagarna hade lyckats med dessa mål. Dock fanns det skillnader i att försöksdeltagarna hade misslyckats mest med målen relaterade till nära relationer i det förflutna om man jämför med andra målkategorier. Studien visade också att försöksdeltagarna hade fler framtidsmål jämför med deras mål i det förflutna. En annan intressant aspekt som framkom i studien var att personer med missbruksproblem tenderar att komma ihåg fler negativa minnen än positiva från det förflutna.

Abstract

The purpose of this study was to investigate life goals through an autobiographical memory perspective in people with addiction problems. They had already undergone detoxification and were drug- alcohol- free. No difference was shown in past and future life goals. Nor was there any difference in how the participants had succeeded in these goals. However, participants were shown to fail most with life goals related to close relationships. The study also showed that participants remembered more future than past life goals. Finally, it was shown that most of their autobiographical self- grounding memories were of negative valance.

Förord

Jag vill tacka min handledare professor Igor Knez för allt stöd och vägledning. Jag vill också tacka min mamma Alicja Hellberg som har gett mig stöd när jag har behövt det, då det inte alltid varit så lätt. Ett stort tack också till alla personer på öppenvården i Karlskrona som ville delta. Utan Er hade denna studie inte varit möjlig.

1. Introduktion

1.1 Det autobiografiska minnet

Det autobiografiska minnet är relaterat till vår livshistoria. Det är ett rekonstruerande minne som ger oss meningen med våra personliga upplevelser, någonting som utvecklas och förändras under livets gång. På så sätt är det autobiografiska minnet sammankopplat med självet (Oliviera, Scheuer & Scivoletto, 2007). Detta minne är också ett målrelaterat minne (D'Argembeau & Van der Linden, 2006). Vi är oss från den yngre barndomen att kommunicera och dela minnen som personliga berättelser. Genom att kombinera autobiografisk hågkomst och självförståelse bygger vi upp en sammanhängande exposé av våra upplevelser, våra livshistorier. Med dessa allmänna berättelser följer också bildframställningar innehållande mer specifika och konkreta detaljer. Det autobiografiska minnet ger självet ett socialt sammanhang samt kontinuiteten mellan det förflutna, det nuvarande och framtiden. Det autobiografiska minnet är ett målinriktat system som också har en anvisande funktion i att vägleda människans beteende, lösa problem och att utveckla attityder (Pillemer, Ivcevic, Gooze, & Collins, 2007). Den autobiografiska kunskapen och dess upplevelsedimensioner (fenomenologi) är organiserade på tre nivåer: Livstids perioder; Generella, återkommande händelser; Specifik, detaljerad händelseinformation (Knez, 2006; 2014). Autobiografiskt minne är fördelat över det deklarativa minnet. Episodiskt autobiografiskt minne är relaterat till personligt relevanta händelser och inbegriper s.k. mentala tidsresor, samt en upplevelse om att återuppleva personliga händelser. Semantiskt autobiografiskt minne är relaterat till en persons allmänna händelser, dvs. upprepade händelser under en lång tid, personlig information som exempel födelsedata, namn och vilka skolor som man har gått i. I det episodiska autobiografiska minnet sker en aktivering i flera av de bakre regionerna i hjärnan medan i det semantiska autobiografiska minnet sker en aktivering i vänster främre pannlob och återspeglar strategiska och semantiska hämtningsprocesser. Det semantiska och episodiska autobiografiska minnet är oberoende men båda minnessystemen aktiverar gemensamma områden i hjärnan speciellt i prefrontala barken (främre delen av hjärnans pannlob) (Fossati, 2013). Det har visat sig att mer unika händelser innehåller mer av det episodiska minnet och händelser som upprepar sig tenderar att innehålla mer av det semantiska minnet (Cabeza & Jacques, 2007).

Bluck (2003) & Bluck et al (2005) föreslår att det autobiografiska minnets grundläggande funktioner kan relateras till tre kategorier: jaget, det sociala och problemrelaterade lösningsdirektiv. Kategorin ”jaget” tillhör det autobiografiska minnets roll i personlig utveckling och att upprätthålla ett sammanhängande själv över tiden. Den ”sociala” kategorin

innehåller funktioner som att tillföra material för kommunikation och för att skapa sociala relationer. Autobiografiskt minne har stor roll i problemlösning och vägledning i det framtida beteendet. Det autobiografiska minnet kopplat till händelser vi upplevt, har ett samband med ett antal fenomenologiska egenskaper. Dessa livfulla detaljer av minnet kan leda till en känsla av att man åker tillbaka i tiden till själva händelsen och känner att man återupplever den. Hur vi ser på och tolkar dessa minnen beror på om vi ser dessa i första eller tredjepersons perspektiv (Holland & Kensinger, 2010). Enligt Conway (2000) kommer man bättre ihåg saker som man gjorde igår än förra veckan. De händelseförlopp som man minns från förra veckan är de som sker varje dag i form av upprepade händelser. Detta visar att det finns starka samband med minnen och scheman. Det finns starka influenser av scheman på återkallande av minnen. När intervallen av antalet dagar ökar med att återkalla minnen så sker det en stadig minskning av antalet minnen (Herlihy, Jobson & Turner, 2012).

