

Blednięcie afektywne wspomnień autobiograficznych

Tomasz Maruszewski*

Wydział Zamiejscowy SWPS, Sopot

Michalina Gawinecka

Wojewódzki Szpital Psychiatryczny im. prof. Tadeusza Bilikiewicza, Gdańsk

Joanna Wojciechowska

Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym, Gdańsk

AFFECTIVE FADING OF AUTOBIOGRAPHICAL MEMORIES

Studies on autobiographical memories generated both in undirected and directed way confirmed that positivity effect may be found in various types of memory material. Hypotheses concerning decrease of emotional intensity of autobiographical memories in time were also supported. The two studies presented in this work involved retention times from 1 to 5 weeks. It was found that memories with negative valence faded at the beginning and then their emotional intensity increased. It suggests that either emotional control was diminished or ironic effects of control took place. Changes of emotional intensity may be observed mainly in case of negative valence memories. It was also found that these effects refer to a greater degree to complex secondary (pride, shame) emotions than to primary emotions (joy, sadness).

Badania nad pamięcią autobiograficzną snadnie dokumentują tezę, że bardzo trudno jest ustalić przebieg granicy między procesami poznawczymi i emocjonalnymi. Wyraźnie to widać w wypadku dwóch zjawisk analizowanych w niniejszym artykule – asymetrii pozytywnej wspomnień oraz blednięcia afektywnego.

ASYMETRIA POZYTYWNA

Asymetria ta jest zjawiskiem polegającym na częstszym przywoływaniu wspomnień odnoszących się do zdarzeń pozytywnych z własnej przeszłości. Badacze wywodzący się z tradycji Ebbinghausowskiej nie mogli dostrzec tego zjawiska: w ich badaniach materiał pamięciowy był neutralny afektywnie.

Materiał ten nie był związany z doświadczeniami jednostki. Zjawisko asymetrii mogło zostać dostrzeżone dopiero wtedy, kiedy badacze zaczęli zajmować się pamięcią w warunkach życia codziennego, a także wtedy, kiedy podjęto próbę weryfikacji niektórych twierdzeń psychoanalizy. Lista badań dokumentujących to zjawisko jest długa. Zestawienie wyników niektórych badań zamieszczono w Tabeli 1.

Wyniki badań cechują się znaczną powtarzalnością. Niemal zawsze ponad połowę stanowią wspomnienia zdarzeń pozytywnych, natomiast reszta rozkłada się na wspomnienia zdarzeń neutralnych i negatywnych. Początkowo sądzono, że taki układ wyników można wyjaśnić jako efekt działania wyparcia (Dudycha i Dudycha, 1933; Waldfogel, 1948). Ta interpretacja przyjmowała, że ludzie w swoim życiu napotykać znacznie więcej zdarzeń negatywnych aniżeli wynikałoby to z ich wspomnień, jednak wskutek działania wyparcia zdarzenia negatywne stają się niedostępne ich świadomości.

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Tomasz Maruszewski, Wydział Zamiejscowy SWPS, ul. Polna 16/20, 81-574 Sopot. tmarusze@swps.edu.pl

Tabela 1
Częstość przywoływania zdarzeń z osobistej przeszłości o różnym znaku

Autorzy	Badani	Procent wspomnianych zdarzeń o znaku		
		pozytywnym	neutralnym	negatywnym
Waldfoegel (1948)	studenci college'u N=124	50,0%	20,0%	30,0%
Seudfeld, Eich (1995)	studenci; komora deprywacyjna N=24	66,0%		33,0%
Chwalisz i wsp. (1988)	studenci sparaliżowani, na wózkach inwalidzkich N=32	50,0%	22,0%	28,0%
Thompson i wsp. (1996)	studenci i osoby dorosłe w różnym wieku N=229 jednostka analizy – zapis w dzienniku N=23 202	59,5%	14,7%	25,8%
Wojciechowska (2008)	studenci i osoby dorosłe N=47 jednostka analizy – wpis w pamiętniku internetowym N=478	60,0%	9,0%	31,0%
Gralak (2008)	badani z różnych krajów; jednostka analizy odpowiedź w internetowym badaniu pamięci N=10 108	53,0%	17,0%	30,0%

W efekcie względną przewagę uzyskują wspomnienia zdarzeń pozytywnych.

Taka interpretacja ma kilka poważnych wad. Po pierwsze, wyniki wskazują na to, że osoby badane przez psychologów doświadczają rzeczywistości więcej zdarzeń pozytywnych. Typowym badanym jest student psychologii lub osoba pracująca zawodowo. Nie bada się kloszardów lub osób bezdomnych. Nie budzą zatem zdziwienia wyniki badań Thompsona i wsp. (1996), w których wykorzystywano metodę dzienniczków. Gdy proszono ludzi o codzienne rejestrowanie dwóch zdarzeń z ich życia to okazało się, że najczęściej pojawiają się zapisy zdarzeń pozytywnych (por. czwarty wiersz Tabeli 1). Ponieważ te zapisy były dokonywane tego samego dnia, można sądzić, że jest to w miarę obiektywna rejestracja zdarzeń, które miały miejsce. Zwolennicy tezy odwołującej się do wyparcia mogą oczywiście stwierdzić, że bezpośrednio po zajściu jakiegoś zdarzenia jednostka je wypiera. Jednak wtedy należałoby przyjąć, że wyparcie działa na poziomie kodowania zdarzeń, a nie ich przechowania. W innym miejscu (Maruszewski, 2006) wskazywano, że wyparcie jest procesem uruchamianym dopiero wtedy, kiedy pewne informacje zostaną zakodowane. Może ono pojawiać się z dużym opóźnieniem w stosunku do pierwotnego zdarzenia. Dobrą ilustracją jest mit o Edypie. Wyparcie pojawia się u Edypa dopiero wtedy, kiedy dowiaduje

się, że Jokasta jest jego matką, a nie wtedy, kiedy ją pojął za żonę.

Druga wada koncepcji odwołujących się do wyparcia polega na tym, że obok wyparcia mogą działać inne procesy, w wyniku których jednostka traci dostęp do swoich danych pamięciowych. Może to być zwykle zapominanie, tłumienie czy też efekty oddziaływania nacisków kulturowych (np. związane z życiem w kulturze *keep smiling*) albo też efekty oczekiwań badacza. W badaniach Olszewskiej (2008) badanym zadawano pytania, na które nie było żadnej odpowiedzi w tekście, jaki badani wcześniej opanowali. Mimo to część z nich starała się na te pytania odpowiedzieć, błędnie przyjmując, że badacz może zadawać tylko takie pytania, na które są odpowiedzi. Ponieważ nie ma oddzielnych operacjonalizacji wymienionych tu zjawisk, w związku z tym nie da się określić, które z nich może być odpowiedzialne za specyficzny układ wspomnień.

Po trzecie, można wyodrębnić osoby, w życiu których zaszło relatywnie dużo zdarzeń oznakowanych negatywnie. U tych osób wyparcie powinno działać ze wzmoczoną siłą, ale faktycznie nic takiego się nie dzieje. Spójrzmy na wyniki badań Chwalisza i wsp. (1988), zawarte w trzecim wierszu Tabeli 1, przeprowadzonych na sparaliżowanych studentach poruszających się na wózkach inwalidzkich. Nie odbiegają one od wyników innych badań, jeśli chodzi

o ilość wspomnień zdarzeń oznakowanych negatywnie: gdyby działało wyparcie, to wspomnienia takich zdarzeń powinny być relatywnie rzadkie. Można natomiast zaobserwować inny – niezbyt silny – trend. Wspomnienia zdarzeń pozytywnych występują nieco rzadziej aniżeli w innych badanych grupach, co mogłoby świadczyć o tym, że pamięć tych osób dość dobrze odzwierciedla ich przeszłość.

