

Jolanta Czarnecka

**Wpływ narratyzacji rozpadu związku romantycznego na jakość
funkcjonowania po rozstaniu**

The impact of narrative structuring of own broken romantic relationship on quality of the
after-breakup functioning

Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem

Prof. dr hab. J. Trzebińskiego

Uniwersytet SWPS

Warszawa 2025

*Dziękuję wszystkim osobom
towarzyszącym mi na drodze naukowej, wspierającym w procesie powstawania rozprawy
doktorskiej i okazującym nieocenioną pomoc.*

*Serdecznie dziękuję mojemu Promotorowi prof. dr hab. Jerzemu Trzebińskiemu
za Jego merytoryczne wskazówki, wielką życzliwość i cierpliwość, które motywowały mnie
w pracy naukowej.*

*Dziękuję Sędziom Kompetentnym: Paulinie Szewczyk, Agnieszce Pach, Agacie
Kiszelewskiej, Kaji Sławek, Klaudii Pastwa, Natalii Dziombowskiej, Tomaszowi Sławkowi,
Łukaszowi Florczakowi za współtworzenie badania poprzez wykonane analizy jakościowe
i liczne dodatkowe działania.*

*Dziękuję Mentorom Merytorycznym: dr Agnieszce Młyniec, dr Jakubowi
Niewiarowskiemu, dr Jakubowi Krawcowi za gotowość do dzielenia się wiedzą.*

Karolinie Wójcik za pomoc w opracowaniu materiałów badawczych.

Uczestnikom przeprowadzonych badań.

*Osobom, z którymi współdzieliłam drogę do doktoratu, w szczególności Melanie
Kowalczyk i Dorocie Mierzejewskiej-Floreani, członkom Rady Samorządu Doktorantów
USWPS oraz Zespołowi Szkoły Doktorskiej USWPS.*

Rodzinie i przyjaciołom.

Streszczenie

W złożonym, dwuetapowym eksperymencie weryfikowano hipotezę o wpływie narratyizacji własnego romantycznego związku zakończonego rozpadem na poznawcze i motywacyjne funkcjonowanie po rozstaniu. Narratyizacja jest naturalnym dla ludzi procesem prowadzącym do zrozumienia i zapamiętania zdarzeń jako względnie spójnej historii. Zgodnie z założeniami *Teorii Narracyjnej Kontroli Zachowania* (Trzebiński, 2002b) oczekiwano, że utworzona osobista historia będzie oddziaływać regulacyjnie na myślenie o przeszłości, teraźniejszości i przyszłości w odnoszącym się do niej obszarze życia. Oczekiwano, że narratyizacja zakończonego rozpadem związku będzie prowadzić do wzrostu efektywności myślenia, zwiększonego przekonania co do wartości własnych ocen i większej motywacji do działania oraz lepszego dobrostanu. Poddano sprawdzeniu hipotezę, że koherencja struktury narracyjnej (wyrazistość wątku) autonarracji będzie wiązała się z wpływem narratyizacji. Zbadano również, czy wybrane czynniki związane z byłą relacją (sposób rozstania, czas związku) lub obecną sytuacją osoby badanej (czas od rozstania) będą moderatorami oddziaływania narratyizacji.

Uczestniczkami dwuetapowego eksperymentu były 422 (411) kobiety (18-30 lat; $M = 23,55$), których znaczący dla nich, długotrwały ($M_e = 1$ rok; $M = \text{ok. } 1,8$ lat), heteroseksualny, romantyczny związek z mężczyzną rozpadł się średnio mniej niż rok wcześniej ($M = 10,16$ miesięcy). Nigdy nie zawarły małżeństwa i od rozstania pozostały singielkami. Na początku badania zebrano informacje o osobach badanych, zakończonych związkach oraz o procesach myślowych w czasie ostatniego tygodnia. Następnie uczestniczki podzielono losowo na dwie grupy. Grupa narracyjna ($N = 204$) miała napisać osobistą historię związku zakończonego rozpadem, aby poznawczo uporządkować wchodzące w jego zakres zdarzenia i przeżycia tworząc strukturę historii. Natomiast u grupy kontrolnej ($N = 218$) wzbudzano nienarracyjne myślenie o byłej relacji poprzez poproszenie

o odpowiedzenie na krótkie, otwarte pytania z nią związane. Odroczone pomiar efektów aktywizacji myślenia narracyjnego odbył się po ok. tygodniu. Zastosowano miary samoopisowe oraz obiektywne odnoszące się do zadań otwartych (opis powodów rozstania i myśli nt. przyszłości w bliskich związkach). Opierały się one na ocenach sędziów kompetentnych oraz automatycznych analizach użytego języka. Równolegle do porównania reprezentantek warunków eksperymentalnych zestawiono ze sobą kobiety, które utworzyły osobiste historie (uczestniczki narratyzyjące, tworzące grupę narracyjną; $N = 204$) i te, które mimo zaproszenia do tej aktywności tego nie zrobiły (uczestniczki nienarratyzyjące; $N = 118$). Efekty wykrywane równocześnie w obu porównaniach określono jako obserwowane u osób ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym względem osób, u których nie doszło do jego aktywizacji.

Wyniki wykazały, że krótkotrwały wpływ narratyzyacji rozpadu związku przejawia się szczególnie silnie w obszarze efektywności myślenia. Uczestniczki ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym konstruowały dłuższe i lepiej powiązane przyczynowo-skutkowo opisy powodów rozstania, które zostały uznane za bardziej koherentne. Szerzej opisywały swoje myśli nt. przyszłości w bliskich związkach oraz częściej w ich ramach ustanawiały relacje przyczynowo-skutkowe. U uczestniczek narratyzyjących (w zestawieniu z nienarratyzyjącymi), stwierdzono, że ich myśli częściej odnoszą się do wyobrażonej przyszłości, a deklarowanie braku myślenia o niej jest rzadsze. W zakresie pewności ocen, uczestniczki narratyzyjące deklarowały większe zrozumienie przyczyn rozstania niż nienarratyzyjące. W porównaniu warunków eksperymentalnych różnice w zakresie zmiennych związanych z tą hipotezą uwidaczniały się wyłącznie w obecności dodatkowych moderatorów. Nie uzyskano pewnego potwierdzenia wpływu narratyzyacji na motywację do działania oraz dobrostan (nasilenie ruminacji natrętnych i refleksyjnych, częstość myśli kontrfaktualnych). Stwierdzono, że wyższe poziomy jakości struktury narracyjnej wiążą się

z większą efektywnością myślenia obserwowaną w wybranych obszarach sposobu realizacji zadań otwartych. Uwidoczniony wpływ moderatorów (sposobu rozstania, czasu związku, czasu od rozstania) akcentuje konieczność dużej wrażliwości na dodatkowe czynniki kształtujące wpływ narratyzacji.

Przeprowadzone badanie rozszerza wiedzę nt. roli myślenia narracyjnego, wskazując przede wszystkim na jego bliskie konsekwencje. Uzyskane rezultaty wpierają hipotezę, że mechanizmem stojącym za skutecznością oddziaływania może być narracyjne uporządkowanie osobistych doświadczeń. Znaczenie społeczne badania opiera się na dostarczeniu empirycznych przesłanek w zakresie szans i zagrożeń zastosowania stworzenia osobistej historii jako interwencji pomocowej.

Do najważniejszych ograniczeń badania należą obecność różnic międzygrupowych w preteście oraz znaczące zmniejszenie się liczebności grup narracyjnej i kontrolnej wynikające ze stwierdzanej niskiej jakości realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej. Wysoce homogeniczna grupa badawcza projektu uniemożliwia szerokie uogólnianie wyników. Przyszłe badania powinny kontynuować ocenę konsekwencji aktywizacji osobistej historii koncentrując się przede wszystkim na tych efektach, które będą pomocne dla zrozumienia jej mechanizmów.

Abstract

In a complex, two-stage experiment, the hypothesis regarding the impact of the narrative framing of one's own romantic relationship that ended in a breakup on cognitive and motivational functioning after the breakup was tested. The narrative framing is a natural human process leading to the understanding and remembering of events as a relatively coherent story. According to the assumptions of *the Theory of the Narrative Action Control* (Trzebiński, 2002b), it was expected that the formed self-story would have a regulatory impact on thinking about the past, present, and future in the area of life related to it. It was anticipated that narrative framing of a relationship that ended in a breakup would lead to increased thinking effectiveness, greater confidence in the value of one's own judgments, higher motivation to act, and improved well-being. The hypothesis that the coherence of the narrative structure (the plot structuring) in a self-story would be linked to the impact of narrative framing was tested. It was also examined whether selected factors related to the former relationship (the role in the breakup, duration of the relationship) or the current situation of the participant (time since the breakup) would moderate the effect of narrative framing.

Participants in the two-stage experiment were 422 (411) women (aged 18–30; $M = 23.55$), whose significant, long-term ($Me = 1$ year; $M \approx 1.8$ years), heterosexual, romantic relationship with a man had ended on average less than a year earlier ($M = 10.16$ months). They had never been married and had remained single since the breakup. At the beginning of the study, information about the participants, their ended relationships, and their thought processes over the past week was collected. Then, the participants were randomly divided into two groups. The narrative group ($N = 204$) was asked to write a self-story of the ended relationship, in order to cognitively organize the involved events and experiences by creating a story structure. In contrast, the control group ($N = 218$) was prompted to engage in non-

narrative thinking about their past relationship by answering brief, open-ended questions related to it. A delayed measurement of the effects of activating narrative thinking was carried out about a week later. Self-report and objective measures referring to open tasks (e.g., description of the reasons for the breakup and thoughts about the future in close relationships) were used. They were based on assessments by trained coders and on automatic analyses of the language used. At the same time as comparing representatives of the experimental conditions, women who created personal stories (narrating participants who formed the narrative group, $N = 204$) were compared with those who, despite being encouraged to do so, did not engage in this activity (nonnarrating participants; $N = 118$). Effects detected simultaneously in both comparisons were considered as those observed among people with activated narrative thinking compared to those in whom it was not activated.

The results showed that the short-term impact of narrative framing of the relationship breakdown appears particularly strongly in the area of thinking effectiveness. Participants with activated narrative thinking constructed longer and more causally connected descriptions of the reasons for the breakup, which were assessed as more coherent. They described their thoughts about the future in close relationships using more words and more frequently established cause-and-effect relationships in these reflections. In narrating participants (compared to nonnarrating), it was found that their thoughts referred more often to the imagined future, and declarations of not thinking about it were less frequent. Regarding confidence in judgments, narrating participants reported greater understanding of the reasons for the breakup than nonnarrating ones. In the comparison of experimental conditions, differences related to this hypothesis only became evident in the presence of additional moderators. There was no clear confirmation of the impact of narrative structuring on motivation to act or well-being (frequency of intrusive and deliberate rumination, and of

counterfactual thoughts). It was found that higher levels of narrative structure quality were associated with greater thinking effectiveness observed in selected aspects of fulfilling open-ended tasks. The observed influence of moderators (the role in the breakup, duration of the relationship, time since breakup) highlights the necessity for great sensitivity to additional factors shaping the impact of narrative framing.

The conducted study broadens knowledge about the role of narrative thinking, above all by pointing to its immediate consequences. The results support the hypothesis that the mechanism behind its efficacy may be the narrative organization of personal experiences. The social significance of the study lies in providing empirical evidence regarding the opportunities and risks of using the creation of a self-story as an intervention tool. Among the most important limitations of the study are the presence of intergroup differences in the pretest and a significant decrease in the sizes of the narrative and control groups resulting from the low quality of the execution of the experimental modification tasks. The highly homogeneous sample prevents wide generalization of the results. Future research should continue to assess the consequences of activating a self-story, focusing primarily on those effects that will aid in understanding its mechanisms.

Spis treści

Streszczenie	5
Abstract.....	8
I. Wstęp teoretyczny	20
Rola narracji w funkcjonowaniu psychologicznym	20
Przegląd obecności pojęcia narracji w psychologii	20
Myślenie narracyjne	26
Poziomy myślenia narracyjnego.....	27
Schematy narracyjne.....	27
Narratyzacja	29
Narracja wewnętrzna	34
Narracja opowiedziana	36
Narracyjna kontrola zachowania	43
Procesy i efekty związane z myśleniem narracyjnym	46
Efektywność myślenia – od przeszłości do przyszłości	46
Porządkowanie zdarzeń	47
Związki z pamięcią epizodyczną.....	50
Zakładane obszary zwiększonej efektywności myślenia.....	54
Przekonanie co do wartości własnych ocen i oddziaływanie na motywację.....	58
Kształtowanie charakteru ocen.....	58
Motywacyjny wymiar myślenia narracyjnego	61
Mentalne przeniesienie	63
Poprawa dobrostanu	65
Związki wyrazistości wątku z wpływem na funkcjonowanie	67
Narracyjność i koherencja osobistej historii a efekty psychologiczne	67
Operacjonalizacja pomiaru wyrazistości wątku	71
Sposoby na śledzenie wpływu myślenia narracyjnego.....	77

Pomiary samoopisowe.....	77
Automatyczne analizy językowe.....	79
Oceny jakościowe sędziów kompetentnych.....	80
Rozstania z bliskich związków	81
Rozpad romantycznego związku i jego konsekwencje	81
Narracje o rozstaniu	85
Pisanie ekspresyjne o rozstaniu w służbie dobrostanu.....	86
Narratyza rozpadu związku a funkcjonowanie.....	88
Wybrane moderatory doświadczenia rozstania i ich przewidywany związek z narratyza	93
Płeć	93
Obecny status relacyjny	94
Sposób rozstania – rola, jaką osoba miała w rozstaniu	95
Czas trwania związku.....	96
Czas od rozstania.....	97
Charakter związku.....	98
Dodatkowe decyzje związane z przeprowadzeniem badania.....	100
II. Hipotezy teoretyczne.....	102
III. Metoda.....	106
Wprowadzenie.....	106
Operacjonalizacja hipotez	111
Uczestnicy	115
Decyzje w zakresie doboru grupy badawczej	115
Rekrutacja uczestniczek i zagadnienia związane z etyką badania	118
Grupa badawcza	122
Grupa osób badanych. Wykluczenia z powodu niespełnienia założeń badania .	122
Grupa badawcza. Wykluczenia na podstawie jakości zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej	125

Charakterystyka grupy badawczej	128
Materiały i narzędzia badawcze	135
Narzędzia pomiarowe zastosowane w trakcie badania.....	135
Ankieta relacyjna (zestaw pytań nt. osoby i zakończonej relacji).....	135
Inwentarz Ruminaacji o Negatywnym Zdarzeniu (ERRI)	136
Częstość myśli kontrfaktualnych.....	138
Częstość myśli nt. przyszłości	139
Modyfikacja eksperymentalna – grupa narracyjna i kontrolna	139
Grupa narracyjna.....	139
Grupa kontrolna	141
Zmiana statusu relacyjnego od poprzedniego etapu badania	142
Pewność zrozumienia rozstania (jasność co do jego przyczyn)	143
Opis powodów rozstania	143
Odpowiedzialność za rozpad związku.....	143
Postrzegana wartość myśli kontrfaktualnych	144
Opis myśli nt. przyszłości w bliskich związkach	144
Wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości.....	145
Posiadanie planów w obszarze bliskich relacji.....	146
Samoocena planów i motywacja do rozwoju	147
Kontrola zapamiętania modyfikacji eksperymentalnej	148
Kontrola kwalifikacji do docelowej grupy badania.....	149
Pomiar czasu wykonywania zadań otwartych	149
Narzędzia pomiarowe zastosowane poza czasem badania	149
Oceny sędziów kompetentnych.....	149
Informacje ogólne o sposobie pracy sędziów kompetentnych	149
Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej.....	150
Skala oceny struktury narracji – wyrazistości wątku.....	153

Skale jakościowe służące ocenie otwartych odpowiedzi uczestniczek w etapie 2	158
Automatyczne analizy użytego języka	161
Oceny jakościowe potencjalnych przyczyn uznania nienarracyjności	163
Procedura.....	166
IV. Wyniki.....	173
Informacje o zastosowanym podejściu w ramach analiz statystycznych.....	173
Testy t-Studenta i analiza kowariancji (ANCOVA)	173
Analizy z zastosowaniem mieszanych modeli liniowych (LMM).....	173
Analizy z zastosowaniem makra PROCESS.....	175
Decyzje analityczne w ramach analiz zmiennych językowych	177
Analizy wstępne – przygotowanie do analiz głównych	178
Sprawdzenie równoważności grup w preteście.....	178
Analiza konsekwencji procedury oczyszczenia danych.....	184
Weryfikacja systematyczności różnic między grupami	184
Zmienne różnicujące grupy	184
Różnice systematyczne powstałe podczas oczyszczenia danych	189
Udział w badaniu i realizacja zadań modyfikacji eksperymentalnej	191
Porównanie czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej	191
Poprawność rozpoznawania warunku eksperymentalnego (narracyjny vs kontrolny)	194
Przygotowanie do analiz moderacji – ocena różnic w preteście.....	197
Sposób rozstania.....	198
Czas związku.....	200
Czas od rozstania.....	200
Rozkład zmiennych zależnych	201
Zgodności sędziów kompetentnych w analizach jakościowych	203
Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej	203

Oceny wyrazistości wątku – koherencji struktury narracji.....	206
Skale jakościowe służące ocenie otwartych odpowiedzi uczestniczek w etapie 2	209
Analizy weryfikujące hipotezy podstawowe (1-3; 5).....	212
Hipoteza 1: Efektywność myślenia o przeszłości i przyszłości	212
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a koherencja opisu powodów rozstania	212
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a czas poświęcony na opis powodów rozstania	216
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a język opisu powodów rozstania (analizy eksploracyjne)	222
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a atrybucja odpowiedzialności za rozpad związku: cechy, działania, kontekst	226
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a częstość myśli nt. przyszłości ..	230
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a treść myśli nt. przyszłości - kategorie szczegółowe i główne	234
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a czas poświęcony na opis myśli nt. przyszłości	237
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a język myśli nt. przyszłości w bliskich związkach (analizy eksploracyjne).....	244
Hipoteza 2: Pewność do własnych ocen i motywacja	248
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a pewność zrozumienia rozstania	248
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a wartość myśli kontrfaktualnych	270
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości	280
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a posiadanie planów w obszarze bliskich relacji	283
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a lęk w patrzeniu w przyszłość (analizy eksploracyjne)	285

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a samoocena planów	287
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a motywacja do rozwoju.....	289
Hipoteza 3: Dobrostan.....	290
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a nasilenie ruminacji natrętnych .	290
Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a nasilenie ruminacji refleksyjnych	302
Częstość myśli kontrfaktualnych.....	307
Hipoteza 4.1: Analizy związków wyrazistości wątku z funkcjonowaniem	312
Korelacje wyrazistości wątku ze zmiennymi badania.....	312
Wpływ wyrazistości wątku na oddziaływanie narratyzacji: analizy w podgrupach wyróżnionych ze względu na jakość struktury narracyjnej	321
Porównanie funkcjonowania reprezentantek tworzących osobiste historie o różnej jakości struktury narracyjnej w preteście	321
Istotne różnice stwierdzone między osobami tworzącymi narracje o różnej jakości struktury narracyjnej.....	323
Hipoteza 4.2: Analizy eksploracyjne. Porównanie uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących (hipotezy 1-3).....	329
Porównanie funkcjonowania uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących w preteście.....	329
Przyczyny uznania nienarracyjności odpowiedzi – analizy jakościowe.....	334
Hipoteza 1: Efektywność myślenia o przeszłości i przyszłości	338
Zaangażowanie w narratyzację a koherencja opisu powodów rozstania	338
Zaangażowanie w narratyzację a czas poświęcony na opis powodów rozstania	338
Zaangażowanie w narratyzację a język użyty w opisie powodów rozstania.....	339
Zaangażowanie w narratyzację a treść myśli nt. przyszłości - kategorie szczegółowe i główne.....	342
Zaangażowanie w narratyzację a czas poświęcony na opis myśli nt. przyszłości	346
Zaangażowanie w narratyzację a język użyty w opisie myśli nt. przyszłości....	346

Hipoteza 2: Pewność do własnych ocen i motywacja	350
Zaangażowanie w narratyzację a pewność zrozumienia rozstania	350
Hipoteza 3: Dobrostan	350
Zaangażowanie w narratyzację a nasilenie ruminacji natrętnych	350
V. Dyskusja	355
Implikacje teoretyczne i praktyczne	355
Narratykcja zwiększa efektywność myślenia o przeszłości i przyszłości	355
Kontekstowo zależne relacje między narratykcją a pewnością ocen i wyrazistością wyobrażeń	366
Brak wykazanego wpływu narratykcji na dobrostan	373
Korzyści z tworzenia narracji o lepiej zarysowanym wątku narracyjnym	375
Związki wyrazistości wątku osobistych historii z funkcjonowaniem osoby	376
Znaczenie konstruowania autonarracji o co najmniej podstawowej jakości struktury narracyjnej	378
Złożoność relacji między czynnikami sytuacyjnymi i indywidualnymi a myśleniem narracyjnym	379
Perspektywy badawcze	380
Konsekwencje aktywizacji osobistej historii	380
Kwestie związane z narracyjnością: wyrazistość wątku, konceptualizacja sposobu weryfikacji aktywizacji osobistej historii, charakter nienarracyjności odpowiedzi ..	387
Ograniczenia badania	390
Konsekwencje przyjętej procedury oceny jakości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej	391
Różnice między grupami w pierwszym etapie badania	392
Wąski charakter grupy badawczej ogranicza możliwość uogólnienia wyników	394
Społeczne znaczenie wyników	395
Rekomendacje dalszych badań nad wpływem narratykcji	397
VI. Finansowanie i informacje dodatkowe	400

VII.	Literatura cytowana.....	401
VIII.	Aneks.....	439
	Zestawienie hipotez empirycznych	439
	Materiały badawcze.....	444
	Ankieta relacyjna (zestaw pytań nt. osoby i zakończonej relacji)	444
	Poinformowana zgoda.....	448
	Inwentarz Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu	451
	Częstość myśli kontrfaktualnych	453
	Częstość myśli nt. przyszłości.....	454
	Modyfikacja eksperymentalna – grupa narracyjna	454
	Modyfikacja eksperymentalna – grupa kontrolna	455
	Zmiana statusu relacyjnego od poprzedniego etapu badania	462
	Pewność zrozumienia rozstania (jasność co do jego przyczyn).....	462
	Opis powodów rozstania	462
	Odpowiedzialność za rozpad związku	463
	Postrzegana wartość myśli kontrfaktualnych	466
	Opis myśli o przyszłości w bliskich związkach	466
	Wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości	466
	Posiadanie planów w obszarze bliskich relacji	467
	Samooocena planów i motywacja do rozwoju	467
	Kontrola pamięci o modyfikacji eksperymentalnej	468
	Weryfikacja przynależności do grupy badawczej	468
	Deklaracja nt. chęci otrzymania materiałów	469
	Uwagi i opinie o badaniu	470
	Podziękowania dla uczestniczek	470
	Skale do analiz jakościowych eksperymentu 2	472
	Skala oceny koherencji argumentacji.....	472

Kategoryzacja myśli nt. przyszłości	476
Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej	480
Grupa kontrolna.....	480
Grupa narracyjna	480
Skala oceny struktury narracji	483

I. Wstęp teoretyczny

Rola narracji w funkcjonowaniu psychologicznym

Przegląd obecności pojęcia narracji w psychologii

Pojęcie narracji wywodzi się z literaturoznawstwa. W latach 80-90 XX' wieku zaczęło się ono rozpowszechniać w refleksji nauk społecznych, w tym psychologii (Schiff, 2017). Było to częścią szerszego procesu, rozpoczętego w latach 60' XX wieku, określanego jako *zwrot narracyjny* (Burzyńska, 2008; Hyvarinen, 2010; Kreiswirth, 1995, 2000). Obejmuje on zarówno wzrost zainteresowania studiowaniem narracji dla nich samych jak i ich zastosowanie do rozszerzenia eksploracji zagadnień właściwych dla poszczególnych dyscyplin naukowych. Adaptacji pojęcia narracji do nowych obszarów badawczych towarzyszyły znaczące zmiany jego zakresu znaczeniowego (Burzyńska, 2008; Fisher, 1984; Hyvarinen, 2010; Kreiswirth, 2000; Polletta i in., 2011; White, 1980).

Theodore Sarbin postulował obranie narracji jako nowej metafory kluczowej dla psychologii – sposobu myślenia, który organizowałby refleksję naukową dyscypliny: „Proponuję zasadę narracyjną: że istoty ludzkie myślą, postrzegają, wyobrażają sobie i dokonują wyborów moralnych zgodnie ze strukturami narracyjnymi” (Sarbin, 1986, s. 8, tłumaczenie własne). Choć wpływ tej koncepcji nie okazał się tak znaczący, aby ukształtować całokształt dyskursu psychologii (Schiff, 2017), to samo pojęcie narracji jest stosowane w jej różnorodnych obszarach takich jak psychologia: poznawcza (Anderson, 2015; Cohn-Sheehy i in., 2021; León, 2016), rozwojowa (Nelson, 1989; Nelson i Fivush, 2020), osobowości (McAdams, 1995; McAdams i Pals, 2006; Oleś, 2020), społeczna (Costabile, 2011, 2016; Trzebiński i Zięba, 2006), kulturowa (Morra i Lazzarini, 2002; Wang i Leichtman, 2000; Zevenbergen i in., 2012) oraz w ramach praktyki terapeutycznej (np. Soroko, 2008; Tokarska, 2002, 2013; White, 2007). Subdyscypliną psychologii, jaką można wyróżnić na podstawie jej szczególnego zainteresowania badaniem roli narracji

w funkcjonowaniu człowieka, jest psychologia narracyjna. Wskazując jej zakres za Schiffem (2017), skupia się ona na znaczeniach, jakie ludzie nadają życiu poprzez swój sposób jego doświadczania i interpretowania.

Definiowanie narracji w ramach psychologii jest bardzo zróżnicowane. Narracja może być rozumiana jako proces poznawczego konstruowania doświadczenia, przedmiot badań zainteresowanych strukturą i treścią konkretnego aktu komunikacyjnego wraz z powiązanymi z nimi konsekwencjami psychologicznymi, lub też metoda zbierania lub raportowania danych (Tokarska, 2014; Trzebiński, 2008). Nawet w obrębie psychologii narracyjnej nie osiągnięto konsensusu w zakresie tego, jak należy rozumieć narrację. Co więcej wydaje się, że środowisko psychologiczne nie wykazuje realnej woli dla uzgodnienia znaczenia terminu, czerpiąc ze swobody badawczej wnoszonej przez nieprecyzyjność pojęcia (Schiff, 2017). Może to stanowić także formę ochrony przed koniecznością wprowadzenia licznych nazw obejmujących procesy o charakterze narracyjnym, acz nie wypełniające przyjętych cech definicyjnych (Van De Mierop, 2021). W ramach podejścia narracyjnego dominującym sposobem myślenia jest konstruktywizm, postrzegający osobę jako aktywnego twórcę znaczeń motywowanego do nadawania struktury swoim doświadczeniom (Mahoney i Granvold, 2005; Soroko, 2008). Badania narracyjne cechują się interdyscyplinarnością widoczną w otwartości na odwołania do ustaleń innych dyscyplin (np. filozofii, literaturoznawstwa, historiografii) oraz znaczącym zróżnicowaniem założeń i metod badawczych (Obrębska i Soroko, 2023; Tokarska, 2014). Ich podobieństwa charakteryzujące poszczególne grupy badaczy mogą służyć do wskazania za Schiffem (2017) następujących podejść do studiowania relacji między narracjami a funkcjonowaniem psychologicznym: poznawczego, osobowościowego, poznawczo-osobowościowego, interpretacyjnego (hermeneutycznego), społeczno-kulturowego oraz innych. Przegląd zagadnień badawczych omawianych przez wybrane z nich pozwoli na rozszerzenie wglądu

w sposoby studiowania obecności i znaczenia narracji, czemu towarzyszyć będzie wskazanie perspektywy obranej w tej rozprawie.

Psycholodzy narracyjni o orientacji poznawczej widzą narrację jako specyficzną poznawczą formę konstruowania rzeczywistości, sterującą spostrzeganiem, myśleniem, odczuwaniem i działaniem jednostek oraz grup społecznych (Bruner, 1991; Schiff, 2017; Trzebiński, 2002b). Ludzie napotkawszy na niezrozumiałe wydarzenia często próbują je wyjaśnić poprzez podejmowanie prób dostrzeżenia spójnej opowieści, która je obejmie. Zakładają przy tym, że zdarzenia mogą być trafnie przedstawiane jako narracje o bohaterach dążących do realizacji swoich celów. Stąd, jeśli uda im się zidentyfikować historię, którą uznają za dobrze dopasowaną do tego, co miało miejsce, czują, że odkryli prawdę o sytuacji. W tym wszystkim nie mają świadomości, że spostrzeganie przez nich narracji nie wynika z ich realnej obecności, a jest efektem *myślenia narracyjnego* – tj. takiego poznawczego konstruowania rzeczywistości, aby możliwe było zobaczenie w niej odpowiednio ustrukturyzowanych opowieści (Bruner, 1986; Fisher, 1984; Oleś, 2020; Trzebiński, 2002b; White, 1980). Wiodący obszar zainteresowania poznawczych badań nad narracjami dotyczy tego, jakie są mechanizmy i konsekwencje narracyjnego reprezentowania rzeczywistości (Schiff, 2017). Wśród znaczących zagadnień badawczych Schiff (2017) wymienia m.in. eksploracje dotyczące roli narracji w konstruowaniu zrozumienia siebie (np. Nelson i Fivush, 2020) i własnego doświadczenia (np. Huang i Habermas, 2021), analizę relacji między rozumowaniem autobiograficznym a opowiadanymi osobistymi historiami (np. Habermas i Köber, 2015; Nelson i Fivush, 2020) oraz badania sposobów, w jaki ludzie poznawczo opracowują treści o strukturze narracyjnej (np. Costabile, 2020). W tym nurcie należy również uwzględnić badania obejmujące konsekwencje aktywizacji myślenia narracyjnego. Powiązane z nim procesy podstawowe sprawdza się w badaniach laboratoryjnych, które będą nazywane za Trzebińskim (Trzebiński i in., 2021) badaniami

nad *narracyjnym nastawieniem umysłu* (*narrative mindset*). Rozpoczyna je wzbudzenie myślenia narracyjnego, po czym w kolejnych zadaniach mierzony jest jego wpływ na procesy poznawcze lub motywacyjne (Costabile, 2011, 2016; Costabile i Klein, 2008; Laham i Kashima, 2013; Trzebiński i in., 2021; Trzebiński i Antczak, 2006). Natomiast do weryfikacji wpływu myślenia narracyjnego w kontekście życia osób badanych stosuje się procedurę, w której prosi się uczestników o podzielenie się *autonarracją* – tj. historią obejmującą osobiste doświadczenia – aby następnie sprawdzić konsekwencje zaangażowania w tę aktywność (Bourassa, Allen, i in., 2017; Bourassa, Manvelian, i in., 2017; Młyniec, 2019; Odachowska i in., 2019; Trzebiński, 2002a; Trzebiński i in., 2016). Zakres eksploracji niniejszej rozprawy doktorskiej umiejscawia się w podejściu poznawczym, dążąc do sprawdzenia wpływu aktywizacji autonarracji rozpadu własnego romantycznego związku na funkcjonowanie po nim. Innymi słowy obserwacji podlegać będzie, czy jeśli u uczestniczki zostanie wzbudzone myślenie o byłej relacji jako o historii, to czy i jak będzie ono regulacyjnie oddziaływać na jej funkcjonowanie.

