

Ako sociálna sugescia a emocionálne prežívanie ovplyvňujú ukladanie spomienok

Zuzana Kramárová, Nina Žiláková

Sinapsis projekt Ambassador

5.3.2026

Úvod

V psychológii je pamäť definovaná ako schopnosť organizmu prijímať, uchovávať a následne vybavovať informácie a minulé skúsenosti. Tento proces nie je jednotný, ale delí sa na niekoľko systémov podľa dĺžky uchovania a obsahu informácií. Pre pochopenie vplyvu emócií a sugescie je kľúčová najmä deklaratívna (explicitná) pamäť, konkrétne jej zložka epizodická pamäť. Tá uchováva spomienky na konkrétne udalosti viazané na čas a miesto (napríklad čo sme robili počas včeraššieho dňa). Práve epizodická pamäť je najviac náchylná na skreslenie, pretože jej obsah sa pri každom vybavovaní nanovo rekonštruje. Napriek tomu, že si ľudia často predstavujú pamäť ako presný záznam, práve procesy sugescie a rekonštrukcie naznačujú, že ide o dynamický proces. Ďalším ústredným pojmom je sociálna sugescia. Ide o proces sociálneho ovplyvňovania, pri ktorom jednotlivec prijíma podnety, názory alebo informácie od iných osôb či prostredia bez kritického zhodnotenia. V kontexte pamäti hovoríme o sugestibilitate, čo je miera náchylnosti človeka k tomu, aby do svojej vlastnej spomienky nekriticky prebral externé (často nepravdivé) informácie. Ak je táto sugescia úspešná, dochádza k fenoménu misinformation effect (efekt zavádzajúcich informácií), kedy sa pôvodná spomienka prepíše alebo doplní o nové, sugesciou podsunuté detaily.

Spomienky hrajú v živote človeka obrovskú rolu. Predstavujú nosné piliere našej minulosti a v istom zmysle charakterizujú to, kým sme. Spomienky nám umožňujú uchovávať skúsenosti, učiť sa z nich a využívať ich pri rozhodovaní v budúcnosti. Napriek tomu však pamäť nie je presným záznamom reality. Psychologické výskumy ukazujú, že spomienky môžu byť ovplyvnené rôznymi faktormi, ako sú emócie, sociálne prostredie alebo informácie získané po udalosti. Jedným z významných smerov výskumu v tejto oblasti je skúmanie vplyvu sociálnej sugescie na formovanie spomienok. Sociálna sugescia môže viesť k tomu, že si ľudia začnú pamätať udalosti odlišne od toho, ako sa skutočne odohrali, alebo si dokonca vytvoria úplne nové spomienky. Významné poznatky v tejto oblasti priniesla psychologička Elizabeth Loftus, ktorá prostredníctvom experimentov ukázala, že ľudská pamäť je náchylná na vytváranie falošných spomienok. Okrem sociálnych vplyvov zohrávajú pri formovaní spomienok významnú úlohu aj emócie. Silné emocionálne zážitky môžu viesť k intenzívnejšiemu zapamätaniu udalostí, avšak zároveň môžu ovplyvniť spôsob, akým si tieto udalosti vybavujeme a interpretujeme. Cieľom našej práce bolo preskúmať, akým spôsobom sociálna sugescia a emocionálne prežívanie ovplyvňujú spomienky jednotlivcov a

do akej miery sú ovplyvniteľní. Teoretická časť práce sa zameriava na základné poznatky o fungovaní pamäti, na vplyv emócií a sociálnej sugescie, ako aj na doterajšie psychologické výskumy v tejto oblasti. Empirická časť práce predstavuje výsledky dotazníkového výskumu zameraného na skúmanie toho, ako respondenti vnímajú vlastné spomienky a aké faktory ich môžu ovplyvňovať.

Teoretická časť

Pamäť je v psychológii často chápaná ako proces, ktorý zahŕňa kódovanie, uchovávanie a vybavovanie informácií. Napriek tomu, že si ľudia často predstavujú pamäť ako presný záznam minulých udalostí, výskumy naznačujú, že ide skôr o dynamický a rekonštruktívny proces. Pri vybavovaní spomienok človek neobnovuje presnú kópiu udalosti, ale skôr ju rekonštruje na základe dostupných informácií, predchádzajúcich skúseností a očakávaní. Jedným z prvých výskumníkov, ktorí upozornili na rekonštruktívny charakter pamäti, bol psychológ Frederic Bartlett. Vo svojej práci *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology* uvádza experiment známy ako *War of the Ghosts* (Bartlett, 1932). V tomto experimente účastníci čítali krátky príbeh pochádzajúci z tradičných príbehov a následne mali tento príbeh po určitom čase reprodukovať. Pri jeho reprodukcii často menili detaily, vynechávali neznáme alebo nezvyčajné prvky a prispôbovali obsah príbehu vlastným kultúrnym skúsenostiam a očakávaniam. Na výsledkoch experimentu *War of the Ghosts* Bartlett (1932) postavil svoju teóriu schém. Schéma je aktívna organizácia predchádzajúcich skúseností a znalostí, ktorá funguje ako mentálny rámec pre spracovanie nových informácií. Podľa tejto teórie si človek nepamätá izolované fakty, ale informácie „vkladá“ do existujúcich schém. Ak nová informácia do schémy nezapadá, pamäť ju v procese ukladania alebo vybavovania pozmení, zjednoduší alebo prispôbi tak, aby dávala zmysel v kontexte subjektívnych vedomostí jednotlivca. Tento proces sa nazýva racionalizácia a je hlavným zdrojom systematických skreslení v pamäti.

