

KRYSTIAN BARZYKOWSKI
AGNIESZKA NIEDŹWIEŃSKA

PRZEGLĄD BADAŃ
NAD MIMOWOLNYMI WSPOMNIENIAMI
AUTOBIOGRAFICZNYMI.
PERSPEKTYWY BADAWCZE

Przedmiotem artykułu są wspomnienia autobiograficzne powstające spontanicznie, bez wcześniejszej intencji ich przywołania, w populacji osób zdrowych. Mimowolne wspomnienia odróżniono od wspomnień intruzywnych oraz wspomnień proustowskich. Zaprezentowano podstawowe obszary badawcze w dziedzinie wspomnień mimowolnych, stosowane w ich obrębie metody oraz najważniejsze wyniki dotychczasowych badań. Wskazano również na najważniejsze kierunki dalszych badań i największe dla nich wyzwania.

Słowa kluczowe: pamięć autobiograficzna, wspomnienia mimowolne, mimowolne wydobywanie.

CZYM SĄ
MIMOWOLNE WSPOMNIENIA AUTOBIOGRAFICZNE?

Przedmiotem artykułu są mimowolne wspomnienia autobiograficzne, które powstają w sposób spontaniczny, niezamierzony i odnoszą się do zdarzeń z osobistej przeszłości podmiotu (Berntsen, 1996, 1998, 2009, 2010; Berntsen, Hall, 2004; Mace, 2007a). Ich kluczową cechą definicyjną jest brak wcześniejszej intencji przywołania treści stanowiącej przedmiot wspomnienia. Podstawą ich wyróżnienia jako odrębnej kategorii wspomnień autobiograficznych jest mecha-

nizm powstawania (wydobywania), będący procesem automatycznym, nieukierunkowanym na cel. Celem artykułu jest prezentacja wspomnień mimowolnych jako obiecującego, od niedawna rozwijanego obszaru badawczego w obrębie pamięci osobistej przeszłości, który uzupełnia jej wizerunek o powszechną, spontaniczną aktywność, która nie ma charakteru zadaniowego. W artykule położymy szczególny nacisk na możliwości badawcze oraz najważniejsze kierunki dalszych badań. Na wstępie, przed dokładniejszym przedstawieniem problematyki wspomnień mimowolnych, dwa problemy wymagają omówienia.

Najbardziej rozpowszechnionym i narzucającym się przykładem spontanicznego powstawania wspomnień jest literacki opis wspomnienia wywołanego smakiem magdaleny autorstwa Marcela Prousta (1928/1997). To właśnie jemu, w głównej mierze, zawdzięcza się popularność oraz powszechność potocznej wiedzy o spontanicznym przypominaniu. Efektem ubocznym tej popularności było jednakże wykluczenie problematyki wspomnień mimowolnych z zakresu zainteresowań psychologów poznawczych, którzy przeciwstawiali podejście artystyczne Prousta podejściu naukowemu (Berntsen, 2007, 2009). Należy podkreślić (Mace, 2004; również Ball, Mace, Korona, 2007; Berntsen, 2007, 2009), że wspomnienia opisane przez Prousta są stosunkowo rzadkie i stanowią raczej wyjątek w spontanicznej aktywności pamięci niż jej reprezentatywny przykład. Co więcej, w badaniach Berntsen (2009), wśród wskazówek aktywizujących wspomnienia mimowolne zaledwie 10% miało charakter zapachowy, a 8% smakowy – wskazówki wydobywające wspomnienie Prousta zdają się być zatem również rzadkie. Choć różnice między wspomnieniami mimowolnymi powstającymi na co dzień a wspomnieniami proustowskimi nie będą tutaj szczegółowo omawiane, to warto zasygnalizować, że nietypowość tych ostatnich dotyczy, między innymi, rzadkiego przywoływania ich treści, odległej przeszłości, z której pochodzą, dojmującego poczucia ich ponownego przeżywania oraz znaczącego wpływu na aktualne samopoczucie (Ball, 2007; Berntsen, 2007, 2009; Mace, 2004). Tym, co je łączy, jest wspólny mechanizm powstawania: automatyczny i niezależny od intencji podmiotu.

Druga kwestia dotyczy rozróżnienia na wspomnienia mimowolne i wspomnienia intruzywne (np. Holmes, Brewin, Hennessy, 2004; Wessel, Overwijk, Verwoerd, de Vrieze, 2008). Wspomnienia intruzywne sugerują perspektywę kliniczną i kojarzone są niemal natychmiast ze szczególnym rodzajem wspomnień związanych z zespołem stresu pourazowego (PTSD – *posttraumatic stress disorder*; Mace, 2007a). Opisywane jako nawracające i niechciane, stanowią jedną z charakterystycznych jego cech. Kryterium B zespołu PTSD, zgodnie z klasyfikacją diagnostyczną (DSM-IV-TR), obejmuje: wielokrotne, ponowne

doświadczanie i przeżywanie zdarzenia traumatycznego (American Psychiatric Association, 2000). To wspomnienia tego rodzaju (tj. w kontekście syndromu PTSD) były w głównej mierze przedmiotem badań i rozważań. Perspektywa kliniczna przyczyniła się jednak do rozpowszechnienia błędnego przekonania, iż wspomnienia mimowolne pojawiają się rzadko w populacji osób zdrowych. Choć nie ulega wątpliwości fakt, że wspomnienia intruzywne są przejawem spontanicznej (tj. niezależnej od naszej woli) aktywności pamięci, to – ze względu na swój ograniczony (niepowszechny) oraz dysfunkcyjny charakter – stanowią wyjątek od prawidłowego funkcjonowania pamięci (Berntsen, 2010). Po pierwsze, są ograniczone do grupy osób, które przeżyły wydarzenie traumatyczne i z tego powodu nie występują na co dzień w populacji osób zdrowych; a ich treść jest najczęściej zawężona do traumatycznego wydarzenia (Mace, 2007a; Steel, Holmes, 2007). Po drugie, mają one charakter patologiczny (dysfunkcyjny). Ich pojawieniu się towarzyszy znaczący dyskomfort emocjonalny i zakłócenia poznawcze, które w większym lub mniejszym stopniu wpływają dezorganizująco na funkcjonowanie osoby. Istniejące wyniki badań (Berntsen, 2001, 2009; Berntsen, Rubin, 2008; Ferree, Cahill, 2009; Rubin, Boals, Berntsen, 2008) zdają się sugerować, że różnica między wspomnieniami mimowolnymi doświadczanymi na co dzień a dysfunkcyjnymi wspomnieniami traumatycznego zdarzenia ma charakter raczej ilościowy (różnice w dostępności i aktywizacji) niż jakościowy. Innymi słowy, bardzo wysoka dostępność i zaktywizowanie treści mogą być główną przyczyną dysfunkcyjności wspomnień, stanowiąc podstawową różnicę między wspomnieniami mimowolnymi „chcianymi i niechcianymi”. Wspomnienia intruzywne, traktowane jako szczególny przypadek mimowolnych wspomnień autobiograficznych, nie będą przedmiotem niniejszego artykułu. W dalszej części przedstawiona zostanie problematyka wspomnień spontanicznie powstających na co dzień (tj. doświadczanych powszechnie ze znaczną częstotliwością) w populacji osób zdrowych.

