

Metody stosowane w badaniach wspomnień mimowolnych.

Krystian Barzykowski

W zakresie metod stosowanych w badaniach nad wspomnieniami mimowolnymi zauważyć można względnie stałą tendencję wzrostową w zakresie poziomu ich zaawansowania. Z jednej strony, wynika to z coraz bardziej złożonych pytań stawianych przez badaczy, z drugiej strony – z rosnących możliwości technologiczno-logistycznych. Prezentacja metod będzie prowadzona zgodnie z ich wzrastającym zaawansowaniem – odpowiada to również kolejności chronologicznej ich wprowadzania.

W problematyce badań mimowolnych treści autobiograficznych wymienić można cztery główne strategie badawcze. Są to metody: (1) próbek, (2) ustrukturyzowanych dzienników, (3) kwestionariuszowe, (4) laboratoryjno-eksperymentalna. Nie można uznać bezwzględnej przewagi żadnej z nich. Innymi słowy, żadna z metod nie jest ani ważniejsza, ani lepsza (np. bardziej wiarygodna) od pozostałych. Wszystkie wzajemnie się uzupełniają, pozwalając na weryfikację różnych, często całkowicie odmiennych, pytań badawczych. Wybór strategii zawsze powinien być uzależniony od samego celu badania. I tak, weryfikacja założenia o wpływie określonego czynnika na częstotliwość powstawania wspomnień powinna odbyć się z wykorzystaniem metody laboratoryjno-eksperymentalnej, podczas gdy do badania częstości ich doświadczania właściwsza będzie metoda ustrukturyzowanych dzienników. Perspektywa ta pozwala zauważyć, że wady i zalety poszczególnych metod nigdy nie mają uniwersalnego charakteru – cecha spostrzegana jako wada z punktu widzenia jednego pytania badawczego może być uznana za bezdyskusyjną zaletę, umożliwiając udzielenie odpowiedzi na inny problem badawczy. Wady i zalety każdej z metod wraz z propozycjami minimalizowania słabości poszczególnych metod zostaną bliżej omówione w dalszej części.

Metoda próbek

Jedną z pierwszych, i prawdopodobnie z tego powodu „mało naukową”, strategii była metoda próbek (sampling method). Polegała ona na zbieraniu i analizowaniu różnych przykładów wspomnień mimowolnych przytaczanych w literaturze, prasie, autobiografiach innych osób. Dzięki temu możliwe jest, w pewnym stopniu, wnioskowanie o tym, czym są wspomnienia mimowolne i jaki jest ich charakter. Niewątpliwą słabością tej metody jest jej podatność na zniekształcenie subiektywnie przyjętym kryterium zjawiska. Jego analiza będzie więc bardziej ukierunkowana na potwierdzenie przyjętego kryterium zjawiska niż obiektywny jego opis. Metoda próbek ma charakter zdecydowanie anegdotyczny i nie jest powszechnie akceptowana ani stosowana.

Dla zaprezentowania, na czym metoda ta polega, można wykorzystać internetowe narzędzie: „Narodowy Korpus Języka Polskiego”[1]. Jest to internetowy system, który umożliwia przeszukiwanie bazy tekstów (literackich, doniesień prasowych, opowiadań) składających się z ponad 250 milionów

słów. Dzięki temu możliwe jest wyszukanie fragmentów, na przykład z opowiadań, które odpowiadają szukanej frazie. Na przykład, wpisanie frazy: (1) „przypomniało się, jak”[2]daje 5 przykładów zastosowania w różnych tekstach[3], (2) „przypomniało się” – 71[4], (3) „przypomniała się”[5] – 34; (4) „przypomina się” – 279[6]. Na tej podstawie możliwa jest bardziej systematyczna analiza jakościowa przykładów literackich treści pojawiających się spontanicznie. Subiektywizm tkwi, jak łatwo zauważyć, w doborze słów. Niemniej jednak, dzięki tej metodzie możliwa jest obserwacja, w jaki sposób zjawisko spontanicznego przypominania się funkcjonuje obecnie w (pop)kulturze.

Metoda strukturalizowanych dzienników

Metoda strukturyzowanych dzienników (w formie papierowej książeczki) w badaniu wspomnień mimowolnych po raz pierwszy zastosowana została przez Berntsen w 1996 roku. Tym samym stanowi ona symboliczne „otwarcie” drogi do naukowego badania tego typu zjawiska pamięciowego. Metoda ta stanowi obecnie jedną z głównych strategii badawczych (np. Berntsen, 1996, 1998; Berntsen i Hall, 2004; Johannessen i Berntsen, 2010; Mace, 2004, 2006; Mace i Atkinson, 2009; Mace, Clevinger i Bernas, 2013; Mace, Clevinger i Martin, 2011; Mace, Atkinson, Moeckel i Torres, 2011). Przemawia za nią możliwość dotarcia do naturalnych treści powstających w kontekście życia codziennego. Zgodnie ze standardową procedurą, osoby badane proszone są zazwyczaj o: (1) zapisywanie na bieżąco (tj. online) przez określony czas (zazwyczaj tydzień lub dwa) treści wszystkich wspomnień mimowolnych – dzięki temu możliwa jest ich analiza pod względem jakościowym[7], (2) udzielanie odpowiedzi na pytania dotyczące: (a) szczegółowych charakterystyk fenomenologicznych (np. wyrazistości, dokładności, zaskakującego charakteru), (b) sytuacji, czynności, aktywności towarzyszącej – dzięki temu możliwe jest uzyskanie informacji o czynnikach wyzwalających wspomnienia (tj. jakie wskazówki są skuteczne: myśli, czynności itd.). Niewątpliwą zaletą tej metody jest bezpośrednie dotarcie do treści w chwili ich naturalnego pojawienia się. W sytuacji braku odpowiedniego paradygmatu laboratoryjno-eksperymentalnego była to jak dotąd jedyna strategia badania tego typu treści. Co więcej, dzięki zapisowi online pozwalała ona uniknąć różnorodnych zniekształceń, które są właściwe metodom samoopisowym i odwoływaniu się do retrospekcji.