1.2 Det autobiografiska minnet kopplat till självet och dess mål

Många inom den kognitiva psykologin skulle säga att: "Vi är vad vi minns". Ett påstående som antyder en dubbelriktad relation mellan självet/identiteten och det autobiografiska minnet. Detta betyder att minnen från det förflutna kan påverka ens skildring av ens nuvarande själv och tvärtom. Vi är kapabla till att konstruera, utveckla och förstå vårt förflutna och framställa ens själv genom att sammanhängande organisera våra personligaerfarenheter, minnen, och annan kännedom till egna livshistorier. Autobiografiska minnen är ofta målrelaterade, ett register av framgångar och misslyckanden samt en guide för framtida mål och handlingar (Sutin & Robins, 2007). Conway och Pleydell-Pearce (2000) föreslog en modell, ett självminnessystem (SMS) som står för det autobiografiska minnesfenomenet som vidareutvecklades av Conway et al. (2004) och Conway (2005). SMS uppstår när två grundläggande delar av SMS den autobiografiska kunskapsgrunden och det "arbetande" (*working*) självet integrerar och bildar ett integrerat själv. Den autobiografiska informationen som grundar självet är fördelat över deklarativa minne som personligt minne, själv relaterad kunskap, episodiska minnen och det "arbetande" självet (Knez, 2014). Conway och Pleydell-Pearce (2000) hävdar att självbiografiskt minne för specifika händelser är rekonstruerade från representationer ur den autobiografiska kunskapsbasen. Återhämtningen av specifik information från det förflutna påverkas av konstruktioner av jaget; inklusive självbilden, mål och förväntningar. I denna modell formar självminnessystemet ledtrådar som aktiverar autobiografiska minnets representationer. Detta

resulterar i sökprocessen att välja ut minnen som överensstämmer med vårt själv, som omfattas av vår självbild och de mål som vi har kopplade till oss. Det autobiografiska minnet ger självet en grund. Personliga minnen är ofta sammanlänkade med våra mål. Enligt Conway och Pleydell-Pearce (2000) påverkas ens personliga mål av det autobiografiska minnet. Dessa mål utvecklas av ens uppfattning från självet, en dynamisk föreställning om vilka vi är och vilka vi kan bli. Enligt Conway och Pleydell Pearce (2000) kommer händelser som aktivt engagerar självet vara starkt förknippade med självets uppgift att nå målen. Därför borde autobiografiska minnet som är kopplade till viktiga aspekter av självet vara relativt lättillgängliga (Ratbone & Moulin, 2014).

1.3 Alkohol- och drogmissbruk och dess påverkan på det autobiografiska minnet

Bruket av droger leder till kognitiva förändringar, särskilt effekter på minnet (Oliviera, Scheuer & Scivoletto, 2007). Oliviera et al (2007) visade förändringar i hippocampus hos alkoholmissbrukare som ledde till försämringar i det autobiografiska minnet, i meningen att missbrukare jämfört med en kontrollgrupp kom ihåg mindre av specifik information från olika livsperioder. De hade också svårare att prata om personliga upplevelser från det förflutna. Enligt Oliviera et al (2007) hade dessa personer svårigheter med att återhämta självbiografiska erfarenheter från långtidsminnet. Däremot hade de lättare att komma ihåg självbiografiska negativa minnen än kontrollgruppen. De hade dock svårigheter i att komma ihåg personliga aspekter i de autobiografiska minnen samt minnen från barndomshem. Sammantaget tyder detta på att de missbrukande personerna tappar bort en bit av självet. Autobiografiska minnet är relaterat till en individs livshistoria som gör att individen kan utveckla en mening med sina upplevda händelser (Conway, 1990; Conway, 1996; Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Wilson & Ross, 2003). Oliviera et al (2007) gjorde en undersökning om hur alkohol påverkar det centrala nervsystemet, där de kom fram till att missbrukarna tenderar att tala direkt om fakta och händelser som är relaterade till droger, när de själva missbrukar. De utesluter eller minskar tillgången av erfarenheter när dessa inte är direkt relaterade till droger. Det betyder att personliga och gemensamma erfarenheter tillsammans med familj och i olika sociala miljöer kan gå förlorade, något som missbrukaren bortser från. Följaktligen blir det svårt att komma ihåg personliga händelser som är icke relaterade till droger. Detta bidrar till att individen förlorar en del av sin identitet. Individer som är missbrukare kommer mindre ihåg delar av sitt liv än personer som är ickemissbrukare (Oliviera, Scheuer & Scivoletto, 2007). Enligt White (2005) orsakar alkohol och missbruk en förändring i hippocampus och påverkar skapandet av nya autobiografiska minnen. Användandet av narkotika minskar

individens förmåga att upptäcka och söka efter nya erfarenheter. Missbrukare har svårare att komma ihåg saker från både det semantiska och det autobiografiska minnet. Det har också visat sig att de har svårigheter att komma ihåg händelser som inte är så långt borta tidsmässigt, samt har svårare att komma ihåg personliga händelser.

