

UNIwersYTET SWPS
WYDZIAŁ PSYCHOLOGII

Autor: Cezary Moskwa

Replikacja online badania Daniela M. Wegnera *Paradoxical effects of thought suppression*

Online replication of Daniel M. Wegner's *Paradoxical effects of thought suppression*

Praca magisterska napisana pod kierunkiem

.....

dr Wiesława Sotwin

WARSZAWA, 2026

Streszczenie

Celem pracy było sprawdzenie, czy paradoksalny efekt tłumienia myśli opisany przez Daniela M. Wegnera jako wzrost częstości uprzednio tłumionej treści po zniesieniu zakazu pojawi się w warunkach zdalnego badania online. Postawiono dwie hipotezy, gdzie H1 zakładała, że po fazie tłumienia nastąpi wzrost częstości myśli o białym niedźwiedziu w fazie ekspresji (efekt odbicia), oraz H2, która zakładała, że intruzje pojawią się także w trakcie samego tłumienia. W badaniu wzięło udział 30 dorosłych w wieku 20-40 lat, losowo przydzielonych do dwóch grup. Zastosowano zmodyfikowany paradygmat badania „białego niedźwiedzia” i zrealizowano je podczas indywidualnych spotkań na platformie Google Meet. Każda sesja obejmowała trzy pięciominutowe fazy swobodnej wypowiedzi z instrukcją tłumienia lub ekspresji myśli o białym niedźwiedziu. Zmienną zależną była liczba jawnych wzmianek o białym niedźwiedziu w fazie ekspresji. Analiza wariancji nie wykazała istotnych różnic między grupami, co oznacza brak klasycznego efektu odbicia w badanej próbie. Wyniki sugerują, że w zdalnej wersji eksperymentu „białego niedźwiedzia” efekt odbicia może być osłabiony i zależny od specyfiki sytuacji badania (środowisko domowe, forma kontaktu z badaczem). Druga hipoteza została potwierdzona, ponieważ intruzje miały miejsce podczas tłumienia.

Słowa kluczowe: tłumienie myśli, efekt odbicia, procesy ironiczne, samokontrola, badanie online.

Spis treści

Rozdział 1. Wprowadzenie teoretyczne.....	4
1.1 Umotywowanie wyboru tematu.....	4
1.2. Badanie Wegnera nad paradoksalnym efektem tłumienia myśli.....	4
1.3. Replikacje efektu tłumienia myśli.....	6
1.4. Teoretyczne próby wyjaśnienia paradoksalnego efektu tłumienia myśli.....	13
1.5. Cel badania i hipotezy badawcze.....	17
Rozdział 2. Metoda.....	18
2.1. Osoby badane.....	18
2.2. Zmienne i ich operacjonalizacja.....	18
2.3. Materiały.....	19
2.4. Procedura.....	20
Rozdział 3. Wyniki.....	22
3.1. Statystyki opisowe.....	22
3.2. Weryfikacja hipotez.....	23
Dyskusja wyników.....	24
Bibliografia.....	27
Załączniki.....	31

Rozdział 1. Wprowadzenie teoretyczne

1.1 Umotywowanie wyboru tematu

Zainspirowany własnymi rozważaniami dotyczącymi wolnej woli, szukałem informacji, jak dalece sięga nasz wybór odnośnie tego jak się czujemy, myślimy i zachowujemy. Jednym z pierwszych badań jakie zapadło mi w pamięć był eksperyment “huśtawki emocjonalnej” (Doliński i Nawrat, 1998). Wyjaśniając efekt huśtawki emocjonalnej, Doliński i Nawrat odwoływali się do badań nad przesłuchaniami, w których ekspresja obciążających treści pojawiała się często po wcześniejszej próbie ich intensywnego tłumienia przez badanego. Zauważyłem, że kolejność manipulacji podczas przesłuchań i końcowy efekt ekspresji zeznań może być podobny do paradoksalnego efektu tłumienia myśli Wegnera oraz jest bliski temu co chciałbym zrozumieć. Dlaczego następowała ekspresja poprzednio tłumionych treści? Ciekawi mnie czy opisywany stan bezrefleksyjności wywoływany przez “mobilizację i demobilizację” podmiotu nie wiąże się z równie przeciwnym “nie myślę i myślę” w eksperymencie Wegnera? Chciałbym się temu przyjrzeć, dlatego zdecydowałem się na replikację badania dotyczącego paradoksalnego efektu tłumienia myśli.

1.2. Badanie Wegnera nad paradoksalnym efektem tłumienia myśli.

Nie posiadamy pełnej kontroli nad swoimi myślami a nasze próby wpływania na z pozoru proste procesy takie jak tłumienie myśli często kończą się niepowodzeniem. Trudno sprawić, żeby myśli czy uczucia, które pojawiają się któryś już raz, nie wracały do nas, kiedy wiemy, że w danym momencie nie są nam pomocne. Myśli natrętne, niechciane i powracające stanowią powszechne doświadczenie w populacji ogólnej. Badania pokazują, że nawet około 90% osób zgłasza epizody intruzywnych treści (Abramowitz i in., 2001).

Tłumienie myśli nie jest proste między innymi z powodu paradoksalnego efektu odbicia, który objawia się częstszą ekspresją uprzednio tłumionych myśli. Daniel M. Wegner

i współpracownicy zaprojektowali klasyczny eksperyment, aby uchwycić ten efekt w możliwie prostych warunkach laboratoryjnych. Uczestnikami byli studenci podzieleni losowo na dwie grupy (po 17 osób), którzy mieli przez pięć minut werbalizować swój „strumień świadomości” do magnetofonu, zgodnie z instrukcją, aby mówić wszystko, co przychodzi im do głowy. Po krótkiej fazie ćwiczeniowej każda osoba przechodziła przez dwa kolejne pięciominutowe okresy. W jednej grupie (początkowego tłumienia) najpierw obowiązywał zakaz myślenia o białym niedźwiedziu, a następnie instrukcja swobodnej ekspresji tej myśli. W drugiej grupie (początkowej ekspresji) kolejność była odwrócona. Za każdym razem, gdy uczestnik pomyślał o białym niedźwiedziu, miał zadzwonić dzwonkiem stojącym na stole.

Wegner kodował trzy rodzaje sygnałów: (a) „bell with mention” - jednoczesne dzwonienie i werbalna wzmianka o białym niedźwiedziu, (b) „bell only” - sam dzwonek bez wypowiedzenia tej frazy oraz (c) „mention only” - jawna werbalna wzmianka o niedźwiedziu bez dzwonka. Suma tych trzech wskaźników tworzyła ogólną liczbę „tokenów” myśli o białym niedźwiedziu w danej pięciominutowej fazie. Analiza pokazała, że nawet w warunku tłumienia (kiedy poinstruowano uczestników, aby starali się nie myśleć o białym niedźwiedziu) uczestnicy nie byli w stanie całkowicie wyeliminować zakazanej treści. Średnio podczas tłumienia notowano 6,78 tokenów w ciągu 5 minut, czyli ponad raz na minutę (ok. 1,36/min). W fazie ekspresji liczba ta rosła do 19,22 tokenów (ok. 3,84/min), co pokazuje zarówno ogólną trudność w kontrolowaniu strumienia świadomości, jak i wyraźny kontrast między sytuacją zakazu a swobodnego myślenia.

Kluczowy dla paradoksalnego efektu był jednak sposób, w jaki kolejność instrukcji wpływała na późniejszą częstość myśli o niedźwiedziu. Uczestnicy, którzy najpierw tłumili tę myśl, a dopiero potem mieli ją swobodnie wyrażać, w fazie ekspresji zgłaszali jej więcej niż osoby, które od początku miały myśleć o białym niedźwiedziu. Innymi słowy, wcześniejsze tłumienie przygotowywało grunt pod późniejsze zwiększenie ekspresji - efekt odbicia.

