

PAULINA OLSZAK  orcid.org/ 0000-0002-1005-2543

Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, Warszawa  
Faculty of Psychology, University of Warsaw, Warsaw

EWA CZERNIAWSKA  orcid.org/ 0000-0003-0629-0128

Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, Warszawa  
Faculty of Psychology, University of Warsaw, Warsaw

## Związki temperamentu z wybranymi cechami wspomnień autobiograficznych

### Relations between Temperament and the Characteristics of Autobiographical Memories

This work was supported by the Faculty of Psychology, University of Warsaw, from the funds awarded by the Ministry of Science and Higher Education in the form of a subsidy for the maintenance and development of research potential in 2021 (501-D125-01-1250000 zlec. 5011000212).

Publikacja finansowana ze środków Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego przyznanych przez MNiSW w formie subwencji na utrzymanie i rozwój potencjału badawczego w roku 2021 (501-D125-01-1250000 zlec. 5011000212).

**Abstract.** The aim of the study was to examine whether there exists a relationship between temperamental traits and selected characteristics of autobiographical memories. 71 persons twice recalled and rated their holiday memories: in October and three months later. In addition, the participants filled in the Formal Characteristics of Behavior – Temperament Inventory, Revised Version. The results revealed that participants with high emotional reactivity recall few events and their recollections are mostly negative and non-specific. Participants with high activity recall many different events and their recollections contain strong emotions. Participants with high perseverance recall negative events first. The exploration of the relation between temperament and autobiographical memories may help discover mechanisms that contribute to the construction of given narrative schemas through which they may influence individual development.

**Keywords:** temperament, Regulative Theory of Temperament (RTT), autobiographical memory

**Słowa kluczowe:** temperament, Regulacyjna Teoria Temperamentu, pamięć autobiograficzna

#### WPROWADZENIE

Pamięć autobiograficzna i temperament mogą wydawać się konstruktami dość odległymi i mającymi niewiele cech wspólnych. Temperament odnosi się do względnie stałych cech

osobowości, które możemy zaobserwować już od wczesnego dzieciństwa, ich odpowiedniki występują także w świecie zwierząt. Jest pierwotnie zdeterminowany przez wrodzone mechanizmy neurobiochemiczne, ale ulega powolnym zmianom pod wpływem dojrzewania

oraz oddziaływań między genotypem a środowiskiem (Strelau, 2001).

W przeciwieństwie do temperamentu, który towarzyszy człowiekowi od bardzo wczesnego dzieciństwa, pamięć autobiograficzna pojawia się później. Nie pamiętamy pierwszych lat naszego życia i ta niepamięć jest określana mianem amnezji dziecięcej. Wiek, w którym pojawia się pamięć autobiograficzna, jest wciąż kwestią sporną, ponieważ w tym zakresie występują silne różnice indywidualne oraz kulturowe (Maruszewski, 2005). Niemniej, amnezja dziecięca dotyczy każdego człowieka, bowiem do wystąpienia pamięci autobiograficznej potrzebne jest osiągnięcie pewnego poziomu rozwoju poznawczego, językowego i społecznego. Zgodnie z koncepcją Endela Tulvinga najpierw wykształca się pamięć proceduralna, następnie semantyczna i dopiero na końcu epizodyczna (za: Maruszewski, 2005). Pamięć autobiograficzna jest utożsamiana ze wspomnieniami epizodycznymi, które dotyczą zdarzeń usytuowanych w konkretnym miejscu i czasie, ale zawierają również elementy semantyczne, obejmujące wiedzę na temat ogólniejszych faktów autobiograficznych (Gluck, Mercado, Myers, 2008).

Maria Jagodzińska (2008) podaje cztery charakterystyczne cechy pamięci autobiograficznej: silny związek z Ja, doświadczanie wspomnienia jako ponowne przeżywanie zdarzenia, silne przekonanie o autentyczności wspomnień i formułowanie ich w narracje. Pamięć, w tym pamięć autobiograficzna, ma charakter konstrukcyjny, a nie reprodukcyjny (Bartlett, 1932; Neisser, 1967). Wspominając, zazwyczaj nie przywołujemy wiernego obrazu zdarzenia, ale je konstruujemy na podstawie wiedzy i schematów. W przypadku pamięci autobiograficznej szczególnie ważne wydają się schematy narracyjne. Rzeczywistość rozciągniętych w czasie faktów rozumiemy i zapamiętujemy dzięki interpretacji tej rzeczywistości w oparciu o wykształcone schematy narracyjne (Trzebiński, 2002).

Tak więc, badając temperament w kontekście pamięci autobiograficznej, zestawiamy ze sobą z jednej strony uwarunkowane biologicznie cechy, na które mamy niewielki wpływ, oraz wspomnienia zdarzeń, którym nadajemy

znaczenia i układamy w historii, na co mamy wpływ o wiele większy. Zawartość pamięci autobiograficznej, ze względu na jej procesualny charakter, może zmieniać się w ciągu życia w zależności od różnych czynników. Niektóre zmiany są związane z wiekiem i rozwojem. Jak wspomniano wcześniej, pierwsze lata życia są objęte amnezją dziecięcą, pamięć dzieci jest też znacznie bardziej podatna na zniekształcenia i sugestie (Maruszewski, 2005; Schacter, 2003). Z kolei osoby po 60. roku życia mają trudności z przywoływaniem szczegółów zdarzeń i kontekstu sytuacyjnego, ale akcentują większą żywość wspomnień oraz opowiadają historie życiowe w ciekawszy sposób (Folville, D'Argembeau, Bastin, 2020; Maruszewski, 2005). Dobrze zapamiętują zdarzenia o dużym ładunku emocjonalnym i mają tendencję do pamiętania informacji sprzyjających dobremu samopoczuciu (Jagodzińska, 2008; Maruszewski, 2005). W porównaniu z osobami młodymi pamiętają więcej bodźców pozytywnych, a mniej negatywnych oraz interpretują zdarzenia w bardziej pozytywny sposób (Alea, Arneaud, Ali, 2013; Carstensen, DeLiema, 2018; Mather, Carstensen, 2005). Osoby starsze przywołują wspomnienia z odmiennych powodów niż osoby młode, ponieważ realizują inne zadania rozwojowe (Harris i in., 2014; Webster, McCall, 1999).

Pamięć autobiograficzna ma charakter procesualny, przez co łączenie jej z względnie stałymi właściwościami człowieka może wydawać się nietypowe. Mimo to problematyka temperamentu w kontekście procesów poznawczych była już podejmowana i badania wykazują związki między cechami temperamentu a np. wskaźnikami uwagi oraz różnymi aspektami metapoznania (Ledzińska, Zajenkowski, Stolarski, 2013; Szymura, 2007). Nie można wykluczyć zatem, że istnieją również relacje między temperamentem a pamięcią autobiograficzną. Być może cechy temperamentu predestynują do przywoływania zdarzeń o pewnych właściwościach, co z kolei może przekładać się na konstruowanie określonych narracji o sobie i ukierunkowywać indywidualny rozwój. Dlatego też niniejsza praca ma na celu zbadanie relacji między cechami temperamentu, postulowanymi przez Regulacyj-

na Teorię Temperamentu (Strelau, 2006) a wybranymi aspektami pamięci autobiograficznej.

## REGULACYJNA TEORIA TEMPERAMENTU

Jedną z najbardziej znanych teorii temperamentu jest Regulacyjna Teoria Temperamentu (RTT; Strelau, 2006). Zakłada ona, że temperament przejawia się w formalnej, w przeciwieństwie do treściowej, charakterystyce zachowania. Cechy formalne można opisać w kategoriach energetycznych i czasowych. Do cech energetycznego zachowania zalicza się: reaktywność emocjonalną, aktywność, wytrzymałość i wrażliwość sensoryczną, natomiast charakterystyka czasowa zachowania obejmuje: żwawość, perseweratywność i, dodaną ostatnio, rytmiczność (Cyniak-Cieciura, Zawadzki, Strelau, 2016). W kontekście pamięci autobiograficznej szczególnie interesujące wydają się cechy reaktywności emocjonalnej i perseweratywności. Ta pierwsza charakteryzuje się skłonnością do intensywnego reagowania na bodźce wzbudzające emocje, druga skłonnością do utrzymywania i powtarzania zachowania po zakończeniu działania bodźca (Cyniak-Cieciura i in., 2016; Strelau, 2014). Obie cechy ujawniają się przede wszystkim w sytuacjach wywołujących emocje.