PROBLEMATYKA I OBSZARY BADAŃ

Pierwszą definicję wspomnień mimowolnych można znaleźć już u Ebbinghausa (1885/1913). Posługując się podziałem wydobywania na zamierzone i niezamierzone oraz rozróżnieniem na dostępną i niedostępną treść, Ebbinghaus wyodrębnił pamięć dowolną, mimowolną oraz utajoną. W przeciwieństwie do dwóch pozostałych rodzajów pamięci, pamięcią mimowolną w populacji osób zdrowych badacze zainteresowali się dopiero w połowie lat dziewięćdziesiątych

(Berntsen, 1996a). Wprawdzie od tego czasu zainteresowanie wspomnieniami mimowolnymi stale rośnie, to nadal brak jest, poza nielicznymi przypadkami (Ball, 2007; Mace, 2006; Schlagman, Kvavilashvili, 2008; Schlagman, Kliegel, Schulz, Kvavilashvili, 2009), systematycznych badań laboratoryjno-eksperymentalnych w tej dziedzinie. Powodem słabego zainteresowania wspomnieniami mimowolnymi był w dużej mierze brak odpowiedniego paradygmatu badawczego, który umożliwiłby wzbudzenie oraz badanie zjawiska z definicji pojawiającego się spontanicznie.

Zainteresowanie psychologów wspomnieniami mimowolnymi skupia się wokół trzech głównych obszarów badawczych. Podejmują oni zagadnienia: (a) charakterystyk jakościowych i ilościowych tych wspomnień oraz różnic i podobieństw względem wspomnień dowolnych, (b) funkcji wspomnień mimowolnych, (c) mechanizmów ich generowania. Podobieństwa i różnice między wspomnieniami mimowolnymi i dowolnymi stanowią punkt odniesienia i tło dla interpretacji wyników prowadzonych badań.

W ramach pierwszego zagadnienia analizie podlegają właściwości wspomnień mimowolnych oraz ich zawartość. Rozpatrywana jest więc częstość ich pojawiania się, rozkład w ciągu życia (z jakich okresów pochodzą), czego dotyczy ich treść oraz jak zmieniają się wraz z wiekiem osoby (Berntsen, Rubin, 2002; Rubin, Berntsen, 2009; Schlagman i in., 2009; Schlagman, Kvavilashvili, Schulz, 2007). Analizowane są również takie właściwości przywoływanych treści, jak poziom konkretności, nasycenie emocjami, wyrazistość, ważność (Berntsen, 1998; Schlagman, Schulz, Kvavilashvili, 2006).

Drugie zagadnienie jest pochodną uznania, iż spontaniczna aktywność pamięci jest powszechna na co dzień, co rodzi pytanie o jej cel, rolę czy adaptacyjny charakter. Mace i Atkinson (2009) wymieniają trzy podejścia do zagadnienia funkcji spontanicznych przypomnień: (a) klasyczne stanowisko funkcjonalne; (b) ujęcie z perspektywy sytuacji życiowej, nazywane ekologicznym; (c) stanowisko afunkcjonalne. Zgodnie z pierwszym, wspomnienia mimowolne to przywołanie informacji użytecznych w sytuacji, której towarzyszą, ukierunkowujących zachowanie. „Klasycyzm” ujęcia tkwi w założeniu, iż są one elementem adaptacji jednostki do środowiska, stanowiąc pozostałość z wcześniejszych etapów ewolucyjnego rozwoju człowieka (Rasmussen, Berntsen, 2009a, 2009b).

Ekologiczne podejście zaproponowane przez Berntsen (2007) zakłada istnienie wzajemnego i użytecznego związku pomiędzy środowiskiem społecznym i fizycznym a pamięcią autobiograficzną. Zgodnie z nim, wspomnienia mimowolne są istotne, ponieważ odnoszą się treścią do aktualnej sytuacji życiowej

podmiotu, która stanowi podstawę konstruktów Ja. Współtworzony jest on przez wspomnienia autobiograficzne – powiązane z poczuciem Ja, tożsamością oraz celami osobistymi, np. bieżącymi planami, troskami (Johannessen, Berntsen, 2010). Czynniki motywacyjne i środowiskowe, poprzez wzajemne współdziałanie, zwiększają prawdopodobieństwo przywoływania treści wnoszących „coś” istotnego do sytuacji. Berntsen (2007) wymienia dwie możliwe drogi zwiększające dopasowanie wspomnień mimowolnych do sytuacji. Pierwsza odwołuje się do czynników motywacyjnych (a więc planów, celów, postaw), które określają potencjalny zakres tematyczny przypominających się treści. Druga odwołuje się do procesu aktywizacji elementów zbioru potencjalnych treści. Przywoływane są one w przypadku wystąpienia dopasowania wskazówek (znajdujących się w otoczeniu) z ważnymi, ze względu na sytuację osoby, właściwościami wspomnienia. W celu opisu sposobu współdziałania czynników motywacyjnych i środowiskowych Berntsen (2007) wprowadziła dwa psychologiczne poziomy sytuacji przypominania się wspomnień: sytuację bezpośrednią (konkretny moment, tu i teraz, najbliższe otoczenie fizyczne) oraz bieżącą sytuację życiową. Ta ostatnia stanowi osobisty konstrukt, obejmujący swym zakresem refleksję nad bliską przeszłością (w sensie przetwarzania ważnych dla podmiotu wydarzeń) i przyszłością (plany, cele, oczekiwania). W ujęciu Berntsen (2007), bieżąca sytuacja życiowa toruje grupy tematycznie powiązanych wspomnień autobiograficznych, zwiększając ich podatność na wskazówki. Innymi słowy, sytuacja bezpośrednia wzbudza wspomnienie, gdy wskazówki znajdujące się w sytuacji odpowiadają w znacznym stopniu treściom zaktywizowanym wcześniej czynnikami motywacyjnymi. Ujęcie ekologiczne implikuje, iż tematyka wspomnień mimowolnych powinna być inna w zależności od etapu życia osoby oraz charakterystycznych dla tego okresu wydarzeń i zadań. Ustabilizowana sytuacja życiowa (np. wśród osób mających stałą pracę i własne mieszkanie) powinna sprzyjać różnorodności tematycznej wspomnień mimowolnych oraz większej ich zależności od sytuacji bezpośredniej (tj. różnorodnych wskazówek znajdujących się w najbliższym otoczeniu). Z kolei brak stabilizacji i usilne dążenie do realizacji określonych celów (np. wśród osób po studiach, poszukujących pracy) prowadzi do zawężenia tematycznego wspomnień i większej zależności ich treści od bieżącej sytuacji życiowej (tj. realizowanych celów, planów). Warto podkreślić, iż ekologiczne podejście zaproponowane przez Berntsen nie wyklucza klasycznego wyjaśnienia funkcjonalnego i stanowi obiecujący kierunek dalszych badań.

