

Trzecioosobowe wizualizacje własnej przeszłości: o uwydatnianiu pozytywnych wspomnień z pamięci autobiograficznej

Marta Marchlewska*

Instytut Psychologii, Polska Akademia Nauk

Maja Czarnecka, Zuzanna Molenda

Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

Karol Lewczuk

Instytut Psychologii, Uniwersytet Kardynała Wyszyńskiego w Warszawie

Magdalena Krysztofiak, Agnieszka Glica, Dorota Kobylińska

Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

THIRD-PERSON MNEMONIC VISUALIZATIONS: THE AMPLIFICATION OF SELF-BOOSTING AUTOBIOGRAPHICAL MEMORIES

The aim of the present study was to examine the role of visual memory perspective during a retrieval of self-boosting memories. Memories can be retrieved either from a first-person, or a third-person visual perspective. Adopting a first-person perspective allows for visualizing past events in a similar manner as they were originally encoded. Adopting a third-person perspective during memory recall, allows for seeing oneself from the outside. Third-person visual perspective is often considered to be a mnemonic tool, which is associated with memory distortion due to individual's specific motivations. According to Sutin and Robins (2008), adopting a third-person visual perspective should contribute to enhancing the positive emotions, experienced during the retrieval of self-boosting memories. In an experimental study, participants ($n=200$) were asked to recall a self-boosting positive memories (associated with pride) or positive but not self-boosting memories (associated with amusement). Results showed that those recalling self-boosting memories more frequently adopted the third-person visual perspective, compared with participants who were recalling positive, but not self-boosting memories. Adopting third-person (vs. first-person) perspective was associated with higher satisfaction related to the recalled situation. These results shed a new light on the role of visual memory perspectives in self-enhancement processes.

Key words: autobiographical memory, visual perspective, self-boosting memories

WPROWADZENIE

Pamięć autobiograficzna jest fundamentalnym aspektem samoświadomości każdego człowieka (Brewer, 1996; Neisser, 1988; Rubin, 1998; Wilson i Ross, 2003). W jej skład wchodzi doświadczenia z osobistej przeszłości, które wydarzyły się w konkretnym miejscu oraz czasie, a osoba wspominająca brała w nich bezpośredni udział (Williams, Conway i Cohen, 2008). Sposób w jaki wracamy do własnej przeszłości często nie pozostaje bez znaczenia dla tego kim obecnie się czujemy oraz jakie działania podejmujemy w przyszłości. Być może z tego powodu pamięć autobiograficzna od wielu lat cieszy się ogromnym zainteresowaniem badaczy reprezentujących różne gałęzie psychologii.

Wspominaniu konkretnych wydarzeń z pamięci autobiograficznej często towarzyszą intensywne emocje – zarówno te pozytywne, jak i negatywne (niekiedy zagrażające) dla Ja. Wspomnienia autobiograficzne jawią nam się zazwyczaj jako żywe wyobrażenia – ich elementy ukazują się za pomocą treści wizualnych (Nigro i Neisser, 1983). Nigro i Neisser (1983) zwrócili uwagę na dwa kluczowe sposoby wspomnieniowych wizualizacji. Pierwszy z nich to pierwszoosobowa perspektywa wizualna (zwana również perspektywą wewnętrznego obserwatora) – umożliwia powrót do dawnego wydarzenia w podobny sposób, w jaki pierwotnie było ono kodowane. Drugi sposób to trzecioosobowa perspektywa wizualna (perspektywa zewnętrznego obserwatora), która daje sposobność ujrzenia samej/samego siebie podczas od-

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Marta Marchlewska, Polska Akademia Nauk, ul. Jaracza 1, 00-378 Warszawa. mmarchlewska@psych.pan.pl

Projekt przeprowadzony i sfinansowany w ramach grantu PRELUDIUM (2014/15/N/HS6/04160) oraz stypendium ETIUDA (2016/20/T/HS6/00039) przyznanych przez Narodowe Centrum Nauki.

tworzenia wspomnienia – jakbyśmy patrzyli na własne zdjęcia, w lustro lub oglądali film, w którym gramy jedną z ról. Skłonność do posługiwania się jedną z perspektyw wiąże się z niższą frekwencją stosowania tej drugiej (Nigro i Neisser, 1983).