1.4 Syfte och frågeställningar

Syftet med undersökningen var att undersöka det autobiografiska minnet hos personer med missbruks- och alkoholproblem relaterat till personernas förflutna och framtida mål. Personer med liknande missbruksbakgrund och problem valdes till studien. Följande frågeställningar formulerades:

1. Vilka typer av livsmål (Rapp, 1998; Vincent, Boddana & MacLeod, 2004) har personerna haft och har för framtiden?
2. Vilka livsmål (Rapp, 1998; Vincent, Boddana & MacLeod, 2004) har man lyckats respektive misslyckats med?
3. Har de lättare att komma ihåg negativa än positiva målminnen från sina liv (Oliviera et al., 2007) och är dessa relaterade till ”jaget” eller det ”sociala livet”?
4. Hur ser fenomenologin (Sutin & Robins, 2007) ut i de identitetsskapande autobiografiska livsmålsminnena?

2. Metod

2.1 Design och urvalsprocess

Studien är kvantitativ med en enkät som mätinstrument. Enkäten (se bilaga) bestod av 13 frågor som tog ca 20 min att fylla i. Enkäterna delades ut till 30 deltagare men eftersom inte alla svarade på alla frågor och en del inte ville delta i studien återstod 13 stycken. Flera skrev att de hade svårt att koncentrera sig varför de inte hade svarat på alla frågor. Kvar blev sammanlagt 6 män och 7 kvinnor i åldern 34-60 ($M = 48$, $SD = 12$). Jag utförde undersökningen på Karlskrona behandlingshem, öppenvården. Det är ett behandlingshem för både män och kvinnor. De har redan genomgått avgiftning när de kommer till behandlingshemmet. De behandlas för narkotika- och alkoholproblem, för att fortsätta vara alkohol- och drogfria. Exempel på behandling är enskild terapi, gruppterapi, enskilda samtal och tolvstegsprogram. Alla personer genomgår samma behandling men alla börjar inte samtidigt, man tar in brukarna löpande. Därför var vissa av försökspersonerna i början av behandlingen och andra i slutet. Jag gick dit och presenterade mig personligen för att skapa en mer personlig kontakt. Jag var noga med att berätta att all data behandlas konfidentiellt.

2.2 Datainsamlingsmetod

Enkäten bestod av följande frågor, förutom bakgrundsfrågor:

1. Personerna ska ange de livsmål de har för 1 respektive 5-10 år i framtiden (D'Argembeau & Van der Liden, 2004). Detta inom: privatliv, arbete/utbildning, ekonomi, socialt liv, nära relationer, hälsa/fysiskt välbefinnande, emotioner/känslor (Rapp, 1998; Vincent, Boddana & MacLeod, 2004).
2. Personerna ska ange de livsmål de hade för 1 respektive 5-10 år bakåt i tiden (D'Argembeau & Van der Liden, 2004). Detta inom: privatliv, arbete/utbildning, ekonomi, socialt liv, nära relationer, hälsa/fysiskt välbefinnande, emotioner/känslor (Rapp, 1998; Vincent, Boddana & MacLeod, 2004).
3. Personerna skall ange de livsmål som de har lyckats respektive misslyckats med.
4. Personerna ombeds att skriva ner ett målminne som är mest betydelsefullt för dem, vilka de är, och som är relaterat till något av livsmålen från fråga 2. Det kan vara positivt eller negativt men det måste vara en viktig erfarenhet som är kopplat till att personen förstår vem den är och hur påverkad personen har blivit. Det måste vara ett minne som man tänkt på många gånger och som fortfarande är viktigt (Sutin, 2007).
5. Här ombeds personerna skatta på en femgradig skala (1= stämmer inte alls – 5= stämmer helt och hållet) målminnet från föregående fråga. Instrumentet bestod av 64 påstående fördelade över de tio fenomenologiska dimensionerna (Sutin och Robins, 2008): *Vividness* (livfullhet), *Coherence* (koherens), *Accessibility* (tillgänglighet), *Time perspective* (tidsperspektiv), *Sensory detail* (sensoriska detaljer), *Visual perspective* (visuellt perspektiv), *Emotional intensity* (emotionell intensitet), *Sharing* (minnesdelning), *Distancing* (distansiering), *Valence* (valens).

Vividness (livfullhet) hänvisar till den visuella klarheten och den visuella intensiteten ur hämtningen av det specifika minnet. Livfullheten är en av de viktigaste karaktärerna inom det autobiografiska minnet (Brewer 1996, Greenberg & Rubin, 2003). Minnen som har viktiga och känslomässiga händelser förblir oftast levande, även efter ca 50 år tillbaka (Berntsen, 1996, Thomsen, 2005), och livfullhet är också en av de mest definierade karaktärer av påträngande minnen inom posttraumatisk stressyndrom (PTSD). Skalor av livfullhet används för att skilja mellan verkliga och påhittade händelser (Johnson et al, 1988; Sutin & Robins, 2007).