Wegner pokazał też, że w grupie początkowego tłumienia liczba sygnałów o białym niedźwiedziu w fazie ekspresji rosła z minuty na minutę, podczas gdy w grupie początkowej ekspresji malała, co sugeruje, że po okresie tłumienia myśl ta nabierała rozpędu, zamiast stopniowo wygasać (Wegner i in., 1987).

1.3. Replikacje efektu tłumienia myśli

Pytanie o wielkość i stabilność efektu odbicia oraz jego moderatorów było centralne dla metaanalizy Abramowitza, Tolina i Street (2001). Autorzy ci wykazali, że faktycznie po próbach tłumienia pojawia się efekt odbicia o małej do umiarkowanej wielkości, a jego nasilenie zależy od „natury” tłumionej treści oraz sposobu pomiaru. Co ważne, w dostępnych badaniach osoby z diagnozami klinicznymi nie wykazywały większego efektu odbicia niż uczestnicy niekliniczni, choć sami autorzy podkreślają niewielką liczbę badań klinicznych i wzywają do ostrożności interpretacyjnej. Uogólniony wniosek metaanalizy brzmi, że efekt odbicia istnieje, ale jego wielkość i wykrywalność są czułe na operacjonalizację i różnice metodologiczne. Metaanaliza identyfikuje szereg czynników metodologicznych odpowiadających za rozbieżności. Część różnic w wielkości efektu wynika z tego, jak mierzymy częstość pojawiania się myśli. Pojawianie się myśli ocenia się pośrednio, przy użyciu różnych procedur. Najczęściej stosuje się tzw. sygnalizowanie zdarzeń, gdzie uczestnicy dostają instrukcję, by za każdym razem, gdy pojawi się myśl docelowa, wysyłali mierzalny sygnał - na przykład naciskali przycisk, dzwonili dzwonkiem lub dawali inny ustalony znak. Część sygnałów można wydawać w sposób dyskretny (np. cichy nacisk klawisza), inne są wyraźnie jawne (np. głośny dzwonek). Lavy i van den Hout (1990) zwracali uwagę, że sama obecność przycisku do sygnalizowania może działać jak przypomnienie i sztucznie zawyżać liczbę intruzji.

Z kolei przegląd Wenzlaffa i Wegnera (2000) porządkuje wyniki badań nad tłumieniem myśli w trzech głównych klasach efektów: (a) natychmiastowego wzmocnienia,

czyli wzrostu liczby intruzji w trakcie samego tłumienia, (b) postsupresyjnego efektu odbicia po zakończeniu tłumienia oraz (c) hiperdostępności treści tłumionej w warunkach dodatkowego obciążenia poznawczego. Autorzy podkreślają, że przy nieobciążonych zasobach poznawczych tłumienie prowadzi do umiarkowanego wzrostu liczby myśli i niewielkiego odbicia po jego zakończeniu, natomiast osłabienie kontroli poprzez równoległe zadanie pamięciowe, presję czasu, czy samo odstąpienie od kontroli po fazie tłumienia sprzyja wyraźnemu nasileniu intruzji. W warunkach obciążenia poznawczego treść zakazana staje się hiperdostępna i pojawia się częściej niż w grupach, które w ogóle nie próbowały jej tłumić, co Wenzlaff i Wegner (2000) interpretują jako przejaw działania automatycznego monitoringu treści zakazanej przy osłabionym systemie kontroli.

Kolejna istotna obserwacja zauważona jest w metaanalizie Wanga, Haggera i Chatzisarantisa (2020). Doprecyzowuje ona rozróżnienie między dwiema fazami paradoksalnych zjawisk. Mianowicie między „natychmiastowym wzmocnieniem” (więcej intruzji w trakcie tłumienia) a klasycznym efektem odbicia (więcej intruzji po tłumieniu). Zgodnie z przewidywaniami teorii ironicznych procesów, natychmiastowe wzmocnienie jest wykrywalne głównie wtedy, gdy do tłumienia dodamy obciążenie poznawcze. Natomiast odbicie po tłumieniu jest stabilnie obserwowany niezależnie od obciążenia poznawczego, choć jego wielkość nadal bywa niewielka.

W jednym z wariantów klasycznego paradygmatu Wegnera uczestnikom, którzy mieli tłumić myśl o białym niedźwiedziu, podawano konkretny „zamiennik”, ustaloną z góry treść, na której mieli skupić uwagę za każdym razem, gdy pojawi się zakazana idea. Najczęściej był to „czerwony volkswagen” (samochód), w innych wersjach analogiczne, proste obiekty codzienne (np. „włącznik światła”). Procedura wyglądała tak: przez 5 minut swobodnej werbalizacji badani tłumili myśl o niedźwiedziu, a jeśli jednak się pojawiała, mieli to zasygnalizować (np. powiedzieć „biały niedźwiedź”) i natychmiast przełączyć się na myśl-

distraktor („czerwony volkswagen”); następnie wszyscy przechodzili do fazy ekspresji tej samej myśli (już bez zakazu). Okazało się, że podczas tłumienia distraktor nie obniżał wyraźnie bieżącej częstości intruzji, ale w fazie ekspresji redukował efekt odbicia względem klasycznego warunku tłumienia bez distraktora (Wegner i in., 1987).

Wyniki części badań wskazują, że intencje implementacyjne (plany if-then) potrafią zautomatyzować uruchamianie reakcji zastępczych („Jeśli pojawi się X, to pomyślę o Y / zrobię Z”), co w praktyce odciąża kontrolę wykonawczą i przekłada realizację celu przed zakłócającymi stanami wewnętrznymi. W badaniach wykazano, że plany if-then ograniczają wpływ rozpraszających myśli/uczuć i sprzyjają realizacji zamiarów. Przeglądy potwierdzają ich silny, średnio-duży efekt na osiągnięcie celów (Achtziger i in., 2008; Wieber i in., 2015).

Purdon (2020) w swoim przeglądzie wskazuje liczne zależności wynikające z badań między innymi, że sposoby mierzące „produkty” nieudanego tłumienia takie jak ułatwione odtwarzanie treści zakazanych (facilitated recall) czy ukierunkowanie uwagi na bodźce powiązane z myślą (wskaźniki biasu uwagowego) mogą mieć wyższą trafność niż same liczniki intruzji. Badania, w których częstość myśli oceniano za pomocą jawnych wskaźników (np. werbalizacji strumienia świadomości, dzwonienia przy pojawieniu się myśli), wykazywały silniejszy efekt odbicia niż te, w których stosowano bardziej dyskretne metody (np. naciskanie klawisza, gdy myśl się pojawia).

Purdon (2020) syntetyzuje też wyniki wielu replikacji pokazujących, że sam wzorec wpływu tłumienia jest różny w zależności od rodzaju treści. W badaniach nad zmartwieniami tłumienie nie prowadzi do ironicznego efektu odbicia, a bywa raczej związane ze spadkiem liczby zmartwień i wzrostem liczby myśli neutralnych lub przyjemnych. Okazało się, że zastępowanie zmartwień myślami pozytywnymi może wręcz łagodzić klinicznie istotne poziomy zmartwiania. W badaniach nad myślami i wspomnieniami traumatycznymi częściej obserwuje się natomiast ironiczną tendencję do wzrostu liczby intruzji po próbach ich

tłumienia. Purdon przywołuje duże badanie (Trickey i in., 2010), w którym tłumienie jest identyfikowane jako czynnik ryzyka rozwoju PTSD u dzieci i młodzieży. W eksperymentach dotyczących doznań bólowych oraz myśli seksualnych tłumienie wiąże się z redukcją raportowanej częstości myśli, ale równocześnie ze wzrostem fizjologicznych wskaźników pobudzenia, większą negatywną oceną doznań i gorszą oceną własnej zdolności radzenia sobie, a nawet z tym, że neutralne sygnały cielesne są oceniane jako bardziej nieprzyjemne.