Dla temperamentu w ujęciu RTT, podobnie jak w wielu innych teoriach temperamentu, kluczowe znaczenie mają pojęcia aktywacji i aktywowalności, która oznacza „mniej lub bardziej stabilną tendencję do reagowania na bodźce (sytuacje), swoistą dla jednostki aktywację (aktywację-cechę), która uwarunkowana jest adekwatnymi mechanizmami biologicznymi, odpowiedzialnymi za jej poziom. Są one jednak zróżnicowane pod względem progu reaktywności u poszczególnych osób” (Strelau, 2014: 349). Innymi słowy, ten sam bodziec lub sytuacja u dwóch różnych osób może wywołać inny poziom pobudzenia (aktywacji), jeśli każda z tych osób charakteryzuje się innym wyjściowym poziomem pobudzenia. Różnice te wyrażają się właśnie w aktywowalności. Wysoką aktywowalność (czyli niski wyjściowy próg pobudzenia) reprezentują np. takie cechy, jak

reaktywność emocjonalna i niska aktywność z RTT lub introwersja i neurotyczność z modelu PEN Hansa Eysencka (Eysenck, Eysenck, 1985).

Centralnym punktem RTT jest regulacyjna funkcja temperamentu, polegająca na przekształcaniu wartości energetycznej i temporalnej sytuacji oraz zachowań zgodnie z posiadanymi cechami temperamentalnymi (Strelau, 2006). Oznacza ona dostarczanie sobie optymalnego poziomu stymulacji – odpowiednio wysokiego u osób o niskiej aktywowalności i niskiego u osób o wysokiej aktywowalności. Efektywna regulacja stymulacji wywołuje pozytywne emocje i sprzyja efektywności działania, natomiast nieefektywna nie tylko wywołuje emocje negatywne, ale może prowadzić nawet do zaburzeń w zachowaniu (Strelau, 2014). Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że regulacyjna funkcja temperamentu ujawnia się szczególnie w sytuacjach trudnych (Strelau, 2006).

## TEMPERAMENT A PAMIĘĆ AUTOBIOGRAFICZNA

Badanie temperamentu w kontekście pamięci autobiograficznej może się wydawać interesujące z co najmniej dwóch powodów.

Po pierwsze, oba konstrukty wiążą się z emocjami i leżącym u ich podłoża pobudzeniem. Jak podkreślają Alisha Holland i Elizabeth Kensinger (2010), gdy przywołujemy przeszłość, przypominają nam się głównie zdarzenia przepełnione emocjami, a wspomnienia tych zdarzeń są żywe i trwałe. Lepsze pamiętanie historii emocjonalnych w porównaniu z neutralnymi wykazano także w badaniach eksperymentalnych (np. przegląd w Gluck i in., 2008). Jak twierdzą Holland i Kensinger (2010), wpływają na to dwa czynniki: pobudzenie emocjonalne i osobiste zaangażowanie w wydarzenie, przy czym większe znaczenie ma ten pierwszy. Autorki wyjaśniają, że pobudzenie emocjonalne wywołuje szereg reakcji neurochemicznych, które powodują trwałe zapamiętywanie informacji. Rola pobudzenia w różnicach indywidualnych w zakresie temperamentu została opisana wcześniej. Łącząc jedno i drugie, można przypuszczać, że osoby

o różnych konfiguracjach cech temperamentu mogą lepiej zapamiętywać niektóre rodzaje zdarzeń niż inne, dlatego że nawet ta sama sytuacja mogła wywołać w nich inny poziom pobudzenia, a co za tym idzie emocje o innej intensywności. Warto przy tym zaznaczyć, że znaczenie ma nie tylko intensywność emocji w momencie zdarzenia, ale także znak tych emocji, walencja (*valence*). Shelley Taylor (1991) zwraca uwagę, że na co dzień ludzie zniekształcają rzeczywistość w pozytywną stronę, jednak w sytuacji zagrożenia negatywne bodźce wywołują silne emocje, by szybko i skutecznie poradzić sobie z sytuacją kryzysową. Ten mechanizm odzwierciedla się we wspomnieniach. Przywołujemy więcej zdarzeń pozytywnych niż negatywnych (np. Thompson, Skowronski, Larsen i Betz, 1996), jednak negatywne wydarzenia wywołują silniejsze reakcje fizjologiczne, afektywne, poznawcze i behawioralne (Taylor, 1991). Z drugiej strony nasycenie emocjonalne zdarzeń negatywnych spada znacznie szybciej niż pozytywnych (np. Walker, Vogl, Thompson, 1997), ale nie u osób z depresją (Walker, Skowronski, Thompson, 2003). To jeden z przykładów pokazujących, w jaki sposób różnice indywidualne mogą oddziaływać na pamiętanie zdarzeń z własnego życia. Więcej takich zależności można odnaleźć w badaniach nad przywoływaniem zdarzeń zgodnych i niezgodnych z nastrojem (przeгляд w Holland, Kensinger, 2010).

Drugim powodem, dla którego warto badać temperament w kontekście pamięci autobiograficznej, jest regulacyjna funkcja temperamentu, postulowana przez RTT. Nie można wykluczyć, że dążenie do efektywnej regulacji stymulacji, mającej na celu utrzymanie optymalnego poziomu pobudzenia, może odbywać się m.in. poprzez przywoływanie określonych wspomnień. Osoba o dużym zapotrzebowaniu na stymulację może chętnie wracać do zdarzeń o wysokim ładunku emocjonalnym, natomiast osoba o niskim zapotrzebowaniu na stymulację może takich wspomnień unikać, zwłaszcza gdy dotyczą emocji negatywnych. Równocześnie druga z tych osób prawdopodobnie częściej będzie reagować silnymi emocjami w różnych sytuacjach właśnie ze

względem na wysoki wyjściowy poziom pobudzenia, za który odpowiadają różnice indywidualne w poziomie aktywacji, jak wskazano wcześniej.

Tak więc wydaje się prawdopodobne, że osoby o różnych konfiguracjach cech temperamentu będą przywoływać wspomnienia o odmiennych właściwościach, takich jak intensywność lub znak emocji związanych ze zdarzeniem oraz stosować odmienne strategie wspomniania: podnosić pobudzenie za pomocą wspomnień lub starać się je obniżyć, np. poprzez unikanie myślenia o pewnych wspomnieniach.

Mimo hipotetycznie interesujących relacji między temperamentem a pamięcią autobiograficzną, w szczególności emocjonalnymi aspektami pamiętanych zdarzeń, rzadko łącznie te dwa konstrukty w badaniach. Większość badań dotyczących pamięci autobiograficznej z cechami osobowości prowadzono w oparciu o Pięcioczynnikowy Model Osobowości (McCrea, Costa, 1987) i najwięcej uwagi poświęcono neurotyczności. Badania potwierdzają, że osoby o wysokiej neurotyczności przywołują bardziej negatywne zdarzenia (Denkova, Dolcos, Dolcos, 2012; Rasmussen, Berntsen, 2010) oraz tworzą narracje przesyczone negatywnymi emocjami, takimi jak smutek, złość czy lęk (Hirsh, Peterson, 2009; McAdams, Anyidoho, Brown, Huang, Kaplan, Machado, 2004; Reese, Myftari, McAnally, Chen, Neha, Wang, Jack, Robertston, 2017).

Znacznie mniej wiadomo jednak na temat innych charakterystyk wspomnień takich osób. Na przykład Angelina Sutin (2008) udowodniła, że neurotyczność łączy się nie tylko z negatywną walencją wspomnień, ale także intensywnością emocji związanych ze zdarzeniami, co znajduje odzwierciedlenie w badaniach nad PTSD (Rubin, Boals, Berntsen, 2008; Rubin, Dennis, Beckham, 2011). Badacze wykazali, że intensywność emocjonalna, częstość przywoływania oraz centralne miejsce wspomnienia w historii życia i tożsamości osoby to trzy mechanizmy poznawczo-afektywne, które odpowiadają za dostępność wspomnień. Późniejsze badania potwierdziły, że na powyższe mechanizmy wpływa neurotyczność (Ogle, Siegler, Beckham, Rubin, 2017).