Pierwszoosobowa perspektywa wizualna jest najbliższa temu, jak naturalnie przebiega kodowanie wydarzeń w pamięci autobiograficznej – w dużej mierze pokrywa się zatem z codziennym sposobem postrzegania otaczającego nas świata. Trzecioosobowej perspektywie wizualnej przypisuje się przede wszystkim funkcję dystansowania się wobec negatywnych lub zagrażających dla Ja wydarzeń (Kross i Ayduk, 2017; Marchlewska i Cichocka, 2017; Sutin i Robins 2008). Zgodnie z badaniami Ayduka i Krossa (2017), trzecioosobowa perspektywa wizualna to perspektywa „bezzstronnego obserwatora”, która wspiera radzenie sobie z bolesnymi emocjami. Na przykład, Marchlewska i Cichocka (2017) wykazały, że trzecioosobowa perspektywa wizualna pojawia się przede wszystkim w sytuacjach zagrażających Ja (związanych z emocją wstydu) wśród osób szczególnie nadwrażliwych na tego typu bodźce (tj. osiągających wysokie wyniki na skali samooceny defensywnej). W dalszych badaniach Marchlewskiej (2017), przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej skutkowało poczuciem większej zmiany Ja od czasu wspomnianego wydarzenia (co zostało zinterpretowane jako próba uzyskania dystansu wobec odtwarzanego wspomnienia). Inne badania wykazały także, że trzecioosobowa perspektywa wizualna pojawia się bardzo często w sytuacjach odtwarzania wydarzeń odległych. Jest również częstym elementem wspomnień, które przeszły liczne rekonstrukcje/zniekształcenia. Często towarzyszy wspomnieniom fałszywym (Conway, 1996; Conway i Pleydell-Pearce, 2000; Heaps i Nash, 2001; Justice, Morrison i Conway, 2012). W badaniach Justice, Morrison i Conway'a (2012) wspomnienia „sfabrykowane” przy użyciu celowych wyobrażeń (IFAMs; *intentionally fabricated memories*), były częściej odtwarzane właśnie za pośrednictwem trzecioosobowej perspektywy wizualnej, aniżeli działało się to w przypadku wspomnień rzeczywistych.

Zdaniem Libby i Eibacha (2011), trzecioosobowa perspektywa wizualna (w przeciwieństwie do perspektywy pierwszoosobowej) jest narzędziem pamięciowym dostępnym jedynie *Homo Sapiens*. Jej zadaniem jest przekształcanie wspomnień w zgodzie z celami/motywami, które przyświecają danej jednostce. Dotychczasowe wyniki badań wydają się potwierdzać defensywne/dystansujące funkcje trzecioosobowych wizualizacji w sytuacjach odtwarzania wspomnień zagrażających Ja (Kross i Ayduk, 2017; Marchlewska i Cichocka, 2017). Niewiele wiadomo jednak na temat funkcji, jaką wizualna perspektywa pamięciowa pełni podczas odtwarzania wspomnień wzmacniających Ja (związanych z pozytywnymi, angażującymi Ja emocjami). Dotychczas opublikowane informacje na ten temat mają charakter teoretyczny. W 2008 roku Sutin i Robins opublikowali artykuł, w którym zaprezentowali teorię Uwydatnionego Ja (*Salient Self*), zgodnie z którą trzecioosobowa perspektywa wizualna powinna umożliwiać

uwydatnianie pozytywnych, ważnych dla wspominającej/wspominającego, doświadczeń pamięciowych. Skutkiem tego mechanizmu, zdaniem badaczy, powinno być wzmocnienie pozytywnych emocji związanych z Ja (Sutin i Robins, 2008). Bazując na tym rozumowaniu, zakładaliśmy, że trzecioosobowa perspektywa wizualna powinna pojawiać się przede wszystkim w sytuacjach odtwarzania wspomnień związanych z emocjami angażującymi i wzmacniającymi Ja (tj. emocją dumy). Jej zadaniem byłoby uwydatnianie pozytywnych cech wspomnienia i w konsekwencji wzmocnienie satysfakcji czy zadowolenia związanego ze wspomnianą sytuacją.