Niezależnie od zalet metoda posiada również istotne ograniczenia (por. Bolger, Davis i Rafaeli, 2003; Iida, Shrout, Laurenceau i Bolger, 2012; Takarangi, Garry i Loftus, 2006). Po pierwsze, dotkliwy jest brak możliwości systematycznego manipulowania różnorodnymi zmiennymi. Nie jest więc możliwe wnioskowanie o związkach przyczynowo-skutkowych ani o mechanizmach psychologicznych leżących u podłoża tego rodzaju wspomnień. Po drugie, zauważalny jest także brak kontroli rzetelności wykonywania zadania przez osoby badane. Trudno jest więc mieć pewność, że dzienniczek był przez nie wypełniany w sposób sumienny i systematyczny. Po trzecie, udział w tego typu badaniu jest zdecydowanie wymagający i uciążliwy dla osób w nim uczestniczących. Po czwarte, samo prowadzenie dzienniczka może wpłynąć na funkcjonowanie jednostki i jej odpowiedzi.

Jeżeli chodzi o pierwszą wadę, wydaje się być ona bardziej relatywna niż obiektywna i przy niektórych problemach badawczych zdaje się nie mieć większego znaczenia. Na przykład, brak kontroli jest nieistotny w sytuacji, gdy przedmiotem zainteresowania badawczego są charakterystyki wspomnień, ich aspekty funkcjonalne czy sytuacje, którym towarzyszą. Drugą trudność (rzetelność zapisów) można przezwyciężyć poprzez właściwe motywowanie osób badanych do sumiennego i skrupulatnego prowadzenia dzienników. Kwestia ta jest kluczowa dla badań wspomnień mimowolnych z dwóch powodów. Po pierwsze, niezależnie od metody, badanie treści mimowolnych jest szczególnie wrażliwe na chęć osób do współpracy – to wyłącznie od nich zależy, czy uzewnętrzną swoje wspomnienia. Tym samym, nie jest możliwa kontrola sposobu wykonywania zadania, jak ma to miejsce w badaniu reakcji na określony bodziec (wiadomo wówczas czy reagowano prawidłowo w odpowiednich momentach). Po drugie, nigdy nie można przewidzieć pojawienia się wspomnienia mimowolnego – nie wiadomo, czy brak uzewnętrznionego wspomnienia wynika z niskiej motywacji czy różnic indywidualnych. Pewnym rozwiązaniem kwestii motywacji jest wprowadzanie okresu poprzedzającego właściwą część badania. Służyłby on wówczas nabywaniu wprawy w rzetelnym wypełnianiu dzienniczka i oswojeniu osób z zadaniem.

Trzecia wymieniona wada sprawia największą trudność i zawsze wymaga minimalizacji – na tyle, na ile jest to możliwe. Prowadzenie dzienniczka samo w sobie jest bardzo obciążającym zadaniem (ze względu na wymiary, konieczność posiadania długopisu, pamiętania, by go zawsze mieć ze sobą) i nierzadko trwa co najmniej parę dni (czasami tygodni, a nawet dwa). Dodatkowo, w przypadku wspomnień mimowolnych, nie sposób przewidzieć, w jakiej sytuacji osoba badana będzie ich doświadczać. Rozkład częstości doświadczenia treści spontanicznych może podlegać bardzo dużemu zróżnicowaniu indywidualnemu i oczekiwać trzeba od osób uczestniczących stałej gotowości do wypełniania dzienniczka. Nietrudno jest sobie wyobrazić, jak bardzo może być to uciążliwe dla osoby, która chce być „wzorową” osobą badaną. Tymczasem dla powodzenia badania i uzyskania rzetelnych i trafnych wyników niezbędne jest całkowite (w każdym razie na tyle, na ile jest to możliwe) zaangażowanie i oddanie badaniu (Iida, Shrout, Laurenceau i Bolger, 2012). Iida wraz ze współpracownikami (2012; również Bolger, Davis i Rafaeli, 2003) wymienia trzy aspekty uciążliwości metody dzienniczkowej: (1) długość samego dzienniczka – jak wiele pytań zawiera, (2) częstotliwość wypełniania – jak często każdego dnia powinien być wypełniany, (3) długość trwania prowadzenia dzienniczka. Wszystkie te aspekty powinny być przedmiotem uważnej refleksji, prze co możliwe jest zoptymalizowanie uciążliwości metody dzienniczkowej (Iida i in., 2012). Minimalizowanie wymagającego charakteru tej metody można uzyskać na przykład poprzez: (a) odpowiednie projektowanie dzienniczka – jasna i wyraźna struktura, (b) ograniczenie liczby pytań otwartych – stosowanie pytań z wyborem, (c) wymaganie udzielania krótkich odpowiedzi w przypadku pytań otwartych, (d) stosowanie niewielu pytań, gdy dzienniczek wypełniany jest często (np. wielokrotnie każdego dnia), (e) skracanie długości trwania okresu prowadzenia dzienniczka, gdy zawiera on wiele pytań, (f) stosowanie w miarę możliwości aplikacji na smartfony – można oczekiwać, że taka mobilna forma dzienniczka będzie o wiele wygodniejsza i sprawi osobom badanym mniej trudności (np. Laughland i Kvavilashvili, 2013; Rasmussen, Ramsgaard i Berntsen, 2013). Na przykład, wyniki uzyskane przez Rasmussen, Ramsgaard i Berntsen (2013) pośrednio sugerują, że w zależności od