Coherence (koherens) handlar om i vilken utsträckning som minnet hämtas och involverar en logisk berättelse inom en specifik tid och plats snarare än små stycken av den ursprungliga händelsen eller en sammanslagning av många liknande händelser. Det autobiografiska minnet hämtas först från en generell livsperiod och sedan till en mer specifik tids period och till sist en specifik tid och plats (Conway & Pleydell- Pearce , 2000). Om personen inte är motiverad eller har de kognitiva resurser som behövs, så är hämtade minnen antingen från en generell livshändelse eller en sammanslagning av flera händelser under en viss tidsperiod (Sutin & Robins, 2007). *Accessibility* (tillgänglighet) handlar om hur lätt det är att hämta minnen. Tillgängligheten av det autobiografiska minnet har främst använts vid forskning inom depression. (Sutin & Robins, 2007). *Time Perspective* (tidsperspektiv) handlar om den upplevda klarheten av när minnet ägde rum. Exempel dag, månad och år av den upplevda händelsen och den subjektiva känslan av hur lång tid som har gått sedan händelsen. Minnen som har blivit manipulerade att kännas subjektivt långt bort har mindre påverkan på självuppfattningar och är mer benägna att tryckas ner om det inte är sammanhängande med det nuvarande självet (Ross & Wilson, 2002; Sutin & Robins, 2007). *Sensory detail* (sensoriska detaljer) handlar om i vilken utsträckning sensoriska detaljer är återupplevda under återhämtandet av minnet. Den sensoriska dimensionen har starkare samband med verkliga händelser än med inbillade händelser (Suengas & Johnson, 1988; Sutin & Robins, 2007). *Emotional intensity* (emotionell intensitet) handlar om intensiteten av de upplevda känslorna, både under tiden av kodningen samt för tiden av återhämtandet av minnet. Emotionell intensitet är oberoende av valens när känslan av återhämtningen sker. Inom tidigare forskning har det visat sig att individerna med lätthet kunde rapportera om känslorna de upplevde under händelsen, men intensiteten av känslorna var mindre vid återhämtandet än vid kodningen. *Visual perspective* (visuellt perspektiv) handlar om från vilket perspektiv individen ser på minnet i hans/hennes huvud. Om man ser på perspektivet genom förstaperson så ser vi minnet genom våra egna ögon, som om vi återupplever det. Om vi ser det från ett annat perspektiv, tredjeperson, så ser individen sig själva i minnet, som om de var en observatör och såg hela händelsen (Sutin & Robins, 2007). *Sharing* (minnesdelning) handlar om i vilken utsträckning som minnet delas med andra människor (McLean, 2005). Detta skapar närhet mellan människor och/eller skapar en mening med hans/hennes tidigare erfarenheter (Sutin & Robins, 2007). *Distancing* (distansiering) handlar om till vilken grad en individ försöker att distansera sig själv psykologiskt bort från händelsen i minnet. Minnen som är speciellt negativa, eller som är ett själv som personen inte uppfattar sig som, kommer troligtvis att distansera sig mot det nuvarande självet (Libby & Eibach, 2002). När det inte

stämmer överens med ett gammalt beteende och den nuvarande föreställningen om självet kan motivera individen till att distansera sig själva från det gamla jaget i minnet (Sutin & Robins, 2007). *Valence* (valens) handlar om i vilken utsträckning den upplevda händelsen uppfattas som negativ eller positiv. Denna dimension inkluderar valensen av händelsen, valensen av den emotionella upplevelsen under tidpunkten av händelsen, och valensen av den emotionella upplevelsen under tiden av återhämtandet av minnet. Minnen som är negativa relateras till depression och mål som man undviker (Sutin & Robins, 2007). Knez (2015) har föreslagit att man kan tolka fenomenologin i respektive dimension utifrån en ”demarkationslinje” (som utgörs av medelvärdet 3 på den femgradiga skalan), mellan ”mer eller mindre” typ av fenomenologi. Exempelvis, om medelvärdet för dimensionerna visuellt perspektiv, delning och valens ligger högre än 3, kan vi tolka det som att händelsen i minnet ses *mer* utifrån ett första- än ett tredjepersonsperspektiv (visuellt perspektiv), att man delar *mer* detta minne med andra, samt att minnet är *mer* positivt än negativt (valens).

2.3 Forskningsetiska överväganden

I forskningsprojekt inom humaniora och samhällsvetenskap ska man använda sig av forskningsetiska principer. Inom den humanistiska forskningen måste man följa fyra allmänna huvudkrav: Informationskravet; samtyckeskravet; konfidentialitets- och nyttjandekravet. Jag har följt dessa fyra forskningsetiska principer när jag utfört min enkätstudie. Jag har presenterat mig väl, var jag studerar och vad syftet med undersökningen är. Jag var noga med att påpeka att det är helt frivilligt att medverka i studien, att det inte finns några krav på att svara på alla frågor och att de närsomhelst kan avbryta studien. Jag framförde att informationen endast kommer att användas för forskning och inga obehöriga kommer att kunna ta del av dessa. Jag var väldigt noga med att informera att medverka i enkäten är helt anonymt, ingen information eller svar kommer att användas till något annat ändamål än i detta syfte. Alla personer som medverkade i enkäten var över 18 år.