CELE BADAWCZE

Dotychczasowe badania dowiodły, że trzecioosobowa perspektywa wizualna wiąże się z uzyskiwaniem dystansu względem wspomnień związanych z emocjami zagrażającymi Ja (Kross i Ayduk, 2017; Marchlewska i Cichocka, 2017). Sutin i Robins (2008) podkreślają jednak, że perspektywa trzecioosobowa nie zawsze musi pełnić rolę dystansowania się wobec negatywnych emocji. Podobnie, Libby i Eibach (2011) traktują ją raczej jako „narzędzie wspomnieniowe” działające zgodnie z motywacjami jednostki. Gdyby rzeczywiście tak było, trzecioosobowa perspektywa wizualna powinna pojawiać się również w sytuacjach wzmacniających Ja (np. dumy) – uwydatniając pozytywne emocje, pozytywne cechy wspomnienia. Duma to emocja pozytywna, istotna dla Ja (*self-conscious, self-involving*), pojawiająca się w odpowiedzi na sytuację wyobrażonej lub rzeczywistej oceny (Miller, 1996; Tangney i Tracy, 2012). Zazwyczaj łączy się z sukcesami i prowadzi do wzmocnienia pozytywnego obrazu Ja (Lewis, 1992). Jest również powiązana z przekonaniem, że podjęte przez człowieka działanie spotkało się (mogłoby się spotkać) z aprobatą, pochwałą ze strony innych osób.

Celem opisanego badania było sprawdzenie wpływu odtwarzania wspomnień autobiograficznych wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy) na przyjmowaną perspektywę wizualną. Badano również, czy perspektywa wizualna będzie istotnym predyktorem uwydatnienia pozytywnych, wzmacniających Ja emocji, związanych z odtwarzanym wspomnieniem (tj. satysfakcji z tego, że było się obserwowanym przez innych uczestników wydarzenia). Zakładano, że (H1) trzecioosobowa perspektywa wizualna będzie częściej przyjmowana podczas odtwarzania wspomnień pozytywnych wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy), aniżeli wspomnień pozytywnych niewzmacniających Ja (związanych z emocją rozbawienia); (H2) przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej powinno, z kolei, nasilać pozytywne, wzmacniające Ja emocje, związane z odtwarzanym wspomnieniem (satysfakcję z tego, że inni widzieli wspomnianą sytuację). Zakładano (H3), że wpływ odtwarzania wspomnień związanych z emocją dumy na odczuwanie pozytywnych, wzmacniających Ja emocji związanych ze wspomnieniem, będzie zapośredniczony przez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy.

METODA**PROCEDURA**

Badanie zostało przeprowadzane indywidualnie, metodą papier i ołówek. Udział w nim był dobrowolny, respondenci w dowolnym momencie mogli zrezygnować z uczestnictwa, co zostało oznajmione w instrukcji do badania. Uczestnicy badania nie otrzymywali żadnej gratyfikacji za swój udział w badaniu. Respondentów ($n=200$) losowo przydzielano do jednego z dwóch warunków badawczych. Wszyscy byli proszeni o przypomnienie sobie konkretnej sytuacji, która wydarzyła się w ciągu ostatnich 12 miesięcy oraz opisanie jej przebiegu. Wszyscy odtwarzali również takie wydarzenia, w których oprócz wspominającego brały udział osoby postronne.

Procedura ta została użyta w celu uwypuklenia emocji dumy. Co więcej, nawiązywała kontekstowo do użytej przez nas zmiennej zależnej (satysfakcji z tego, że inni obserwowali wspominającego/wspominającą podczas odtworzanego wydarzenia).

Połowa respondentów (warunek: odtwarzanie wspomnień wzmacniających Ja; $n=100$) była proszona o przypomnienie sobie sytuacji, w której odczuwali dumę. Pozostałych proszono o odtworzenie sytuacji, w której odczuwali rozbawienie ($n=100$). Następnie, wszyscy respondenci mieli określić jak bardzo rozbawieni/dumni czuli się w trakcie odtwarzania wydarzenia (sprawdzenie skuteczności manipulacji). Procedura ta została częściowo zapożyczona z badań Marchlewskiej i Cichockiej (2017; Badanie 1). W trzeciej części badania respondenci mieli za zadanie skoncentrować się na sposobie wizualizowania sobie wspomnianego wydarzenia (następował pomiar wizualnej perspektywy pamięciowej, która towarzyszyła wspomnieniu). Na końcu kwestionariusza dokonywano pomiaru pozytywnych emocji związanych z wydarzeniem (satysfakcji/zadowolenia z tego, że inne osoby widziały wspomnianą sytuację).