Po czwarte wreszcie może być tak, że jednostka dzięki swoim zdolnościom do przewidywania i zdolnościom do organizowania swojego otoczenia potrafi skutecznie unikać doświadczeń negatywnych. Oczywiście pewna część tych doświadczeń pojawia się w wyniku działania czynników losowych, niezależnych od jednostki, ale jednocześnie ludzie potrafią podejmować skuteczne działania prewencyjne (Gross, 2001).

Przedstawione argumenty wskazują wyraźnie, że koncepcja wyparcia, która weszła już do psychologii potocznej i dyskursu publicznego, w niewielkim stopniu pozwala wyjaśnić zjawisko asymetrii pozytywnej ujawniające się w badaniach nad pamięcią autobiograficzną. Wyniki tych badań mogą być interpretowane poprzez odwołanie się do wielu różnych mechanizmów, wśród których wyparcie może zajmować peryferyczną pozycję. Procesy prowadzące do wystąpienia asymetrii pozytywnej to nie tylko procesy wewnętrzne, lecz także procesy związane ściśle z sytuacją, w jakiej żyje jednostka.

Na zakończenie tej analizy warto zadać jeszcze jedno pytanie. Czy analizowana tu asymetria dotyczy rzeczywistych doświadczeń człowieka czy też odzwierciedla ona układ wykorzystywanych przez jednostkę specyficznych sposobów interpretacji tego doświadczenia? Używając innych terminów możemy zadać pytanie, czy analizowana asymetria wskazuje na to, że świat jest z natury dobry i przyjazny, czy też jest tak, że ludzie interpretują go jako dobry i przyjazny. Większość z badaczy (aczkolwiek nie wszyscy, o czym będzie mowa później) przyjmuje, że asymetria ta dotyczy raczej sposobów interpretacji świata, a nie natury samego świata. Teza, iż ludzie przypisują swoim doświadczeniom różne znaczenia afektywne, jest powszechnie akceptowana. Bardzo ładnie wyrazili to Healy i Williams (1999), którzy napisali, że psychoterapia to w zasadzie leczenie wspomnień. Chodzi nie tyle o zmianę treści samych wspomnień, ale o zmianę znaczenia przypisywanego zdarzeniom, których dotyczą wspomnienia.

Jednak sprawa przedstawia się zgoła odmiennie, kiedy zapytamy o to same osoby badane. Ludzie sądzą, że ich doświadczenia są nie tyle efektem interpretacji świata, ale są odzwierciedleniem tego, że świat taki właśnie jest. Ponieważ w doświadczeniu

częściej występują elementy pozytywne, to znaczy, że świat jest dobry i przyjazny. Ludzie narzekający z kolei przyjmują, że świat naprawdę jest źle urządzony, a trudno byłoby im zgodzić się z tezą, że jest to wynikiem specyficznego sposobu interpretowania rzeczywistości. Gdy odwołamy się do jednego z praw emocji Frijdy (1988) – prawa bezpośrednio spostrzeganej rzeczywistości, to widzimy, że ludzie traktują swoje reakcje emocjonalne jako odpowiedź na faktyczne cechy rzeczywistości.

Można powiedzieć, że opisywane zjawisko jest przykładem realizmu naiwnego przyjmującego, że świat jest dokładnie taki, jaki się nam wydaje. Filozofowie mają od dawna krytyczny stosunek wobec takiego stanowiska, jednak stanowisko takie jako podstawa wydawania sądów, podejmowania decyzji czy planowania działania, wydaje się rozsądnym rozwiązaniem. Realizm naiwny pozwala działać z pełnym przekonaniem, żywić zaufanie do własnych sądów i nie kwestionować słuszności podjętych przez siebie decyzji.

Realizm naiwny ma jednak pewne ograniczenia. Wyznawcy realizmu naiwnego dobrze radzą sobie w specyficznych sytuacjach, a mianowicie w takich, w których poszczególne opcje są jasno określone, wartości tych opcji są mocno zróżnicowane, a także znane są sposoby realizacji celów związanych z poszczególnymi opcjami. Jednak całkowite zawierzenie realizmowi naiwnemu w innych sytuacjach może być wielce wątpliwe. Dotyczy to na przykład sytuacji, w których trudno wyodrębnić poszczególne opcje, albo też takich sytuacji, które mogą ulegać zmianie w trakcie realizacji celu. Wtedy zmiana może i powinien ulegać sposób realizacji celu. Można ogólnie stwierdzić, że są to sytuacje o wysokim stopniu złożoności, a więc między innymi takie, w których trafność decyzji jednostki może zależeć od tego, jakie decyzje podejmują inni. Takie sytuacje to sytuacje gry (Grzelak, 1978). Na przykład, w sytuacji, którą określa się mianem dylematu więźnia, szukanie oparcia w realizmie naiwnym, może być strategią zgubną. „Realista naiwny” wybierze takie działanie, które w danym momencie jest dla niego najbardziej korzystne, natomiast dla partnera może być bardzo niekorzystne. Na początku stosowanie takiej strategii może przynosić zyski jednostce. Jeśli jednak druga osoba będzie wybierała taką samą opcję, to obie strony zaczną ponosić straty. Optymalna strategia w sytuacji dylematu więźnia polega na tym, że obie strony przejawiają pewną powściągliwość w dążeniu do maksymalizacji swoich zysków. Takie postępowanie przynosi wprawdzie mniejsze korzyści, ale są to korzyści obustronne.

ZMIANA NASYCENIA AFEKTYWNEGO WSPOMNIENI AUTOBIOGRAFICZNYCH W CZASIE

Gdyby przyjąć, że człowiek ma bezpośredni dostęp do świata takiego, jakim on rzeczywiście jest, to w miarę upływu czasu jego sądy na temat wcześniejszych zdarzeń nie powinny ulegać zmianom. Dawne krzywdy powinny nadal tak samo boleć; dawne sukcesy winny być nadal źródłem dumy. Krzywda czy sukces nadal są przecież takie same. Gdy natomiast uznamy, że zdarzenia, które niegdyś miały miejsce w naszym życiu są przedmiotem interpretacji, to otwiera się droga do tego, iż interpretacja ta może się zmienić.

Zjawisko blednięcia afektywnego zademonstrowano stosunkowo niedawno w kontrolowanych badaniach empirycznych, choć psychologowie spotykali się z nim znacznie wcześniej. Terapeuci pracujący z ofiarami traumy zauważyli, że po doznaniu urazu pojawiają się przebliski pamięciowe i ruminacje. Mogą one powodować bardzo silne reakcje emocjonalne, niemal tak samo silne jak te pojawiające się w pierwotnej sytuacji traumatycznej (Moberly i Watkins, 2008; Watkins, 2008). Owe powtarzające się wspomnienia i myśli mogą pogarszać psychiczne funkcjonowanie jednostki. Może nawet dojść do uruchomienia mechanizmu dodatniego sprzężenia zwrotnego, to znaczy emocje pojawiające się pod wpływem tych myśli i wspomnień mogą zaostrzać objawy zaburzenia pourazowego, a tym samym przyczyniać się do pojawienia się dalszych ruminacji i przeblysków. Na taką możliwość wskazują wyniki badań Ortha i wsp. (2008); przedmiotem zainteresowania badaczy był gniew, ale zapewne sytuacja przedstawia się podobnie w wypadku innych emocji o znaku ujemnym.

Jednak takie błędne koło, w którym przebliski pamięciowe i ruminacje oraz związane z nimi emocje wzajemnie się napędzają, w pewnym momencie zazwyczaj jest przerywane. Taki wniosek wynika z obserwacji Foa i Kozak (1986); twierdzą one, że po upływie pewnego czasu ludzie adaptują się do silnych emocji negatywnych i podejmują próby ich modulowania.

