

# Jak bezpowrotnie stłumić myśli o alkoholizmie niedźwiedzia? Pomyśleć o jego kumplu – niealkoholiku

Kinga Piber-Dąbrowska<sup>1</sup> • Grzegorz Sędek<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Wydział Psychologii, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa

<sup>2</sup> Instytut Psychologii PAN

W artykule opisano wyniki dwóch badań testujących przypuszczenie, że naddostępność tłumionych skojarzeń z przedstawicielem negatywnie postrzeganej kategorii ulegnie redukcji, jeśli przed tłumieniem lub po nim nastąpi koncentracja myśli na osobie spoza kategorii. W obu badaniach uczestnicy po zapoznaniu się z charakterystyką dwóch kolegów, z których jeden był przedstawiany jako alkoholik, opisywali typowy dzień każdego z nich. W eksperymencie pierwszym najpierw opisywali dzień kolegi – niealkoholika, a potem alkoholika; w badaniu drugim kolejność opisów była odwrotna. W obu badaniach manipulowano tłumieniem stereotypowego opisywania alkoholika. Po opisach uczestnicy wypełniali test rozpoznawania dokładności zapamiętywania informacji o tych mężczyznach. Wyniki badań potwierdziły przypuszczenia.

Słowa kluczowe: stereotypy, uprzedzenia, tłumienie, kontrola umysłowa

Spostrzeganie innego człowieka bez uprzedzeń i stereotypów oznacza wyzbycie się takich heurystyk (by nawet się nie aktywizowały) albo ich kontrolę (czyli nie stosowanie pomimo posiadania). Pacyfikacja stereotypu czy uprzedzenia nie zawsze jest możliwa, a przy tym personalnie i społecznie korzystna. Czy bowiem można (i warto) pozbyć się na przykład myśli o negatywnych skutkach alkoholizmu? Zdecydowanie nie. A czy słuszne i możliwe jest usuwanie czy blokowanie takich skojarzeń, gdy myśli się o alkoholiku? Z pewnością tak, ale jak przekonuje od niemal 20 lat Daniel Wegner ze współpracow-

nikami (1989; Wegner, Schneider, Carter, White, 1987; przegląd w: Wenzlaff, Wegner, 2000), taki proces mentalny wymaga wysiłku, a przy tym określonych warunków poznawczych, jeśli ma zakończyć się długotrwałym, nie tylko tymczasowym, sukcesem.

Według dwuprocessualnego modelu sformułowanego przez Wegnera (1994), tłumienie określonych myśli nie sprowadza się wyłącznie do intencji usunięcia czy niedopuszczenia określonej myśli. Równoległe do tego procesu automatycznie uruchamia się proces sprawdzający, czy „zlecenie” zostało wykonane – czy aby nie pozostały myśli, które miały ulec stłumieniu. Jeśli zostaną wykryte, wówczas ponownie włącza się proces wykonawczy (*intentional operating process*). Tak więc proces monitorujący (*ironic monitoring process*) sprzyja skutecznemu tłumieniu i dlatego z reguły jesteśmy w stanie tłumić niechciane myśli.

Nie zawsze jednak. Paradoksalnie bowiem proces monitorujący jest także potencjalnym źródłem niepowodzenia podjętego wysiłku, by daną myśl stłumić. Mianowicie w pewnych mentalnych okolicznościach wyszukiwanie tłumionych skojarzeń w strumieniu myśli nie prowadzi do ich usunięcia, lecz... do zwiększonego do nich dostępu. Innymi słowy, tłumione treści są wówczas znacznie bar-

---

Kinga Piber-Dąbrowska, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej,  
ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa,  
e-mail: kinga.piber-dabrowska@swps.edu.pl,  
Grzegorz Sędek, Instytut Psychologii, Polska Akademia Nauk,  
ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa.

Artykuł oraz opisywane badania zrealizowano w ramach grantu KBN nr 1 H01F 033 27. Dziękujemy studentce SWPS Jolancie Maklakiewicz za przeprowadzenie opisywanych tu badań. Korespondencję prosimy kierować do Kingi Piber-Dąbrowskiej na adres pocztowy: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa, lub elektronicznie: kinga.piber-dabrowska@swps.edu.pl

dziej obecne w myślach niż przed intencją ich kontroli. Dzieje się tak wtedy, gdy jakieś czynniki – np. stres, zmęczenie, negatywny nastrój, presja czasowa, konieczność równoczesnego wykonywania wielu zadań – ograniczają zasoby poznawcze osoby starającej się stłumić określone myśli (Wegner, Wenzlaff, 1996; Wegner, Erber, Zanakos, 1993; Wenzlaff, Bates, 2000, Wenzlaff, Wegner, 2000). W efekcie jej umysł po prostu nie ma wystarczających mocy mentalnych, by sprawnie funkcjonował proces wykonawczy. Natomiast proces monitorujący, który jest niezależny od zasobów poznawczych i świadomej kontroli, nadal skutecznie kontroluje realizację tłumienia. Dlatego skutkiem obciążenia poznawczego jest tylko tymczasowe powodzenie intencji tłumienia: słaby proces wykonawczy ustępuje pola myślom wyłapanym przez proces monitorujący. Przejawem tego jest, na przykład, lepsze zapamiętanie informacji odnoszących się do tłumionych myśli (Macrae, Bodenhausen, Milne, Wheeler, 1996; Sherman, Stroessner, Loftus, Deguzman, 1997; Wyer, Sherman, Stroessner, 2000), spostrzeganie i zachowywanie się względem innego człowieka zgodnie z tłumionymi skojarzeniami (Macrae, Bodenhausen, Milne, Jetten, 1994).

Z reguły tłumienie (niechcianej) myśli przebiega w warunkach obciążenia poznawczego (np. wiąże się ze stresującym wysiłkiem; por. Foerster, Liberman, 2001, 2004; Liberman, Foerster, 2000). A jednak, jak już wspominaliśmy, intencja ta najczęściej zostaje uwieńczona sukcesem. Możliwe, że dzięki zastosowaniu przez proces wykonawczy odpowiedniej strategii kontroli myśli. Jak wykazują badania, znacznie skuteczniejszym sposobem tłumienia określonych skojarzeń jest koncentrowanie się na innych (zupełnie odrębnych) myślach niż na unikanych/oczekiwanych treściach (Wenzlaff, Bates, 2000). Tak więc, jak piszą Aronson i Wieczorkowska (2001, s. 107), jeśli ktoś ma zamiar uczyć się do egzaminu, a nie rozmyślać o swoim ostatnim romansie, to znacznie efektywniejszym sposobem na osiągnięcie tego będzie dążenie typu: „chcę myśleć o egzaminie” niż unikanie w rodzaju: „nie chcę myśleć o ostatnim romansie” (ale – dodajmy – dążenie typu „chcę myśleć o kolejnym romansie” również jest nietrafną strategią). Podobnie człowiek zapewne przestanie myśleć o białym niedźwiedziu Wegnera (Wegner, 1989), gdy zamiast bezproduktywnie skupiać się na tym zamiarze, wygeneruje jakąś odległą tematycznie kwestię do rozważania, np. czerwony samochód (por. Wegner i in., 1987) czy nowo powstające centrum handlowe (byle nie to, które jest budowane przy ZOO).

Rzecz w tym jednakże, że nie zawsze możliwe jest skierowywanie myśli na dystraktory tak irrelewantne względem tłumionych treści. Przecież niejednokrotnie z jakichś

powodów człowiek musi kontynuować myślenie o „białym niedźwiedziu”, jednocześnie tłumiąc fakt, że jest on „albinosem”. Do tak karkołomnej mentalnie sytuacji dochodzi często w sytuacjach społecznych, na przykład gdy wyborca, który rozpatruje kandydaturę jakiejś osoby na posła, stara się nie myśleć, jakiego jest ona wyznania, albo gdy sędzia słuchający relacji o czyimś nagannym zachowaniu chce tłumić informację o alkoholizmie tej osoby.

Cała literatura poświęcona kwestii tłumienia stereotypów i uprzedzeń dotyczy właśnie selektywnego tłumienia myśli o przedstawicielu określonej kategorii społecznej. Teoretycznie i empirycznie eksplorowane są warunki sprzyjające abstrahowaniu od właściwości przypisywanych członkom kategorii. Wyniki dotychczasowych badań na pierwszy rzut oka wydają się sprzeczne: w niektórych zaobserwowano nadmierną dostępność tłumionych stereotypów i uprzedzeń nawet przy nieobciążonym mentalnie umyśle (np. Macrae i in., 1994; Macrae i in., 1996, eksperyment 2; Sherman i in., 1997; Wyer i in., 2000, eksperyment 1), w innych – jedynie w warunkach ograniczonego dysponowania zasobami poznawczymi (np. Wyer i in., 2000, eksperyment 2). Co więcej, w licznych badaniach wykazano, że wiele osób jest w stanie skutecznie zrealizować instrukcję, by nie tylko tłumić stereotypowe czy uprzedzone skojarzenia (por. Monteith, Spicer, Tooman, 1998), lecz także spontanicznie – a więc bez zalecenia – usuwać je ze strumienia swoich myśli (Macrae, Bodenhausen, Milne, 1998; Monteith, 1993; Moskowitz, Gollwitzer, Wasel, Schaal, 1999). Z dotychczasowych badań płynie jednoznaczna konkluzja, że podstawową przyczyną tych rozbieżności jest posiadanie bądź nieposiadanie motywacji do tłumienia (por. np. przegląd w: Kunda, Spencer, 2003; Monteith, Sherman, Devine, 1998). Otóż z sukcesem tłumią przede wszystkim ci, którzy są wewnętrznie motywowani – autorefleksją (Macrae i in., 1998), zinternalizowanymi poglądami egalitarnymi (Moskowitz i in., 1999), osobistym przekonaniem, że określoną kategorię ludzi powinno się postrzegać bez uprzedzeń (Monteith i in., 1998). Znacznie gorzej radzą sobie osoby, które angażują się w tłumienie wyłącznie pod wpływem zewnętrznej motywacji (Monteith, 1998), zasadzającej się na unikaniu negatywnych reakcji ze strony tych osób, które promują niestereotypowe i nieuprzedzone przetwarzanie informacji (Plant, Devine, 1998).