Z drugiej strony David Rubin i Ilene Siegler (2004) wykazali, że neurotyczność nie wiąże się z żadną z badanych kwestionariuszem cech fenomenologicznych wspomnień, w tym z odczuwaniem emocji związanych ze zdarzeniem. Za tymi wynikami przemawiają dane dotyczące tłumienia emocji związanych ze zdarzeniami. Na przykład Jane Richards i James Gross (2000) wykazali, że osoby, które tłumili ekspresję emocji podczas oglądania filmu i slajdów, wywołujących negatywne emocje, gorzej pamiętały szczegóły prezentowanych materiałów niż osoby, które tego nie robiły. Podobnie osoby, które miały tendencję do tłumienia ekspresji emocji na co dzień, gorzej wypadły w teście pamięci autobiograficznej, polegającym na odtworzeniu zdarzeń opisanych w dzienniczku prowadzonym na potrzeby badania.

Chociaż tłumienie emocji negatywnie oddziałuje na pamięć zdarzeń, wcale nie zmniejsza intensywności ich odczuwania. Zaobserwowano na przykład, że tłumienie ekspresji emocji było predyktorem negatywnych wspomnień u kobiet (Denkova i in., 2012), natomiast tendencje do tłumienia myśli predyktorem intensywności intruzywnych wspomnień (Yoshizumi, Murase, 2007). Autorzy sugerują, że tłumienie myśli pobudza uwagę i monitorowanie pamięci pod kątem treści, które mają być stłumione, co utrwala intruzywne wspomnienia. Jest to zgodne z wiedzą na temat działania intruzywnych myśli. Wykazano eksperymentalnie, że stłumione myśli stają się bardziej dostępne poznawczo (np. Najmi, Wegner, 2008).

Powyższe doniesienia korespondują z badaniami nad nadmierną generalizacją pamięci (*overgeneral autobiographical memory*, OGM), którą obserwuje się najczęściej u osób z depresją i/lub PTSD (Williams, Barnhofer, Crane, Herman, Raes, Watkins, Dalgleish, 2007). Omawiane zjawisko polega na przywoływaniu ogólnych zamiast specyficznych<sup>1</sup> zdarzeń w odpowiedzi na słowa kluczowe o różnym znaku emocji. Zakłada się, że za ten efekt odpowiadają trzy mechanizmy: ruminowanie wokół ogólnych opinii na temat siebie, unikanie myślenia o szczegółach nieprzyjemnych zdarzeń oraz osłabione funkcje wykonawcze (model *CaR-FA-X*; Williams i in., 2007).

Choć zjawisko OGM jest dobrze udokumentowane w badaniach z udziałem osób z depresją, jak na razie nie ma zbyt wielu dowodów na występowanie tego zjawiska u osób wysoko neurotycznych, ale zdrowych (np. Kuyken, Dalgleish, 2011). Część badaczy (Kohler, Carvalho, Alves, McIntyre, Hyphantis, Cammarota, 2015) twierdzi, że neurotyczność może pośredniczyć między nieadaptacyjnymi strategiami pamięciowymi a depresją. Być może u osób neurotycznych bez zaburzeń mogą występować podobne, lecz słabsze efekty pamięciowe w porównaniu z osobami z depresją, jednak ta hipoteza wymaga weryfikacji.

Badania nad cechami temperamentu w kontekście pamięci autobiograficznej są zbyt rzadkie, by rozstrzygnąć powyższe wątpliwości, ale uzyskiwane wyniki zachęcają do dalszej eksploracji tematu. Na przykład Danilo Garcia i Anver Siddiqui (2009) wykazali, że nastolatki, którzy mają równocześnie wysoki poziom afektu negatywnego i niski pozytywnego<sup>2</sup>, przywołują więcej zdarzeń negatywnych niż pozytywnych. Ponadto osoby o wysokim poziomie negatywnego i niskim pozytywnego afektu interpretowały pozytywne słowa jako neutralne, a osoby o niskim poziomie obu rodzajów afektów interpretowały negatywne słowa jako neutralne (Garcia, Siddiqui, 2009). Autorzy wyjaśniają te różnice faktem, że na reakcję emocjonalną wpływa nie tylko temperament, ale także tendencja do poszukiwania przyjemnych doświadczeń i unikania przykrych (Walker i in., 2003). W związku z tym osoby o wysokim poziomie obu rodzajów afektu niejako wzmacniają swój pozytywny afekt, by załagodzić tym skutki wysokiego negatywnego afektu, natomiast osoby o niskim poziomie obu afektów zmniejszają znaczenie negatywnego afektu. W najgorszej sytuacji znajdują się osoby o niskim poziomie afektu pozytywnego i wysokim negatywnego, ponieważ ten pierwszy nie pozwala im wzmocnić pozytywnych doświadczeń, a ten drugi utrudnia unikanie przykrych doświadczeń.

Badania w oparciu o Regulacyjną Teorię Temperamentu wydają się korespondować z powyższymi wynikami. Anna Kraśkiewicz (2016) zaobserwowała, że reaktywność emocjonalna z RTT wiąże się z większym ładunkiem

emocjonalnym wspomnień wywoływanych przez negatywne zapachy. Jan Strelau wraz ze współpracownikami (Strelau, 2006; Strelau, Zawadzki, 2005) wykazali natomiast, że reaktywność emocjonalna przewiduje u ofiar powodzi takie objawy PTSD, jak unikanie i intruzje, a perseweratywność przewiduje intruzje. Te wyniki mogą być ciekawe w kontekście hipotezy, że osoby neurotyczne (czyli prawdopodobnie reaktywne i/lub perseweratywne) tłumia emocje związane ze zdarzeniem. Unikanie bodźców związanych z traumą przez osoby reaktywne emocjonalnie może być przejawem tłumienia, natomiast intruzje wskazują, że jest to strategia nieskuteczna. Z drugiej strony osoby perseweratywne doświadczają intruzji, choć ich tendencja do unikania jest mniejsza. Pytaniem otwartym pozostaje, jak te efekty wpływają na pamięć zdarzeń, w tym przypadku związanych z traumą. Być może unikanie pogarsza pamięć samych zdarzeń, jak sugerowano wcześniej.

Interesującym uzupełnieniem powyższych wyników mogą być badania łączące RTT z perspektywami czasowymi (Zimbardo, Boyd, 2009). Maria Ledzińska ze współpracownikami (2013) wykazali m.in., że perseweratywność i reaktywność emocjonalna silnie dodatnio korelują z negatywną perspektywą przeszłościową, natomiast żywawość, wytrzymałość i aktywność korelują z tą perspektywą ujemnie. Znowu przeszłość oceniana pozytywnie koreluje dodatnio z wrażliwością sensoryczną i aktywnością. Choć to badanie nie dotyczy pamięci autobiograficznej, może pokazywać pewne tendencje pamięciowe osób o różnych poziomach cech temperamentu.

Reasumując, przeprowadzono niewiele badań nad cechami temperamentu w odniesieniu do pamięci autobiograficznej, a badania nad cechami osobowości dotyczą w głównej mierze neurotyczności i dają niejednoznaczne rezultaty. Wyniki badań potwierdzają, że osoby o wysokich poziomach takich cech, jak neurotyczność i pokrewna jej reaktywność emocjonalna, mają tendencję do przywoływania negatywnych zdarzeń. Nie jest jednak jasne, czy odczuwają przy tym silne negatywne emocje, czy też próbują je tłumić, co skutkuje gorszym pamiętaniem szczegółów zdarzeń.