Zgodnie z ostatnim podejściem, wspomnienia mimowolne są wynikiem naturalnej, ale całkowicie przypadkowej aktywności pamięci – przypadkowego dopasowania treści z bazy pamięci autobiograficznej (Conway, 1992; Mace, Atkin-

son, 2009) do wskazówek otoczenia – i nie pełnią żadnej konkretnej funkcji. Biorąc pod uwagę ogromną ilość informacji przechowywanych w pamięci autobiograficznej, należy wręcz oczekiwać spontanicznego uaktywniania się pewnych treści; każda z nich może być jednak przywołana z jednakowym prawdopodobieństwem.

Choć pytanie o mechanizmy powstawania wspomnień mimowolnych jest jednym z najbardziej intrygujących, to – jak dotąd – poświęcano mu badawczo najmniej uwagi. Dla uporządkowania tego obszaru można wprowadzić rozróżnienie na dwie składowe procesy ich powstawania: poznawcze mechanizmy pamięciowe i niepamięciowe. Podział nie oznacza, że są to mechanizmy rozdzielne i niezależne od siebie – obydwie mogą wzajemnie na siebie wpływać. Treść wspomnień zdaje się zależna w równym stopniu od mechanizmów pamięciowych (np. bieżącej sytuacji życia), jak i niepamięciowych (np. wolnych zasobów poznawczych). Wprowadzony podział ma tylko charakter heurystyczny. Pierwsze dotyczą aspektu treściowego wspomnień (*jaka treść jest przywoływana*) i opisywane są za pomocą procesów aktywizacji określonych fragmentów wiedzy autobiograficznej. W tym kontekście zainteresowanie badaczy koncentruje się na zależności spontanicznego przypominania od: (a) źródła, rodzaju i dopasowania treściowego wskazówek (Ball i in., 2007; Berntsen, 1996, 2007; Berntsen, Hall, 2004; Mace, 2004; Schlagman i in., 2007), (b) mechanizmu torowania i rozprzestrzeniającej się aktywacji (Mace, 2005a, 2005b), (c) spontanicznego przypominania towarzyszącego zamierzonemu wydobywaniu (tzw. wspomnienia łańcuchowe; Mace, 2006, 2007b). Poznawcze mechanizmy niepamięciowe mogą się odnosić do aspektów formalnych procesu generowania wspomnień, na przykład: (a) kontroli poznawczej (dotychczas prowadzone były jedynie badania korelacyjne w kontekście różnic indywidualnych – Verwoerd, Wessel, 2007), (b) zależności wzbudzania wspomnień mimowolnych od celów realizowanych przez jednostkę (zgodnie z koncepcją „Ja roboczego” – Conway, Pleydell-Pearce’a, 2000; Ball, Little, 2006; Johannessen, Berntsen, 2010). Przed dokładniejszym przedstawieniem wyników dotychczasowych badań warto omówić strategie badawcze stosowane w każdym z nich.

METODY BADAŃ WSPOMNIEŃ MIMOWOLNYCH

Wymienić można cztery główne strategie badawcze stosowane w badaniach nad wspomnieniami mimowolnymi. Są to metody: (a) próbek, (b) kwestionariu-

szy (np. Ball, Little, 2006; Berntsen, Rubin, 2002; Mace, Atkinson, 2009), (c) ustrukturyzowanych dzienników (np. Berntsen, 1996, 1998; Berntsen, Hall, 2004; Johannessen, Berntsen, 2010; Mace, Atkinson, 2009), (d) laboratoryjno-eksperymentalne (np. Ball, 2007; Hall, Berntsen, 2008; Schlagman, Kvavilashvili, 2008; Schlagman i in., 2009).

Pierwsza strategia polega na zbieraniu i analizowaniu różnych przykładów wspomnień mimowolnych przytaczanych w literaturze, które mają często charakter anegdotyczny. Niewątpliwą słabością metody próbek jest subiektywność selekcji (szukanie przez badacza wspomnień, które odpowiadają przyjętemu przez niego kryterium) i z tego względu nie jest powszechnie akceptowana i stosowana.

Metoda kwestionariuszy stanowi próbę rozwiązania trudności właściwych strategii poprzednio omówionej. Dzięki niej możliwe jest uzyskanie obiektywnych danych, na przykład na temat częstości pojawiania się wspomnień, ich charakterystyk jakościowych, zmian w ciągu życia, od wielu osób w stosunkowo krótkim czasie (Berntsen, Rubin, 2002, 2008; Rubin, Berntsen, 2009; Verwoerd, Wessel, 2007). W porównaniu z metodą próbek metoda kwestionariuszowa jest bardziej systematyczna i zobiektywizowana. Poważnym jej ograniczeniem jest jednak fakt, iż opiera się przede wszystkim na retrospekcji osób badanych. Wspomnienia mimowolne, jeżeli nie zostaną od razu zapisane, są szybko zapomniane (zapominana jest ich zawartość, inicjujące wskazówki, sytuacja towarzysząca), co stanowić może poważne źródło zniekształceń uzyskanych w ten sposób wyników (Berntsen, 2009). Pewną próbą rozwiązania tego problemu była procedura zastosowana po raz pierwszy przez Balla i Little'a (2006; również Mace i Atkinson, 2009), łącząca w sobie cechy metody kwestionariuszowej i ustrukturyzowanych dzienników. Polegała ona na przekazywaniu respondentom kwestionariuszy w zaklejonej kopercie, z poleceniem ich wypełnienia natychmiast po doświadczeniu spontanicznego przypominania. Pomimo swoich ograniczeń metoda kwestionariuszy może być przydatna w sytuacjach, gdy względy etyczne czy wymagania logistyczne uniemożliwiają zastosowanie innych metod. Pierwszy typ sytuacji to badania, w których zmienną zależną jest częstość doświadczenia wspomnień intruzywnych, a drugi to analiza związków korelacyjnych między wieloma zmiennymi u wielu osób (np. skłonność do doświadczenia wspomnień mimowolnych a cechy osobowości). Dodatkowo retrospekcja może okazać się mocną stroną metody kwestionariuszy, na przykład w badaniu zmian i zniekształceń pojawiających się we wspomnieniach mimowolnych.