UCZESTNICY BADANIA

W całym badaniu wzięło udział 200 osób; w tym 131 kobiet i 69 mężczyzn w wieku od 18 do 32 lat ($M_{\text{wiek}}=19.97$, $SD_{\text{wiek}}=2.99$). 114 osób to maturzyści z warszawskich liceów (18 do 19 lat), reszta badanych (86 osób) to studenci warszawskich uczelni wyższych (18 do 32 lat). Jedna osoba nie udzieliła odpowiedzi na pytania dotyczące odczuwanych emocji. Nie określiła również perspektywy wizualnej, która towarzyszyła odtwarzanemu przez nią wspomnieniu. Z tych powodów nie została uwzględniona w analizach.

NARZĘDZIA**Duma/rozbawienie – pomiar skuteczności manipulacji**

Dumę/Rozbawienie mierzono przy użyciu pytania: „Proszę określić na poniższej skali, jak czujesz się w trakcie wspomniania tego wydarzenia” na 11-stopniowej skali; od 1 = Rozbawiony(-a) do 11 = Dumny(-a), $M=6.39$,

$SD=3.23$. Wyższy wynik oznaczał większe nasilenie dumy.

Perspektywa wizualna w pamięci autobiograficznej

Perspektywę wizualną mierzono za pomocą procedury zaproponowanej przez Rice i Rubin, 2009; Badanie 1). W pierwszej kolejności prezentowano opis perspektywy pierwszoosobowej i trzecioosobowej. Następnie, proszono badanych o udzielenie odpowiedzi na pytanie: „Podczas przypominania sobie wcześniej opisanego zdarzenia, czy widziałe(a)ś je z pierwszoosobowej (wewnętrznej) lub trzecioosobowej (zewewnętrznej) perspektywy wizualnej?” Odpowiedź na pytanie była udzielana na 7-stopniowej skali (od -3 = pierwszoosobowa perspektywa wizualna do $+3$ = trzecioosobowa perspektywa wizualna). Odpowiedzi zostały następnie przekodowane na skalę od 1 do 7 – wyższy wynik wskazywał większe nasilenie trzecioosobowej perspektywy wizualnej, $M=3.02$, $SD=2.03$.

Satysfakcja z tego, że inne osoby widziały wspomnianą sytuację

Satysfakcję z tego, że inne osoby widziały wspomnianą sytuację mierzono za pomocą pytania: Proszę pomyśleć nad wspomnieniem, które przed chwilą Pan(i) przywoływał(a) i określić na ile zgadza się Pan(i) z następującym stwierdzeniem: Jestem zadowolony(a), że inni widzieli tę sytuację. Odpowiedź była udzielana na 5-stopniowej skali (od 1 = „zdecydowanie nie zgadzam się” do 5 = „zdecydowanie zgadzam się”), $M=3.00$, $SD=.74$. Wyższy wynik oznaczał większą satysfakcję z tego, że inne osoby widziały wspomnianą sytuację.

WYNIKI**Sprawdzenie skuteczności manipulacji – emocje**

Aby zbadać różnicę w nasileniu emocji wzmacniających Ja wśród grup, które wspominały zdarzenie związane z pozytywną emocją wzmacniającą (duma) versus niewzmacniającą Ja (rozbawienie), przeprowadzono test t -Studenta dla prób niezależnych. Analiza wykazała, że osoby w warunku wzmacniającym Ja deklarowały większe nasilenie dumy, $M=8.33$, $SD=2.43$, aniżeli osoby w warunku niewzmacniającym Ja, $M=4.43$, $SD=2.73$, $t(197)=10.64$; $p<.001$.

Korelacje

Przed przystąpieniem do głównych analiz przeprowadzono analizę korelacji r -Pearsona. Stwierdzono istotny, dodatni związek pomiędzy nasileniem trzecioosobowej perspektywy wizualnej, a satysfakcją z tego, że inne osoby widziały wspomnianą sytuację, $r(197)=.16$, $p=.02$.