Ale rola motywacji w skutecznym tłumieniu informacji jakiejś osoby jest poniekąd wtórna. Mianowicie zasadniczą kwestią wydaje się... rodzaj kategorii społecznej, do której należy ta osoba (por. Macrae i in., 1996, przypis 1). Otóż w tych samych warunkach mentalnych myśli o osobie z pewnej kategorii (np. rasowej) są tłumione

(Wyer i in., 2000), a o osobie z innej, takiej jak np. skin – nie (Macrae i in., 1994). Problem bowiem w tym, że nie wszystkie obiegowe opinie są i mogą być potępiane – analogicznie do tych, które dotyczą osoby odmiennej orientacji seksualnej, płci, rasy, sprawności fizycznej czy intelektualnej, wieku. Społeczna aprobata dla dezaprobaty wobec niektórych ludzi nie sprzyja motywacji do tłumienia (negatywnych) skojarzeń. Społeczne deprecjonowanie na przykład alkoholizmu, narkomanii, fanatyzmu (por. Crandall, Eshleman, O'Brien, 2002) nie powinno jednak usprawiedliwiać stereotypowego i uprzedzonego przetwarzania wszelkich informacji o alkoholiku / narkomanie / fanatyku. Dlatego zwłaszcza w przypadku opinii słusznie dewaluujących pewne zjawiska muszą być aktywizowane inne wewnętrzne motywy tłumienia spostrzegania danej osoby poprzez jej np. nadmierną skłonność do alkoholu: poprawność sądu (*accurate impression*; por. Thompson, Roman, Moskowitz, Chaiken, Bargh, 1994) i empatia (*empathy*; por. Devine, Monteith, 1993; Galinski, Moskowitz, 2000). Tłumienie poprzedzone wzbudzeniem tego rodzaju motywacji powinno zakończyć się sukcesem, proces wykonawczy bowiem ma skąd czerpać myśli, które odwrócą uwagę od intencjonalnie usuwanych treści. Tyle tylko, że choć włączanie się określonej motywacji może się zautomatyzować (Bargh, 1997/1999), to wypracowanie takiego mentalnego nawyku jest żmudne i długotrwałe. A zatem czy skazany jest na porażkę człowiek, którego intencję tłumienia stereotypowych i uprzedzonych myśli wywołuje wyłącznie zewnętrzna motywacja (np. polecenie)? To jest w zasadzie pytanie o inne, niemotywacyjne źródła dystraktorów. Innymi słowy, co może ułatwić człowiekowi, by podczas tłumienia informacji o, na przykład, alkoholizmie jakiejś osoby dostrzegał (zapamiętywał) w niej takie cechy, które nie są pochodne od alkoholizmu?

Można przypuszczać, że cechy niepowiązane z alkoholizmem uwydatnią się, jeśli przywołamy wizerunek osoby, która je ma. Jej charakterystyka powinna pełnić funkcję primingu, a konkretnie – torować asymilacyjny wpływ określonych cech. Aby wykluczyć uzyskanie efektu sprzecznego z oczekiwaniem, modelująca osoba nie może kontrastować z alkoholikiem. Wskazują na to chociażby badania nad wpływem zaktywizowania reprezentacji obcej kategorii społecznej na własne zachowania (przegląd w: Piber-Dąbrowska, 2005). Od mniej więcej 10 lat eksploracji poddawane są zmiany, jakie bezpośrednio zachodzą w zachowaniu się człowieka, gdy zostanie wzbudzona u niego charakterystyka zachowań człowieka określonej kategorii społecznej. Dotychczasowe, liczne badania komplementarnie wskazują, że jeśli konkretna osoba (np. wolontariusz), która w zamierzeniu pełni funk-

cję modelującą czyjeś zachowanie (w kierunku prospołecznym), jest ekstremalna w tym zakresie (altruizm kosztem siebie), wówczas jej wpływ jest spreczny (wywołuje skojarzenia z egoizmem). Z jednej strony efekt ten można tłumaczyć tym, że standardem porównania (*comparison standard*) staje się osoba, która ewidentnie odstaje swoim zachowaniem od większości ludzi (por. badania Dijksterhuisa i in., 1998). Z drugiej, psycholingwistycznej strony, można przywołać znaną prawidłowość, że nawet bezosobowo podane informacje (np. cechy, stwierdzenia opisujące jakiejś zachowanie) aktywizują nie tylko wprost zawartą w nich treść, lecz także informacje im przeciwne, np. łagodność przywołuje agresywność (por. badania Stapela i Koomena, 1999). Podsumowując, jeśli osoba modelująca ma dostarczyć skojarzenia trwale odsuwające od tłumionych myśli, to konfiguracja jego cech powinna być wyważona treściowo i ewaluatywnie, tak by wyłącznie wyznaczała ramy spostrzegania (*interpretation frame*), a nie stała się punktem odniesienia (Stapel, Koomen, 1998; Wheeler, Petty, 2001).

### Cel eksperymentów

Zrealizowano dwa eksperymenty, które miały zweryfikować przypuszczenie, że zwiększoną dostępność tłumionych skojarzeń o przedstawicielu określonej kategorii (widoczną w treści zapamiętywanych o nim informacji) zredukuje koncentracja myśli na jego koledze – nienależącym do tej kategorii. Kategorią bodźcową w opisywanych badaniach był alkoholik, a więc kategoria ludzi, dla której nie ma silnych społecznych norm sprzyjających, czy wręcz spontanicznie wywołujących tłumienie stereotypowego czy uprzedzonego myślenia (por. Crandall i in., 2002).

Procedura obu eksperymentów była nieco odmienna od scenariusza większości badań poświęconych wpływowi tłumienia stereotypowych i uprzedzonych myśli na zapamiętywanie informacji (por. Macrae i in., 1996; Monteith i in., 1998, eksperyment 2; Sherman i in., 1997). Sekwencja typowych elementów procedury jest następująca: najpierw zadaniem uczestników badania jest wyobrażenie sobie (czasem także opisanie) typowego dnia albo zbudowanie wizerunku przedstawiciela określonej kategorii społecznej (np. fryzjerki, Murzyna, sekretarki, skina, starszego człowieka) na podstawie przekazywanych informacji, a następnie odtwarzanie (np. Macrae i in., 1994, 1996) lub rozpoznawanie (Sherman i in., 1997) tych podawanych wcześniej informacji. Przed prezentacją informacji połowa uczestników badania wraz z instrukcją ukierunkowującą przetwarzanie informacji (wyobrażenie sobie osoby/jej typowego dnia) otrzymuje także zalecenie, by starała się tłumić stereotypowe czy

uprzedzone skojarzenia. Tak przeprowadzone badania wykazują, że chociaż „na krótką metę” – a więc póki trwa spontaniczna lub wymuszona intencja tłumienia – możliwe jest (przy)tłumienie stereotypowych myśli o przedstawicielu kategorii (por. np. Macrae, 1994; 1998), to jednak ostatecznym skutkiem – po zaniechaniu tłumienia – jest paradoksalnie lepsze pamiętanie o nim informacji relewantnych niż irrelewantnych względem tłumionych skojarzeń. Co więcej, irrelewantne informacje są gorzej zapamiętywane w warunku tłumienia niż nietłumienia określonych myśli (Macrae i in., 1996, eksperyment 2; Sherman i in., 1998). Rezultat ten wyjaśniany jest wysiłkiem poznawczym, jaki człowiek musi podjąć, by realizować intencję tłumienia. Uszczuplone w ten sposób zasoby poznawcze są niewystarczające do przetwarzania innych myśli, niepowiązanych z tłumionymi.

W opisywanych tu własnych badaniach wprowadzono trzy istotne modyfikacje. Po pierwsze, uczestnicy badania zapoznawali się z informacjami o alkoholiku w tych samych warunkach, a przy tym bez instrukcji tłumienia. Polecenie „tłumienia” wydano połowie uczestników badania dopiero w jednym z kolejnych zadań, polegającym na opisie typowego dnia alkoholika. Chodziło bowiem o sprawdzenie, jaki będzie wzorzec pamiętania informacji, gdy nie przed otrzymaniem, lecz po nim narzucona została konieczność tłumienia skojarzeń alkoholika z alkoholizmem (por. badania nad odtwarzaniem informacji w warunkach aktywizacji stereotypu *a posteriori*: van Knippenberg, Dijksterhuis, 1996).

