

# AZ ÖNÉLETRAJZI INTERJÚ (AI) VIZSGÁLATI ELJÁRÁS BEMUTATÁSA<sup>1</sup>



SZÖLLŐSI Ágnes

BME TTK Kognitív Tudományi Tanszék

E-mail: aszollosi@cogsci.bme.hu

BÜKI Lívია Noémi

MTA Pszichológiai Kutatóintézet

E-mail: noemi.buki@mtapi.hu

KÓNYA Anikó

ELTE PPK Kognitív Pszichológiai Tanszék

E-mail: konya.aniko@ppk.elte.hu



EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM  
PEDAGOGIKUM KÖZPONT  
TÁMOP 4.2.1./B-09/1/KMR-2010-0003

## ÖSSZEFOGLALÓ

A személyes önéletrajzi emlékezet felépítésében kitüntetett szerepük van az egyedi, specifikus eseményeknek. Az egyedi emlékek előhívása során a személy élénken újraéli a múltbeli eseményeket. Az emlékezést jellemző mentális állapotra következtetni lehet az elbeszélésben megjelenő epizodikus tartalmakból. A tanulmányban bemutatott Önéletrajzi Interjú (Autobiographical Interview, AI) eljárás (Levine et al., 2002) az emléken belül leválasztja az eseményspecifikus részleteket a tudásalapú tartalomról, ezáltal lehetővé teszi az elbeszélte események epizodikus gazdagságának megítélését (idői és téri lokalizáció, szenzoros-perceptuális információk, gondolati és érzelmi tartalmak). Az eljárás alkalmas mind az egészséges, mind a sérült emlékezeti működés vizsgálatára. A tanulmány az AI magyar nyelvűre történő alkalmazása, amely részletesen tartalmazza az interjú menetének leírását és az emlékek értékelésére szolgáló elemzési lehetőségeket.

*Kulcsszavak:* önéletrajzi emlékezet, egyedi esemény, Önéletrajzi Interjú, epizodikus gazdagság

<sup>1</sup> Készült *Az emlékezet egészséges és sérült működése* című OTKA-pályázat keretében (témavezető: Kónya Anikó; OTKA nyilvántartási szám: K81641). Az Önéletrajzi Interjú használata a Magyar Pszichológiai Társaság Etikai Bizottságának engedélyéhez kötött.

## BEVEZETŐ

### **Az egyedi önéletrajzi emlékek vizsgálata**

Az önéletrajzi emlékezet kognitív és neuropszichológiai vizsgáló eljárásai fokozott hangsúlyt fektetnek az úgynevezett egyedi, specifikus emlékek természetére, amelynek elbeszél formája megfelel a Tulving (1983, 2001) által meghatározott epizodikus, azaz élményszerű emlékezetnek. Minél egyedibb egy emlék, annál gazdagabb a múltbeli esemény elbeszélésének epizodikus természete (lásd például Brewer, 1996; Conway és Pleydell-Pearce, 2000; Conway, 2001). Amellett, hogy ezek az események összefonódnak a ténybeli tudással, térben és időben pontosan lokalizálhatók; továbbá az előhívás során a cselekmény kontextuális részletekkel (szenzoros-perceptuális információk, gondolati és érzelmi tartalmak stb.) gazdagítva jelenik meg. A tapasztalat kontextuális részleteit is tartalmazó visszaemlékezés, amit az emlékezeti rekollekció fogalma fejez ki, az eredeti esemény újraélésének élményét alapozza meg.

Az epizodikus emlékezet vizsgálata több úton történhet. Egyrészt vizsgálható laboratóriumi körülmények között tanult anyag (például szavak, képek stb.) segítségével, továbbá egy természetesebb felidézési helyzetnek teret engedve: az önéletrajzi emlékeken keresztül. A személyes emlékek gyűjtésének leghosszabb múltra visszatekintő eszköze a hívóingeres eljárás (Wenzel és Rubin, 2005), amely Galton-, illetve Crovitz-féle módszer néven is ismert. Az eljárás során a személy hívószavak segítségével idéz fel személyesen átélt, lehetőleg egyedileg megjelenő múltbeli eseményeket (lásd például Haque és Conway, 2001; Kónya, 2007). Ezután az eljárás menete – a vizsgálati kérdéstől függően – további lépésekkel egészülhet ki; például a felidéző személy az esemény kontextuális részleteire, illetve az előhívás útjára vonatkozó kérdésekre ad választ vagy az előhívás mögött meghúzódó szubjektív mentális állapotot jellemző fenomenológiai állításokra reflektál. Előbbiek a verbálisan kifejezhető epizodikus tartalmakat ragadják meg, míg utóbbi az emlék élénkségére vonatkozó tudati állapotra irányul.

Egy széles körben elterjedt, fenomenológiai ítéleten alapuló kérdőíves eljárás a Memória Jellemzők Kérdőív (Memory Characteristics Questionnaire, MCQ; Johnson, Foley, Suengas és Raye, 1988). A szerzők a visszaemlékezés, vagyis az emlékezeti rekollekció tudatállapotát jellemezték a kérdések segítségével. A felidéző személynek nagyszámú (38) állítást kell megítélnie hétfokú skálán arra vonatkozóan, hogy az általa előhívott emlék milyen mértékben élénk, illetve részletekben gazdag. (Például „Az emlék általános élénksége: 1. halvány – 7. nagyon élénk”; „Emlékezetemben az, hogy mikor történt az esemény: 1. halvány – 7. tiszta/pontos”; „Az eseményre vonatkozó emlékem tartalmaz vizuális részleteket: 1. keveset vagy egyáltalán nem – 7. sokat”; „Emlékszem, mit gondoltam akkor: 1. egyáltalán nem – 7. pontosan” stb.) A felidézés során felszínre kerülő tartalmak jól elkülönülő kategóriákba sorolhatók: szenzoros és perceptuális részletek, az emlék téri és idői lokalizációja, szemantikus részletek, érzelmi színezet, illetve az esemény idején végzett kognitív műveletekkel kapcsolatos információk (Johnson, Hashtroudi és Lindsay, 1993). Ezt ragadják meg az MCQ fenomenológiai ítéletei, segítségükkel az emlék általános élénksége és a háttérben álló élménykomponensek is vizsgálhatók.