Dodatkowym wątkiem, dobrze już zasugerowanym przez metaanalizy, jest rola samej „emocjonalności” materiału. Dane nie potwierdzają prostej reguły, że treści emocjonalne zawsze dają większy efekt odbicia niż neutralne. Wielkość efektu zależy raczej od metody pomiaru i charakteru bodźca niż od samej walencji (Abramowitz i in., 2001). Purdon (2020) jednak wskazuje, że rozbieżności w literaturze wynikają z nieuwzględniania historii oraz motywacji uczestników.

Potwierdzenia obserwacji o wadze osobistej istotności w relacji do tłumionych treści i ich wpływie na ostateczny wynik odbicia treści psychicznych możemy znaleźć w innych eksperymentach nad efektem odbicia.

W eksperymencie Salkovskisa i Campbell (1994) uczestnicy identyfikowali własne, naturalnie występujące intruzje i mieli je tłumić lub monitorować; okazało się, że tłumienie zwiększało częstość powrotów myśli.

Z kolei w czterodniowym badaniu dzienniczkowym Trinder i Salkovskis (1994) uczestnicy rejestrowali wystąpienia osobiście istotnej, negatywnej intruzji w warunkach zbliżonych do naturalnych. Osoby, które miały za zadanie tłumić tę myśl, doświadczały jej więcej niż osoby, które miały za zadanie ją przepracowywać (myśleć o niej jak najdłużej) lub jedynie ją monitorować (zapisywać bez specjalnych instrukcji), przy czym efekt ten utrzymywał się poza laboratorium.

Następnie Amstadter i Vernon (2006) porównali tłumienie neutralnych vs. traumatycznych treści u osób z historią traumy (z PTSD i bez). Różnice grupowe pojawiały się dla materiału traumatycznego, nie dla neutralnego; po tłumieniu myśli traumatycznych grupa PTSD utrzymywała ich wyższy poziom także po zakończeniu tłumienia.

Wreszcie, Roemer i Borkovec (1994) pokazali, że osoby, które w pierwszej fazie tłumili emocjonalne (lękowe/depresyjne), indywidualnie dobrane scenariusze, w kolejnej, czyli podczas fazy ekspresji mówiły o nich więcej (wzrost), natomiast osoby, które od razu je wyrażały, wykazywały spadek (habituaację) a wzorzec był słabszy dla materiału neutralnego.

Muris (1992) i współpracownicy przeprowadzili badanie porównujące treści emocjonalne i neutralne, stwierdzili, że „emocjonalność” sama w sobie nie gwarantuje większego reboundu. Zaobserwowali „natychmiastowe wzmocnienie” dla neutralnej historii (więcej intruzji w trakcie tłumienia), podczas gdy dla emocjonalnej historii nie uzyskano analogicznego wzorca.

Warto jednak wspomnieć, że eksperyment Murisa w istocie dotyczył treści emocjonalnych, ale uczestnicy zostali jedynie poproszeni o utożsamienie się z głównym bohaterem opowieści, emocjonalna historia została zaczerpnięta z artykułu Wenzlaffa, Wegnera i Ropera (1988, s. 884). Sugeruje to, że u Murisa emocjonalna treść biorąca udział w efekcie odbicia nie była dla uczestników osobiście istotna. To może wpływać na wyniki, mówi o tym Purdon gdy podkreśla historię, kontekst i motywację w zróżnicowaniu efektu odbicia. W metaanalizie Abramowitza kategoria „emocjonalnie relewantne” zdaje się szeroko łączyć różne rodzaje treści a w „emocjonalnym” koszyku są zarówno indywidualne treści idiograficzne (trauma, natrętne myśli), jak i emocjonalne, lecz obce (np. historia, z którą mamy się utożsamić). Purdon (2020) wskazuje, że czynnikiem, którego powyższe badania (w tym (Muris, 1992) nie uwzględniają, jest indywidualna historia danej osoby związana z myślą docelową.

W kontekście wątku o emocjonalności warto wspomnieć, że Clark (1991) w swojej replikacji zastosował neutralny materiał „zielony królik”, i pokazał, że efekt odbicia może wystąpić także przy treści neutralnej. W pierwszym okresie jedna grupa tłumiała myśli związane z materiałem, a dwie grupy kontrolne myślały „o czymkolwiek” (w jednej wersji także włącznie z materiałem). W drugim okresie wszyscy mieli myśleć swobodnie. Okazało się, że nie odnotowano „natychmiastowego wzmocnienia” podczas tłumienia, natomiast w okresie następczym grupa, która wcześniej tłumiała, wykazała opóźniony wzrost nasilenia myśli o neutralnym materiale (efekt odbicia) względem obu kontroli.

W artykule Marcks i Woods (2005) porównano intencjonalne tłumienie myśli z techniką akceptacji w odniesieniu do osobiście istotnych intruzji. W badaniu 1 (korelacyjnym) analizowano, jak naturalnie stosowane strategie (skłonność do tłumienia vs skłonność do akceptacji) wiążą się z objawami psychopatologicznymi i doświadczeniem natrętnych myśli. Okazało się, że osoby, które spontanicznie częściej tłumią osobiste intruzje, zgłaszały ich więcej, były nimi bardziej zdystresowane i miały silniejszą „potrzebę zrobienia czegoś” z tymi myślami, podczas gdy osoby bardziej akceptujące miały niższy poziom myśli obsesyjnych, depresji i lęku. W badaniu 2 zastosowano randomizowany paradygmat eksperymentalny: uczestnicy najpierw identyfikowali własne, osobiście istotne natrętne myśli, a następnie byli losowo przypisywani do jednej z trzech instrukcji - tłumienia tych myśli, stosowania podejścia akceptacyjnego („to tylko myśli”) lub samego monitorowania bez dodatkowej strategii. Mierzono zarówno częstość intruzji, jak i poziom dyskomfortu przed i po interwencji. Wyniki pokazały, że osoby instruowane do tłumienia nie zredukowały liczby myśli, natomiast doświadczyły wzrostu dyskomfortu; z kolei podejście akceptacyjne obniżało dyskomfort, ale nie prowadziło do istotnego spadku częstości myśli. Autorzy konkludują, że akceptacja może być bardziej adaptacyjną alternatywą niż tłumienie w radzeniu sobie z osobistymi intruzjami (Marcks i Woods, 2005).

Istotną rolę w sile efektu odbicia odgrywają różnice indywidualne. Wegner i Zanakos (1994) opracowali White Bear Suppression Inventory (WBSI) jako narzędzie do pomiaru tendencji do chronicznego tłumienia myśli. W serii badań korelacyjnych pokazali, że wyższe wyniki w WBSI wiążą się z większą częstością natrętnych, niechcianych myśli, większym nasileniem objawów obsesyjnych oraz z wyższym poziomem negatywnego afektu (w tym depresji i lęku). Innymi słowy, osoby, które na co dzień częściej próbują „wypychać” niechciane treści ze świadomości, paradoksalnie zgłaszają więcej intruzji i większe obciążenie emocjonalne (Wegner i Zanakos, 1994).

Odbicie myśli po tłumieniu wydaje się mieć szerszy zasięg niż tylko liczenie intruzji w laboratorium i coraz wyraźniej dokumentowane są behawioralne odpowiedniki „odbicia”. W badaniach nad jedzeniem u osób o wysokiej restrykcji dietetycznej uczestnicy, którzy przez pewien czas tłumili myśli o „zakazanej” przekąsce, a następnie mieli swobodny dostęp do jedzenia, spożywali jej więcej niż osoby z warunku ekspresji lub neutralnej kontroli; u osób o niskiej restrykcji efekt ten nie występował (Erskine i Georgiou, 2010).