2.4 Dataanalys

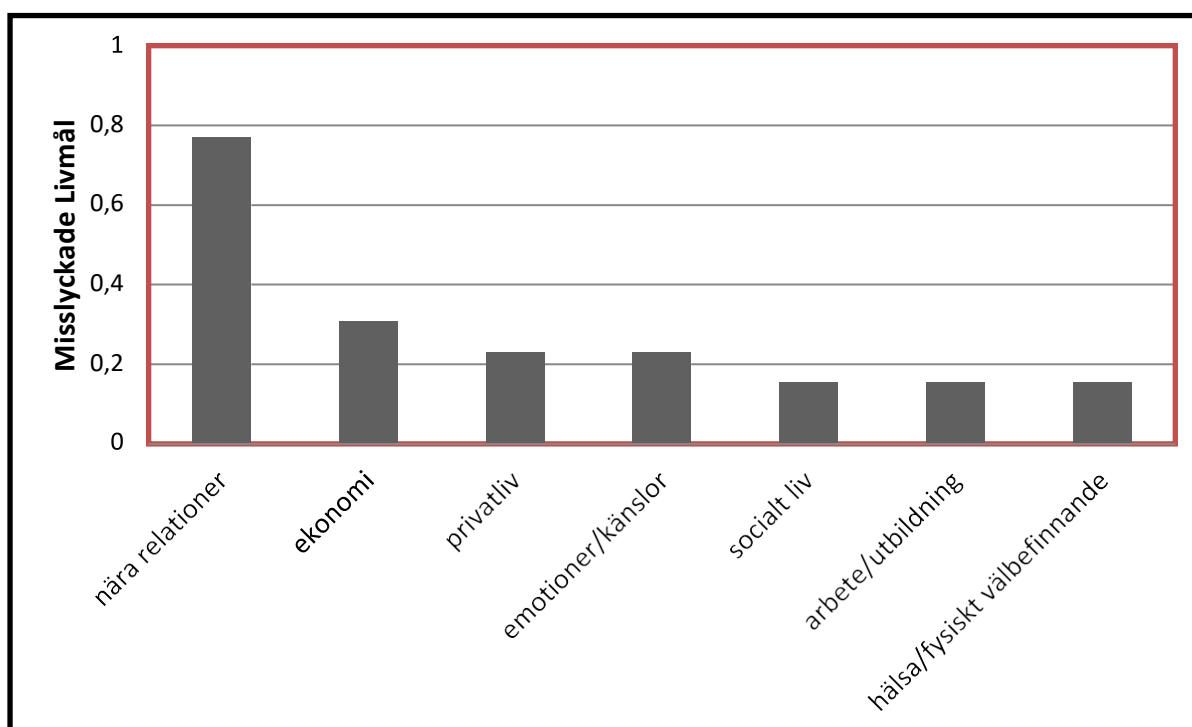
För de olika frågeställningarna kommer jag redovisa deskriptiv och inferensstatistik (inompersonsanalyser).

3.Resultat

Resultaten nedan redovisas i den ordning som frågeställningarna är formulerade i Metodavsnittet.