Równie ciekawe wydają się związki perseweratywności z cechami przywoływanych

wspomnień. Częstość przywoływania wspomnień zwiększa ich dostępność (Linton, 1975, za: Maruszewski, 2005), więc jest prawdopodobne, że osoby perseweratywne, które mają tendencję do powtarzania zachowań, będą zdarzenia ze swojego życia pamiętać lepiej. Badania Ledzińskiej i współpracowników (2013) sugerują, że zależność ta może występować zwłaszcza w stosunku do wspomnień negatywnych. Ponadto warto zauważyć, że choć zarówno reaktywność emocjonalna, jak i perseweratywność mogą predysponować do intruzji związanych z negatywnym zdarzeniem, to tylko reaktywność emocjonalna wiąże się z unikaniem myślenia o nim (Strelau, 2006; Strelau, Zawadzki, 2005). Prawdopodobne wydaje się zatem, że osoby perseweratywne będą zdarzenia pamiętać lepiej niż osoby reaktywne emocjonalnie.

## **CEL BADANIA I HIPOTEZY BADAWCZE**

Celem badania było sprawdzenie powiązań między cechami Regulacyjnej Teorii Temperamentu, szczególnie reaktywności emocjonalnej, oraz perseweratywności a liczbą i wybranymi cechami przywoływanych zdarzeń, zarówno po krótkim, jak i dłuższym okresie, jaki upłynął między zdarzeniami a momentem ich przywoływania.

Główny problem badawczy niniejszej pracy był następujący: czy istnieją i jaki kierunek przyjmują związki między cechami Regulacyjnej Teorii Temperamentu a wybranymi aspektami pamięci autobiograficznej?

Postawiono następujące hipotezy:

- H1: Osoby o wysokim poziomie reaktywności emocjonalnej przywołają więcej wspomnień negatywnych niż osoby o niskim poziomie reaktywności emocjonalnej.
- H2: Osoby o wysokim poziomie reaktywności emocjonalnej przywołają wspomnienia mniej specyficzne niż osoby o niskim poziomie reaktywności emocjonalnej.
- H3: Osoby o wysokim poziomie perseweratywności przywołają więcej zdarzeń

niż osoby o niskim poziomie perseweratywności.

- H4: Osoby o wysokim poziomie perseweratywności przywołają więcej tych samych zdarzeń w pierwszej i drugiej części badania w porównaniu z osobami o niskim poziomie perseweratywności.
- H5: Osoby o wysokim poziomie perseweratywności będą przywoływać proporcjonalnie więcej zdarzeń negatywnych niż osoby o niskim poziomie perseweratywności.

Badanie związków pozostałych cech Regulacyjnej Teorii Temperamentu z cechami pamięci autobiograficznej ma charakter eksploracyjny.

## METODA

### Uczestnicy badania

W pierwszej części badania wzięło udział 100 (w tym 80% kobiet) studentów pierwszego roku psychologii na Uniwersytecie Warszawskim. Badani byli w wieku 18–54 ( $M = 21,2$ ,  $SD = 5,4$ ). W drugiej części badania wzięło udział 71 (81,7% kobiet) osób spośród tych, które uczestniczyły w pierwszej części. W analizach uwzględniono wyniki osób, które wzięły udział w obu częściach badania.

### Procedura badania

Obie części badania prowadzono grupowo na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Pierwsza część odbyła się na początku roku akademickiego. Po przedstawieniu osobom badanym celu i procedury badania oraz uzyskaniu od nich zgody na udział w badaniu uczestnicy zostali poproszeni o przywołanie nie więcej niż 10 zdarzeń z ostatnich wakacji, zatytułowanie każdego i ocenienie na dwóch skalach. Drugą część badania przeprowadzono 3 miesiące później. Zadaniem badanych było ponowne wypełnienie kwestionariusza zdarzeń, użytego podczas pierwszej części oraz wypełnienie kwestionariusza Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu: Wersja Zrewidowana (FCZ-KT(R)).

### Narzędzia badawcze

#### Kwestionariusz zdarzeń<sup>3</sup>

W celu pomiaru liczby i wybranych cech przywoływanych zdarzeń skonstruowano na potrzeby badania autorski kwestionariusz. Zawiera miejsce na tytuły 10 przywołanych wspomnień oraz dwie skale do oceny każdego z nich. Pierwsza pozycja do oceny każdego zdarzenia brzmiała: „Proszę ocenić na skali, jak bardzo pozytywne lub negatywne było to zdarzenie”, a badani udzielali odpowiedzi na siedmiostopniowej skali (1 – „skrajnie negatywne”; 7 – „skrajnie pozytywne”). Druga pozycja do oceny każdego zdarzenia brzmiała: „Proszę zaznaczyć na skali, jak silne emocje budzi w Pani/Panu to zdarzenie teraz, gdy je Pan(i) wspomina”. Odpowiedzi udzielało się na analogicznej siedmiostopniowej skali, gdzie 1 oznaczało „skrajnie negatywne”, a 7 – „skrajnie pozytywne”.

#### FCZ-KT(R)

Do pomiaru cech temperamentu wykorzystano kwestionariusz Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu: Wersja Zrewidowana (Cyniak-Cieciura i in., 2016). Służy on do diagnozowania podstawowych wymiarów temperamentu o podłożu biologicznym i powstał w oparciu o Regulacyjną Teorię Temperamentu (Strelau, 2006). Kwestionariusz jest przeznaczony dla osób powyżej 15. roku życia i zawiera 100 pozycji, składających się na siedem skal: Żwawości (ŻW), Perseweratywności (PE), Rytmiczności (RT), Wrażliwości sensorycznej (WS), Wytrzymałości (WT), Reaktywności emocjonalnej (RE) i Aktywności (AK). Zadaniem badanych jest ocenić, na ile każde stwierdzenie ich charakteryzuje. Odpowiedzi udziela się na 4-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie nie zgadzam się”, a 4 – „zdecydowanie zgadzam się”.

## WYNIKI

Na podstawie pozycji kwestionariusza zdarzeń utworzono szereg wskaźników do pomiaru

następujących zmiennych<sup>4</sup>: ogólna liczba przywołanych zdarzeń, liczba zdarzeń negatywnych i pozytywnych, przewaga liczby zdarzeń negatywnych nad liczbą zdarzeń pozytywnych, znak emocji zdarzenia podanego jako pierwsze, ogólna intensywność emocjonalna zdarzeń, intensywność zdarzeń negatywnych i pozytywnych, specyficzność

zdarzeń, zgodność zdarzeń przywołanych w pierwszej i drugiej części badania. Wszystkie zmienne, poza zgodnością przywołanych zdarzeń, badano oddzielnie dla pierwszej i drugiej części badania.

W Tabeli 1 przedstawiono statystyki opisowe analizowanych zmiennych.

Tabela 1. Średnie i odchylenia standardowe analizowanych zmiennych

Zmienna	M	SD
Żwawość	41.13	6.02
Perseweratywność	45.21	5.47
Rytmiczność	19.27	6.00
Wrażliwość sensoryczna	45.76	5.20
Wytrzymałość	35.27	7.95
Reaktywność emocjonalna	40.83	7.23
Aktywność	39.24	8.05
Liczba zdarzeń ogółem (1)	7.66	2.34
Liczba zdarzeń ogółem (2)	6.32	2.65
Liczba zdarzeń negatywnych (1)	1.65	1.30
Liczba zdarzeń negatywnych (2)	1.06	1.22
Liczba zdarzeń pozytywnych (1)	5.77	2.18
Liczba zdarzeń pozytywnych (2)	5.04	2.42
Przewaga liczby zdarzeń negatywnych nad liczbą pozytywnych (1)	.04	.20
Przewaga liczby zdarzeń negatywnych nad liczbą pozytywnych (2)	.03	.17
Zdarzenie negatywne jako pierwsze (1)	.21	.41
Zdarzenie negatywne jako pierwsze (2)	.10	.30
Intensywność emocjonalna zdarzeń ogółem (1)	1.85	.41
Intensywność emocjonalna zdarzeń ogółem (2)	1.82	.44
Intensywność emocjonalna zdarzeń negatywnych (1)	1.78	.64
Intensywność emocjonalna zdarzeń negatywnych (2)	1.90	.62
Intensywność emocjonalna zdarzeń pozytywnych (1)	1.91	.39
Intensywność emocjonalna zdarzeń pozytywnych (2)	1.88	.41
Intensywność emocji w momencie wspomniania ogółem (1)	1.51	.56
Intensywność emocji w momencie wspomniania ogółem (2)	1.47	.57
Intensywność emocji w momencie wspomniania zdarzeń negatywnych (1)	.22	.25
Intensywność emocji w momencie wspomniania zdarzeń negatywnych (2)	.18	.27
Intensywność emocji w momencie wspomniania zdarzeń pozytywnych (1)	1.29	.59
Intensywność emocji w momencie wspomniania zdarzeń pozytywnych (2)	1.29	.58
Średnia specyficzność (1)	1.63	.21
Średnia specyficzność (2)	1.54	.27
Średnia zgodność	1.09	.51

Cyfry w nawiasach oznaczają, której części badania dotyczy dana zmienna.