Analogiczny paradygmat stosowano wobec zachowań nałogowych (np. palenia): samo tłumienie treści związanych z pokusą powodowało w następnym tygodniu po zakończeniu tłumienia nasilenie zachowania zgodnego z pokusą (grupa tłumienia paliła wtedy więcej niż grupy ekspresji i neutralnej kontroli) (Erskine i in., 2010).

Zjawisko odbicia przeniesiono także poza stan czuwania. W badaniu „Dream rebound” (Wegner i in., 2004) studenci nominowali dwie osoby: „crush” (osoba, do której czuli pociąg) i „non-crush” (osoba emocjonalnie neutralna). Następnie zostali losowo przypisani do jednego z trzech zadań poprzedzających sen, dotyczących jednej z tych osób: tłumienia myśli o niej (suppression), swobodnego myślenia o niej (expression) albo krótkiego wspomnienia jej i potem swobodnego pisania o czymkolwiek (mention). Przed snem badani przez 5 minut zapisywali strumień myśli zgodnie z instrukcją, a rano wypełniali

kwestionariusze dotyczące treści snów i przygotowywali pisemne raporty ze snu, które były następnie kodowane przez niewtajemniczonych sędziów. W całej próbie odniesienia do osoby-celu były częstsze, gdy poprzedniego wieczoru osoba była w ogóle aktywowana, ale szczególnie silny wzrost odniesień do celu w snach pojawił się w warunku tłumienia - niezależnie od tego, czy cel był emocjonalnie atrakcyjny („crush”), czy neutralny („non-crush”)

1.4. Teoretyczne próby wyjaśnienia paradoksalnego efektu tłumienia myśli

Wegner w utworzonej przez siebie teorii wyjaśnia, dlaczego możemy obserwować zjawisko odbicia myśli. Teoria ironicznych procesów umysłowych zakłada, że każda próba kontrolowania własnych stanów mentalnych uruchamia dwa odrębne, lecz współdziałające mechanizmy. Pierwszy z nich to proces operacyjny - świadomy, celowy i wymagający zasobów poznawczych. Jego zadaniem jest aktywne poszukiwanie treści zgodnych z intencją jednostki, czyli takich myśli i skojarzeń, które wspierają realizację celu. Na przykład w sytuacji, gdy ktoś próbuje nie myśleć o białym niedźwiedziu, proces operacyjny może kierować uwagę na inne, neutralne lub zastępcze treści.

Drugi mechanizm to proces monitorujący, który jest automatyczny, nieświadomy i znacznie mniej kosztowny poznawczo. Jego funkcją jest ciągłe skanowanie świadomości w poszukiwaniu sygnałów porażki, czyli sprawdzanie, czy nie pojawia się właśnie ta niepożądana myśl, którą staramy się wyeliminować. Monitor działa więc jak system monitorowania błędów, którego zadaniem jest wykrycie obecności zakazanej treści - w przypadku replikacji i badania Wegnera jest to biały niedźwiedź. Paradoksalny efekt polega na tym, że oba procesy współdziałają w sposób sprzeczny. Gdy zasoby poznawcze są wystarczające, proces operacyjny może skutecznie utrzymywać uwagę na alternatywnych treściach i chwilowo hamować pojawianie się myśli zakazanej. Jednak w momencie, gdy uwaga jest przeciążona (np. zmęczeniem, dodatkowym zadaniem, stresem), rola procesu

operacyjnego słabnie. Wtedy większe znaczenie zyskuje proces monitorujący, który zamiast pomagać paradoksalnie zwiększa dostępność niepożądaney myśli (Wegner, 1994).

Psychoanaliza klasyczna proponuje inną, bardziej dynamiczną metaforę tłumienia i odbicia. Freud postrzegał umysł jako system energetyczny, w którym obowiązuje zasada zachowania energii. Źródłem energii są popędy, a energia niewykorzystana w bezpośrednim działaniu może zostać przekształcona w specyficzne formy doznań i zachowań. Wyobrażenia psychiczne zostają naładowane energią popędową, zjawisko to nazwano kateksją (obsadzeniem), która może przepływać do obiektów i być z nimi związana (Oleś, 2023, s. 42).

W niniejszej pracy za szczególne wyobrażenie mentalne przyjęto „białego niedźwiedzia”. Tak więc, myśl poddana tłumieniu nie powinna po prostu znikać, lecz w sensie praktycznym może zmieniać formę i powracać, co koresponduje z psychoanalitycznym językiem kateksji. Livneh (2022), rozważając użyteczność pojęcia energii w psychologii, przypomina, że zasada zachowania energii głosi, iż w układzie zamkniętym energia nie jest tworzona ani niszczona, a jedynie przekształcana. Autor podkreśla, że nie chodzi o dosłowne prawa fizyczne, lecz o opis dynamiki procesów psychicznych.

Kontynuując, jeżeli treść psychiczna została już obsadzona energią popędową i włączona w sieć skojarzeń, to o jej dalszym losie decyduje aparat psychiczny rozumiany w kategoriach dynamicznych, a nie sama deklaracja ego, że „nie chce o tym myśleć”. W ujęciu Freuda tłumienie nie jest aktem jednorazowym, lecz procesem, który wymaga stałego wydatku siły bo to, co wyparte, może wywierać nieustanny nacisk w kierunku świadomości i musi być równoważone ciągłą antykateksją (Freud, 1915/1957).

W tej perspektywie efekt odbicia można wyjaśnić w kategoriach tzw. ekonomiki psychicznej. Gdy jakaś treść (myśl, wyobrażenie) zostaje obsadzona energią, czyli „naładowana” popędem (kateksja) a jej bezpośrednia realizacja jest utrudniona lub zabroniona, dochodzi do nawarstwienia, ponieważ energia nie znika, lecz gromadzi się i

„pracuje” w tle. Nie ulega ona zanikowi, utrzymuje stały nacisk na świadomość i może znajdować zastępcze spełnienie w fantazjach oraz przejawiać się pośrednio. Treść, od której staramy się odwrócić uwagę, nabiera siły, bo jest stale podtrzymywana napięciem konfliktu. Aby utrzymać taką treść poza świadomością, psychika musi wykonywać ciągły wysiłek przeciw-kateksji („kontr-obsadzenie”). Ten wysiłek bywa skuteczny tylko dopóty, dopóki mamy zasoby, by go podtrzymywać (Freud, 1915/1957).

W tym świetle można zrozumieć zjawisko obserwowane w paradygmacie „białego niedźwiedzia”. Długotrwałe tłumienie myśli wymaga stałego nakładu siły i sprzyja nawarstwieniu. Gdy zakaz zostaje zniesiony to nagromadzona energia znajduje rozładowanie w tym przypadku jako myśl o białym niedźwiedziu (Freud, 1915/1957).

Z perspektywy Roya F. Baumeistera problem tłumienia myśli wpisuje się w szerszy program badawczy nad tym, dlaczego i w jaki sposób ludzie zawodzą w samoregulacji oraz jakie warunki sprzyjają skutecznej kontroli siebie. W tym ujęciu kluczowe są dwie uzupełniające się idee. Pierwszą jest „model siły” (strength model), zgodnie z którym aktywne „ja” dysponuje zużywalnym zasobem niezbędnym do sprawowania kontroli i podejmowania wyborów (Baumeister i in., 2007). Drugim jest rozróżnienie między niedoregulacją (underregulation) a błędną regulacją (misregulation), które porządkuje odmiany niepowodzeń w kontroli. Niedoregulacja oznacza brak skutecznego sprawowania samokontroli - często dana osoba nie podejmuje wysiłku albo nie jest w stanie kontrolować siebie. Natomiast błędna regulacja polega na tym, że jednostka wprawdzie podejmuje próbę kontroli, lecz jest ona ukierunkowana w sposób mylny lub przynosi skutki odwrotne do pożądanых (Baumeister i in., 1996).