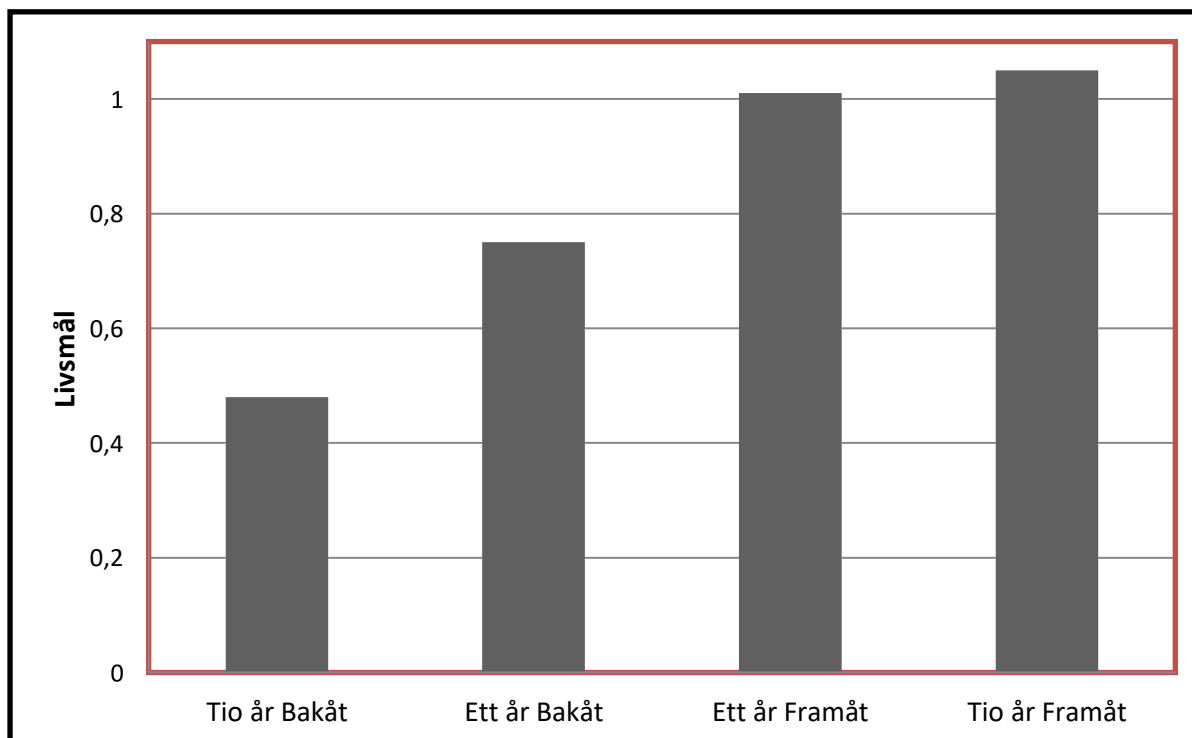
3.1 Livsmål bakåt och framåt i tiden

Inompersonsvariansanalyserna visade ingen skillnad mellan de sju kategorierna av livsmål för ett år framåt ($p=.23$), för tio år framåt ($p=.25$), för ett år bakåt ($p=.09$), samt för tio år bakåt ($p=.25$). Det fanns inte heller någon skillnad i hur deltagarna hade lyckats med dessa livsmål ($p=.51$). Däremot fanns det en signifikant skillnad i hur deltagarna hade misslyckats med livsmålen, $F(6, 12) = 3.92, p < .01$. Som framgår av Figur 1, misslyckades man mest med livsmål relaterade till nära relationer.



Figur 1. Antal livsmål i genomsnitt, i respektive målkategori, som deltagarna hade misslyckats med att uppfylla.

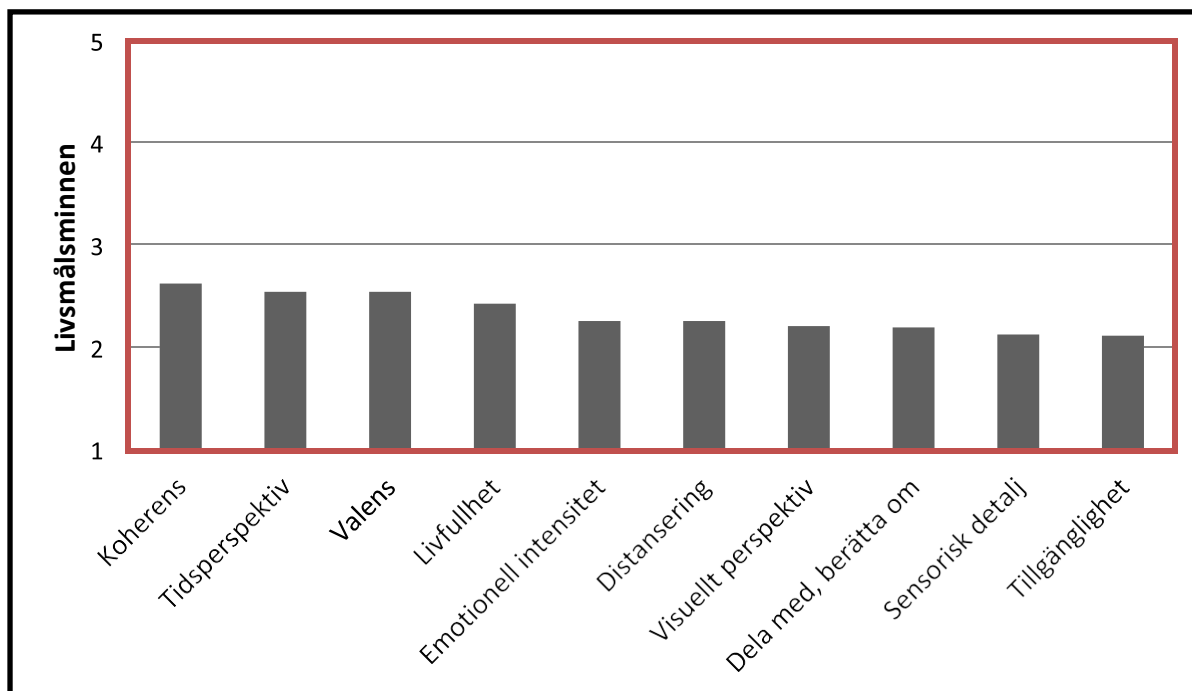
Vad det gäller antal livsmål (oberoende av målkategori) hade deltagarna i genomsnitt signifikant flera framtidsmål jämfört med antal tidigare livsmål (framtidsmål $M=1.03, SD=.27$ vs. tidigare mål $M=.62, SD=.37$), $t(12)= 5.19, p < .01$. De hade också i genomsnitt signifikant flera livsmål för ett år jämfört med för tio år tillbaka (se Figur 2).