Ezzel szemben az interjúeljárások más úton haladnak: az elbeszélésben megjelenő, verbálisan megfogalmazható tartalmakra koncentrálnak. Egy a klinikai vizsgálatokban elterjedt

interjúeljárás az Önéletrajzi Emlékezeti Interjú (Autobiographical Memory Interview, AMI; Kopelman, Wilson és Baddeley, 1989; Kopelman, 1994). Az eszköz három egymást követő életkori periódusból (gyermekkor, felnőttkor, jelenkor) kér önéletrajzi emlékeket, így egészséges személyeknél a különböző korszakokból származó események elbeszélése összehasonlítható; emlékezetserült betegeknél pedig felrajzolható a retrográd amnézia idői gradiense. Továbbá az interjú képes szétválasztani az önéletrajzi emlékeken belül a szemantikus és epizodikus tartalmakat. Az első (esemény) kérdőív felvétele során a személyek egy-egy egyedi emléket hívnak elő (például egy utazás; egy barát vagy barátnő esküvője stb.), majd a bíráló értékeli az egyes eseményeket egy 0-tól 3 pontig terjedő skálán aszerint, hogy az előhívás inkább tudásanyag (szemantikus információ) alapul, vagy egy térben és időben meghatározott emlék (epizodikus információ) került felidézésre. A második (szemantikus) kérdőív ugyanazon időszakokból kér személyes tudásanyagot (például egy utazás időpontja; gyermekkori lakcím stb.), majd értékelésre kerül a válaszok pontossága.

### Az Önéletrajzi Interjú eljárás

Levine, Svoboda, Hay, Winocur és Moscovitch (2002) kidolgozott egy további, az egyedi önéletrajzi események vizsgálatára alkalmas félig strukturált interjúeljárást: az *Önéletrajzi Interjút* (Autobiographical Interview, AI), amely az AMI-hoz (Autobiographical Memory Interview; Kopelman et al., 1989; Kopelman, 1994) képest az emlék részletesebb feltárását teszi lehetővé.

Mind az AI, mind az AMI több egymást követő életkori szakaszból gyűjt önéletrajzi emlékeket, melyeken keresztül a szemantikus és az epizodikus emlékezetet képes vizsgálni. Míg azonban az AMI két külön tesztben vizsgálja az önéletrajzi tudást és eseményeket, addig az AI egy sokkal természetesebb felidézési helyzetnek enged teret: az emlékek elemzése során egyazon emléken belül különíti el az epizodikus és ezen túlmutató tartalmakat. Az AI módszer további erőssége, hogy az epizodikus emlékezeti információkat tovább bontja: külön értékeli, hogy a felidéző személy mennyire pontosan határozta meg az esemény megtörténének időpontját és helyszínét, valamint hogy milyen gazdag az emlékekhez kapcsolódó szenzoros-perceptuális részletek, érzelmek és gondolatok leírása. Ezek a tematikus kategóriák egyfelől a Memória Jellemzők Kérdőívéből (Memory Characteristics Questionnaire, MCQ; Johnson et al., 1989) származnak, másfelől az AI által nyert emlékezeti szövegek szegmentálását követően, a kvalitatív jellegű tartalomelemzésből nyert további szempontok. Az emlék részleteinek kategóriákba való besorolásának magas a reliabilitása (Levine et al., 2002).

Az emlékek értékelése az AI-ban két úton történhet: egy pontozáson alapuló és egy szövegelemzésen alapuló értékelési rendszer segítségével. Előbbi során a bíráló értékeli az egyes emlékek részletgazdagságát 0-tól 3 pontig terjedő skálán az epizodikus kontextus alapján: időpont, helyszín, perceptuális részletek, gondolatok/emóciók és idői integráció; majd a kategóriák mentén kapott pontszámokra és saját szubjektív ítéletére támaszkodva 0-tól 6 pontig terjedő skálán az emlékek epizodikus gazdagságát ítéli meg a bíráló. Az epizodikus gazdagság egy összegzett élénkségmutatónak tekinthető. *(Az emlékek pontozáson alapuló értékelésének menetét lásd bővebben lentebb.)*

A második, szövegelemzésen alapuló értékelés során a bíráló információegységekre bontja az esemény elbeszélésének egészét, majd a szövegszegmentumokat tartalmi szempontok

alapján egymást kölcsönösen kizáró kategóriákba sorolja. Ezen kategóriák között egyrészt megtalálhatók a korábban bemutatott pontozáson alapuló értékelési rendszer szempontjai, de emellett a történet egésze, vagyis az eseményhez szorosan nem kapcsolódó, nem eseményspecifikus részletek (tények, ismétlések, metakognitív állítások és a narratíva felépítésének elemei) is besorolásra kerülnek. *(Az emlékek szövegelemzésen alapuló értékelésének menetét lásd bővebben lentebb.)*

A két értékelési lehetőség több ponton átfedést mutat, így alkalmazható vizsgálati és diagnosztikai céllal önmagában az egyik és a másik is. Gyakorlati, klinikai munkához elsősorban a pontozáson alapuló értékelést javasoljuk, míg a második elemzési lehetőséget az eljárásban nagyobb tapasztalatot szerzett szakemberek számára ajánljuk, főleg kutatási céllal. Jelen tanulmány célja egy olyan részletes leírást adni az Önéletrajzi Interjú módszerről, amelyből mind az eljárás, mind az értékelés menete könnyen elsajátítható.<sup>2</sup>

## AZ ÖNÉLETRAJZI INTERJÚ MENETE

Az interjú személyes, egyedileg fennmaradó események felidézését kéri öt egymást követő életkori periódusból, mely életkori periódusok a vizsgálati személy életkorának függvényében változ(hat)nak *(1. táblázat)*. Az egyetlen megfogalmazott szabály a személy felé, hogy egyedi személyes emlékek felidézésére törekedjen. A vizsgálat három részre tagolódik: szabad, általános és specifikus próba. A szabad próba során a vizsgálatvezető az instrukciók ismertetése után nem befolyásolja az előhívási folyamatot. Az általános próba során abban segít, hogy a felidéző rátaláljon az adott életkori periódusban egy egyedi emlékre (ha ez a szabad próba során nem valósult meg), valamint ösztönző kérdésekkel bátorítja, hogy minden részletről beszámoljon az eseménnyel kapcsolatban. A specifikus próba fenomenológiai ítéleteket kér az előhívott emlékek élénkségére, érzelmi intenzitására, személyes jelentőségére és a felidézés gyakoriságára vonatkozóan, illetve konkrét kérdéseket tesz fel az esemény kontextuális részleteivel kapcsolatban: a vizsgálati személy feladata, hogy a lehető legnagyobb pontossággal meghatározza az esemény időpontját és helyszínét, továbbá számoljon be minden szenzoros-perceptuális részletről, valamint gondolati és emocionális tartalomról, amelyet az emlékekkel kapcsolatban elő tud hívni. Minden életkori övezet mentén lezajlik először a szabad, majd az általános próba, végül visszatérve minden emlékhöz – kezdve az elsőtől – a vizsgálat vezetője felveszi a specifikus próbát.