Paradoks tłumienia myśli rozumiany jako wzrost dostępności treści po okresie zakazu, zaobserwowany w klasycznych badaniach Wegnera, stanowi w tym paradygmacie przykład, w którym oba mechanizmy zbiegają się: tłumienie wymaga kosztownej, celowej pracy

kontrolnej a więc zużywa zasób (Baumeister i in., 2007), a zarazem bywa strategią błędnie dobraną do architektury umysłu, ponieważ utrzymuje niechcianą reprezentację w stałej gotowości i sprzyja błędnej regulacji (Baumeister i in., 1996; Wegner, 1994).

W warunkach eksperymentu z „białym niedźwiedziem” oznacza to, że faza tłumienia wymaga stałego nadzoru nad strumieniem myśli i aktywnego odpychania niechcianej reprezentacji (Wegner, 1994), co powinno chwilowo osłabiać zdolność późniejszego kierowania uwagą poprzez przejściowy spadek „siły” samokontroli (Baumeister i in., 2007), a to w praktyce skutkuje większą częstością intruzji w fazie ekspresji. Innymi słowy, efekt odbicia może być rozumiany jako następstwo przejściowego spadku zasobów potrzebnych do utrzymywania alternatywnych reprezentacji bądź do blokowania automatycznych skojarzeń (Baumeister i in., 2007; Wegner, 1994).

Za kolejną ramę teoretyczną wyjaśniającą problem hamowania i powrotu tłumionych treści mogą posłużyć badania Waltera Mischela nad odraczaniem gratyfikacji, które pokazały, że to, jak jednostka reprezentuje bodziec (pianka Marshmallow) oraz na czym koncentruje uwagę radykalnie zmienia zdolność do samokontroli. Wyodrębnił on dwa współdziałające systemy kontroli zachowania: „gorący” i „chłodny”. System gorący wydobywa apetytywne, konsumpcyjne i emocjonalnie pobudzające cechy bodźca. System chłodny jest poznawczy, refleksyjny, wolniejszy i ułatwia dystans oraz reinterpretację czy planowanie (Metcalf i Mischel, 1999).

Mischel przeprowadził eksperymenty, w których w warunkach „gorących” (dzieci były wystawione na nagrodę i kierowały uwagę na jej cechy konsumpcyjne) czas odroczenia przed konsumpcją wyraźnie spadał. Natomiast w warunkach „chłodnych”, gdy instruowano dzieci, by odwracały uwagę od nagrody lub traktowały jej reprezentację w sposób zubożony poznawczo (np. jak neutralny obraz), czas odroczenia istotnie się wydłużał (Mischel, 2014).

W kontekście efektu odbicia myśli model „gorący-chłodny” zwraca uwagę na to, że

nie tylko sam fakt istnienia niechcianych treści, ale także sposób ich reprezentowania może być istotny dla skutków prób kontroli. Dalsze cytowane badania koncentrują się jednak przede wszystkim na rekonstrukcji klasycznego efektu „białego niedźwiedzia” i jego wielkości, a kwestie „rozgrzewania” i „chłodzenia” reprezentacji pozostają na tym etapie wątkiem teoretycznym, do którego odnoszę się w dyskusji wyników.

Podsumowując, przedstawione nurty teoretyczne zbieżnie przewidują, że sama próba pozbycia się treści mentalnej często uruchamia mechanizmy, które tę treść podtrzymują, a nawet wzmacniają. Z metaanaliz i przeglądów wynika, że wielkość i wykrywalność paradoksalnych efektów zależą w wysokim stopniu od architektury zadania (czas, kolejność faz, obciążenie poznawcze), sposobu pomiaru (rejestracja bieżąca vs. retrospektywna) oraz prawdopodobnie szerokiego kontekstu otoczenia i osobistej istotności materiału.

1.5. Cel badania i hipotezy badawcze

Większość powyższych badań odbywała się w kontakcie bezpośrednim, ale skoro wynik był replikowany w wielu badaniach, to można przypuszczać, że zreplikuje się również online. Celem mojego badania jest więc replikacja efektu odbicia w badaniu online. W związku z tym stawiam podobne hipotezy jak w oryginalnym eksperymencie:

H1. Częstość pojawiania się myśli o białym niedźwiedziu będzie większa w fazie ekspresji poprzedzonej tłumieniem niż w fazie ekspresji niepoprzedzonej tłumieniem.

H2. W fazach tłumienia mimo prośby o niemyślenie o białym niedźwiedziu uczestnicy będą zgłaszać wystąpienia myśli o białym niedźwiedziu.

Rozdział 2. Metoda

2.1. Osoby badane

Uczestnikami byli dorośli ochotnicy w wieku 20-40 lat, rekrutowani na podstawie ogłoszenia zawierającego informację o celu i przebiegu eksperymentu, czasie trwania (około 20 minut), dobrowolności udziału, nagrywaniu sesji na potrzeby rzetelnego przeniesienia danych do bazy. Ogłoszenie zawierało dane kontaktowe badacza (e-mail i telefon) w celu umówienia dogodnego terminu. Zaplanowano i zrealizowano spotkania dla 30 osób a docelowo w każdej grupie znalazło się po 15 uczestników (7 kobiet i 8 mężczyzn w grupie 1 oraz 7 mężczyzn i 8 kobiet w grupie 2).

2.2. Zmienne i ich operacjonalizacja

Zmienną niezależną była sekwencja kontroli myśli, tj. kolejność instrukcji dotyczących „białego niedźwiedzia” po wspólnej fazie wprowadzającej. W grupie 1 następowało: (a) wprowadzenie, (b) tłumienie, (c) ekspresja. W grupie 2: (a) wprowadzenie, (b) ekspresja, (c) tłumienie.

Instrukcje różniły się w zależności od fazy:

- Faza wprowadzająca: „W ciągu następnych pięciu minut proszę swobodnie werbalizować swoje myśli, opisuj cokolwiek przychodzi Ci do głowy.”

- Instrukcja tłumienia: „W ciągu następnych pięciu minut proszę swobodnie werbalizować swoje myśli, tak jak wcześniej, ale tym razem proszę, aby nie myśleć o białym niedźwiedziu. Za każdym razem, gdy biały niedźwiedź przyjdzie Ci do głowy, proszę powiedzieć „biały niedźwiedź”.

- Instrukcja ekspresji: „W ciągu następnych pięciu minut proszę swobodnie werbalizować swoje myśli, tak jak wcześniej, ale tym razem proszę, aby myśleć o białym niedźwiedziu. Za każdym razem, gdy biały niedźwiedź przyjdzie Ci do głowy, proszę powiedzieć „biały niedźwiedź”.

Zmienną zależną była częstość pojawiania się w strumieniu świadomości myśli o białym niedźwiedziu. Przebieg rejestracji wskaźników był ściśle ustandaryzowany. Badacz kodował w czasie rzeczywistym wszystkie przejawy myśli o białym niedźwiedziu na przygotowanym wcześniej szablonie z dwoma wierszami przeznaczonymi na dwa wskaźniki zmiennej zależnej. Wskaźnik „n” oznaczał każdą pełną, jawną werbalną wzmiankę „biały niedźwiedź” wypowiedzianą przez uczestnika i po takiej wzmiance każdorazowo stawiano pojedynczy znak „n” w kolumnie. Wskaźnik „+” notowano wtedy, gdy w wypowiedzi pojawiała się jednoznaczna treść dotycząca reprezentacji białego niedźwiedzia, ale badany z różnych względów nie wypowiedział pełnej frazy tylko opisywał cechy lub czynności wskazujące na tę reprezentację. Ponieważ „+” pojawiał się sporadycznie (w większości przypadków 0), dalsze analizy statystyczne oparto wyłącznie na wskaźniku „n”

Po udzieleniu instrukcji do danej fazy badacz upewniał się co do gotowości, wyraźnie oznajmiał „start”, wyciszał swój mikrofon i przez 5 minut zapisywał wszystkie wzmianki w czasie rzeczywistym, kontrolując jednocześnie upływ czasu. Po zakończeniu odcinka informował o końcu fazy i przechodził do kolejnej instrukcji zgodnej z przydziałem grupowym.