metody stosowanej do zliczania liczby doświadczanych wspomnień (mechaniczny klikier vs. smartfon) osoby badane w różnym stopniu angażują się w zadanie (więcej wspomnień uzyskuje się z użyciem prostszego w obsłudze mechanicznego klikiera niż smartfona). W każdym razie technologia ta umożliwia kontrolę systematyczności prowadzenia dzienników. Można oczekiwać, że wykorzystanie nowych technologii otworzy nową drogę w badaniach dziennikowych i jest interesującym kierunkiem rozwoju w najbliższej przyszłości (Miller, 2012).

Odnosząc się do ostatniej wymienionej trudności, trzeba zauważyć, że sam fakt prowadzenia dzienniczka może wpływać na sposób funkcjonowania osób je prowadzących. Bolger, Davis i Rafaeli (2003) wymieniają dwa potencjalne kierunki tego typu wpływu. Po pierwsze, wielokrotne wypełnianie dzienniczka może poprawić sposób rozumienia danego zjawiska (np. wspomnień mimowolnych) i tym samym ułatwić ich wzbudzenie, przetwarzanie, doświadczanie. Po drugie, definicja przedmiotu prowadzenia dzienniczka może zdominować sposób rozumienia przez respondentów określonego zjawiska, które może być odmienne od oczekiwań badaczy. Aby tego uniknąć, Ball i Little (2006; również Mace i Atkinson, 2009) zaproponowali uproszczoną wersję strukturalizowanych dzienników. Polega ona na przekazywaniu respondentom zaklejonej koperty z poleceniem jej otwarcia i wypełnienia znajdującej się w niej ankiety natychmiast po doświadczeniu mimowolnego wspomnienia. W tym sensie strategia ta jest identyczna z dziennikiem – jedyną różnicą jest wypełnienie jednej tylko ankiety. Dzięki temu jest ona zdecydowanie mniej obciążająca i uciążliwa. Dodatkową zaletą jest brak ryzyka, że prowadzenie dzienniczka wpłynie na częstość doświadczania treści czy też ich charakterystyki (Bolger, Davis i Rafaeli 2003). Wielokrotne zapisywanie wspomnień może w pewnym stopniu modyfikować procesy uwagi, przetwarzania informacji. Niewątpliwą wadą tego rozwiązania jest natomiast konieczność zebranie znacznej liczby wspomnień po to, by zminimalizować wpływ błędu losowego na wyniki[8].

Wymienić można jeszcze jeden, piąty problem. Prowadzenie dzienniczka jest odmianą zadania prospektywnego i zgodnie z paradoksem wieku w pamięci prospektywnej (np. Niedźwieńska, 2013; Niedźwieńska i Barzykowski, 2012), będzie ono podatne na zapomnienie, szczególnie w przypadku osób młodych

Metoda kwestionariuszowa

Metoda kwestionariuszowa (np. Berntsen i Rubin, 2002, 2008; Ferree i Cahill, 2009; Rubin i Berntsen, 2009; Verwoerd i Wessel, 2007) umożliwia uzyskanie obiektywnych danych od wielu osób w stosunkowo krótkim czasie. Dzięki niej możliwe jest na przykład oszacowanie spostrzeganej częstości pojawiania się wspomnień, ich charakterystyk jakościowych, zmian w ciągu życia, oraz, co równie istotne, poglądów na ich temat. W tym sensie jest ona bardziej systematyczna i zobiektywizowana w porównaniu z metodą próbek. Strategia ta jest szczególnie uzasadniona w sytuacji, gdy: (a) manipulacja zmienną zależną byłaby nieetyczna (np. manipulacja częstotliwością doświadczania wspomnień intruzywnych odnoszących się do traumy) lub utrudniona (np. związek cech i postaw z

treściami mimowolnymi), (b) przedmiotem zainteresowania jest analiza związków korelacyjnych między wieloma zmiennymi (np. skłonność do doświadczania wspomnień mimowolnych i ich charakterystyki w zależności od osobowości i temperamentu). Wady metody kwestionariuszowej wiążą się z problemami charakterystycznymi dla metod samoopisowych (Craik, 2007). Wśród nich istotne są takie kwestie jak (Paulhus i Vazire, 2007): (a) względnie stałe style odpowiadania – zgodne ze zmienną aprobaty społecznej, nawykowe udzielanie odpowiedzi twierdzącej („potakiwacze”), przypadkowe odpowiadanie, wybieranie ekstremalnych odpowiedzi (np. 1 lub 7), (b) brak samowiedzy – czasami respondenci nie posiadają wystarczającej wiedzy na swój temat czy też na temat swojego zachowania i nie są w stanie udzielić odpowiedzi lub jest ona w niewielkim stopniu zgodna z rzeczywistością (np. mogą na bieżąco nie zwracać uwagi na częstość doświadczania wspomnień mimowolnych, przez co ich szacunki będą zaniżone), (c) zniekształcenia pamięciowe – pytania często opierają się na retrospekcji, która jest podatna na te zniekształcenia. Niezależnie od wad, metoda kwestionariusza wydaje się być użyteczną strategią badawczą, w szczególności wtedy, gdy przedmiotem zainteresowania jest wiedza osób badanych na temat wspomnień mimowolnych oraz ich postawy względem tego typu treści. Dzięki tej strategii możliwe jest podejmowanie zagadnień takich jak: (a) trafność treści spontanicznych – w szczególności zmian i zniekształceń pojawiających się we wspomnieniach mimowolnych[9], (b) różnic indywidualnych w zakresie podatności na doświadczanie wspomnień mimowolnych. W odniesieniu do tych ostatnich, Morita i Kawaguchi w 2010 roku zaprezentowali wstępną wersję kwestionariusza Podatności na Doświadczanie Wspomnień Mimowolnych. W języku polskim dostępny jest natomiast Kwestionariusz Myśli Intruzywnych autorstwa Kudlik i Czerniawskiej (2011), przeznaczony do pomiaru podatności na nieprzyjemne myśli spontaniczne w populacji osób zdrowych.