Po drugie, wraz z informacjami dotyczącymi alkoholika podawane były również informacje o jego koledze niealkoholiku. Po trzecie, uczestnicy dokonywali opisu typowego dnia nie tylko alkoholika, lecz także jego kolegi niealkoholika. Scenariusze dwóch badań różniły się wyłącznie kolejnością opisów alkoholika i jego kolegi. Mianowicie w pierwszym eksperymencie najpierw opisywano kolegę, a dopiero potem alkoholika, co miało sprawdzić wpływ uprzedniej koncentracji na potencjalnym źródle zastępczych myśli (koledze) na następujący po niej proces tłumienia. W drugim eksperymencie sekwencja opisów była odwrotna (alkoholik, kolega). Jego celem było ustalenie, czy koncentracja myśli na innym temacie dopiero po zainicjowanym procesie tłumienia określonych skojarzeń zredukuje przypuszczalną naddostępność usuwanych skojarzeń.

Jako miarę dostępności tłumionych informacji o alkoholiku przyjęto wskaźniki rozpoznawania przekazywanych informacji (por. Sherman i in., 1997) zgodnie z argumentacją Shermana, Macrae i Bodenhausena (2000), jako że rozpoznawanie trafniej niż odtwarzanie odzwierciedla poziom zakodowania uzyskiwanych informacji. Oba eksperymenty

zostały przeprowadzone w schemacie mieszanym 2 x 2. Manipulacja zmienną niezależną – „tłumienie myśli” (między osobami) polegała na poinstruowaniu połowy uczestników, by opisując typowy dzień alkoholika, nie brali pod uwagę informacji o jego alkoholizmie; pozostali uczestnicy nie otrzymali instrukcji tłumienia. Drugą zmienną niezależną (wśród osób) był opisywany mężczyzna: alkoholik vs. jego kolega, który nie był alkoholikiem. Przy opisie typowego dnia kolegi nie było żadnej manipulacji.

Zmienne zależne mierzyły dostępność skojarzeń z alkoholizmem. Po pierwsze, chodziło o stwierdzenie, czy instrukcja tłumienia będzie istotnie zmniejszała ilość tego typu myśli w tym zadaniu, do którego odnosiła się, i to specyficznie, gdyż wyłącznie względem alkoholika. Analogicznie do wyników innych badań spodziewano się, że uczestnicy badania będą potrafili tłumić skojarzenia z alkoholizmem przy opisie jego typowego dnia (por. Macrae i in., 1994; Monteith i in. 1998; Wyer i in., 2000).

Następnie zastosowane zostały cztery wskaźniki rozpoznawania informacji o bodźcowych mężczyznach: 1) procent trafnie rozpoznanych prawdziwych informacji (nie mających jednoznacznych powiązań z alkoholizmem); 2) procent fałszywych informacji jednoznacznie nawiązujących do alkoholizmu, które zostały błędnie rozpoznane jako prawdziwe (tzw. fałszywe alarmy), oraz dwa wskaźniki pochodzące z teorii detekcji sygnałów (Snodgrass, Corwin, 1988) – 3) współczynnik różnicowania  $d'$  (*discrimination index*) i 4) współczynnik  $b$  (*bias index*).

Główną zaletą współczynnika różnicowania  $d'$  jest integracja trafień oraz fałszywych alarmów w jeden precyzyjny wskaźnik (unika się dzięki temu niedokładności, gdyż dokonywana jest radykalna poprawka poziomu trafnego różnicowania ze względu na liczbę fałszywych alarmów). Współczynnik beta (wskaźnik  $b$ ) jest z kolei miarą popełnianych błędów – a więc uwzględnia proporcję fałszywych alarmów w stosunku do ominięć.

Na podstawie dotychczasowego stanu wiedzy o skutkach tłumienia myśli dla zapamiętania informacji powiązanych z tłumionymi skojarzeniami spodziewaliśmy się, że lepsze rozpoznawanie i różnicowanie  $d'$  (por. Sherman i in., 1997) alkoholika niż kolegi ulegnie istotnemu zmniejszeniu w warunkach tłumienia informacji o alkoholizmie alkoholika. Odwrotne predykcje mieliśmy odnośnie do fałszywych alarmów i współczynnika  $b$ . Otóż jak wskazują wyniki badań nad tzw. fałszywą pamięcią (*false memories*), spośród informacji nieprawdziwych lepiej niż niezgodne ze wzbudzonymi oczekiwaniami, np. ze stereotypem (por. Macrae, Schloerscheidt, Bodenhausen i Milne, 2002) zapamiętuje się te, które są z nimi zgodne. Zatem przypuszczaliśmy, że w warunku tłumienia myśli o alkoholiku nastąpi osłabienie skłonności do tego, by niepraw-

dziwe „alkoholowe” zachowania przypisywać w większym stopniu alkoholikowi niż koledze.

### Eksperyment 1

#### Uczestnicy i ogólny przebieg badania

Uczestnikami badania było 63 studentów jednej z wyższych uczelni w Warszawie (w przedziale wieku 20–30 lat; 70% uczestników stanowiły kobiety). Uczestnicy byli losowo przydzielani do jednego z dwóch warunków badania: tłumienie (N = 31) vs. brak tłumienia myśli przy opisywaniu typowego dnia alkoholika (N = 32).

Po zapoznaniu się z krótką charakterystyką dwóch mężczyzn, z których jeden został wskazany jako alkoholik, a następnie przeczytaniu relacji z pewnego zdarzenia w sklepie nocnym, w które zamieszani byli obaj mężczyźni, uczestnicy wykonywali trzy zadania. Najpierw mieli sobie wyobrazić i opisać typowy dzień jednego z mężczyzn – kolegi, który nie był alkoholikiem, a potem drugiego – alkoholika (ten drugi opis nie był wcześniej zapowiadany). Ostatnim zadaniem było rozpoznanie, który z mężczyzn był sprawcą określonych (prawdziwych lub fałszywych) zachowań podczas relacjonowanego zdarzenia w sklepie nocnym. Połowę uczestników badania poinstruowano, by opisując typowy dzień alkoholika w miarę możliwości „nie brać pod uwagę, że jest on alkoholikiem”.

#### Materiały

Badanie miało charakter kwestionariuszowy. Osoby bodźcowe – dwaj mężczyźni – prezentowane były poprzez krótką wspólną charakterystykę. Mężczyzn przedstawiono jako „kolegów z podwórka”, którzy „nie pracują razem, ale za to wolny czas często spędzają razem”. Wszystkie informacje, które dotyczyły obu mężczyzn, miały umiarkowany ewaluatywnie (neutralny bądź pozytywny) wydźwięk, np. lubią wędkować, pracują, są kibicami warszawskiego klubu, palą papierosy. Tych młodych mężczyzn odróżniała wyłącznie wzmianka o alkoholizmie jednego z nich. Imiona mężczyzn (Czarek, Robert) były rotowane we wszystkich narzędziach badania.

Uczestnicy badania poznawali mężczyzn nie tylko poprzez charakterystykę, lecz także poprzez relację z pewnego zdarzenia, w którym obaj brali udział. Opisana sytuacja zdarzyła się w sklepie nocnym. W trakcie robienia zakupów mężczyźni są świadkami napadu – wbiega dwóch chłopaków w kominiarkach i kradnie pieniądze z kasy. Jedynymi, którzy reagują i ruszają się w pogoń za złodziejami, są właśnie ci dwaj wcześniej scharakteryzowani mężczyźni. Uciekający chłopcy widząc, że są gonieni, rzucają pieniądze, ale mężczyźni kontynuują pościg. Z relacji wynika, że nie udało im się dogonić

złodziei, gdyby nie to, że chłopcy wbiegają w „ślepią” uliczkę. Złapanych chłopców mężczyźni biją. W trakcie całej sytuacji osoby obecne w sklepie (ekspedientki i spora grupa klientów) biernie obserwują całą sytuację.

W relacji z tego zdarzenia nie ma żadnych nawiązań do alkoholizmu jednego z mężczyzn. Podobnie jak w krótkiej charakterystyce, także tutaj brak jest bezpośredniego charakteryzowania mężczyzn poprzez cechy (przymiotniki). Relacja podaje wyłącznie stwierdzenia wyrażające konkretne zachowania obu mężczyzn. Ale w zamierzeniu zachowania te są dwuznaczne – mogą być wynikiem wpływu alkoholu, jak i innych przyczyn – pozytywnych (np. poczucia humoru) lub negatywnych (np. nierozwagi bohaterów): np. „W pewnej chwili wpada na półkę, tak że spada z niej kilka puszek piwa”. „Najpierw wylewnie przeprosza ekspedientkę za swoje zachowanie, a później prosi ją o pomoc w ułożeniu puszek na półce”. Każdy z mężczyzn opisany jest taką samą liczbą zachowań.