Perspektywa osobowościowa w badaniach narracyjnych skupia się na roli narracji w indywidualnym funkcjonowaniu oraz na analizie związków między nią a treścią i strukturą tworzonych historii (Adler i in., 2008, 2012; McLean i in., 2020; Schiff, 2017). Kluczowe zagadnienie badawcze stanowi tożsamość narracyjna tj. całościowa, acz wielowątkowa opowieść w ramach której osoba ujmuje swoje życie (Lind i in., 2024; McAdams, 1985). System osobistej narracji bywa przedstawiany jako najwyższy z poziomów organizacji osobowości obejmujący unikatowy sposób adaptacji jednostki, nadrzędny wobec: cech (podstawowych dyspozycji) i charakterystycznych przystosowań (np. celów, planów, wartości, zadań rozwojowych). Rolą narracji jest integracja doświadczeń poprzez nadawanie im takich znaczeń, jakie zapewnią subiektywne poczucie spójności, celu i sensu życia (McAdams i Pals, 2006; Oleś, 2020). Poszczególne jednostki

mogą w różnym stopniu odwoływać się do narracji dla regulacji swojego życia wewnętrznego, co ilustrują dotychczas zidentyfikowane zmienne: *inklinacja narracyjna* – tj. skłonność do narracyjnego postrzegania swojego doświadczenia i dzielenia się osobistymi historiami (Soroko, 2013) oraz *świadomość tożsamości narracyjnej* odnosząca się do metapoznawczej zdolności do rozumienia możliwości ujmowania osobiście ważnych doświadczeń jako opowieści mających znaczenie dla kształtowania własnej tożsamości (Hallford i Mellor, 2017; Soroko i Janowicz, 2019).

Bliskie perspektywie osobowościowej podejście osobowościowo-poznawcze bada, jak procesy poznawcze związane z tworzeniem narracji kształtują się w miarę rozwoju oraz jak wpływają na tożsamość jednostki (Schiff, 2017). Przykładowo, badania Grysman i Hudson (2010) wykazały, że młodzi dorośli tworzą autonarracje uwzględniające więcej zdobytych lekcji życiowych i różnorodnych perspektyw niż młodzież uczęszczająca do college'u. Starsi uczestnicy badania dokonywali także częściej odniesień do siebie, gdy mieli zidentyfikować elementy łączące narracyjnie opisane doświadczenia. Wskazuje to na rosnącą z wiekiem zdolność do nadawania sensu osobistym przeżyciom dzięki coraz większej złożoności postrzegania oraz umiejętności przypisywania im znaczeń.

Istotą narracyjnych badań interpretacyjnych jest analiza sposobu, w jaki konstruowane są osobiste znaczenia, co ma prowadzić do poznania, jak osoba rozumie i kształtuje siebie oraz swoją perspektywę na świat zewnętrzny. Prowadzone badania odwołują się głównie do metodologii jakościowej (Schiff, 2017). Przykładem tego podejścia może być praca Bolton (2020), w której przedstawia ona analizę własnej autonarracji związanej z ciążą, podczas której mierzyła się z wyzwaniami zdrowia psychicznego. Odwołując się do podejścia fenomenologicznego pokazuje, jak zastosowane w opisie metafory (porównanie swojej sytuacji do podróży pociągiem) ilustrują wyzwanie, jakim była ciąża w jej obecnym stanie. Autorka argumentuje, że wgląd w życie osoby uzyskiwany

dzięki analizie narracji znacząco przewyższa to, co jest możliwe do uchwycenia przez pomiar kwestionariuszowy.

Dla naukowców narracyjnych zorientowanych społeczno-kulturowo, narracja jest konstruowana w ramach konkretnego aktu komunikacyjnego, a jej treść zależy od szeregu uwarunkowań m.in. nadawcy, odbiorcy, relacji między stronami konwersacji, ich wpływu na kształtową narrację, celu komunikacji, kontekstu sytuacyjnego, wpływów społecznych i kulturowych. Głównym obszarem zainteresowania prowadzonych badań jest to, jak czynniki kontekstowe i indywidualne kształtują stosowany przez osobę sposób nadawania znaczeń (Gergen, 1998; LeFebvre i in., 2019; Schiff, 2017). Możemy zaobserwować, że narracje porozrządowe znacznie różnią się treścią w zależności od tego, czy są tworzone tylko dla siebie czy też dedykowane szerszej grupie odbiorców (rodzinie, przyjaciołom, nieznanym czytelnikom bloga). W narracjach osobistych obserwujemy więcej odniesień do siebie (zaimki 1 os. l. poj.) i do osoby partnerskiej (zaimki 3 os. l. poj.), podczas gdy w narracjach publicznych częściej pojawia się perspektywa relacyjna „my” (zaimki 1 os. l. mn.). Pierwsze z użycie języka wskazuje na koncentrację na sobie, szukanie osobistego znaczenia i potencjalnie także rozdzielanie odpowiedzialności za rozpad związku między zaangażowane strony. Natomiast drugie może sprzyjać kształtowaniu pozytywnego odbioru przez otoczenie poprzez pokazanie dojrzałości w negocjowaniu rozpadu związku oraz zmniejszaniu liczby pytań o przyczyny rozejścia się pary (Blackburn i in., 2014). Podejście społeczno-kulturowe odsłania, jak uwarunkowania, którym podlegamy kształtują nasze osobiste historie, w sposób którego możemy być nieświadomi i który może podtrzymywać narracje obecne w kulturze.

Wśród dalszych podejść narracyjnych rozpatrywanych przez Schiff'a (2017) szczególnie znacznie ma perspektywa kliniczna, w której wykorzystuje się pracę z narracjami do poprawy funkcjonowania osoby. W tym miejscu warto zaznaczyć, że ten typ oddziaływań

może mieć zarówno charakter terapeutyczny jak i prorozwojowy. W jego ramach możemy wyróżnić interwencje odnoszące się do narracji zewnętrznych lub wewnętrznych (Tokarska, 2002). Pierwsza grupa wykorzystuje różnego rodzaju materiały narracyjne – np. książki i filmy, aby zapraszać uczestników do refleksji nad życiem inspirowanej poznanymi treściami. Natomiast oddziaływania nakierowane na osobistą autonarrację mogą przyjmować formę krótkich interwencji związanych z konstruowaniem narracji autobiograficznej (Tokarska, 2002) lub pracy psychoterapeutycznej wykorzystującej wiedzę o mechanizmach narracyjnego konstruowania doświadczeń dla wspierania zmian sprzyjających poprawie dobrostanu (Soroko, 2008).

Obszary badań i zastosowań psychologii narracyjnej pokazują złożone relacje między narracjami a szeregiem różnorodnych procesów psychologicznych i społecznych. Kolejny podrozdział rozpatruje szczegółowo zagadnienie myślenia narracyjnego. W jego ramach zawarto szczegółowe omówienie i uzasadnienie obranej w rozprawie perspektywy teoretycznej.

Myślenie narracyjne

Myślenie narracyjne jest sposobem rozumienia rzeczywistości jako historii, czyli ciągu zdarzeń powiązanych wspólnym wątkiem. Ludzie – w tym również własna osoba – rozumiani są jako aktorzy lub jako towarzyszące postaci (Trzebiński, 2002b). Myślenie narracyjne jest złożoną aktywnością, odbywającą się na kilku poziomach funkcjonowania poznawczego jednostki. Obejmuje zarówno procesy nieświadome, automatyczne, ściśle osobiste jak również świadome, refleksyjne i współtworzone z otoczeniem społecznym (Salvatore i in., 2004; Trzebiński, 2002b). Spekuluje się, że wyewoluowało ono jako przystosowanie do życia w złożonej ludzkiej społeczności, gdzie znaczącą rolę odgrywa koordynowanie wzajemnych działań w kluczu intencji posiadanych przez poszczególne jednostki (McAdams, 2019; Steen, 2005). Obecnie jego rola przejawia się zarówno

w organizowaniu indywidualnego funkcjonowania psychologicznego (McAdams i Pals, 2006; Trzebiński, 2002a) jak i kształtowaniu relacji z innymi w interakcjach bezpośrednich (Nelson i Fivush, 2020; Pasupathi i Billitteri, 2015; Vanaken i in., 2022) oraz na poziomie grupowym (Fisher, 1984; Polletta i in., 2011). Hänninen (2004) w swoim modelu narracyjnej cyrkulacji argumentuje za obecnością *narracyjnych struktur nadawania sensu* (*narrative meaning structure*) na poziomach *narracji wewnętrznej* (osobistego wewnętrznego dialogu), *narracji opowiedzianej* (tekstu lub komunikatu o narracyjnej formie) i *narracji przeżywanej* (postulowana narracyjna organizacja życia ludzkiego). Wskazany wydaje się rozszerzenie tego modelu o bazowe procesy myślenia narracyjnego oraz jego najszersze konsekwencje w postaci *narracyjnej kontroli zachowania* zastępujące nakreślany przez Hänninen (2004) obszar narracji przeżywanej. W ramach dalszego opisu poziomów przejawiania się myślenia narracyjnego pojęcia narracji i historii będą używane w znaczeniu synonimicznym. Uzasadnienie tego wyboru zawarte zostało w części: *Narracja opowiedziana*.

Poziomy myślenia narracyjnego

Schematy narracyjne

Trzebiński (2002b) argumentuje za obecnością schematów narracyjnych, jako podstawowych struktur odpowiedzialnych za poznawcze konstruowanie rzeczywistości jako narracji i przetwarzanie informacji o niej zgodne z przyjętym założeniem o jej narracyjnej strukturze. Schemat narracyjny obejmuje informacje o potencjalnych: bohaterach historii, stanach rzeczywistości uznawanych przez nich za pozytywne (co może być związane także z atrybuowaniem określonych intencji i sposobów dążenia do nich), możliwych komplikacjach oraz szansach na poradzenie sobie z nimi i realizację intencji.

Tezę o istnieniu schematów narracyjnych wspierają:

- obserwowane spontaniczne doszukiwanie się historii w abstrakcyjnym materiale (ruch figur interpretowany jako konflikt relacyjny – Heider i Simmel, 1944);
- przedstawianie historii mimo próśb o nienarracyjny opis (Pennebaker, 2011);
- poprzedzanie swoich predykcji kolejnych zdarzeń próbami narracyjnego uporządkowania wcześniejszych (Costabile, 2011);
- lepsze zapamiętywanie:
 - zdarzeń tworzących spójne historie (Cohn-Sheehy i in., 2021);
 - treści przekazanych w ramach narracji połączone z ich lepszym rozumieniem (niż treści zawartych w tekstach objaśniających – esejach) (metaanaliza: Mar i in., 2021);
- znaczący potencjał perswazyjny komunikatów narracyjnych (Freling i in., 2020)
- doświadczanie narracyjnego sensu jako inherentnie obecnego w zdarzeniach, tj. jako prawdy, a nie osobistej konstrukcji (White, 1980) świadczące o nieświadomości co do poznawczych procesów stojących za rozumieniem (Trzebiński, 2002b);
- rozpowszechnienie form narracyjnych w:
 - przekazach kulturowych, artystycznych (Barthes i Duisit, 1975);
 - opisach historycznych (White, 1980);
 - ludzkiej komunikacji (Gergen, 1998; Vanaken i in., 2022), w tym wychowaniu dzieci (Nelson i Fivush, 2020; Zevenbergen i in., 2012) oraz organizacji społecznej (Polletta i in., 2011);
- uniwersalność i obecność struktury narracyjnej w różnych kulturach oraz na przestrzeni czasu (Barthes i Duisit, 1975).

Narratyżacja

Realne lub wyobrażone zdarzenia mogą cechować się narratyzowalnością – tj. potencjałem na bycie materiałem do utworzenia narracji. Narratyzowalność zdarzeń może być widziana jako pochodna ich właściwości (Ricoeur, 1984; Schiff, 2017) lub opcjonalna możliwość takiej ich percepcji po zastosowaniu szeregu procedur obdarzenia elementów narracyjnym sensem (Gergen, 1998), w tym wynikająca z realizacji psychologicznej potrzeby zrozumiałości zdarzeń realizowanej poprzez dostrzeganie w nich historii (White, 1980). Warunki minimalne dla utworzenia narracji obejmują określenie bohatera obdarzonego ludzkimi intencjami i obecność możliwych do powiązania z nim zdarzeń, rozciągniętych na przestrzeni czasu (Abbott, 2008; Bruner, 1991; León, 2016; Stein i Policastro, 1984).

Narratyżacja jest procesem nakładania na zdarzenia struktury historii, kierowanym przez schematy narracyjne, w ramach którego są one porządkowane i obdarzane znaczeniem wykraczającym ponad to wynikające z ich sekwencji chronologicznej (Bruner, 1957; León, 2016; Olsen, 2007; White, 1980). Efekt tego procesu, rozumiany w kluczu modelu dramaturgicznego, wskazuje na następującą budowę utworzonej struktury: „w historii występują bohaterowie mający określone intencje i napotykający przeszkody w ich realizacji. Zdarzenia i działania dziejące się w tej historii koncentrują się na przezwyciężaniu przeszkód lub wpływają na nie, a końcem historii jest sukces lub niepowodzenie w pokonywaniu przeszkód” (Trzebiński, 2014, s. 36). Narracja przedstawia w sposób zintegrowany postać (postaci), sytuację, w jakiej się znalazła_y i stan towarzyszącej jej_im w tym świadomości (Bruner, 1986). Wiodącą kategorią nadawania sensu jest wątek narracyjny będący tematem przewodnim dla ciągu zdarzeń obecnych w narracji (Trzebiński, 2002a). Ujmuje on interakcje między intencjami bohatera a napotykanymi komplikacjami

(Trzebiński, 2002b) wiążącymi się z wybranym tematem (np. konkretną sferą własnego życia – np. funkcjonowanie w bliskim związku, życie zawodowe, życie rodzinne lub myślą przewodnią – np. zdrada, sukces itp.), ilustrując je konkretnymi doświadczeniami postaci i przywołanymi wydarzeniami. Wątek (lub wątki) narracji składają się na fabułę, tj. zaprezentowany układ zdarzeń narracji (Abbott, 2008; Soroko, 2010). Narracja o prawidłowej strukturze przedstawia zdarzenia i epizody uporządkowane chronologiczne i/lub przyczynowo-skutkowo (w tym kauzalnie). „Psychologiczność porządkowania, pojawiająca się zarówno w celowości jak i kauzalności oznacza uwzględnianie ludzkich intencji jako wyznaczników działania” (Soroko, 2010, s. 108).

Ważną kwestią jest dokonanie rozróżnienia między skryptem a narracją. León (2016) wskazuje, że obie te formy strukturyzacji informacji przedstawiają ciągi zdarzeń i zachowań związanych z realizacją celu. Skrypty stanowią formę wiedzy przechowywaną w proceduralnej pamięci semantycznej. Są abstrakcyjną reprezentacją działań celowych lub typowego przebiegu interakcji powstającą z uogólnienia konkretnych doświadczeń lub nabycia wiedzy w niebezpośrednich procesach uczenia (np. przez język). Nie odnoszą się do szczegółowych, konkretnych zdarzeń, a ich uogólnień. Ich rolą jest reprezentacja typowych procesów, co wiąże się ze stabilnością powiązań między elementami (np. relacja z zakupów: wejście do sklepu, wzięcie towaru z półki, staniecie w kolejce do kasy, zeskanowanie produktów, zapłacenienie, wyjście ze sklepu) (Schank i Abelson, 1995). Narracje czerpią z wiedzy zawartej w pamięci semantycznej (np. skryptów, schematów, ogólnej wiedzy o sobie, interakcjach społecznych i o biegu życia) (Anderson, 2015; D'Argembeau i Mathy, 2011) odnosząc się jednocześnie do konkretnych, szczegółowych zdarzeń, przechowywanych w pamięci epizodycznej (León, 2016). Pełna narracja powstaje, gdy wystąpi zaburzenie przewidywanej struktury ciągu zdarzeń. Dlatego też jej szczególnie

znaczącym elementem strukturalnym jest opis wystąpienia przeszkody wraz z jej wpływem na bieg zdarzeń oraz działań podjętych dla jej rozwiązania (Fioretti i in., 2019).

„Opowiadanie historii jest naszym sposobem na pogodzenie się z niespodziankami i dziwactwami ludzkiej kondycji oraz na pogodzenie się z naszym niedoskonałym zrozumieniem tej kondycji. Historie sprawiają, że nieoczekiwane staje się mniej zaskakujące, mniej niesamowite: oswajają nieoczekiwane, nadają mu połysk zwyczajności.” (Bruner, 2002, s. 90, tł. własne).

Źródłem komplikacji jest wystąpienie trudności w realizacji intencji w danych warunkach sytuacyjnych, charakter postaci lub też łączne działanie obu tych elementów (np. sklep miał być otwarty, a jest zamknięty; zamiast zrobić zakupy osoba wdała się w konflikt ze sprzedawcą) (Bruner, 1986).

Nie dla każdego doświadczenia dochodzi do nadania pełnej struktury narracyjnej. Jej utworzenie poprzedzają wg koncepcji Salvatore i współpracowników (2004) procesy prenarracyjne i protonarracyjne. Na poziomie prenarracyjnym identyfikowane są relacje przyczynowo-skutkowe oparte na łączeniu reakcji własnego organizmu następujących na skutek kontaktu z bodźcami zewnętrznymi. Z kolei na poziomie protonarracyjnym wzbudzone emocje prowadzą do pojawienia się w świadomości określonych obrazów mentalnych, selekcionowanych przez umysł w kluczu ich zgodności z wiodącą emocją. Jeśli po skupieniu na sobie uwagi pozostaną w umyśle na dłużej, mogą przekształcić się w afektywny mikroepizod narracyjny – zestaw obrazów połączonych wspólną emocją. Zgodnie z teoriami o informacyjnej roli emocji stanowią one interpretację wpływu obecnych czynników na możliwość realizacji celów jednostki (Keltner i in., 2021). Dlatego też można zakładać, że tworzone na poziomie protonarracyjnym epizody stanowią będą znaczący składnik pełnych struktur narracyjnych skupionych na intencjach aktorów (Zwaan i Radvansky, 1998). W ramach poziomów obejmujących narracje rozszerzone Salvatore

i współpracownicy (2004) wskazali na nieświadome narracje proceduralne, świadome narracje w postaci sądów i werbalne narracje interakcyjne. Nieświadome narracje proceduralne mają formę skryptów zawierających przewidywane związki między zdarzeniami i ich konsekwencjami. Wykształcone na podstawie relacyjnych interakcji z figurami przywiązania, prowadzą do tworzenia narracji o zdeterminowanej i sztywnej strukturze, za którymi idą automatyczne i nieuświadamiane co do swoich źródeł sposoby reagowania. Świadome narracje w postaci sądów określają utworzone autonarracje osobiste, w których dochodzi do integracji przedstawianych doświadczeń z wiedzą jednostki, w szczególności tą obejmującą własne funkcjonowanie w danym kontekście sytuacyjnym, przewidywane reakcje innych osób oraz sekwencyjny rozwój danego typu interakcji. Natomiast werbalne narracje interakcyjne cechuje najwyższa złożoność, wynikająca z uwzględniania w nich narracji tworzonych z różnych wewnętrznych perspektyw oraz ich otwartości na komunikowanie i współtworzenie społeczne. Skutkiem tego jest wzbogacenie narracji poprzez wzrastającą złożoność reprezentowania zdarzeń i nadawania znaczeń podzielanych z innymi.

Uzyskanie zdolności do narratyzowania doświadczeń i dzielenia się historiami stanowi kompetencję rozwojową. Kontakt z narracjami (słuchanie, współtworzenie i tworzenie) wspiera rozwój dziecka w zakresie reprezentowania siebie i innych jako osób obdarzonych motywacyjnymi stanami wewnętrznymi, które wiążą się z przejawianą motywacją i zachowaniem (Fivush i Nelson, 2006). Dziecko kolejno uczy się, że: ono i inni są aktorami działającymi po to, aby realizować posiadane intencje (1 rok życia), różni ludzie lubią różne rzeczy i w związku z tym są motywowani do różnych działań (1-2 rok życia), różni ludzie mają różną wiedzę, gdyż zależy ona od indywidualnych doświadczeń (3-4 rok życia), można mieć fałszywe przekonania o sytuacji wynikające z braku informacji (5-6 lat). Wszystko to prowadzi do zrozumienia, że rzeczywistość wewnętrzna i obserwowalna

zdarzenia pozostają w relacji do siebie, nie będąc jednak swoimi bezpośrednimi odpowiednikami (Nelson i Fivush, 2020), z czego wynika wartość ich równoległego rozważania w ramach tworzenia opisów rzeczywistości, jakimi są narracje. Intensywny rozwój w zakresie zdolności do tworzenia historii i rozpoznawania ich elementów strukturalnych przypada na okres przedszkolny (Khan i in., 2016; Mancuso, 1986; Stein i Glenn, 1979). Wskazuje się, że dzieci 3-4-letnie potrafią tworzyć proste osobiste historie. Umiejętność ta rozwija się skokowo. Czterolatki tworzą lepsze narracje niż trzylatki, a pięciolatki lepsze niż czterolatki. Dzieci 5-6-letnie konstruują wysoce kompletne narracje osobiste, zawierające elementy znaczące z perspektywy przedstawienia działań celowych mających miejsce w narracji. Większą trudność sprawia określanie nadrzędnych celów organizujących całość historii oraz komunikowaniem jej innym (np. informowanie o tym, że opowiadanie historii kończy się). Związane z tym kompetencje rozwijają się we wczesnym wieku szkolnym (Fioretti i in., 2019; Khan i in., 2016).

Do ukierunkowanych strategii na wywołanie narracyjnej strukturyzacji doświadczeń lub myśli należą:

- czytanie historii (tekstu o strukturze narracyjnej) (Trzebiński i Zatorski, 2003);
- priming, w ramach którego zdania tworzonej przez uczestników w poszczególnych etapach przez układanie przygotowanych wcześniej słów tworzą spójną historię (Laham i Kashima, 2013)
- konstruowanie i pisanie historii, która mogłaby połączyć:
 - listę niezwiązanych ze sobą wprost zdarzeń i działań dwójki postaci (Costabile, 2011)
 - zestaw zdjęć przedstawiających ludzkie postaci w różnych konfiguracjach otoczenia, wykonywanych działań i obecności na fotografiach (Trzebiński i Antczak, 2007; Trzebiński i in., 2021)

- konstruowanie historii osoby, której zachowanie zostało zaprezentowane w podanym zdaniu (Costabile, 2016)
- opisywanie autonarracji obejmującej wskazane osobiste doświadczenia (np. Bourassa, Manvelian, i in., 2017; Młyniec, 2019; Odachowska i in., 2019; Trzebiński, 2002a; Trzebiński i in., 2016).

Narracja wewnętrzna

Według Hänninen (2004) narracja wewnętrzna określa subiektywnie doświadczany obszar myślenia narracyjnego, zawierający interpretację osobistej przeszłości, teraźniejszości i potencjalnej przyszłości. Jako pomoce dla kształtowania narracyjnego znaczenia autorka wskazuje na narracje obecne w kulturze. To w ramach narracji wewnętrznej rozgrywa się świadoma część nieustannego procesu interpretacji i reinterpretacji znaczenia doświadczeń (Schiff, 2017). Obejmuje on również treści przed, po lub w trakcie narratyizacji. Nawet w pełni ustrukturyzowane narracje są otwarte na zmianę na skutek nowych zdarzeń i refleksji, społecznych informacji zwrotnych do narracji opowiedzianej, zwrotnego zapamiętywania treści narracji opowiedzianej oraz wiedzy wynikającej z weryfikacji obecnych w niej znaczeń w ramach realnego życiowego doświadczenia, wraz z możliwością wywołania wolicjonalnej zmiany, jeśli treści wewnętrznej narracji nie są przez osobę akceptowane (co jest składową motywacji do osobistych działań rozwojowych lub szukania wsparcia psychologicznego) (Hänninen, 2004; Pasupathi i Billitteri, 2015; Smorti i Fioretti, 2016; Soroko, 2008; Trzebiński, 2002b). Pomocą w tym mogą być działania prorozwojowe lub zaangażowanie w proces terapeutyczny.

Rolą narracji wewnętrznej jest organizacja funkcjonowania psychologicznego. Powszechnie uznaje się zbieżności jej treści z narracją opowiedzianą, służącą do komunikacji z innymi (Hänninen, 2004). Nie należy ich jednak utożsamiać ani postrzegać

na zasadzie prostej zależności: źródło – efekt, ponieważ istnieje tylko częściowe dopasowanie treści i procesów przejawiających się między tymi dwoma obszarami obecności narracyjnych znaczeń. Soroko i Majchrzak (2022) nie uchwycili żadnych związków między inklinacją narracyjną osoby a treścią tworzonej przez nią narracji opowiedzianej. Natomiast nasilenie wewnętrznej aktywności dialogowej korelowało pozytywnie z długością autonarracji. Analogiczną relację zaobserwowano między nasileniem dialogów ruminacyjnych, a negatywnym tonem emocjonalnym i wyższą dynamiką osobistej historii. Wyniki badania z jednej strony akcentują potencjalną rozbieżność treści narracji wewnętrznej i opowiedzianej jak i pokazują na wyzwanie związane z pomiarem naukowym treści narracji wewnętrznej w kontekście procesów bezpośrednio związanych z tworzeniem narracji opowiedzianej (nie zaś będących uogólnieniem procesów i tendencji charakteryzujących osobę).

Należy zaznaczyć, że myślenie narracyjne nie jest jedynym możliwym. Za Brunerem (1986) bywa ono często zestawiane z tzw. myśleniem paradygmatycznym. Myślenie paradygmatyczne charakteryzuje się przyjmowaniem obiektywnej perspektywy, bazuje na opisywaniu przyczynowo-skutkowych zależności między zjawiskami, porządkowanymi poprzez szeregowanie, kategoryzowanie, etykietowanie i zbliżone do nich procesy umysłowe. Natomiast myślenie narracyjne uosabia kategorie intencjonalności i sprawczości, skupiając się na bohaterach i ich działaniach w czasie. Niezmiennie też cechuje się subiektywnością nadaną przez przyjętą perspektywę interpretacji zdarzeń (Bruner, 1986; Olsen, 2007). Ludzie różnią się stopniem, w jakim spontanicznie angażują się w używanie tych stylów poznawczych (Lange i Carroll, 2003; Pennebaker, 2011). Różnice te są widoczne zarówno na poziomie preferencji wykorzystywania narracji jako sposobu postrzegania swojego doświadczenia i opowiadania o nim (Janowicz i in., 2022; Soroko, 2013) jak i w zadaniach wykonawczych. Kiedy Pennebaker (2011) prosił swoich studentów

o spisanie ciągu kolejno doświadczanych myśli i odczuć, ok. 20% uczestników zamiast zrealizować to zadanie, przedstawiało tekst będący opowieścią, co zapewne było konsekwencją narzucania się im takiego sposobu myślenia o zdarzeniach.

White (1980) spekuluje, że „(...) wartość przywiązywana do narracyjności w przedstawianiu rzeczywistych wydarzeń wynika z pragnienia, aby rzeczywiste wydarzenia wykazywały spójność, integralność, pełnię i zamknięcie obrazu życia, który jest i może być tylko wyimaginowany” (s. 27). Realne życiowe doświadczenia i przeżycia rozgrywające się na przestrzeni czasu na ogół nie będą tak uporządkowane, jednoznaczne i powiązane ze sobą przyczynowo-skutkowo, jak byłoby to upragnione dla uzyskania poczucia ich zrozumienia. Odczuwanie sensowności możemy ujmować jako przystosowawczy mechanizm informujący o stabilności otoczenia oparty na wykrywaniu w nim przewidywalnych wzorców zdarzeń (Heintzelman i King, 2014). Ludzie są motywowani do podejmowania działań kompensacyjnych – tj. szukania alternatywnych form rozumienia lub radzenia sobie – w sytuacjach, gdy zakładana przez nich struktura zależności między poszczególnymi elementami zostanie zaburzona (Proulx i Inzlicht, 2012). Narracje stanowią sposób porządkowania doświadczeń zdolny do radzenia sobie ze złożonymi, wieloznacznymi, niejasnymi i rozproszonymi na przestrzeni czasu elementami oraz z sytuacjami zerwania typowych relacji między nimi, co czyni z nich wartościową strukturę do prób dawania sensu doświadczeniom w ramach narracji wewnętrznej (Bruner, 2002; Schiff, 2017; Trzebiński, 2002b).

Narracja opowiedziana

Narracje opowiedziane to werbalne lub pisemne relacje. W przeciwieństwie do pozostałych omawianych poziomów myślenia narracyjnego o charakterze latentnym, są one zjawiskami empirycznymi (Hänninen, 2004). Nie ma jednej definicji tego, czym jest narracja. Brak konsensusu w tym zakresie panuje zarówno między dyscyplinami, jak i w

ramach samej psychologii narracyjnej. Nawet jednosłowne wypowiedzi czy zachowania pozbawione wyrazu słownego bywają uznawane za narracje z mocy założenia, że obrazują sposób nadawania znaczeń przez jednostkę, pozostający w łączności z wyższymi poziomami sensu, które mogą mieć strukturę narracyjną (Schiff, 2017). Częściej jednak wymagana jest większa liczba elementów oraz określone sposoby ich wzajemnego powiązania.