Metody laboratoryjno-eksperymentalne

Brzeziński (2003) twierdzi, że stopień, w jakim problemy badawcze są weryfikowane eksperymentalnie w obrębie danej dyscypliny empirycznej, świadczy o jej dojrzałości. Dzięki niej możliwa jest systematyczna i precyzyjna manipulacja zmiennymi niezależnymi na kolejnych etapach procesu pamięciowego, a więc: (a) rodzajem kodowania (np. manipulacja nastrojem, zapamiętywanym materiałem), (b) rodzajem przechowywania (np. manipulacja czasem odroczenia, zaangażowaniem w aktywności poznawcze, fizyczne), (c) rodzajem wydobywania (np. manipulacja rodzajem wskazówek, obciążeniem poznawczym). Obecnie metoda eksperymentalna jest jedyną drogą do wyjaśnienia zjawiska mimowolnych wspomnień autobiograficznych w kategoriach związków przyczynowo-skutkowych. Strategia ta stwarza okazję do analizy (na drodze empirycznej weryfikacji hipotez) poznawczych mechanizmów pamięciowych i niepamięciowych powstawania tego typu wspomnień – w szczególności determinant tych procesów. Metody eksperymentalne w badaniach nad wspomnieniami mimowolnymi są naturalnym i jednocześnie koniecznym etapem rozwoju, którego punktem docelowym jest możliwość: (a) wyjaśnienia, (b) przewidywania wystąpienia, (c) kształtowania przebiegu oraz częstości pojawiania się procesu spontanicznego przypominania.

Berntsen (2009) wymienia dwie główne kategorie procedur laboratoryjno-eksperymentalnych, wyróżnione ze względu na fazę procesu przetwarzania informacji pamięciowej, która podlega kontroli.

W pierwszej kategorii znajdują się eksperymenty dążące do kontrolowania fazy kodowania, a więc zapamiętywania określonych elementów. Obecnie tego typu badania w przeważającej mierze są prowadzone z wykorzystaniem paradygmatu stresującego filmu (np. Bisby, King, Brewin, Burgess i Curran, 2010; Deeprose, Zhang, DeJong, Dalgleish i Holmes, 2012; Hall i Berntsen, 2008; Holmes, Brewin i Hennessy, 2004; Krans, 2013; Soni, Curran i Kamboj, 2013; Wessel, Overwijk, Verwoerd i de Vrieze, 2008) i ukierunkowane są na wnioskowanie o wspomnieniach mimowolnych z perspektywy klinicznej. Można znaleźć jednak również coraz więcej badań (choć jest ich nadal niewiele), w których wykorzystano materiał, który nie był stresujący, a często miał charakter pozytywny lub neutralny (np. Clark, Mackay, Holmes, 2013; Davies, Malik, Pictet, Blackwell i Holmes, 2012; Hall, Gjedde i Kupers, 2008). Schematycznie procedura polega na: prezentowaniu materiału filmowego (lub obrazkowego np. Berntsen, Staugaard i Sorensen, 2012; Hall, Gjedde i Kupers, 2008), a następnie monitorowaniu (np. za pomocą metody dzienniczkowej) częstości pojawiania się myśli związanych z prezentowanym materiałem. Tego typu badania są jednak ograniczone do wspomnień w głównej mierze epizodycznych (tj. bodźców prezentowanych podczas badania) i w niewielkim zakresie odwołują się do osobistej przeszłości.

Druga kategoria procedur odnosi się do badań, w których kontroli podlega etap przywoływania wspomnień mimowolnych. W ramach tej kategorii uwaga badaczy skupia się na dwóch rodzajach wspomnień: (1) łańcuchowych (Ball, 2007; Mace, 2006, 2007, 2009; Mace, Clevinger i Bernas, 2013; Mace, Clevinger i Martin, 2010), oraz (2) pojawiających się przy czynnościach mało angażujących poznawczo (Kvavilashvili i Schlagman, 2011; Schlagman i Kvavilashvili, 2008; Schlagman i in., 2009). Różnice między tymi dwoma rodzajami wspomnień przejawiają się w zakresie stosowanych procedur, dlatego zostaną one w dalszej części krótko omówione.