Przedstawione tu dane pochodzą z obserwacji klinicznych. Obserwacje takie mają ograniczony zakres, ponieważ dotyczą pamięci zdarzeń mających negatywne konsekwencje dla jednostki. Klienci w znacznie mniejszym stopniu interesują się zdarzeniami, które są źródłem zadowolenia, szczęścia czy dumy. A przecież znaczenie afektywne takich zdarzeń może również ulegać zmianie w czasie. Sięgnijmy zatem do badań empirycznych, w których badacze interesowali się znacznie szerszym

spektrum zjawisk. Pierwsze badania poświęcone opisujące zjawisko zmiany tonu afektywnego zostały przeprowadzone przez Walkera, Vogla i Thompsona (1997). Prosimi oni badanych o prowadzenie dzienniczka przez jakiś czas; każdego dnia należało rejestrować po jednym zdarzeniu, a następnie oceniać, czy zdarzenie to było pozytywne, neutralne, czy negatywne. Badanych następnie podzielono na 3 grupy. Pierwsza z nich proszona o przywołanie zarejestrowanych w dzienniczku zdarzeń po upływie 3.5 miesięcy, druga – po upływie 1 roku, a trzecia – po 4.5 roku. Wyniki wskazywały, że w miarę upływu czasu następował spadek tonu afektywnego zdarzeń, przy czym spadek ten był znacznie wyraźniejszy w wypadku zdarzeń pierwotnie ocenionych jako negatywne w porównaniu ze zdarzeniami pierwotnie ocenionymi jako pozytywne.

Jednak badania przy użyciu klasycznej metody dzienniczków mają jedną zasadniczą wadę. Po dokonaniu zapisu badani mieli dostęp do tego zapisu. Stąd też mogli przy następnej ocenie odwoływać się do tego, jak pamiętali ocenę poprzednią. Inne badania, przeprowadzone w naszym zespole wskazywały także (Macioch, 2004), że ważną rolę odgrywa wielkość interwałów czasowych, po upływie których dokonywana jest ocena zdarzenia. Dlatego też zaprojektowaliśmy nowe badanie, które pozwalało uniknąć trudności napotkanych w badaniach wcześniejszych.

Joanna Wojciechowska (2008) zamiast klasycznego dzienniczka poprosiła osoby badane o prowadzenie pamiętnika internetowego. Nie był to typowy blog, w którym osoby badane przedstawiają własne refleksje na temat różnych zjawisk, ale badanych proszono o relacjonowanie faktów z własnego życia. Forma pamiętnika internetowego pozwoliła osobom badanym na zachowanie pełnej anonimowości. Badani rekrutowani byli przez internet, a badacz znał tylko wymyślone przez nich pseudonimy. Proszono ich o zapisywanie około 3 zdarzeń z danego dnia. Badanie trwało przez okres 5 dni albo też tak długo, dopóki badani nie zapisali 15 zdarzeń ze swojego życia. Zapisy badani prowadzili na specjalnie przygotowanej stronie internetowej: po zakończeniu opisywania zdarzenia stawało się ono niedostępne dla osoby badanej. Jednocześnie badani wymyślali tytuł opisujący dane zdarzenie. Ów tytuł pozwalał zidentyfikować dane zdarzenie w zbiorze opisów dostarczonych przez osobę badaną.

Grupę badanych stanowili studenci trójmiejskich uczelni lub ich absolwenci. Średnia wieku

wynosiła 24.25 lat. Pełne wyniki uzyskano dla 47 osób. W badanej grupie znajdowało się 38 kobiet i 9 mężczyzn. Podzielono ich w sposób losowy na 3 podgrupy liczące odpowiednio 16, 16 i 17 osób. Grupa pierwsza proszona była o odtworzenie swoich wspomnień po upływie tygodnia, grupa druga po upływie 3 tygodni, wreszcie grupa trzecia – po 5 tygodniach. Instrukcja maskująca stwierdzała, że celem badania jest określenie właściwości języka wykorzystywanego do opisu swoich doświadczeń.

Po upływie jednego ze wskazanych wyżej okresów przechowania badanym dostarczano wymyślone przez nich tytuły przedstawiające opisane przez nich zdarzenia i proszono o odtworzenie całego zdarzenia. Badani otrzymywali także polecenie dokonania oceny zdarzenia na 7-wagowej skali szacunkowej opisanej w następujący sposób: 1 oznaczało zdarzenia negatywne, 4 neutralne, a 7 pozytywne. Zdarzenia ocenione przez badanych jako neutralne wyeliminowano z dalszej analizy.

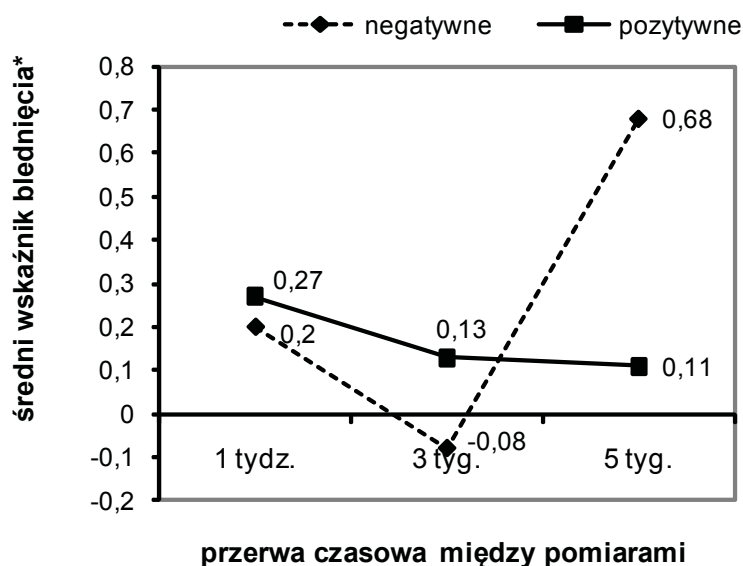
Analizie poddano niecałe 60% odtworzeń – były to relacje trafnie oddające opisane wcześniej zdarzenia. Ponieważ płeć nie różnicowała wyników, w dalszych analizach zostanie ona pominięta. Analiza wariacji dla wskaźnika blednięcia afektywnego wykazała istnienie jednego istotnego efektu głównego dla czasu przechowania $F(2, 382)=5.828$;

$p=.003$; wykryto także efekt interakcji dla czasu przechowania \times znak emocjonalny przypisywany zdarzeniu $F(2, 3,82)=8.318$; $p=.0001$.

Na Rycinie 1 przedstawiono wskaźniki blednięcia dla wspomnień pozytywnych i negatywnych po upływie różnych okresów czasu.

Dane przedstawione na Rycinie 1 przedstawiają dość zaskakujący obraz.

1. Przebieg wykresu dla wspomnień odnoszących się do danych pozytywnych i negatywnych przedstawia się odmiennie.
2. W okresie obejmującym okres od 1 do 3 tygodni nie występuje zjawisko blednięcia – opadanie obu prostych sugeruje, że ocena intensywności emocjonalnej zrelacjonowanych zdarzeń autobiograficznych nieznacznie różnie. Wzrost ten jednak nie jest istotny statystycznie.
3. W okresie między 3 i 5 tygodniem zmiany dla zdarzeń pozytywnych i negatywnych biegną w różnych kierunkach. W wypadku zdarzeń pozytywnych intensywność afektywna kontynuuje dotychczasowy trend (nieznacznie wzrasta), natomiast w wypadku zdarzeń negatywnych pojawia się zjawisko blednięcia.



* wartości ujemne oznaczają wzrost intensywności emocjonalnej, a wartości dodatnie spadek intensywności emocjonalnej, czyli blednięcie

Ryc. 1. Blednięcie wspomnień autobiograficznych o znaku dodatnim i ujemnym w miarę upływu czasu

Mówiąc inaczej, następuje wyraźny spadek intensywności afektywnej wspomnień. Właśnie ten okres pomiędzy 3 i 5 tygodniem odpowiedzialny jest za pojawienie się istotnej interakcji. Dodajmy, że po upływie 5 tygodni występuje istotna różnica między wielkością spadku intensywności wspomnień negatywnych i pozytywnych: $t(134)=3.53$; $p<.01$.