Abbott (2008) podaje następującą definicję narracji: „narracja to przedstawienie zdarzenia lub serii zdarzeń” (s. 13, tłumaczenie własne). Składa się ona z historii (opowieści) – tj. z sekwencji zdarzeń i z dyskursu narracyjnego, czyli sposobu ich przedstawienia. Część badań psychologicznych ujmuje narracje w podobny, choć uproszczony sposób, widząc je jako ciąg zdarzeń, często z wprowadzeniem dodatkowych wymogów odnośnie sposobu ich wzajemnego wiązania. Przykładowe warianty definicyjne wprowadzają następujące warunki:

- wystarczy obecność jednego zdarzenia (Anderson, 2015)
- konieczna jest obecność ciągu zdarzeń (Graesser i Ottati, 1995; za Costabile, 2020; León, 2016)
- zdarzenia muszą być powiązane przyczynowo-skutkowo (Graesser i Ottati, 1995; za Costabile, 2020; León, 2016)
- zdarzenia muszą rozwijać się w czasie (Graesser i Ottati, 1995; za Costabile, 2020)
- muszą wystąpić odwołania do określonych postaci i punktów w czasie (León, 2016)
- musi wystąpić forma wyższej organizacji zdarzeń nad bazową koherencję (León, 2016)

Patrząc na kwestie struktury narracji, za Arystotelesem wskazuje się na wstęp, rozwinięcie i zakończenie, choć warto w tym miejscu dodać za Abbott (2008), że

wyróżnienie tych elementów było bardziej efektem obserwacji dobrze skonstruowanej tragedii niż postulatem definicyjnym. Prezentowany w ramach prób określenia reguł gramatyki narracyjnej klasyczny model struktury epizodu wymaga dla stwierdzenia jego pełnego przedstawienia: zdarzenia inicjującego, reakcji wewnętrznej bohatera, próby działania, konsekwencji działania (Baerger i McAdams, 1999; Stein i Glenn, 1979). Z kolei zakorzeniona w lingwistyce struktura narracyjna wg Labov’a i Waletzky’iego (1997[1967] za: Johnstone, 2016) opisuje elementy narracji jako składowe o charakterze referencyjnym (odnoszącym się do bazowych składowych treści narracji: bohaterów, zdarzeń, otoczenia) lub ewaluacyjnym (uzasadniającym zasadność opowiadania i słuchania historii). Aby można było mówić o narracji te składowe muszą być tzw. składowymi narracyjnymi, tj. związanymi ze sobą taką zależnością, że niemożliwa jest zmiana ich kolejności bez zmiany struktury zdarzeń reprezentowanych przez narrację (co można zilustrować różnicą między następującymi narracjami: (A) przewróciłam się i (B) skręciłam nogę; (B) skręciłam nogę i (A) przewróciłam się). Bardziej znany model tych autorów obejmuje obecność abstraktu, orientacji, komplikacji akcji, ewaluacji, rozwiązania oraz kody jako składowych elementów narracji osobistej – nie wymagając jednak ich obecności, a stwierdzając, że charakteryzują one kompletne narracje (Johnstone, 2016; Soroko, 2010). Podejmowane próby strukturalnego definiowania narracji pokazują na trudność zidentyfikowania określenia łączącego inkluzywność (unikanie pochopnego wykluczania pewnych form) i nie poddającego się jej w stopniu skrajnym (jak przyjęcie, że narracją jest każdy akt działania możliwy do obdarzenia znaczeniem) (Abbott, 2008; Schiff, 2017).

Struktura narracyjna, operacjonalizowana na różne sposoby, znajduje potwierdzenie jako obiektywny fenomen. Boyd i współpracownicy (2020), wychodząc od teorii literaturoznawczych, pokazali, że możliwe jest jej uchwycenie umożliwiające rozróżnianie historii od innych tekstów (np. uzasadnień opinii sądowych czy wystąpień

popularnonaukowych). Swoje opracowanie oparli na analizach obecności grup słów reprezentujących z wyróżnione składowe struktury narracji: przedstawienie warunków, w jakich rozgrywają się wydarzenia (aktorów i otoczenia; *staging* – *aranżacja sceniczna*), napięcia poznawczego – ilustrującego zmagania z problemem osiowym dla danej historii (*cognitive tension* – *napięcie poznawcze*) oraz fabuły, rozwijającej się w toku opowieści (*plot progression* – *postęp fabuły*). Kluczowym czynnikiem jest stopień, w jakim poszczególne elementy są obecne na danym etapie historii. Początek historii zawiera znaczące nasilenie aranżacji scenicznej, przy niskich poziomach napięcia poznawczego i postępu fabuły. Po przedstawieniu najważniejszych elementów poziom aranżacji scenicznej spada i utrzymuje się na niskim poziomie do końca historii. Towarzyszy temu wzrost obecności pozostałych elementów. Graficzna reprezentacja poziomu napięcia poznawczego przyjmuje kształt przypominający parabolę, wskazując na jego największą intensywność w środkowych lub środkowokońcowych częściach historii, i spadając na jej zakończenie. Natomiast fabuła po początkowym gwałtownym wzroście dalej rośnie łagodnie, utrzymując się na wysokim poziomie także na końcu opowieści. Z kolei Khan i współpracownicy (2016) oparli swoją identyfikację składowych historii m.in. na postulatach gramatyki narracyjnej oraz narzędziach do oceny kompetencji narracyjnej. W oparciu o analizy czynnikowe pomiarów obecności poszczególnych elementów w relacjach z treści historii dokonywanej przez dzieci w wieku przedszkolnym, stwierdzili, że da się wyróżnić jeden czynnik reprezentujący znajomość struktury historii. Grupuje on 16 z 21 wyróżnionych przez nich elementów strukturalnych narracji (tj. scenerię, ogólny cel, wchodzące w skład trzech zawartych w narracji epizodów: podcel, podproblem, podrozwiązanie problemu i podrozwiązanie epizodu, osiągnięcie ogólnego celu, rozwiązanie ogólnego celu). Odnoszą się one wprost do fabuły historii: albo wprowadzając ją przez prezentację uwarunkowań kontekstowych albo przedstawiają zdarzenia wprost

składające się na fabułę. Natomiast poza empirycznie wyróżnionym czynnikiem znalazły się elementy nie związane bezpośrednio z fabułą (konwencjonalne otwarcie, tytuł, streszczenie fabuły, konwencjonalne zakończenie i koda), które odnoszą się do opowiadanej historii jako całości ułatwiając dzielenie się nią z innymi. Możliwe, że za ich stosowaniem stoją inne kompetencje niż te związane z porządkowaniem zdarzeń w kluczu wątku narracyjnego. Wyniki obu eksploracji – przez gruntowanie roli fabuły jako wiodącego elementu narracyjnego i wskazywanie na dynamiczny przebieg napięcia poznawczego (wzrost do punktu kulminacyjnego, po którym następuje spadek) wspierają tezy o wiodącej roli wątku narracyjnego ujmowanego w modelu dramaturgicznym (Trzebiński, 2002b) dla wyjaśniania, co konstytuuje narrację.

Kolejnym obszarem istotnym dla określenia, co stanowi narrację a co nie jest zakres treściowy. Narracje operują na specyficznych zdarzeniach (epizodach obdarzonych wyróżniającymi je szczegółami i charakteryzującymi się obecnością akcji – tj. konkretnych działań), gdyż przedstawianie abstrakcyjnych i zdekontekstualizowanych wydarzeń stanowi domenę skryptów (León, 2016) lub osobistych refleksji, opisów czy innych form dzielenia się informacjami (różnica między narracją: pies ugryzł Romana a opisem: psy czasem gryzą ludzi) (Abbott, 2008). Narracja powinna zawierać w sobie zdarzenia, które są tematycznie spójne i ważne z perspektywy wątku narracyjnego, w szczególności pozwalając na jasne przeprowadzenie odbiorcy narracji od początku narracji do jej końca (Gergen, 1998). Niespełnienie tego warunku (np. przez wprowadzenie zbyt dużej liczby komplikacji) może przyczyniać się do niezrozumiałości utworzonej narracji (Fioretti i in., 2019). Dalszym elementem wyróżniającym treść narracji jest to, że zawiera w sobie przedstawienie upływu czasu między zdarzeniami – następują one po sobie, w określonej kolejności, nie są aczasowe (Abbott, 2008). Postaci występujące w historii muszą cechować się stabilnością w zakresie posiadanych intencji i motywacji. Ich zmiany są możliwe w toku narracji,

jednakże każdorazowo powinny być dobrze uzasadnione narracyjnie (Gergen, 1998). W ramach treści narracji dokonuje się także ewaluacja znaczenia zdarzeń, kluczowa dla uzasadnienia zasadności ich obecności w narracji lub też wartości słuchania o nich (Gergen, 1998; Johnstone, 2016). Możliwe jest również przywoływanie refleksji o zdarzeniach i zawieranie bezpośrednich zwrotów do odbiorcy narracji (Soroko, 2010). Ta ostatnia składowa podkreśla społeczny charakter doświadczenia tworzenia narracji, które w warunkach codziennych konwersacji są współtworzone z ich odbiorcami, włączającymi się w proces konstruowania historii przez reagowanie na przedstawione treści, dodawania nowych informacji lub reinterpretowanie znaczenia zdarzeń (Nelson i Fivush, 2020; Pasupathi i Billitteri, 2015; Trzebiński, 2002b). Dlatego też, odbiorca może być utrzymywany w pamięci, nawet gdy nie jest obecny w chwili konstruowania narracji opowiedzianej. Przedstawione powyżej rozważania o kwestiach strukturalnych i treściowych narracji nie biorą pod uwagę procesów współkonstruowania społecznego, przez co ich trafność będzie najwyższa dla narracji będących formą monologów (pisemnych lub ustnych), a zmniejszona dla narracji powstających w aktywnym procesie dialogu (Johnstone, 2016).

Finalna wersja narracji opowiedzianej zależy od szeregu czynników nie związanych z bazową treścią zdarzeń i doświadczeń, a wynikających z właściwości indywidualnych i wpływów społeczno-kulturowych. Przykładowo, osoba może tak kształtować narrację, aby zapewnić sobie poczucie sprawstwa w trudnej sytuacji (identyfikowanie jako pomocników opiekunów z domu opieki przez niedołęzną osobę starszą) albo też nadać swoim działaniom szlachetne motywy (odmowa noszenia maseczki higienicznej nakazanej przez regulacje sanitarne realizacją wartości wolności, nie kwestią wygody) (Polletta i in., 2011). Możliwe jest także konfabulowanie zdarzeń lub powodów zachowań, gdy z jakiś powodów nie są one dostępne pamięci (Murphy-Hollies i Bortolotti, 2022). W ramach oddziaływań społeczno-

kulturowych co do sposobu kształtowania i treści osobistych historii możemy wyróżnić m.in.: systematyczne oddziaływania (np. związane ze społeczno-ewolucyjnym kontekstem płci i wykształconymi w związku z nim normami kulturowymi – Dalessandro i Wilkins, 2017; Johnstone, 2016; LeFebvre i in., 2019), spodziewanych odbiorców komunikatu (narracje prywatne vs. publiczne: Blackburn i in., 2014), kontekst społeczny dzielenia się narracją (np. przed sądem najlepiej zaprezentować się jako bezbronna ofiara przestępstwa, która poniosła w jego wyniku ogromne straty, nie zaś jako ktoś kto pozytywnie wyszedł z trudnego doświadczenia i stał się dzięki niemu silniejszy – Polletta i in., 2011). Podatność treści narracji opowiedzianej na elementy kontekstowe – związane z czynnikami osobistymi lub społecznymi – wymaga zwracania na nie szczególnej uwagi podczas prowadzenia badań narracyjnych (Soroko i Majchrzak, 2022).

Badacze, szczególnie Ci o orientacji literaturoznawczej, wskazują na różnice między pojęciami narracji a historii. Przed narracjami stawia się mniej wymagań strukturalnych, natomiast dla zaklasyfikowania komunikatu jako historii oczekuje się wypełnienia większej liczby kryteriów definicyjnych. Przykładowo, część specjalistów odwołujących się do modelu Labov’a i Waletzky’iego (1997[1967]) widzi narracje jako min. dwie składowe narracyjne, natomiast do wystąpienia historii wymagają większej zbieżności zawartych części z modelem kompletnej narracji (Johnstone, 2016). Dla Abbott (2008) historia jest składową narracji (obok dyskursu narracyjnego). W tym kontekście historia odczuwana jest i interpretowana jako to, co wydarzyło się „naprawdę”, będąc niezależną od narracji. Istnieje ponad tym, co zawarte w tekście, będąc konstruowaną podczas kontaktu z nim. Sama z siebie jest zawsze uporządkowana chronologicznie, niezależnie od tego, jaką jej odsłonę przedstawia akurat narracyjny dyskurs. W badaniach psychologicznych pojęcia te bywają używane jako synonimy (Schiff, 2017) i tak też będą stosowane w niniejszej eksploracji, z równoważnością pojęć: narracja i historia oraz autonarracja i osobista historia. Motywacja

stojąca za tym wyborem opiera się na obranym poznawczym podejściu do badania narracji. W nim pojęcie autonarracji obejmuje przede wszystkim mentalny model ujmujący osobiste doświadczenia jako historię, w której jednostka ma rolę głównego lub jednego z wiodących aktorów, a dopiero w drugiej jego komunikowalną narracyjną formę (Trzebiński, 2002a, 2013). Jednocześnie, narracje opowiedziane stanowią widoczny efekt myślenia narracyjnego. Jeśli chce się je uznać za przejawy jego obecności trzeba postawić przed nimi wymagania posiadania co najmniej bazowo zarysowanych tych składowych, które mają szczególne znaczenie psychologiczne dla narracji jako struktury organizującej konstruowanie znaczeń. Ich spełnienie stawia przed tekstem wyższe wymagania niż te obecne w wąskich definicjach narracji, przechylając się w stronę, tego, co bywa nazywane historią.

Szczegółowe przedstawienie minimalnych kryteriów definicyjnych dla narracji oraz jej cech wskazujących na obecność dobrze zarysowanego wątku zawarto w części: *Związki wyrazistości wątku z wpływem na funkcjonowanie: Operacjonaliza pomiaru wyrazistości wątku*". Znaczenie postawienia wymogów przed treścią narracji opowiedzianej jako ilustracji jakości myślenia narracyjnego wynika z jego zakładanej roli dla oddziaływania na funkcjonowanie psychologiczne w ramach zjawiska narracyjnej kontroli zachowania.

Narracyjna kontrola zachowania

Hänninen (2004) pod pojęciem narracji przeżywanej ujmuje ogół życiowych doświadczeń łącząc je z tezą, jakoby życie samo w sobie posiadało narracyjną strukturę. Jej przejawami byłyby: poczucie, że da się zrekonstruować prawdziwą historię życia osoby z jej biografii oraz epizodyczna struktura doświadczeń życiowych, którego fragmenty miałyby pozwalać na wyróżnienie w swoich ramach wstępów, rozwinięć i zakończeń. Zgadzając się z tym, że życie może tak być postrzegane przez ludzi (Gergen, 1998; Olsen, 2007), (oraz opisywane przez specjalistów z innych dyscyplin niż psychologia), należy zaznaczyć, że bardziej trafne byłoby interpretowanie takiej percepcji rzeczywistości jako efektu działania

schematów narracyjnych (Trzebiński, 2002a, 2002b). Teza, jakoby życie miało formę historii, w mocnych słowach White'a (1980): „może mieć swoje źródło jedynie w życzeniach, marzeniach na jawie, mrzonkach” (s. 27, tłumaczenie własne). Doświadczenia życiowe, same z siebie, mają strukturę otwartą (są nieskończonymi ciągami), bez inherentnie obecnego wewnętrznego znaczenia. Baerger i McAdams (1999) podkreślają konieczność zaangażowania autora autonarracji dla jego powstania: „fragmenty życia nie łączą się spontanicznie w zintegrowany, harmonijny sposób. Wymaga to raczej kreatywnego i długotrwałego wysiłku ze strony narratora historii życia, aby zsyntetyzować fragmenty życia w opowieść” (s. 74, tłumaczenie własne). Wartość pojęcia narracji przeżywanej leży w tym, że stanowi ono pomost między narracjami wewnętrzną i opowiedzianą, a realnym życiowym funkcjonowaniem. Jednocześnie, rola sprawcza stojąca za efektami psychologicznymi myślenia narracyjnego była w modelu przypisywana narracjom wewnętrznej i opowiedzianej. Zawężało to potencjał eksplanacyjny, ponieważ pomijało rolę procesów narracyjnych odbywających się poniżej progu świadomości osoby (Trzebiński, 2002a). Lepszym rozwiązaniem wydaje się więc odwołanie do pojęcia narracyjnej kontroli zachowania, które obejmuje sobą konsekwencje i procesy związane z obecnością myślenia narracyjnego na wszystkich poziomach. Narracyjna kontrola zachowania ma miejsce wtedy, gdy percepcja, odczuwanie, motywacja bądź zachowanie kształtowane jest przez zaaktywizowane u osoby myślenie narracyjne. Takie postawienie definicji procesu, wywodzące się z rozwijanej koncepcji Trzebińskiego (Trzebiński, 2002b, 2002a, 2013) pozwala na oddzielenie zjawisk, jakimi są narratyzacja, narracja wewnętrzna i opowiedziana, od konsekwencji, jakie wywołują. Przez to otwiera na poszukiwanie mechanizmów ich wpływu i śledzenie jego obecności w różnych obszarach funkcjonowania.

Szczególnymi sytuacjami, w której możemy zaobserwować obecność i konsekwencje narracyjnej kontroli zachowania są *narracyjne nastawienie umysłu*

(*narrative mindset*) i *aktywizacja osobistej historii*. Narracyjne nastawienie umysłu ma miejsce wtedy, gdy na skutek wcześniejszej aktywności lub spontanicznego wzbudzenia, nowe informacje są opracowywane poznawczo jako elementy możliwej historii (Trzebiński i in., 2021). Natomiast aktywizacja osobistej historii opisuje sytuację, w której zaangażowanie się w refleksję nad osobistą historią (np. poprzez jej opowiadanie lub opisywanie) podnosi jej dostępność poznawczą oraz prowadzi do zmian i dopracowania zawartej w niej treści, przez co zwiększa jej wpływ na bieżące funkcjonowanie (Trzebiński, 2013). Badania pokazały, że w wybranych obszarach jest on tym większy, im lepiej narracyjnie skonstruowana jest narracja opowiedziana (Odachowska i in., 2019; Trzebiński, 2002a; Trzebiński i in., 2016) lub też im lepsze jest deklaratywne znalezienie historii obejmującej trudne doświadczenie (Bourassa, Manvelian, i in., 2017). Te efekty można tłumaczyć poprzez zakładany związek między narracją opowiedzianą a narracją wewnętrzną. Lepsza narracyjna forma narracji opowiedzianej wiązałaby się tutaj z większymi szansami na to, że treści uporządkowane narracyjnie będą zaaktywizowane w umyśle osoby i jako takie będą silniej oddziaływać na funkcjonowanie. Konsekwencje aktywizacji osobistej historii mogą być badane zarówno dla historii w toku (autonarracji obejmujących obecnie realizowane aktywności życiowe) (Młyniec, 2019; Trzebiński, 2002a; Trzebiński i in., 2016) jak i przyjmować charakter narracyjnej refleksji – tj. tworzenia autonarracji obejmującej doświadczenia życiowe, które przez swój szczególny charakter skłaniają do interpretacji ich jako historii zakończonych (np. rozwód, nagła śmierć bliskiej osoby) (Bourassa, Allen, i in., 2017; Bourassa, Manvelian, i in., 2017; Odachowska i in., 2019).

Celem tej rozprawy jest pogłębienie wiedzy o charakterystycznych mechanizmach wpływu utworzenia osobistej historii bolesnego rozstania z relacji romantycznej związanych z efektywnością myślenia, pewnością subiektywnych ocen, funkcjonowaniem

motywacyjnym oraz dobrostanem. Obszary te zostały wybrane ze względu na możliwość przeprowadzenia rozważań w zakresie stojących za nimi mechanizmów wynikających ze specyfiki myślenia narracyjnego. Dotychczasowy stan wiedzy, związany z ujawnianiem osobistych informacji w ramach procedury badawczej (*self-disclosures*) (Frattaroli, 2006), w tym pisanem ekspresyjnym (*expressive writing*) (Frattaroli, 2006; Pennebaker i Smyth, 2018; Pennebaker i Seagal, 1999) i w szczególności tworzeniem osobistych historii (Bourassa, Allen, i in., 2017; Bourassa, Manvelian, i in., 2017; Młyniec, 2019; Odachowska i in., 2019; Trzebiński, 2002a; Trzebiński i in., 2016) pokazuje na szeroki i na ogół korzystny zakres wpływu tych aktywności na funkcjonowanie. Jednakże niejednokrotnie, przez daleki zakres badanych efektów – np. poprawę zdrowia somatycznego (Bourassa, Allen, i in., 2017; Lepore i Greenberg, 2002; Pennebaker i Seagal, 1999) – próby wyjaśnienia mechanizmu mogą mieć co najwyżej charakter spekulacyjny. Dodatkowo, obecne w literaturze zawężanie poszukiwania efektów w procesach łatwo dostępnych operacjonalizacji kwestionariuszowej i mierzonych w ten sposób może prowadzić do gubienia części efektów związanych z narratyzacją osobistych doświadczeń (Bolton, 2020). Przez to nasza wiedza o charakterze oddziaływania narratyzacji i związanymi z nim procesach pozostaje ograniczona. Rozważania kolejnego podrozdziału obejmują refleksję zarówno znaczące konsekwencje związane z narratyzacją osobistych doświadczeń jak i omówienie wartościowych technik śledzenia wpływu myślenia narracyjnego.

Procesy i efekty związane z myśleniem narracyjnym

Efektywność myślenia – od przeszłości do przyszłości

Wykształcenie zdolności do odczytywania i przetwarzania zdarzeń w sposób umożliwiający skonstruowanie łączącego je wątku narracyjnego (Trzebiński, 2002b) musi wiązać się z szeregiem korzyści uzasadniających nieprzerwane kultywowanie i powszechność tego sposobu rozumowania (Bruner, 1986; Fisher, 1984; McAdams, 2019;

White, 1980). Pierwszym z postulowanych w projekcie obszarów wpływu myślenia narracyjnego jest zwiększanie efektywności myślenia (Costabile, 2020; Trzebiński, 2002a, 2019; Trzebiński i in., 2021; Trzebiński i Antczak, 2007). Uzasadnieniu tej tezy towarzyszyć będzie omówienie elementarnych procesów mentalnych powiązanych z myśleniem narracyjnym, które mogą stać u źródła jego obserwowalnych efektów.

Porządkowanie zdarzeń

Pierwszym z procesów sprzyjających efektywności myślenia jest inherentnie konstruktywna i twórcza aktywność porządkowania wydarzeń i doświadczeń. Zdarzenia w ramach narracji powinny być powiązane zależnościami temporalnymi lub przyczynowo-skutkowymi (Costabile i Klein, 2008; León, 2016; Soroko, 2010; Stein i Glenn, 1979). Wymusza to refleksję nad wydarzeniami i osobistymi doświadczeniami jako zjawiskami istniejącymi w ciągach, związanych następstwami chronologicznymi lub kauzalnymi. Potencjał myślenia narracyjnego do zwiększania skłonności do tworzenia powiązań między elementami pokazali Costabile i Klein (2008). W eksploracjach skupionych na wyjaśnianiu przeszłości (badania 1 i 2) przedstawili badanym 10 zdań opisujących naprzemiennie działania dwóch postaci. Zawarte w nich zdarzenia nie były ze sobą wprost powiązane, mogły jednak być za takie uznane przez osobę zmotywowaną do skonstruowania łączących je zależności. Uczestnicy otrzymali różne instrukcje odnośnie tego, jak mają podejść do zaprezentowanych im treści. Po krótkim zadaniu o charakterze dystraktora, kolejna aktywność dotyczyła podania przyczyn zdarzeń ujętych w zaprezentowanych zdaniach. Osoby konstruujące historie, częściej odwoływały się do dodatkowych, nie podanych w zdaniach informacji, aby wyjaśnić ich przyczyny oraz częściej tworzyły je w oparciu o domniemane relacje między podanymi zdarzeniami. Na przestrzeni dwóch badań o różnych zadaniach dla poszczególnych podgrup, narracyjny sposób przetwarzania okazał się bardziej sprzyjać generowaniu relacji niż aktywności: czytania zdań, tworzenia ogólnej

opinii o postaciach, przygotowania się do opowiedzenia treści drugiej osobie. Zestawiony z zadaniem zapamiętania treści dał mieszane wyniki (brak różnic w badaniu 1, lepsze wyniki grupy narracyjnej w badaniu 2). Przy tym był równoważny z zadaniem utworzenia historii i przygotowania się do opowiedzenia jej partnerowi (badanie 2). Badania 3 i 4 ukierunkowane były na ocenę skłonności do symulowania przyszłości. Ponownie prezentowano uczestnikom zestaw zdarzeń obejmujących dwie osoby i proszono o ich zapamiętanie lub o utworzenie z nich historii. W porównaniu z grupą zapamiętującą, w umysłach osób tworzących historię było obecnych więcej słów związanych z potencjalnym przyszłym rozwojem zdarzeń, co uwidoczniło się poprzez większe ich użycie w zadaniu uzupełniania słów (badanie 4) i generowaniu przez nie zakłóceń z treściami przedstawionymi, które było obserwowane przez wydłużony czas podejmowania decyzji, czy dane słowo było realnie obecne w materiale źródłowym (badanie 3).

Łatwość osób ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym do wyjaśniania zdarzeń przeszłych lub rozważania ich dalszego potencjalnego rozwoju może wynikać między innymi z tego, że struktura narracyjna skupia uwagę jednostki na szczególnych kategoriach kształtujących charakter potencjalnych identyfikowalnych relacji przyczynowo-skutkowych. Ich główny element stanowią motywacje kierujące bohaterami historii prowadzące do tworzenia powiązań celowych, w których zachowania i reakcje postaci analizowane są poprzez określenie ich związku z kierującymi nimi dążeniami (Bruner, 1986; Soroko, 2010; Stein i Glenn, 1979; Trzebiński i in., 2021; Zwaan i Radvansky, 1998). Zwiększoną rolę motywów w myśleniu narracyjnych przedstawiają dwa badania laboratoryjne. Osoby postawione przed zadaniem stworzenia spójnego opisu postaci, którą przedstawiono przez podanie dwóch zestawów informacji zawierających sprzeczne charakterystyki, odwoływały się do jej możliwych motywacji znacznie częściej, gdy były w grupie z wzbudzonym narracyjnym nastawieniem umysłu (w porównaniu do grupy

kontrolnej) (skrócone informacje o badaniu z raportu grantowego: Trzebiński, 2019). Podobnie, gdy zadanie dotyczyło wskazania cech osoby przedstawionej przez nazwę zawodu (policjant) uczestnicy narracyjni wybierali więcej słów opisujących jej możliwe stany emocjonalne i motywacyjne, a mniej stereotypowo wiążących się z rolą społeczną niż uczestnicy z warunku kontrolnego (Trzebiński i Antczak, 2007).

Osobny i równie znaczący obszar obejmuje uwzględnianie czynników kontekstowych dla rozumienia zachowań postaci (Trzebiński, 2002b), co wynika z tego, że przebieg narracji jest zawsze uzależniony od jednostkowych uwarunkowań sytuacyjnych. Costabile (2016) zaobserwowała, że osoby, którym polecono przygotować się do narracyjnego opisu postaci na podstawie przekazanych im informacji (w porównaniu do grupy, która miała przedstawić swoje wrażenia o niej) częściej uwzględniały znaczenie sytuacji dla wystąpienia danego zachowania. Były mniej skłonne do wykorzystywania założonych z góry cech dla determinowania jej aktywności oraz bardziej odporne na charakter tych zachowań (pozytywny vs negatywny) przy wydawaniu swoich ocen postaci. Odwołanie do cech osoby miało miejsce wtedy, gdy zachowanie postaci było sprzeczne z realiami sytuacji. Świadczy to o uwzględnianiu w narracyjnym myśleniu wpływu otoczenia na postępowanie.

Porządkowaniu zdarzeń w ramach narracji towarzyszy ich odpowiedni dobór i obdarzenie znaczeniem. Za modelem Spector-Mersel (2011) możemy wskazać, że osobiste doświadczenia mogą być w ramach autonarracji: uwzględnione/zawarte (*inclusion*), uwypuklone (nadanie im dużej roli w opowieści - *sharpening*), wypłaszczone (wspomniane syntetycznie, np. bez szczegółów lub w skróconej formie – np. długi okres życia zawarty w kilku słowach - *flattening*), pominięte (nie uwzględnione w narracji – *omission*), wyciszone (pominięte, ponieważ ich zawarcie wchodziłoby w konflikt z realizacją celów narracji np. konstrukcją spójnego wątku, przedstawieniem konkretnej tożsamości –

silencing). Wreszcie, duże znaczenie ma obdarzanie ich „właściwym” znaczeniem (cudysłów za autorką koncepcji – „*appropriate*” *meaning attribution*), które sprawi, że będą one zasadnymi elementami przedstawianej historii. Nadawane znaczenia mogą zależeć od szeregu czynników, do których należą: czas od zdarzenia, osiągnięta zdolność rozwojowa do narracyjnej refleksji (Fivush i in., 2017) czy też treść tożsamości, jaka ma być wspierana przez narrację (McAdams i Pals, 2006; McLean i in., 2020).

Przede wszystkim jednak, na najbardziej bazowym poziomie, procesy wiązania zdarzeń i nadawania im znaczenia kierowane przez schematy narracyjne dążą do utworzenia struktury, w której identyfikowalny będzie wątek narracyjny. Jego obecność przekształca daną treść w narrację, inicjując przez to szereg procesów związanych z poznawczym operowaniem zawartym w niej zestawem informacji (Trzebiński, 2002b). Porządkowanie zdarzeń prowadzi do skonstruowania wątku narracyjnego, ale i jest przezeń weryfikowane. Dopiero w świetle wątku ujawnia się, czy interpretacje nadane poszczególnym doświadczeniom mają sens. Co najmniej część procesów związanych z efektami myślenia narracyjnego pozostaje w relacji do narracyjnej jakości historii. Ze względu na szczególne znaczenie tego obszaru, będzie on jeszcze powracał w opisie, w tym w dedykowanej mu części: *Związki wyrazistości wątku z wpływem na funkcjonowanie*. Warto zaznaczyć, że postulowany mechanizm „znalezienia historii”, jako podstawowy proces za którym idzie poprawa dobrostanu osoby jest obecny w interpretacjach badań z obszaru pisania ekspresyjnego (Boals i in., 2011; Danoff-Burg i in., 2010; Lepore i Greenberg, 2002; Pennebaker i Seagal, 1999) i narratyizacji doświadczeń (Bourassa, Manvelian, i in., 2017).