---

<sup>2</sup> Brian Levine írásban járult hozzá az Önéletrajzi Interjú alkalmazásához, valamint elektronikus formában rendelkezésre bocsátotta az interjú felvételéhez szükséges segédanyagokat.

1. táblázat. Életkori periódusok és a hozzájuk tartozó életkori övezetek

	ÉLETPERIÓDUSOK	ÉLETKORI ÖVEZETEK
55 éves kor alatt	Gyermekkor:	0–11 év
	Kamaszkor:	11–18 év
	Fiatal felnőttkor:	18 éves kor után, de egy évnél régebbi emlék
	Fiatal felnőttkor:	(55 évesnél fiatalabb vizsgálati személyek esetében két emlék kerül felidézésre a fiatal felnőttkorból)
	Elmúlt egy év:	
55 éves kor felett	Gyermekkor:	0–11 év
	Kamaszkor:	11–18 év
	Fiatal felnőttkor:	18–30 év
	Későbbi felnőttkor:	30 éves kor után, de egy évnél régebbi emlék
	Elmúlt egy év:	

## INSTRUKCIÓ

Az életkori övezetek meghatározása után a vizsgálat vezetője ismerteti az instrukciókat. Olyan egyedi emlékek felidézését kéri a vizsgálati személytől, amelyek megfelelnek a következő kritériumoknak:

- egyszeri történet
- rövid idő (maximum 1–2 óra) alatt lezajlott esemény
- a felidéző személyesen involvált (személyesen jelen volt az esemény történésekor)
- időponthoz és helyszínhez specifikusan köthető emlék

A következőkben (dőlt betűvel szedve) példákat közlünk arra vonatkozóan, hogy a fellelvő miként ismertetheti az instrukciókat, vezetheti az interjú folyamatát. Nem szükséges szó szerint a példákban leírtakkal megegyezően instruálni a vizsgálati személyeket, az interjú menetét természetesen számos tényező (például a vizsgálati személy életkora, egészségi állapota stb.) befolyásolhatja.

*„Arra fogom kérni, hogy mondjon el egy-egy eseményt életének különböző periódusaiból! Bármilyen eseményt választhat, amit szeretne. Amennyiben beleegyezését adja, az értékelés megkönnyítése céljából hangfelvételt készítünk a válaszáiról. A felvételt természetesen bizalmasan, név nélkül kezeljük.*

*Az eseményben, melyet felidéz, legyen személyesen érintett! Ne olyan emléket idézzon fel, amelyet csak mástól/másoktól hallott! Kérem, határozza meg a lehető legnagyobb pontossággal, hogy mikor és hol történt az esemény! Továbbá az előhívott emlék olyan legyen, amely rövid idő (maximum 1–2 óra) alatt lezajlott! Például egy háromhetes nyaralás leírása nem elegendő, de ha a vakáció egy napján történt egy rövid*

*ideig tartó esemény, az megfelelő emlékek tekinthető. Arra kérem, annyi részletet idézzen fel a történéssel kapcsolatban, amennyit csak tud!*

*Az emlék értékelése során nem arra helyezük a hangsúlyt, hogy milyen eseményt idézett fel, hanem hogy milyen részletesen meséli el azt. A felidézés után további kérdéseket fogok feltenni az emlékekkel kapcsolatban, ezért kérem, olyan történést válaszson, amelynek feltárása nem okoz kellemetlenséget!”*

## SZABAD PRÓBA

Az instrukció ismertetése után határozzuk meg az első életkori övezetet:

*„Kezdjük az első emlékekkel! Kérem, idézzen fel egy eseményt a gyermekkorából, mely 11 éves kora előtt történt!”*

A szabad próba során hagyjuk a vizsgálati személyt addig mesélni, amíg be nem fejezi az esemény leírását! Ne tegyünk fel kérdéseket (ezt később, a specifikus próba során tehetjük meg), csak a következőkhöz hasonló megnyilvánulások megengedettek: „igen” vagy „folytassa!”. Amennyiben az elbeszélés több mint tíz percig tart, szakítsuk meg azt és folytassuk a következő periódussal!

Ha a vizsgálati személy nem tud – a fenti instrukcióknak megfelelő – emléket felidézni egy adott életkori övezetből, mutassuk meg az eseménylistát (1. melléklet). Az eseménylista tételei különböző kategóriákba (például család; iskola stb.) tömörülő életeseményekre utalnak (például házasság; érettségi stb.). Erre elsősorban neuropszichológiai vizsgálatokban van szükség, amikor a vizsgálati személy önmagától nem képes valamely személyes eseményt előhívni, és a témák ebben segíthetnek. Az eseménylisták által a szerzők a gyakorlatból vett példákat adnak, melyeket a vizsgálatvezető kiegészíthet.

Segítő instrukció:

*„Kérem, olvassa el a listát! Bármilyen történet megfelelő, amely a listán szereplő szavak egyikéről eszébe jut, még abban az esetben is, ha csak részben kapcsolódik valamelyik kifejezéshez!”*

## ÁLTALÁNOS PRÓBA

Amennyiben a szabad próba során a vizsgálati személy egy az instrukcióknak megfelelő emléket hívott elő, és arról kellő részletességgel beszámolt, az általános próba kihagyható. Folytassuk az interjút a következő életkori szakasz szabad próbájával! Amennyiben ez nem valósult meg, három „forgatókönyv” lehetséges:

1. A vizsgálati személy egy térben és időben lokalizálható egyedi emléket idézett fel, de az elbeszélés tömör, homályos, nem kellő mértékben részletes.

Teendő: Bátorítsuk a felidézőt, hogy minden részletről beszámoljon az eseménnyel kapcsolatban!

Például:

*„Minden részlet fontos, amire vissza tud emlékezni! Van még valami, amit el tud mesélni ezzel az eseménnyel kapcsolatban?”* vagy *„A lehető legrészletesebb leírást szeretném hallani erről az emlékről. Be tud még számolni olyan részletről, amiről eddig nem tett említést?”*

2. A vizsgálati személy nem egyszeri, hanem többször megtörtént eseményt (általános emlék) idézett fel, vagy olyan emléket hívott elő, amely több mint 1–2 óra leforgása alatt zajlott le.