Z innych wyników warto wspomnieć o jeszcze jednym, który dotyczy wpływu znaku emocjonalnego zdarzenia na jego przechowanie. Porównano ilość poprawnie odtworzonych, częściowo odtworzonych, błędnie odtworzonych oraz całkowicie zapomnianych w grupach wspomnień pozytywnych, neutralnych i negatywnych. Rozkład liczebności jest różny od losowego, $\chi^2(6)=14.9$; $p<.05$. Jednak układ danych nie pozwala na przyjęcie wniosku, że wystąpiło tłumienie lub wypieranie pamięci zdarzeń negatywnych, skutkiem czego lepiej pamiętane byłyby zdarzenia pozytywne. Wyniki wskazują na to, że najczęściej zapominane były zdarzenia neutralne. Ważne jest zatem jakiegokolwiek oznakowanie emocjonalne, a nie oznakowanie o specyficznym znaku.

Przedstawione badanie wskazuje w sposób wyraźny, że zmiana intensywności afektywnej wspomnienia przebiega inaczej w wypadku wspomnień zdarzeń pozytywnych i negatywnych. Zdarzenia pozytywne nie tracą swojego zabarwienia afektywnego w miarę upływu czasu, co można potraktować jako przejaw funkcji immunizacyjnej emocji pozytywnych (Gilbert i wsp., 1998). Natomiast zdarzenia o znaku ujemnym prowokują ludzi do podejmowania prób ich modulacji. Charakterystyczne jest to, że badani podejmowali te zabiegi dopiero po upływie pewnego czasu od zajścia danego zdarzenia. Wcześniejsze badania (Walker, Vogl i Thompson, 1997; Walker, Skowronski, Thompson, 2003) wykorzystywały dłuższe okresy przychowania, w związku z tym nie udało się w nich zaobserwować specyficznej dynamiki obecnej w naszych danych.

W przedstawionym wyżej badaniu napotkaliśmy na dwa podstawowe problemy. Po pierwsze, nie udało się wprowadzić modelu w pełni podłużnego. Mówiąc inaczej, przedstawione wcześniej wyniki nie pochodzą z badania pamięci tych samych osób po upływie jednego, trzech i pięciu tygodni. Schemat badania był semi-podłużny: badano 3 grupy, przy czym w każdej dokonywano dwóch pomiarów po upływie różnych okresów przechowania. Wprowadzenie schematu w pełni podłużnego mogłoby spowodować zmianę charakteru badanych procesów pamięciowych. W obecnym badaniu odtworzenie

następowało w sytuacji, w której badani się tego nie spodziewali. Gdyby badani wiedzieli o tym, że ich wspomnienia będą przywoływane kilkakrotnie, to mogliby poszukiwać jakiś wskazówek dotyczących tego, co miało miejsce jakiś czas temu (np. przeglądanie zapisków w kalendarzach). Po drugie, interesowano się tylko jednym wymiarem afektywnym zapisów zdarzeń w pamięci autobiograficznej. Faktycznie zapisy tych zdarzeń wiążą się z procesami emocjonalnymi, które można charakteryzować bardziej szczegółowo aniżeli tylko na podstawie ich znaku afektywnego.

Rozwiązanie pierwszego z tych problemów wymaga zmiany całego planu badawczego i będzie zapewne znacznie trudniejsze. Z drugim problemem próbowaliśmy poradzić sobie w badaniu, które zostanie przedstawione niżej.

Michalina Gawinecka (2008) postanowiła sprawdzić, czy zjawisko błędnicia afektywnego przedstawia się odmiennie w wypadku emocji pierwotnych i samoświadomościowych (Oatley i Jenkins, 2003). Przypuszczaliśmy, że zjawisko błędnicia będzie miało nieco mniejszą siłę w wypadku emocji pierwotnych: są to emocje oparte na wbudowanych w organizm gotowych mechanizmach biologicznych, przebiegające w sposób niejako balistyczny – raz uruchomione są kontynuowane aż do końca. Z kolei emocje samoświadomościowe, ukształtowane w toku socjalizacji, posiadające znaczną komponentę poznawczą, są emocjami bardziej podatnymi na kontrolę. W efekcie błędnicie emocjonalne może być tu znacznie wyraźniejsze.

Badanym w pierwszej części badania przedstawiano cztery scenki, w których – jak wskazywały wyniki badań pilotażowych – pojawiała się radość, duma, smutek i wstyd. Przykładowy opis scenki wywołującej wstyd przedstawia się następująco: „Paweł pisał egzamin wraz z 200 innymi studentami. Nagle po sali rozbiegło się głośne burczenie dobiegające z brzucha Pawła. Poczul, że wszystkie oczy skierowane są na niego a jego twarz oblewa się płomiennym rumieńcem. Zapragnął zapaść się pod ziemię.” Badanych proszono o przywołanie zdarzenia z ostatniego tygodnia, w trakcie którego pojawiła się emocja analogiczna do tej, która występowała w przedstawionych scenkach. Nie używano nazwy emocji, a odwoływano się tylko do wartości scenki. Starano się w ten sposób uniknąć aktywizowania potocznych teorii emocji, w skład których mogły wchodzić rozmaite przekonania na temat relacji emocji z pamięcią.

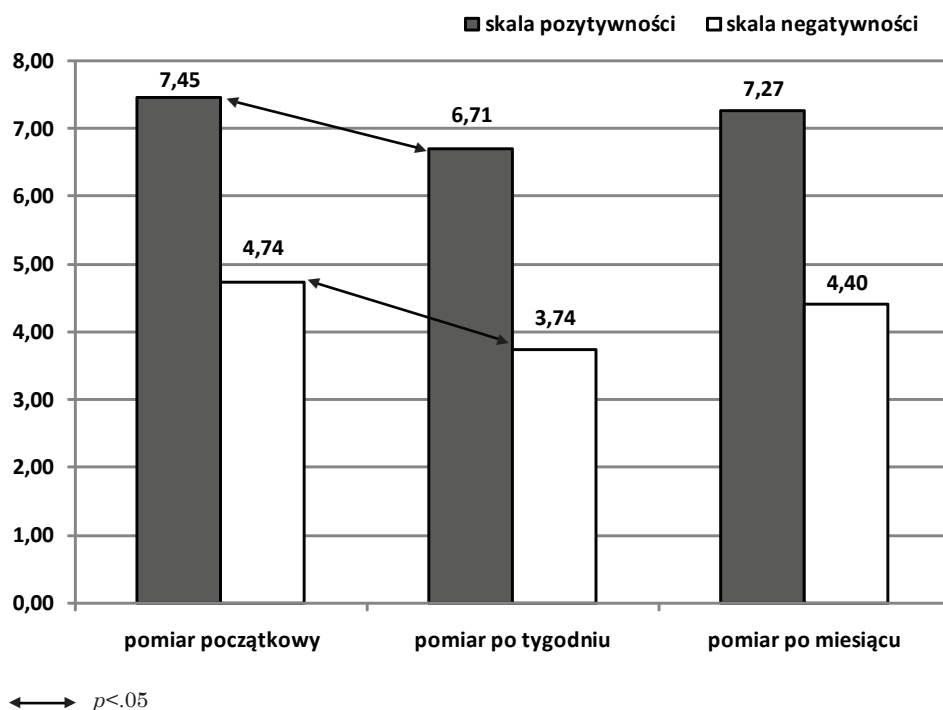
Po przywołaniu wspomnienia badanych proszono o dokonanie oceny zdarzenia na skali pozytywności

i negatywności. Wykorzystywano – odmiennie jak w poprzednim badaniu – oddzielne skale pozytywności i negatywności. Takie rozwiązanie oparte było na twierdzeniu Watsona i Tellegena (1985), że afekt pozytywny i negatywny to dwa ortogonalne wymiary, a nie dwa bieguny jednego wymiaru (por. też Mayer i Gaschke, 1988). Następnie po upływie tygodnia lub miesiąca proszono o przywołanie tego samego wspomnienia. Wskazówką dla przypomnienia był tytuł nadany wspomnieniu podczas pierwszego przywołania. Każde wspomnienie było zatem przywoływane dwukrotnie – raz po przeczytaniu krótkiej historyjki, drugi raz – po upływie tygodnia lub miesiąca. To drugie odtworzenie – analogicznie jak w badaniu pierwszym – było niezapowiedziane. Każdy badany przywoływał 4 wspomnienia – po jednym na każdą historyjkę. Następnie badani oceniali wyrazistość wspomnienia danego zdarzenia oraz znak afektywny na skali pozytywności i negatywności.