2.3. Materiały

Przy realizacji badania wykorzystano platformę Google Meet do połączeń i nagrywania audio (obraz nie był wymagany), cyfrowy minutnik do precyzyjnego odmierzenia pięciominutowych odcinków. Przygotowany szablon kodowania wzmianek, który został zamieszczony w załączniku 3. Instrukcje odczytywane ze skryptu, które zostały zamieszczone w załączniku 2.

2.4. Procedura

Badanie zrealizowano w formule zdalnej z wykorzystaniem platformy Google Meet. Wszystkie osoby badane znalazły się w projekcie badawczym w wyniku rekrutacji. Zostały one poinformowane o anonimowości i dobrowolności udziału w badaniu a przed każdym badaniem uczestnikom przesyłany był plik zawierający informacje o badaniu wraz z ogłoszeniem o badaniu, którego kopia została zamieszczona w załączniku 1.

Spotkania planowano na bieżąco w miarę napływu zgłoszeń, a uczestników przydzielano naprzemiennie (A-B-A-B...) do jednej z dwóch grup różniących się kolejnością faz kontroli myśli. Przed każdym spotkaniem badany otrzymywał link do pokoju, informację o nagrywaniu dźwięku wyłącznie w celu poprawnego przeniesienia danych oraz przypomnienie, że obraz nie jest wymagany. Po połączeniu badacz witał się, sprawdzał słyszalność, krótko przypominał przebieg zadania i uzyskiwał świadomą zgodę. Następnie „znikał” z kamery, włączał nagrywanie audio i przechodził do czytania instrukcji ze standaryzowanego skryptu, aby zapewnić dosłowność brzmienia i jednorodność między sesjami.

Każda sesja składała się z trzech pięciominutowych faz. Faza 1 była fazą wprowadzającą, wspólną dla obu grup i wprowadzała do swobodnej werbalizacji: badacz odczytywał polecenie „W ciągu następnych pięciu minut proszę swobodnie werbalizować swoje myśli, opisz cokolwiek przychodzi Ci do głowy”, po czym wyraźnie podkreślał początek pomiaru słowem „start”, wyciszał mikrofon i uruchamiał minutnik na 5 minut. Po upływie czasu znów włączał mikrofon, informował o końcu fazy i przechodził do instrukcji faz 2 i 3 zgodnie z przydziałem grupowym.

Po zakończeniu trzeciej fazy następował debriefing. Badacz dziękował za udział, pytał o samopoczucie i w przystępny sposób ujawniał rzeczywisty cel badania, tj. replikację efektu

odbicia w badaniu online. Odpowiadał na pytania i upewniał się, że uczestnik nie kończy z uczuciami zmieszania, niepewności czy lęku.

W razie wątpliwości co do zapisu z danej sesji badacz odsłuchiwał nagranie i korygował arkusz kodowania, zachowując spójność oznaczeń. Po zebraniu danych od wszystkich uczestników zwrócono się do dwóch niezależnych sędziów kompetentnych o wyrywkową weryfikację trafności oznaczeń „n” na podstawie nagrań, co stanowiło dodatkową kontrolę jakości kodowania.

Rozdział 3. Wyniki

3.1. Statystyki opisowe

Jak wspomniano w rozdziale Metoda, zastosowano dwa wskaźniki, ale z tego powodu, że zrezygnowano z jednego wskaźnika, wszystkie poniższe analizy będą wynikały z jednego wskaźnika „n” wykluczając wskaźnik „+”. Analizy przeprowadzono na $N = 30$ osobach (po $n = 15$ w każdej grupie). Badanych losowo przydzielano do jednej z dwóch sekwencji instrukcji. Dla przypomnienia grupa G1 realizowała układ: wprowadzenie, tłumienie, ekspresja i jest to warunek eksperymentalny, ponieważ tylko w tej grupie faza ekspresji była poprzedzona tłumieniem. Grupa G2 realizowała układ: wprowadzenie, ekspresja, tłumienie (warunek porównawczy).

Zmienną zależną była częstość pojawiania się myśli o białym niedźwiedziu w strumieniu świadomości. Wskaźnik „n” oznaczał każdą pełną, jawną werbalną wzmiankę frazy „biały niedźwiedź”. Statystyki opisowe dla wskaźnika „n” w obu fazach przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1

Statystyki opisowe liczby wzmianek „n” w fazie ekspresji i tłumienia ($N = 30$)

Faza	Grupa	n	M	SD	Minimum	Maksimum
Ekspresja	G1 ($T \rightarrow E$)	15	11,93	4,25	5	19
	G2 ($E \rightarrow T$)	15	11,00	4,68	2	19
	Cała próba	30	11,47	4,42	2	19
Tłumienie	G1 ($T \rightarrow E$)	15	7,80	5,39	3	25
	G2 ($E \rightarrow T$)	15	8,27	6,86	3	27
	Cała próba	30	8,03	6,07	3	27

Adnotacja. $T \rightarrow E$ = tłumienie $\rightarrow$ ekspresja, $E \rightarrow T$ = ekspresja $\rightarrow$ tłumienie

W fazie ekspresji liczba werbalnych wzmianek była bardzo zbliżona w obu grupach i nie widać wyraźnej różnicy między warunkami, a wyniki wskazują na podobny poziom nasilenia wzmianek przy umiarkowanej zmienności w obrębie osób.

3.2. Weryfikacja hipotez

Hipoteza H1 zakładała wystąpienie efektu odbicia tzn. liczba wzmianek o białym niedźwiedziu w fazie ekspresji będzie wyższa wtedy, gdy ekspresja będzie poprzedzona tłumieniem niż warunku, gdy ekspresja będzie występować bez wcześniejszego tłumienia. Aby to sprawdzić, porównano średnią liczbę wzmianek „n” w fazie ekspresji pomiędzy dwiema grupami za pomocą jednoczynnikowej analizy wariancji.

Założenie jednorodności wariancji było spełnione (test Levene’a: $p = 0,946$). Różnica między grupami w fazie ekspresji okazała się nieistotna statystycznie, $F(1, 28) = 0,33$, $p = 0,572$, $\eta^2 = 0,012$, 95% CI [0; 0,174]. Oznacza to, że w badanej próbie nie uzyskano potwierdzenia hipotezy H1. Wyniki nie wskazują na klasyczny efekt odbicia w warunkach tego badania.

Hipoteza H2 dotyczyła samej fazy tłumienia i zakładała, że mimo prośby o niemyślenie o białym niedźwiedziu uczestnicy będą zgłaszać pojawianie się tej myśli. Zgodnie z danymi, w fazach tłumienia badani raportowali średnio $M = 8,03$ wzmianek „n” na 5 minut ($SD = 6,07$), a 95% przedział ufności dla średniej wyniósł [5,77; 10,30]. Oznacza to, że zakazana treść pojawiała się w strumieniu świadomości mimo instrukcji tłumienia, co potwierdza hipotezę H2.

Dodatkowo sprawdzono, czy częstość wzmianek w fazie tłumienia różniła się pomiędzy G1 i G2. Test Levene’a był nieistotny ($p = 0,286$), a jednoczynnikowa ANOVA również nie wykazała różnic między grupami, $F(1, 28) = 0,043$, $p = 0,837$, $\eta^2 = 0,002$.

Oznacza to, że niezależnie od kolejności faz uczestnicy mieli porównywalną liczbę intruzji w okresie tłumienia.