Teendő: Hívjuk fel a vizsgálati személy figyelmét még egyszer, hogy olyan eseményt kérünk, amely egyszer történt meg és rövid idő (maximum 1–2 óra) alatt zajlott le!

3. A vizsgálati személy egy életkori periódusból nem egy, hanem több egyedi eseményről is leírást adott.

Teendő: Segítsük a vizsgálati személyt, hogy egy életkori övezeten belül egy specifikus emlékre fókuszáljon, és arról számoljon be a lehető legnagyobb részletességgel! Ne mi válaszunk helyette, hagyjuk a döntést a felidézőre!

Például:

*„Az interjú elején azt kértem, hogy minden életkori szakaszból csak egy egyedi eseményt hívjon elő. Ön most több emléket is említett. Fordítsuk a figyelmünket csak az egyikre, arra, amelyikről a legrészletesebben be tud számolni! Melyik legyen az?”*

*További javaslatok az általános próbával kapcsolatban:*

Amennyiben nem vagyunk benne biztosak, hogy egyszer megtörtént eseményről számolt be a vizsgálati személy, kérdezzünk rá! Ha az emlék leírása még többszöri bátorítás után sem elég részletes, kérjük meg, hogy válasszon egy másik eseményt.

## SPECIFIKUS PRÓBA

A specifikus próba célja, hogy felszínre kerüljenek azok a részletek is, amelyekről a vizsgálati személy nem tett említést a szabad és az általános próba során, de vissza tud rájuk emlékezni. A következő kérdésekkel lehet segíteni a felidézőt: *„Azt mondta, hogy... történt. Mi történt ezután? Minden részletről szeretnék tudni, amit fel tud idézni.”* Olyan specifikus kérdéseket is fel lehet tenni, amelyek a vizsgálati személy korábbi beszámolójához kapcsolódnak (például *„Mit mondott Önnek ezután?”*), de csak olyan kérdéseket, amelyek a fő eseményhez köthetők, és amelyekre vonatkozóan a vizsgálati személy már közölt korábban információt.

Ezt követően térjünk rá a specifikus próba konkrét kérdéseire! Mivel az értékelési rendszer nem kötődik az információk előhívásának sorrendjéhez, nem szükséges az adatokat az előre megadott sorrendben rögzíteni. Minden olyan dőlt betűvel szedett kontextuális részletre rá kell kérdezni, amelyre a szabad és általános próba során nem született válasz:

<i>Időpont:</i>	év; évszak; hónap; hónap része; dátum; nap; napszak
<i>Helyszín:</i>	ország; régió; megye; tartomány; város; utca; házszám; épület
<i>Perceptuális részletek:</i>	tárgyak; színek; hangok; illatok/szagok; ízek; fizikai érzékek (például textúra, fájdalom, hőmérséklet stb.); másokhoz viszonyított testhelyzet; saját test helyzete; időtartam
<i>Érzelmek és gondolatok:</i>	érzelmek; kifejezett érzelmek; gondolatok/implikációk

A specifikus próba utolsó részében a vizsgálati személynek egy 1-től 7-ig terjedő skálán kell megítélnie a következő fenomenológiai kérdéseket:

1. Milyen tisztán tudja elképzelni az eseményt?
2. Milyen mértékben változott meg az érzelmi állapota az eseményt követően ahhoz képest, amilyen az esemény megelőzően volt?
3. Milyen mértékű személyes jelentőséggel bírt az Ön számára az esemény akkor, amikor megtörtént?
4. Milyen mértékű személyes jelentőséggel bír az Ön számára az esemény most, amikor visszagondol rá?
5. Átlagosan milyen gyakran gondol erre az eseményre vagy beszél róla?

## ÉRTÉKELÉS

### A fő esemény meghatározása

Az értékelés előtt fontos meghatározni minden egyes életkori periódushoz tartozó elbeszélésben a fő eseményt. Egy életkori övezetben csak egy fő esemény lehet. Ez az egész elbeszélés azon része, amely egy egyedi esemény leírását tartalmazza és a többi instrukciónak is megfelel. A többi tartalom az úgynevezett fő eseményen kívüli részletek közé tartozik. Amennyiben a vizsgálati személy az instrukciók ellenére több emléket is felidézett egy életkori övezeten belül, és utána sem sikerült tisztázni, hogy melyik a fő esemény, az lesz a fő esemény, amely a legtöbb epizodikus információt tartalmazza.

### 1. Pontozáson alapuló értékelés

A pontozáson alapuló elemzés során csak a fő esemény kerül értékelésre (kivéve az idői integráció elemzését, ahol a fő eseményen kívüli részleteket is figyelembe kell venni). A bíráló hat szempont mentén értékeli az emlékeket: időpont, helyszín, perceptuális részletek, gondolatok/emóciók, idői integráció és epizodikus gazdagság (lásd bővebben 2. táblázat).



2. táblázat. Az Önéletrajzi Interjú során felidézett emlékek pontozáson alapuló értékelésére szolgáló szempontok

	ÉRTÉKELÉSI SZEMPONTOK	LEÍRÁS	PONTOZÁS
1.	Időpont	Specifikus időpont lokalizációja	0–3
2.	Helyszín	Specifikus helyszín lokalizációja	0–3
3.	Perceptuális részletek	Látási, hallási, tapintási, illetve szaglással, ízleléssel, fájdalommal, testhelyeztetéssel és időtartammal kapcsolatos részletek	0–3
4.	Gondolatok/emóciók	Az esemény történetkor átélt gondolatok és érzelmek	0–3
5.	Idői integráció	Az esemény integrációja egy tágabb idői kontextusba	0–3
6.	Epizodikus gazdagság	Az esemény leírásának általános részletessége, gazdagsága, élénksége	0–6

Az első öt szempont mentén a pontozás 0 és 3 pont között történik, követve az alábbi irányelveket (0 pont minden értékelési szempont mentén adható akkor, ha az emlék leírása nem tartalmaz részletet az adott elemzési kategórián belül, például nincs az esemény megtörténéseinek időpontjára vonatkozó információ):

**IDŐPONT:** teljes pontszám akkor adható, ha az esemény mind egy tágabb (például „1956-ban történt”), mind egy szűkebb (például „4 óra volt”) idői kontextusban meg van határozva. Az elmúlt egy évből felidézett emlék esetén az évszám megjelölését nem vesszük figyelembe. Az emlék beillesztése más események közé nem az időpont, hanem az idői integráció kategóriába tartozó információ.