Związki z pamięcią epizodyczną

Narratyizacja może sprzyjać jakości rozumowania na mocy dwóch mechanizmów – zwiększania wydobycia wspomnień z pamięci epizodycznej oraz ułatwienia mentalnego symulowania możliwych ciągów zdarzeń. Pamięć epizodyczna przechowuje wspomnienia

osobistych doświadczeń powiązanych ze świadomością autonoetyczną oraz zakotwiczonych w czasie i przestrzeni (Conway, 2009; Hasselmo, 2012; Tulving, 2002). Związki narracji z pamięcią epizodyczną wykraczają poza prosty fakt, że autonarracje są przedstawieniem osobistych wspomnień. Opowiadanie historii i współkonstruowanie ich z bliskimi osobami stanowią procesy, przez jakie jednostka kształtuje swoją pamięć i tożsamość (Nelson i Fivush, 2020). Postuluje się, że struktury pamięciowe – w pierwszej kolejności pamięć epizodyczna, w dalszej także semantyczna i proceduralna wykazują cechy narracyjnego uporządkowania (León, 2016). Tezę tę wspiera lepsze zapamiętywanie treści o strukturze narracyjnej (Cohn-Sheehy i in., 2021; Mar i in., 2021) oraz charakterystyczny porządek odtwarzania wspomnień, w którym pierwszeństwo mają treści dawniejsze nad wcześniejszymi, co odtwarza chronologię narracyjną (Brunec i in., 2015).

Aby mogło dojść do skonstruowania autonarracji, treści do jej budowy muszą być zaczerpnięte z pamięci epizodycznej. Przez to, że schematy narracyjne modelują sposób porządkowania zdarzeń, przypominanie sobie osobistych wspomnień może być ułatwione, dzięki jasnym wskazaniom na co powinna być zwrócona uwaga. Uczestnicy angażujący się w przedstawienie swojego doświadczenia w formie narracji, w porównaniu do tych piszących o związanych z nim zyskach i stratach, koncentrują się w większym stopniu na podaniu związanych z nim informacji faktograficznych i towarzyszących mu emocji (Primeau i in., 2013). Osoby poproszone o opowiedzenie o swoim wspomnieniu z co najmniej sprzed roku, robiły to lepiej, gdy instrukcja jaką dostawały miała narracyjną jakość. W porównaniu do instrukcji ogólnej (opowiedz wspomnienie), gdy uczestników proszono o zawarcie szczegółów: dotyczących okoliczności (czy ktoś z nimi współuczestniczył w tym zdarzeniu), czasu zdarzenia, treści i osobistej reakcji, ich odpowiedzi były dłuższe i odwoływały się do dawniejszych wydarzeń (Luchetti i in., 2016). White (1980) spekuluje, że narracja powstaje, gdy przez ciąg zdarzeń można przeprowadzić

co najmniej jeden wątek narracyjny, przez co konieczne staje się opowiedzenie historii, aby pokazać, która z interpretacji zdarzeń reprezentuje „prawdę”. Jednocześnie nadane znaczenia mogą być łatwo zmienione, jeśli w subiektywnej opinii osoby wymagają rewaluacji pod wpływem nowych informacji (Trzebiński, 2002b). Jednakże, aby było to możliwe, osoba musi pamiętać szczegóły o znaczącej roli dla narracji. Klein i współpracownicy (2009) pokazali uczestnikom swojego badania dwa zestawy informacji o pewnej osobie, z których każdy z osobna prowadził do wykształcenia się pozytywnego wrażenia na jej temat, lecz zestawione razem pokazywały ją jako osobę niegodną zaufania, wiążąc się z jej negatywną ewaluacją przez uczestników (1: kobieta rozwija relację romantyczną z mężczyzną A; 2: kobieta jest żoną mężczyzny B). Potwierdzili, że jeśli epizody przedstawi się uczestnikom z przerwą jednego miesiąca, co stanowiło operacjonalizację funkcjonalnej amnezji związanej z zapomnieniem szczegółów epizodu, pozytywna ocena kobiety utrzyma się. Natomiast krótka przerwa (godzinna) prowadzi do zmiany ogólnego wrażenia o bohaterce z pozytywnego (znajomość jednego epizodu) do negatywnego (znane dwa epizody), za co najpewniej odpowiada integrowanie przez uczestników informacji o postaci. Przy braku pamięci o szczegółach epizodu, ewaluacja osoby opiera się na uogólnionych, abstrakcyjnych sądach o niej, co utrudnia ich rewizję. Myślenie narracyjne, przez to, że odwołuje się wprost do konkretnych epizodów, ma szansę czynić osobę bardziej wrażliwą na znaczące informacje, szczególnie o charakterze społecznym, i prowadzić do szybszej zmiany ocen i lepszych wniosków o zdarzeniach obejmujących złożone interakcje (McAdams, 2019).

Dostęp do wspomnień ma kluczowe znaczenie nie tylko dla opowiadania spójnych historii obejmujących przeszłe zdarzenia, ale i dla konstruowania historii z nieosobistych treści (na podstawie obrazków) oraz dla rozważania potencjalnych przyszłych wydarzeń. Obserwuje się, że osoby doświadczające amnezji związanej z uszkodzeniem hipokampu

(uszkodzeniem przyśrodkowej części płata skroniowego) mają trudności w tworzeniu spójnych komunikatów odnoszących się do każdego z tych obszarów (Race i in., 2015). Epizodyczne wspomnienia nie są więc tylko surowym materiałem do tworzenia historii, ale są również potrzebne, aby weryfikować ich jakość (przez kształtowanie ich spójności) i pozwalać na rozważanie przyszłości. *Hipoteza konstrukcyjnej symulacji epizodycznej* (*constructive episodic simulation* – Schacter i Addis, 2007), głosi że wyobrażanie sobie przyszłości oraz prowadzenie tzw. poznawczych procesów konstrukcyjnych (jak np. wymyślanie rozwiązań problemów) opiera się na ekstrakcji i rekompilacji wspomnień z przeszłości, ze szczególną rolą tych kodowanych w pamięci epizodycznej (Schacter i Madore, 2016). Myślenie narracyjne, sprzyjając wydobyciu wspomnień, powinno więc facylitować skuteczność procesów związanych z mentalną symulacją tj. rozważaniem potencjalnych, nieistniejących realnie sytuacji (Markman i in., 2009).

Pośrednim dowodem na zwiększone wykorzystywanie osobistych wspomnień w zadaniach konstrukcyjnych po wzbudzeniu myślenia narracyjnego i jego użyteczność dla wartości refleksji są wyniki badania Trzebińskiego i współpracowników (2021). Wyróżniono w nim dwie grupy. Pierwsza z nich – narracyjna – realizowała na początku badania zadanie polegające na napisaniu historii łączącej zaprezentowany zestaw sześciu zdjęć przedstawiających różne osoby w różnych sytuacjach, z których część pojawiała się na więcej niż jednym zdjęciu. W tym samym czasie grupa kontrolna wypisywała podobieństwa i różnice między fotografiami. Kolejne zadanie polegało na napisaniu porad dla osób mierzących się bądź z problemami związanymi z relacjami z innymi lub trudnościami w radzeniu sobie z emocjami. Porady od uczestników z grupy narracyjnej zostały ocenione jako zawierające więcej osobistych odniesień, ocenianych na podstawie obecności prezentacji osobistych doświadczeń i opinii (łączna ocena sędziów kompetentnych na skali personalizacji problemu). Zaprezentowane przez nich rozwiązania

problemów uznano także za bardziej efektywne tj. z większym prawdopodobieństwem prowadzące do całkowitego rozwiązania problemu. Wzrost efektywności porad obserwowalny w myśleniu narracyjnym wynikał w całości z dwóch niezależnych ścieżek: zwiększania przez nie empatii wobec osoby w problemie oraz łącznie: personalizacji problemu i zwiększania empatii. Oba te procesy mają charakter symulacyjny, nawiązując do wyobrażania sobie doświadczeń drugiej osoby w danej sytuacji (empatia) i myślenia o tym, jak by się samemu czuło w tej sytuacji i jakie wzbudza ona myśli i wspomnienia (personalizacja) (Batson, 2009). Cechą schematów narracyjnych organizujących myślenie jest to, że wskazują zasady konstruowania rzeczywistości, nie determinując samych treści interpretacji (Trzebiński, 2002b). Poruszanie się w ramach narracyjnej struktury zapewnia bezpieczeństwo związane z postrzeganą kontrolą nad swoją zdolnością do przewidywania kolejnych zdarzeń, co może sprzyjać bardziej efektywnemu wykorzystaniu zasobów poznawczych do tworzenia alternatywnych scenariuszy.

Zakładane obszary zwiększonej efektywności myślenia

Projekt koncentruje się na ocenie potencjału narratyżacji do zwiększania efektywności myślenia odnoszącego się do przeszłej relacji i wyobrażania sobie przyszłości w bliskich związkach. Założenia koncepcyjne teoretyków narracyjnych wskazujące na zdolność myślenia narracyjnego do łączenia przeszłości z teraźniejszością i przyszłością (Hänninen, 2004; Schiff, 2017; Trzebinski, 1995), operacjonalizowane przez nich w badaniach (narracji życia - McAdams, 1995, 2007) zyskują początkowe wsparcie empiryczne (Costabile i Klein, 2008; Trzebiński, 2002a) warte dalszych eksploracji.

W zakresie myślenia o przeszłości spodziewane konsekwencje dotyczą zwiększonej łatwości do przedstawiania rozbudowanych analiz powodów rozpadu związku, którym sprzyjać będzie zarówno ułatwianie dostępu do pamięci o wydarzeniach z czasu relacji jak i zwiększanie skłonności do ich narracyjnego porządkowania (Costabile i Klein, 2008).

W konsekwencji mogą one wspierać odkrywanie dotąd niezauważanych relacji między zdarzeniami (tzw. wgląd) (Trzebiński, 2002b). Szczególna wartość z odwołań do własnych wspomnień dla wyjaśniania rozpadu związku i adaptacji do życia po nim wynika z tego, że jakkolwiek istnieją kulturowe wskazania co do sposobów na radzenie sobie z rozstaniem, są one niewystarczające, ponieważ niedoszacowują związanego z nim cierpienia (szerokie omówienie obszaru w: *Rozpad romantycznego związku i jego konsekwencje*). Osoba pozostawiona bez jasnych i skutecznych wskazań co do sposobu działania może skłaniać się do oparcia swojego funkcjonowania na lekcjach wynikających z konkretnego wspomnienia (Pillemer, 2003; Siegel i in., 1976). Argumenty anegdotyczne w formie opowieści okazują się szczególnie perswazyjne w sytuacjach wysokiego zaangażowania emocjonalnego (dotyczących zdarzeń wpływających bezpośrednio na osobę, związanych z poważnym zagrożeniem czy kwestiami zdrowotnymi) (Freling i in., 2020). W tworzonych osobistych historiach selektywnie wydobywane są doświadczenia pasujące do konceptualizowanych przez osobę wizji adaptacyjnego rozumienia swojej sytuacji i funkcjonowania w niej (White, 2007). Innym potencjalnym efektem myślenia narracyjnego sprzyjającym lepszemu opracowaniu poznawczemu swojej byłej relacji i jej rozpadu może być zwiększanie skłonności do mentalizacji siebie lub dawnej osoby partnerskiej tj. wyjaśniania zachowań w kluczu związanych z nim stanów wewnętrznych o charakterze afektywno-motywacyjnym (np. emocje, pragnienia, potrzeby, intencje, zamiary, cele) lub poznawczym (np. myśli, sposób postrzegania sytuacji, przyjmowana perspektywa, przekonania, powody działania, wartości) (Bateman i Fonagy, 2012; Fonagy i in., 1998; 2016). Świadomość motywacji i potrzeb własnych oraz innych osób nie jest zjawiskiem częstym (Maslow, 2013). Nie są one bowiem dostępne wprost. Aby je odkryć trzeba rozważyć działania i emocje pojawiające się na przestrzeni czasu i w różnorodnych sytuacjach. Cechy narracji (skupienie na

intencjach, rozpiętość czasowa, uwzględnianie roli otoczenia) mogą być pomocą w ich odkryciu.

Własna przyszłość, konceptualizowana w ramach *Teorii Narracyjnej Kontroli Zachowania*, stanowi kontynuację rozwijającej się osobistej historii (Trzebiński, 2002a, 2013). Przez to, jej wyobrażanie może być dla osoby łatwiejsze, jako że podstawowe znaczące elementy potrzebne do jej symulacji (bohaterowie, cele, wybrane uwarunkowania dążenia do ich realizacji) są już zawarte w autonarracji, a potencjał do rozważania możliwych scenariuszy zwiększony poprzez ułatwiony dostęp do całej pamięci epizodycznej. Osoby ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym spontanicznie angażują się w przewidywanie dalszego biegu postrzeganej przez siebie historii (Costabile i Klein, 2008). Również ogólna tendencja do autonarracyjnego konstruowania ważnych spraw wiąże się z zaangażowaniem w rozważanie osobistej przyszłości. Jego obecność jest tym większa, im bardziej narracyjnie osoba konstruuje dany obszar swojego życia. Efekty te uwidaczniają się zarówno w treściach autonarracji poprzez zawieranie większej liczby wyobrażeń swojej przyszłości związanych tematycznie z obecnym zadaniem życiowym (egzamin na studia i studiowanie), gdy stanowi ono jednocześnie główny wątek autonarracji oraz w spontanicznych, dziennikowych opisach własnych doświadczeń i planów, gdzie widoczne jest wyższe skupienie się na konkretnych, zamierzonych działaniach u osób, które bardziej narracyjnie opisują swoje funkcjonowanie w ramach relacji koleżeńskich (Trzebiński, 2002a). D'Argembeau i Mathy (2011) ustalili, że jeśli wykorzysta się osobiste cele jako punkt wyjścia do zachęcania osoby do myślenia o możliwych konkretnych zdarzeniach w przyszłości, to jej odpowiedź będzie realnie bardziej bogata w opis konkretnych zdarzeń (zamiast np. uogólnione zdarzenia, informacje o osobie) niż w przypadku inspirowania innymi ważnymi treściami (znaczącymi dla przyszłości miejscami lub osobami). Dodatkowo, opisy przyszłych zdarzeń stworzone przez

uczestników mających za punkt wyjścia osobiste cele zostały uznane za bardziej z nimi związane oraz ważniejsze i bardziej nowe (niedoświadczone wcześniej) niż w przypadku dwóch pozostałych grup. Fakt silnego związku myślenia narracyjnego z treścią osobistych dążeń może sprawiać, że będzie ono sprzyjało większej konkretności generowanych wyobrażeń. Założenie to wspierają wyniki badań nad wyobrażaniem swojej przyszłości i planowaniem realizacji własnych zamiarów po eksperymentalnej aktywizacji myślenia narracyjnego (w kontraście do myślenia paradygmatycznego). Użyta w badaniach procedura obejmowała przypisanie grupie narracyjnej zadania napisania historii na podstawie dwóch rysunków, natomiast grupie kontrolnej aktywności opisu cech osobowości postaci z rysunków. U osób ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym, wygenerowane wizje własnej przyszłości były bardziej narracyjne oraz lepiej uporządkowane chronologicznie. Większy akcent został położony na sposoby i uwarunkowania znaczące dla dochodzenia do upragnionych celów, a przedstawione treści wydawały się mieć bardziej osobisty charakter, gdyż towarzyszyły im m.in. szersza prezentacja własnych emocji i postaw. Wreszcie, wyobrażenia te zawierały więcej czasowników, interpretowanych jako wyraz skupienia się na zdarzeniach i działaniach, co wyraża myślenie o swojej przyszłości w kategoriach dynamicznych (Janicka, 1999, za: Trzebiński, 2002a). Natomiast przedstawienia sposobu realizacji własnego zamiaru pisane po aktywizacji narracyjnej były dłuższe i bardziej nasycone czasownikami niż te pochodzące z warunku kontrolnego. Częściej uwzględniały rolę kontekstu dla realizacji działań, skupiając się na rozważeniu ich uwarunkowań. Choć w opinii badanych z grupy narracyjnej refleksja nad zamiarami była aktywnością bardziej wymagającą, to wiązała się także z generowaniem większej ilości subiektywnie nowych pomysłów (Klapaczyńska 1999; za: Trzebiński, 2002a). Wiszejko (1998; za: Trzebiński, 2002a) badał licealistów, poprzedzając ich aktywność stworzenia swojego planu na życie po ukończeniu szkoły aktywnością narracyjną lub paradygmatyczną (zadanie

z wykorzystaniem rysunków, jak u Janickiej, 1999 i Klapaczyńskiej, 1999; obie za: Trzebiński, 2002a). Sędziowie kompetentni ocenili, że plany utworzone przez grupę narracyjną priorytetyzowały rozważenie etapów realizacji planu nad rozmyślanie o finalnym stanie pożądanym, co stanowi przejaw charakterystycznej dla myślenia narracyjnego koncentracji na operacyjnych działaniach. Co więcej, zawarte kroki dążenia do upragnionego stanu zostały opisane bardziej konkretnie, niż miało to miejsce w grupie kontrolnej. Dodatkowe cechy wyróżniające plany grupy narracyjnej to ich większa narracyjność i uporządkowanie czasowe.

Zakładane konsekwencje aktywizacji autonarracji dla efektywności myślenia o własnej przeszłości i przyszłości i procesy z nimi związane pozostają w relacji do kolejnego obszaru wpływu narratyzacji: kształtowania charakteru osobistych ocen i motywacji. Jego omówieniu dedykowano kolejną część.

Przekonanie co do wartości własnych ocen i oddziaływanie na motywację

Kształtowanie charakteru ocen

Obecny stan wiedzy pozwala zakładać, że narratyzacja może sprzyjać większej subiektywnie odczuwanej wartości (prawdziwości) osobistych ocen, w tym lepszemu rozumieniu zdarzeń z obszaru byłego związku i wyższej postrzeganej realistyczności wyobrażeń i planów odnośnie funkcjonowania w bliskich relacjach. Wykazano, że zarówno wystawianie uczestników na kontakt z uporządkowanymi bodźcami (Heintzelman i King, 2014) jak i zachęcanie ich do angażowania się w mentalne symulowanie (Waytz i in., 2015) prowadzi do deklarowania wyższego poczucia sensu w życiu. Możliwe zatem, że wzbudzenie procesów porządkowania i mentalnej symulacji poprzez zainicjowanie myślenia narracyjnego będzie skutkować przypisywaniem większego znaczenia osobistym ocenom powstałym z jego udziałem. W ramach narracji każdy element jest powiązany zależnościami z innymi i ma swoją rolę w świetle głównego wątku opowieści (Bruner,

1991). Posiadanie spójnej wizji nt. przebiegu zdarzeń i stojących za nim przyczyn ma szansę prowadzić do wyższej oceny zrozumienia własnej sytuacji. Jest to wyrazem błędnego koła myślenia narracyjnego, w którym obecne fakty i ich wyjaśnienia jawią się jako bezsprzecznie słuszne, bo doskonale do siebie pasujące, bez świadomości, że za tą ich zgodnością stoi celowy dobór treści kierowanych ich potencjałem na stworzenie koherentnej opowieści (por. Oleś, 2020, s. 351). Myślenie narracyjne sprzyja konstruowaniu powiązań między zdarzeniami (Costabile i Klein, 2008), a przez swoje związki z pamięcią epizodyczną może zwiększać szansę na identyfikację nowych, znaczących informacji i relacji między nimi, które będą znaczące dla zrozumienia sytuacji. Aplikowanie myślenia narracyjnego do doświadczenia, które może być postrzegane jako zakończone (rozpad romantycznego związku) umożliwia narracyjne rozumowanie autobiograficzne, gdzie człowiek, jako główny aktor, może spojrzeć na przebieg wydarzeń z zewnętrznej perspektywy, widząc w nich swoją rolę i rozumiejąc je na podstawie ich miejsca w ogólnej narracji życia i w świetle szerszej wiedzy. Część wyciągniętych w ten sposób lekcji i ocen może być dodatkowo postrzegana jako tak oczywista, iż fakt ich wcześniejszego niedostrzeżenia jednostka będzie przypisywać sobie będzie jako osobistą winę (klasyczne frazy jak: „Powinienem był to wiedzieć od początku”; „Już wtedy było widać, że...”; „Gdzie ja miałam oczy...”) (Trzebiński, 2002b). Stąd też możliwym jest, że aktywizacja myślenia narracyjnego będzie prowadzić do wyższej pewności zrozumienia przyczyn rozpadu swojego romantycznego związku.

Równocześnie wydaje się, że o ile powstająca historia dotyczy znaczącej, acz niejasnej dla osoby sytuacji, to może nieustannie podlegać zmianom (Bolton, 2020). Doświadczone przez osobę myśli kontrfaktualne, ujmuje alternatywne wizje rozwoju przeszłej sytuacji, mogą być przez osobę ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym oceniane jako bardziej wartościowe, gdyż będą doświadczone jako elementy dochodzenia do

narracyjnego zrozumienia. Jako, że przez swoją treść wskazują one na postrzegane źródła problemów (Roese, 1997), osoba mająca zaaktywizowaną w umyśle narracyjną reprezentację doświadczeń może w oparciu o nie identyfikować niedostrzeżone dotąd przyczyny wyzwań czy niepowodzeń.

Wyobrażenia przyszłości wzbudzone na skutek zachęcenia osoby do myślenia o swoich osobistych celach są uznawane za bardziej osobiście znaczące niż te inicjowane przez elementy pozbawione wymiaru motywacyjnego (osoby i miejsca prawdopodobnie obecne we własnej przyszłości) (D'Argembeau i Mathy, 2011). Koncentracja myślenia narracyjnego na osobistych intencjach i motywach oraz obserwowalne w nim skupienie uwagi na elementach o konkretnym charakterze (np. rozważanie chronologii zdarzeń i roli kontekstu, koncentracja na procesie dążenia do realizacji celu) może przekładać się na uznawanie generowanych z jego udziałem ocen za bardziej prawdziwe, co w zakresie wizji przyszłości przekładałoby się na ich wyższą postrzeganą realistyczność. Wyobrażony ciąg możliwych zdarzeń prowadzących do osiągnięcia swojego dążenia pisany po aktywizacji narracyjnej był oceniany przez samych uczestników jako bardziej konkretny i prawdopodobny niż miało to miejsce w deklaracjach osób z grupy kontrolnej. Jednocześnie osoby z grupy narracyjnej uznawały za bardziej prawdopodobne to, że ów rozważany przez nie osobisty zamiar zostanie zrealizowany (Klapaczyńska 1999; za: Trzebiński, 2002a). Podobny efekt zaobserwowano także w ocenach szans na wykonanie planów. Jeśli opis sposobu dojścia do własnych celów był poprzedzony wzbudzeniem myślenia narracyjnego (w porównaniu do warunku paradygmatycznego), to osoba uczestnicząca w badaniu deklarowała wyższą subiektywną pewność co do tego, że uda się jej go zrealizować (Wiszejko, 1998; za: Trzebiński, 2002a).

Projekt zakłada, że omówione możliwe efekty związane z wpływem myślenia narracyjnego na zwiększanie zrozumienia rozpadu związku, wyższe wartościowanie myśli

kontrfaktualnych i zwiększoną doświadczaną realistyczność wizji przyszłości i związanych z nią planów mogą przekładać się na silniejszą motywację do projektowanej zmiany zachowania. Kolejną część dedykowano uzasadnieniu obranego rozumowania, czemu służyć będzie wskazanie związków między myśleniem narracyjnym a motywacją do działania.

Motywacyjny wymiar myślenia narracyjnego

Motywacyjny wymiar osobistych historii rzadko bywa poddawany analizom, co może wynikać z trudności ustanowienia pewnych powiązań między treścią autonarracji a powodem podjęcia konkretnego jednostkowego działania (Lumsden i Ulatowski, 2024). Bruner postulował, że narracja stanowi bazową reprezentację działania celowego uwidaczniającą się od najmłodszych lat rozwoju (Olsen, 2007). Historie, koncentrując się na przedstawieniu motywów kierujących aktorami, sposobów ich realizacji oraz napotykanym w tym procesie przeszkód. Co za tym idzie, prowadzą do takiego strukturyzowania pozostałych elementów, aby stanowiły tło dla realizacji dążeń bohaterów np. uzasadniając je, pokazując postępy w realizacji lub ilustrując napotkane uwarunkowania kształtujące sposób działania (Bruner, 1986, 1991; Stein i Glenn, 1979; Zwaan i Radvansky, 1998). Laham i Kashima (2013) ustalili, że jeśli priming działania celowego zawrzemy w formie narracyjnej (zdania do uzupełnienia słowami nakierowanymi na realizację celu będą tworzyły spójną opowieść) to uzyskamy lepsze efekty niż gdy będzie on pozbawiony narracyjnego uporządkowania. Cele wzbudzone z zastosowaniem struktury narracyjnej silniej odbijały się w działaniu uczestników oraz były mniej dostępne ich świadomości po jego zakończeniu. Autorzy tłumaczyli zaobserwowany efekt tworzeniem w ramach narracji ścisłych związków między odbieranymi informacjami a związanymi z nimi celami, co ma zwiększać ich motywacyjną rolę oraz prawdopodobieństwo działań ukierunkowanych na ich realizację.

Efekt ten ze znaczącym prawdopodobieństwem ulega spotęgowaniu w przypadku osobistych celów reprezentowanych w autonarracjach. Osoba umiejscawiając się jako głównego lub jednego z głównych bohaterów opowieści postrzega ciąg zdarzeń jako ściśle związany z podejmowanymi przez siebie działaniami (Trzebiński, 1995). Jako że myślenie narracyjne nie odnosi się wyłącznie do przeszłych doświadczeń, ale i reguluje funkcjonowanie w teraźniejszości i tworzone wizje przyszłości, osobiste intencje i tożsamość kształtowane przez dotychczasowy bieg historii, przy braku wystąpienia znaczących przeciwwskazań ku temu, powinny być przez jednostkę podtrzymywane, aby zagwarantować spójność rozwijanej autonarracji, a wraz z nią ciągłość w rozumieniu siebie i świata (Trzebiński, 2002a, 2013). „W ten sposób tok zdarzeń, pamięć i projekcje przyszłości mogą stwarzać całościowy i pełen znaczenia kontekst podtrzymujący zarówno wybrany cel i plan, jak i realizujące je działania jednostki” (Trzebiński, 2002a, s. 47). Wizje własnej przyszłości pisane przez osoby ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym zawierają więcej treści związanych z własnym funkcjonowaniem emocjonalnym i motywacyjnym (motywy i postawy) (Janicka, 1999; za Trzebiński, 2002a) niż przedstawiane przez uczestników z warunku kontrolnego. Uczestnicy narracyjni (w porównaniu do paradygmatycznej grupy kontrolnej) deklarują także wyższą gotowość do zaangażowania się w działania związane z opracowaną przez siebie wizją zdarzeń prowadzących do osiągnięcia osobistego zamiaru (Klapaczyńska, 1999; za: Trzebiński, 2002a). Doświadczenie takiego wpływu myślenia narracyjnego mogłoby być szczególnie cenne dla osób w trudnych sytuacjach, jak np. rozpad bliskiego związku. Zaaktywizowana osobista historia, koncentrując uwagę osoby na jej celach może sprzyjać zachowaniu ich wiodącej roli dla kierowania zachowaniem, przeciwdziałając objęciu tego miejsca przez bieżący afekt lub nawyki (por. koncepcja Kuhl'a i in., 2021).

Kolejnym elementem mogącym stać za motywacyjnym oddziaływaniem aktywizacji osobistej historii jest potencjalne zwiększanie przez nią subiektywnego zrozumienia swojej sytuacji. Osiągnięcie poznawczej kontroli nad zdarzeniami poprzez ich uporządkowanie powinno zmniejszać chaos poznawczy. To z kolei może sprzyjać bardziej płynnemu przechodzeniu z faz wstrzymania/rozważania aktywności do działania. Cechą narracyjnego myślenia jest skupienie na konkretach sytuacyjnych i wpływie aktorów na bieg zdarzeń (Bruner, 1991; Costabile, 2016). Dlatego też może ono facylitować przechodzenie ze stanu rozważania (*volitional state*) do wdrożenia osobistej aktywności (*motivational state*) (Heckhausen i Gollwitzer, 1987) oraz sprzyjać obraniu bardziej korzystnej postawy życiowej – zorientowanej na działanie – która opiera się na dążeniu do realizacji swoich celów i wiąże się z szybkim wychodzeniem z etapów myślenia nad działaniem wartym podjęcia i skutecznym uwalnianiem się spod wpływu doznanych wcześniej porażek (Marszał-Wiśniewska, 2002). Konsekwencją tej zmiany w mentalnym nastawieniu mogłoby być zwiększenie pozytywnych przewidywań nt. szans realizacji swoich celów, które to cechują się dużym potencjałem motywacyjnym (Carroll i Shepperd, 2012; Kuhl i in., 2021). Wiszejko (1998; za: Trzebiński, 2002a) pokazał, że osoby tworzące plany osiągnięcia swoich celów po wzbudzeniu narracyjnego nastawienia umysłu deklarują, że w tej aktywności towarzyszył im bardziej korzystny nastrój, wyrażający się wyższym nasileniem optymizmu, przy niższym poziomie stanów demotywujących (zniechęcenie, pesymizm) i skłaniających do bierności (obojętność) niż było to udziałem osób z grupy kontrolnej (paradygmatycznej). Ostatnią przesłankę stojącą za przyjętym założeniem o motywacyjnej roli osobistych historii, stanowi zjawisko mentalnego przeniesienia.