Analizy regresji

Aby oszacować możliwość przewidywania: 1) perspektywy wizualnej przyjmowanej we wspomnieniu na podstawie warunku eksperymentalnego oraz 2) satysfakcji z tego, że inne osoby widziały wspomnianą sytuację na podstawie warunku eksperymentalnego oraz perspek-

tywy przyjmowanej we wspomnieniu, przeprowadzono dwie analizy regresji. Warunek eksperymentalny kodowano w następujący sposób: 1 = wspomnienie pozytywne wzmacniające Ja (związane z emocją dumy); 0 = wspomnienie pozytywne niewzmacniające Ja (związane z emocją rozbawienia).

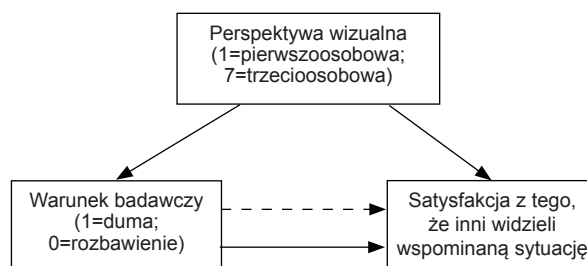
Analiza dla perspektywy wizualnej jako zmiennej zależnej

W roli zmiennej niezależnej wprowadzono zmienną kodującą warunek eksperymentalny. Wyniki wykazały, że wspomnianie zdarzenia wzmacniającego Ja (związanego z emocją dumy) istotnie dodatnio przewidywało trzecioosobową perspektywę wizualną, $\beta=.14$, $B=.29$, $SE=.14$, $p=.04$; dla modelu $F(1, 197)=4.02$, $p=.04$, $R^2=.02$. Wyniki wykazały, że osoby przywołujące wspomnienie pozytywne, wzmacniające Ja (związane z emocją dumy), częściej przyjmowały trzecioosobową perspektywę wizualną, aniżeli osoby wspominające wydarzenie pozytywne, niewzmacniające Ja (związane z emocją rozbawienia). Tym samym, uzyskano potwierdzenie pierwszej z stawianych hipotez (H1).

Analiza dla satysfakcji (z tego, że inni widzieli wspomnianą sytuację) jako zmiennej zależnej

Przeprowadzono wielozmienną, hierarchiczną analizę regresji (Tabela 1). W pierwszym kroku analizy wprowadzono zmienną kodującą warunek eksperymentalny. Wyniki wykazały, że wspomnianie zdarzenia wzmacniającego Ja (związanego z emocją dumy) przewidywało istotnie, na poziomie trendu, satysfakcję z tego, że inni uczestnicy wydarzenia widzieli wspomnianą sytuację (H2). W drugim kroku wprowadzono nasilenie perspektywy wizualnej. Zmienna ta okazała się pozytywnym, istotnym predyktorem satysfakcji z tego, że inni widzieli wspomnianą sytuację. Po wprowadzeniu perspektywy wizualnej w drugim kroku, warunek eksperymentalny nie przewidywał zmiennej zależnej.

Aby sprawdzić, czy perspektywa wizualna przyjmowana we wspomnieniu mediuje wpływ warunku eksperymentalnego (odtworzenia wspomnienia związanego z emocją wzmacniającą Ja – dumą) na satysfakcję z tego, że inni uczestnicy wspomnianego wydarzenia obserwowali



Ryc. 1. Teoretyczny model mediacji. Wpływ odtwarzania wspomnienia wzmacniającego Ja na zadowolenie z bycia obserwowanym przez współuczestników wydarzenia, mediowany przez trzecioosobową perspektywę wizualną

li sytuację, przeprowadzono analizę efektów pośrednich (Rycina 1). W analizie wykorzystano narzędzie PROCESS (Hayes, 2013).

W analizie wykorzystano Model 4 (Hayes, 2013), w którym perspektywa wizualna mediuje ścieżkę między warunkiem badawczym, a satysfakcją z tego, że inni widzieli wspomnianą sytuację.