W celu sprawdzenia związków między cechami Regulacyjnej Teorii Temperamentu a wybranymi cechami przywoływanych zdarzeń przeprowadzono analizę korelacji. W związku z tym, że rozkłady większości zmiennych odbiegały od normalności, zastosowano analizę korelacji testem nieparametrycznym *rho* Spearmana. Wartości korelacji poszczególnych cech temperamentu z wybranymi cechami przywoływanych zdarzeń zaprezentowano w Tabelach 2–6. Poniżej opisano uzyskane wyniki.

### Reaktywność emocjonalna a wybrane cechy przywoływanych zdarzeń

Związki reaktywności emocjonalnej z cechami przywoływanych zdarzeń zaprezentowano w Tabeli 2.

Hipoteza 1 zakładała, że reaktywność emocjonalna wiąże się z większą liczbą przywoływanych negatywnych zdarzeń, jednak analiza korelacji nie wykazała takich zależności. Natomiast zaobserwowano, że osoby reaktywne

emocjonalnie przywołują więcej zdarzeń negatywnych niż pozytywnych w drugiej części badania, czyli po dłuższym okresie odroczenia między zdarzeniami a ich przywoływaniem. Tak więc H1 została częściowo potwierdzona.

Zgodnie z hipotezą 2 przewidywano, że osoby wysoce reaktywne emocjonalnie przywołają mniej specyficzne zdarzenia niż osoby nisko reaktywne i ta hipoteza potwierdziła się w odniesieniu do pierwszej części badania.

W celu eksploracji, czy reaktywność emocjonalna wiąże się z innymi cechami badanych wspomnień, przeprowadzono dodatkowe analizy. Wykazały one, że ta cecha wiąże się z mniejszą liczbą przywoływanych zdarzeń ogółem dla drugiej części badania oraz z większą zgodnością przywoływanych zdarzeń w obu częściach badania (Tabela 2).

### Perseweratywność a wybrane cechy przywoływanych zdarzeń

Związki perseweratywności z cechami przywoływanych zdarzeń zaprezentowano w Tabeli 3.

Tabela 2. Wartości korelacji *rho* Spearmana dla reaktywności emocjonalnej i wybranych cech przywoływanych zdarzeń

Zmienna	<i>rho</i> Spearmana	<i>p</i>
Liczba zdarzeń negatywnych (1)	-.10	n.i.
Liczba zdarzeń negatywnych (2)	-.11	n.i.
Przewaga liczby zdarzeń negatywnych nad liczbą pozytywnych (1)	.06	n.i.
Przewaga liczby zdarzeń negatywnych nad liczbą pozytywnych (2)	.24	< .05
Średnia specyficzność (1)	-.30	.01
Średnia specyficzność (2)	-.10	n.i.
Liczba zdarzeń ogółem (2)	-.26	< .05
Średnia zgodność	.27	< .05

Cyfry w nawiasach oznaczają, której części badania dotyczy dana zmienna.

Tabela 3. Wartości korelacji  $\rho$  Spearmana dla perseweratywności i wybranych cech przywoływanych zdarzeń

Zmienna	$\rho$ Spearmana	$p$
Liczba zdarzeń ogółem (1)	-.09	n.i.
Liczba zdarzeń ogółem (2)	-.10	n.i.
Średnia zgodność	.03	n.i.
Liczba zdarzeń negatywnych (1)	-.06	n.i.
Liczba zdarzeń negatywnych (2)	.11	n.i.
Przewaga liczby zdarzeń negatywnych nad liczbą pozytywnych (1)	-.11	n.i.
Przewaga liczby zdarzeń negatywnych nad liczbą pozytywnych (2)	.18	n.i.
Zdarzenie negatywne jako pierwsze (2)	.25	< .05
Intensywność emocji w momencie wspomniania zdarzeń negatywnych (1)	.22	.07

Cyfrы w nawiasach oznaczają, której części badania dotyczy dana zmienna.

Hipotezy 3–5, dotyczące perseweratywności, zakładały, że ta cecha będzie wiązać się dodatnio z liczbą przywoływanych wspomnień, zgodnością przywoływanych wspomnień oraz większą liczbą przywoływanych wspomnień negatywnych niż pozytywnych. Badane zależności okazały się nieistotne, zatem żadna z tych hipotez nie została potwierdzona.

Dodatkowe analizy wykazały jednak, że w drugiej części badania osoby perseweratywne częściej przywoływały zdarzenia negatywne w pierwszej kolejności oraz odczuwały bardziej intensywne emocje podczas wspomniania zdarzeń w pierwszej części badania (Tabela 3).

#### Pozostałe cechy temperamentu a wybrane cechy przywoływanych zdarzeń

W celu sprawdzenia, czy pozostałe cechy postulowane przez Regulacyjną Teorię Temperamentu wiążą się z charakterystyką wspomnień,

przeprowadzono dodatkowe analizy korelacji, mające charakter eksploracyjny. Najwięcej zależności zaobserwowano dla aktywności i żwawości, a pojedyncze również dla rytmiczności.

Analizy przeprowadzone dla aktywności wykazały, że ta cecha wiąże się dodatnio z intensywnością emocjonalną wspomnień zarówno negatywnych, jak i pozytywnych w drugiej części badania oraz ujemnie z intensywnością emocji w momencie wspomniania zdarzeń negatywnych, a także ujemnie ze zgodnością przywoływanych wspomnień w momencie wspomniania zdarzeń. Ponadto na poziomie tendencji statystycznej, aktywność wiązała się z przywoływaniem większej liczby zdarzeń ogółem oraz słabszą tendencją do przywoływania większej liczby zdarzeń negatywnych niż pozytywnych i przywoływania zdarzeń negatywnych w pierwszej kolejności (Tabela 4).

Tabela 4. Wartości korelacji  $\rho$  Spearmana dla aktywności i wybranych cech przywoływanych zdarzeń

Zmienna	$\rho$ Spearmana	$p$
Liczba zdarzeń ogółem (1)	.22	.07
Liczba zdarzeń ogółem (2)	.20	.10

Przewaga liczby zdarzeń negatywnych nad liczbą pozytywnych (1)	-.22	.07
Zdarzenie negatywne jako pierwsze (1)	-.22	.07
Zdarzenie negatywne jako pierwsze (2)	-.20	.10
Intensywność emocji w momencie wspominania zdarzeń negatywnych (1)	-.27	< .05
Intensywność emocjonalna zdarzeń ogółem (2)	.33	< .01
Intensywność emocjonalna zdarzeń negatywnych (2)	.34	< .05
Intensywność emocjonalna zdarzeń pozytywnych (2)	.27	< .05
Średnia zgodność	-.31	< .01

Cyfry w nawiasach oznaczają, której części badania dotyczy dana zmienna.

Żwawość wiązała się dodatnio z większą liczbą przywoływanych negatywnych zdarzeń oraz z większą intensywnością emocjonalną zdarzeń i intensywnością emocji w momencie wspominania, przy czym te zależności doty-

czyły przede wszystkim zdarzeń negatywnych. Poza tym, na poziomie tendencji statystycznej, żwawość wiązała się z tendencją do przywoływania zdarzenia negatywnego w pierwszej kolejności (Tabela 5).