Osobami badanymi byli uczniowie starszych klas gimnazjum oraz młodszych klas liceów. Łącznie przebadano 188 osób, w tym 99 dziewcząt i 89 chłopców. Średnia wieku badanej grupy zbliżona była do 16 lat.

Analizie poddano tylko te wyniki, gdzie po okresie przechowania badani poprawnie odtworzyli pierwotne zdarzenie. Decyzję o niezależnym badaniu bledniecia afektywnego osobno na skali pozytywności i negatywności należy uznać za trafną. W całej badanej grupie wystąpiły wprowadzające ujemne korelacje między ocenami na obu skalach ($r = -.389$ i $r = -.541$), ale nie osiągnęły one znacznej wysokości. Warto dodać, że założenie o ortogonalności afektu pozytywnego i negatywnego opiera się na nieco innym rodzaju danych aniżeli dane wykorzystywane w naszych badaniach – Watson i Tellegen (1985) piszą o ortogonalności czynników odnoszących się do afektu pozytywnego i negatywnego, a nie o prostych korelacjach między ocenami. Natomiast analiza zmian w czasie intensywności oceny afektywnej zdarzeń na skali pozytywności i negatywności wykazuje, że zmiany te przebiegają w zróżnicowany sposób.

Na pierwszy rzut oka wyniki wskazują na podobieństwo bledniecia wspomnień zdarzeń związanych emocjami pozytywnymi i negatywnymi. Odpowiednie dane przedstawiono na Rycinie 2.



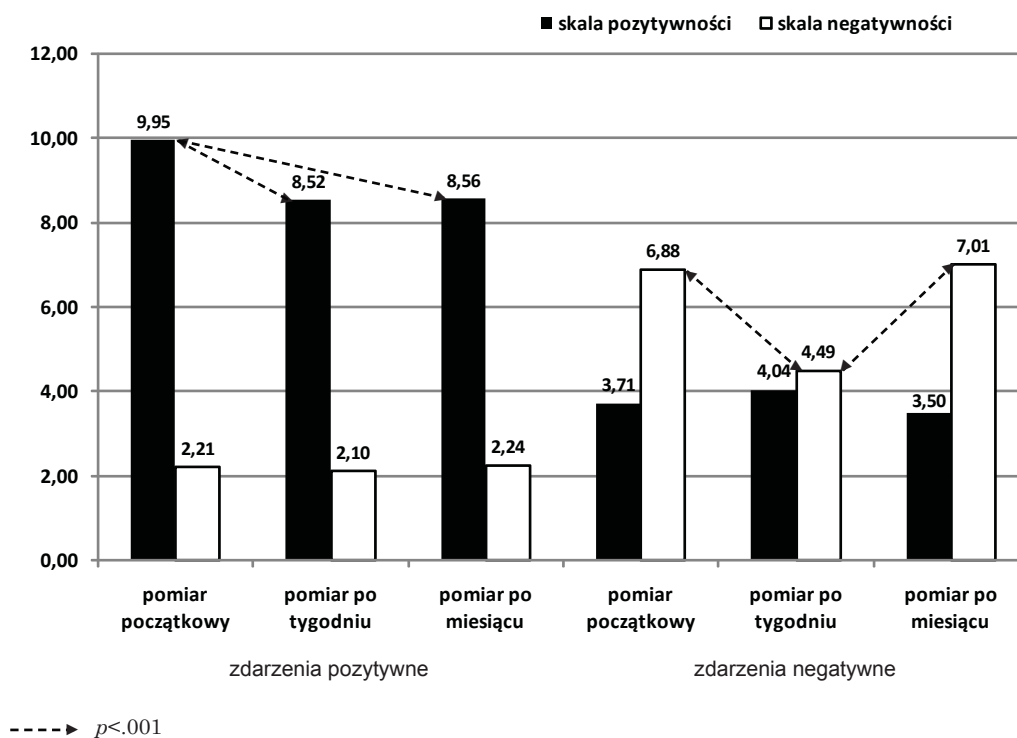
Ryc. 2. Zmiany tonu afektywnego wspomnień autobiograficznych po dwóch okresach przechowania. Dane ogólne odnoszące się do wspomnień zdarzeń związanych ze wszystkimi czterema analizowanymi emocjami. Na osi pionowej oznaczono intensywność afektywną jakiegoś zdarzenia

Dane przedstawione na Rycinie 2 wskazują na wystąpienie zjawiska blednięcia afektywnego zarówno wtedy, kiedy dokonywano oceny danego zdarzenia na skali pozytywności, jak i na skali negatywności. Na pierwszy rzut oka układ zależności jest odmienny niż w cytowanym wcześniej badaniu Wojciechowskiej. W jej badaniu początkowo nie występowało blednięcie afektywne; „intensywność afektywna” pozostawała na niezmiennym poziomie (a nawet nieco rosła), a dopiero po upływie trzech tygodni następowało blednięcie afektywne. Tu natomiast blednięcie afektywne następuje po tygodniu, natomiast po miesiącu nie można już dostrzec jego efektów. Zauważmy jednak, że w badaniu Wojciechowskiej nie kontrolowano częstości pojawiania się wspomnień zdarzeń pozytywnych i negatywnych; badani relacjonowali zdarzenia z poszczególnych dni i wśród tych zdarzeń dominowały zdarzenia pozytywne. Natomiast w przedstawionych wyżej danych wymuszono jednakową częstość wspomnień odnoszących się do emocji pozytywnych i negatywnych (badani przywoływali wspomnienia dwóch zdarzeń pozytywnych i dwóch zdarzeń negatywnych). Trudno zatem stwierdzić,

w jakim stopniu obserwowane zmiany są uzależnione od czasu, w jakim zaś – od specyfiki emocji związanych z przywoływanymi zdarzeniami. Warto także zwrócić uwagę na to, że wyniki ujawniają wyraźną asymetrię pozytywną – ocena wszystkich zdarzeń na skali pozytywności jest wyższa niż na skali negatywności.

Drugi krok w analizie polegał na sprawdzeniu, jak przebiega blednięcie w wypadku zdarzeń związanych z emocjami pozytywnymi i negatywnymi. Dane przedstawione na Rycinie 3 zostały zagregowane dla zdarzeń związanych z emocjami pozytywnymi (radość i dumą) oraz dla zdarzeń związanych z emocjami negatywnymi (smutek i wstyd).

Obraz zależności jest już bardziej skomplikowany niż na Rycinie 2. Kiedy przyjrzymy się lewej części Ryciny 3, odnoszącej się do wspomnień zdarzeń pozytywnych, obserwujemy wyraźne blednięcie na skali pozytywności. Wspomnienia zdarzeń pozytywnych stają się coraz mniej pozytywne, ale spadek następuje głównie w ciągu tygodnia po zajściu danego zdarzenia. Aspekt negatywny tych zdarzeń jest słabo widoczny i na tym wymiarze nie można zaobserwować istotnych zmian. Odmiennie



Ryc. 3. Zmiany intensywności afektywnej zdarzeń związanych z emocjami pozytywnymi i negatywnymi po upływie tygodnia i miesiąca