W badaniu Wegnera każda faza trwała 5 minut, a główną „miarą ogólną” była suma tokenów tj. zliczenia wszystkich sygnałów łącznie: bell with mention + bell only + mention only. W eksperymencie Wegnera średnia tokenów wyniosła 19,22 w fazie ekspresji i 6,78 w fazie tłumienia (czyli odpowiednio ok. 3,84/min i 1,36/min)

W moim badaniu rejestrowano wyłącznie werbalne wzmianki („n”) bez dzwonka, a nie tokeny jak w eksperymencie Wegnera. Jeśli jednak zestawimy te dane opisowo z „sumą tokenów” Wegnera, to dla fazy ekspresji otrzymuję $M = 11,47$ na 5 minut (ok. 2,29/min) czyli o 7,75 (1,55/min) mniej niż u Wegnera. W fazie tłumienia uzyskuję $M = 8,03$ (ok. 1,61/min), czyli o 1,25 (0,25/min) więcej niż u Wegnera.

Dyskusja wyników

Celem niniejszego badania było sprawdzenie, czy w warunkach zdalnych ujawni się efekt odbicia opisywany w eksperymencie odbicia myśli Wegnera. Hipoteza 1 zakładała, że po fazie tłumienia myśli o białym niedźwiedziu, w fazie ekspresji, pojawi się większa liczba wzmianek o nim, niż w warunku, w którym ekspresja nie była poprzedzona tłumieniem. W badanej próbie nie uzyskano potwierdzenia tej hipotezy. Natomiast hipoteza 2, zgodnie z którą w fazie tłumienia mimo instrukcji „nie myśl” będą pojawiały się intruzje o zakazanej treści, została potwierdzona.

Brak potwierdzenia hipotezy 1 można interpretować na kilka sposobów. W świetle teorii procesów ironicznych Wegnera obecność intruzji w trakcie tłumienia jest oczekiwanym skutkiem działania procesu monitorującego, który „sprawdza”, czy zakazana myśl się nie pojawiła, a tym samym utrzymuje jej reprezentację w zwiększonej dostępności. Z drugiej strony efekt odbicia po tłumieniu nie jest nieuchronny. Efekt odbicia może pojawiać się wtedy, gdy proces operacyjny działa słabo (np. brakuje skutecznych dystraktorów albo trudno

utrzymać uwagę na czymś innym). W badaniu online uczestnicy mogli jednak mieć stały dostęp do bodźców rozpraszających w otoczeniu, które dostarczały gotowych myśli zastępczych. To mogło sprawić, że nawet po zakończeniu fazy tłumienia nadal łatwo było utrzymać uwagę na czymś innym niż „biały niedźwiedź”. W takiej sytuacji intruzje w fazie tłumienia (zgodne z H2) mogą występować, a jednocześnie nie musi pojawić się wyraźny wzrost liczby wzmianek w fazie ekspresji (brak H1).

W perspektywie psychodynamicznej (Freud, 1915/1957) „powrót” stłumionej treści jest związany z dynamiką konfliktu i z koniecznością podtrzymywania obrony (przeciw-kateksji) wobec treści, które mają istotny ładunek motywacyjny lub emocjonalny. W niniejszym eksperymencie treść „białego niedźwiedzia” miała jednak charakter raczej neutralny, arbitralny, co mogło oznaczać, że siła „naporu” treści była niewielka. W takim układzie tłumienie mogło generować intruzje w trakcie jej trwania, ale nie musiało prowadzić do wyraźnego, dynamicznego „odbicia” w fazie ekspresji po zniesieniu zakazu. Z kolei w ramach modelu siły samokontroli Baumeistera (Baumeister i in., 1996) można by oczekiwać, że koszt tłumienia osłabi późniejszą kontrolę, co sprzyjałoby wzrostowi ekspresji treści zakazanej. Brak efektu zgodnego z H1 sugeruje jednak, że wysiłek tłumienia mógł nie być wystarczająco wysoki, aby przełożyć się na odbicie w fazie ekspresji, lub że ewentualny koszt został skompensowany przez dostępność dystraktorów i myśli zastępczych (co w warunkach zdalnych jest szczególnie prawdopodobne).

Należy również podkreślić, że perspektywa hot–cool Mischela nie stanowi w tym badaniu szczególnie moderującego punktu odniesienia, ponieważ zastosowana treść „biały niedźwiedź” ma charakter względnie neutralny, a procedura nie obejmowała manipulacji pobudzeniem ani osobistą istotnością bodźca. W związku z tym brak efektu odbicia w fazie ekspresji nie może być traktowany jako bezpośrednie wsparcie bądź obalenie sposobu rozumienia efektu odbicia w perspektywie tej teorii.

Oprócz interpretacji teoretycznych istotne są czynniki metodologiczne. Po pierwsze, przy liczebności próby $N = 30$ możliwość wykrycia efektów o niewielkiej wielkości jest ograniczona, co zwiększa ryzyko błędu II rodzaju. Po drugie, zmienną zależną oparto na jednym wskaźniku (liczbie werbalnych wzmianek), co mogło obniżyć czułość pomiaru. Wskaźnik ten jest podatny na zmienność niezwiązaną bezpośrednio z procesami tłumienia (np. różnice w tempie mówienia, stylu wypowiedzi, skłonności do werbalizacji), przez co subtelne różnice między grupami mogły zostać „przykryte” przez wariancję wewnątrzgrupową.

Potwierdzenie hipotezy 2 pozostaje natomiast spójne z założeniami Wegnera oraz teorią procesów ironicznych. Instrukcja „nie myśl o...” wymaga utrzymywania w gotowości kryterium tego, czego należy unikać, co zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się zakazanej treści w świadomości. Otrzymany wynik wskazuje więc, że tłumienie w badaniu zdalnym nie prowadziło do eliminacji intruzji, lecz wiązało się z ich utrzymywaniem.

Podsumowując, uzyskane wyniki wspierają takie rozumienie efektu odbicia, w którym intruzje w fazie tłumienia są zjawiskiem typowym, natomiast efekt odbicia po zniesieniu instrukcji ma charakter warunkowy i zależy od kontekstu (m.in. dostępności dystraktorów) oraz od sposobu realizacji zadania.

W kolejnych badaniach warto zatem zwiększyć liczebność próby, aby poprawić moc statystyczną dla potencjalnie niewielkich efektów oraz zastosować bardziej czuły, wielowskaźnikowy pomiar np. mierzący łączny czas trzymania przycisku podczas obecności intruzji, a nie jedynie, krótkie sygnały wystąpienia myśli. W warunkach online zasadne byłoby również wprowadzenie pomiaru lub kontroli dystraktorów i oszacowanie ich ilości w kontekście osoby badanej. Jeżeli celem jest silniejsze przetestowanie efektu odbicia, można rozważyć manipulację istotnością bodźca (np. treść bardziej osobista lub emocjonalnie

angażująca) co pozwoli sprawdzić, czy osobista istotność treści faktycznie moderuje efekt odbicia.

Bibliografia

- Abramowitz, J. S., Tolin, D. F., Street, G. P. (2001). Paradoxical effects of thought suppression: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 683–703. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00057-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00057-X)
- Achtziger, A., Gollwitzer, P. M., Sheeran, P. (2008). Implementation intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 381–393. <https://doi.org/10.1177/0146167207311201>
- Amstadter, A. B., Vernon, L. L. (2006). Suppression of neutral and trauma targets: Implications for posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 19(4), 517–526. <https://doi.org/10.1002/jts.20142>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Clark, D. M., Ball, S., Pape, D. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 29(3), 253–257. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(91\)90115-J](https://doi.org/10.1016/0005-7967(91)90115-J)
- Doliński, D., Nawrat, R. (1998). ‘Fear-then-relief’ procedure for producing compliance: Beware when the danger is over. *Journal of Experimental Social Psychology*, 34(1), 27–50. <https://doi.org/10.1006/jesp.1997.1341>

- Erskine, J. A. K., Georgiou, G. J. (2010). Effects of thought suppression on eating behaviour in restrained and non-restrained eaters. *Appetite*, 54(3), 499–503.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.02.001>
- Erskine, J. A. K., Georgiou, G. J., Kvavilashvili, L. (2010). I suppress, therefore I smoke: Effects of thought suppression on smoking behavior. *Psychological Science*, 21(9), 1225–1230. <https://doi.org/10.1177/0956797610378687>
- Freud, S. (1957). Repression. W: J. Strachey (red. i tłum.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (t. 14, s. 141–158). The Hogarth Press and The Institute of Psycho-Analysis. (Praca oryginalna opublikowana 1915).
- Lavy, E. H., van den Hout, M. A. (1990). Thought suppression induces intrusions. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 18(4), 251–258.
<https://doi.org/10.1017/S0141347300010351>
- Livneh, H. (2022). Can the concepts of energy and psychological energy enrich our understanding of psychosocial adaptation to traumatic experiences, chronic illnesses and disabilities? *Frontiers in Psychology*, 13, artykuł 768664.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.768664>
- Marcks, B. A., Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, 43(4), 433–445.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.03.005>
- Metcalf, J., Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3–19.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3>
- Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Understanding self-control and how to master it*. Random House.