W celu pomiaru poziomu rozpoznawania faktów ze zdarzenia w sklepie nocnym skonstruowany został test jednokrotnego wyboru zawierający 42 pytania. Diagnostyczne było 20 pytań dotyczących zachowań obu mężczyzn, przy czym tylko połowę z nich stanowiły pytania o zachowania opisane w relacji. Reszta pytań była „fałszywa”, odnosiła się bowiem do zachowań mężczyzn, które nie nastąpiły. Ponadto wśród obu kategorii pytań tyle samo pytań odnosiło się do alkoholika i do jego kolegi. Kafeteria odpowiedzi zawierała pięć możliwości: Carek, Robert, Narrator, Obaj młodzi mężczyźni, Żaden. Ponieważ opisane w relacji zachowania mężczyzn były dwuznaczne, a więc w równym stopniu interpretowalne jako efekt alkoholizmu bądź innych, tak negatywnych, jak i pozytywnych przyczyn, dość spekulatywne jest wnioskowanie z poziomu zapamiętania tych zachowań o dostępności skojarzeń z alkoholizmem. W związku z tym nieprawdziwe zachowania, o które pytano w teście, miały jednoznaczne konotacje z alkoholem. Przykładowe diagnostyczne pytania brzmiały: prawdziwe – Kto wbiegł za złodziejem w podwórko? Kto przepychał się między klientami w sklepie? fałszywe – Kto chodził po sklepie nierównym krokiem? Kto się lekko zataczał, biegnąc za złodziejami?

Pytania buforowe dotyczyły zdarzeń lub innych ludzi obecnych w sklepie. Do tych pytań również było pięć możliwych odpowiedzi (w tym odpowiedź: żadne), z których jedna była prawidłowa, np. Co spadło z półki w sklepie? (Soki, Sery, Konserwy, Piwo, Żadne).

#### Procedura badania

Badanie odbywało się w grupach liczących od 10 do 20 osób. Najpierw uczestnicy zapoznawali się z krótką charakterystyką alkoholika i jego kolegi – niealkohol-

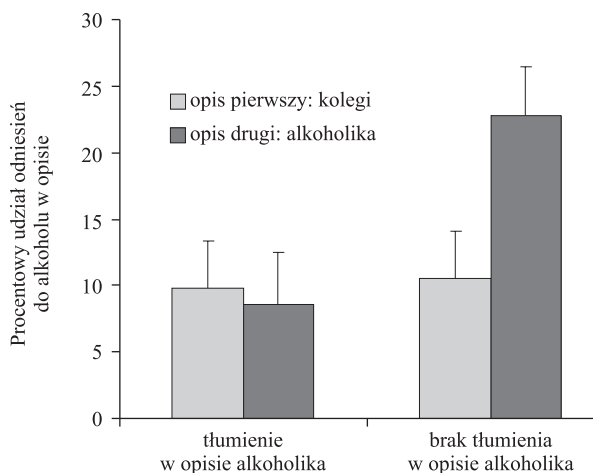
lika, a następnie z relacją ze zdarzenia w sklepie nocnym z udziałem obu młodych mężczyzn. Na tę wstępną część badania uczestnicy otrzymywali łącznie 7 minut. Po przeczytaniu tych dwóch informacji pierwszym zadaniem uczestników było opisanie typowego dnia kolegi. Drugie zadanie było analogiczne do pierwszego – polegało na opisaniu typowego dnia alkoholika. Opis alkoholika nie był zapowiadany wcześniej. Połowa uczestników była instruowana, by opisując alkoholika tłumić informację o jego alkoholizmie. W przypadku opisu kolegi nie było dodatkowego zalecenia co do treści skojarzeń (bez manipulacji). Każdorazowo przed przystąpieniem do opisu uczestnicy byli informowani, że na wykonanie mają 4 minuty. Trzecim – ostatnim – zadaniem był test pamięciowy, który sprawdzał rozpoznawanie zachowań mężczyzn podczas opisanego wcześniej zdarzenia. Uczestnicy wykonywali to zadanie bez presji czasowej.

## Wyniki

### Wzmiankowanie o alkoholu w opisie typowego dnia

Pierwsza analiza miała na celu sprawdzenie, czy manipulacja instrukcją skutecznie tłumiała informację o alkoholizmie alkoholika przy opisywaniu jego typowego dnia. W tym celu przeprowadzono dwuczynnikową analizę wariancji 2 x 2 w schemacie mieszanym dla zmiennej zależnej – procent odniesień do alkoholu w opisie, w którym zmienną między osobami był warunek opisu alkoholika (z tłumieniem vs. bez tłumienia), a zmienną wśród osób – mężczyzna, którego typowy dzień był opisywany: kolega niealkoholik (pierwszy opis) vs. alkoholik (drugi opis). Stwierdzono istotny efekt główny tłumienia przy opisywaniu alkoholika: przy tłumieniu średnio mniej było w opisach odniesień do alkoholu niż w warunku bez tłumienia,  $F(1, 61) = 4,59$ ;  $p < 0,05$ ; miara siły efektu – częściowe  $\eta^2 = 0,070$ . Powyższy efekt główny był modyfikowany przez efekt interakcji opisywanego mężczyzny i tłumienia przy opisywaniu alkoholika:  $F(1, 61) = 6,65$ ;  $p < 0,05$ ;  $\eta^2 = 0,098$ .

Przeprowadzona analiza powyższej interakcji (por. rysunek 1) wykazała istotność dwóch efektów prostych. Po pierwsze, w warunkach bez tłumienia proporcja wzmianek o alkoholu była istotnie większa w opisie alkoholika niż w opisie jego kolegi  $t(61) = 2,63$ ;  $p < 0,05$ ; różnica ta przestała być istotna w warunkach tłumienia. Po drugie, w opisie kolegi (pierwszy z opisywanych mężczyzn) nie było istotnej różnicy w liczbie odniesień do alkoholu między warunkami tłumienia przy opisie alkoholika, a w przypadku opisu alkoholika (drugi z opisywanych mężczyzn) wystąpiła istotna różnica w liczbie odniesień do alkoholu: w warunku tłumienia było ich mniej niż przy braku tłumienia  $t(61) = 3,36$ ;  $p < 0,001$ . Widać z tego,



Rysunek 1.

Procentowy udział odniesień do alkoholu w opisie jako funkcja opisywanego mężczyzny (alkoholik vs. jego kolega) oraz warunku drugiego opisu – alkoholika (z tłumieniem i bez tłumienia informacji o jego alkoholizmie). Znaczniki nad słupkami określają wielkość błędów standardowych średnich (*standard errors of means*). Eksperyment 1

że uczestnicy skutecznie stłumili myślenie o alkoholiku wykorzystujące skojarzenia z alkoholizmem.

### Pomiar rozpoznania dwuznacznych zachowań alkoholika vs. jego kolegi

W celu sprawdzenia wpływu tłumienia myśli o alkoholizmie alkoholika na dostępność informacji, które były prezentowane o alkoholiku i jego koledze, przeprowadzono dwuczynnikową analizę wariancji 2 x 2 w schemacie mieszanym dla zmiennej zależnej – procent poprawnie rozpoznanych dwuznacznych zachowań. Jedynym istotnym efektem był opisywany mężczyzna: mniej trafnie rozpoznano zachowania alkoholika ( $M = 34\%$ ) niż zachowania jego kolegi ( $M = 44\%$ ),  $F(1, 61) = 6,11$ ;  $p < 0,05$ ;  $\eta^2 = 0,091$ .

### Pomiar rozpoznania nieprawdziwych zachowań nawiązujących do alkoholizmu jako rzeczywistych zachowań alkoholika vs. jego kolegi (tzw. fałszywe alarmy)

Dla tej miary nie uzyskano istotnych efektów w wyżej opisanym schemacie mieszanym 2 x 2.

### Wyniki dla wskaźnika $d'$ – współczynnika różnicowania

Popularną (lecz bardzo mało dokładną) formułą obliczania  $d'$  jest różnica między trafieniami a fałszywymi alar-

mami. Wielkość tej różnicy nie odzwierciedla poziomu trafień i fałszywych alarmów. Dlatego zastosowaliśmy znacznie bardziej precyzyjne formuły według następujących wzorów (Snodgrass, Corwin, 1988; por. też zastosowanie tej formuły do określenia stopnia rozumienia tekstu, Radvansky, Zwaan, Curiel, Copeland, 2001):

$$d' = 0,5 + [(H - FA)(1 + H - FA)] / [4H(1 - FA)]$$

dla  $H > FA$  i  $H = FA$ ,

$$d' = 0,5 - [FA - H](1 + FA - H) / [(4FA(1 - H))]$$

dla  $FA > H$ ,

gdzie  $H$  to proporcja poprawnych trafień (*hits*), a  $FA$  – proporcja fałszywych alarmów.

Wskaźnik  $d'$  opisuje stopień zdolności uczestnika badania do precyzyjnego różnicowania prawdziwych i fałszywych informacji. Wysoki wskaźnik  $d'$  – powyżej 0,5 – oznacza prawidłowe różnicowanie, czyli przewagę trafnych rozpoznań nad fałszywy alarmami. Wskaźnik  $d'$  na poziomie 0,5 oznacza przypadkowość udzielanych odpowiedzi, a  $d'$  poniżej 0,5 wskazuje na przewagę fałszywych alarmów nad trafnyimi rozpoznaniem.