Wspomnienia łańcuchowe powstają spontanicznie podczas ukierunkowanego przypominania wydarzeń z określonego okresu życia lub w odpowiedzi na inne wspomnienie mimowolne. Są one wyodrębniane jako jedna z trzech form przypominania mimowolnego (obok wspomnień mimowolnych i intruzywnych, Mace 2007, 2010c). Mace (2006) po raz pierwszy zaproponował strategię rejestrowania tego typu treści. W przeprowadzonym przez niego badaniu (Mace, 2006) osoby przypominały sobie w odpowiedzi na wskazówkę wspomnienia z własnej przeszłości, które pochodziły z czasu szkoły średniej. Niezależnie od tego zadania, były one dodatkowo poinstruowane, aby zapisywać wszelkie treści epizodyczne, które mimowolnie przychodziły im na myśl w trakcie wykonywania zadania. Dzięki temu możliwe było dotarcie do wspomnień mimowolnych wzbudzonych przez proces przypominania zamierzonego. Istotnym ograniczeniem tej procedury jest instrukcja, która sugeruje „pożądany sposób wykonania zadania”. W ten sposób istnieje zagrożenie, że zostanie wzbudzone wydobywanie dowolne i ukierunkowane na cel. W rezultacie, właściwy przedmiot badania staje się niejednoznaczny. Zarzut ten dotyczy niestety zdecydowanej większości badań z zakresu wspomnień mimowolnych (choć nie wszystkich, np. Barzykowski i Niedźwieńska, 2016, 2017; Barzykowski i Staugaard, 2016, 2017; Plimpton, Patel i Kvavilashvili, 2015). Słabość ta została rozwiązana w badaniu Balla (2007). Zmodyfikował on procedurę zaproponowaną przez Mace'a (2006), zastępując dowolne przypominanie sesją swobodnych skojarzeń. Badanie było podzielone na dwie fazy: (1) nagrywanego

na taśmę generowania na głos skojarzeń w odpowiedzi na dane słowo (bez informowania o wspomnieniach mimowolnych), (2) odsłuchiwanie zarejestrowanego materiału. Osoby badane w drugiej części przypominały sobie i zapisywały wszelkie wspomnienia, które według nich pojawiały się spontanicznie podczas generowania skojarzeń. Zauważalną wadą tej procedury jest jednak odwołanie się do retrospekcji osób badanych, co może być źródłem istotnych zniekształceń.

Jedną z najczęstszych okoliczności pojawiania się wspomnień mimowolnych jest stan relaksu lub wykonywania automatycznej, mało angażującej czynności (Ball i Little, 2006; Berntsen, 1998, 2009; Schlagman i in., 2007). Obserwacja ta była podstawą opracowania przez Schlagman i Kvavilashvili (2008) innowacyjnej procedury laboratoryjno-eksperymentalnej, która miała na celu wzbudzenie powstawania wspomnień mimowolnych.

Zadanie zaproponowane przez Schlagman i Kvavilashvili (2008) ma formę programu komputerowego i składa się z ośmiuset plansz wyświetlanych na ekranie monitora. Każda plansza przedstawia wzór od czterech do ośmiu linii pionowych lub poziomych. Bodźcem do reagowania (powiedzenie na głos słowa „tak”) są karty składające się z linii pionowych. Rolę szumu pełnią natomiast karty przedstawiające linie poziome – w sumie jest to dwanaście różnych wzorów. Każda karta wyświetlana jest przez półtorej sekundy. Na 800 kart, 785 pełni rolę szumu, 15 stanowi sygnał do wykonania reakcji. Aby zachować wrażenie długich i nieregularnych odstępów, są one wyświetlane co 40–60 kart. Niezależnie od wzoru linii, w centralnej części każdej karty wyświetlane są wskazówki słowne (np. „pływanie na basenie”). Kolejność prezentacji jest taka sama dla wszystkich osób. Osoby na początku są informowane, że biorą udział w badaniu dotyczącym koncentracji uwagi i z tego powodu zostaną zaangażowane w wykonanie długotrwałego zadania wymagającego skupienia. Wyjaśnia się im również, że w centrum ekranu będą wyświetlane różnego rodzaju frazy słowne, które są wykorzystywane w innym warunku badawczym, dlatego należy je ignorować. Wskazówki wyświetlane w programie mają charakter pozytywny (267), neutralny (266) i negatywny (267). Po krótkiej sesji próbnej (trwającej około jednej minuty) osoby są informowane, że ze względu na monotonię zadania może się zdarzyć, że w jego trakcie będą myśleć o czymś zupełnie innym, po czym wymieniane są możliwe rodzaje tego typu myśli (np. plany, marzenia, słowa, wspomnienia). Kluczowe dla przedmiotu badania jest polecenie, aby klikać przycisk myszki za każdym razem, gdy w trakcie wykonywania zadania pojawi się w myślach jakiegokolwiek wspomnienie autobiograficzne. Program ulega wówczas zatrzymaniu, dzięki czemu możliwe jest wypełnienie pierwszej strony papierowej wersji kwestionariusza wspomnień autobiograficznych. Zawiera ono podstawowe pytania wymagające: (a) krótkiego opisu wspomnienia, (b) określenia jego źródła (co wzbudziło wspomnienie?), (c) poziomu koncentracji na zadaniu w momencie pojawienia się wspomnienia (skala 1–5), (d) wyrazistości (skala 1–7, na ile wspomnienie jest żywe i wyraziste?). Druga strona wypełniana jest po badaniu i zawiera pytania dotyczące charakterystyk zapisanego wspomnienia, w szczególności: (a) wieku osób we wspomnieniu, (b) częstości przywoływania na co dzień, (c) wyjątkowości, (d) emocjonalności wspomnienia (w jakim stopniu wspomnienie jest przyjemne?), (e) kategorii wspomnienia: konkretne/szczegółowe vs. ogólne, (f) emocjonalności wydarzenia (w jakim stopniu wydarzenie było przyjemne?). Warto zwrócić uwagę na to, że autorki nie uniknęły całkowicie omówionych wcześniej