Ďalej psychologička Elizabeth Loftus sa zamerala na tvorbu falošných spomienok a do akej miery je ľudská pamäť manipulovateľná. V roku 1995 v experimente *Lost in the mall* ukázala, že ľudia si môžu vytvoriť presvedčivé spomienky na udalosti, ktoré sa v skutočnosti nikdy nestali. Účastníkom experimentu predložila príbehy z ich detstva, ale jeden z príbehov bol fiktívny a hovoril o zablúdení v nákupnom centre. Po niekoľkých rozhovoroch si niektorí účastníci začali spomínať na túto neexistujúcu udalosť s detailmi, ktoré pôsobili veľmi

presvedčivo. Elizabeth Loftus týmto experimentom demonštrovala, že pamäť môže byť ľahko ovplyvniteľná sugestívnymi podnetmi a sociálnym kontextom, čo silne podporuje koncept rekonštruktívnej povahy pamäti. Elizabeth Loftus neobmedzila svoje skúmania len na detské spomienky. Vo svojich experimentoch s navádzajúcimi otázkami spolu s kolegom Johnom C. Palmerom predviedla, že slovesá použité v otázke môžu systematicky ovplyvniť, ako účastníci vnímajú a pamätajú si udalosť. V klasickom Loftus & Palmer experimente z roku 1974 účastníci sledovali krátke filmové zábery dopravných nehôd a následne odpovedali na otázku týkajúcu sa rýchlosti vozidiel. Výsledky ukázali, že odhadovaná rýchlosť bola silne ovplyvnená použitým slovesom. Napríklad slovo “smashed” (rozdrtilo) viedlo k priemernému odhadu okolo 40,8 mph, zatiaľ čo slovo “contacted” (dotklo sa) viedlo k priemernému odhadu okolo 31,8 mph. V skutočnosti boli nehody inscenované pri rýchlostiach 20–40 mph, čo znamená, že účastníci výrazne preceňovali rýchlosť len na základe formulácií otázky. Štatistická analýza potvrdila, že tento vplyv voľby slov bol významný. Tieto výsledky naznačujú, že jazyk môže prenášať informácie o rýchlosti, ktoré systematicky ovplyvňujú pamäť účastníkov o nehode (McLeod, 2025). Loftus a Palmer navrhli dve možné vysvetlenia týchto výsledkov. Buď ide o response bias, čiže slovesné ovplyvnenie odhadu, alebo samotné sloveso skutočne mení pamäťovú reprezentáciu udalosti, pričom niektoré slovesá môžu spôsobiť, že si účastníci udalosť pamätajú ako vážnejšiu, než v skutočnosti bola. Ďalší výsledok tejto štúdie poukázal, že účastníci, ktorým bola položená otázka s „smashed“, mali vyššiu pravdepodobnosť, že budú tvrdiť, že videli zlomené sklo, aj keď žiadne zlomené sklo v ukážke nebolo.

Dôležitú úlohu pri formovaní a vybavovaní spomienok zohrávajú aj **emócie**. Výskumy naznačujú, že emocionálne nabité udalosti sú často zapamätané intenzívnejšie a s väčšou subjektívnou jasnosťou než neutrálne udalosti. Emócie môžu posilniť proces kódovania informácií, čo vedie k tomu, že si ľudia určité udalosti pamätajú ako mimoriadne výrazné alebo živé. Zároveň však môže emocionálne zaťaženie viesť aj k skresleniu spomienok, keďže silné emócie môžu ovplyvniť interpretáciu udalosti alebo spôsob, akým si ju človek neskôr vybavuje. Na význam emócií pri hodnotení a zapamätávaní skúseností upozorňuje aj výskum Daniela Kahnemana a jeho kolegov. V známom experimente skúmajúcom tzv. peak-end rule (pravidlo vrcholu a konca) účastníci ponárali ruku do studenej vody počas rôzne dlhých časových intervalov. Výsledky ukázali, že hodnotenie neprijemnosti zážitku nebolo založené na jeho celkovom trvaní, ale predovšetkým na najintenzívnejšom momente a na tom, ako sa situácia skončila. Účastníci napríklad často preferovali dlhší pokus, ak jeho

záver bol menej nepríjemný, pretože si ho pamätali ako menej bolestivý (Kahneman, Fredrickson, Schreiber, & Redelmeier, 1993). Výsledky ich výskumov naznačujú, že spomienky na udalosti nie sú vždy presným odrazom ich skutočného priebehu, ale sú ovplyvnené najmä emocionálne významnými momentmi. Kahneman zároveň poukazuje na rozdiel medzi tzv. „prežívajúcim ja“ (experiencing self), ktoré udalosť momentálne prežíva, a „pamätajúcim sa ja“ (remembering self), ktoré si udalosť spätne vybavuje a hodnotí (Kahneman, 2011). Pamätajúce sa ja môže pri rekonštrukcii udalosti uprednostniť niektoré emocionálne momenty a ignorovať iné časti skúsenosti.