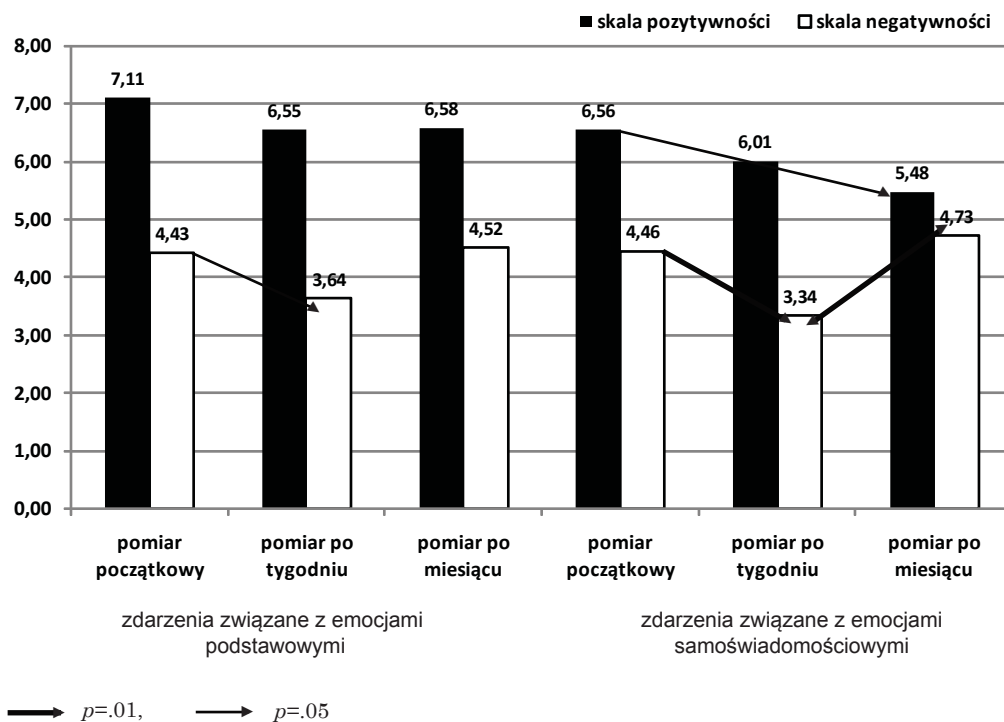
przedstawia się sprawa w wypadku zdarzeń związanych z emocjami negatywnymi (smutek i wstyd). Na skali pozytywności wyniki nie ulegają istotnym zmianom, natomiast na skali negatywności pojawia się zaskakujący efekt: początkowo występuje wyraźne blednięcie, a potem następuje ponowny wzrost negatywności wspomnień. Wygląda to tak, jak gdyby początkowo działały skuteczne mechanizmy modulowania afektu negatywnego, ale później, kiedy afekt ten został zredukowany, mechanizmy te zostały wyłączone i nastąpił ponowny wzrost negatywnych odczuć związanych z danymi wspomnieniami. Metaforycznie mówiąc, po początkowym sukcesie w radzeniu sobie z negatywnym aspektem wspomnień następował spadek czujności i powracały we wspomnieniach owe odczucia negatywne.

Jeszcze inny obraz obserwujemy wówczas, kiedy porównujemy zmiany intensywności znaku afektywnego związane z emocjami pierwotnymi (radość i smutek) oraz samoświadomościowymi. Odpowiednie dane przedstawiono na Rycinie 4.

Zmiany przedstawione na Rycinie 4 są częściowo zgodne z przypuszczeniem, że afekt towarzyszący wspomnieniom zdarzeń związanych z emocjami

podstawowymi jest mniej podatny na blednięcie niż afekt towarzyszący wspomnieniom zdarzeń związanych z emocjami samoświadomościowymi. Jedyna istotna zmiana – blednięcie – występuje w wypadku afektu negatywnego po upływie tygodnia (lewa część Ryciny 4). Natomiast w wypadku emocji samoświadomościowych zmiany występują zarówno na skali pozytywności (spadek po miesiącu – czyli do wystąpienia blednięcia potrzebny jest dłuższy okres czasu), jak też na skali negatywności. Tu obraz przypomina to, co znalazło się na Rycinie 3. Początkowo występuje blednięcie afektywne, a potem nasycenie afektywne wspomnień związanych z emocjami samoświadomościowymi rośnie. Analogicznie jak poprzednio możemy przypuszczać, że początkowo osoby badane uruchamiały dość energiczne sposoby regulacji emocji samoświadomościowych (duma i wstyd), a po początkowych sukcesach następował spadek czujności, pewnego rodzaju zaniechanie prób kontrolowania negatywnych przeżyć związanych z tą specyficzną kategorią zdarzeń autobiograficznych i w efekcie następował wzrost nasycenia afektywnego tych wspomnień.

Nadal problemem do rozwiązania jest to, że omawiane badanie nie było oparte na schemacie



Ryc. 4. Porównanie zmian intensywności nasycenia afektywnego wspomnień zdarzeń związanych z emocjami pierwotnymi i samoświadomościowymi

w pełni podłużnym. Przedstawiona wyżej analiza odnosiła się do porównania wyników grup osób, które przechowywały w pamięci wspomnienia autobiograficzne przez okres jednego tygodnia i jednego miesiąca. Zapewne w sytuacji, kiedy poddano by badaniu te same osoby przechowujące raz te same wspomnienia przez okres jednego tygodnia, a raz przez okres jednego miesiąca, to wyniki byłyby obciążone mniejszą wariancją błędów. Jednak fakt zaobserwowania podobnego układu zmian w czasie, w wypadku stosowania układu międzygrupowego, przemawia za tym, że opisane zjawiska są warte dalszej replikacji i analizy.

DYSKUSJA

Wyniki przedstawionych wyżej badań wskazują, że wspomnienia – zarówno te generowane w sposób dowolny jak i kierowane – obrazują dwa nakładające się na siebie ciągi zmian. Zmiany te obrazują, po pierwsze, proces zapominania, czyli stopniowego zacierania się w pamięci informacji dotyczących sytuacji, jaka miała miejsce w przeszłości, i po drugie, skutki podejmowania prób radzenia sobie z emocjonalną zawartością śladu pamięciowego. O ile proces zapominania – poczynając od badań Ebbinghausa, a kończąc na wielu współczesnych pracach, został już dobrze opisany, to zmiany emocjonalnej intensywności wspomnień zostały poznane mniej dokładnie. Wynika to między innymi z trudności metodologicznych związanych z prowadzeniem badań nad tymi zmianami. Badania nad procesem zapominania najczęściej prowadzono w schemacie podłużnym: badani przywoływali materiał pamięciowy po upływie różnych odcinków czasu. Aby uniknąć problemów związanych z tym, że odtworzenie informacji w momencie t1 wpływa na ich lepszą dostępność w czasie t2 badacze stosowali różne zestawy materiałów odtwarzanych w czasie t1 i t2. Takie rozwiązanie jest niemożliwe w wypadku badań nad pamięcią autobiograficzną, ponieważ materiał pamięciowy jest przyswajany w sposób mimowolny. W związku z tym podczas odtwarzania bardzo trudno kontrolować zarówno wiek informacji jak i ich intensywność afektywną. Trudno powiedzieć osobie badanej „Przypomnij sobie umiarkowanie negatywne zdarzenie sprzed 12 dni”.

Z uwagi na brak możliwości manipulowania (albo ograniczoną możliwość manipulowania) materiałem pamięciowym wnioski wynikające z zaprezentowanych wyżej badań należy traktować bardzo ostrożnie. Uważamy, że zmiany emocjonal-

nej intensywności wspomnień należy badać w zróżnicowanych interwałach czasowych. W niektórych badaniach (Sharot i Phelps, 2004) stosuje się tylko 24-godzinny czas przechowania; w zaprezentowanych przez nas badaniach uwzględnialiśmy czas przechowania od 1 do 5 tygodni. Z kolei Walker, Skowronski i Thompson (2003) stosowali okresy przechowania wynoszące 3,5 miesiąca, 1 rok oraz 4,5 lat. Z kolei dla Janssena, Chessy i Murre (2006) w badaniach nad zupełnie innym zjawiskiem takim interwałem krytycznym było 100 dni. Zdarzenia, które miały miejsce w czasie krótszym niż 100 dni wcześniej, były przez tych autorów traktowane jako świeże, zdarzenia sprzed okresu między 101 dniami a 1000 dni, były traktowane jako umiarkowanie świeże, natomiast zdarzenia liczące więcej niż 1000 dni były traktowane jako zdarzenia stare. To zróżnicowanie okresów przechowania sprawia, że bardzo trudno porównywać wyniki uzyskane w cytowanych tu badaniach. W niektórych badaniach nie kontrolowano w ogóle czasu przechowania, ponieważ nie było to konieczne z uwagi na wymogi analizowanego problemu (por. np. Dalgleish i Yiend, 2006). Można zatem przypuszczać, że zjawiska i procesy, które ujawniły się w jednym badaniu, nie będą dostrzegalne w innym, ze względu na krótki czas swojego trwania. Po tych zastrzeżeniach przejdźmy do dyskusji przedstawionych wyżej wyników.