3 pont Minimum két idői információ szerepel, megjelenik a tágabb és a szűkebb idői kontextus is.

Például: „egy februári reggelen, amikor negyedik gimnazista voltam”; „16 éves koromban, egy őszi estén”

2 pont Minimum két idői információ szerepel, de a tágabb vagy a szűkebb idői kontextus hiányzik.

Például: „azon a télen történt, amikor negyedik gimnazista voltam”; „karácsony reggelén, 6 óra körül”

1 pont Egy idői információ szerepel.

Például: „gimnazista koromban”; „karácsonykor”

**HELYSZÍN:** teljes pontszám akkor adható, ha az esemény mind egy tágabb (például „Svájcban”), mind egy szűkebb (például „a szekrény mellett”) téri kontextusban meg van határozva.

- 3 pont Minimum két téri információ szerepel, megjelenik a tágabb és a szűkebb téri kontextus is.  
Például: „*egy német szállodában, a reggelizőasztalnál*”; „*a kertünk homokozójában*”
- 2 pont Minimum két téri információ szerepel, de a tágabb vagy a szűkebb téri kontextus hiányzik.  
Például: „*egy német étteremben*”; „*a testvérem kertjében*”
- 1 pont Egy téri információ szerepel.  
Például: „*egy étteremben*”; „*egy kertben*”

PERCEPTUÁLIS RÉSZLETEK: látási, hallási, tapintási, illetve szaglással, ízleléssel, fájdalommal, testhelyeztetéssel és időtartammal kapcsolatos részletek. 3 és 2 ponthoz egynél több modalitásnak kell szerepelnie a leírásban. Abban az esetben, ha a perceptuális leírás gazdagon részletezett, viszont csak egy modalitás szerepel, adhatunk 3 vagy 2 pontot.

- 3 pont Minimum két modalitásból származó információ szerepel, a leírás részletes és az újratapasztalás élményét tükrözi.  
Például: „*a fájdalom késként hasított belém [...] egy csipkés szegélyű ruhát viselt*”
- 2 pont Minimum két modalitásból származó információ szerepel, de a leírás kevésbé részletes és/vagy nem tükrözi az újratapasztalás élményét.  
Például: „*fájt [...] nadrágot viselt*”
- 1 pont Egy modalitásból származó információ szerepel.  
Például: „*piros ruha*”; „*forró volt a tea*”

GONDOLATOK/EMÓCIÓK: csak az esemény idején átélt gondolati és érzelmi tartalmak kerülnek elemzésre, az utólagos implikációk nem. Az érzelem intenzitása független a pontszámtól, az értékelés a gondolati és/vagy emocionális állapot leírásának részletességét veszi figyelembe.

- 3 pont A felidézésből kiderül a vizsgálati személy pontosan meghatározott kognitív és/vagy érzelmi állapota, amelyet az esemény történetkor átélt.  
Például: „*Nagyon izgatott voltam annak gondolatától, hogy végre önállóan, az otthonomtól távol élhetek.*”; „*Nagyon szomorú voltam, mert elszalasztottam az utolsó lehetőséget, hogy lássam őt.*”
- 2 pont Legalább egy az esemény történése során átélt érzelem vagy gondolat szerepel a leírásban, de kevésbé specifikus formában, mint az előző esetben.  
Például: „*Buzgón álltam neki az új munkámnak.*”; „*Nagyon ideges voltam, amikor az ünnepség elkezdődött.*”
- 1 pont Legalább egy az esemény történése során átélt érzelem vagy gondolat szerepel, de nem közvetít a leírás pontosan meghatározott kognitív és/vagy érzelmi állapotot.  
Például: „*Vele akartam menni.*”; „*Rájöttem, hogy jobban kellene figyelnem.*”

IDŐI INTEGRÁCIÓ: az emlék integrációja egy tág idői keretbe, más események közé való beillesztés. Ez az egyetlen olyan értékelési kategória, ahol a fő esemény mellett a fő eseményen kívüli részleteket is figyelembe kell venni.

- 3 pont Az esemény integrációja egy tág idői keretbe, melyet valamilyen specifikus kontextuális információ kísér.  
Például: „*Görögországban utazgattam az előtti nyáron, hogy elkezdtem az egyetemem.*”; „*Akkor történt, amikor tönkrement a házasságunk.*”
- 2 pont Az esemény integrációja egy szűkebb idői kontextusba, melyet valamilyen specifikus kontextuális információ kísér.  
Például: „*Épp befejeztem a teniszezést, amikor a barátom beleesett a sárba.*”
- 1 pont Legalább egy esemény adott, amely a fő esemény előtt vagy után történt, de korlátozott mértékben tartalmaz kontextuális információt.  
Például: „*Aztán felnevetett.*”; „*Aztán elkezdtem félni a macskáktól.*”

**EPIZODIKUS GAZDAGSÁG:** az esemény leírásának általános részletessége, gazdagsága. Ez az elemzési kategória az Önéletrajzi Emlékezeti Interjú során használt értékelés kiterjesztése. Az epizodikus gazdagság pontozását megelőzi mind az öt fenti kategória értékelése. Szemben a többi elemzési szemponttal, itt az értékelés 0 és 6 pont között történik (lehetővé téve a még árnyaltabb elemzést). A bíráló a többi szempont mentén adott pontszámokra és saját szubjektív ítéletére, benyomására támaszkodik az epizodikus gazdagság megítélésekor, követve az alábbi irányelveket:

- 5–6 pont A felidézés részletekben gazdag és a tényleges újraélés benyomását kelti.  
3–4 pont A felidézés kevésbé részletes.  
1–2 pont Korlátozott a részletek száma és/vagy az esemény kidolgozása.  
0 pont Nem tartalmaz az emlék epizodikus információt.

## 2. Szövegelemzésen alapuló értékelés

Szemben a pontozáson alapuló értékeléssel, a szövegelemzésen alapuló értékeléshez a fő eseményen kívüli részleteket is figyelembe kell venni. A szöveg egészét információegységekre (szövegszegmentumokra) kell bontani. Egy információegység lehet egy egyszeri történés, gondolat, észrevétel, egy tényszerű információ vagy állítás stb. Egy egész mondat természetesen több információegységet is tartalmazhat. A szövegszegmentumok mindegyikét be kell sorolni a 3. táblázatban olvasható – egymást kölcsönösen kizáró – elemzési kategória valamelyikébe. Az értékelési kategóriák két fő csoportba oszthatók: fő eseményen belüli és fő eseményen kívüli részletek.