Przeprowadzona dla wskaźnika  $d'$  analiza wariancji w schemacie mieszanym 2 (tłumienie vs. brak tłumienia przy opisywaniu alkoholika) x 2 (opisywany mężczyzna: alkoholik vs. kolega) wykazała jako istotny jedynie efekt główny opisywanego mężczyzny,  $F(1, 61) = 5,77$ ;  $p < 0,05$ ;  $\eta^2 = 0,086$ . Mianowicie uczestnicy badania znacznie precyzyjniej różnicowali dane pamięciowe dotyczące kolegi niebędącego alkoholikiem niż dane pamięciowe dotyczące alkoholika.

### Wyniki dla wskaźnika $b$ – współczynnika beta

Również przy obliczaniu wartości wskaźnika  $b$  zamiast dość popularnej miary (proporcja fałszywych alarmów do ogólnej liczby błędów) stosowaliśmy znacznie precyzyjniejszą, korzystając z następujących wzorów (Snodgrass, Corwin, 1988):

$$b = [H(1 - H) - FA(1 - FA)] / [H(1 - H) + FA(1 - FA)]$$

dla  $H > FA$  i  $H = FA$ ,

$$b = [FA(1 - FA) - H(1 - H)] / [FA(1 - FA) + H(1 - H)]$$

dla  $FA > H$ ,

gdzie  $H$  to proporcja trafień (*hits*), a  $FA$  – proporcja fałszywych alarmów. Wskaźnik  $b$  stanowi o konserwatywności bądź liberalności w błędnych odpowiedziach. Wynik poniżej 0 oznacza, że odpowiedź udzielana jest w sposób liberalny, czyli z tendencją do częstszego

mylenia się w postaci fałszywych alarmów niż w postaci ominięć. Natomiast wskaźnik  $b$  powyżej 0 oznacza konserwatywny sposób popełniania błędów (większa proporcja ominięć niż fałszywych alarmów). Wynik 0 oznacza podobną proporcję fałszywych alarmów i ominięć.

Przeprowadzona dla wskaźnika  $b$  analiza wariancji w schemacie mieszanym 2 (tłumienie vs. brak tłumienia przy opisywaniu alkoholika) x 2 (opisywany mężczyzna: alkoholik vs. kolega) nie wykazała w tym badaniu żadnych istotnych efektów. Średnia wartość  $b$  wynosiła 0,46, co wskazuje na umiarkowany konserwatyzm w błędach uczestników badania (przewagę ominięć w rozpoznawaniu zachowań dwuznacznych nad błędnym rozpoznawaniem fałszywych zachowań związanych z alkoholem).

### Dyskusja

Zgodnie z oczekiwaniami, osoby, którym narzucono tłumienie skojarzeń z alkoholizmem przy opisywaniu alkoholika – uczyniły to: w ich opisach alkoholika było istotnie mniej takich myśli niż w opisach osób nietłumiących. Tak więc eksperyment 1 potwierdził efekt znany z innych badań, że instrukcja tłumienia zmniejsza dostępność określonych myśli w zadaniu, do którego się odnosi (por. Macrae i in., 1994; Monteith i in., 1998; Wyer i in., 2000). Innymi słowy, intencja tłumienia wzbudzana przez instrukcję jest skuteczna przynajmniej przez jakiś czas. Kolejne zadania, przez które przechodzili uczestnicy badania, miały sprawdzić efektywność tego tłumienia, a mianowicie, czy w kolejnych zadaniach – w których intencja tłumienia nie była podtrzymywana – wystąpi efekt naddostępności tłumionych myśli (Wegner, 1994), który odnotowywano w wielu badaniach (np. Macrae i in., 1994; 1996; 1998; Monteith i in., 1998; Sherman i in., 1997; Wyer i in., 2000). Wprowadzona została postać kolegi niealkoholika. W zamierzeniu jego charakterystyka miała pełnić funkcję dystraktora – torującego dostrzeganie w alkoholiku także innych, niepowiązanych z alkoholizmem, właściwości. Czy ten sposób podsuwania zastępczych myśli okazał się skuteczny? Wyniki eksperymentu 1 sugerują, że tak. Po pierwsze, zgodnie z naszymi przypuszczeniami, wystąpił nie tylko spadek lepszego rozpoznawania prawdziwych zachowań alkoholika niż kolegi, lecz także wręcz odwrotny wzór wyników: prawdziwe zachowania kolegi były lepiej rozpoznawane i różnicowane (wskaźnik  $d'$ ) niż alkoholika, i to zarówno w warunku tłumienia, jak i w warunku braku tłumienia skojarzeń alkoholika z alkoholizmem. Co więcej, nie było istotnych różnic w poziomie rozpoznawania tych zachowań pomiędzy tymi warunkami badania.

Jednakże wynik ten nie jest w pełni przekonującym dowodem na wystąpienie redukcji efektu naddostępności

tłumionych myśli. Przecież prawdziwe zachowania, które musieli rozpoznawać uczestnicy, nie były jednoznacznie powiązane z alkoholizmem. Zatem ten wynik można byłoby postrzegać jako potwierdzenie, że słabiej rozpoznawane są informacje nieodnoszące się do tłumionych myśli (por. Macrae i in., 1996, eksperyment 2; Sherman i in., 1997). Dlatego mierzono także poprawność błędnego rozpoznawania nieprawdziwych informacji, które wyraźnie odnosiły się do alkoholizmu. Okazało się, że nie było różnic w poziomie tych fałszywych alarmów między uczestnikami, którzy tłumili informację o alkoholizmie alkoholika, a tymi którzy jej nie tłumili. Także wskaźnik *b*, który precyzyjnie testuje ewentualną tendencyjność popełnianych błędów, nie wykazał różnic: więcej dokonywano ominięć niż fałszywych rozpoznań, i to zarówno w stosunku do alkoholika, jak i jego kolegi niealkoholika.

Konkludując, wydaje się, że skoncentrowanie uczestników badania na koledze alkoholika było skutecznym sposobem redukcji potencjalnej naddostępności tłumionych myśli o alkoholizmie alkoholika. Zauważmy, że informacje o koledze zostały podsunięte uczestnikom badania przed zaleceniem koncentrowania myśli o alkoholiku. Dlatego nie jest rozstrzygające, czy rzeczywiście stały się one dystraktorem, rozpraszającym skojarzenia z alkoholizmem, kumulujące się na skutek tłumienia, czy też obciążeniem poznawczym. Tłumienie jest procesem wymagającym mocy mentalnych (Wegner, 1994). Jak pokazują badania, przy uszczuplonych zasobach poznawczych nie aktywizują się stereotypowe skojarzenia (Gilbert, Hixon, 1991). Możliwe zatem, że naddostępność tłumionych myśli dlatego nie wystąpiła w eksperymencie 1, że zasoby poznawcze uczestników były zajęte przez informacje o koledze. Eksperyment 2 miał zatem na celu weryfikację przypuszczenia, że postać kolegi może być dystraktorem w tym sensie, iż stanowi źródło zastępczych myśli – do których można „sięgnąć”, gdy chce się stłumić jakieś skojarzenia.

### **Eksperyment 2**

Uczestnikami badania było 65 studentów jednej z wyższych uczelni w Warszawie (w przedziale wieku 20–30 lat; także w tym eksperymencie większość uczestników stanowiły kobiety – 72%). Uczestnicy byli losowo przydzielani do jednego z dwóch warunków badania: tłumienie ( $n = 33$ ) vs. brak tłumienia myśli przy opisywaniu typowego dnia alkoholika ( $n = 32$ ). Badanie przeprowadzane były w grupach kilkunastoosobowych.

W eksperymencie 2 zastosowana została identyczna metoda jak w poprzednim badaniu: po zapoznaniu się z krótką charakterystyką dwóch mężczyzn, z których jeden

został wskazany jako alkoholik, a następnie przeczytaniu relacji z pewnego zdarzenia w sklepie nocnym, w które zamieszani byli obaj mężczyźni, uczestnicy wykonywali trzy zadania. Mieli sobie wyobrazić i opisać typowy dzień jednego z mężczyzn, a potem – drugiego (ten drugi opis nie był wcześniej zapowiadany). Ostatnim zadaniem było rozpoznanie, który z mężczyzn był sprawcą określonych (prawdziwych lub fałszywych) zachowań podczas relacjonowanego zdarzenia w sklepie nocnym. Różnica pomiędzy badaniami polegała wyłącznie na kolejności opisów typowego dnia mężczyzn. Mianowicie odwrotnie niż poprzednim eksperymencie, w eksperymencie 2 jako pierwszego opisywano alkoholika, a dopiero po nim kolegę niealkoholika. Analogicznie jak w eksperymencie 1, połowę uczestników badania poinstruowano, by opisywać typowy dzień alkoholika, w miarę możliwości nie myśląc o jego alkoholizmie.