Do analizy efektów pośrednich wygenerowano 10 000 bootstrapowych próbek. Analiza wykazała, że efekt pośredni był istotny (95% bootstrapowy przedział ufności: .002 do .046). Odtwarzanie wspomnienia związanego z emocją wzmacniającą Ja (dumą) nasilało satysfakcję z tego, że inni widzieli wspomnianą sytuację (zadowolenie z bycia obserwowanym przez innych) poprzez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej. Innymi słowy, osoby, które wspominały wydarzenie związane z emocją dumy, odczuwały większe zadowolenie z bycia obserwowanym przez innych, dzięki przyjmowaniu trzecioosobowej perspektywy wizualnej.

DYSKUSJA

Celem przeprowadzonego badania było sprawdzenie funkcji jaką trzecioosobowa perspektywa wizualna może pełnić podczas pamięciowego odtwarzania zdarzeń wzmacniających Ja (związanych z emocją dumy). Wyniki pozwoliły

Tabela 1
Efekty warunku eksperymentalnego i wizualnej perspektywy pamięciowej na satysfakcję z tego, że inni widzieli wspomnianą sytuację

Zmienne	Model 1		Model 2	
	β	$B(SE)$	β	$B(SE)$
Warunek eksperymentalny (1=duma; 0=rozbawienie)	.13*	.10 (.05)	.10	.08 (.05)
Perspektywa wizualna (1=pierwszoosobowa; 7=trzecioosobowa)			.15*	.05 (.03)
R^2	.02		.04	
F	3.34*		3.91*	

* $p<.05$. + $p<.10$

na potwierdzenie stawianych hipotez, wskazując na trzecioosobową perspektywę wizualną jako mechanizm umożliwiający wzmocnienie pozytywnych, ważnych dla Ja wspomnień autobiograficznych.

Przede wszystkim, okazało się, że trzecioosobowa perspektywa wizualna pojawiała się częściej wśród osób odtwarzających wspomnienia pozytywne, wzmacniające Ja, aniżeli wśród respondentów wspominających wydarzenia pozytywne, ale niewzmacniające Ja, związane z emocją rozbawienia (H1). Przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy wizualnej, z kolei, łączyło się z zadowoleniem/satysfakcją z tego, że inni uczestnicy wydarzenia obserwowali wspomnianą sytuację (H2). Analiza efektów pośrednich pozwoliła na potwierdzenie hipotezy mediacyjnej: wpływ odtwarzania wspomnień związanych z emocją dumy na odczuwanie satysfakcji z tego, że inni widzieli wspomnianą sytuację, okazał się zapośredniczony przez przyjmowanie trzecioosobowej perspektywy (H3).

Wyniki te stanowią uzupełnienie dotychczasowej wiedzy na temat funkcji, jaką trzecioosobowe wizualizacje własnej przeszłości pełnią w procesach związanych z Ja. Kross i Ayduk (2017) oraz Libby i Eibach (2011) podkreślają, że trzecioosobowa perspektywa wizualna może działać w służbie Ja. Spojrzenie na bolesne wspomnienie „z zewnątrz” to mechanizm ochronny, umożliwiający dystans wobec wspomnień zagrażających Ja. Nasze badanie rzuciło nowe światło na rolę, jaką ten sam typ wizualizacji może odgrywać podczas sięgania do pozytywnych, wzmacniających Ja doświadczeń z osobistej przeszłości. Zgodnie z teorią Uwydatnionego Ja (*Salient Self*; Sutin i Robins, 2008), nasze wyniki pokazały, że respondentom odtwarzającym wspomnienie związane z emocją dumy, przy użyciu trzecioosobowej perspektywy wizualnej, towarzyszyło więcej pozytywnych emocji (związanych z odtwarzaniem wspomnieniem). Byli bowiem bardziej usatysfakcjonowani z tego, że inni uczestnicy wydarzenia widzieli opisaną sytuację (byli świadkami ich sukcesu). Przyszłe projekty badawcze w tej dziedzinie powinny sprawdzić, czy wzmocnienie pozytywnych emocji ma charakter bardziej globalny, czy łączy się jedynie z tym, że osoba wspominająca była obserwowana przez innych i zrobiła na nich dobre wrażenie. Dodatkowo, dalsze przedsięwzięcia badawcze powinny rozstrzygnąć, czy duma przeżywana w ten właśnie sposób jest rzeczywiście długofalowo korzystna dla jednostki – ma charakter autentyczny, czy też hubrystyczny (Tracy, Robins i Tangney, 2007). Mając na uwadze fakt, że trzecioosobowa perspektywa wizualna jest często przyjmowana przez osoby uzyskujące wysokie wyniki na skali narcyzmu (Marchlewska, 2017; Marchlewska i Cichocka, 2017), można spodziewać się, że emocja dumy będzie tu miała charakter bardziej powierzchowny (ta kwestia wymaga jednak dalszych badań).