Mentalne przeniesienie

Mentalne przeniesienie czy też imersja to proces definiowany jako zanurzenie w opowieści, wyrażające się poprzez koncentrowanie uwagi na przedstawionym materiale,

wzbudzaniu wyobrażeń nt. zawartych w nim treści oraz inicjowaniu odpowiedzi emocjonalnej korespondującej z odczytywanym znaczeniem przedstawionych elementów (Green i Brock, 2000). Wiąże się ono ze zwiększaniem skupienia na zawartych w materiale informacjach, afekcie i wskazanym sposobie interpretacji. Sprzyja identyfikacji z nimi, a także ich wyższej akceptacji i oddziaływaniu motywacyjnemu. Zdarzenia przedstawiane w historiach o dobrej strukturze narracyjnej są uważane za bardziej realistyczne i prawdziwe (Escalas, 2007; Green i Donahue, 2012; Trzebiński, 2002b), a osobiste poglądy mają tendencję do przesuwania się w stronę sugerowaną przez historię (Green i Donahue, 2012; McGregor i Holmes, 1999). Odnoszenie treści reklam do osobistych doświadczeń z własnej historii, sprawia, że siła użytych argumentów przestaje mieć znaczenie dla tego, jak znacząco będą one oddziaływać na osobę. Równie silnie działają argumenty obiektywnie słabe co silne (Escalas, 2007). Argumenty w formie narracyjnej wpływają w szczególności na obszar intencji (podjęcia lub niepodjęcia określonego działania), co można próbować wyjaśniać przez ich potencjał do wzbudzania emocji, które podkreślają wartość określonego działania kształtując silniejszą motywację (Zebregs i in., 2015).

Opisane zjawiska, obserwowane w większości dla narracji zewnętrznych, powinny być tym silniej obecne w przypadku efektów związanych z aktywizacją osobistej historii. Zdarzenia zawarte w autonarracji wynikają z subiektywnego konstruowania własnej sytuacji i przekładającego się na postrzeganą osobistą tożsamość. Obejmują osobiste emocje i intencje (Trzebiński, 1995). Dlatego też subiektywne oceny swojej sytuacji (przeszłej lub przyszłej) związane z ich treścią, powinny być uważane za bardziej prawdziwe i wartościowe, zaś cele obrane w relacji do nich za bardziej motywujące.

Rozważenie obszarów wpływu myślenia narracyjnego na efektywność myślenia, postrzeganą wartość ocen i oddziaływanie motywacyjne, wraz ze stojącym za nimi

procesami, pozwala na przejście do kolejnego obszaru oddziaływania aktywizacji autonarracji, jakim jest kształtowanie dobrostanu.

Poprawa dobrostanu

Słownik psychologiczny Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA) definiuje dobrostan jako: „stan szczęścia i zadowolenia, z niskim poziomem niepokoju, ogólnym dobrym zdrowiem fizycznym i psychicznym oraz perspektywami lub dobrą jakością życia” („Well-Being,” 2018, tł. własne). Zdolność do tworzenia wysoce narracyjnych opowieści wiąże się z wyższym osobistym dobrostanem. Przywołując same wybrane wyniki badań pochodzących z obszaru związków koherencji autonarracji (narracji życiowych lub związanych z punktowymi epizodami o znaczeniu autobiograficznym) należy wskazać na jej pozytywne relacje z poczuciem celu i sensu, satysfakcją z życia, szczęściem, dobrostanem psychologicznym. Natomiast negatywnie wiąże się z nasileniem lęku i objawów depresyjnych (synteza wyników badań: Baerger i McAdams, 1999; Vanaken, Bijttebier, i in., 2022; Waters i Fivush, 2015). Projekt postuluje, że zaangażowanie się w utworzenie autonarratyżacji i posiadanie jej zaaktywizowanej reprezentacji będzie prowadziło do poprawy dobrostanu w jego wymiarze poznawczym, uwidaczniającym się przez jakość doświadczanych procesów myślowych.

Ludzie powszechnie dzielą się z innymi autonarracjami obejmującymi osobiście trudne doświadczenia (Vanaken, Waters, i in., 2022), a jednym ze stojących za tym motywatorów jest pragnienie poprawy swojego samopoczucia (Pasupathi, 2003). W badaniach nad osobami po doświadczeniach traumatycznych zidentyfikowano dwa rodzaje myśli ruminacyjnych z nim związanych. Pierwsze z nich mają charakter natrętny i wiążą się silnie z występowaniem objawów stresu pourazowego, w szczególności z intruzjami. Druga grupa to myśli, mające charakter intencjonalnej refleksji nad doświadczoną sytuacją. Stwierdza się ich związki z objawami stresu pourazowego,

jednocześnie zauważając, że ich nasilenie koreluje z potraumatycznym wzrostem (Cann i in., 2011; Juczyński i Ogińska-Bulik, 2018). Ważnym elementem radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przygotowania na przyszłe wyzwania jest mentalne symulowanie alternatywnych biegów wydarzeń. Kiedy dotyczy ono rozważania alternatywnych wizji zdarzeń z przeszłości określamy je jako myślenie kontrfaktualne (Roese, 1997). Z pozytywnymi emocjami wiąże się myślenie w modelu „mogłoby być gorzej, gdyby...”, zaś z negatywnymi „byłoby lepiej, gdyby...”. Spekulowanie nt. rzeczywistości może także dotyczyć rozważania biegu sytuacji przy dodaniu pewnych elementów (additive) lub przy usunięciu jakiś obiektywnie obecnych (subtractive). Motywacją dla zaangażowania w nie jest wykorzystanie obecnej wiedzy do lepszego przygotowania się do przyszłych aktywności (Carroll i Shepperd, 2012). Jakkolwiek intensywne rozważania swojej sytuacji są słusznie łączone z nieprzystosowawczym funkcjonowaniem, to mogą być pomocne, o ile koncentrują się na sposobie znalezienia rozwiązań dla bieżących zmagania (Sevcikova i in., 2020).

Obecne badania z zakresu pisanie ekspresyjnego (Lepore i Greenberg, 2002)¹ i narratyzacji osobistych doświadczeń (Bourassa, Manvelian, i in., 2017)² nie uwidoczniły potencjału myślenia narracyjnego do wygaszania ilościowo ujmowanego nasilenia niekonstruktywnych procesów myślowych, pokazując przy tym osłanianie obecnego dobrostanu przed ich negatywnym wpływem. W badaniu Lepore'a i Greenberg'a (2002) nad skutkami ekspresyjnego pisanie o rozstaniu z romantycznego związku zaobserwowano, że u grupy opisującej ekspresyjnie to doświadczenie została przerwana relacja między intruzywnymi myślami i unikaniem tematu a gorszym zdrowiem somatycznym (łagodnymi zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego), która była obserwowana u grupy kontrolnej. Natomiast eksploracja Bourass'y, Manvelian'a i współpracowników (2017)

¹ Poglębiony opis badania zawarto w części: *Pisanie ekspresyjne o rozstaniu w służbie dobrostanu*.

² Poglębiony opis badania zawarto w części: *Narratyzacja rozpadu związku a funkcjonowanie*.

uwidoczniła, że o ile u osób piszących ekspresyjnie o rozwodzie nadmierne zaangażowanie w byłą relację stanowiło predyktor późniejszego cierpienia psychicznego, to takiej relacji nie zaobserwowano u tych piszących osobistą historię tego doświadczenia. Możliwa interpretacja tych wyników prowadzi do postawienia tezy, że myślenie narracyjne nie tyle zmniejsza ilość myśli związanych z przeszłym doświadczeniem (w tym tych o przykrym charakterze), ale poprzez zmianę ich jakościowej treści prowadzi do ich korzystniejszych związków z dobrostanem.

Najbardziej prawdopodobna ścieżka wpływu aktywizacji osobistej historii na dobrostan wiedzie poprzez umożliwienie zrozumienia własnej sytuacji przez uporządkowania zdarzeń i towarzyszących im emocji w kluczu wątku narracyjnego (Bourassa, Manvelian, i in., 2017; Pennebaker i Seagal, 1999). Ze względu na kluczowy zakres tego obszaru dla rozważań rozprawy został on omówiony osobno w następnej części.

Związki wyrazistości wątku z wpływem na funkcjonowanie

Narracyjność i koherencja osobistej historii a efekty psychologiczne

Narracyjność i koherencja stanowią bliskoznaczne określenia, odnoszące się nie tyle do analizy treści objętych przez osobistą historię, co do sposobu jej konstrukcji. Uwaga skierowana jest na prawidłowość struktury, wyrażającą się poprzez sens, zrozumiałość i spójność zawartych elementów oraz to jak dobrze realizują one postulowane cechy charakterystyczne dla przekazu narracyjnego (Adler i in., 2018; Trzebiński, 2002a; Vanaken, Waters, i in., 2022). Przyjmowane przez różne eksploracje definicje są niespójne, co skutkuje mierzeniem pokrewnych, choć zróżnicowanych obszarów (Adler i in., 2018). Przykładowo, narracyjność może być określeniem „na ile napisana historia jest «dobrym opowiadaniem»”, tj. ma strukturę narracyjną wyrażającą się poprzez przedstawienie intencji bohaterów, komplikacji i wątku narracyjnego (skala narracyjności Trzebińskiego – za

Młyniec, 2019, s. 372) zaś koherencja narracji (zgodna z podejściem Baerger i McAdams, 1999) określa stopień w jakim:

„Narrator umiejscawia bohaterów swojej opowieści i ich działania w określonym kontekście, opowieść podąża za czasową sekwencją działań zorientowanych na cel, które są kulturowo rozpoznawalne, emocje są wyraźnie wyrażone wspierając sens narracji, a narracja jest zintegrowana z szerszymi tematami i znaczeniami życiowymi”. (Adler i in., 2016, s. 159, tłumaczenie własne).

Mimo rozbieżności szczegółowych obszarów pomiaru, wyniki licznych opracowań nawiązujących do analiz narracji i myślenia narracyjnego wskazują zgodnie, że im lepsza jest zdolność jednostki do tworzenia spójnych i wysoce narracyjnych osobistych historii, tym większe są jej szanse na korzystne funkcjonowanie (Baerger i McAdams, 1999; Vanaken, Bijttebier, i in., 2022; Waters i Fivush, 2015). Efekty te obserwowane są zarówno w sytuacjach, gdy owo subiektywne narracyjne zrozumienie ma charakter deklaracyjny (Bourassa, Manvelian, i in., 2017), a także wtedy gdy ocenia się je na podstawie treści narracji opowiedzianej (Kellas i Manusov, 2003; Odachowska i in., 2019; Trzebiński i in., 2016; Vanaken, Waters, i in., 2022). Problemy z tworzeniem koherentnych/narracyjnych osobistych historii obserwowane są u osób doświadczających trudności psychologicznych (Adler i in., 2012; Baixauli i in., 2016; Lind i in., 2022; Rasmussen i in., 2017; Salvatore i in., 2004) i cierpiących na schizofrenię (Lysaker i in., 2002). Poza poziomem funkcjonowania indywidualnego, znaczenie zdolności do tworzenia i opowiadania spójnych narracji uwidacznia się także na poziomie społecznym. Koherencja narracji jest pozytywnie związana z deklarowaniem posiadania satysfakcjonujących i wspierających relacji (Waters i Fivush, 2015) a negatywnie z częstością przykrych interakcji z innymi (Vanaken, Bijttebier, i in., 2022). Osoby tworzące bardziej koherentne narracje mogą liczyć na bardziej przychylne reakcje społeczne niż te, których narracje nie są spójne (Vanaken i in., 2020).

Efekt ten dotyczy w szczególności narracji o pozytywnych doświadczeniach. W przypadku tych negatywnych związki między koherencją a reakcjami społecznymi nie występują, co można interpretować jako większe zrozumienie dla potencjalnych trudności w opowiadaniu o trudnych życiowych przeżyciach (Vanaken i Hermans, 2021).

Poszukiwania Kellas i Manusov (2003) dotyczące związków między poszczególnymi elementami narracji a dobrostanem wykazały, że znaczenie predykcyjne miały wyłącznie dwie charakterystyki związane wprost z narracyjnością jej budowy. Koherencja/spójność narracji i sekwencyjne/epizodyczne uporządkowanie doświadczeń w narracji korelowały pozytywnie z adaptacją emocjonalną do rozstania oraz (przy kontroli na czas od rozstania) z jej składową jaką jest poczucie własnej wartości. Wykonany przez Bourassę, Manvelian'a i resztę zespołu (2017) model umiejscawiający deklaratywne znalezienie historii obejmującej osobiste doświadczenia związane z byłym małżeństwem w roli mediatora między nadmiernym zaangażowaniem w myślenie o byłej relacji a obecnym cierpieniem psychicznym wskazał na dwie ważne konsekwencje myślenia narracyjnego. Po pierwsze, chroni ono długofalowo przed cierpieniem psychicznym (mierzonym 7,5/8 miesiąca od deklaracji narracyjnego zrozumienia). Im jest ono wyższe, tym niższy jest poziom cierpienia. A dodatkowo sprawia, że nadmierne zaangażowanie w myślenie o przeszłej relacji przestaje być negatywnym predyktorem bieżącego cierpienia. Większa narracyjna zrozumiałość osobistych doświadczeń sprzyja lepszemu funkcjonowaniu, co prawdopodobnie opiera się tak na wygaszaniu procesów je pogarszających (np. negatywnych stron obciążających poznawczo prób znalezienia sensu osobistej sytuacji), jak i wspieraniu tych o charakterze konstruktywnym. Badania nad narratyzacją osobistych doświadczeń wskazują, że wyrazistość wątku autonarracji wiąże się pozytywnie z siłą zmian wywołanych przez aktywizację osobistej historii. Odachowska i współpracownicy (2019) pokazali, że osoby piszące bardziej narracyjne osobiste historie

doświadczają zmian w większej liczbie obszarów niż te piszące autonarracje o słabym wątku. Gdy u tych ostatnich obserwowane było zmniejszenie lęku (jako cechy), grupy o lepiej zarysowanym wątku doświadczały ponadto wzrostu poczucia sensu w życiu (średni i wysoki poziom wątku narracyjnego) oraz obniżenia lęku (stanu) i zwiększonego rozwoju związanego z doświadczeniem trudnej sytuacji (średni poziom wątku narracyjnego). Natomiast badanie matek dzieci w spektrum autyzmu pokazało, że na interwencji zyskały tylko te Panie, które były matkami starszych dzieci (9-12 lat). Pisane przez nie historie cechowała wyższa wyrazistość wątku niż ta obecna u mam dzieci w wieku 2-3 lat, które niedawno otrzymały informacje o ich diagnozie. Zasadność łączenia obserwowanych efektów z wyrazistością wątku utrwalają pozytywne korelacje między nią a szeregiem zmiennych dobrostanowych, z kluczowym znaczeniem obecnego wśród nich poczucia sensu w życiu. Autorzy interpretując te rezultaty podkreślają: „oznacza to, że wpływ narracyjnej interpretacji własnego wyzwania na dobrostan i zasoby do radzenia sobie zależy od sytuacyjnych i osobistych możliwości myślenia i tworzenia zintegrowanej, a zatem znaczącej historii” (Odachowska i in., 2019, s. 11, tłumaczenie własne). Wspierające to wyniki uzyskali także Bourassa, Manvelian i zespół (2017). Intensywne zaangażowanie w próbę uchwycenia sensu trudnego doświadczenia i związanych z nim emocji wiązało się negatywnie z subiektywnym narracyjnym zrozumieniem swojej sytuacji deklarowanych przez uczestników dwa tygodnie później. Zespół badawczy spekuluje, że „(...) jednym ze sposobów, w jaki nadmierne zaangażowanie psychologiczne przewiduje utrzymywanie się stresu związanego z rozwodem i objawów depresyjnych, jest utrudnianie dorosłym tworzenia narracji i znaczenia z doświadczenia separacji” (s. 373, tłumaczenie własne).

Projekt zakłada, że jakość myślenia narracyjnego, mierzona przez stopień, w jakim osoba identyfikuje wątek narracyjny łączący jej osobiste doświadczenia stanowi podstawowy czynnik stojący za wpływem narratyzacji. Koresponduje to z postulatami

o kluczowej roli znalezienia osobistej historii dla osiągnięcia poprawy funkcjonowania (Bourassa, Manvelian, i in., 2017; Pennebaker i Seagal, 1999). Zweryfikowanie tej tezy wymaga dokonania operacjonalizacji jego pomiaru, który to będzie opierał się o treść narracji opowiedzianej. Kolejna część obejmuje przegląd najważniejszych obecnych w praktyce empirycznej narzędzi do oceny koherencji/narracyjności. Ich analiza prowadzić będzie do wypracowania decyzji pomiarowych do zastosowania w niniejszej pracy.

Operacjonalizacja pomiaru wyrazistości wątku

Przed skalą dla oceny narracyjności osobistej historii, która sprawdzi się w niniejszym projekcie, stoją cztery cele:

1. Zdolność do różnicowania wyników między osobami dorosłymi i co najmniej w przeważającej większości nie obciążonych chorobami psychicznymi;
2. Zdolność do oceny koherencji złożonych autonarracji, obejmujących zdarzenia rozwijające się z na przestrzeni czasu i związane nie tyle z tożsamością jednostki co konstytuujące konkretny obszar jej życia (tutaj: funkcjonowanie w romantycznym związku i radzenie sobie z jego rozpadem);
3. Uwzględnienie w ocenie koherencji znaczenia wyrazistości wątku osobistej historii;
4. Łatwość ocen, związana z planowanym objęciem analizą liczniejszych grup niż typowo obserwowane w badaniach z oceną jakościową cech narracji.

Adler i zespół (2018) podejmując próby uchwycenia, co jest obiektem pomiaru narzędzi oceniających narracyjną koherencję zidentyfikowali trzy najważniejsze w literaturze skale: *Koherencji historii życia (the Life Story Coherence - LSC)* (Baerger i McAdams, 1999), *Schemat kodowania koherencji narracji (the Narrative Coherence*

Coding Scheme – NaCCS) (Reese i in., 2011) oraz *Skalę oceny koherencji narracji (the Narrative Coherence Rating Scale – NCRS)* (Lysaker i in., 2002). Jako że bazowym celem opracowania ostatniej skali (*Skali oceny koherencji narracji*) były oceny narracji o własnej chorobie psychicznej zbieranych podczas wywiadu diagnostycznego osób z podejrzeniem schizofrenii (Lysaker i in., 2002) zawarte w jej ramach podskale: powiązania logiczne (*logical connections*), szczegóły historyczne (*historical details*) i wiarygodność (*plausibility*) mogą nie nadawać się do różnicowania autonarracji uczestników zdrowych (brak realizacji celu 1). Uwidocznia to badanie Adlera i zespołu (2018), gdzie 96% autonarracji uzyskało najwyższą możliwą ocenę na skali wiarygodności (realizmu przedstawionych zdarzeń). Z tego powodu narzędzie to nie będzie dalej rozpatrywane.

Schemat kodowania koherencji narracji uwzględnia trzy nieheterogeniczne wymiary koherencji: kontekst (*context*), chronologię (*chronology*) i temat/wątek (*theme*), służąc do oceny narracji o punktowych epizodach (np. najbardziej pozytywne doświadczenie życia) (Reese i in., 2011; Vanaken, Bijttebier, i in., 2022; Waters i Fivush, 2015). Jako taki nie jest dopasowany do realizacji celu 2 (ocena złożonych, wielowątkowych narracji). Dodatkowo to, co stanowi główny pomiar skali (podskale: kontekst i chronologia) to konkretne informacje o zdarzeniach (wyróżniony w badaniu Adlera i in. (2018) czynnik: szczegóły czasowe). Obszar ten – choć ważny – zdaje się być słabiej dopasowany do zadań projektu niż ten, który ujmuje kolejne z narzędzi: *Skala koherencji historii życia* (Baerger i McAdams, 1999). Została opracowana aby umożliwić ocenę autonarracji przedstawiających epizody historii życia identyfikowane w ramach wywiadu historii życia (*Life Story Interview*) (McAdams, 1995). Nie stanowią one narracji o danym obszarze życia, a identyfikowane są przez odniesienie do własnej narracyjnej tożsamości. Jak przyznają autorzy: „W tym sensie badanie można dokładniej opisać jako badanie wspomnień autobiograficznych, w przeciwieństwie do pełnych historii życia per se; niemniej jednak,

choć historie życia nie były badane w całości, oceniane tutaj krytyczne wydarzenia były niewątpliwie centralnymi cechami składowymi większych narracji życiowych” (Baerger i McAdams, 1999, s. 78). Tymczasem narratyzowanie zdarzeń o znaczeniu autobiograficznym może różnić się od opisywania tych, które nie mają takiej roli. Grysman i Hudson (2010) pokazali, że narracje obejmujące życiowy punkt zwrotny cechowały się wyższą złożonością i zawierały więcej lekcji odnoszonych do siebie niż inne typy historii (zarówno o znaczeniu autobiograficznym jak i nieautobiograficznym). Historie epizodów z całościowej historii życia mogą cechować się większym wypracowaniem narracyjnym niż to dotyczące autonarracji pozbawionych takiego charakteru. Niemniej, narzędzie to bywa z sukcesem aplikowane także do osobistych historii obejmujących specyficzne obszary życia jak np. angażujące emocjonalnie relacje interpersonalne (Janowicz i in., 2022; Soroko, 2014) oraz doświadczenia związane z udziałem w procesie psychoterapeutycznym (Adler i in., 2007, 2008 – ocenie ponownie podlegały narracje o ważnych tematach, zdarzeniach z zakresu terapii, nie spójne i całościowe autonarracje). *Skala koherencji historii życia* (Baerger i McAdams, 1999) rozpatruje koherencję jako sumę punktów uzyskanych na skalach:

- orientacji (*orientation*) – przedstawienie bohaterów i kontekstu sytuacyjnego, w jakim rozgrywają się zdarzenia pozwalające na zrozumienie znaczenia opowiadanej narracji;
- struktury (*structure*) – zbudowanie narracji w oparciu o właściwie uporządkowane (czasowo, przyczynowo-skutkowo) elementy składowe struktury epizodu (tj. zdarzenie inicjujące, reakcja wewnętrzna, próba działania, konsekwencja);

- afektu (*affect*) – przywołanie informacji o emocjach, aby nadać opisowi dodatkowy walor informacyjny (tworzenie punktów ewaluacji) pozwalający dowiedzieć się więcej o narratorze i/lub o znaczeniu zdarzeń dla niego;
- integracji (*integration*) – zawarcie zintegrowanej interpretacji zdarzeń i doświadczeń, aby znaczenie przypisane im końcowo pokazywało ich sens w świetle całościowej historii życia oraz łączyło się z nią.

Analizy Adlera i zespołu (2018) pokazały, że o ile orientacja, struktura i afekt tworzą jeden czynnik, który autorzy nazwali kontekstem psychologicznym, tak integracja znajduje się w innym – znaczenie/interpretacja. Koresponduje to z wynikami badań nad strukturą narracyjną (Khan i in., 2016), gdzie elementy wprowadzające w fabułę (sceneria, ogólny cel) i tworzące zawarte w niej zdarzenia zostały zidentyfikowane jako budujące jeden czynnik, poza którym znalazły się składowe odnoszące się do metarefleksji nad treścią historii (konwencjonalne otwarcie, tytuł, streszczenie fabuły, konwencjonalne zakończenie i koda). Rezultaty obu opracowań wskazują, że refleksja nad historią i jej interpretacja mogą odnosić się do innych procesów psychicznych niż te związane z tworzeniem narracji jako przedstawienia konkretnych działań celowych. Projekt dąży do skoncentrowania się na psychologicznym znaczeniu narracji, stąd zdecydowanie przechyla się w stronę pomiaru procesów ujmowanych przez większość składowych *Skali koherencji historii życia* (Baerger i McAdams, 1999). Jednakże niejednolitość pomiarowa skali i złożoność jej użycia, wymagająca ocen każdej z narracji na 4 podskalach (cel 4: łatwość ocen), skłaniają do poszukiwania alternatywy.

Narzędziem zdolnym do realizacji wszystkich zakładanych celów projektu może być udoskonalona wersja *Skali narracyjności Trzebińskiego* (Młyniec, 2019; Odachowska i in., 2019; J. Trzebiński i in., 2016). W swojej bazowej wersji, w ramach jednej, łącznej oceny określa ona obecność struktury narracyjnej wyrażaną przez: zarysowanie a) intencji

bohaterów, b) komplikacji w ich realizacji oraz c) ich interakcji (tj. wątku), który ma stanowić główną strukturę konstytuującą obecność zdarzeń w historii. Powinny one być możliwe do odniesienia wprost do intencji i/lub komplikacji, a im dobór zdarzeń jest lepszy (tj. lepiej realizujący cel pokazania intencji postaci i komplikacji w ich realizacji) tym bardziej wyrazisty jest wątek historii, a tym samym tekst go zawierający jest bardziej narracyjny. Skala ta była uprzednio stosowana w badaniach obejmujących doświadczenia: straty bliskiej osoby, macierzyństwa dziecka z diagnozą autyzmu, funkcjonowania w obszarach studiowania i bycia w związku romantycznym (Młyniec, 2019; Odachowska i in., 2019; Trzebiński i in., 2016). Jej słabą stroną jest lakoniczność, utrudniająca wdrożenie się do ocen sędziom kompetentnym przez zapewnienie klarownych i łatwo obserwowalnych przejawów obecności struktury narracyjnej i zarysowania wątku. Z tego też powodu zdecydowano się na jej rozbudowę, poprzez włączenie idei zawartych w *Skali koherencji historii życia* (Baerger i McAdams, 1999) – szczególnie w zakresie podskali struktury i odniesienia do klasycznych teorii narracyjnych (Bruner, 1986; Stein i Glenn, 1979).

Bazując na dramaturgicznym modelu narracji, skupionym na interakcji między bohaterem podejmujących próbę realizacji intencji w obliczu napotykanym przeszkód i w danych realiach środowiska (Trzebiński, 2002b; 2014) oraz postulatów innych autorów, nowo opracowana skala do zaklasyfikowania odpowiedzi jako narracji – historii będzie wymagać na poziomie minimalnym:

- posiadania zarysowanego wątku narracyjnego (ciągu wydarzeń skupionych wokół głównego tematu narracji ilustrujących próby realizacji przez bohatera posiadanych intencji w obliczu napotykanym przeszkód) (Bruner, 1986; Mancuso, 1986; Trzebiński, 2014);

- powiązania zdarzeń zależnościami przyczynowo-skutkowymi w tym kauzalnymi (celowymi; wynikającymi z intencjonalnego dążenia do realizacji określonych celów) i/lub czasowymi (Soroko, 2010);
- przedstawienia przeglądu zdarzeń ważnych z punktu widzenia narracji (nie tylko np. punktowo wybranego epizodu) (Ryan L. Boyd i in., 2020; Soroko, 2010).

Natomiast poziom wskazujący na w pełni skonstruowaną narrację zawierać będzie dodatkowe warunki obejmujące:

- obecność wyraźnie zarysowanego wątku narracyjnego (elementy narracji są możliwe do odniesienia wprost do wątku narracyjnego – są na temat), szeroko przedstawione są intencje charakteryzujące bohatera_ów i napotymane komplikacje. Sytuacja, postać i stan towarzyszącej jej świadomości są ze sobą zintegrowane (Bruner, 1986; skala narracyjności Trzebińskiego – zawarta w badaniach Młyniec, 2019; Odachowska i in., 2019);
- elementy charakterystyczne dla struktury epizodu są uwidocznione na przestrzeni narracji i/lub poszczególnych epizodów z zachowaniem ich porządku przyczynowo-skutkowego (bazowa struktura: zdarzenie inicjujące, reakcja wewnętrzna, próba działania, konsekwencja) (Baerger i McAdams, 1999; Stein i Glenn, 1979);
- możliwe jest wyróżnienie wstępu, rozwinięcia i zakończenia (Dimitrova i Simms, 2022; Soroko, 2010);
- tekst realizuje wskazany temat, przedstawiając rozbudowany opis potrzebnych informacji unikając jednocześnie treści pobocznych utrudniających odbiór (w tym zrozumienie sekwencyjnego uporządkowania wydarzeń i głównego wątku narracji). Odwołuje się do konkretnych zdarzeń

i działań oraz kontekstu świadomości towarzyszącego bohaterom. Przedstawia proces zachodzenia zmian, zachowując przy tym odrębność świadomości bohaterów dostępnej im na danym etapie rozwoju historii (znajomość zakończenia nie determinuje biegu przedstawionej historii). Elementy/zdarzenia z narracji zostały dobrze wytłumaczone.

Szczegółowe informacje o dokonywanym sposobie oceny zawarto w: *Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej: Grupa narracyjna* (poziom minimalny) oraz *Skala oceny struktury narracji* (zestawione w *Aneksie*). Zoperacjonalizowany przez nie pomiar pozwoli na ocenę kluczowych od strony psychologicznej przejawów myślenia narracyjnego. Na jego podstawie możliwe będzie określenie, czy i jak cechy utworzonej narracji (wyrazistość wątku) wiążą się z wpływem narratyzacji na funkcjonowanie. Następny podrozdział poświęcono głównym technikom wykorzystanym do pomiaru efektów oddziaływania.

Sposoby na śledzenie wpływu myślenia narracyjnego

Obrany cel projektu związany z eksperymentalną oceną wpływu myślenia narracyjnego skłania do poszukiwania sposobów pomiaru, które poza oceną jego dalekich efektów pozwolą na możliwie najbardziej bezpośrednią obserwację inicjowanych przezeń zmian. W tym celu zaplanowano wykorzystanie metodologii mieszanej, z ilościowymi pomiarami samoopisowymi (np. skale, kwestionariusze) i automatycznymi analizami użytego języka oraz analizami jakościowymi procesów uwidocznionych w zadaniach otwartych wykonanymi przez sędziów kompetentnych.

Pomiary samoopisowe

Pomiary samoopisowe są kluczowe dla oceny zmiennych obejmujących złożone obszary funkcjonowania (np. poczucie sensu w życiu, zdrowie psychiczne). Są także pierwszoplanowym sposobem uchwycenia procesów, które wprost odwołują się do

subiektywnych ocen. Boals i współpracownicy (2015) ustalili, że subiektywnie deklarowane zrozumienie trudnego doświadczenia, silniej wiąże się z dobrostanem niż dane pochodzące z prób jego obiektywizacji opartych na jego opisach dostarczonych przez badanych (oceny sędziów kompetentnych, automatyczne analizy językowe słów wskazujących na uzyskanie wglądu). Ten efekt uwrażliwia na ryzyka związane z badaniem procesów psychologicznych poprzez pośrednie wnioskowanie o nich na podstawie realizacji zadań badawczych. Złożoność zjawisk psychologicznych sprawia, że niejednokrotnie oddanie ich oceny w ręce osoby badanej może prowadzić do uzyskania danych o większej mocy prognostycznej. Jednocześnie, pozostanie wyłącznie na miarach samoopisowych może skutkować nieuchwyceniem znaczących efektów, jeśli uwidaczniają się one w innych obszarach niż operacjonalizowany w wąsko ujętych skalach (Bolton, 2020) lub dotyczą zjawisk niemożliwych do pomiaru samoopisem (np. kwestie związane ze zdrowiem – Bourassa, Allen, i in., 2017; efektywność myślenia widoczna w opracowanych poradach nt. sposobu na rozwiązanie problemu – Trzebiński i in., 2021). Dodatkowo, stosowanie skal samoopisowych w izolacji, bez zapewnienia danych obejmujących funkcjonowanie osoby w innych niż deklarowany obszarach, może prowadzić do błędnych wniosków. Field z zespołem (2013) pokazali, że zarówno osoby dobrze radzące sobie z rozstaniem, jak i te, dla których negatywnie rzutuje ono na funkcjonowanie (doświadczające większego nasilenia negatywnych emocji i wykazujące więcej niekonstruktywnych zachowań), deklarują zbliżone poziomy wzrostu potraumatycznego. Gdyby pomiar zawężony był tylko do tej zmiennej, utracono by całą złożoność zjawiska nie wykrywając różnic w możliwych sposobach doświadczenia rozstania. Najlepsze efekty będą wiązać się zatem z zastosowaniem możliwie licznych miar samoopisowych oraz z ich skonstrastowaniem z danymi niezależnymi od deklaracji uczestników.