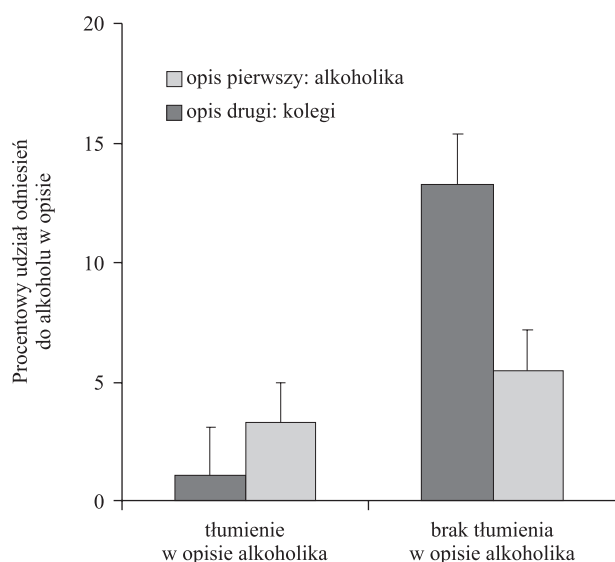
### **Wyniki**

#### **Wzmiankowanie o alkoholu w opisie typowego dnia**

Wyniki były analizowane według dokładnie tego samego schematu mieszanego ANOVA jak w eksperymencie 1. Pierwsza analiza miała na celu sprawdzenie, czy skuteczna była manipulacja instrukcją, by tłumić informację o alkoholizmie alkoholika przy opisywaniu jego typowego dnia. W tym celu przeprowadzona została dwuczynnikowa analiza wariancji  $2 \times 2$  w schemacie mieszanym dla zmiennej zależnej – procent odniesień do alkoholu w opisie, w którym zmienną między osobami był warunek opisu alkoholika (z tłumieniem vs. bez tłumienia), a zmienną wśród osób – mężczyzna, którego typowy dzień opisywano: alkoholik (pierwszy opis) vs. jego kolega niealkoholik (drugi opis). Tym razem nie stwierdzono istotnego efektu głównego tłumienia przy opisywaniu alkoholika, natomiast stwierdzono silny efekt główny opisywanego mężczyzny (alkoholik vs. jego kolega): w opisie alkoholika było więcej odniesień do alkoholu niż w opisie jego kolegi niealkoholika,  $F(1, 63) = 13,29$ ;  $p < 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,174$ . Ten efekt główny był znów modyfikowany przez istotny efekt interakcji opisywanego mężczyzny i warunku tłumienia przy opisywaniu alkoholika:  $F(1, 63) = 8,04$ ;  $p < 0,005$ ;  $\eta^2 = 0,113$ .

Przeprowadzona analiza powyższej interakcji (por. rysunek 2) wykazała istotność dwóch efektów prostych – identycznych w układzie średnich, choć nieco silniejszych niż w eksperymencie 1. Po pierwsze, w warunkach bez tłumienia proporcja wzmianek o alkoholu była istotnie większa w opisie alkoholika niż w opisie kolegi  $t(63) = 3,10$ ;  $p < 0,005$ ; różnica ta przestała być istotna w warunkach tłumienia. Po drugie, w przypadku opisu alkoholika (pierwszy z opisywanych mężczyzn) wystą-





Rysunek 2.

Procentowy udział odniesień do alkoholu w opisie jako funkcja opisywanego mężczyzny (alkoholik vs. jego kolega) oraz warunku pierwszego opisu –alkoholika (z tłumieniem i bez tłumienia informacji o jego alkoholizmie). Znaczniki nad słupkami określają wielkość błędów standardowych średnich (*standard errors of means*). Eksperyment

piła istotna różnica w liczbie odniesień do alkoholu: w warunku tłumienia było ich mniej niż przy braku tłumienia  $t(63) = 4,20; p < 0,001$ , a w opisie kolegi (drugi z opisywanych mężczyzn) nie było istotnej różnicy w liczbie odniesień do alkoholu między warunkami tłumienia. Wniosek jest tu podobny jak w eksperymencie 1 – uczestnicy skutecznie tłumili myślenie o alkoholiku wykorzystujące skojarzenia z alkoholizmem. Co więcej, z uwagi na zastosowaną w tym badaniu kolejność opisów mężczyzn, dodatkowo można powiedzieć, że efekty tego tłumienia odnosiły się specyficznie do alkoholika (nie do kolegi, który był opisywany po alkoholiku).

### Pomiar rozpoznania dwuznacznych zachowań alkoholika vs. jego kolegi

W celu sprawdzenia wpływu tłumienia myśli o alkoholizmie alkoholika na dostępność informacji, które były prezentowane o zachowaniu alkoholika i jego kolegi, przeprowadzona została tak jak w pierwszym eksperymencie dwuczynnikowa analiza wariancji  $2 \times 2$  w schemacie mieszanym dla zmiennej zależnej – procent poprawnie rozpoznanych dwuznacznych zachowań. Jedynym istotnym efektem był znów opisywany mężczyzna: mniej trafnie rozpoznano zachowania alkoholika

( $M = 37\%$ ) niż zachowania kolegi ( $M = 48\%$ ),  $F(1, 63) = 9,10; p < 0,005; \eta^2 = 0,126$ .

W celu testowania specyficznej roli tłumienia przeprowadzono dodatkowe porównania planowane, które sugerują, że w odróżnieniu od wyniku eksperymentu 1, w tym badaniu efekt główny opisywanego mężczyzny był istotny tylko w warunku tłumienia informacji o alkoholizmie przy opisywaniu alkoholika;  $t(63) = 3,11; p < 0,005$ . W warunku braku tłumienia różnica w liczbie poprawnie rozpoznanych informacji o alkoholiku vs. koledze była niewielka i nieistotna statystycznie.

### Pomiar rozpoznania nieprawdziwych zachowań nawiązujących do alkoholizmu jako rzeczywistych zachowań alkoholika vs. jego kolegi (tzw. fałszywe alarmy)

Dla tej miary w wyżej opisanym schemacie mieszanym ANOVA  $2 \times 2$  uzyskano tym razem istotny efekt główny opisywanego mężczyzny: więcej fałszywych „alkoholowych” zachowań błędnie rozpoznano jako zachowanie alkoholika ( $M = 22\%$ ) niż jako jego kolegi ( $M = 12\%$ ),  $F(1, 63) = 9,08; p < 0,005; \eta^2 = 0,126$ . Mimo że efekt interakcji był nieistotny, porównania planowane – wykonane w celu testowania specyficznych hipotez o roli tłumienia – potwierdziły, że w warunku tłumienia przy opisywaniu alkoholika informacji o alkoholizmie nastąpiła redukcja skłonności do rozpoznawania „alkoholowych” zachowań jako informacji raczej o alkoholiku niż o koledze; różnica ta jest istotna jedynie w warunku bez tłumienia,  $t(63) = 2,96; p < 0,005$ .

### Wyniki dla wskaźnika $d'$ – współczynnika różnicowania

Przeprowadzona dla wskaźnika  $d'$  analiza wariancji w schemacie mieszanym 2 (tłumienie vs. brak tłumienia przy opisywaniu alkoholika)  $\times$  2 (opisywany mężczyzna: alkoholik vs. kolega) wykazała jedynie bardzo istotny efekt główny dla opisywanego mężczyzny,  $F(1, 63) = 24,39; p < 0,001; \eta^2 = 0,279$ . Mianowicie uczestnicy badania znacznie precyzyjniej różnicowali dane pamięciowe dotyczące kolegi niebędącego alkoholikiem niż dane pamięciowe dotyczące alkoholika.

### Wyniki dla wskaźnika $b$ – współczynnika beta

Przeprowadzona dla wskaźnika  $b$  analiza wariancji w schemacie mieszanym 2 (tłumienie vs. brak tłumienia przy opisywaniu alkoholika)  $\times$  2 (opisywany mężczyzna: alkoholik vs. kolega) również w badaniu 2 nie wykazała istotnych efektów.

### Dyskusja

Wyniki eksperymentu 2 zreplikowały rezultaty eksperymentu 1 dotyczące skuteczności (przy)tłumienia myśli pod wpływem instrukcji: w opisie alkoholika mniej było skojarzeń z alkoholizmem w warunku tłumienia takich myśli niż przy swobodnym jego opisie. Procedura eksperymentu 2 pozwala wszakże na dodatkowe wnioski. Otóż drugim zadaniem po opisie alkoholika było sporządzenie opisu jego kolegi niealkoholika. A zatem z jednej strony można byłoby spodziewać się (por. Macrae, 1994, eksperyment 2), że myśli o alkoholizmie odpychane w warunku tłumienia powrócą „ze zdwojoną mocą” przy opisywaniu typowego dnia tego mężczyzny. Wprawdzie nie jest alkoholikiem, ale jest kolegą alkoholika, a ponadto obu mężczyzn wiele łączy, w tym „wolny czas często spędzają razem”. Z drugiej jednakże strony, przywołując argumentację Monteith i jej współpracowników (1998, eksperyment 1), można byłoby przypuszczać, że choć przy opisie kolegi nie było instrukcji tłumienia, to jednak intencję tę podtrzymywała analogiczność tego zadania do poprzedniego, czyli opisu alkoholika.