Kolejna metoda – ustrukturyzowanych dzienników – stanowi obecnie główną strategię badań wspomnień mimowolnych. Badani proszeni są o zapisywanie przez pewien czas (zazwyczaj przez tydzień lub dwa) wszystkich wspomnień mimowolnych w chwili ich pojawienia się. Ocenie podlegają również ich charakterystyki (jak często się pojawiają, jak bardzo są zaskakujące itd.). Dodatkowo opisywana jest towarzysząca przypominaniu sytuacja, kontekst i realizowana aktywność, dzięki czemu uzyskuje się informacje o wskazówkach, myślach, czynnościach wyzwalających wspomnienia. W sytuacji braku odpowiedniego paradygmatu laboratoryjno-eksperymentalnego była to, jak dotąd, jedyna metoda badań wspomnień mimowolnych, która z założenia nie opierała się na retrospekcji osób badanych. Istotnym jej ograniczeniem jest jednak brak możliwości systematycznej manipulacji, umożliwiającej wnioskowanie o mechanizmach psychologicznych leżących u podłoża wspomnień, oraz brak kontroli nad rzetelnością zapisów. Ostatnią trudność można przezwyciężyć poprzez motywowanie osób badanych do skrupulatnego prowadzenia dzienników lub wprowadzanie okresu poprzedzającego właściwą część badania, który służyłby nabywaniu wprawy w rzetelnym zapisywaniu wspomnień mimowolnych. Z kolei druga słabość metody dzienników (brak systematycznej kontroli) przy niektórych problemach badawczych zdaje się nie mieć większego znaczenia – na przykład jest to wystarczająco dobra metoda do badania wspomnień mimowolnych w zakresie ich właściwości, aspektów funkcjonalnych czy sytuacji ich powstawania w warunkach naturalnych.

Ze względu na ograniczenia powyższych strategii szczególną uwagę należy zwrócić na procedury laboratoryjno-eksperymentalne, które występują w dwóch wariantach (Berntsen, 2009). W pierwszym dąży się do kontroli fazy procesu kodowania informacji w pamięci, a jego przykładem jest stosowany głównie w kontekście klinicznym paradygmat stresującego filmu (Hall, Berntsen, 2008; Holmes i in., 2004). Drugi wariant procedury koncentruje się przede wszystkim na etapie wydobywania mimowolnych wspomnień. W jego ramach prowadzi się badania wspomnień łańcuchowych (Ball, 2007; Mace, 2006) oraz wspomnień pojawiających się przy czynnościach mało angażujących poznawczo (Schlagman, Kvavilashvili, 2008; Schlagman i in., 2009). Procedury obydwu typów badań zostaną w dalszej części krótko omówione.

Mace (2006) zaproponował procedurę rejestrowania na bieżąco wspomnień powstających spontanicznie podczas ukierunkowanego przypominania wydarzeń z określonego okresu życia. Zadaniem badanych było przywoływanie wspomnień z okresu szkoły średniej, związanych z prezentowaną im wskazówką słowną. Dodatkowo proszeni oni byli o zapisywanie wszelkich wspomnień, które

powstawały spontanicznie w trakcie wykonywania zadania. Ball (2007) posłużył się natomiast metodą swobodnych skojarzeń. Po etapie generowania skojarzeń badani odsłuchiwali zarejestrowane ciągi słów z prośbą o przypomnienie sobie i zapisanie wspomnień, które się spontanicznie przy skojarzeniach pojawiły. Ograniczeniem procedury pierwszej (Mace, 2006) jest sugerująca „pożądanym sposobem wykonania zadania” instrukcja, która paradoksalnie może wzbudzać wydobywanie dowolne, ukierunkowane na cel. Przedmiot badania staje się przez to niejednoznaczny. Można tego uniknąć, prosząc badanych o zapisywanie wszelkich myśli (bez ukierunkowania na wspomnienia) pojawiających się spontanicznie przy skojarzeniach. Badanie zaproponowane przez Balla (2007) opiera się z kolei na retrospekcji, która – jak już wspomniano – może być źródłem istotnych zniekształceń.

Trzy problemy stanowią poważne wyzwanie przy planowaniu satysfakcjonującej strategii badawczej. Dotyczą one: (a) zakresu generalizacji wyników, (b) kontroli mimowolności procesu, (c) rejestracji wspomnień na bieżąco. Wyniki badań sugerują, iż wspomnienia mimowolne towarzyszące aktywności poznawczej (np. ukierunkowanemu przypominaniu) występują stosunkowo rzadko. Zaledwie 33% towarzyszy stanowi koncentracji na zadaniu (Berntsen, 1998), a zaledwie 7%-12,5% wszystkich wspomnień wzbudzanych jest przez własne myśli (Mace, 2005). Pojawia się więc pytanie o możliwość generalizowania wyników uzyskanych przez Mace'a (2005) i Balla (2007). Drugą trudnością jest wykluczenie (lub kontrola) powstawania w trakcie procedury badawczej wspomnień zamierzonych. Z jednej strony badani, wiedząc lub domyślając się, czego badanie dotyczy, mogą celowo i z wyprzedzeniem inicjować swoje wspomnienia. Z drugiej natomiast strony, stosowanie instrukcji maskującej uniemożliwia rejestrowanie wspomnień na bieżąco. Ostatecznie to do osoby badanej należy decyzja, czy uzewnętrżni interesującą badacza treść. Podsumowując, wyzwaniem proceduralnym jest taki sposób instruowania badanych, aby nie wzbudzać w nich przypominania ukierunkowanego (celowego i świadomego), przy jednoczesnym dostarczeniu im wiedzy na temat tego, na co zwracać uwagę. Trudności te, w pewnym stopniu, zostały uwzględnione w kolejnej metodzie badawczej.

Wydaje się, iż stan relaksu lub realizacji czynności automatycznej stanowi charakterystyczną okoliczność pojawiania się wspomnień mimowolnych (Ball, Little, 2006; Berntsen, 1998, 2009; Schlagman i in., 2007). Założenie to jest podstawą procedury laboratoryjno-eksperymentalnej zaproponowanej przez Schlagman i Kvavilashvili (2008; Schlagman i in., 2009). W ich badaniu uczestnicy zaangażowani byli w wykonanie długotrwałego, bardzo łatwego i nużącego zadania poznawczego, które polegało na monitorowaniu zmieniających się na

ekranie komputera układów linii. Jednocześnie w każdej próbie prezentowano badanym wizualnie wskazówki werbalne, które polecono im ignorować. Badani informowani byli również, że w trakcie badania mogą spontanicznie przychodzić im na myśl wspomnienia z osobistej przeszłości. W takim wypadku proszeni byli o przerwanie wykonywanego zadania i zapisanie treści wspomnienia na wcześniej przygotowanym arkuszu. Wspomnienia w ten sposób uzyskane były oceniane przez uczestników po zakończeniu procedury pod względem ich charakterystyk jakościowych i ilościowych. Autorki nie uniknęły więc całkowicie omówionych wcześniej problemów: retrospekcji (choć okres czasu od powstania wspomnienia do jego oceny był względnie krótki) i sugerowania przedmiotu badania. Dzięki precyzyjnemu pomiarowi czasu od ekspozycji wskazówki do przywołania treści możliwa była kontrola mimowolności procesu przypominania, który zgodnie z naturą procesów automatycznych powinien zajmować mniej czasu niż proces dowolny (Nęcka, Orzechowski, Szymura, 2007). Za mimowolnością procesu pośrednio przemawiał również brak związku zmiennej aprobaty społecznej z liczbą wspomnień mimowolnych. Przeprowadzone przez autorki (Schlagman, Kvavilashvili, 2008) dodatkowe badanie trafności zaproponowanej metody nie ujawniło istotnych różnic w charakterystykach tak powstałych wspomnień i wspomnień mimowolnych uzyskanych metodą dzienniczkową. Sugeruje to, że zaproponowana procedura może być skuteczną metodą eksperymentalną wzbudzania spontanicznych wspomnień.