Figur 2. Antal livsmål i genomsnitt, oberoende av målkategori, som deltagarna hade 1 år respektive 10 år bakåt och framåt i tiden.

3.2 Autobiografiska livsmålsminnenas fenomenologi

Det visade sig att 69% (9/13) av livsmålsminnen var negativa och 31% (4/13) positiva. Dessa var ungefär lika många ”jag-” 54% (7/13) och ”relationsrelaterade” 46% (6/13) livsmålsminnen. Inompersonsvariansanalysen visade en signifikant medelvärdesskillnad mellan de tio fenomenologiska dimensionerna. Trots detta och som det framgår av Figur 3, ligger alla medelvärden under den s.k. demarkationslinjen; medelvärde 3 på den femgradiga skalan (Knez, 2015). Det betyder att fenomenologin i det övervägande (69%) *negativa* livsmålsminnet kan tolkas som: (1) mindre logiskt och strukturerat (koherens), (2) mer oklart när det hände (tidsperspektiv), (3) mer negativt, (4) mindre livfullt och (5) emotionellt starkt, (6) man distanserar sig mindre bort från detta minne/händelse, (7) samtidigt som minnet/händelsen ses mer från ett tredje- än från ett förstapersonsperspektiv (visuellt perspektiv), (8) man berättar inte, delar inte så gärna detta minne med andra, (9) det upplevs också som mindre verkligt (sensorisk detalj) och (10) tillgängligt.



Figur 3. Medelvärden av de tio fenomenologiska dimensionerna i det övervägande negativa livsmålsminnet.

4. Diskussion

Syftet var att undersöka det autobiografiska minnet hos personer med missbruks- och alkoholproblem som är relaterat till personernas förflutna och framtida mål. Resultaten visade på vissa signifikanta skillnader med de mål personerna hade i det förflutna jämfört med framtiden, samt valensen och det fenomenologiska innehållet i dessa målminnen.

4.1 Livsmål bakåt och framåt i tiden

Inompersonsvariansanalyserna visade ingen skillnad inom kategorierna nära relationer, ekonomi, privatliv, emotioner/ känslor, socialt liv, arbete/ utbildning, hälsa, fysiskt välbefinnande för varken ett år framåt, för tio år framåt, för ett år bakåt och för tio år bakåt. Det framkom heller ingen skillnad i hur deltagarna hade lyckats med dessa livsmål. Däremot framkom det en signifikant skillnad i att deltagarna hade misslyckats med livsmålen inom nära relationer. Antal livsmål visade en signifikant skillnad med att framtidsmålen var flera jämfört med antal tidigare livsmål. En annan signifikant skillnad visade att de hade fler livsmål för ett år framåt än för tio år tillbaka. Enligt Conway (2000) kommer man bättre ihåg saker som man gjorde igår än vad man gjorde förra veckan. När intervallen av antalet dagar ökar med att

återkalla minnen så sker det en stadig minskning av antalet minnen noterade ju längre tillbaka i tiden man går. Det kan vara en anledning till att framtidsmålen var flera än de mål personerna hade i deras förflutna. De kommer inte ihåg målen i det förflutna lika bra.

4.2 Autobiografiska livsmålsminnenas fenomenologi

Det framkom att 69 % (9/13) av livsmålsminnen var negativa och 31 % var positiva. Det var ungefär lika många ”jag-” 54 % (7/13) och ”relationsrelaterade” 46 % (6/13) livsmålsminnen. Enligt Oliviera et al (2007) har missbrukare svårigheter med att återhämta självbiografiska erfarenheter från långtidsminnet, de har däremot lättare att komma ihåg självbiografiska negativa minnen än icke missbrukare. Det kan vara en anledning till att större delen av livsmålsminnena var negativa. Värdet för *koherens* hade det högsta värdet av de tio dimensionerna, dock låg värdet under 3. Det visar att de kunde hämta minnena från en specifik plats och tid då händelsen inträffade. *Tidspektivet* låg strax under koherens vilket visar att de ändå ganska bra kunde berätta om när händelsen inträffade. *Valens* vara nära värdet med tidspektiv vilket visar att majoriteten av försöksdeltagarna hade negativa minnen. *Livfullhet* kom på 4 plats på skalan vilket visar att de inte hade så bra visuell klarhet och inte heller den visuella intensiteten i hämtningen av det specifika minnet. *Emotionell intensitet, distansering, visuellt perspektiv, dela med/ berätta om, sensorisk detalj och tillgänglighet* låg alla lägst på skalan och ungefär på samma nivå. Detta visar att försöksdeltagarna inte så lätt kunde hämta de känslor de hade under händelsen. De ville gärna inte dela med sig av detta minne och inte heller prata om det med andra. Eftersom dimensionen *sensorisk detalj* hade ett lågt värde kan man inte riktigt vara säker på om minnet helt stämmer eller om det är delvis påhittat av deras fantasi. Att *tillgängligheten* hamnade lågt på skalan visar att det inte var så lätt för försöksdeltagarna att hämta dessa minnen. Enligt Oliviera et al (2007) leder bruket av droger till kognitiva förändringar, särskilt på minnet. Oliviera et al (2007) visade förändringar i hippocampus hos alkoholmissbrukare som ledde till försämringar i det autobiografiska minnet, i meningen att missbrukare jämfört med en kontrollgrupp kom ihåg mindre av specifik information från olika livsperioder. De hade också svårare att prata om personliga upplevelser från det förflutna vilket också framkommer i min studie.