Ďalej do témy emócií a ich vplyvu na ukladanie spomienok prispel aj psychológ James L. McGaugh, ktorý vo svojich výskumoch poukázal na to, že emocionálne nabudenie môže posilniť proces, pri ktorom sa krátkodobé spomienky premieňajú na stabilnejšie a ukladajú sa do dlhodobej pamäte. McGaugh zdôrazňuje význam interakcie medzi amygdalou a hippocampom, pričom aktivácia amygdaly pri emocionálne významných udalostiach môže zosilniť ukladanie spomienok (McGaugh, 2004).

Význam emócií pri formovaní spomienok skúmali aj Roger Brown a James Kulik, ktorí v roku 1977 predstavili koncept tzv. flashbulb memories (bleskových spomienok). Tento pojem označuje veľmi živé a detailné spomienky na moment, keď sa človek dozvedel o významnej a emocionálne silnej udalosti. Brown a Kulik zistili, že ľudia si často dokážu presne vybaviť okolnosti, za ktorých sa o takejto udalosti dozvedeli, napríklad kde sa nachádzali, čo robili alebo s kým boli v danom momente. Ako príklad skúmali spomienky na oznámenie atentátu na amerického prezidenta Johna F. Kennedyho alebo pri páde dvojčiek, alebo do kontextu dnešnej doby, pri spustení ruskej agresie na Ukrajinu. My samy potvrdzujeme, že si pamätáme, čo presne sme v daný moment robili a kde, a s kým sme boli. Roger Brown a James Kulik predpokladali existenciu špeciálneho mechanizmu v mozgu, ktorý pri takýchto udalostiach „zaznamená“ situáciu podobne ako fotografia. Tento mechanizmus označili ako „now print“, pretože udalosť sa akoby okamžite „otlačí“ do pamäti. Neskoršie výskumy však ukázali, že hoci sú tieto spomienky často veľmi živé a ľudia im dôverujú, nemusia byť úplne presné. Štúdie napríklad zistili, že presnosť flashbulb spomienok sa časom znižuje podobne ako pri bežných spomienkach, aj keď si ľudia stále myslia, že si udalosť pamätajú veľmi presne.

Súvislosti

Z analýzy teoretických poznatkov vyplýva, že pamäť nie je statickým archívom, ale dynamickým systémom, ktorý je v procese rekonštrukcie neustále vystavený vplyvom sociálnej sugescie a emócií. Ako ukázal už Bartlett (1932), naše prechádzajúce skúsenosti a kultúrne schémy fungujú ako filter, ktorý informácie nielen triedi, ale aj aktívne pretvára. Tento proces racionalizácie v kombinácii s dezinformačným efektom, ktorý popísala Elizabeth Loftusová, naznačuje, že hranica medzi pravdivou a falošnou spomienkou je veľmi tenká. Kritickým bodom diskusie je paradox medzi subjektívnou istotou a objektívnou presnosťou. Výskumy Brownovej a Kulika (1977) o „flashbulb memories“ potvrdzujú, že hoci emócie aktivujú amygdalu a posilňujú ukladanie (McGaugh, 2004), výsledkom nie je „fotografia“ reality, ale skôr intenzívny pocit pravdivosti, ktorý môže byť klamlivý. Slabou stránkou tradičných výskumov napr. Loftus & Palmer, 1974 môže byť ich zameranie na čiastkové detaily, akou bola rýchlosť auta.

Pre bežný život z toho vyplýva odporúčanie, aby sme mysleli na to, že pri práci so svedeckými výpoveďami alebo osobnými spomienkami musíme brať do úvahy, že každé vyvolanie spomienky v sociálnom kontexte predstavuje riziko jej nenávratnej modifikácie.

Záver

Cieľom našej práce bolo preskúmať mechanizmy, ktorými sociálna sugescia a emocionálne prežívanie vstupujú do procesu ukladania a vybavovania spomienok. Na základe analýzy prác popredných psychológov môžeme konštatovať, že stanovený cieľ bol naplnený. Preukázali sme, že epizodická pamäť je vysoko náchylná na skreslenie práve preto, že pri každej rekonštrukcii podlieha aktuálnym emocionálnym stavom a externým sociálnym podnetom.

Záveru práce potvrdzujú, že emocionálny náboj síce zvyšuje odolnosť spomienky voči úplnému zabudnutiu, no zároveň ju robí zraniteľnejšou voči subjektívnej interpretácii. Ako uvádza Loftusová, pamäť nie je presný záznam a mnohé informácie sú v priebehu času nenávratne stratené alebo nahradené sugesciou. Táto práca tak poskytuje ucelený pohľad na to, prečo naše spomienky definujú to, kým sme, aj napriek tomu, že nemusia byť vždy verným obrazom reality.