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. Dzięki niej możliwa staje się systematyczna i precyzyjna manipulacja różnorodnymi czynnikami (zmiennymi niezależnymi) na kolejnych etapach procesu pamięciowego (Jagodzińska, 2008): rodzajem kodowania (manipulacja na przykład: rodzajem materiału, nastrojem), przechowywania (manipulacja na przykład: czasem odroczenia), wydobywania (manipulacja na przykład: dostępnością wskazówek). Z tego też powodu metoda ta jest pierwszym krokiem na drodze do wyjaśnienia zjawiska mimowolnych wspomnień autobiograficznych w kategoriach związków przyczynowo-skutkowych. Dotyczy to w szczególności analizy procesu powstawania wspomnień mimowolnych – mechanizmów poznawczych leżących u jego podłoża, koniecznych warunków inicjacji oraz determinant tego procesu. Rozstrzygnięcie wymienionych powyżej kwestii może pozwolić na przewidywanie występowania takiego procesu, kształtowanie jego przebiegu czy częstości pojawiania się. Ponadto powyższa metoda jest jak dotąd jedyną, która pozwala uchwycić proces powstawania wspomnień mimowolnych w trakcie jego

rozgrywania się, dzięki czemu może stanowić punkt wyjścia analizy jego hipotetycznych elementów składowych. Jak zauważa Brzeziński (2003) stopień, w jakim hipotezy są weryfikowane eksperymentalnie w obrębie danej dyscypliny empirycznej, świadczy o jej dojrzałości. Można zaryzykować stwierdzenie, że jest to konieczny etap dalszego rozwoju badań nad wspomnieniami mimowolnymi.

PRZEGLĄD WYNIKÓW BADAŃ

Częstość. Badania (Berntsen, 1996, 2007, 2009; Rubin, Berntsen, 2009) sugerują, iż wspomnienia mimowolne są przejawem naturalnego funkcjonowania poznawczego – zdecydowana większość badanych (85%) ocenia, iż pojawiają się one co najmniej kilka razy w tygodniu, ponad połowa natomiast (58%) potrafi przypomnieć sobie zarówno treść ostatniego wspomnienia mimowolnego, jak również moment, kiedy miało ono miejsce. Ponadto dane empiryczne sugerują (Berntsen, 1996, 2009), iż pojawiają się one znacznie częściej – co najmniej kilkakrotnie w ciągu dnia (2-5 razy dziennie).

Właściwości. Wyniki badań wskazują, iż wspomnienia mimowolne są podobne do wspomnień dowolnych pod względem wielu charakterystyk, na przykład: (a) częstości pojawiania się (Berntsen, 1996, 1998, 2007; Berntsen, Rubin, 2002; Rubin, Berntsen, 2009; Rubin i in., 2008); (b) emocjonalnego charakteru – dotyczą przeważnie zdarzeń ocenianych jako intensywne, wyróżniające się, częściej pozytywnych niż negatywnych (Berntsen, 1998; Berntsen, Hall, 2004); (c) rozkładu wspomnień w ciągu życia, w którym ujawnia się efekt świeżości (dominują wspomnienia zdarzeń nieodległych w czasie) oraz efekt reminiscencji (pojawia się nadreprezentacja wspomnień z okresu późnej adolescencji i wczesnej dorosłości) – szczególnie w przypadku wydarzeń pozytywnych (Berntsen, 1998; Berntsen, Hall, 2004, Schlagman, Kvavilashvili, 2008; Schlagman i in., 2007); (d) powiązania z sytuacją życiową oraz ważnymi dla podmiotu bieżącymi zadaniami żywymi (Johannessen, Berntsen, 2010).

Badania (Berntsen, 1998; Berntsen, Hall, 2004) sugerują również, iż pomimo podobieństw wspomnienia mimowolne w porównaniu z dowolnymi: (a) są mniej ogólne i schematyczne (dotyczą przede wszystkim specyficznych wydarzeń z przeszłości); (b) są rzadziej przypominane i powtarzane; (c) są oceniane jako bardziej pozytywne i mniej oddalone w czasie (dotyczą w głównej mierze względnie świeżych wydarzeń); (d) w większym stopniu mogą im towarzyszyć reakcje fizjologiczne i zmiany aktualnego samopoczucia.

Funkcje. Próbując określić funkcje wspomnień mimowolnych, zwraca się uwagę na ich powiązanie treściowe z bieżącą sytuacją życiową (realizowane plany, cele, aspiracje, Berntsen, 2007; Johannessen, Berntsen, 2010; Mace, Atkinson, 2009). Wyniki sugerują, iż: (a) ponad połowa opisanych przez respondentów wspomnień mimowolnych i dowolnych była związana z ich bieżącymi troskami (*current concerns*), (b) wspomnienia powiązane z bieżącą sytuacją (w porównaniu z niepowiązanymi) były oceniane jako częściej przypominane (dowolnie i mimowolnie), centralne dla poczucia tożsamości, historii życia oraz częściej stanowiły punkt odniesienia dla oczekiwań względem przyszłości.

Mechanizmy. Podstawową różnicą między dwoma formami wspomnień jest mechanizm powstawania, który – jak sugerują badania – jest w przypadku wspomnień mimowolnych: (a) automatyczny, (b) oparty na rozprzestrzeniającej się aktywacji i torowaniu, (c) zależny przede wszystkim od wskazówek zewnętrznych (Berntsen, 2007; Mace, 2007a; Schlagman, Kvavilashvili, 2008). Za automatycznością mechanizmu przemawia fakt, iż wspomnienia mimowolne powstają prawie dwukrotnie szybciej niż wspomnienia dowolne (Schlagman, Kvavilashvili, 2008). W badaniu Schlagman i współpracowników (2009) porównywano osoby w różnym wieku pod względem wspomnień dowolnych i mimowolnych. Zgodnie z założeniem, iż wiek nie powinien mieć wpływu na czynności automatyczne i wykonywane bezwysiłkowo, osoby starsze nie różniły się od osób młodszych pod względem szybkości generowania wspomnień mimowolnych. Uzyskano natomiast istotne różnice między osobami młodszymi (studentami w wieku 18-29 lat) i starszymi (emerytami w wieku 69-80 lat) w zakresie wspomnień dowolnych.