Tabela 5. Wartości korelacji  $\rho$  Spearmana dla żwawości i wybranych cech przywoływanych zdarzeń

Zmienna	$\rho$ Spearmana	$p$
Liczba zdarzeń negatywnych (2)	.27	< .05
Zdarzenie negatywne jako pierwsze (2)	.20	.10
Intensywność emocjonalna zdarzeń ogółem (2)	.25	< .05
Intensywność emocjonalna zdarzeń negatywnych (1)	.30	< .05
Intensywność emocjonalna zdarzeń negatywnych (2)	.47	< .01
Intensywność emocji w momencie wspominania ogółem (2)	.25	< .05
Intensywność emocji w momencie wspominania zdarzeń negatywnych (2)	.30	< .05

Cyfry w nawiasach oznaczają, której części badania dotyczy dana zmienna.

Analizy wykazały także, że rytmiczność wiąże się ujemnie z przywoływaniem większej liczby zdarzeń negatywnych niż pozytywnych

oraz ujemnie z przywoływaniem zdarzenia negatywnego w pierwszej kolejności (Tabela 6).

Tabela 6. Wartości korelacji  $\rho$  Spearmana dla rytmiczności i wybranych cech przywoływanych zdarzeń

Zmienna	$\rho$ Spearmana	$p$
Przewaga liczby zdarzeń negatywnych nad liczbą pozytywnych (2)	-.25	< .05
Zdarzenie negatywne jako pierwsze (2)	-.26	< .05

Cyfry w nawiasach oznaczają, której części badania dotyczy dana zmienna.

Nie zaobserwowano żadnych istotnych związków między wytrzymałością i wrażliwością sensoryczną a badanymi cechami przywoływanych zdarzeń.

## DYSKUSJA

Celem przeprowadzonego badania było sprawdzenie powiązań między cechami postulowanymi przez Regulacyjną Teorię Temperamentu, ze szczególnym uwzględnieniem reaktywności emocjonalnej i perseweratywności, a wybranymi cechami przywoływanych zdarzeń, zarówno po krótszym, jak i po dłuższym czasie, jaki upłynął od wspomnianych zdarzeń. Przeprowadzone analizy wykazały wiele ciekawych, choć niezbyt silnych zależności.

Dość spójne wyniki uzyskano dla reaktywności emocjonalnej. Wbrew założeniom nie zaobserwowano, żeby osoby reaktywne emocjonalnie podawały dużą liczbę zdarzeń negatywnych, natomiast okazało się, że te osoby przywołują więcej zdarzeń negatywnych niż pozytywne. Brak korelacji reaktywności emocjonalnej z liczbą podawanych zdarzeń negatywnych wynika stąd, że te osoby przypominają sobie ogólnie mało zdarzeń. Mimo to w ich pamięci przeważają zdarzenia negatywne, co potwierdza wcześniejsze doniesienia na temat większej roli afektu negatywnego w doświadczeniu osób neurotycznych (np. Rasmussen, Berntsen, 2010; Sutin, 2008). Ponadto wykazano, że reaktywność emocjonalna wiąże się z mniejszą specyficznością zdarzeń, co może korespondować z wynikami dotyczącymi efektu OGM, obserwowanego u osób z depresją (Williams i in., 2007). Oprócz tego osoby wysoce reaktywne przywołują często te same zdarzenia, niezależnie od czasu, jaki upłynął od wspomnianych zdarzeń. Angelina Sutin i Richard Robins (2005) sugerują, że ludzie, wspominając doświadczenia, obracają się wokół tych samych konfliktów emocjonalnych i motywów tematycznych, i dlatego osoby neurotyczne skupiają się w swoich wspomnieniach na negatywnych emocjach. Niewykluczone, że u podstaw tego procesu leżą biologicznie uwarunkowane tendencje osób neurotycznych lub reaktywnych

do intensywnej reakcji na bodźce emocjonalne, zwłaszcza dotyczące emocji negatywnych. Te tendencje mogą być następnie wzmocnione przez procesy, takie jak ruminowanie wokół trudności, obecne u osób neurotycznych (Teasdale, Green, 2004) i intruzje leżące u podstaw nadmiernej generalizacji pamięci (Williams i in., 2007), a to z kolei może przekładać się na rozwijanie nieadaptacyjnych schematów narracji, w których początkowo dobre wydarzenia zmieniają się w złe (Baddeley, Singer, 2008).

W przypadku perseweratywności nie potwierdziły się hipotezy, że osoby o wysokim natężeniu tej cechy przypominają sobie więcej zdarzeń, a także więcej tych samych zdarzeń po dłuższym i krótszym okresie odroczenia. Nie wykazano również, aby osoby perseweratywne przywoływały większą liczbę zdarzeń negatywnych, natomiast okazało się, że mają tendencję do wskazywania zdarzenia negatywnego w pierwszej kolejności. To sugeruje, że preferowanie negatywnej przeszłościowej perspektywy czasowej (Ledzińska i in., 2013) może odbijać się na pamięci zdarzeń osób perseweratywnych. Ponadto badanie wykazało, że perseweratywność wiąże się z wyższą intensywnością emocji odczuwaną w momencie wspomnienia zdarzeń w pierwszej części badania. Można przypuszczać, że u osób perseweratywnych intensywność emocji związanych ze zdarzeniami wciąż się jeszcze utrzymywała podczas pierwszego pomiaru, co jest zgodne z definicją tej cechy, która zakłada utrzymywanie zachowania po ustaniu bodźca (Cyniak-Cieciura i in., 2016).

Analizy przeprowadzone dla aktywności wykazały, że osoby o wysokim poziomie tej cechy wymieniają wiele zdarzeń, zarówno po krótszym, jak i po dłuższym okresie odroczenia. Aktywność według definicji (Cyniak-Cieciura i in., 2016) jest tendencją do podejmowania zachowań wysoce stymulujących lub dostarczających stymulacji zewnętrznej (z otoczenia). Można zatem zakładać, że osoby aktywne angażują się w wiele różnych działań i mają w związku z tym wiele wspomnień. Z tego samego powodu może być im trudno wymieniać te same zdarzenia za każdym razem, co skutkuje niską zgodnością wspomnianych przez te osoby

zdarzeń. Poza tym osoby aktywne przywołują więcej pozytywnych zdarzeń niż negatywnych oraz podają zdarzenie pozytywne jako pierwsze. Jak powszechnie wiadomo, ludzie przypominają sobie więcej zdarzeń pozytywnych niż negatywnych, jednakże w przypadku osób aktywnych ta asymetria była wyraźnie widoczna. Być może uzasadnienie tego efektu można znaleźć w badaniach Ledzińskiej i współpracowników (2013), którzy wykazali, że aktywność wiąże się ujemnie z przeszłością ocenianą negatywnie, a dodatnio z przeszłością ocenianą pozytywnie. Ta przeciwwaga może powodować tak wyraźną asymetrię w przywoływaniu wspomnień o danej wartościowości. Ponadto wykazano szereg związków aktywności z intensywnością emocjonalną, zarówno zdarzeń negatywnych, jak i pozytywnych. Biorąc pod uwagę, że ta cecha wiąże się z poszukiwaniem stymulacji, może być tak, że osoby aktywne doświadczają bardziej intensywnych emocjonalnie zdarzeń niż osoby mało aktywne, co z kolei odzwierciedla się w ocenie emocjonalnej zdarzenia. Natomiast, co ciekawsze, więcej związków aktywności z intensywnością emocjonalną zdarzeń odnotowano w drugiej części badania, a nie w pierwszej. W pierwszej części badania zaobserwowano nawet ujemny związek aktywności z emocjami odczuwanymi w momencie wspominania zdarzeń negatywnych. To oznacza, że osoby aktywne oceniają zdarzenia jako wywołujące silniejsze emocje po dłuższym czasie, jaki upłynął od zdarzeń niż po krótszym. Być może za to zjawisko odpowiada przetwarzanie poznawcze. Wykazano, że osoby o wysokiej intensywności emocji mają tendencje do angażowania się w operacje poznawcze, które dostarczają im więcej stymulacji z bodźca (np. Larsen, Diener, Cropanzano, 1987). Być może osoby aktywne dostarczają sobie stymulacji, nie tylko angażując się w wiele intensywnych działań, ale również wzmacniając emocje wywołane zdarzeniami poprzez wspomnianie.