problemów: retrospekcji (choć była zminimalizowana) i, co szczególnie ważne, sugerowania przedmiotu badania. Zauważalna jest również niewielka liczba charakterystyk podlegających natychmiastowemu oszacowaniu. Niewątpliwą korzyścią z ustalonej z góry kolejności prezentacji fraz słownych była możliwość precyzyjnego pomiaru czasu powstawania wspomnień. W dalszej kolejności, dzięki połączeniu tej strategii z metodą dzienniczkową (badanie 2, Schlagman i Kvavilashvili, 2008), oszacowana została trafność metody laboratoryjnej. Zgodnie z oczekiwaniami, nie zaobserwowano istotnych różnic między wspomnieniami mimowolnymi uzyskanymi w warunkach eksperymentalnym i laboratoryjnym. Sugeruje to, że zaproponowana procedura może być skuteczną metodą eksperymentalną wzbudzania spontanicznych wspomnień. Zaskakujący wydaje się być również brak różnic między wspomnieniami mimowolnymi i dowolnymi (poza np. częstością przywoływania), gdy obserwowano je w warunkach laboratoryjnych. Metoda zaproponowana przez Schlagman i Kvavilashvili (2008) stanowi obiecujący kierunek badań i otwiera zupełnie nową przestrzeń dla pytań badawczych, które nie mogłyby być rozważane w ramach innych stosowanych strategii. Z tego też powodu metoda ta jest obecnie powszechnie stosowana w badaniach laboratoryjno-eksperymentalnych wspomnień mimowolnych (np. Barzykowski i Niedźwieńska, 2016, 2017; Barzykowski i Staugaard, 2016, 2017; Plimpton, Patel i Kvavilashvili, 2015; Vannucci, Batool, Pelagatti i Mazzoni, G., 2014).

Przygotowanie i opracowanie materiału było możliwe dzięki finansowaniu przyznanemu Krystianowi Barzykowskiemu na przygotowanie rozprawy doktorskiej, pisanej pod kierunkiem prof. dr hab. Agnieszki Niedźwieńskiej, przez Narodowe Centrum Nauki w ramach stypendium doktorskiego ETIUDA 1 (nr: DEC-2013/08/T/HS6/00065) oraz w ramach projektu badawczego SONATA 10 (nr: UMO-2015/19/D/HS6/00641).

[1] Strona www: <http://www.nkjp.uni.lodz.pl/index.jsp>; data dostępu 29.09.2017, godzina 16:08.

[2] Dobór frazy jest nieprzypadkowy – odpowiada on bezpośrednio mimowolności procesu pamięciowego.

[3] Bezpośredni link do rezultatu <http://bit.ly/2k8GLaX>; data dostępu 29.09.2017, godzina 16.12. Rekord piąty ("Nie wiedzieć czemu, Jonathanowi przypomniało się, jak kiedyś leżeli u niej w łóżku", Plebanek, 2011) jest przykładem wspomnienia mimowolnego przy jednoczesnym braku możliwości zidentyfikowania wskazówki, która je wzbudziła.

[4] Bezpośredni link do rezultatu: <http://bit.ly/2hAG1KR>; data dostępu 29.09.2017, godzina 16.15.

[5] Bezpośredni link do rezultatu: <http://bit.ly/2ydAP6M>; data dostępu 29.09.2017, godzina 16.17

[6] Bezpośredni link do rezultatu: <http://bit.ly/2yLKLRS>; data dostępu 23.02.2014, godzina 03.07.

[7] Czasami, ze względu na fakt, że prowadzenie dzienniczka jest uciążliwe, wprowadza się ograniczenie liczby zapisywanych każdego dnia wspomnień (np. Rubin, Boals i Berntsen, 2008).

[8] Można zobrazować to przykładem: czym innym jest wnioskowanie o wspomnieniach mimowolnych na podstawie trzydziestu próbek wspomnień zebranych od trzydziestu osób, a czym innym jest uzyskanie od każdej osoby po N próbek, które są agregowane i uśredniane. Błąd pomiaru wówczas również ulega uśrednieniu.

[9] Pierwsze badania z tego zakresu są już prowadzone z wykorzystaniem metody dziennikowej (Mace, Atkinson, Moeckel i Torres, 2011).

Literatura cytowana

Ball, C. T. (2007). Can we elicit involuntary autobiographical memories in the laboratory? W: J. H. Mace (red.), Involuntary memory (pp. 127–152) Oxford: Blackwell.

Ball, C. T., Little, J. C. (2006). A comparison of involuntary autobiographical memory retrievals. Applied Cognitive Psychology, 20, 9, 1167-1179.

Barzykowski, K. & Staugaard, S. R. (2017). How intention and monitoring your thoughts influence characteristics of autobiographical memories. British Journal of Psychology, 1–20. <http://doi.org/10.1111/bjop.12259>

Barzykowski, K., i Niedźwieńska, A. (2016). The Effects of Instruction on the Frequency and Characteristics of Involuntary Autobiographical Memories. Plos One, 11(6). <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0157121>

Barzykowski, K., i Niedźwieńska, A. (2017). Priming involuntary autobiographical memories in the lab. Memory, 8211(July),1–13. <http://doi.org/10.1080/09658211.2017.1353102>

Barzykowski, K., i Staugaard, S. R. (2015). Does retrieval intentionality really matter? Similarities and differences between involuntary memories and directly and generatively retrieved voluntary memories. British Journal of Psychology, 519–536. <http://doi.org/10.1111/bjop.12160>

Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. Applied Cognitive Psychology, 10, 435-54.

Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. Memory, 6, 113-141.

Berntsen, D. (2009). Involuntary autobiographical memories. An introduction to the unbidden past. Cambridge: Cambridge University Press.

Berntsen, D. i Hall, N. M. (2004). The episodic nature of involuntary autobiographical memories. *Memory and Cognition*, 32(5), 789-803.

Berntsen, D. i Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the lifespan: the recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17, 636-652.

Berntsen, D. i Rubin, D. C. (2008). The reappearance hypothesis revisited: recurrent involuntary memories after traumatic events and in everyday life. *Memory & Cognition*, 36(2), 449–60. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18426073>

Berntsen, D., Staugaard, S. R. i Sørensen, L. M. T. (2012). Why Am I Remembering This Now? Predicting the Occurrence of Involuntary (Spontaneous) Episodic Memories. *Journal of experimental psychology. General*, 142(2), 426-44. doi:10.1037/a0029128

Bisby, J. a, King, J. a, Brewin, C. R., Burgess, N. i Curran, H. V. (2010). Acute effects of alcohol on intrusive memory development and viewpoint dependence in spatial memory support a dual representation model. *Biological Psychiatry*, 68(3), 280–6. doi:10.1016/j.biopsych.2010.01.010

Bolger, N., Davis, A. i Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology*, 54, 579–616. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145030

Brzeziński, J. (2003). *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Clark, I. A, Mackay, C. E. i Holmes, E. A. (2013). Positive involuntary autobiographical memories: you first have to live them. *Consciousness and Cognition*, 22(2), 402–6. doi:10.1016/j.concog.2013.01.008

Craik, K. H. (2007). Taxonomies, trends, and integrations. W: R. W. Robins, ed. , C. R. Fraley, ed. i R. F. Krueger, (red.), *Handbook of research methods in personality psychology* (s. 209–223). New York, NY: Guilford Press.

Davies, C., Malik, A., Pictet, A., Blackwell, S. E., i Holmes, E. A. (2012). Involuntary memories after a positive film are dampened by a visuospatial task: unhelpful in depression but helpful in mania? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4),341–51. doi:10.1002/cpp.1800

Deepröse, C., Zhang, S., Dejong, H., Dalgleish, T., i Holmes, E. A. (2012). Imagery in the aftermath of viewing a traumatic film: using cognitive tasks to modulate the development of involuntary memory. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(2), 758–64. doi:10.1016/j.jbtep.2011.10.008

- Ferree, N. K. i Cahill, L. (2009). Post-event spontaneous intrusive recollections and strength of memory for emotional events in men and women. *Conscious Cognition*, 18(1), 126-134.
- Hall, N. M. i Berntsen, D. (2008). The effect of emotional stress on involuntary and voluntary conscious memories. *Memory*, 16(1), 48-57.
- Hall, N. M., Gjedde, A. i Kupers, R. (2008). Neural mechanisms of voluntary and involuntary recall: a PET study. *Behavioural Brain Research*, 186(2), 261–72. doi:10.1016/j.bbr.2007.08.026
- Holmes, E. a, Brewin, C. R. i Hennessy, R. G. (2004). Trauma films, information processing, and intrusive memory development. *Journal of Experimental Psychology. General*, 133(1), 3–22. doi:10.1037/0096-3445.133.1.3
- Iida, M., Shrout, P. E., Laurenceau, J. P. i Bolger, N. (2012). Using diary methods in psychological research. W: H. Cooper (red.), *APA handbook of research methods in psychology: Foundations, planning, measures and psychometrics*, Vol 1 (s. 277–305). Washington, DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/13619-016>
- Johannessen, K. B. i Berntsen, D. (2010). Current concerns in involuntary and voluntary autobiographical memories. *Consciousness and Cognition*, 1-14, doi: 10.1016/j.concog.2010.01.009.
- Krans, J. (2013). The self and involuntary memory: Identifying with the victim increases memory accessibility for stressful events. *Consciousness and Cognition*, 22(4), 1298-1304.
- Kudlik, A. i Czerniawska, E. (2011). Kwestionariusz Niechcianych Myśli: próba stworzenia narzędzia badającego skłonność do doświadczania intruzji w populacji zdrowej oraz jego weryfikacja empiryczna. *Przegląd Psychologiczny*, 54(3), 221-239.
- Kvavilashvili, L. i Schlagman, S. (2011). Involuntary autobiographical memories in dysphoric mood: a laboratory study. *Memory*, 19(4), 331–45. doi:10.1080/09658211.2011.568495
- Laughland, A. i Kvavilashvili, L. (2013, czerwiec). Smartphone revolution in psychology: Comparing paper and electronic diaries for studying involuntary. Paper presented at SARMAC X Conference, Rotterdam, The Netherlands.
- Mace, J. H. (2004). Involuntary autobiographical memories are highly dependent on abstract cuing. The Proustian view is incorrect. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 893-899.
- Mace, J. H. (2006). Episodic remembering creates access to involuntary conscious memory: demonstrating involuntary recall on a voluntary recall task. *Memory*, 14, 217-224.