Większość badanych (67%, Berntsen, 1998; 61%, Schlagman i in., 2007) doświadczała wspomnień mimowolnych w sytuacji braku zaangażowania w obciążające poznawczo zadanie, co również stanowi argument za odrębnością mechanizmu ich powstawania. Bardziej bezpośrednich danych wskazujących na różnice w mechanizmie przywoływania (a nie przechowywania czy kodowania) dostarczają badania dzienniczkowe Berntsen i Jacobsena (2008). Dotyczyły one spontanicznego i zamierzonego myślenia o przyszłości (*mental time travel*), w którym – z oczywistych względów – nie mają znaczenia kwestie kodowania i przechowywania. Wyniki uzyskane przez Berntsen i Jacobsena (2008) wskazywały, iż podobieństwa i różnice między spontanicznymi i zamierzonymi myślami o przyszłości są analogiczne do tych zaobserwowanych między autobiograficznymi wspomnieniami mimowolnymi i dowolnymi (np. w zakresie ogólność/specyficzność). Przemawia to na rzecz argumentu, iż mechanizm spontanicznego wzbudzania treści stanowi główne źródło różnic między nimi.

Badania prowadzone przez Mace'a (2005a, 2005b, 2006, 2007b; również wyniki Mace i Atkinson, 2009) oraz Johannessen i Berntsen (2010) wskazują na udział torowania w mimowolnym funkcjonowaniu pamięci. Innymi słowy, na treść wspomnień mogą mieć wpływ aktualnie, jak również wcześniej wykonywane zadania poznawcze (zamierzone przypominanie, refleksja dotycząca przeszłości/teraźniejszości, planowanie realizacji celów itd.). Dowodzą tego wyniki pionierskiego badania przeprowadzonego metodą dzienniczkową przez Mace'a (2005a). Badani wzięli udział w trzydziestominutowej sesji ukierunkowanego przypominania w laboratorium, która dotyczyła okresu szkoły średniej (Mace, 2005a, badanie 2), wydarzeń z poprzedniego roku lub z okresu między trzynastym a szesnastym rokiem życia (Mace, 2005a, badanie 3). Uczestnicy zapisali w dzienniczkach (szczególnie kilka dni po spotkaniu) zdecydowanie więcej mimowolnych wspomnień tematycznie powiązanych z okresem przypominanym w laboratorium niż osoby z grupy kontrolnej. Co więcej, żadne wspomnienie nie było bezpośrednim powtórzeniem treści przywołanej w laboratorium, co według Mace'a (2005a) sugeruje asocjacyjny (oparty na rozprzestrzeniającej się aktywacji) mechanizm torowania. Rezultaty badań dotyczących spontanicznego przypominania towarzyszącego zamierzonemu wydobywaniu (Mace, 2006, 2007b) wydają się zbieżne z tą sugestią.

W zakresie zależności wspomnień od wskazówek wyniki badań (por. przegląd Ball i in., 2007; Berntsen, 1996, 2007; Berntsen, Hall, 2004; Mace, 2004; Schlagman i in., 2007) sugerują, iż w większości sytuacji: (a) respondenci potrafią zidentyfikować wskazówkę wzbudzającą dane wspomnienie (zaledwie w przypadku średnio 7%-23% wspomnień było to niemożliwe), (b) wskazówki inicjujące mają przede wszystkim charakter zewnętrzny, to znaczy znajdują się w bezpośrednim otoczeniu fizycznym (średnio 37%-55% wszystkich wspomnień), rzadziej wewnętrzny, na przykład w postaci własnych myśli, (c) wskazówki rzadko mają charakter sensoryczny, na przykład smak, zapach, dźwięk (łącznie około 30% wskazówek, Mace, 2005a); większość wskazówek (68%) ma charakter symboliczny (tj. słyszane lub czytane słowa, rozmowy odwołujące się do przypominanego zdarzenia), (d) wskazówki pochodzą z ważnych i konkretnych elementów otoczenia (spotykane na co dzień osoby, obiekty, czynności, bieżące sprawy), (e) wskazówki, nie będąc w sytuacji wzbudzenia wspomnienia mimowolnego głównym przedmiotem przetwarzania (czyli będąc w bieżącej sytuacji elementem peryferycznym), stanowią centralny (kluczowy) element treści przywoływanego wspomnienia.

Podsumowując, prowadzone dotychczas badania w głównej mierze dotyczyły opisu zjawiska spontanicznego przypominania (jego właściwości, pod-

bieństw i różnic w relacji do przypominania zamierzonego, funkcji, charakteru wzbudzających go wskazówek, zmian w ciągu życia). W zakresie charakterystyk opisowych zgromadzono wiele istotnych danych, które mogą być podstawą formułowania bardziej zaawansowanych pytań badawczych. Niewiele uwagi poświęcano natomiast wyjaśnieniu zjawiska w kategoriach relacji przyczynowo-skutkowych (mechanizmom, determinantom). Nawet jeśli wnioskowano o charakterze procesu powstawania wspomnień mimowolnych, to było to wnioskowanie pośrednie, na przykład na podstawie czasu jego trwania, okoliczności towarzyszących czy porównania wspomnień mimowolnych z innymi treściami umysłowymi generowanymi w sposób niezamierzony. Poza nielicznymi badaniami zakładającymi systematyczną manipulację i kontrolę (Ball, 2007; Hall, Berntsen, 2008; Holmes i in., 2004; Mace, 2005a, 2005b, 2007b; Schlagman, Kvavilashvili, 2008; Schlagman i in., 2009) wśród metod dominowały metody ustrukturyzowanych dzienniczków oraz metody kwestionariuszowe, co prowadziło do ograniczenia zakresu stawianych pytań badawczych. W najbliższej przyszłości oczekiwać należy więc, z jednej strony, łączenia różnych metod w obrębie tych samych projektów badawczych oraz, z drugiej strony, rozwijania metod laboratoryjno-eksperymentalnych zarówno w paradygmacie zaproponowanym przez Schlagman i Kvavilashvili (2008), jak również w zakresie wspomnień łańcuchowych (Ball, 2007; Mace, 2006).

PERSPEKTYWY BADAWCZE

Można zaryzykować stwierdzenie, iż największym i najważniejszym wyzwaniem, przed którym stoją badacze mimowolnych wspomnień autobiograficznych, jest szczegółowe opracowanie metody laboratoryjno-eksperymentalnej, umożliwiającej badanie spontanicznego przypominania w warunkach ścisłej kontroli metodologicznej. Trudność wyzwania tkwi w wymaganiach stawianych wobec metody – musi być trafna zewnętrznie, a jednocześnie musi umożliwiać systematyczną manipulację czynnikami potencjalnie istotnymi dla powstawania wspomnień mimowolnych. Problem trafności można sprowadzić do trzech kluczowych kwestii: okoliczności (*jakiej sytuacji wspomnienia towarzyszą?*), produktu (*co powstaje?*), procesu (*jak powstaje?*).