Automatyczne analizy językowe

Pierwszym z ich typów wykorzystanych w projekcie będą automatyczne analizy użytego języka w zadaniach otwartych mierzących wpływ narratyizacji. Sposoby konstruowania komunikatu i użyte w nim słowa, mogą stanowić pośredni wskaźnik szeregu procesów psychicznych, wskazując m.in. na kim/na czym skupiona jest uwaga osoby, w jaki sposób konstruuje ona poznawczo dany obszar oraz jakich emocji doświadcza w związku z nim (Tausczik i Pennebaker, 2010). Użycie języka może wyrażać uogólnione tendencje co do sposobu myślenia, jak np. związane z osobowością (Koutsoumpis i in., 2022) lub stanem zdrowia psychicznego (Tolboll, 2019), a także odnosić się do krótkotrwałych, sytuacyjnie wzbudzonych procesów (Marszałek i in., 2023; van Dyk i in., 2021). Wyniki analiz językowych najczęściej znajdują swoje miejsce w badaniach o charakterze obserwacyjnym (Boals i Klein, 2005; Pająk i Trzebiński, 2014; Seraj i in., 2021; Slotter i Ward, 2015), jednakże rośnie liczba prac wskazujących, że mogą być one czułym wskaźnikiem zmian wywołanych przez modyfikację eksperymentalną (Brockington i in., 2021; Marszałek i in., 2023; Trzebiński i in., 2021; van Dyk i in., 2021). W projekcie zostaną zastosowane dwa programy analityczne. *Linguistic Inquiry and Word Count 2001* (LIWC 2001 - Pennebaker i in., 2001 w polskiej adaptacji: Szymczyk i in., 2012) pozwala na zliczanie słów w kategoriach grupujących słowa wg zakodowanego w programie klucza związanego m.in. z ich rolą gramatyczną, procesami psychicznymi, jakie oddają (np. procesy poznawcze, emocje) lub głównych tematów (np. szkoła, osiągnięcia). Program LIWC, opracowany w pierwotnej wersji dla języka angielskiego, cieszy się popularnością i renomą w świecie naukowym, nie będąc niestety przystosowanym dobrze do specyfiki języka polskiego. Jest to spowodowane obecnością w języku polskim koniugacji oraz powszechnym pomijaniem zaimków osobowych wynikającym z oddania osoby wykonującej działanie w formie czasownika. Dla wypełnienia tej luki zdecydowano się na

odwołanie do *Literackiego Eksploratora Maszynowego* (LEM) (Maryl i in., 2017) wchodzącego w skład polskiej części europejskiego systemu badawczego CLARIN. Narzędzie to pozwala na analizę liczby czasowników, dając przy tym wgląd w ich szczegółowe charakterystyki (np. tryb czasowy, formę osobową).

Analizy językowe w projekcie pełnią rolę pomocniczą, wspierając weryfikację związków narratyżacji z efektywnością myślenia. Szczególna uwaga zostanie skierowana na liczbę wyrazów (wskaźnik elaboracji wypowiedzi (kategoria *Liczba słów*: LIWC), słowa obrazujące procesy poznawcze będące wyrazem aktywnego konstruowania zrozumienia (*Procesy poznawcze*; LIWC), słowa ustanawiające relacje przyczynowo-skutkowe (*Przyczynowość*; LIWC) oraz liczbę, formę osobową i czasową czasowników (LEM), jako wyraz ukierunkowania myślenia na konkretne działania (Newman i in., 2017) i jego orientację czasową.

Oceny jakościowe sędziów kompetentnych

Odwołanie się do ocen sędziów kompetentnych jest powszechną praktyką w badaniach z obszaru psychologii narracyjnej. Najczęściej ich zadania dotyczą określania nasilenia procesów ujawnianych w ramach narracji (Boals i in., 2015; Graci i in., 2018; Slotter i Ward, 2015) lub też weryfikacji samej konstrukcji narracji w wymiarach jej struktury (narracyjności/koherencji) i tonu (Adler i in., 2008, 2018; Odachowska i in., 2019; Soroko i Janowicz, 2019). Znacząco rzadsze są eksploracje, które sprawdzają wpływ myślenia narracyjnego na procesy uwidaczniające się w realizacji otwartych zadań wykonywanych po jego wzbudzeniu (Trzebiński, 2002a, 2019; Trzebiński i in., 2021). Właśnie to podejście zostanie zastosowane w badaniach projektu, ze względu na dostrzeganie w nim szczególnej szansy na uchwycenie elementarnych procesów wywoływanych lub kształtowanych przez narratyżację doświadczeń. Równocześnie, obszarem ocen będą autonarracje uczestników (wyrazistość wątku), co pozwoli na śledzenie

związków między strukturą narracji a siłą obserwowanych efektów. Sędziowie kompetentni będą wykorzystywać skale i sposoby klasyfikacji przygotowane na potrzeby badań (Syed i Nelson, 2015), co pozwoli na kwantyfikację ich jakościowych ocen i następnie wykorzystanie uzyskanych w ich ramach danych w analizach ilościowych.

Rozstania z bliskich związków

Rozpad romantycznego związku i jego konsekwencje

Przez związki romantyczne rozumiemy konsensualne relacje, wyróżniające się od innych relacji społecznych szczególnym charakterem więzi, mającym szanse łączyć osoby partnerskie (Kansky, 2018). Charakteryzujące związki romantyczne silne przywiązanie, wzajemne okazywanie sobie wsparcia i opieki przy powszechnie obecnym zaangażowaniu w aktywności o charakterze seksualnym sprawiają, że stanowią one realizację więzi przywiązaniowej. Jako że osoba partnerska ma szansę stać się pierwszoplanową figurą przywiązania, znaczenie posiadania takiej relacji i czerpania z niej satysfakcji ma dużą rolę dla funkcjonowania (Mikulincer i Shaver, 2007). Jak zauważa Johnson, posiadanie bezpiecznej relacji przywiązaniowej: „(...) to nasza najbardziej podstawowa strategia przetrwania i rozwoju” (Johnson, 2019, s. 23). Przedstawiona definicja relacji romantycznej przedstawia bardziej jej funkcjonalne znaczenie niż pozwala na przewidywanie obecności wszystkich wymienionych elementów w relacji konkretnej pary. Wynika to z dużej subiektywizacji życia relacyjnego i uniezależnieniu go od norm społecznych, skutkujących dużą liczbą możliwych form wchodzenia w interakcje i bycia razem (Kansky, 2018; Shulman i Connolly, 2013; Szlendak, 2011). W praktyce badań psychologicznych decyzja o tym, czy osoba pozostaje w związku romantycznym pozostawiana jest jej indywidualnej ocenie swojej sytuacji. Samo zawarte w nazwie słowo romantyczny wydaje się być skazą precyzji refleksji naukowej wynikającą z wpływów kulturowych, skłaniając do utożsamiania tak opisywanych relacji jako przejawiających miłość konceptualizowaną wg modelu miłości

romantycznej (tj. cechującą się dużym nasileniem namiętności) (Szlendak, 2011; Wojciszke, 2022).

Powszechnie, choć nie we wszystkich kulturach, stwierdza się, że osoby będące w związkach odczuwają wyższy poziom szczęścia niż te żyjące w pojedynkę (Śmieja i in., 2025). Należy zaznaczyć, że kluczowe znaczenie ma satysfakcja czerpana z relacji i jej jakość. To szczęśliwe związki służą dobrostanowi (Gómez-López i in., 2019 – przegląd systematyczny z okresu ok. 30 lat badań w grupie młodzieży i wschodzących dorosłych). Niski poziom satysfakcji ze związku jest silniejszym predyktorem pogorszonego zdrowia psychicznego niż doświadczenie rozpadu związku (u młodzieży i wschodzących dorosłych, metaanaliza: Mirsu-Paun i Oliver, 2017).

Pojęcie związków romantycznych bywa używane jako termin parasolowy dla różnych typów relacji lub jako rozróżnienie między relacjami nieformalnymi (romantycznymi) i formalnymi (małżeńskimi) (Bierhoff i Schmohr, 2003; Kazan i in., 2017; Le i in., 2010). W niniejszej eksploracji będą pod nim rozumiane wyłącznie relacje niemalżeńskie (nieformalne) o charakterze monogamicznym. Stanowią one niedawno wykształconą formę współżycia społecznego. Stojące u ich podstaw randkowanie wykształciło się dopiero w połowie XX wieku, początkowo mając charakter krótkotrwały, związany z rozeznaniem potencjału na wejście w związek małżeński (Szlendak, 2011). Jednakże obecnie zyskują one coraz większe znaczenie w ramach struktury społecznej. Porównanie danych z Narodowych Spisów Powszechnych z lat 2011 i 2021 wskazuje, że liczba rodzin opartych na nieformalnej relacji tworzących je osób (tzw. związki niesformalizowane) wzrosła w Polsce w czasie ostatnich 10 lat ok. trzykrotnie, zwiększając swój udział w ogóle polskich rodzin z ok. 3% (2011) do ponad 8% (2021). Autorzy raportu identyfikują w tym przejaw ogólnej tendencji związanej z zachowaniem prywatnego (nieformalnego) charakteru własnych relacji oraz konsekwencję spadku liczby małżeństw

związaną z ich rzadszym zawieraniem i częstszym rozpadem. Z uwagi na przyjętą metodologię raportu, w liczbie związków niesformalizowanych ujęto wyłącznie relacje heteroseksualne (Białobrzeska i in., 2023).

Okresy rozwojowe szczególnie związane z nabywaniem umiejętności związanych z funkcjonowaniem w bliskich związkach to wiek młodzieńczy (adolescencja) i okres *wschodzącej dorosłości (emerging adulthood)* (Boisvert i in., 2023; Gómez-López i in., 2019; Shulman i Connolly, 2013). Wschodząca dorosłość obejmuje czas między 18 a 29 rokiem życia (czasem wskazywany okres jest krótszy - do 25 roku), kiedy to jednostka nastawiona jest na eksplorację możliwości związanej z kształtowaniem swojej sytuacji życiowej oraz określeniem na głębszym poziomie własnej tożsamości w kontekstach światopoglądu oraz sytuacji zawodowej i relacyjnej (Arnett, 2000, 2024; Kansky, 2018). Jednym z kluczowych celów rozwojowych jest osiągnięcie zdolności do tworzenia długotrwałych bliskich związków (Kansky, 2018; Reifman, 2010), co miałoby prowadzić do przejścia z niestabilnych relacji romantycznych wieku młodzieńczego do stabilnych relacji (w tym małżeńskich). Jednakże obserwacja zachowań wschodzących dorosłych wskazuje, że mimo zdobywanych przez nich kompetencji do tworzenia stabilnych więzi, ich życie relacyjne cechuje pewna niestabilność, widoczna przez wchodzenie w krótkotrwałe związki lub kończenie tych długotrwałych. Wynika to zapewne z utrzymującego się nastawienia eksploracyjnego oraz z trudności związanej z koordynacją życia relacyjnego, z innymi wyzwaniami tego okresu związanymi z nabywaniem rosnącej niezależności i idącymi za nią zadaniami edukacyjnymi, zawodowymi i osobistymi (Shulman i Connolly, 2013).

Związki romantyczne są bardziej nietrwałe niż małżeństwa, a interwencje pomocowe dla osób po nich słabiej zbadane niż te dla doświadczających rozvodu (Kazan i in., 2017). Definiując rozstanie (rozpad związku) za Kazan i współpracownikami (2017) oznacza ono

zerwaniem relacji intymnej między osobami partnerskimi z innego powodu niż śmierć jednej z nich. Od zakończenia związku z powodu śmierci odróżnia je posiadanie szans na kontakt z dawną osobą partnerską, w tym odnowienie więzi oraz możliwa indywidualna odpowiedzialność za rozpad związku wynikająca z zakomunikowania takiej osobistej decyzji drugiej stronie (O'Connor i Sussman, 2014). Co więcej, takie rozstanie może być i często jest doświadczane wielokrotnie na przestrzeni życia (Kazan i in., 2017; Morris i in., 2015).

Zarówno częstość rozpadów związków romantycznych (Le i in., 2010) jak i ich postrzeganie jako relacji mało poważnych (w zestawieniu z małżeństwami) może stać za bagatelizowaniem związanego z nimi cierpienia (Mirsu-Paun i Oliver, 2017). Jednakże stojące w jego centrum zerwanie relacji przywiązania wiąże się z bardzo silnym doświadczeniem stresu, który to może być zestawiany ze stresem relacji traumatycznych i prowadzić do zbliżonych konsekwencji psychologicznych (Van der Watt i in., 2023; Vaziri i in., 2021). Po rozstaniu powszechnie raportuje się występowanie nasilonych negatywnych stanów emocjonalnych (Morris i in., 2015) związanych w szczególności z odczuwaniem smutku, złości, lęku (Field, 2020; Kansky, 2018). Verhallen i współpracownicy (2019) stwierdzają, że cechą charakterystyczną czasu po rozstaniu jest wyraźne osłabienie doświadczenia afektu pozytywnego, aż do jego niemal całkowitego braku. W tym okresie może dochodzić do zwiększania stosowania używek (alkohol, narkotyki) celem ułatwienia sobie radzenia z sytuacją (Davis i in., 2003). Rozpad romantycznego związku stanowi także czynnik ryzyka myśli i tendencji samobójczych (Kazan i in., 2016; Ohenewa i Meyer-Weitz, 2024). Niewiele prac skupia się na weryfikowaniu pozytywnych stron zakończenia związku i korzystnych zmian następujących po nim. Tymczasem, rozpad relacji może prowadzić do odczucia ulgi (Sbarra i Emery, 2005) oraz być okazją do rozwoju (Lewandowski i Bizzoco,

2007). W szczególności może sprzyjać refleksji nad swoim funkcjonowaniem osobistym i w relacjach z innymi (Brunson i in., 2019; Tashiro i Frazier, 2003).

Psycholodzy-naukowcy podejmują bardzo mało prób ukierunkowanych na weryfikację potencjalnych interwencji pomocowych dla osób po rozpadzie związku romantycznego, które mogłyby stanowić inspiracje dla terapeutów i interwentów kryzysowych do prowadzenia oddziaływań opartych na dowodach. Autorzy przeglądów, różniący się okresem objętym eksploracją (min. 10 lat), inkluzywnością definicji (włączanie rozwodów lub nie), oraz zakresem uwzględnionych języków, raportują zaledwie 5 (Field, 2020; Kazan i in., 2017) lub 13 (Yanez Peñúñuri i in., 2024) tego typu eksploracji. Ten znaczący niedobór opracowań skłania do podjęcia badań nad sposobami wsparcia osób po rozpadzie związku. Dotychczas uzyskana wiedza o interwencjach ukierunkowanych narracyjnie sprzyja przekonaniu o znaczącej roli, jaką mogą odegrać dla osób ze złamanym sercem. Dopełniając przedstawiony wcześniej szeroki przegląd wpływu myślenia narracyjnego, kolejna część prezentuje badania narracyjne związane wprost z narracjami o rozstaniach ze związków romantycznych i małżeństw.

Narracje o rozstaniu

Badania nad autonarracjami rozstaniowymi możemy podzielić w ogólny sposób na te skoncentrowane na analizie relacji między ich treścią a funkcjonowaniem psychologicznym (przykładowe opracowania: Blackburn i in., 2014; Boals i Klein, 2005; Dalessandro i Wilkins, 2017; Dunlop i in., 2021; Harake i Dunlop, 2020; Kellas i Manusov, 2003; LeFebvre i in., 2019; Slotter i Ward, 2015) oraz odnoszące się do eksperymentalnego wpływu narratyizacji lub pokrewnych form ujawniania w ramach aktywności badawczej. Ze względu na znaczenie dla rozważań rozprawy, uwagą zostanie objęty dotychczasowy stan wiedzy nt. pisania o wyzwaniach relacyjnych zgromadzony w ramach pisania ekspresyjnego i narratyizowania.

Pisanie ekspresyjne o rozstaniu w służbie dobrostanu

Mimo gotowości uczestników do dzielenia się doświadczeniami z zakresu rozstań i ich znacznym wpływem na funkcjonowanie, temat rozpadu związku jest rzadko podejmowany przez badania z zakresu pisania ekspresyjnego (*expressive writing*) (Lewandowski, 2009) i narracyjnego ujęcia. Dotąd uwaga badaczy skupiała się głównie na wyzwaniach o charakterze indywidualnym (Frattaroli, 2006), które mogą charakteryzować się innymi procesami związanymi z radzeniem sobie niż te, w której znaczącą rolę odgrywają inni ludzie (Jenkins i in., 2023). Wynik życia miłosnego jest trudny do przewidzenia, ponieważ nie ma sposobu, aby zapewnić, że poszczególne działania zwiększą prawdopodobieństwo sukcesu, gdyż zależy on także od niekontrolowalnych wyborów drugiej strony. W narracjach związanych z dążeniem do celu, a nawet tych o radzeniu sobie z traumą lub chorobą, tylko od osoby zależy, jakie znaczenie nada swoim doświadczeniom. Natomiast w historiach z więcej niż jednym aktorem znaczenie to musi być wynegocjowane – np. nie sposób być idealną partnerką, jeśli zostało się porzuconą przez partnera (Trzebiński, 2002b). Dostępne badania – choć nieliczne – pokazując na korzystne efekty zachęcają do podejmowania dalszych eksploracji w tym zakresie.

Najwięcej badań z zakresu pisania o rozpadzie bliskiego/romantycznego związku przeprowadzono w modelu pisania ekspresyjnego, w którym osoba (najczęściej przez kilka kolejnych dni) opisuje swoje emocje i przeżycia związane z daną sytuacją (Pennebaker i Smyth, 2016). Lepore i Greenberg (2002), pokazali, że pisanie ekspresyjne o rozstaniu może korzystnie wpływać na zdrowie fizyczne. Po dwóch tygodniach od ekspresyjnego opisanie swoich emocji związanych z rozstaniem, uczestnicy nie doświadczyli pogorszenia zdrowia (infekcje górnych dróg oddechowych) i wzrostu odczuć napięcia i zmęczenia, co było udziałem osób z grupy kontrolnej. Co więcej, pisanie ekspresyjne kształtowało związek między trudnościami w poznawczym opracowaniu rozstania (wyrażającymi się przez

unikanie i intruzje) a infekcjami. Wysokie poziomy trudności w poznawczym opracowaniu rozstania wiązały się z poziomem infekcji w grupie kontrolnej. Natomiast w grupie pisanie ekspresyjnego ten związek nie występował. Autorzy spekulują, że choć pisanie ekspresyjne nie zmieniało nasilenia niekonstruktywnych procesów poznawczych, mogło jednak zmieniać ich charakter na bardziej korzystny dla osoby. Dodatkowym, pobocznym odkryciem jest także częstsze (na poziomie tendencji statystycznej) powracanie do relacji z byłym partnerem osób po doświadczeniu pisanie ekspresyjnego. Lewandowski (2009) sprawdzał, czy instrukcje skupione na zaproszeniu do ekspresji różnych emocji (pozytywnych, negatywnych; grupa kontrolna – neutralna, pisząca na tematy niezwiązane z rozstaniem) wywołają różne efekty. Wyniki pokazały, że pisanie ekspresyjne skupione na pozytywnych emocjach związanych z rozstaniem prowadzi do zwiększenia odczuwania pozytywnych emocji w krótkim okresie po zakończeniu tej aktywności (ok. 2 dni) w porównaniu do ekspresji emocji negatywnych i realizacji zadań kontrolnych. Veksler i Floyd (2015) postawili na weryfikację czy poziom, w jakim osoba pisząc ekspresyjnie wystawia się na kontakt społeczny będzie wpływał na siłę zmian w funkcjonowaniu wywołaną pisanem ekspresyjnym. Wyodrębnili grupę prywatną (którą poinformowano, że nikt poza nimi nie pozna treści odpowiedzi), poufną (odpowiedzi miały być czytane przez badacza) i otwartą na dzielenie się (odpowiedzi czytane przez badacza, a na koniec projektu zwrócone uczestnikowi, aby miał szansę podzielić się nimi z byłą osobą partnerską). Grupa poufna doświadczyła większego spadku postrzeganego stresu związanego z rozstaniem niż ta pisząca tylko dla siebie (prywatna). Różnic między innymi warunkami nie stwierdzono. Można by spekulować, że było to związane z większą strukturyzacją odpowiedzi, której czytania się spodziewano, przy jednoczesnej wartości wynikającej z jej wysokiej poufności. Testowania zróżnicowanego wpływu instrukcji podjął się także Brown (2022), nie obserwując różnic we wpływie pisanie ekspresyjnego o charakterze standardowym,

skupionym na zyskach i stratach lub skoncentrowanym na tworzeniu sensu. Wykazał natomiast korzystny wpływ pisanie ekspresyjnego na postrzeganie zysków z rozpadu relacji oraz zmniejszenia nasilenia negatywnych procesów: ruminacji i stresu związanego z rozstaniem.

Badania skoncentrowane wokół metodologii pisanie ekspresyjnego pokazują z jednej strony na szereg możliwych obszarów wpływu tej aktywności jak i na trudność związaną z próbami odkrycia prostych powiązań między szczegółowymi opisywanymi treściami, a konsekwencjami psychologicznymi. Wydaje się, że ciągle kluczowe mechanizmy stojące za korzystnym oddziaływaniem tej aktywności nie zostały zidentyfikowane. Pojawiający się w tym podejściu postulat (obecny także w badaniach zakresu rozstań Lepore i Greenberg, 2002) o roli utworzenia historii dla poprawy funkcjonowania (Boals i in., 2011; Danoff-Burg i in., 2010; Pennebaker i Seagal, 1999), pozostaje często na poziomie spekulacji lub weryfikacji pośredniej przez analizy językowe. Odpowiedzią na to są badania wprost odnoszące się do roli narratyizacji doświadczeń.

Narratyizacja rozpadu związku a funkcjonowanie

Na stan mojej wiedzy brak jest badań eksperymentalnych z udziałem grupy kontrolnej, które analizowałyby wpływ narratyizacji rozstania na funkcjonowanie jednostek po zakończeniu romantycznej (niemałżeńskiej) relacji ujmując analizę odroczonego efektu tej aktywności. Badanie zespołu Sbarra i in. (2013; reanalizy zebranych w nim danych: Bourassa, Allen, i in., 2017; Bourassa, Manvelian, i in., 2017) uczyniło to w temacie rozvodu, a Czarnecka (2019) w zakresie efektów występujących tuż po przedstawieniu autonarracji o rozstaniu.

Sbarra i współpracownicy (2013) rozpoczęli swoje badanie od oceny stopnia, w jakim uczestnicy są zaabsorbowani rozpadem swojego małżeństwa. Operacjonalizowano to przez dwie zmienne: nasilenie doświadczanych ruminacji (niekonstruktywnych refleksji

nt. źródeł doświadczanych problemów psychicznych) i zaangażowania w poszukiwanie sensu (oznaczającego widoczne w otwartej wypowiedzi osoby dążenie do uzyskania zrozumienia rozpadu małżeństwa, przy jego obecnym braku i przy doświadczaniu związanych z tematem ruminacji). Następnie osoby badane przydzielono losowo do jednego z trzech warunków: pisanania ekspresyjnego, narratyzującego (mającego przedstawić historię małżeństwa zakończonego rozpadem rozpisując: przebieg relacji, rozstania oraz dalszy możliwy bieg osobistej historii) i kontrolnego (piszącego możliwie obiektywną relację ze sposobu w jaki spędzali czas w ciągu dnia). Miały one realizować przypisane im aktywności przez 20 min dziennie, przez trzy kolejne dni. W pomiarze po 3 miesiącach okazało się, że stres emocjonalny (intruzywne myśli, hiperpobudzenie, unikanie) oraz zaburzenia nastroju o charakterze depresyjnym zmniejszają się istotnie wolniej u osób, które pisały o rozstaniu (grupy pisanania ekspresyjnego i narratyzującego) niż dla relacjonujących swoje działania w ciągu dnia. Obserwowane efekty były wyjaśniane przez interakcje nasilenia ruminacji z warunkiem eksperymentalnym. Osoby, wysoce ruminujące doświadczały wyższego stresu emocjonalnego, jeśli pisały o swoim doświadczeniu. Efekt ten objawił się zarówno po trzech jak i po ośmiu miesiącach od interwencji. Osoby nisko ruminujące nie różniły się funkcjonowaniem między warunkami eksperymentalnymi. Kolejnym obszarem obserwacji wyników była wykazana relacja między zaangażowaniem w poszukiwanie sensu (aspektami nie związanymi z doświadczanymi ruminacjami) a funkcjonowaniem. Po 8 miesiącach osoby zaangażowane w poszukiwanie sensu charakteryzowały się wyższym stresem emocjonalnym, gdy były w którymś z warunków opisujących doświadczenia związane z rozstaniem. Tymczasem w warunku kontrolnym, po 8 miesiącach, osoby mało ruminujące i nie zaangażowane w poszukiwanie sensu wykazywały się większym stresem emocjonalnym niż te szukające zrozumienia. Można spekulować, że zaangażowanie w opisywanie swoich doświadczeń związanych z rozwodem destabilizowało naturalne

sposoby dochodzenia osoby do równowagi lub też, że sama aktywność przypisana grupie kontrolnej wykazywała pewne korzystne właściwości.

Przyglądając się ponownie zebranym danym Bourassa, Manvelian i inni (2017) postawili na analizę, jak deklarowane znalezienie historii, która obejmuje osobiste doświadczenia związane z byłym małżeństwem, wiąże się z obserwowanymi efektami. Przyjęli oni inną metodologię w zakresie określenia cierpienia psychicznego (wskaźnik łączący 4 obszary związane z cierpieniem związanych z rozstaniem i zaburzeniami nastroju o charakterze depresyjnym) i nadmiernego zaangażowania w byłą relację³, wychodząc z założenia, że bardziej kompleksowe podejście pozwoli na lepsze analizy niż oparte na pojedynczych zmiennych. W głównym modelu mediacyjnym wskazali, że nadmierne zaangażowanie w byłą relację utrudniało deklaratywne znalezienie osobistej historii (mierzone po 2 tygodniach od zakończenia udziału w interwencji). Jednakże ten narracyjny sens (w roli mediatora), prowadził do zerwania predykcyjnego związku między nadmiernym zaangażowaniem a cierpieniem psychicznym (im większe zaangażowanie przed rozpoczęciem badania, tym większe cierpienie psychiczne w pomiarze po ok. 7,5/8 miesiącach). Następnie rozpatrzono, jak relacja między zmiennymi układa się w zależności od grupy badawczej. Potwierdzono obecność w opisie dokonanym przez Sbarę i innych (2013) negatywną zależność między nadmiernym zaangażowaniem a cierpieniem psychicznym, w obecności narracyjnego zrozumienia jako mediatora, z jej ograniczeniem do warunku pisania ekspresyjnego, a nie narracyjnego. U osób tworzących osobistą historię, w analogicznym modelu mediacyjnym, początkowe nadmierne zaangażowanie nie było

³ Złożony wskaźnik składający się z: mierzonej kwestionariuszowo tendencji do ruminowania nt. własnego nastroju; ocenianej przez sędziów kompetentnych skłonności do poszukiwania sensu – aktywnego poszukiwania zrozumienia i sensu, ruminowania i braku osiągnięcia poznawczego domknięcia sytuacji; użycia słów – analizy LIWC – wiążących się z tzw. bezpośredniością werbalną (*Verbal Immediacy*) ilustrującą nadmierne zaangażowanie w myślenie o zdarzeniu. Słowa: zaimki pierwszoosobowe w liczbie pojedynczej (np. ja, mnie, moje), wyrazy rozbieżności (np. powinno, zrobiłbym) oraz czasowniki czasu teraźniejszego i odwrotne wyniki dla przedimków (np. a, the) i słowa dłuższe niż sześć liter. Opis o wysokiej bezpośredniości werbalnej jest skupiony na osobistych doświadczeniach ściśle powiązanych z doświadczanymi emocjami.

predyktorem cierpienia psychicznego po 8 miesiącach. Warto także wskazać, że grupa badawcza moderowała związek między nadmiernym zaangażowaniem a odkrytym narracyjnym sensem. Był on najbardziej negatywny w warunku kontrolnym, a mniej negatywny w obu pozostałych. Warunek narracyjny, choć nie wpłynął na deklaratywnie lepsze znalezienie swojej historii (na 2 tygodnie po interwencji) wykazał, że potencjalne związane z nim procesy myślenia narracyjnego mogą przerywać negatywną zależność nadmiernego zaangażowania i cierpienia po rozstaniu. Choć niewielkie grupy (33-38 osób) utrudniają pełną akceptację uzyskanych rezultatów, to ich poparcie wnoszą kolejne analizy zespołu, tym razem oparte na obiektywnych zmiennych związanych ze zdrowiem (Bourassa, Allen, i in., 2017). Grupa narratyzująca cechowała się korzystniejszymi parametrami akcji serca (niższą średnią częstością akcji serca i zwiększoną zmiennością rytmu serca) niż uczestnicy dwóch pozostałych warunków, między którymi nie zaobserwowano różnic w zakresie tych parametrów. Zaangażowanie w pisanie historii wykazało zatem unikatowy, regulujący wpływ na funkcjonowanie fizjologiczne o dużym znaczeniu adaptacyjnym.