4.3 Slutsats och egna reflektioner

Detta var en väldigt intressant studie och jag har alltid undrat hur drog- alkohol missbruk

påverkat människans tänkande. När jag skrev uppsatsen hittade jag ganska mycket material som visade att drog- alkohol missbruk har en inverkan på människans minne och tänkande. Nu efter studien visade också mitt resultat tillsammans med tidigare forskning som jag har skrivit om att även denna studie påvisar att drog-alkoholmissbruk har en ganska stor påverkan på det autobiografiska minnet. Min slutsats är att människor som har tagit droger-alkohol har svårare att återhämta minnen och återuppleva dessa. De har också svårigheter att avgöra om minnet verkligen stämmer helt eller om en del är fantasi. Studien visar också att försöksdeltagarna lättare kommer ihåg negativa minnen från det förflutna än positiva. Enligt Pillemer, Ivcevic, Gooze, & Collins (2007) ger det autobiografiska minnet självet ett socialt sammanhang samt kontinuiteten mellan det förflutna, det nuvarande och framtiden. Enligt Sutin och Robins (2007) är autobiografiska minnen ofta målrelaterade, ett slags register av framgångar och misslyckanden och en guide för framtida mål och handlingar. Givet detta, skulle en framtida studie kunna undersöka exempelvis hur våra misslyckade mål i det förflutna påverkar alkohol-drogberoende personers syn på framtida mål? Om vi har haft många misslyckade mål tror vi då att vi ska misslyckas med samma mål i samma målkategori i framtiden, samt jämföra detta mellan män och kvinnor; eftersom man i min studie inte kunde titta på könsskillnader, pga för få deltagare.

4.4 Metoddiskussion

Många i min studie berättade att de hade svårt att koncentrera sig och inte klarade av att svara på alla frågor, vilket ledde till ett stort bortfall, varför en kvalitativ intervjustudie hade kanske varit mer adekvat än en kvantitativ enkät. Dessutom var det skillnad mellan deltagarna i hur långt de hade genomgått behandlingen, vissa var i början på sin behandling och andra var i slutet på sin behandling.

Referenser

- Cabessa, R., & Jacques, P.S. (2007). Functional neuroimaging of autobiographical memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 1, 219-27.
- Candido de Oliveira, C.C., Scheuer, I.S. & Scivoletto. S. (2007). Autobiographical and semantic memory of adolescent drug users. *Archives of Clinical Psychiatry*, 6, 260-265.
- Conway, M.A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- D'Argembeau, A. & Van der Linden, M. (2004). Phenomenal characteristics associated with

projecting oneself back into the past and forward into the future: Influence of valence and temporal distance. *Consciousness and Cognition*, 13, 844-858.

HSFR. (1990). *Etikregler för humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*.

Fossati, P. (2013). Imaging Autobiographical Memory. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 4, 487-490.

Herluhy, J., Jobson, L. & Turner, S. (2012). Just tell us what happened to you: Autobiographical Memory and seeking asylum. *Cognitive psychology*, 26, 661-676.

Holland, A. C. & Kensinger, E. A. (2010). Emotion and autobiographical memory. *Physics of Life Reviews*, 7, 88-131.

Knez, I. (2006) Autobiographical memory for places. *Memory*, 3, 359-377.

Knez, I. (2014). Place and the self: An autobiographical memory synthesis. *Philosophical Psychology*, 2, 1-29.

Knez, I. (2015). Life goals, self-defining memories, and mental time travel among females and males going through emerging vs. entering adulthood. *Submitted*.

Pillemer, D.B., Ivcevic, Z., Gooze, R.A., & Collins, K.A. (2007). Self-Esteem Memories: Feeling Good about Achievement Success, Feeling Bad About Relationship Distress. *Personal and Social Psychology Bulletin*, 33, 1292.

Rathbone, C. J., & Moulin; C. J. A. (2006). Measuring autobiographical fluency in the self- memory system. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 67, 1661-1667.

Sutin, A. R., & Robins, R. W. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: the memory experiences questionnaire. *Memory*, 15, 390-411.

Sutin, A. R., & Robins, R.W. (2008). When the "I" look at the "Me": Autobiographical memory, visual perspective, and the self. *Consciousness and Cognition*, 17, 1386-1397.

Sutherland, K., & Bryant, R.A. (2007). Autobiographical memory in posttraumatic stress disorder before and after treatment. *Behaviour and Research and Therapy*, 5, 550-60.

Vincent, P.J., Boddana, P., & Macleod, A. K. (2004). Positive life goals. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 90 -99.