Nietypowe okazały się wyniki analiz przeprowadzonych dla żwawości. Badanie wykazało szereg dodatnich korelacji tej cechy ze zmiennymi dotyczącymi negatywnych zdarzeń oraz intensywności emocji. Biorąc pod uwagę badanie Ledzińskiej i współpracowników (2013),

którzy zaobserwowali, że żwawość wiąże się ujemnie z przeszłością ocenianą negatywnie, należałoby się raczej spodziewać ujemnych korelacji żwawości z liczbą i intensywnością zdarzeń negatywnych. W badaniach z udziałem powodźcian wykazano, że żwawość chroni przed objawami unikania w PTSD (Strelau, 2006; Strelau, Zawadzki, 2005), co ma znaczenie adaptacyjne, jednak trudno ten wynik bezpośrednio przełożyć na związki żwawości z liczbą i intensywnością zdarzeń negatywnych uzyskane w tym badaniu. Ten wątek zdecydowanie wymaga dalszych badań.

Przeprowadzone analizy wykazały także ujemne związki rytmiczności z podawaniem większej liczby zdarzeń negatywnych oraz wymienianiem zdarzenia negatywnego jako pierwszego. Te zależności nie dziwią, jeśli weźmiemy pod uwagę model temperamentu Alexandra Thomasa i Stelli Chess (1977, 1984, za: Strelau, 2014). Wyróżnili oni dziewięć kategorii (cech) temperamentu, m.in. rytmiczność. Na podstawie własnych badań autorzy wyodrębnili trzy typy temperamentu, w tym temperament trudny, który predysponował do zaburzeń zachowania. Charakteryzuje się on m.in. małą regularnością i przewagą emocji negatywnych nad pozytywnymi. Mając powyższe na uwadze, nie dziwią powiązania niskiego poziomu rytmiczności z przywoływaniem negatywnych wspomnień.

Podsumowując, badanie wykazało szereg interesujących związków między cechami temperamentu a wybranymi aspektami przywoływanych zdarzeń. Należy jednak zaznaczyć, że badanie miało kilka ograniczeń.

Po pierwsze, badana grupa była niezbyt liczna, w dodatku ograniczona do studentów psychologii pierwszego roku. Wyniki można zatem jedynie ostrożnie odnosić do populacji młodych dorosłych, a nie można uogólniać na inne grupy wiekowe. Wydaje się interesujące, czy podobne związki między temperamentem a cechami pamięci autobiograficznej uzyskano by również wśród osób starszych. Jak zaznaczono wcześniej, osoby po 60. roku życia przywołują mniej negatywne i mniej szczegółowe wspomnienia niż osoby młode, więc nie wiadomo, czy i jak cechy temperamentu modyfikowałyby te zależności.



Po drugie, pierwsza część badania odbywała się na początku października, zatem pierwszego pomiaru nie dokonywano bezpośrednio po zdarzeniu, ale dopiero po pewnym czasie. W przypadku zdarzeń z początku wakacji mogło to być nawet kilka miesięcy.

Mimo tych ograniczeń wyniki rzucają pewne światło na tendencje we wspomnianiu osób o różnych poziomach cech temperamentu. Może to wynikać z biologicznych podstaw tych cech, jak i mechanizmów poznawczych, np. związanych z poszukiwaniem/unikaniem stymulacji, do których dane cechy predysponują. Droga między temperamentem a przywoływaniem wspomnień i tworzeniem na ich podstawie narracji życiowych wydaje się interesująca i warta dalszych analiz. W przyszłości należy przeanalizować konfiguracje cech temperamentu w kontekście tendencji w przywoływaniu określonych zdarzeń. W tym badaniu, ze względu na małą próbę, niemożliwe okazało się wyodrębnienie

grup ze względu na konfiguracje cech. Ponadto warto poświęcić więcej uwagi mechanizmom i strategiom we wspomnianiu, które podejmują osoby o różnych poziomach i konfiguracjach cech temperamentu. Szczególnie interesująca wydaje się eksploracja tendencji do unikania myślenia o zdarzeniach lub tłumienia emocji związanych ze zdarzeniami oraz wzmacniania tych emocji przez osoby o różnych konfiguracjach cech.

Eksplorowanie zależności między temperamentem a przywoływaniem zdarzeń może pomóc odkryć mechanizmy, które u osób o różnych cechach przyczyniają się do rozwijania bardziej lub mniej adaptacyjnych schematów narracji i budowania na ich podstawie historii życiowych. O ile nad samymi cechami temperamentu trudno pracować, o tyle można pracować nad konstruowaniem własnej przeszłości, które jest ważnym elementem indywidualnego rozwoju.

## PRZYPISY

<sup>1</sup> Williams i współpracownicy (2007) przyjmowali, że zdarzenie specyficzne trwało krócej niż dzień, a niespecyficzne (ogólne) – dłużej niż dzień.

<sup>2</sup> W tym badaniu opierano się na koncepcji pozytywnego i negatywnego afektu, rozumianych jako cechy (Watson, Clark, 1995; Watson, Tellegen, 1985). Tak rozumiany afekt pozytywny porównuje się do ekstrawersji, a negatywny do neurotyczności (Larsen, Ketelaar, 1991; Strelau, 2014).

<sup>3</sup> Pierwsza strona tego kwestionariusza znajduje się w Załączniku do niniejszego artykułu. Jest na niej zamieszczona instrukcja i miejsce na uzupełnienie pierwszego przywołanego zdarzenia. Kwestionariusz zawierał 3 kolejne strony, na których mieściły się analogiczne rubryki dla wspomnień 2–10.

<sup>4</sup> Szczegółowy opis operacjonalizacji wymienionych zmiennych znajduje się w pracy Pauliny Olszak (2018). Na potrzeby obecnej pracy warto jedynie zaznaczyć, że wszystkie wskaźniki dotyczące znaku emocji oraz intensywności emocjonalnej wspomnianych zdarzeń utworzono na podstawie odpowiedzi badanych na dwa pytania do każdego zdarzenia, natomiast oceny specyficzności oraz zgodności przywoływanych zdarzeń dokonywała badająca na podstawie tytułów wymienianych przez badanych wspomnień. Specyficzność szacowano, opierając się na modelu Conwaya (1996, za: Jagodzińska, 2008), według którego zdarzenia trwające do kilku godzin określa się jako specyficzne, a zdarzenia powtarzające się lub rozciągnięte w czasie określa się jako ogólne. Do oceny zgodności przywoływanych przez badanych zdarzeń zastosowano trzypunktową skalę, gdzie „0” oznaczało, że dane zdarzenie z drugiej części badania nie zostało wymienione w pierwszej, „1” oznaczało częściową zgodność zdarzenia podanego w pierwszej części badania ze zdarzeniem podanym w drugiej części, a „2” – całkowitą zgodność zdarzenia podanego w obu częściach.