Badanie Czarneckiej (2019) dotyczyło natychmiastowych skutków narratyzacji rozpadu romantycznego heteroseksualnego związku u kobiet (w wieku 18-40 lat). 95 uczestniczek końcowych projektu stanowiły panny (kobiety, które nigdy nie były mężatkami), mające doświadczenie min. 3 miesięcznego związku, który to rozpadł się między miesiącem a trzema laty przed udziałem w badaniu. Wyróżniono dwa warunki eksperymentalne: narracyjny (zawierający prośbę o przedstawienie osobistej historii zakończonej relacji) i kontrolny (bazujący na odpowiadaniu na szereg zamkniętych pytań o opinie nt. różnych kwestii związanych z bliskimi związkami). Po zakończeniu realizacji zawartych w ich ramach zadań dokonano pomiaru efektów. Kobiety narratyzujące deklarowały lepsze samopoczucie po rozstaniu i mniejsze złe samopoczucie niż uczestniczki z drugiego warunku. Panie, które napisały autonarrację w mniejszym stopniu zgadzały się

z przekonaniami wchodzącymi w skład myśli związanych z żalem po rozstaniu (tłumaczenie kwestionariusza GCQ - Boelen i Reijntjes, 2009) konstytuujących negatywne myślenie o życiu (np. „Moje życie jest bezsensowne, od kiedy rozstałam się z (...)”) oraz interpretowanie swoich emocji jako zagrożenia dla osobistej stabilności psychicznej (np. „Jeśli pozwolę sobie na swoje uczucia związane z rozstaniem, to stracę kontrolę”). Niższe nasilenie myśli związanych z tymi kategoriami można interpretować jako przejaw korzystnego dystansu do znarratyizowanych doświadczeń. Emocje z nimi związane nie są zagrażające, bo są zrozumiałe w świetle historii. A życie nie jest skończone, bo związek stanowi tylko jego epizod. Uczestniczki z warunku narracyjnego przedstawiły także dłuższe refleksje (na poziomie liczby słów) w dwóch otwartych pytaniach dotyczących lekcji wyniesionych z byłego związku i planów/sposobów na budowanie szczęśliwych związków. Wyniki pokazały związki narratyizacji z licznymi obszarami funkcjonowania: emocjonalnym/odczuciowym, poznawczym i gotowości do zaangażowania w zadania refleksyjne. Słabą stroną tej eksploracji jest brak pretestu, przez co nie ma możliwości stwierdzenia, na ile podjęty dodatkowy, konieczny nabór do grupy narracyjnej przeprowadzony w metodzie kuli śnieżnej (prośby do osób znajomych o dołączenie do lub polecenie badania dalej) nie zaburza uzyskanych rezultatów. Dalszych analiz wymaga także analiza rozwoju efektów narratyizacji w czasie i dokładna treść inicjowanych przez nią procesów psychicznych.

Początkowy stan badań nad narratyizacją rozpadu romantycznego związku sprawia, że obszar ten posiada liczne obszary wymagające pilnego zaadresowania. W pierwszej kolejności, dla pogłębienia zrozumienia mechanizmu skuteczności interwencji wskazane jest weryfikowanie obecności struktury narracyjnej w odpowiedzi osoby badanej. Dalej, warto byłoby postawić na dalszą eksplorację szerokiego spektrum zmiennych związanych z funkcjonowaniem psychologicznym, w tym takich, które mogą się uwidocznić

w zadaniach otwartych. Może bowiem istnieć znacząca rozbieżność między funkcjonowaniem deklaracyjnym a realnie obecnymi korzystnymi procesami psychologicznymi (por. Field i in., 2013). Wszelkie badania powinny uwzględnić także rolę potencjalnych moderatorów związanych ze złożoną i różniącą uczestników charakterystyką doświadczenia rozpadu związku.

Wybrane moderatory doświadczenia rozstania i ich przewidywany związek z narratyacją

Wśród potencjalnych moderatorów możemy wyróżnić te związane z cechami osoby, jej obecną sytuacją oraz charakterystyką zakończonej relacji. Rozpatrzmy je po kolei.

Płeć

Wyniki badań nt. różnic w między kobietami i mężczyznami nie dają jednoznacznej odpowiedzi kto bardziej cierpi po rozpadzie związku. Źródła o wyższej sile dowodowej wskazują na większe oddziaływanie rozpadu związku na dobrostan kobiet (Mirsu-Paun i Oliver, 2017; Morris i in., 2015; Perilloux i Buss, 2008), przy obecności innych opracowań nie stwierdzających różnic międzygrupowych (Ohenewa i Meyer-Weitz, 2024; Tashiro i Frazier, 2003). Kobiety w większym stopniu deklarują i ujawniają w treści narracji o bliskich związkach wykorzystanie lekcji z byłego związku dla swojego rozwoju (Dalessandro i Wilkins, 2017; Tashiro i Frazier, 2003). Wykazują większe zainteresowanie problemami interpersonalnymi, co jest widoczne w ich częstszym opisywaniu w ramach wytypowanego trudnego/negatywnego doświadczenia (Jenkins i in., 2023). Także częściej to one są stroną inicjującą rozstanie (Morris i in., 2015; Szlendak, 2011).

W ramach badań nad wpływem interwencji narracyjnych i pisania ekspresyjnego skupionych na opisie rozpadu związku nie ujawniono dotąd różnic między płciami w zakresie doświadczania jego efektów (Lewandowski, 2009). Jednakże, związane z nimi analizy nie zawsze były składową raportu (Lepore i Greenberg, 2002) lub też nie były dostępne przez znaczącą przewagę kobiet w grupie badawczej (Czarnecka, 2019; Sbarra

i in., 2013; Veksler i Floyd, 2015). Jest to wyraz szerszego problemu związanego z badaniami nad funkcjonowaniem w kontekście rozstań i funkcjonowania w bliskich związkach. Wśród badań zawartych w metaanalizie Mirsu-Paun'a i Oliver'a (2017) skoncentrowanej na analizie relacji między jakością relacji, doświadczeniem rozstania a zdrowiem psychicznym u młodych dorosłych, minimalny udział kobiet w próbie badawczej wynosi 47%. Natomiast, na 18 opracowań o znanym udziale płci w próbie, tylko 8 (ok. 44%) zawiera udział kobiet mniejszy niż 60%. Pozostałe raportują wyższe wartości, aż do jedнопłciowej (100% kobiet) grupy. Dominacja kobiet w badaniach tego obszaru jest sytuacją powszechną, co bywa wprost podkreślane jako ograniczenie możliwości uogólniania uzyskanych wyników (Field, 2020; Ohenewa i Meyer-Weitz, 2024; Van der Watt i in., 2023).

Na potrzeby tego projektu zdecydowałam o zawężeniu grupy badawczej wyłącznie do kobiet. Ich wybór na uczestniczki był podyktowany dążeniem do zebrania grupy badawczej o jednolitym profilu. Większa otwartość kobiet na udział w badaniach z zakresu rozstań, a tym samym większa szansa na ich skuteczną rekrutację oraz większa wiedza o wpływie konsekwencji rozstania i narratyizacji doświadczeń (Odachowska i in., 2019; Trzebiński i in., 2016) przesądziły o wyborze uczestniczek tej płci. Dodatkowy argument stanowił także ich większy rozwój po rozstaniu, co zwiększa szanse, że udział w badaniu dla nich samych będzie indywidualnie wartościowym doświadczeniem.

Obecny status relacyjny

Wejście w nowy związek po rozpadzie poprzedniego jest silnym moderatorem odczuwanego dobrostanu, z lepszą sytuacją osób, które rozpoczęły kolejną relację niż tych, które pozostały samotne (Boelen i Reijntjes, 2009; Field, 2020; Kansky, 2018; Yildirim i Demir, 2015). Kellas i Manusov (2003) ustaliły, że osoby będące obecnie w związku (w porównaniu z tymi, które są same) przedstawiają w swoich autonarracjach o rozstaniu

bardziej pogłębioną charakterystykę bohaterów ważnych dla osobistej historii, co może wynikać z tego, że posiadanie nowej osoby partnerskiej ułatwia refleksję o cechach poprzedniej na skutek ustanawiania konkretnego obiektu, z którym można ją porównać. Aby skupić się wyłącznie na osobach, które są najbardziej narażone na cierpienie po rozpadzie poprzedniej relacji, w obecnym badaniu wybrano do grupy badawczej tylko osoby samotne od czasu rozstania (jak w badaniu Lewandowskiego, 2009).

Sposób rozstania – rola, jaką osoba miała w rozstaniu

Sposób rozstania, który wyraża się poprzez rolę, jaką osoba miała w decyzji o rozstaniu (inicjator/porzucający/strona inicjująca rozstanie, wspólna decyzja obu stron, odbiorca decyzji/porzucony/po rozstaniu zainicjowanym przez drugą osobę) (del Palacio-González i in., 2017; Kellas i Manusov, 2003; Tashiro i Frazier, 2003) wiąże się silnie z dobrostanem porozrostaniowym. Inicjatorzy/porzucający funkcjonują lepiej niż porzuceni, natomiast wpływ rozstania za porozumieniem stron (wspólna decyzja) daje mieszane konsekwencje, będąc bardziej korzystnym niż bycie porzuconym lub też plasując się (bez istotnych różnic) między tymi dwoma innymi sposobami kończenia relacji (Boelen i Reijntjes, 2009; Czarnecka, 2019; Field, 2020; Perilloux i Buss, 2008; Yıldırım i Demir, 2015). Lewandowski (2009) zaobserwował interakcję między rolą w rozstaniu a warunkiem eksperymentalnym w zakresie szans na doświadczenie wzrostu pozytywnych emocji na skutek pisanie ekspresyjnego o rozstaniu. Osoby, których relacja zakończyła się za porozumieniem stron doświadczały szczególnie dużego wzrostu pozytywnych emocji, gdy realizowały instrukcję pisanie o pozytywnych emocjach związanych z doświadczeniem rozstania. Natomiast w tej grupie, gdzie miano się skupić na ekspresji negatywnych emocji, wzrost tych pozytywnych zaobserwowano tylko u inicjatorów rozstań. Również wyłącznie oni zanotowali wzrost pozytywnych emocji po pisanie na tematy niezwiązane z rozpadem związku (grupa kontrolna). W zakresie treści ujawnianych w narracjach porozrostaniowych,

osoby porzucające zawierają więcej elementów wskazujących na emocjonalne zamknięcie i odporność na trudny wpływ rozstania niż czynią to te, które zostały porzucone (Harake i Dunlop, 2020). Kolejno, osoby inicjujące rozstanie w ramach swoich osobistych historii (w porównaniu do uczestników, których relacje zakończyły się w dwóch pozostałych modelach), w większym stopniu pokazują relacje przyczynowo-skutkowe między elementami autonarracji i przypisują poszczególnym osobom odpowiedzialność za rozwój sytuacji. Z kolei Ci, którzy byli odbiorcami informacji o zakończeniu związku lepiej przedstawiają sekwencyjno-epizodyczne uporządkowanie zdarzeń wchodzących w skład byłej relacji, niż czynią to pozostali uczestnicy (Kellas i Manusov, 2003). Te różnice w treściach, za którymi potencjalnie stoją różne motywacje (uzasadnić vs. zrekonstruować bieg zdarzeń) mogą prowadzić do różnych efektów psychologicznych związanych z zaangażowaniem w narratyzację. Rola w rozstaniu zostanie rozważona w projekcie jako moderator efektów. Dotychczasowy stan wiedzy skłania do przewidywania, że osoby porzucające będą jej głównymi beneficjentami, ponieważ mogą w narracji objąć rolę aktora aktywnie i niezależnie wpływającego na swoją sytuację w kontraście z dwoma pozostałymi grupami, które muszą sprawczością podzielić się z partnerem lub też próbować ją zrekonstruować poprzez zauważanie swojej roli w rozstaniu (choć decyzja o nim zapadła poza nimi) (Doering, 2010).

Czas trwania związku

Wraz z rosnącym czasem trwania związku pojawia się większa szansa na wykształcenie się między partnerami intymności (bliskości) i zaangażowania, wyrażającego się przez decyzje podejmowane dla umocnienia wspólnego życia (Wojciszke, 2022). Lantagne i Furman (2017) wskazują, że charakterystyka funkcjonowania związku zależy nie tylko od jego długości, ale i od wieku zaangażowanych stron. Młodzi dorośli tworzą dłuższe związki niż młodzież. Relacje te cechują się zarówno dużym potencjałem na bycie źródłem

wsparcia jak i wyzwaniami wynikającymi z możliwych trudnych wzajemnych zachowań. Co korzystne, wraz z wiekiem, ich liczba spada, a związki te stają się mniej obciążone kontrolą, zazdrością i negatywnymi interakcjami (Lantagne i Furman, 2017). W miarę trwania relacji następuje spadek namiętności (silnych emocji i dążenia do bliskości) oraz mogą intensyfikować się negatywne procesy uderzające w satysfakcję ze związku prowadząc przy braku odpowiednich działań pary do pogorszenia się relacji i jej rozpadu (Gottman i Silver, 2014; Wojciszke, 2022). Długość relacji stanowi jeden z pozytywnych predyktorów cierpienia doświadczanego po rozstaniu (del Palacio-González i in., 2017). Potencjalny wpływ długości związku na efekty narratyzacji nie jest znany. Narratyzacja krótkich związków może stanowić wyzwanie, gdy przez brak dogłębnej znajomości drugiej strony kierujące nią motywy okażą się niejasne. Z drugiej strony w długich relacjach wyzwaniem może być określenie, co i kiedy dokładnie zaczęło prowadzić do pogorszenia relacji. Czas trwania związku wpływa także znacząco na zakres doświadczeń do potencjalnego objęcia autonarracją i wymusza więcej działań z zakresu wyboru i wartościowania treści, które trafią do osobistej historii. Długość związku zostanie rozpatrzona jako moderator efektów.

Czas od rozstania

Czas od rozstania jest subiektywnie postrzegany jako jeden z najważniejszych czynników pomagających w radzeniu sobie z rozpadem związku (Carter i in., 2018). Silne negatywne emocje (charakteryzujące okres bliski rozstaniu – Verhallen i in., 2019), jak wykazano w innym badaniu dotyczącym narratyzacji, mogą dezorganizować ten proces myślowy, zapobiegając wystąpieniu korzystnych efektów (Trzebiński i in., 2016). Ze względu na to, że emocje negatywne związane z rozstaniem maleją z upływem czasu (Eastwick i in., 2008) dłuższy czas od rozstania może sprzyjać pozytywnym efektom myślenia narracyjnego. Jednocześnie, jak wskazują Sbarra i współpracownicy (2013)

ważniejszą kwestią niż upływ czasu może być indywidualna adaptacja do sytuacji. W wybranej grupie badawczej dłuższy czas ma potencjał okazać się niekorzystny dla efektów narratyizacji, ponieważ będzie on jednocześnie oznaczał dłuższe pozostawanie samej po rozpadzie poprzedniego związku, u źródła czego mogą stać niemożliwe do skontrolowania w ramach badania wyzwania osobiste lub życiowe utrudniające satysfakcjonujące funkcjonowanie. Ze względu na istotne znaczenie tej zmiennej zostanie rozpatrzona w przeprowadzonych badaniach w roli moderatora.

Charakter związku

Związki monogamiczne są wiodącym modelem kulturowym obecnym w Polsce i szeroko ujętej kulturze zachodniej i jako takie będą wskazane za jedyne, z których rozstanie będzie wpisywać się w obręb grupy badawczej. To ograniczenie koresponduje także ściśle z przyjętą w pracy definicją związku romantycznego. Warto przy tym nadmienić, że pozostawanie przez kobietę w relacji poligamicznej (o charakterze małżeństwa) może stanowić znaczne wyzwanie dla jej dobrostanu wiążąc się z gorszym zdrowiem psychicznym niż to obserwowane u kobiet współtworzących relacje monogamiczne (Bahari i in., 2021; Shepard, 2013).

Drugim podziałem związków do rozpatrzenia są relacje heteroseksualne i nieheteroseksualne, z których znaczą grupę stanowią relacje homoseksualne. Badania pokazują niejednoznaczne wyniki dotyczące różnic w częstotliwości rozpadów związków, stwierdzając, że homoseksualne relacje kobiece rozpadają się częściej niż homoseksualne relacje męskie i heteroseksualne małżeństwa (Balsam i in., 2017) lub z podobną częstotliwością jak heteroseksualne pary kohabitujące i rzadziej niż męskie pary homoseksualne (Joyner i in., 2017). Doświadczenie niepokoju związanego ze swoją tożsamością seksualną jest pozytywnym predyktorem rozpadu kobiecego związku homoseksualnego (Khaddouma i in., 2015). Dodatkowo, status mniejszościowy

i potencjalne problemy z sytuacją prawną związku są czynnikami stresogennymi, których nie doświadczają kobiety w związkach heteroseksualnych, a które mogą potencjalnie wpływać na ryzyko rozstań w relacjach homoseksualnych (Balsam i in., 2017; Stewart i in., 2019). Brakuje prac weryfikujących podobieństwa lub różnice we wpływie rozstania na dobrostan w zależności od charakteru związku. Kurdek (1997) nie stwierdził różnic w cierpieniu po rozstaniu między parami heteroseksualnymi i homoseksualnymi. W obecnym projekcie charakter związku, z którego rozstanie jest rozpatrywane, został zawężony do relacji heteroseksualnej. Było to motywowane dążeniem do homogenicznej grupy badawczej oraz założeniem, że rozstanie ze związku homoseksualnego może wiązać się z większymi wyzwaniami w trakcie narratyizacji i prowadzić do innych jej efektów. Podkreśla się, że myślenie narracyjne jest pod bardzo silnym wpływem narracji obecnych w kulturze (Gergen, 1998; Hänninen, 2004). Osoby homoseksualne, nie dość, że mają znacznie mniejszy wybór w zakresie społecznych narracji kulturowych jak ich związek „powinien” wyglądać, kiedy i jak go zakończyć oraz jak radzić sobie z rozstaniem, to dodatkowo mogą być bardziej narażone na nieprzychylność innych wobec swojej relacji i doświadczać w odpowiedzi na informację o rozpadzie związku reakcji o charakterze obojętnym lub przykrym (bo znamionujących radość z tego faktu) (Grochalska, 2017; Lahti i Kolehmainen, 2020). Osoby po rozpadzie z homoseksualnej relacji będą dopuszczane do udziału w badaniach, jeśli będą sobie tego życzyły, jednakże wyniki pochodzące z ich odpowiedzi nie zostaną włączone do analiz.

Jak wskazano w ramach przyjętej definicji związku romantycznego, projekt obejmie tylko relacje nieformalne (niemałżeńskie). Na ogół są one łatwiejszym doświadczeniem niż rozwody, między innymi przez mniejsze bariery społeczno-formalne związane z zakończeniem relacji (Wojciszke, 2022) i niższą złożoność związanych nimi problemów i indywidualnych przeżyć (Cupach i Metts, 1986). Określenia wymaga jednak nie tylko

status związku zakończony rozpadem, ale i doświadczenia życiowe uczestniczki. Przeżycie rozvodu może osłabiać stres, jakiego osoba będzie następnie doświadczać w sytuacji rozpadu swoich kolejnych, romantycznych (nieformalnych) związków, gdyż w porównaniu do poprzedniej relacji mogą one wiązać się z jej mniejszym zaangażowaniem i dawać mniej satysfakcji ze względu na szereg kosztów związanych z ich koordynacją (np. gdy w systemie jest także dziecko z poprzedniego związku). Wschodząc dorosłe matki po rozwodzie, nie deklarują znaczących zmian w dobrostanie po rozpadzie swoich kolejnych relacji romantycznych. Co więcej, u tych które weszły w związek romantyczny, przeżyły jego rozpad i pozostały po nim same obserwowano najbardziej znaczące spadki objawów depresyjnych (Langlais i in., 2017). Ten wzorzec wyników jest znacząco inny niż powszechnie raportowany w pracach z obszaru rozstań ze związków romantycznych (Verhallen i in., 2019). Zaznaczyć należy, że badacze rzadko odnotowują, czy ich uczestnicy są po rozstaniu ze związków nieformalnych czy formalnych. Jest to jednak potencjalnie znaczący czynnik, który pogłębiałby heterogeniczność związaną z doświadczaniem skutków rozstania, przez co zdecydowano się na dopuszczenie do badania wyłącznie kobiet bez doświadczenia związku małżeńskiego.

Dodatkowe decyzje związane z przeprowadzeniem badania

Przedstawione na przestrzeni rozdziału decyzje odnośnie doboru grupy badawczej pozwolą na sformułowanie precyzyjnych wniosków o wpływie narratyacji rozpadu heteroseksualnego związku wschodzących dorosłych kobiet, które pozostały same po rozstaniu. Dodatkowo, ze względu na obserwowalną u kobiet tendencję do zakrzywiania publicznych narracji rozstaniowych (LeFebvre i in., 2019), kluczowe jest zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa i poufności. Instrukcja badawcza będzie zawierała informacje o możliwości podjęcia indywidualnej decyzji w zakresie treści, jakimi uczestniczka się podzieli, w tym prawo do zmiany informacji szczegółowych, jeśli to miałoby zwiększyć

komfort kobiety. Jednocześnie, sama świadomość, że narracja będzie czytana przez osoby związane z projektem nie powinna stanowić czynnika ryzyka dla zmniejszenia siły oddziaływania narratyizacji, a wręcz może mu sprzyjać (Veksler i Floyd, 2015). Kobiety zostaną zaproszone do podzielenia się swoimi osobistymi historiami (lub realizacji zadań kontrolnych) w sposób zapewniający im możliwie najwyższą prywatność – tj. poprzez ankietę internetową. Modyfikacja eksperymentalna realizowana w domu miała także miejsce w badaniach Lepore'a i Greenberg'a (2002) oraz Lewandowskiego (2009). Jako że celem projektu jest zbadanie wpływu narratyizacji wskazane jest, aby dla osób biorących w nim udział rozstanie pozostawało ważnym tematem. Dlatego też sugerowanym (acz nie wykluczającym) wymogiem dołączenia będzie deklarowane doświadczanie cierpienia związanego z rozpadem związku (podobnie jak u Veksler i Floyd (2015), gdzie było to kryterium dopuszczenia do grupy).

II. Hipotezy teoretyczne

Celem przeprowadzonego eksperymentu jest zweryfikowanie wpływu narratyizacji związku zakończonego rozpadem na jakość funkcjonowania po rozstaniu. Hipotezy projektu oparto na założeniach *Teorii Narracyjnej Kontroli Zachowania* (Trzebiński, 2002b) oraz danych empirycznych związanych z funkcjonowaniem narracyjnym i doświadczaniem rozpadu romantycznych związków.

Spodziewane skutki narratyizacji rozstania (poznawczego uporządkowania przeżyć w strukturę historii), wynikające z wywoływanej przez nią aktywizacji i elaboracji osobistej historii, zawarto w ramach pięciu hipotez:

1. Narratyizacja rozstania skutkuje bardziej efektywnym myśleniem odnoszącym się do przeszłej relacji i wyobrażania sobie przyszłości w bliskich związkach.
2. Narratyizacja rozstania zwiększa pewność co do rozumienia byłego związku, a także do prawdziwości osobistych ocen oraz realistyczności wyobrażeń i planów dotyczących własnego funkcjonowania w bliskich związkach, a to w dalszej kolejności może powodować silniejszą motywację do projektowanej zmiany zachowania.
3. Narratyizacja rozstania skutkuje korzystną zmianą dobrostanu.
4. Cechy utworzonej narracji (wyrazistość wątku) wiążą się z wpływem narratyizacji na funkcjonowanie.
5. Wpływ narratyizacji zależy od moderatorów związanych z cechami zakończonego związku (sposobu rozstania, czasu związku) i obecnej sytuacji uczestniczki (czasu od rozstania).

Przewidywane konsekwencje narratyizacji obejmują zmiany w podejściu do tego co było (myślenie o przeszłym związku), co jest (obecne funkcjonowanie) i może być (wyobrażanie i planowanie przyszłości). W warunku eksperymentalnym (narracyjnym) uczestniczki zostaną poproszone o opisanie osobistej historii swojego byłego związku

zakończonego rozpadem. Poprzez zaproszenie do skonstruowania i spisania narracji opowiedzianej zainicjowane zostaną procesy narracyjnego porządkowania doświadczeń (narratyizacji), przekładając się następnie na większą obecność narracyjnych treści w umyśle uczestniczki (aktywizacja osobistej historii), zwiększając ich potencjał na wywarcie wpływu na procesy myślowe i funkcjonowanie (narracyjna kontrola zachowania). Zadania warunku kontrolnego będą obejmowały dzielenie się doświadczeniami i refleksjami z zakresu byłego związku w zadaniach otwartych wymagających udzielania krótkich, otwartych odpowiedzi. Struktura pytań będzie wymuszać nienarracyjne procesy myślowe, poprzez przypisanie aktywności charakterystycznych dla myślenia paradygmatycznego (np. wymienianie, porównywanie), co ma minimalizować potencjał zaistnienia u uczestniczki refleksji narracyjnej związanej wprost z udziałem w zadaniach badawczych. Mierzony będzie odroczony wpływ narratyizacji, ze względu na przyjęte poznawcze podejście do badań narracji, w którym jest ona składową złożonych procesów myślowych rozwijających się na przestrzeni czasu, nie zaś punktową aktywnością ograniczoną np. wyłącznie do natychmiastowych efektów związanych z rozładowaniem emocji czy przeprowadzeniem konkretnego aktu komunikacyjnego.

Projekt wpisuje się w obecny stan wiedzy poprzez oparcie na badaniach i postulatach teoretycznych związanych z myśleniem narracyjnym oraz rozwijając nurt badań dotyczących konsekwencji ujawniania się (pisanie o osobistych przeżyciach) w ramach procedur badawczych (Frattaroli, 2006) w tym narratyizacji doświadczeń (Bourassa, Manvelian, i in., 2017; Młyniec, 2019; Odachowska i in., 2019; Trzebiński, 2002a; Trzebiński i in., 2016). Przyczynia się do rozwoju wiedzy naukowej poprzez eksperymentalną eksplorację charakterystycznych procesów związanych z myśleniem narracyjnym, uwzględniając ich odroczony pomiar, operacjonalizowany przez zastosowanie kwestionariuszy samoopisowych oraz ocenę procesów ujawnianych w otwartych

odpowiedziach w oparciu o oceny sędziów kompetentnych i automatyczne analizy językowe. Znaczącym elementem uwzględnionym w analizach będzie wyrazistość wątku historii. Pozwoli to na określenie na ile obserwowane efekty wiążą się z narracyjnością osobistej historii (co jako obszar rozwojowy badań postulowali Bourassa, Manvelian, i in., 2017). Opracowanie stanowi pierwszą eksperymentalną próbę eksploracji odroczonych efektów narratyzyacji rozpadu romantycznego związku przez kobiety we wschodzącej dorosłości. Wybrany obszar pozwoli na rozszerzenie wiedzy o efektach narratyzyacji w sytuacji wyzwań o charakterze interpersonalnym, co nie zostało dotąd dostatecznie zbadane w ramach badań nad narratyzyacją (Bourassa, Manvelian, i in., 2017; Młyniec, 2019) i nad pisanem ekspresyjnym (Jenkins i in., 2023).

Wartość społeczna projektu opiera się na podkreślaniu wpływu rozstań z relacji romantycznych na życie jednostek oraz weryfikacji podstaw naukowych potencjalnej interwencji samopomocowej lub terapeutycznej, jaką mogłoby być opisywanie osobistej historii swojego zakończonego związku. Tym samym eksperymenty rozprawy wypełniają lukę badawczą związaną z niedoborem badań nad interwencjami pomocnymi dla osób po rozpadzie związku romantycznego (Field, 2020; Kazan i in., 2017; Yanez Peñuñuri i in., 2024). Projekt zwraca także uwagę na obecność i wpływ myślenia narracyjnego w codziennym życiu (Bruner, 1986, 1991; Fisher, 1984; Trzebiński, 2002a), przez co ma szansę edukować, jakie działania osoba może podjąć, aby wykorzystać je dla kształtowania osobistego dobrostanu. Funkcjonowanie relacyjne wschodzących dorosłych kobiet, wybranych uczestniczek badań, ma także szczególne znaczenie społeczne, ze względu na podejmowanie przez część z nich zadań życiowych związanych z macierzyństwem. Średni wiek zostania matką wyniósł w 2022 roku 29,9 lat, z kobietami w przedziałach wiekowych 25-29 lat i 30-34 lata najczęściej rodzącymi dzieci (Paradysz, 2024). Przez to, nabyte w tym okresie rozwojowym kompetencje relacyjne mogą przekładać się znacząco na osobistą przyszłość

w życiu rodzinnym i społecznym. Na miarę możliwości badawczych wskazane jest, aby naukowcy rozważali sposoby na wsparcie tej grupy w konstruktywnej realizacji jej zadań rozwojowych (Gómez-López i in., 2019; Tokarska, 2013). Narratyżacja stanowi tu obiecującą ścieżkę, gdyż przez potencjalne zwiększanie efektywności myślenia, pewności w zakresie osobistych ocen i motywacji do działania, jak również poprawę dobrostanu ma szansę prowadzić do możliwie pełnego i adaptacyjnego wykorzystania lekcji z doświadczeń związanych z zakończonym związkiem dla budowania przyszłych szczęśliwych relacji.

III. Metoda

Wprowadzenie

Badanie miało formę eksperymentu naturalnego zawierającego odroczonego pomiar wpływu aktywizacji osobistej historii rozpadu własnego romantycznego związku na funkcjonowanie. Jego projekt został oparty na lekcjach wyniesionych z badania pilotażowego i pilotażu technicznego wstępnych materiałów badawczych⁴.

Badanie pilotażowe dzieliło w większości cele i zakres hipotez raportowanego badania, obejmując uwagę w przewadze inne zmienne zależne oraz stosując inną metodologię pomiaru. Badanie pilotażowe było trzyetapowym eksperymentem naturalnym weryfikującym wpływ narratyizacji rozpadu romantycznego związku z wykorzystaniem powtarzanego pomiaru nastroju (etapy 1, 2, 3) i poczucia własnej skuteczności w relacjach romantycznych (etapy 1 i 3) oraz pomiarami innych efektów aktywacji myślenia narracyjnego wg. ich przewidywanej kolejności ujawniania się⁵. Etap 2 następował ok. 10 dni po etapie 1 (zawierającym modyfikację eksperymentalną), zaś etap 3 ok. 20 dni po etapie

⁴ Wzięła w nim udział grupa 44 kobiet (18-29 lat, $M = 24,14$; $SD = 3,14$) po doświadczeniu rozpadu romantycznego związku.