### Fő eseményen belüli részletek:

**ESEMÉNYRÉSZLETEK:** általában azok az elemek sorolhatók ebbe a kategóriába, amelyek a történet kibontakozását segítik elő, vagyis történések (például „*elestem*”), jelen lévő személyek (minden név vagy személy külön információegységbe sorolandó, de maximum öt szereplőt kategorizálhatunk), jelen lévő tárgyak, mások reakciói és kinyilvánított érzelmei, időjárás-sal kapcsolatos információk, ruházat leírása, illetve fizikai események, amelyek másokkal történtek meg. Ezenkívül ebbe a kategóriába tartoznak az idézetek, amelyek nem darabolhatóak szét, egy információegységként kell kezelni őket.

3. táblázat. Az Önéletrajzi Interjú során felidézett emlékek szövegelemzésen alapuló értékelésére szolgáló szempontok

	ALKATEGÓRIÁK		LEÍRÁS
I. Fő eseményen belüli részletek	I/1.	Eseményrészletek	Történések, jelen lévő személyek, időjárással kapcsolatos információk, fizikai hatások, mások reakciói
	I/2.	Időpont	Év, évszak, hónap, hét napja, napszak
	I/3.	Helyszín	Település, utca, épület, helyiség, helyiség egy része
	I/4.	Perceptuális részletek	Látási, hallási, tapintási, illetve szaglással, ízleléssel, fájdalommal és időtartammal kapcsolatos részletek
	I/5.	Gondolatok/Emóciók	Érzelmi állapot, gondolatok, implikációk
II. Fő eseményen kívüli részletek	II/1.	Külső eseményrészletek	Más történések részletei (a fenti öt kategória bármelyikéből), melyek nem kapcsolódnak az előhívott fő eseményhez
	II/2.	Szemantikus részletek	Általános tudás vagy tények, éppen folyó események, kiterjedt életperiódusok
	II/3.	Ismétlés	Egy korábban elhangzott részlet kéretlen megismétlése
	II/4.	Egyéb részletek	Metakognitív állítások, az esemény elbeszélésének folyamatosságát segítő elemek (ha egy mondat részeként hangzik el az adott elem, nem kezelendő külön információegységként)

**IDŐPONT:** életperiódusok (például „*a 20-as éveimben*”), év, évszak, hónap, dátum, napszak, illetve a pontos idő. Az időtartammal kapcsolatos információk (például „*30 percig tartott*”), valamint az „egymásutániságot” kifejező szerkezetek (például „*később jött, mint én*”) nem ebbe a kategóriába sorolandók. Előbbiek a perceptuális részletek közé, míg utóbbiak az eseményrészletek kategóriába tartoznak.

**HELYSZÍN:** ország, „vizek” (tengerek, folyók stb.), megye/állam/tartomány stb., utca, épület, helyiség, illetve helyiség egy része. A saját test térbeli lokalizációja (például „*Kata mellett ültem*”) a perceptuális részletek közé sorolandó.

**PERCEPTUÁLIS RÉSZLETEK:** látási, hallási, tapintási, illetve szaglással, ízleléssel, fájdalommal, testhelyezettel és időtartammal kapcsolatos részletek. Az esemény során jelen lévő tárgyak esetében gyakran nehéz eldönteni, hogy az elem az eseményrészletek vagy a perceptuális részletek kategóriába tartozik-e. Akkor sorolhatóak az előbbibe, ha a történet kibontakozása szempontjából lényegesek (például „*meggyújtottuk a gyertyákat*”), az utóbbiba pedig abban az esetben, ha az emlékből leírt látvány szempontjából jelentősek (például „*körülöttünk égő gyertyák álltak*”).

**GONDOLATOK/EMÓCIÓK:** az esemény során jelentkező mentális állapotok sorolhatók ebbe a kategóriába, vagyis az érzelmi állapotok, gondolatok, véleménynyilvánítások, elvárások, várakozások, szándékok, illetve hiedelmek. A retrospektív jellegű gondolatok/érzelmek (például „*Később rájöttem, hogy hibáztam.*”), illetve a hosszabb ideig fennálló hiedelmek/vélekedések (például „*Soha nem hittem a szellemekben.*”) a fő eseményen kívüli részletek gyűjtőkategóriába tartoznak. Ezen belül előbbieket a külső eseményrészletek közé, míg utóbbiak a szemantikus részletek közé sorolandók. A mások mentális állapotával kapcsolatos információk az eseményrészletek kategóriába tartoznak.

*Fő eseményen kívüli részletek:*

**KÜLSŐ ESEMÉNYRÉSZLETEK:** azon epizodikus tartalmak, amelyek nem a fő eseményhez tartoznak, de besorolhatóak lennének a fenti öt kategória valamelyikébe.

**SZEMANTIKUS RÉSZLETEK:** általános tudással, illetve tényszerű információkkal kapcsolatos részletek (például „*Franciaország fővárosa Párizs.*”; „*Mindig is szerettem a focit.*”). A besorolás mindig függ a kontextustól, például a „*nem mehettünk vissza Párizsba, mert a németek elfoglalták*” mondat mellékmondata a szemantikus részletek kategóriába tartozik, mivel mint történelmi tény említi az előhívó, de a „*hitetlenkedve néztük, ahogy a németek elfoglalták Párizst*” mondat mellékmondata az eseményrészletek közé sorolandó. Általában azok az elemek kerülnek a szemantikus részletek kategóriába, amelyek hosszabb időtartamra utalnak vagy nem implikálnak egyértelmű kezdeti és végpontot. Fontos, hogy egy tényszerű információ, amely gazdagon leírt, még nem sorolható az epizodikus részletek közé. Ugyanígy egy szegényes, kevés részletet tartalmazó leírás kaphat epizodikus besorolást.

**ISMÉTLÉS:** előzőleg már közölt információ kéretlen ismétlése, ha az új kijelentés nem szolgál újabb információval és tartalmilag pontosan megfelel egy már korábban elhangzott részletnek. Egy részlet akkor is ebbe a kategóriába sorolandó, ha a vizsgálati személy nem szó szerint idézte egy korábbi kijelentését (például „*és akkor végigszaladt az úton*” – „*és akkor végigfutott az úton*”). Az általános szófordulatok, a történet kibontakozását segítő elemek, az „egymásutániságot” kifejező szerkezetek – bár többször szó szerint megismétlődhetnek – nem ebbe a kategóriába tartoznak.