- Mace, J. H. (2007). Does involuntary remembering occur during voluntary remembering? W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 50-67). Malden, MA: Blackwell.
- Mace, J. H. (2009). Involuntary conscious memory facilitates cued recall performance: Further evidence that chaining occurs during voluntary recall. *American Journal of Psychology*, 118, 371–381
- Mace, J. H. (2010a). The act of remembering the past. An overview. W: J. H. Mace (red.), *The act of remembering: Toward an understanding of how we recall the past* (s. 1-10). Wiley-Blackwell.
- Mace, J. H. (2010b). Understanding autobiographical remembering from a spreading activation perspective. W: J. H. Mace (red.), *The act of remembering: Toward an understanding of how we recall the past* (s. 183-201). Wiley-Blackwell.
- Mace, J. H. (2010c). Involuntary remembering and voluntary remembering: How different are they? W: J. H. Mace (red.), *The act of remembering: Toward an understanding of how we recall the past* (s. 43-55). Wiley-Blackwell.
- Mace, J. H. i Atkinson, E. (2009). Can we determine the functions of everyday involuntary autobiographical memories? W: M. R. Kelley (red.), *Applied memory* (s. 199-212). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Mace, J. H. i Clevinger, A. M. (2013). Priming voluntary autobiographical memories : Implications for the organisation of autobiographical memory and voluntary recall processes. *Memory*, 21(4), 524-536.
- Mace, J. H., Atkinson, E., Moeckel, C. H. i Torres, V. (2011). Accuracy and perspective in involuntary autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 25(1), 20–28. doi:10.1002/acp.1634
- Mace, J. H., Clevinger, A. M. i Bernas, R. S. (2013). Involuntary memory chains : What do they tell us about autobiographical memory organisation. *Memory*, 21(3), 324-335.
- Miller, G. (2012). The smartphone psychology manifesto. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 221–237. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1745691612441215> ;
- Morita, T. i Kawaguchi, J. (2010, lipiec). Involuntary Memory Experience Questionnaire: Examining the relationship between prospective memory and involuntary memory. Paper presented at 3rd International Conference on Prospective Memory, Vancouver, Canada.
- Niedźwieńska, A. (2013). *Pamięć prospektywna. Geneza, mechanizmy, deficyty*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Sedno.
- Niedźwieńska, A. i Barzykowski, K. (2012). The age prospective memory paradox within the same sample in time-based and event-based tasks. *Aging, Neuropsychology and Cognition*, 12, 58-83.

Paulhus, D. L. i Vazire, S. (2007). The self-report method. W: R. W. Robins, C. R. Fraley i R. F. Krueger (red.), *Handbook of research methods in personality psychology* (s. 224–239). New York, NY: Guilford Press.

Plimpton, B., Patel, P., i Kvavilashvili, L. (2015). Role of triggers and dysphoria in mind-wandering about past, present and future: A laboratory study. *Consciousness and Cognition*, 33, 261–276. <http://doi.org/10.1016/j.concog.2015.01.014> [doi]

Rasmussen, A. S., Ramsgaard, S. B. i Berntsen, D. (2013, czerwiec). The frequency of involuntary and voluntary autobiographical memories in daily life. Poster session presented at the Conference, *Social Perspectives on Autobiographical Memory: Memory and Imagination*, Aarhus, Denmark.

Rubin, D. C. i Berntsen, D. (2009). The frequency of involuntary and voluntary autobiographical memories across the life span. *Memory and Cognition*, 37(5), 679-688.

Rubin, D. C., Boals, A. i Berntsen, D. (2008). Memory in posttraumatic stress disorder: properties of voluntary and involuntary, traumatic and nontraumatic autobiographical memories in people with and without posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Experimental Psychology. General*, 137(4), 591-614.

Schlagman, S. i Kvavilashvili, L. (2008). Involuntary autobiographical memories in and outside the laboratory: how different are they from voluntary autobiographical memories? *Memory and Cognition*, 36, 920-932.

Schlagman, S., Kliegel, M., Schultz, J. i Kvavilashvili, L. (2009). Differential effects of age on involuntary and voluntary autobiographical memory. *Psychology and Aging*, 24(2), 397-411.

Schlagman, S., Kvavilashvili, L. i Schultz, J. (2007). Effects of age on involuntary autobiographical memories. W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 1-19). Malden, MA: Blackwell.

Soni, M., Curran, V. H. i Kamboj, S. K. (2013). Identification of a narrow post-ovulatory window of vulnerability to distressing involuntary memories in healthy women. *Neurobiology of Learning and Memory*, 104, 32–8. doi:10.1016/j.nlm.2013.04.003

Takarangi, M. K. T., Garry, M. i Loftus, E. F. (2006). Dear diary, is plastic better than paper? I can't remember: Comment on Green, Rafaeli, Bolger, Shrout, and Reis (2006). *Psychological Methods*, 11(1), 119–22; discussion 123–5. doi:10.1037/1082-989X.11.1.119

Vannucci, M., Batoool, I., Pelagatti, C., i Mazzoni, G. (2014). Modifying the frequency and characteristics of involuntary autobiographical memories. *PLoS ONE*, 9(4). <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0089582>

Verwoerd, J., Wessel, I. (2007). Distractibility and individual differences in the experience of involuntary memories. *Personality and Individual Differences*, 42, 2, 325-334.

Wessel, I., Overwijk, S., Verwoerd, J. i de Vrieze, N. (2008). Pre-stressor cognitive control is related to intrusive cognition of a stressful film. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 496–513. doi:10.1016/j.brat.2008.01.016