## BIBLIOGRAFIA

- Alea N., Arneaud M., Ali S. (2013), The quality of self, social and directive memories: Are there adult age group differences?, *International Journal of Behavioral Development*, 37, 395–406.
- Baddeley J.L., Singer, J.A. (2008), Telling losses: Personality correlates and functions of bereavement narratives. *Journal of Research in Personality*, 42, 421–438.
- Bartlett F. (1932), *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*. London: Cambridge University Press.
- Carstensen L.L., DeLiema M. (2018), The positivity effect: a negativity bias in youth fades with age. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 7–12.
- Cyniak-Cieciura M., Zawadzki B., Strelau J. (2016), *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu: Wersja Zrewidowana (FCZ-KT(R)). Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Denkova E., Dolcos S., Dolcos F. (2012), Reliving emotional personal memories: affective biases linked to personality and sex-related differences. *Emotion*, 12(3), 515–528.
- Eysenck H.J., Eysenck M.W. (1985), *Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach*. New York: Plenum Press.
- Folville A., D'Argembeau A., Bastin C. (2020), Deciphering the relationship between objective and subjective aspects of recollection in healthy aging. *Memory*, 28, 362–373.
- Garcia D., Siddiqui A. (2009), Adolescents' affective temperament: Life satisfaction, interpretation, and memory of events. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 155–167.
- Gluck M.A., Mercado E., Myers C.E. (2008), *Learning and Memory*. New York: Worth Publishers.
- Harris C.B., Rasmussen A.S., Berntsen D. (2014), The functions of autobiographical memory: An integrative approach. *Memory*, 22, 559–581.
- Hirsh J.B., Peterson J.B. (2009), Personality and language use in self-narratives. *Journal of Research in Personality*, 43, 524–527.
- Holland C.A., Kensinger E.A. (2010), Emotion and autobiographical memory. *Physics of Life Reviews*, 7, 88–131.
- Jagodzińska M. (2008), *Psychologia pamięci. Badania, teorie, zastosowania*. Gliwice: HELION.
- Kohler C.A., Carvalho A.F., Alves A.S., McIntyre R.S., Hyphantis T.N., Cammarota M. (2015), Autobiographical memory disturbances in depression: a novel therapeutic target? *Neural Plasticity*, 759139.
- Kraśkiewicz A. (2016), *Podmiotowe wyznaczniki percepcji zapachów i ich oceny afektywnej: Rola pamięci autobiograficznej, nastroju i temperamentu*. Niepublikowana praca doktorska. Warszawa: Uniwersytet Warszawski.
- Kuyken W., Dalgleish T. (2011), Overgeneral autobiographical memory in adolescents at risk for depression. *Memory*, 19, 241–250.
- Larsen R.J., Diener E., Cropanzano R.S. (1987), Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 767–774.
- Larsen R.J., Ketelaar T. (1991), Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132–140.
- Ledzińska M., Zajenkowski M., Stolarski M. (2013), *Temperament i poznanie. Energetyczne i czasowe zaplecze umysłu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Maruszewski T. (2005), *Pamięć autobiograficzna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Mather M., Carstensen L.L. (2005), Aging and motivated cognition: the positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(10), 496–502.
- McAdams D.P., Anyidoho N.A., Brown C., Huang Y.T., Kaplan B., Machado M.A. (2004), Traits and Stories: Links Between Dispositional and Narrative Features of Personality. *Journal of Personality*, 72, 761–784.
- McCrae R.R., Costa P.T. (1987), Validation of the Five-Factor Model of Personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81–90.
- Najmi S., Wegner D.M. (2008), The gravity of unwanted thoughts: Asymmetric priming effects in thought suppression. *Consciousness and Cognition*, 17, 114–124.
- Neisser U. (1967), *Cognitive Psychology*. New York: Appleton Century Crafts.

- Ogle C.M., Siegler I.C., Beckham J.C., Rubin D.C. (2017), Neuroticism Increases PTSD Symptom Severity by Amplifying the Emotionality, Rehearsal, and Centrality of Trauma Memories. *Journal of Personality*, 85, 702–715.
- Olszak P. (2018), Związki cech temperamentu i pamięci autobiograficznej. Niepublikowana praca magisterska. Warszawa: Uniwersytet Warszawski.
- Rasmussen A.S., Berntsen D. (2010), Personality traits and autobiographical memory: Openness is positively related to the experience and usage of recollections. *Memory*, 18, 774–786.
- Reese E., Myftari E., McAnally H.M., Chen Y., Neha T., Wang Q., Jack F., Robertson S.J. (2017), Telling the Tale and Living Well: Adolescent Narrative Identity, Personality Traits, and Well-Being Across Cultures. *Child Development*, 88, 612–628.
- Richards J.M., Gross J.J. (2000), Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410–424.
- 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, 591–614.
- Rubin D.C., Dennis M.F., Beckham J.C. (2011), Autobiographical memory for stressful events: the role of autobiographical memory in posttraumatic stress disorder. *Consciousness and Cognition*, 20(3), 840–856.
- Rubin D.C., Siegler I.C. (2004), Facets of personality and the phenomenology of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 913–930.
- Schacter D.L. (2003), *Siedem grzechów pamięci. Jak zapominamy i zapamiętujemy*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Strelau J. (2001), *Psychologia temperamentu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Strelau J. (2006), *Temperament jako regulator zachowania. Z perspektywy półwiecza badań*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Strelau J. (2014), *Różnice indywidualne. Historia, determinanty, zastosowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Strelau J., Zawadzki B. (2005), Trauma and temperament as predictors of intensity of posttraumatic stress disorder symptoms after disaster. *European Psychologist*, 10, 124–135.
- Sutin A.R. (2008), Autobiographical memory as a dynamic proces: Autobiographical memory mediates basic tendencies and characteristic adaptations. *Journal of Research in Personality*, 42, 1060–1066.
- Sutin A.R., Robins R.W. (2005), Continuity and correlates of emotions and motives in self-defining memories. *Journal of Personality*, 73, 793–824.
- Szymura B. (2007), *Temperament uwagi*. Kraków: Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych Universitas.
- Taylor S.E. (1991), Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67–85.
- Teasdale J.D., Green H.A.C. (2004), Ruminative self-focus and autobiographical memory. *Personality and Individual Differences*, 36, 1933–1943.
- Thompson C.P., Skowronski J.J., Larsen S., Betz A. (1996), *Autobiographical Memory: Remembering What and Remembering When*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Trzebiński J. (2002), Narracyjne konstruowanie rzeczywistości. W: J. Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata*, 17–42. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- 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*, 7, 203–210.
- 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.
- Watson D., Clark L.A. (1995), Depression and the melancholic temperament. *European Journal of Personality*, 9, 351–366.
- Watson D., Tellegen A. (1985), Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219–235.
- Webster J.D., McCall M.E. (1999), Reminiscence Functions Across Adulthood: A Replication and Extension. *Journal of Adult Development*, 6, 73–85.

- Williams J.M.G., Barnhofer T., Crane C., Herman D., Raes F., Watkins E., Dalgleish T. (2007), Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133(1), 122–148.
- Yoshizumi T., Murase S. (2007), The effect of avoidant tendencies on the intensity of intrusive memories in a community sample of college students. *Personality and Individual Differences*, 43, 1819–1828.
- Zimbardo P., Boyd J. (2009), *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

## Pierwsza strona kwestionariusza zdarzeń wykorzystanego w badaniu

Nazywam się Paulina Olszak, jestem studentką V roku psychologii na Uniwersytecie Warszawskim i zapraszam do wzięcia udziału w badaniu nad związkiem cech temperamentu i pamięci autobiograficznej, które realizuję w ramach pracy magisterskiej, pisanej pod kierunkiem prof. Ewy Czerniawskiej. Wyniki będą analizowane zbiorczo i posłużą wyłącznie do celów naukowych. W każdej chwili może Pan(i) zrezygnować z udziału w badaniu.

Proszę, aby teraz przypomni(a) sobie Pan(i) **do 10 zdarzeń** z własnego życia, które miały miejsce **w trakcie ostatnich wakacji** (czerwiec–wrzesień 2017). Każde przywołane zdarzenie proszę zatytułować, np. „nurkowanie na rafie koralowej w Australii”, i wpisać w wykropkowanym miejscu, a następnie ocenić na dwóch skalach. W tym celu proszę otoczyć kółkiem odpowiedź, która najbardziej pasuje do danego zdarzenia.

Proszę zakodować kwestionariusz, np. pierwsza litera imienia, dwie pierwsze litery nazwiska panińskiego matki i trzy ostatnie cyfry telefonu.

--	--	--	--	--	--

### Metryczka

Wiek.....

Płeć.....

**Zdarzenie 1.** .....

a) Proszę ocenić na skali, jak bardzo pozytywne lub negatywne było to zdarzenie.

1 – skrajnie negatywne	2 – bardzo negatywne	3 – umiarkowanie negatywne	4 – obojętne	5 – umiarkowanie pozytywne	6 – bardzo pozytywne	7 – skrajnie pozytywne
---------------------------	----------------------------	----------------------------------	--------------	----------------------------------	----------------------------	---------------------------

b) Proszę zaznaczyć na skali, jak silne emocje budzi w Pani/Panu to zdarzenie **teraz**, gdy je Pan(i) wspomina.

1 – skrajnie negatywne	2 – silnie negatywne	3 – umiarkowanie negatywne	4 – obojętne	5 – umiarkowanie pozytywne	6 – silnie pozytywne	7 – skrajnie pozytywne
------------------------------	----------------------------	----------------------------------	--------------	----------------------------------	----------------------------	---------------------------