**EGYÉB RÉSZLETEK:** azon információegységek, amelyek nem tükröznek emlékezeti előhívást vagy nem sorolhatók más kategóriába: a szöveg továbbvitelére szolgáló elemek (például „*de ez nem is olyan érdekes most*”; „*ez hihetetlen*”), következtetések (például „*tél lehetett, mert vastag kabátban voltam*”), közbeszúrt kérdések (például „*nem tudná részletesebben elmondani?*”), valamint a vizsgálat vezetőjének kérdéseire adott válaszok. Az egyszavas reflektálások nem kerülnek értékelésre. Ennél a kategóriánál is lényeges, hogy a részletnek információt kell hordoznia.

*A szövegelemzésen alapuló értékelésre példa a következő emlékrészlet:*

1. ábra. Részlet egy az Önéletrajzi Interjú módszerrel végzett vizsgálatban (Szöllősi és Kónya, 2011) részt vett egészséges felnőtt személy gyermekkori emlékéből

	Egyéb részlet	Időpont		Helyszín
	<i>Alig emlékszem már. Hat éves lehettem, amikor a Tisza partján</i>			
Eseményrészlet	Eseményrészlet	Időpont	Perc.r.	Perceptuális részlet
	<i>játszottam egy barátommal. Tél volt, vastag jégpáncélok úsztak a</i>			
	Eseményrészlet			Gondolat/Emóció
	<i>vízen. Ráálltunk a jégdarabokra, és nagyon jól éreztem magam.</i>			
	Eseményrészlet	Eseményrészlet		Gondolat/Emóció
	<i>Egyszer csak megrepedt a jég, beleestem a vízbe, mire sírni kezdtem.</i>			
	Perceptuális részlet			Gondolat/Emóció
	<i>Nagyon fáztam. Arra gondoltam, hogy soha többé nem csinállok ilyet</i>			

## ÖSSZEFOGLALÁS

Az önéletrajzi emlékezet természeténél fogva elbeszélte események formájában jelenik meg. Az Önéletrajzi Interjú pedig ezen elbeszélésből képes következtetni az epizodikus emlékezet rendszer működésére, az előhívás mögött meghúzódó rekollektív újratapasztalás erejére.

Levine és munkatársai (2002) az Önéletrajzi Interjú kidolgozása során rámutattak, hogy a módszer érzékeny az önéletrajzi emlékezet olyan sajátosságaira, mint például az életkorfüggő hanyatlás egészséges személyeknél. Idősebb személyeknél csökken az emlék kontextuális részleteinek felidézése, míg a ténybeli, szemantikus információk száma és a felidézett eseményre történő gondolati reflexió nem mutat különbséget fiatal egészséges személyekhez képest. Az AI alkalmazhatóságát mutatja, hogy használata az emlékezetkutatásban terjed. Így például Gaesser, Sacchetti, Addis és Schacter (2011) egészséges személyekkel végzett vizsgálatában alátámasztást nyert, hogy az eljárás nemcsak a múltbeli emlékek előhívásán, hanem lehetséges jövőbeli események elképzelésén keresztül is képes az epizodikus memória működésének feltárására.

Más tekintetben az AI képes feltárni az önéletrajzi emlékezet sérülését. Számos neuropszichológiai és idegtudományi tanulmány is megerősítette, hogy az éntudatossággal és stratégiai folyamatokkal kísért emlékezetrekollektív mögött elsődlegesen a frontotemporális területek

állnak (lásd például Wheeler et al., 1997; Simons et al., 2005). Levine (2004) frontotemporális demenciában szenvedő betegeket hasonlított össze hasonló korú egészséges idős személyekkel, és az Önéletrajzi Interjú módszer érzékenynek bizonyult mind az epizodikus, mind a szemantikus memória károsodásának kimutatására. Eredményeiket összevetették a Kopelman és munkatársai (1989) által kidolgozott Önéletrajzi Emlékezeti Interjú pontozási rendszerével kapott adatokkal, és nagyfokú együtt járást tapasztaltak az AI általános próbájában. A fenti eredményeket megerősítette saját vizsgálatunk (Szöllősi és Kónya, megjelenés előtt), amely során szintén különböző életkori csoportok, valamint Alzheimer-kórban szenvedő betegek összehasonlítása történt.

Az Önéletrajzi Interjú legfőbb hozama, hogy a deklaratív memória epizodikus és szemantikus formájának megkülönböztetésén túlmutat. Azáltal, hogy az önéletrajzi elbeszélés felépítéséből indul ki, behatárolja, majd feltárja az emlék kontextuális felépítését, tudásba, sőt történetbe való beágyazottságát. Levine és munkatársai (2002) a módszer kidolgozásakor követték az epizodikus emlékezet meghatározását, amely az esemény kontextuális részleteinek tudatos újratapasztalását hangsúlyozza, figyelembe tartva azt, hogy ez az élményszerű memóriaforma a szelfreferenciájú emlékezeti rendszer törekeny eseményspecifikus részét képezi. Ebben az elméleti megközelítésben vizsgálják az autobiografikus-epizodikus rekollekció képességét az egész életre kiterjedő fejlődési és klinikai szempontból.

## SUMMARY

### THE AUTOBIOGRAPHICAL INTERVIEW (AI) METHOD

*Single, specific events have an important role in the construction of personal autobiographical memory. Retrieving specific memories, the person vividly reexperiences past events. Retrieval-related mental states can be identified from episodic contents of the narrative. The Autobiographical Interview (AI) method (Levine et al., 2002) separates the event-specific details from the knowledge-based contents within specific memories. Therefore the method allows for the judgement of episodic richness of narrated events (temporal and spatial localization, sensory-perceptual information, thoughts and emotions). The method is able to explore both healthy and impaired memory functions. Demonstrating the details of the interviewing process and the two scoring systems, this paper is a Hungarian-language manual of the AI method.*

*Keywords: autobiographical memory, specific event, Autobiographical Interview, episodic richness*