Pierwsza kwestia dotyczy sytuacji towarzyszącej manipulacji (stan zaangażowania/rozproszenia uwagi, rodzaje i charakter wskazówek) oraz możliwości generalizowania wyników. W tym sensie procedura powinna uwzględniać istniejące wyniki badań, prowadzonych w naturalnych warunkach metodą dzien-

niczkołą. Drugi problem dotyczy pewności, że zaobserwowane w warunkach laboratoryjnych wspomnienia: (a) nie różnią się jakościowo i ilościowo od wspomnień mimowolnych uzyskanych w warunkach naturalnych (aspekt zbieżny trafności), (b) różnią się od wspomnień dowolnych w taki sam sposób, jak wspomnienia mimowolne powstające w warunkach naturalnych (aspekt rozbieżny trafności dotyczy oczekiwania wystąpienia różnic, które są analogiczne do tych obserwowanych między wspomnieniami dowolnymi a mimowolnymi w warunkach naturalnych).

Trzecia kwestia sprowadza się do kontroli procesu przypominania, która daje pewność, iż przedmiotem badania są nadal wspomnienia mimowolne. Należy więc opracować taką metodę rejestrowania treści na bieżąco, która nie wzbudza w badanych przypominania ukierunkowanego oraz zakłada wprowadzenie mierzalnych wskaźników mimowolności procesu. W tym celu stosować można: (a) brak instrukcji ukierunkowującej na wspomnienia autobiograficzne, (b) stosowanie metody próbek losowych, (c) kontrolę zmiennej aprobaty społecznej (traktowanej jako stała cecha/tendencja zachowaniowa) oraz wiedzy badanych co do przedmiotu badania i oczekiwanych rezultatów, (d) manipulację czasem i kolejnością wyświetlania wskazówek (krótka i nieprzewidywalna prezentacja), (e) analizę dynamiki procesu przypominania (Hankała, 2009), to znaczy czasowej organizacji jego przebiegu (można oczekiwać, iż liczba wspomnień w trakcie całego badania powinna być nieregularnie rozłożona w czasie), (f) kontrolę czasu powstawania wspomnień. Proponowane wskaźniki oczywiście nie wyczerpują możliwości wzbogacenia procedury o kontrolę mimowolności procesu.

Zadawalający paradygmat eksperymentalny pozwoliłby na rozstrzygnięcie szeregu zagadnień badawczych, a w szczególności charakteru poznawczych mechanizmów powstawania mimowolnych wspomnień, na przykład udziału procesów hamowania i kontroli poznawczej, zależności treści wspomnień od samopoczucia osób badanych lub celów realizowanych przez jednostkę zgodnie z koncepcją „Ja roboczego” (Conway, Pleydell-Pearce’a, 2000), reprodukcyjnego vs rekonstrukcyjnego ich charakteru, różnic między wydobywaniem zamierzonym i mimowolnym, podatności na wskazówki sensoryczne vs abstrakcyjne w zależności od populacji osób badanych (wykształcenie, zawód, wiek), zmian w zakresie wspomnień w ciągu życia czy weryfikacji ekologicznego ujęcia Berntsen (2007). Przykładem takiego paradygmatu jest opisana wcześniej metoda zaproponowana przez Schlagman i Kvavilashvili (2008). Ze względu na rozwiązywanie poszczególnych problemów badawczych wymaga ona wprowadzenia wielu modyfikacji. Wybrane przykłady propozycji dla badań eksperymentalnych nad pamięcią przedstawiono poniżej.

Polecenie zapisywania wszelkich myśli towarzyszących wykonywanemu zadaniu umożliwi oszacowanie rzeczywistej częstości pojawiania się wspomnień mimowolnych bez sugerowania przedmiotu badania. Manipulacja stanem zaangażowania poprzez procedurę wykonywania zadań jednoczesnych pozwoli z kolei na analizę udziału procesów automatycznych i kontrolowanych w powstawaniu wspomnień mimowolnych oraz weryfikację założenia o zależności procesu od dostępnych zasobów. Przykładowe zadanie dodatkowe może polegać na podejmowaniu decyzji (Tak/Nie) o liczbie linii wyróżnionych kolorem na każdej karcie. Poprzez manipulację procesami hamowania poznawczego (zgodnie ze stanowiskiem Conwaya i Pleydell-Pearce'a, 2000) możliwa jest weryfikacja założenia o udziale procesów hamowania w przypominaniu mimowolnym. Przykładem tego typu modyfikacji jest zastosowanie instrukcji, która motywuje do jak najszybszego i najlepszego wykonania zadania. Innymi słowy, zachęca ona nie tyle do aktywnego hamowania wspomnień mimowolnych, co czyni je niespójnymi z aktualnie wykonywanym zadaniem lub celami „Ja roboczego”. Warto również wprowadzić dwuetapowy model badania, w którym dwie fazy generowania wspomnień mimowolnych rozdzielone są sesją ukierunkowanego przypominania. Dzięki temu możliwa stanie się analiza charakteru relacji wskazówka–wspomnienie w kontekście jej stałości, zmienności, a także jej zależności od bieżących celów, planów oraz procesów asocjacji.

ZNACZENIE PROBLEMATYKI

Powszechność wspomnień mimowolnych zwraca uwagę na fakt, że co najmniej tak samo interesujące (i mające swoją specyfikę) jak mimowolne kodowanie jest mimowolne wydobywanie informacji z pamięci. Gwałtownie rosnące zainteresowanie tym ostatnim wyraża się również w intensywności badań nad pamięcią prospektywną, w której zamiar jest wydobywany z pamięci w odpowiednim momencie bez uprzedniego nastawienia na przypominanie. Badania nad pamięcią prospektywną pokazują dodatkowo, że dla przywołania zamierzonego działania w odpowiednim momencie istotne są właśnie spontaniczne i pojawiające się bez żadnego widocznego powodu myśli o zamiarze w okresie odroczenia (Kvavilashvili, Fisher, 2007; Szarras, Niedźwieńska, 2011). Analogie między problematyką spontanicznych wspomnień autobiograficznych i pamięci zamiarów wykraczają zresztą poza wspólny, ogólny kontekst badania mimowolnego przypominania. Badania nad pamięcią prospektywną niezwykle zintensyfikowały się w momencie skonstruowania procedury laboratoryjnej do jej mierzenia:

wiele wskazuje na to, że w przypadku mimowolnych wspomnień autobiograficznych ten etap jest kwestią najbliższej przyszłości.

Problematyka wspomnień mimowolnych uzupełnia również w istotny sposób wiedzę o konstruowaniu wspomnień autobiograficznych. Modele pamięci autobiograficznej (Conway, 1992; Conway, Pleydell-Pearce, 2000; Maruszewski, 2005) wskazują na istnienie trzech poziomów wiedzy autobiograficznej o różnym poziomie ogólności oraz przyjmują, że wspomnienia mogą być konstruowane odgórnie (od najbardziej ogólnych okresów życia czy schematów zdarzeń) lub oddolnie (od specyficznych momentów w autobiografii). Jednocześnie to właśnie odgórne, zadaniowe konstruowanie wspomnień, które polega na poszukiwaniu właściwych ścieżek dostępu do specyficznych epizodów, było niemal wyłącznie przedmiotem badania. Badania nad wspomnieniami mimowolnymi weryfikują przyjmowane przez badaczy założenie, iż początkiem wspomnienia może być bardzo szczegółowy element, a jego konstrukcja może odbywać się wówczas poza świadomością.