Przedstawione wyżej wyniki wskazują na to, że efekt pozytywności został potwierdzony na różnych układach danych. Efekt ten wystąpił w badaniu osób dobrze przystosowanych, kontynuujących naukę szkolną, studiujących oraz wśród osób, które ukończyły studia. Dlatego też trudno zaakceptować w odniesieniu do tej grupy badanych tezę, którą zamieścili w tytule swojego artykułu Baumeister i wsp. (2001), że zło jest silniejsze niż dobro. Zapewne zło jest silniejsze niż dobro w grupach klinicznych albo w grupach z różnego typu deficytami, lub też w grupach przebywających w niesprzyjających warunkach, ale teza w odniesieniu do takich wypadków staje się dość trywialna.

Zjawisko błędniecia afektywnego nie ujawniło się w przedstawionych badaniach w sposób konsekwentny. Mówiąc inaczej, nieprawdą okazało się twierdzenie, jakoby w miarę upływu czasu intensywność afektywna wspomnień systematycznie malała. Okazało się, że czasami rośnie, a czasami maleje. To, czy będzie rosła, czy będzie malała, zależy od trzech czynników: od czasu, jaki upłynął od zajścia pewnego zdarzenia, od tego, czy zdarzenie to było dla jednostki pozytywne czy też negatywne;

oraz od tego wreszcie, czy znak afektywny zdarzenia określano na pojedynczej skali dwubiegunowej, czy też na dwóch niezależnych skalach jednobiegunowych. Bieguny każdej z tych skal oznaczają wysoką ocenę na skali pozytywności lub negatywności, natomiast początki tych skal neutralność afektywną.

W sytuacji, gdy mamy do czynienia ze wspomnieniami zdarzeń pochodzących z osobistej przeszłości ludzie uruchamiają różne mechanizmy radzenia sobie z ich konsekwencjami. Część spośród nich to mechanizmy działające w sposób automatyczny, inne natomiast mogą mieć charakter mniej lub bardziej kontrolowany. Takim mechanizmem działającym w sposób automatyczny może być zwykłe zapomnienie. Ludzie tracą dostęp do treści jakiegoś zdarzenia i w efekcie są bardzo małe szanse na to, by pojawiły się np. ruminacje. Nieznany jest bowiem temat, którego mogłyby dotyczyć ruminacje. Jednocześnie jakiś ślad po owym zapomnianym zdarzeniu mógł pozostać. Jak sugeruje Perry (1999), informacje na temat zdarzeń traumatycznych mogą być zapisywane w strukturach podkorowych, a tym samym mogą z natury niejako znajdować się poza zasięgiem świadomości. Takie podkorowe zapisy mogą sterować reakcjami emocjonalnymi na pojedynczy element zdarzenia, który pojawia się w zupełnie innym kontekście. Jednostka nie zdaje sobie sprawy z pochodzenia owej reakcji, choć może być ona dość silna. Inne wyjaśnienie odwołuje się do wzmożonej czujności: pojawia się ona wtedy, kiedy człowiek niespodziewanie w przeszłości doznał jakiejś krzywdy, lub też przeżył sytuację wywołującą silne zagrożenie (Mogg i Bradley, 1999). Wyraźnie dowodzą tego wyniki badań Szymury i Kolańczyk (2006), którzy wykryli, że w stosowanym przez nich zadaniu na selekcję uwagową największe różnice wystąpiły w wypadku liczby fałszywych alarmów (można to potraktować jako wskaźnik wzmożonej czujności) między osobami wysoko- i niskolękowymi.

Wzrost intensywności afektywnej wspomnień autobiograficznych może być przejawem działania ironicznych procesów kontroli. Procesy te działają na zasadzie rykoszetu – sprowadza się to do tego, że im silniej ktoś próbuje tłumić myśli lub emocje, z tym większym natężeniem one się pojawiają. Siła owych ironicznych efektów kontroli wzrasta w wypadkach pojawienia się obciążenia poznawczego (Wegner, Erber i Zanakos, 1993). Wprawdzie osoby przez nas badane nie były umieszczane w sytuacji stwarzającej obciążenie poznawcze, niemniej jednak przywoływanie zdarzeń negatywnych mo-

gło w większym stopniu drenować zasoby poznawcze. Analizy Calvo (2000) oraz Szymury i Wodnieckiej (2003) wskazują na to, że emocje negatywne, a w szczególności lęk, silnie angażują uwagę ludzi; niekiedy może to prowadzić do pojawienia się pogotowia lękowego, w wyniku którego ludzie reagują silnie nawet na sytuacje neutralne (*vide* cytowane wyżej badania Szymury i Kolańczyk, 2006). Wyczerpanie zasobów poznawczych może osłabić procesy regulacji emocji negatywnych, wskutek czego uwalniają się one ze zwiększoną siłą podczas przywoływania wspomnień autobiograficznych.

Wynik ten zasługuje na uwagę, ponieważ został zreplicowany w dwóch niezależnych badaniach przedstawionych w niniejszej pracy. Jeśli poniższa interpretacja jest prawdziwa, to należy spodziewać się, że opisane efekty będą jeszcze silniejsze u osób, u których emocje negatywne stanowią niejako codzienną rzeczywistość, a więc u osób lękowych i dysforycznych. Zaplanowane zostało już badanie, którego celem będzie weryfikacja tej hipotezy.

Można podjąć próbę wyjaśnienia opisanych zjawisk za pomocą nieco innego mechanizmu. Tendencję do redukcji negatywnej intensywności wspomnień autobiograficznych można uznać za przejaw działania motywacji hedonistycznej. Dążenie do przeżywania stanów pozytywnych i redukcji siły stanów negatywnych jest jednym z podstawowych dążeń człowieka. Oprócz motywacji hedonistycznej spotykamy także motywację pozahedonistyczną, tj. dążenie do przeżywania stanów negatywnych (może nawet nie tyle do zwiększenia ich siły, ile do utrzymania ich na stałym, wyższym od średniego poziomie) oraz do unikania (lub tylko niezwiększania) intensywności. Badania empiryczne wskazują, że u ludzi z dominacją pozahedonistycznej regulacji emocji występuje tendencja do wyrażania silniejszych preferencji w kierunku zapoznawania się z materiałem o negatywnym znaku emocjonalnym niż materiałem o znaku pozytywnym. Na podobną możliwość wskazują wyniki badań Erbera, Wegnera i Therriault (1996). Wykazali oni, że w pewnych sytuacjach ludzie poszukują informacji, które są niezgodne z ich nastrojem. Ci, którzy byli w nastroju negatywnym, poszukiwali informacji, mogących poprawić ich nastrój (to akurat nas w tym kontekście mniej interesuje), zaś ci, którzy byli w nastroju pozytywnym, poszukiwali informacji obniżających nastrój. Ta ostatnia sytuacja występowała wtedy, kiedy badani oczekiwali interakcji z inną osobą. Autorzy ci zwracają uwagę, że w niektórych sytuacjach ludzie intuicyjnie uwzględniają znany psychologom fakt,

że emocje pozytywne mogą prowadzić do powierzchownego przetwarzania informacji i popełnienia wielu błędów. Dlatego nie próbują redukować emocji negatywnych, dzięki czemu zachowują odpowiedni poziom czujności i trzeźwy osąd sytuacji. Wykorzystywanie hedonizmu jako uniwersalnej i jedynej zasady kierującej dokonywaniem wyborów przez człowieka jest zdaniem Erbera i Wang (2000) nadmiernym uproszczeniem. Ludzie dążą nie tyle do maksymalizowania stanów pozytywnych i unikania stanów negatywnych, ile do realizowania celów Ja.