Jednakże zwróćmy uwagę, że poziom skojarzeń z alkoholem w opisie kolegi był na podobnym, a przy tym niskim poziomie w obu warunkach opisu kolegi: po opisie alkoholika z tłumieniem vs. bez tłumienia skojarzeń z alkoholizmem. Ten rezultat przemawia za wnioskiem, że tłumienie informacji o alkoholizmie alkoholika było nie tylko skuteczne, lecz także specyficzne, nie nastąpiło bowiem przeniesienie tych myśli na jego kolegę. Czy ten „brak efektu” jest także pierwszym dowodem na redukcję naddostępności tłumionych myśli? W świetle kolejnych wyników wydaje się, że tak. Podobnie jak w eksperymencie 1, zgodnie z naszymi przypuszczeniami nie wystąpiło lepsze rozpoznawanie prawdziwych zachowań alkoholika niż zachowań kolegi. Co więcej, lepiej rozpoznawano i różnicowano (współczynnik  $d'$ ) prawdziwe zachowania kolegi niż alkoholika właśnie w warunku tłumienia informacji o alkoholizmie przy opisywaniu alkoholika.

Wskaźnik fałszywych alarmów oraz współczynnik beta przyniosły dodatkowe wzmocnienie powyższych wyników – po tłumieniu informacji o alkoholizmie alkoholika nastąpiła redukcja znanej tendencji, by nieprawdziwe zachowania przypisywać zgodnie ze wzbudzonym oczekiwaniem (Macrae i in., 2002). O ile bowiem w warunku braku tłumienia więcej fałszywych „alkoholowych” zachowań przypisano alkoholikowi niż jego koledze, o tyle w warunku tłumienia efekt ten nie wystąpił. Podsumowując, rezultaty eksperymentu 2 skłaniają do analogicznych wniosków jak wyniki eksperymentu 1,

a mianowicie że koncentracja myśli na innej osobie jest skutecznym dystraktorem dla tłumionych skojarzeń.

### Konkluzje końcowe

Niestety nie każdy człowiek z sukcesem kontroluje swoje stereotypowe czy uprzedzone myśli względem określonej kategorii społecznej. Badania z tego zakresu wskazują, że kluczowe są dwie kwestie – poziom uprzedzenia oraz motywacja do tłumienia (por. np. przegląd w: Kunda, Spencer, 2003; Monteith i in., 1998). A więc nie doświadczą powrotu tłumionych myśli osoby nieuprzedzone do danej kategorii społecznej, co wydaje się intuicyjnie logiczne – skoro nawet nie aktywizuje się u nich określone skojarzenie, to instrukcja, by „nie myśleć w sposób stereotypowy”, nie ma co uruchomić. Nie jest to jednak rzeczywistość przyczyna. Po pierwsze, takie osoby wprawdzie nie podzielają obiegowych stereotypów i/lub uprzedzeń, ale przecież je znają (por. np. Devine, 1989). A więc instrukcja może uczynić je dostępnymi. Co więcej, badanie Krejtz i Krejtza (2004) sugeruje, że to właśnie takie osoby mogą być szczególnie narażone na paradoksalny efekt tłumienia – trudno tłumić myśl rzadko bądź wcale nie przywoływaną (por. paradoksalne efekty tłumienia myśli o białym niedźwiedziu, Wegner, 1989; Wegner i in., 1987; a także wynik badania Dijksterhuisa, Macrae, Haddocka, 1999).

Otóż zasadnicza jest tu kwestia motywacji: osoby nieuprzedzone są jednocześnie silnie wewnętrznym motywowane do tłumienia stereotypowych i uprzedzonych skojarzeń (Fazio, Jackson, Dunton, Williams, 1995). Ponadto takie osoby dysponują własnym, odmiennym od potocznego, wizerunkiem danej kategorii społecznej (Nelson, 2003; por. Piber-Dąbrowska, 2001). Z reguły charakteryzują się też poglądami egalitarnymi (Vescio, Theno, Crandall, 1996; Zuwerink, Devine, Monteith, Cook, 1996). Tak więc w repertuarze swoich myśli relatywnie łatwo mogą znaleźć zastępcze treści dla tłumionych skojarzeń.

Motywację do kontroli myśli mogą mieć także dwa pozostałe typy osób wyróżniane przez Fazio i współpracowników (1995): zarówno osoby słabo (ale w pewnym stopniu) uprzedzone, które pragną spostrzegać bez uprzedzeń i stereotypów, jak też osoby silnie uprzedzone. Ich motywacja ma jednak różne podłoże, dlatego odmienny jest też skutek tłumienia przez nich określonych myśli. Otóż motywacja osób słabo uprzedzonych, podobnie jak nieuprzedzonych, wynika z indywidualnych – wewnętrznych – przekonań, by nie postrzegać innych ludzi w sposób stereotypowy i uprzedzony. Jednakże te poglądy nadal są zdominowane przez stereotypy i uprzedzenia przejęte drogą socjalizacji. Z kolei osoby silnie uprzedzone, jeśli w ogóle podejmują wysiłek kontrolowania swoich stereo-

typowych i/lub uprzedzonych skojarzeń, to czynią to pod wpływem zewnętrznej (a nie wewnętrznej) motywacji (Monteith, 1998). Zewnętrzna motywacja zasadza się na unikaniu negatywnych reakcji ze strony tych osób, którzy promują niestereotypowe i nieuprzedzone przetwarzanie informacji (Plant, Devine, 1998). Źródłem motywacji zewnętrznej są antydyskryminacyjne normy, standardy, wartości społeczne, które nie są zinternalizowane przez osoby silnie uprzedzone.

Plant i Devine (2001) wykazali w serii badań, że osoby z silną motywacją wewnętrzną, a jednocześnie słabą zewnętrzną wykazują największą skuteczność tłumienia, czyli nie tylko na poziomie deklaracji, lecz także na poziomie utajonych miar (por. Devine, Plant, Amodio, Harmon-Jones, Vance, 2002). Badacze sugerują, że społeczny nakaz tłumienia budzi reaktywny sprzeciw (*reactance*). Możliwe, że właśnie w tym tkwi przyczyna utrzymywania się w USA negatywnych stereotypów i uprzedzeń pomimo wdrażania od dziesięcioleci zasad politycznej poprawności (Nelson, 2003). Jeśli tak, to człowieka powinno się w znacznie subtelniejszy sposób skłaniać do podjęcia wysiłku tłumienia stereotypowych i uprzedzonych skojarzeń. Szczególnie istotne wydaje się to w odniesieniu do takich kategorii ludzi, co do których nie ma społecznych norm potępiających nieprzychylnie traktowanie, np. względem alkoholika (Crandall i in., 2002).

Wyniki zaprezentowanych przez nas dwóch badań pokazują, że dobrym sposobem na skuteczne, czyli trwałe uporanie się z niechcianymi skojarzeniami, dotyczącymi jakiejś osoby, jest po prostu skierowanie strumienia myśli na inną osobę. Co więcej okazuje się, że „zastępczych” skojarzeń nie trzeba szukać w odległych tematycznie obszarach. Możliwe, że uczestnicy badania Wegnera i współpracowników (1987) nie doświadczyliby powrotu odpychanych myśli o białym niedźwiedziu, gdyby zalecono im skupienie się na brunatnym misiu (zamiast na zupełnie irrelevantnym czerwonym samochodzie). Tak właśnie czynili uczestnicy naszych badań, którzy musieli wyobrazić sobie i opisać typowy dzień mężczyzny będącego kolegą alkoholika, ale osobiście nie mającego problemu z alkoholizmem.

A przecież kolega alkoholika mógł spowodować odmienne efekty od spodziewanych – jego bliska relacja z alkoholikiem mogła sprzyjać przywoływaniu niechcianych skojarzeń z alkoholikiem. Tak więc kolega mógł się stać niekorzystną wskazówką (*cues*), która przypomina tłumione treści. A jednak tak się nie stało – może dlatego, że kolega charakteryzował się cechami „zwyčajnymi”, umiarkowanie nasyconymi wartościowością (lubi wędkować, pracuje, jest kibicem warszawskiego klubu,

pali papierosy). Nie stanowił więc standardu porównania (Stapel, Koomen, 1998; Wheeler, Petty, 2001), który mógłby spowodować odwrotny od zamierzonego skutek – zwiększoną wyrazistość i naddostępność alkoholizmu alkoholika. A naturalność dystraktora (kolega) względem osoby, o której myśl miała być tłumiona (alkoholik), okazała się dodatkowym atutem, dzięki czemu spełniła się intencja, by stłumić spostrzeganie alkoholika przez pryzmat jego alkoholizmu.