Podsumowując, wyniki przeprowadzonego badania pokazują, że stosowanie trzecioosobowej perspektywy nie zawsze ma za zadanie dystansować wspominającego od doświadczeń zagrażających Ja; może być wzmacniające i satysfakcjonujące dla Ja. Wyniki te wydają się potwier-

dzać założenia teorii Uwydatnionego Ja (Sutin i Robins, 2008), zgodnie z którą perspektywa obserwatora może podkreślać pozytywny wizerunek Ja. Dowodzą również konieczności dalszego eksplorowania znaczenia trzecioosobowych wizualizacji w procesach związanych z Ja – okazuje się bowiem, że ich funkcja nie jest wcale tak oczywista, jak mogłoby się wydawać.

LITERATURA

- Brewer, W.F. (1996). What is recollective memory? W: D.C. Rubin (red.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (s. 19-66). Cambridge: Cambridge University Press.
- Conway, M.A. (1996). Failures of autobiographical remembering. W: D. Herrmann, M. Johnson, C. McEvoy, C. Hertzog, P. Hertel (red.), *Basic and applied memory: Theory in context* (s. 295-315). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Conway, M.A., Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 2, 261-288.
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: The Guilford Press.
- Heaps, C.M., Nash, M. (2001). Comparing recollective experience in true and false autobiographical memories. *Journal of Experimental Psychology*, 27, 4, 920-930.
- Justice, L.V., Morrison, C.M., Conway, M.A. (2013). True and intentionally fabricated memories. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 66, 6, 1196-1203.
- Kross, E., Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 55, 81-136.
- Lewis, M. (1992). *Shame, The exposed self*. New York: The Free Press.
- Libby, L.K., Eibach, R.P. (2011). Visual perspective in mental imagery: A representational tool that functions in judgment, emotion, and self-insight. *Advances in Experimental Social Psychology*, 44, 185-245.
- Marchlewska, M. (2017). Pamięć autobiograficzna w służbie Ja – o roli wizualnego odtwarzania zagrażających wydarzeń z pamięci autobiograficznej. Nieopublikowana praca doktorska. Warszawa: Uniwersytet Warszawski. Dostęp (04.09.2018): <https://depotuw.ceon.pl/handle/item/2276>
- Marchlewska, M., Cichocka, A. (2017). An autobiographical gateway: Narcissists avoid first-person visual perspective while retrieving self-threatening memories. *Journal of Experimental Social Psychology*, 68, 157-161.
- Miller, R.S. (1996). *Embarrassment: Poise and peril in everyday life*. New York, NY: Guilford Press.
- Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical Psychology*, 1, 1, 35-59.
- Nigro, G., Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15, 4, 467-482.
- Rice, H.J., Rubin, D.C. (2009). I can see it both ways: First- and third-person visual perspectives at retrieval. *Consciousness and Cognition*, 18, 4, 877-890.
- Rubin, D.C. (1998). Beginnings of a theory of autobiographical remembering. W: C.P. Thompson, D.J. Hermann (red.), *Autobiographical memory: Theoretical and applied perspectives* (s. 46-67). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

- Sutin, A.R., Robins, R.W. (2008). When the "I" looks at the "Me": Autobiographical memory, visual perspective, and the self. *Consciousness and Cognition*, 17, 14, 1386-1397.
- Tangney, J.P., Tracy, J.L. (2012). Self-conscious emotions. W: M. Leary, J.P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (2 wyd., s. 446-478). Guilford: New York.
- Tracy, J.L., Robins, R.W., Tangney, J.P. (red.). (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*. New York, NY: Guilford Press.
- Williams, H.L., Conway, M.A., Cohen, G. (2008). Autobiographical memory. W: G. Cohen, M.A. Conway (red.), *Memory in the real world* (s. 21-90). Hove, UK: Psychology Press.
- Wilson, A.E., Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: time is on our side. *Memory*, 11, 2, 137-149.