Kolejna możliwość interpretacji wyników odwołuje się do specyficznego ich układu w czasie. W wynikach przedstawionych wyżej ujawniały się niejako dwie niezależne tendencje – z jednej strony efekty zapominania, z drugiej natomiast konsekwencje kontrolowania emocji. Wskutek zapomnienia jednostka traci dostęp do informacji mających znaczenie emocjonalne; jednocześnie w miarę upływu czasu zmienia się siła emocji związanych ze wspomnieniem. Trudno nawet stwierdzić, czy w tym wypadku mamy do czynienia ze spadkiem siły emocji, czy z czymś innym. Warto też zwrócić uwagę na fakt, że wiele danych wskazuje na to, że ludzie wolniej adaptują się do sytuacji wywołujących emocje negatywne niż do sytuacji wywołujących emocje pozytywne. Mówi o tym prawo hedonistycznej asymetrii Frijdy (1988). Jeśli spojrzeć na klasyfikację zaproponowaną przez Oatleya i Jenkins (2003), to emocje utrzymują się przez okres rzędu minut, a maksymalnie godzin. Tymczasem w materiale analizowanym w naszym artykule zwykle upłynął już czas dłuższy aniżeli minuty i godziny. A zatem trudno mówić o próbach modulowania emocji w sensie ścisłym, raczej mamy tu do czynienia z modyfikowaniem wspomnień o treści emocjonalnej.

Przedstawione wyżej dane wskazują na konieczność szczegółowego przeanalizowania dynamiki czasowej procesów emocjonalnych związanych ze wspomnieniami o różnym wieku. Dynamika ta pozwala nie tylko lepiej zrozumieć specyfikę kontroli emocjonalnej, ale także wskazać na pewne konsekwencje wracania do wspomnień o treści emocjonalnej w procesie terapeutycznym.

LITERATURA

- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., Vohs, K.D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323–370.
- Calvo, M.G. (2000). Predictive inferences: Basic processes and biased potentiation by anxiety. W: U. von Hecker, S. Dutke, G. Sędek (red.), *Generative mental processes and cognitive resources* (s. 199–222). Dordrecht: Kluwer.
- Chwalisz, K., Diener, E., Gallagher, D. (1988). Autonomic arousal feedback and emotional experience: Evidence from the spinal cord injured. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 820–828.
- Dalgleish, T., Yiend, J. (2006). The effects of suppressing a negative autobiographical memory on concurrent intrusions and subsequent autobiographical memory recall in dysphoria. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 467–473.
- Dudycha, G.J.D., Dudycha, M.M. (1933). Adolescents' memories of preschool experiences. *Journal of Genetic Psychology: General*, 42, 468–480.
- Erber, R., Wang, M. (2000). Mysteries of mood regulation. Part II: The case of the happy thermostat. *Psychological Inquiry*, 11, 210–214.
- Erber, R., Wegner, D., Theriault, N. (1996). On being cool and collected: Mood regulation in anticipation of social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 757–766.
- Foa, G.B., Kozak, M.H. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 44, 20–35.
- Frijda, N.H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349–358.
- Gawinecka, M. (2008). Uływ czasu, rodzaj i znak emocji oraz percepcja konsekwencji jako determinanty kształtujące kierunek i wielkość zmiany intensywności zdarzeń afektywnych w pamięci. Nie opublikowana praca magisterska. Sopot: Wydział Zamiejscowy SWPS.
- Gilbert, D.T., Pinel, E.C., Wilson, T.D., Blumberg, S.J., Wheatley, T.P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617–638.
- Gralak, A. (2008). *Efekt reminiscencji w pamięci zdarzeń*. Nie opublikowana praca doktorska, Warszawa: Wydział Psychologii SWPS.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219.
- Grzelak, J.L. (1978). *Konflikt interesów. Analiza psychologiczna*. Warszawa: PWN.
- Healy, H.A., Williams, M.G. (1999). Autobiographical memory. W: T. Dalgleish, M.J. Power (red.), *Handbook of cognition and emotion* (s. 229–242). Chichester: Wiley.
- Jasielska, A. (2002). *Komunikaty symboliczne a emocje postkognitywne w krótkiej perspektywie czasowej*. Nie opublikowana rozprawa doktorska. Poznań: Instytut Psychologii UAM.

- Janssen, S.M.J., Chessa, A.G., Murre, J.M.J. (2005). The reminiscence bump in autobiographical memory: Effects of age, gender, education and culture. *Memory*, 13, 658–668.
- Macioch S. (2004). Pamięć zdarzeń emocjonalnych a poziom reaktywności młodzieży. *Nie opublikowana praca magisterska*. Warszawa: SWPS.
- Maruszewski, T. (2006). Kontrowersje wokół psychologicznego mechanizmu wyparcia. W: A. Klawiter, W. Dziarnowska (red.), *Studia z Kognitywistyki i Filozofii Umysłu* (t. 2, s. 349–375). Poznań: Zysk i Ska Wydawnictwo.
- Mayer, J.D., Gaschke, Y.N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102–111.
- Moberly, E.N., Watkins, E. (2008). Ruminative self focus and negative affect: An experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology*, 117, 314–323.
- Mogg, K., Bradley, B.P. (1999). Selective attention and anxiety: A cognitive-motivational perspective. W: T. Dalgleish, M. Power (red.), *Handbook of cognition and emotion* (s. 145–170). Chichester: Wiley.
- Oatley, K.H., Jenkins, M.M. (2003). *Zrozumieć emocje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Olszewska, J. (2008). *Falszywa pamięć a wyobrażenia i unioskowanie*. Nie opublikowana praca doktorska, Warszawa: Wydział Psychologii SWPS.
- Orth, U., Cahill, S.P., Foa, E., Maercker, A. (2008). Anger and post-traumatic stress disorder in crime victims: A longitudinal analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 208–218.
- Perry, B.D. (1999). The memories of states: How the brain stores and retrieves traumatic experience. W: J. Goodwin, R. Attias (red.), *Splintered reflections: Images of the body in trauma* (s. 9–38). New York: Basic Books.
- Sharot, T., Phelps, E.A. (2004). How arousal modulates memory: Disentangling the effects of attention and retention. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 4, 294–306.
- Suedfeld, P., Eich E. (1995). Autobiographical memory and affect under conditions of reduced environmental stimulation. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 321–326.
- Szymura, B., Kolańczyk, A. (2006). Wpływ lęku na przeszukiwanie pola uwagi. W: M. Fajkowska, M. Marszał-Wiśniewska, G. Sędek (red.), *Podpatrywanie myśli i uczuć* (s. 25–45). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Szymura, B., Wodniecka, Z. (2003). What really bother neurotics? In search of factors impairing visual attention. *Personality and Individual Differences*, 34, 109–126.
- Thompson, C.P., Skowronski, J.J., Larsen, S., Betz, A. (1996). *Autobiographical memory: Remembering what and remembering when*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Waldfogel, S. (1948). The frequency and affective character of childhood memories. *Psychological Monographs*, 62 (Whole No. 291).
- Walker W.R., Vogl R.J., Thompson C.P. (1997). Autobiographical memory: Unpleasantness fades faster than pleasantness over time. *Applied Cognitive Psychology*, 11, 399–413.
- Walker, W.R., Skowronski, J.J., Thompson, C.P. (2003). Life is pleasant – and memory helps to keep it that way! *Review of General Psychology*, 2, 203–210.
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163–206.
- Watson, D., Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219–235.
- Wegner, D. M., Erber, R., Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1093–1104.
- Wojciechowska, J. (2008). *Blednięcie znaku emocjonalnego a upływ czasu*. Nie opublikowana praca magisterska, Wydział Zamiejscowy SWPS, Sopot.