Wreszcie wspomnienia mimowolne to próbki i jednocześnie wskaźniki ciągłej i nieświadomionej aktywności umysłu oraz jej istotnego wpływu na nastrój i samopoczucie podmiotu.

BIBLIOGRAFIA

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV - TR* (4th ed., rev.). Washington, DC: Author.
- Anderson, M. C., Green, C. (2001). Suppressing unwanted memories by executive control. *Nature*, 410, 6826, 366-369.
- Ball, C. T. (2007). Can we elicit involuntary autobiographical memories in the laboratory? W: J. H. Mace (red.), *Involuntary autobiographical memory* (s. 127-152). Malden, MA: Blackwell.
- Ball, C. T., Little, J. C. (2006). A comparison of involuntary autobiographical memory retrievals. *Applied Cognitive Psychology*, 20, 9, 1167-1179.
- Ball, C. T., Mace, J. H., Corona, H. (2007). Cues to the gust of memory. W: J. H. Mace (red.), *Involuntary autobiographical memory* (s. 113-126). Malden, MA: Blackwell.
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 10, 435-454.
- Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. *Memory*, 6, 113-141.
- Berntsen, D. (2001). Involuntary memories of emotional events: Do memories of traumas and extremely happy events differ? *Applied Cognitive Psychology*, 15, 7, 135-158.
- Berntsen, D. (2007). Involuntary autobiographical memories: Speculations, findings and attempt to integrate them. W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 20-49). Malden, MA: Blackwell.
- Berntsen, D. (2009). *Involuntary autobiographical memories. An introduction to the unbidden past*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Berntsen, D. (2010). The unbidden past: Involuntary autobiographical memories as a basic mode of remembering. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 3, 138-142.
- Berntsen, D., Hall, N. M. (2004). The episodic nature of involuntary autobiographical memories. *Memory and Cognition*, 32, 5, 789-803.
- Berntsen, D., Jacobsen, A. S. (2008). Involuntary (spontaneous) mental time travel into the past and future. *Consciousness and Cognition*, 17, 4, 1093-1104.
- Berntsen, D., 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., Rubin, D. C. (2008). The reappearance hypothesis revisited: Recurrent involuntary memories after traumatic events and in everyday life. *Memory and Cognition*, 36, 2, 449-460.
- Brzeziński, J. (2003). *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Conway, M. A. (1992). A structural model of autobiographical memory. W: M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, W. A. Wagenaar (red.), *Theoretical perspective on autobiographical memory* (s. 167-193). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Conway, M. A., Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 2, 261-288.
- Ebbinghaus, H. (1885/1913). *Memory. A contribution to experimental psychology*. New York: Teachers College, Columbia University.
- Ferree, N. K., 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., Berntsen, D. (2008). The effect of emotional stress on involuntary and voluntary conscious memories. *Memory*, 16, 1, 48-57.
- Hankała, A. (2009). *Aktywność umysłu w procesach wydobywania informacji pamięciowych*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Holmes, E. A., Brewin, C. R., Hennessy, R. G. (2004). Trauma films, information processing, and intrusive memory development. *Journal of Experimental Psychology: General*, 133, 1, 3-22.
- Jagodzińska, M. (2008). *Psychologia pamięci. Badania, teorie, zastosowania*. Gliwice: Helion.
- Johannessen, K. B., Berntsen, D. (2010). Current concerns in involuntary and voluntary autobiographical memories. *Consciousness and Cognition*, 1-14, doi: 10.1016/j.concog.2010.01.009.
- Kvavilashvili, L., Fisher, L. (2007). Is time-based prospective remembering mediated by self-initiated rehearsals? Role of incidental cues, ongoing activity, age and motivation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 136, 1, 112-132.
- 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. (2005a). Priming involuntary autobiographical memories. *Memory*, 13, 874-884.
- Mace, J. H. (2005b). Experimentally manipulating the effects of involuntary conscious memory on a priming task. *American Journal of Psychology*, 118, 2, 159-182.
- 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. (2007a). Involuntary memory: Concept and theory. W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 1-19). Malden, MA: Blackwell.
- Mace, J. H. (2007b). Does involuntary remembering occur during voluntary remembering? W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 50-67). Malden, MA: Blackwell.
- Mace, J. H., 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.

- Mandler, G. (2007). Involuntary memories: Variations on the unexpected. W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 208-223). Malden, MA: Blackwell.
- Maruszewski, T. (2005). *Pamięć autobiograficzna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Necka, E., Orzechowski, J., Szymura, B. (2007). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Academica Wydawnictwo SWPS–Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Proust, M. (1928/1997). *W stronę Swanna* (t. 1: *W poszukiwaniu straconego czasu*). Wrocław: Siedmioróg (tłum. T. Boy-Żeleński).
- Rasmussen, A. S., Berntsen, D. (2009a). Emotional valence and the functions of autobiographical memories: Positive and negative memories serve different functions. *Memory and Cognition*, 37, 4, 477-492.
- Rasmussen, A. S., Berntsen, D. (2009b). The possible functions of involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 1152, 1137-1152.
- Rubin, D. C., 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., 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., Kliegel, M., Schultz, J., Kvavilashvili, L. (2009). Differential effects of age on involuntary and voluntary autobiographical memory. *Psychology and Aging*, 24, 2, 397-411.
- Schlagman, S., 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., Kvavilashvili, L., Schultz, J. (2007). Effects of age on involuntary autobiographical memories. W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 1-19). Malden, MA: Blackwell.
- Schlagman, S., Schulz, J., Kvavilashvili, L. (2006). A content analysis of involuntary autobiographical memories: Examining the positivity effect in old age. *Memory*, 14, 2, 161-175.
- Steel, C., Holmes, E. A. (2007). The role of involuntary memories in posttraumatic disorder and psychosis. W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 68-86). Malden, MA: Blackwell.
- Szarras, K., Niedźwieńska, A. (2011). The role of rehearsals in self-generated prospective memory tasks. *International Journal of Psychology*, 46, 346-353.
- 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., Vrieze de, N. (2008). Pre-stressor cognitive control is related to intrusive cognition of a stressful film. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 4, 496-513.

REVIEW OF STUDIES
ON INVOLUNTARY AUTOBIOGRAPHICAL MEMORIES.
RESEARCH PERSPECTIVES

S u m m a r y

This article is devoted to autobiographical memories that come to mind without preceding attempt to retrieve in non-clinical group. Involuntary memories are distinguished from intrusive memories and Proustian involuntary memories. The research domain of involuntary memories is presented in terms of main research problems, methods and current empirical results. The authors also raise the most important questions and challenges for future research.

Key words: autobiographical memory, involuntary memories, involuntary retrieval.