- Muris, P., Merckelbach, H., van den Hout, M., de Jong, P. (1992). Suppression of emotional and neutral material. *Behaviour Research and Therapy*, 30(6), 639–642.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(92\)90009-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(92)90009-6)
- Oleś, P. K., (2023). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Purdon, C. (2020). Thought suppression. W: *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.84>
- Roemer, L., Borkovec, T. D. (1994). Effects of suppressing thoughts about emotional material. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(3), 467–474.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.3.467>
- Salkovskis, P. M., Campbell, P. (1994). Thought suppression induces intrusion in naturally occurring negative intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32(1), 1–8.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90077-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90077-9)
- Trickey, D., Siddaway, A. P., Meiser-Stedman, R., Serpell, L., Field, A. P. (2012). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Clinical Psychology Review*, 32(2), 122–138.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.12.001>
- Trinder, H., Salkovskis, P. M. (1994). Personally relevant intrusions outside the laboratory: Long-term suppression increases intrusion. *Behaviour Research and Therapy*, 32(8), 833–842. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90163-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90163-5)
- Wang, D., Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D. (2020). Ironic effects of thought suppression: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 15(3), 778–793.
<https://doi.org/10.1177/1745691619898795>
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34–52. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.1.34>

- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., III, White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5–13.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5>
- Wegner, D. M., Wenzlaff, R. M., Kozak, M. (2004). Dream rebound: The return of suppressed thoughts in dreams. *Psychological Science*, 15(4), 232–236.
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00657.x>
- Wegner, D. M., Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62(4), 616–640. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00311.x>
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59–91. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.59>
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., Roper, D. W. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 882–892. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.882>
- Wieber, F., Thürmer, J. L., Gollwitzer, P. M. (2015). Promoting the translation of intentions into action by implementation intentions: Behavioral effects and physiological correlates. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, artykuł 395.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00395>

Załączniki

Załącznik 1 - Informacja i ogłoszenie o badaniu.

Ogłoszenie

Czy zastanawiał/a się Pan/Pani kiedyś, jak przebiega swobodny strumień świadomości? Niezależnie od odpowiedzi zapraszamy do wzięcia udziału w fascynującym eksperymencie naukowym który dotyczy właśnie tej kwestii. Badanie odbędzie się online za pośrednictwem platformy Google Meet, dzięki czemu mogą Państwo uczestniczyć w nim wygodnie z dowolnego miejsca.

Eksperyment skierowany jest do osób dorosłych w wieku od 20 do 40 lat. Udział jest całkowicie dobrowolny i anonimowy, a wszystkie zebrane dane będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami dotyczącymi ochrony danych osobowych.

Informacje o badaniu

Jak długo potrwa to badanie?

Procedura tego badania zajmie około 20 minut.

Co będzie potrzebne?

Uczestnik potrzebuje telefonu lub komputera z dostępem do internetu. Link do spotkania zostanie przesłany e-mailem przed badaniem.

Czego mogę się spodziewać po udziale w tym badaniu?

W pierwszej kolejności, zostaniesz poproszony/a o swobodne myślenie i werbalizowanie swoich myśli. Następnie zostaniesz poproszony o to samo wprowadzając jedynie pojedynczą zmianę w swoim myśleniu. Poprosimy Cię o zmianę dwa razy.

Badanie będzie nagrywane w celu poprawnego przenoszenia danych do bazy danych.

Jakie są zagrożenia i potencjalne źródła dyskomfortu związane z udziałem w tym badaniu?

Udział w badaniu będzie wymagał skupienia w pozycji siedzącej przez około 20 minut. Możesz doświadczyć przywołania różnych wspomnień lub emocji związanych ze swobodną treścią Twoich myśli.

UWAGA!

Przystępując do badania wyrażasz dobrowolną i świadomą zgodę na udział w badaniu

psychologicznym prowadzonym przez magistranta Cezarego Moskwa pod opieką naukową dr
Wiesławy Sotwin.

Załącznik 2 - instrukcje

Instrukcje udzielane podczas eksperymentu:

Grupa 1

Faza 1 - wprowadzająca

“W ciągu następnych pięciu minut proszę swobodnie werbalizuj swoje myśli, opisuj cokolwiek przychodzi Ci do głowy.”

Faza 2 - tłumienia

“W ciągu następnych pięciu minut proszę swobodnie werbalizować swoje myśli, tak jak wcześniej, ale tym razem proszę, aby nie myśleć o białym niedźwiedziu. Za każdym razem, gdy biały niedźwiedź przyjdzie Ci do głowy, proszę powiedz “biały niedźwiedź”.

Faza 3 - ekspresji

“W ciągu następnych pięciu minut proszę swobodnie werbalizować swoje myśli, tak jak wcześniej, ale tym razem proszę, aby myśleć o białym niedźwiedziu. Za każdym razem, gdy biały niedźwiedź przyjdzie Ci do głowy, proszę powiedz “biały niedźwiedź”.

Grupa 2

Faza 1 - wprowadzająca

“W ciągu następnych pięciu minut proszę werbalizuj swoje myśli, opisuj cokolwiek przychodzi Ci do głowy.”

Faza 2 - ekspresji

“W ciągu następnych pięciu minut proszę swobodnie werbalizować swoje myśli tak jak wcześniej, ale tym razem proszę, aby myśleć o białym niedźwiedziu. Za każdym razem, gdy biały niedźwiedź przyjdzie Ci do głowy, proszę powiedz “biały niedźwiedź”.

Faza 3 - tłumienia

“W ciągu następnych pięciu minut proszę swobodnie werbalizować swoje myśli tak jak wcześniej, ale tym razem proszę, aby nie myśleć o białym niedźwiedziu. Za każdym razem, gdy biały niedźwiedź przyjdzie Ci do głowy, proszę powiedz “biały niedźwiedź”

Załącznik 3 - szablon do kodowania wzmianek

ID:		Grupa:		Data:	
Faza I			Faza II		
1 minuta			1 minuta		
n	+	n	+		
Suma "n"	suma "+"	Suma "n"	suma "+"		
()	()	()	()		
2 minuta			2 minuta		
n	+	n	+		
Suma "n"	suma "+"	Suma "n"	suma "+"		
()	()	()	()		
3 minuta			3 minuta		
n	+	n	+		
Suma "n"	suma "+"	Suma "n"	suma "+"		
()	()	()	()		
4 minuta			4 minuta		
n	+	n	+		
Suma "n"	suma "+"	Suma "n"	suma "+"		
()	()	()	()		
5 minuta			5 minuta		
n	+	n	+		
Suma "n"	suma "+"	Suma "n"	suma "+"		
()	()	()	()		
Suma wszystkie "n": ()	Suma wszystkie "+": ()	Suma wszystkie "n": ()	Suma wszystkie "+": ()		