## IRODALOM

- BREWER, W. F. (1996): What is recollective memory? In: RUBIN, D. C. (ed.): *Remembering our past: studies in autobiographical memory*. Cambridge University Press, Cambridge. 19–66.
- CONWAY, M. A. (2001): Sensory-perceptual episodic memory and its context: autobiographical memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B, Biological Sciences*, 356. 1375–1384.
- CONWAY, M. A., PLEYDELL-PEARCE, C. W. (2000): The construction of autobiographical memories in the self memory system. *Psychological Review*, 107. 261–288.
- GAESSER, B., SACCHETTI, D. C., ADDIS, D. R., SCHACTER, D. L. (2011): Characterizing age-related changes in remembering the past and imagining the future. *Psychology and Aging*, 26. 80–84.
- HAQUE, S., CONWAY, M. A. (2001): Probing the process of autobiographical memory retrieval. *European Journal of Cognitive Psychology*, 13. 1–19.
- JOHNSON, M. K., HASHTROUDI, S., LINDSAY, D. S. (1993): Source monitoring. *Psychological Bulletin*, 114. 3–28.
- JOHNSON, M. K., FOLEY, M. A., SUENGAS, A. G., RAYE, C. L. (1988): Phenomenal characteristics of memories for perceived and imagined autobiographical events. *Journal of Experimental Psychology: General*, 117. 371–376.
- KÓNYA A. (2007): Önéletrajzi emlékezet a laboratóriumban. In: CZIGLER I., OLÁH A. (szerk.): *Találkozás a pszichológiával*. Osiris Kiadó, Budapest. 116–134.
- KOPELMAN, M. D. (1994): The Autobiographical Memory Interview (AMI) in organic and psychogenic amnesia. In: GATHERCOLE, S. E., MCCARTHY, R. A. (eds.): *Memory Tests and Techniques*. Lawrence Erlbaum Associates, Hove. 211–235.
- KOPELMAN, M. D., WILSON, B. A., BADDELEY, A. D. (1989): The Autobiographical Memory Interview: a new assessment of autobiographical and personal semantic memory in amnesic patients. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 11. 724–744.
- LEVINE, B. (2004): Autobiographical memory and the self in time: brain lesion effects, functional neuroanatomy, and lifespan development. *Brain and Cognition*, 55. 54–68.
- LEVINE, B., SVOBODA E. M., HAY, J. F., WINOCUR, G., MOSCOVITCH, M. (2002): Aging and autobiographical memory: dissociating episodic and semantic retrieval. *Psychology and Aging*, 17. 677–689.
- SIMONS, J. S., OWEN, A. M., FLETCHER, P. C., BURGESS, P. W. (2005): Anterior prefrontal cortex and the recollection of contextual information. *Neuropsychologia*, 43. 1774–1783.
- SZÖLLŐSI Á., KÓNYA A. (megjelenés előtt): Az önéletrajzi emlékezet vizsgálata: Önéletrajzi Interjú eljárás. *Magyar Pszichológiai Szemle*.
- TULVING, E. (1983): *The elements of episodic memory*. Clarendon Press, Oxford.
- TULVING, E. (2001): Origin of autoevidence in episodic memory. In: ROEDIGER, H. L., NAIRNE, J. S., NEATH, I., SURPRENANT, A. M. (eds.): *The nature of remembering: essays in honor of Robert G. Crowder*. American Psychological Association, Washington DC. 17–34.
- WENZEL, A., RUBIN, D. C. (2005): *Cognitive methods and their application to clinical research*. American Psychological Association, Washington DC.
- WHEELER, M. A., STRUSS, D. T., TULVING, E. (1997): Toward a theory of episodic memory: the frontal lobes and autoevidence consciousness. *Psychological Bulletin*, 12. 331–354.



## 1. MELLÉKLET

## ÖNÉLETRAJZI INTERJÚ (AI)

## Eseménylista

KORAI EMLÉKEK	SZABADIDŐ
Első emlék	Lövészet
Egy háziállat vásárlása	Részvétel egy sporteseményen
Születésnap zsúr	Részvétel egy előadáson
Egy testvér elvesztése	Egy kiemelkedő film vagy darab
Gyermekkori játék	Egy emlékezetes étel
ÉRZELMI	PÁRKAPCSOLATI
Fontos dolog elvesztése	Első csók
Megaláztatás	Első randevú
Egy vita	Szerelembe esni
Elbocsátás	Kéz megfogása/romantikus érintés
Háziállat halála	ANTISZOCIÁLIS
Iskolai fenyegetés	Valakit rajtakapni valamin
Nagy rémület	Letartóztatás, rendőrrel való konfliktus
Bukás egy előadáson	Kábítószer-használat
Rossz játék (sportban)	Lopás
Rablás/betörés	Veszélyes dolog véghezvitele
Egy barát sebesülése vagy betegsége	Értékes tárgy eltörése
Elveszettnek lenni	Hazugság
Látni egy balesetet	Csalás (teszten)
CSALÁDI ESEMÉNYEK	Lebukás egy helytelen dologban
Valakinek a halála	Első szál cigaretta
Egy házasság	FIZIKAI
Gyermekszületés (saját)	Kórházba kerülés/műtét
Gyermekszületés (családtag/barát)	Fájdalom vagy sebesülés
Ünneplés	Egy verekedés
Családtag megsebesülése/betegsége	Betegség
Saját gyermek első napja az iskolában	Fenyítés
Házastársa vita	Autóbaleset
Ünneplés gyermekkorban	Alkoholtól való rosszullet
Egy családi összejövetel	Terhesség
	Ételmérgezés
	Látogatás az orvosnál/fogorvosnál

MUNKAHELYI	
Állásinterjú	
Nyilvános beszéd	KÖZÉLETI
Előléptetés/kitüntetés	Találkozás egy hírességgel
Hibázás a munkahelyen	Szereplés tévében/rádióban/újságban
Első állás	Katasztrófa
Első fizetés	VALLÁSI
Nyugdíjazás	Elsőáldozás
Katonai szolgálat	Első gyónás
ISKOLA	Konfirmáció/barmicvó
Teszt (iskolai vagy egyéb)	UTAZÁSOK
Érettségi	Egy vakáció
Utolsó nap az általános iskolában	Szabadtéri kempingezés
Utolsó nap a középiskolában	Első utazás
Otthon maradni betegség miatt	Látni az óceánt
SZOCIÁLIS	Hegyeket látni
Egy parti	Csónakázás
Ajándékot adni	Hajóút
Ajándékot kapni	Első repülőút
Valakinek búcsút mondani	Első vonatút
Valakire megharagudni	Nyári tábor
Tánc	Első hosszú/külföldi utazás
Egy drága ruha vásárlása	Hosszú autóút
Meglepetésparti	SIKEREK
Valakinek a látogatása	Szavazás
VÁLTOZÁSOK	Előadói siker
Autó vásárlása	Egy díj
Elköltözés a szülőktől	Nyerni valamit
Első bicikli	Valamit alkotni
Ház vásárlása	Óriási játék (sportban)
Költözés	Valakit támogatni
Első autóvezetés	Nagy előnyhöz jutni