#### LITERATURA CYTOWANA

- Aronson, E., Wieczorkowska, G. (2001). Kontrola naszych myśli i uczuć. Warszawa: Jacek Santorski i Co. Wydawnictwo.
- Bargh, J. A. (1997/1999). Automatyzyzacja dnia powszedniego. *Czasopismo Psychologiczne*, 5, 209–256.
- Crandall, C. S., Eshleman, A., O'Brien, L. (2002). Social norms and the expression and suppression of prejudice: The struggle for internalization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 359–378.
- Devine, P. G. (1989). Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 5–18.
- Devine, P. G., Monteith, M. J. (1993). The role of discrepancy associated affect in prejudice reduction. W: D. M. Mackie, D. L. Hamilton (red.), *Affect, cognition, and stereotyping: Interactive processes in intergroup perception* (s. 317–344). San Diego: Academic Press.
- Devine, P. G., Plant, E. A., Amodio, D. M., Harmon-Jones, E., Vance, S. L. (2002). The regulation of explicit and implicit race bias: The role of motivations to respond without prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 835–848.
- Dijksterhuis, A., Macrae, C. N., Haddock, G. (1999). When recollective experiences matter: Subjective ease of retrieval and stereotyping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 760–768.
- Dijksterhuis, A., Spears, R., Postmes, T., Stapel, D. A., van Knippenberg, A., Scheepers, D. (1998). Seeing one thing and doing another: Contrast effects in automatic behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 862–871.
- Fazio, R. H., Jackson, J. R., Dunton, B. C., Williams, C. J. (1995). Variability in automatic activation as an unobtrusive measure of racial attitudes: A bona fide pipeline? *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1013–1027.
- Foerster, J., Liberman, N. (2001). The role of attribution of motivation in producing postsuppressional rebound. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 377–390.
- Foerster, J., Liberman, N. (2004). A motivational model of post-suppressional rebound. *European Review of Social Psychology*, 15, 1–32.
- Galinsky, A. D., Moskowitz, G. B. (2000). Perspective-taking: Decreasing stereotype expression, stereotype accessibility, and in-group favoritism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 708–724.

- Gilbert, D. T., Hixon, J. G. (1991). The trouble of thinking: Activation and application of stereotypic beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 509–517.
- Krejtz, I., Krejtz, K. (2004). Paradoksalne i nieparadoksalne efekty tłumienia utajonych postaw wobec grupy obcej. W: M. Kofta (red.), *Myślenia stereotypowe i uprzedzenia. Mechanizmy poznawcze i afektywne* (s. 159–179). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Kunda, Z., Spencer, S. J. (2003). When do stereotypes come to mind and when do they color judgment? A goal-based theoretical framework for stereotype activation and application. *Psychological Bulletin*, 129, 522–544.
- Liberman, N., Foerster, J. (2000). Expression after suppression: A motivational explanation of post-suppressional rebound. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 190–203.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., Milne, A. B. (1998). Saying no to unwanted thoughts: Self-focus and the regulation of mental life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 578–589.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., Milne, A. B., Jetten, J. (1994). Out of mind but back in sight: Stereotypes on the rebound. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 808–817.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., Milne, A. B., Wheeler, V. (1996). On resisting the temptation for simplification: Counterintentional effects of stereotype suppression on social memory. *Social Cognition*, 14, 1–20.
- Macrae, C. N., Schloerscheidt, A. M., Bodenhausen, G. V., Milne, A. B. (2002). Creating memory illusions: Expectancy-based processing and the generation of false memories. *Memory*, 10, 63–80.
- Monteith, M. J. (1993). Self-regulation of stereotypical responses: Implications for progress in prejudice reduction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 469–485.
- Monteith, M. J. (1998). Egalitarianism, moral obligation, and prejudice-related personal standards. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(2), 186–199.
- Monteith, M. J., Ashburn-Nardo, L., Voils, C. I., Czopp, A. M. (2002). Putting the brakes on prejudice: On the development and operation of cues for control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1029–1050.
- Monteith, M. J., Mark, A. Y. (2005). Changing one's prejudiced ways: Awareness, affect, and self-regulation. *European Review of Social Psychology*, 16, 113–154.
- Monteith, M. J., Sherman, J. W., Devine, P. G. (1998). Suppression as a stereotype control strategy. *Personality and Social Psychology Review*, 2, 63–82.
- Monteith, M. J., Spicer, C. V., Tooman, G. D. (1998). Consequences of stereotype suppression: Stereotypes on AND Not on the rebound. *Journal of Experimental Social Psychology*, 34, 355–377.
- Moskowitz, G. B., Gollwitzer, P. M., Wasel, W., Schaal, B. (1999). Preconscious control of stereotype activation through chronic egalitarian goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 167–184.
- Nelson, T. D. (2003). *Psychologia uprzedzeń*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Piber-Dąbrowska, K. (2001). O związkach między refleksyjnym a automatycznym przetwarzaniem informacji dotyczących kategorii społecznej. W: M. Jarymowicz (red.), *Pomiędzy afektem a intelektem: Poszukiwania empiryczne* (s. 155–175). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Piber-Dąbrowska, K. (2005). Rykoszet deprecjonowania intelektu obcej kategorii społecznej: upośledzenie własnego myślenia. W: K. Piber-Dąbrowska, A. Brzezicka-Rotkiewicz (red.), *Zawieszony umysł: Pozaosobowościowe dystraktory sprawności umysłowej* (s. 34–52). Warszawa: Wydawnictwo SWPS ACADEMICA.
- Plant, E. A., Devine, P. G. (1998). Internal and external motivation to respond without prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 811–832.
- Plant, E. A., Devine, P. G. (1998). Responses to other-imposed pro-Black pressure: Acceptance or backlash? *Journal of Experimental Social Psychology*, 37, 486–501.
- Radvansky, G. A., Zwaan, R., Curiel, J., Copeland, D. (2001). Situation models and aging. *Psychology and Aging*, 16, 145–160.
- Sherman, J. W., Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V. (2000). Attention and stereotyping: Cognitive constraints on the construction of meaningful social impressions. *European Journal of Social Psychology*, 11, 145–175.
- Sherman, J. W., Stroessner, S. J., Loftus, S. T., Deguzman, G. (1997). Stereotype suppression and recognition memory for stereotypical and nonstereotypical information. *Social Cognition*, 15, 20–215.
- Snodgrass, J., Corwin, J. (1988). Pragmatics of measuring recognition memory: Applications to dementia and amnesia. *Journal of Experimental Psychology: General*, 117, 34–50.
- Stapel, D. A., Koomen, W. (1998). When stereotype activation results in (counter)stereotypical judgments: Priming stereotype-relevant traits and exemplars. *Journal of Experimental Social Psychology*, 34, 136–163.
- Stapel, D. A., Koomen, W. (1999). The impact of opposites: Implications of trait inferences and their antonyms for person judgment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 36, 439–464.
- Thompson, E. P., Roman, R. J., Moskowitz, G. B., Chaiken, S., Bargh, J. A. (1994). *Accuracy motivation attenuates covert priming: The systematic reprocessing of social information*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 474–489.
- van Knippenberg, A., Dijksterhuis, A. (1996). A posteriori stereotype activation: The preservation of stereotypes through memory distortion. *Social Cognition*, 14, 21–53.
- Vescio, T. K., Theno, S. A., Crandall, C. S. (1996). Values and prejudice: Toward understanding the impact of American values on outgroup attitudes. W: C. Seligman, J. M. Olson, M. P. Zanna (red.), *The psychology of values: The Ontario symposium* (t. 8, s. 153–189). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wegner, D. M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts*. New York: Viking/Penguin.

- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34–52.
- Wegner, D. M., Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903–912.
- Wegner, D. M., Erber, R., Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1093–1104.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. III, White, L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 409–418.
- Wegner, D. M., Wenzlaff, R. M. (1996). Mental control. W: E. T. Higgins, A. Kruglanski (red.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (s. 466–486). New York: Guilford.
- Wenzlaff, R. M., Bates, D. E. (2000). The relative efficacy of concentration and suppression strategies of mental control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1200–1212.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M. (2000). Thoughts suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59–91.
- Wheeler, S. C., Petty, R. E. (2001). The effects of stereotype activation on behavior: A review of possible mechanisms. *Psychological Bulletin*, 127, 797–826.
- Wyer, N. A., Sherman, J. W., Stroessner, S. J. (2000). The roles of motivation and ability in controlling the consequences of stereotype suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 13–25.
- Zuwerink, J. R., Devine, P. G., Monteith, M. J., Cook, D. A. (1996). Prejudice toward Blacks: With and without compunction? *Basic and Applied Social Psychology*, 18(2), 131–150.

## How to irretrievably suppress thoughts about the bear's alcoholism? By first thinking about its non-alcoholic buddy

Kinga Piber-Dąbrowska<sup>1</sup> • Grzegorz Sędek<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Psychology, Warsaw School of Social Psychology

<sup>2</sup> Institute of Psychology Polish Academy of Sciences

This article describes the results of two studies which examine the new methods of effective suppressing of stereotypic thoughts. In both studies the participants read the characteristics of the two men – one of them is mentioned as being an alcoholic – and the participants' task is to describe the typical day of both men. In the first study they began with the description of non-alcoholic buddy, in the second study, they began with the description of the alcoholic. In both experiments the mental suppression of stereotypical thoughts was manipulated. Next they were examined on recognition test of memory details about those persons. The findings of both studies showed that participants were able to suppress the stereotypical associations.

Key words: stereotypes, prejudices, suppression, mental control