⁵ Narzędzia pomiarowe wpływu narratyizacji zastosowane w poszczególnych etapach:

Etap 1: Ankieta relacyjna (zestaw pytań nt. osoby i zakończonej relacji), PANAS-X (skale nastroju pozytywnego i negatywnego, ostatni tydzień), SERR (skala poczucia własnej skuteczności w związkach romantycznych - tłumaczenie i dostosowanie skali SERR na potrzeby projektu – skala oryginalna: Riggio i in., 2011, 2013), Modyfikacja eksperymentalna, Pomiar czasu wykonywania zadań modyfikacji eksperymentalnej. Sposób realizacji zadań oceniany w oparciu o *Skale Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej*, a przedstawione autonarracje o stwierdzonej strukturze narracyjnej dodatkowo z wykorzystaniem *Skali oceny struktury narracji*.

Etap 2: PANAS-X (skale nastroju pozytywnego i negatywnego, ostatni tydzień), Zmiana statusu relacji od poprzedniego etapu badania, Skala subiektywnego zrozumienia zakończonej relacji, Zadanie otwarte opis powodów rozpadu relacji (wypisane przyczyny rozpadu związku były oceniane przez sędziów kompetentnych na *Skali elaboracji przyczyn rozstania* oraz *Skali mentalizacji relacji*, a użyty w nich język analizowano z zastosowaniem programów LIWC i LEM), Pomiar czasu wypisywania powodów rozpadu relacji, Poczucie pewności swoich ocen, MIL (skala odczuwanego sensu w swoim życiu).

Etap 3: PANAS-X (skale nastroju pozytywnego i negatywnego, ostatni tydzień), Zmiana statusu relacji od poprzedniego etapu badania, Subiektywna pewność umiejętności tworzenia lepszych relacji, Zadanie otwarte plany tworzenia szczęśliwych relacji (Język użyty w otwartych odpowiedziach analizowano z zastosowaniem programów LIWC i LEM, a sędziowie kompetentni oceniali przedstawione treści w oparciu o *Skale stanu oczekiwanego* i *Skale procesu*), Pomiar czasu opisu planów tworzenia szczęśliwej relacji, GHQ-30 (Ogólny Kwestionariusz Zdrowia), SERR (skala poczucia własnej skuteczności w związkach romantycznych), Żywołność modyfikacji eksperymentalnej.

2 (a 30 po etapie 1). Profil osób badanych zaproszonych do badania pilotażowego był zbliżony, lecz węższy niż ten uwzględniony w badaniu głównym. Ich szczegółowe porównanie zawarto w części: *Uczestnicy: Decyzje w zakresie doboru grupy badawczej*. Nie zdecydowano się na szczegółowe opisanie metodologii i wyników badania pilotażowego ze względu na wysokie wartości dropout'u między etapami, sugerujące autoselekcję do badania⁶, niewielką liczbę stwierdzonych wartościowych zależności przy przewadze wyników nieistotnych oraz obszerność zakresu raportowanego badania.

W raportowanym badaniu obszar eksploracji badania przeniesiono z analiz szerokich zmiennych związanych z dobrostanem (np. nastrój, poczucie sensu w życiu) na procesy poznawcze, przejawiające się przez częstotliwość doświadczania myśli określonego rodzaju i efektywność procesów myślenia uwidaczniającą się przez treść myśli nt. przyszłości i sposób konstruowania opisu przyczyn rozpadu związku. Kolejny obszar wprowadzony w badaniu to zbadanie wpływu myślenia narracyjnego na motywację.

Uproszczono schemat badania do jednego pomiaru oddziaływania modyfikacji eksperymentalnej, co miało sprzyjać zwiększeniu szans na zaangażowanie osób uczestniczących w całość projektu. Przeniesieniu uwagi badawczej z procesów obejmujących szerokie obszary funkcjonowania psychologicznego (dobrostan) na charakter procesów myślowych towarzyszyło skrócenie czasu między aktywizacją osobistej historii a dokonaniem pomiaru do tygodnia (podobnie do badania Boals i in., 2015). Minimalny odstęp między pierwszym a drugim etapem wynosił 6 dni, a maksymalny nie więcej niż 11 dni. Większość badań z zakresu wpływu ujawniania się w warunkach eksperymentalnych stosuje dłuższe okresy pomiaru efektów (dla ok. 77% są one dłuższe niż 1 miesiąc). Jednakże stwierdzono, że silniejsze efekty obserwuje się w przypadku zastosowania krótszych czasów

⁶ Dropout między ukończeniem etapu 1 a ukończeniem etapu 2: 47,44%, między ukończeniem etapu 2 a ukończeniem etapu 3: 28,22%, między ukończeniem etapu 1 a ukończeniem etapu 3: 62,27%. Prawidłowe podejścia do badania: 546 (ukończenie etapu 1), 296 (podejście do etapu 2), 287 (ukończenie etapu 2), 216 (podejście do etapu 3), 206 (ukończenie etapu 3).

pomiaru (krótszych niż miesiąc) (metaanaliza: Frattaroli, 2006). Ma to szczególne znaczenie dla wybranego obszaru badania, gdzie regulacyjny wpływ aktywizacji osobistej historii na treść myśli z dużym prawdopodobieństwem wygasa wraz z czasem. Krótszy czas między etapami może być dodatkowo widziany jako czynnik zwiększający szanse na podtrzymanie zaangażowania w badanie.

Do grupy badawczej zaproszono kobiety w szerszym przedziale wiekowym – 18-29 lat (okres rozwojowy: wschodząca dorosłość) (Arnett i in., 2014; Arnett, 2024), które posiadały doświadczenie rozpadu bliskiego, heteroseksualnego romantycznego związku. Zaniechano określania minimalnego czasu związku (w badaniu wstępnym min. 6 miesięcy) i minimalnego czasu od rozstania (w badaniu wstępnym min. 1 miesiąc) dla rozszerzenia zakresu badanych doświadczeń i sprzyjaniu szerszej rekrutacji. Wydłużenie maksymalnego czasu od rozpadu związku (z roku do trzech lat) było konieczne dla zebrania grupy o założonej liczebności. Rekrutację uczestniczek do badania powierzono zewnętrznemu usługodawcy (*Instytut Badawczy Pollster*), co umożliwiło dotarcie do zróżnicowanej grupy osób zmotywowanych do udziału w badaniach i przekazywanie im drobnej rekompensaty finansowej za zaangażowanie w projekt bez narażania ich anonimowości. Założono, że czynniki te przełożą się na większą wartość zebranych danych, a w szczególności niższy dropout między etapami badania.

Schemat badania przedstawiono na Rysunku 1. Natomiast Tabela 1 przedstawia zmienne objęte pomiarem w poszczególnych etapach badania.

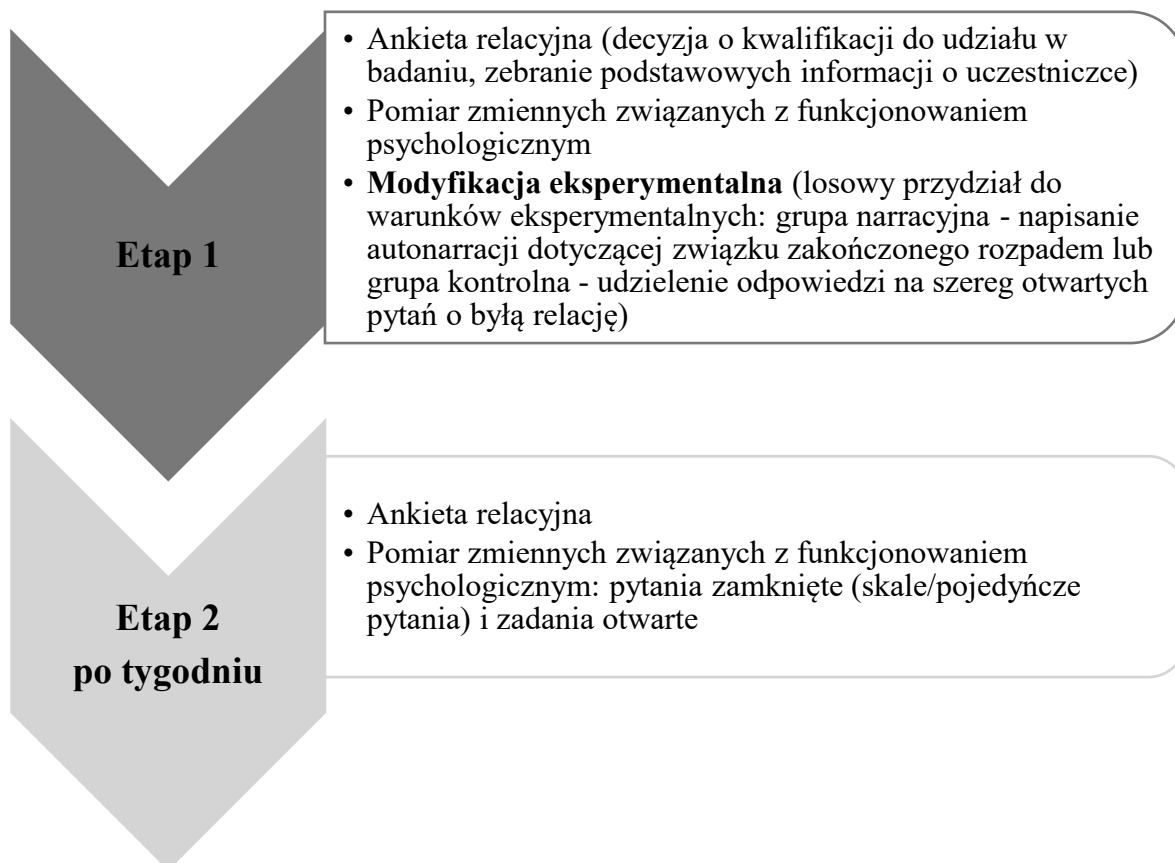
Rysunek 1*Schemat przebiegu badania*

Tabela 1

Zmienne objęte pomiarem i zadania modyfikacji eksperymentalnej w ramach poszczególnych etapów badania

ETAP 1	ETAP 2
Pomiar zmiennych opisujących uczestniczkę i jej byłą relację	
Ankieta relacyjna tj. zestaw pytań o podstawowe informacje o osobie i zakończonej relacji: wiek, czas od rozstania, wejście w inną relację od czasu rozstania, stan cywilny (doświadczenie małżeństwa), czas związku, sposób rozstania, mieszkanie razem z byłym partnerem, posiadanie wspólnego dziecka, ważność relacji, aktualne cierpienie po rozstaniu.	Ankieta relacyjna (zmiana statusu relacji od poprzedniego etapu badania)
Pomiar dwukrotny – w obu etapach	
Nasilenie ruminacji natrętnych	
Nasilenie ruminacji refleksyjnych	
Częstość myśli kontrfaktualnych	
Częstość myśli o przyszłości	
Pomiar jednokrotny / Obecność jednokrotna	
Modyfikacja eksperymentalna Grupy narracyjna i kontrolna; każda realizuje przypisany sobie zestaw zadań	Pewność zrozumienia rozstania
	Koherencja opisu powodów rozstania (oceny sędziów kompetentnych)
	Odpowiedzialność za rozpad związku. Podzmiennie: cechy (osób i relacji), działania (osób i w ramach relacji), czynniki kontekstowe wpływające na relację
	Wartość myśli kontrfaktualnych
	Treść myśli nt. przyszłości (oceny sędziów kompetentnych)

Wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości

Posiadanie planów w obszarze bliskich
relacji

Samoocena planów

Motywacja do rozwoju

Weryfikacja jakości udziału w badaniu:

Kontrola pamięci o modyfikacji
eksperymentalnej

Kontrola kwalifikacji do grupy docelowej
(deklarowana płeć i charakter związku)

Deklaracja nt. materiałów do otrzymania
Uwagi i opinie o badaniu

Operacjonalizacja hipotez

Celem badania było sprawdzenie czy dokonanie narratyzacji romantycznego związku zakończonego rozpadem – tj. poznawczego uporządkowania w strukturę historii zdarzeń i zachowań pary tworzącej związek, wpływa na jakość i specyfikę funkcjonowania po rozstaniu. W oparciu o teorię *Narracyjnej Kontroli Zachowania* (Trzebiński, 2002b) przewidywano, że opisywanie historii związku i jego rozbicia doprowadzi do czasowej aktywacji narracyjnej reprezentacji przeszłego związku a to będzie wpływać w specyficzny sposób na procesy poznawcze i motywacyjne kobiety.

Spodziewano się, że narratyzacja rozstania będzie skutkować bardziej efektywnym myśleniem odnoszącym się do przeszłej relacji i wyobrażania sobie przyszłości w bliskich związkach (hipoteza 1). U podstaw tych efektów widziano mechanizmy związane z myśleniem narracyjnym do których należą porządkowanie elementów w zależności przyczynowo-skutkowe, sprzyjanie przypominaniu wspomnień oraz ułatwianie mentalnego symulowania wydarzeń. Przewidywano, że osoby po dokonaniu narratyzacji będą:

- konstruować bardziej koherentne opisy powodów rozstania (1.1)

- doświadczać zadań związanych z myśleniem o przeszłości (opis powodów rozstania – 1.2) i przyszłości (treść myśli o przyszłości – 1.7) jako subiektywnie łatwiejszych lub bardziej angażujących, przez co będą gotowe poświęcać na nie więcej czasu
- w ramach analiz eksploracyjnych w obszarze użytego języka w opisach powodów rozstania (1.3) i treści myśli nt. przyszłości (1.8) zakładano wystąpienie u uczestniczek narracyjnych szerszej elaboracji refleksji (*Liczba słów*: LIWC - Pennebaker i in., 2001; Szymczyk i in., 2012), większego nastawienia na konstruowanie zrozumienia swojej sytuacji (*Procesy poznawcze*; LIWC), lepszego wiązania elementów relacjami przyczynowo-skutkowymi (*Przyczynowość*; LIWC), wyższej orientacji na działanie (*Czasowniki*; LEM – Maryl i in., 2017) oraz lepszej orientacji czasowej refleksji (*Czasowniki czasu przeszłego lub przyszłego*, w zależności od zadania; LEM).
- dzielić w bardziej sprzyjający rozwojowi sposób odpowiedzialność za rozpad związku (większa rola przypisywana działaniom osób partnerskich i kontekstowi; wyższe lub niższe przypisywanie udziału cechom osób partnerskich) (1.4)
- doświadczać wzrostu częstości myśli nt. przyszłości (1.5)
- opisywać myśli nt. osobistej przyszłości, które treściowo będą się częściej odnosić do jej wyobrażeń/rozważań na jej temat (1.6)

W zakresie hipotezy 2 zakładano, że procesy związane z myśleniem narracyjnym, w szczególności powiązane z zachodzącym w jego ramach porządkowaniem wydarzeń, koncentracją na celach oraz mentalnym przeniesieniem będą wpływać na zwiększanie przekonania co do wartości własnych ocen i motywacji. W badaniu weryfikowano, czy narratyżacja rozstania zwiększa pewność co do rozumienia byłego związku, a także do prawdziwości osobistych ocen oraz realistyczności wyobrażeń i planów dotyczących własnego funkcjonowania w bliskich związkach, a to w dalszej kolejności powoduje

silniejszą motywację do projektowanej zmiany zachowania. Obserwowano to przez szereg zależności ujmowanych przez szczegółowe hipotezy, spodziewając się, że uczestniczki po narratyzacji będą:

- deklarować wyższą pewność zrozumienia rozstania (2.1)
- przypisywać swoim myślom kontrfaktualnym wyższą wartość (2.2)
- posiadać bardziej wyraziste wyobrażenia nt. przyszłości (2.3)
- cechować się wyższą pewnością względem tego, co mogą zrobić, aby zbudować szczęśliwy związek (2.4)
- uważać swoje plany za bardziej wartościowe (2.6)
- oraz przejawiać wyższą motywację do samorozwoju (2.7).

W toku analiz psychometrycznych stwierdzono, że jeden z itemów ze skali *Posiadania planów w obszarze bliskich relacji - moja przyszłość w obszarze relacji to dla mnie wielka niewiadoma* – odstaje znacząco od pozostałych pozycji. Uznano, że mechanizm psychologiczny który operacjonalizuje to nie brak chęci czy umiejętności planowania, a uogólniony niepokój, lęk, lub poczucie braku kontroli. Objęto go eksploracyjną analizą (2.5) dla sprawdzenia czy uczestniczki z grup badawczych będą się różnić w zakresie lęku w patrzeniu w przyszłość.

Przewidywano, że na narratyzacja rozstania będzie skutkować korzystną zmianą dobrostanu (hipoteza 3) w jego obszarze poznawczym, co widziano jako dalszą konsekwencję narracyjnego uporządkowania wydarzeń, zwiększonej efektywności myślenia, wzrostu pewności ocen i motywacji. Nie przesądzając kierunku zależności, spodziewano się wystąpienia różnic między uczestniczkami z grup narracyjnej i kontrolnej w zakresie zmian w nasileniu:

- ruminacji natrętnych (3.1)
- refleksyjnych (3.2)

- oraz w częstości myśli kontrfaktualnych (3.3)

między pretestem a okresem tygodnia po aktywizacji osobistej historii.

W ramach badania zakładano (hipoteza 4), że wyrazistość wątku utworzonej narracji będzie wiązała się z wpływem narratyzacji na funkcjonowanie. Strukturę przedstawionej osobistej historii widziano jako pośredni wskaźnik narracyjnego uporządkowania wydarzeń zachodzącego w ramach procesu narratyzacji. Je natomiast rozumiano jako czynnik wzbudzający narracyjne postrzeganie swojej sytuacji (aktywizujący osobistą historię) oraz mechanizm jego oddziaływania w myśl założenia, że lepiej ustrukturyzowana historia silniej oddziałuje na funkcjonowanie niż ta o słabszej strukturze narracyjnej. Przewidywano, że wyższa wyrazistość wątku będzie:

- współwystępować z uzyskiwaniem wyników bardziej korzystnych dla funkcjonowania uczestniczki (4.1)
- Dodatkowo, w analizach eksploracyjnych założono, że uczestniczki narratyzujące (tworzące w ramach badania autonarracje charakteryzujące się strukturą narracyjną) będą cechować się funkcjonowaniem przewidywanym dla grupy narracyjnej, natomiast uczestniczki nienarratyzujące (kobiety przypisane do warunku narracyjnego, które nie przedstawiły osobistych historii o strukturze narracyjnej) takim, jakie założono dla grupy kontrolnej (4.2)

Wreszcie spodziewano się, że moderatory związane z cechami zakończonego związku (sposób rozstania, czas związku) i obecną sytuacją uczestniczki (czas od rozstania) będą kształtowały wpływ narratyzacji (hipoteza 5). W szczególności zakładano, że:

- na narratyzacji byłego związku najbardziej będą najbardziej zyskiwać kobiety decydujące osobiście o jego zakończeniu (w zestawieniu z kobietami, które decydowały wspólnie z partnerem lub zostały porzucone), ze względu na posiadanie pełnej kontroli nad tą trudną sytuacją, która to miała ułatwiać narracyjne

uporządkowanie doświadczeń przez umożliwienie ich konstruowania z perspektywy aktywnego i niezależnego aktora (5.1)

- czas trwania związku będzie modyfikował obserwowane konsekwencje narratyзации (5.2)
- czas od rozstania będzie modyfikował obserwowane konsekwencje narratyзации (5.3).

Szczegółowe zestawienie hipotez empirycznych wraz ze zmiennymi badania wykorzystanymi do ich weryfikacji zawarto w *Aneksie*.

Uczestnicy

Decyzje w zakresie doboru grupy badawczej

W badaniu podtrzymano większość decyzji z badania pilotażowego dotyczących cech osób dopuszczonych do udziału w badaniu, co miało na celu zagwarantowanie wysoce homogenicznej grupy badawczej sprzyjającej maksymalizacji szans na uchwycenie efektów o przewidywanej słabej sile.

Kryteria rekrutacji zbieżne z zastosowanymi w pilotażu:

1. Płeć, z którą osoba się identyfikuje: kobieta
2. Posiadanie doświadczenia rozstania ze związku romantycznego
3. Charakter relacji: heteroseksualna (związek z mężczyzną)
4. Cechy statusu relacyjnego: bycie singielką od czasu rozstania (brak wejścia w kolejny związek romantyczny) oraz bycie panną (brak doświadczenia związku małżeńskiego)
5. Sugerowanym warunkiem było doświadczenie osobiście trudnego rozstania. Jednocześnie związane z nim zmienne (aktualne cierpienie po rozstaniu, ważność relacji) nie były wykorzystywane do podejmowania decyzji o włączeniu lub wyłączeniu z grupy badawczej.

Kryteria rekrutacji zmienione względem pilotażu:

1. Wiek: 18-29 lat (rok badania 2022 – roczniki: 1993-2004, rok badania 2023 – roczniki: 1994-2005⁷). W badaniu wstępnym zakres akceptowanego wieku był węższy: 22-29 lat. W tym projekcie dopuszczono także młodsze uczestniczki dla zbadania doświadczeń całego zakresu grup wiekowych wpisujących się w okres wschodzącej dorosłości.
2. Minimalna długość związku nie była określana, co miało na celu poszerzenie obszaru eksploracji. W badaniu pilotażowym wynosiła ona 6 miesięcy.
3. Zrezygnowano z określania minimalnego czasu od rozpadu związku (min. 1 miesiąc w badaniu pilotażowym) dla rozszerzenia potencjału rekrutacyjnego.
4. Maksymalny czas od rozstania: trzy lata. Wydłużenie tego czasu (z roku w badaniu pilotażowym) było koniecznością procesową, ponieważ krótszy maksymalny czas od rozstania skutkował niemożnością zrekrutowania dostatecznie dużej grupy badawczej przez usługodawcę rekrutacji *Instytut Badawczy Pollster*.

Powody niedopuszczenia osoby do udziału w badaniu obejmują:

1. Niespełnienie kryteriów kwalifikacji do udziału w badaniu: wieku, cech statusu relacyjnego: bycie singielką od czasu rozstania (brak wejścia w kolejny związek romantyczny) oraz bycie panną (brak doświadczenia związku małżeńskiego), czasu od rozstania (maksymalnie 3 lata)
2. Brak wyrażenia poinformowanej zgody na udział w badaniu

⁷ Dostosowanie kryteriów w zakresie rocznika nastąpiło w toku badania, przez co w styczniu dopuszczano jeszcze do udziału osoby z rocznika 1993 – 30-letnie. Tak do projektu dołączyło 8 osób (+ 1 niedopuszczona przez niespełnienie kryteriów badania). 4 z nich ukończyły tylko 1 etap badania. Pozostałe 4 zrealizowały prawidłowo całe badanie od strony struktury udziału (po 2. w każdym z warunków badawczych). Po jednej z każdej grupy badawczej (narracyjnej i kontrolnej) uznano za realizujące wysokojakościowe zadania modyfikacji eksperymentalnej i jako takie włączono do finalnych grup ujmowanych w projekcie.

Powody wykluczenia osoby, która wzięła udział w badaniu:

1. Niespełnienie kryteriów badania poprzez:
 - Deklarowanie braku związku romantycznego
 - Deklarowanie innej płci niż kobieta
 - Deklarowanie innego charakteru związku niż heteroseksualny
2. Zbyt długi czas podejścia do etapu 2: Osoby, które nie podeszły do 2 etapu badania w czasie do 4 dni od otrzymania zaproszenia (przed rozpoczęciem 11 dnia od etapu 1) były wykluczane na poziomie analiz lub traciły możliwość do podejścia do etapu 2 na skutek wygaśnięcia linku badawczego.
3. Realizacja zadań badawczych w językach innych niż polski i okazjonalnie używany j. angielski, ze względu na to, że wzbudzało to wątpliwości co do szans na potencjalne niezrozumienie instrukcji badawczych przedstawionych wyłącznie w języku polskim.

Dodatkowo, dla włączenia do ostatecznie rozpatrywanej grupy badawczej w ramach analiz głównych (porównanie warunków eksperymentalnych) wymagano wysokiego zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej – ocenianego przez sędziów kompetentnych wg osobnych kryteriów dla uczestniczek grup narracyjnej i kontrolnej.

Szacowanie potrzebnej liczebności grupy oparto na analizie mocy, w której przyjęto przewidywaną siłę efektu na poziomie słabym – $eta_p^2 = 0,05$. Wartość ta odwoływała się do siły efektu stwierdzonego w jednej z roboczych analiz danych z badania pilotażowego: $eta_p^2 = 0,05$ i do wyników reanalizy danych z Czarnecka (2019)⁸ – $eta_p^2 = 0,05-0,06$. Choć badanie

⁸ Badanie dotyczące skutków narratyzacji rozpadu własnego romantycznego związku mierzonych tuż po przedstawieniu autonarracji zakończonego związku lub realizacji zadań kontrolnych. Ze względu na inną

Lewandowskiego (2009) związane konsekwencjami pisanie ekspresyjnego o rozstaniu raportuje efekty o średniej sile (większość na poziomie $\eta_p^2 = 0,08-0,14$) to znaczące trudności z uchwyceniem istotnych różnic w badaniu pilotażowym skłaniały do obrania bardziej konserwatywnego podejścia. Wybrany kierunek szacowania siły efektu wspierają wyniki metaanalizy (Frattaroli, 2006) pokazując, że średni efekt wielkości korelacji stwierdzany dla badań obejmujących skutki ujawniania się w warunkach badawczych cechuje się bardzo słabą siłą – $r = 0,075$.

Przyjmując wartość $\eta_p^2 = 0,05$ za próg siły efektu analizy w programie *G*Power* (Faul i in., 2007) dla obranego schematu badania (efekty o charakterze interakcji między grupą eksperymentalną a etapem badania – dla nasilenia ruminacji) wskazują na konieczność zebrania ok. 600 osobowej grupy (po ok. 300 osób na warunek) dla stwierdzenia istotnych efektów z 85% prawdopodobieństwem. Założono, że krótki czas między etapami, zapowiedź dostępu do raportu z wyników i zapewnienie szansy na otrzymanie wynagrodzenia za udział w badaniu (wartość ok. 10 zł) pozwolą na oczekiwany nabór i zminimalizowanie dropoutu między etapami. W kontrakcie na realizację usługi badawczej z *Instytutem Badawczym Pollster* zapisano, że badanie nie zostanie uznane za zakończone przed zebraniem do grupy badawczej min. 600 osób, które ukończą drugi etap badania.

Rekrutacja uczestniczek i zagadnienia związane z etyką badania

Rozpoczęcie badania poprzedziło uzyskanie pozytywnej opinii Komisji ds. Etyki Badań Naukowych Wydziału Psychologii w Warszawie dla zaplanowanej procedury (nr. 2/2023). Proces naboru był koordynowany przez *Instytut Badawczy Pollster*, a do projektu zaproszono kobiety zarejestrowane na portalach badawczych *Panel Badawczy Reaktor Opinii* i *Syno Media Panel*. Do osób mających szansę wpisać się w kryteria badania

metodologię (mierzenie efektów natychmiastowych vs. odroczone) i skazy metodologiczne w zakresie procedury rekrutacji stanowi ono niepełnowartościowe źródło do szacowania siły przewidywanych efektów.

(zadeklarowana w panelu płeć: kobieta) rozsyłano zaproszenia e-mailowe z informacją o badaniu. Miało ono formę formularza internetowego. W jego ramach zainteresowane osoby odpowiadały na pytania dotyczące roku urodzenia, czasu od rozstania, faktu wejścia w inną relację po rozpadzie poprzedniego związku oraz tego, czy były kiedykolwiek w związku małżeńskim. Na podstawie tych odpowiedzi decydowano, czy osoba zostanie dopuszczona do dalszych etapów badania.

Osoby wykluczone były informowane, że doświadczenia, którymi chciały się podzielić wykraczają poza obszar badania. W związku z tym z szacunku dla ich czasu i wysiłku ich udział w projekcie zostanie zakończony w tym miejscu. Osoby te otrzymywały drobną nagrodę za swoje zaangażowanie (w wysokości regulowanej przez zasady panelu badawczego). Przekazywano im także wiadomość, że jeśli chciałyby otrzymać zbiorcze wyniki badania proszone są o kontakt z osobą odpowiedzialną za projekt. Nie otrzymano żadnej wiadomości zawierającej zapytanie o raport z wyników badania.

Natomiast osoby uznane za wstępnie wpisujące się w grupę badawczą otrzymywały potwierdzenie bycia docelowymi uczestniczkami projektu i były kierowane do zapoznania się z poinformowaną zgodą. W jej ramach przedstawiono zakres treściowy zadań, z którymi będą się mierzyć badane oraz podano, że będą mieć one formę zamkniętą i otwartą. Względem zadań otwartych wyraźnie zaznaczono prawo uczestniczki do swobodnego decydowania o informacjach, jakie ujawni: „Każdorazowo to Pani zdecyduje, czym się Pani podzieli i jak to zrobi. Nie będziemy nigdy pytać o żadne szczegóły, które mogłyby naruszyć Pani poczucie prywatności czy budzić jakiekolwiek obawy, że przekazane nam opisy doprowadzą do Pani rozpoznania”. Jednocześnie badane nie otrzymywały pełnych informacji o celach i procedurze badania. Ich przekazanie nastąpiło dopiero po zakończeniu całego cyklu projektu. Było to uzasadnione charakterystyką badanego procesu psychologicznego. Wiedza o tym, że badane jest myślenie narracyjne prowadziłyby do

zaburzenia wyników poprzez skłanianie do nienaturalnie wysokiego skupienia na tym procesie psychologicznym oraz jego potencjalnie podwyższonego wzbudzenia u osób z warunku kontrolnego. Osoby badane wiedziały, że udostępniony im wgląd w zakres badania jest niepełny, co przekazano w słowach:

Przedstawiony tu opis badania zawiera jedynie ogólne informacje dotyczące celu i przebiegu. Ujawnienie na tym etapie wszystkich szczegółów, mogłoby bowiem zakłócić jego rezultaty. W związku z tym, szczegółowe wyjaśnienia zostaną przedstawione po zakończeniu badań, o czym osoba odpowiedzialna za projekt zawiadomi w uzgodniony sposób. Pełne informacje o badaniu zostaną Pani udostępnione poprzez wiadomość wysłaną na adres e-mail udostępniony do kontaktu z Panelem (nie później niż w maju 2023).

Podkreślono dobrowolność udziału w badaniu, możliwość wycofania się w każdym momencie bez konieczności podawania przyczyny oraz poufność wyników. Podano do wiadomości szacunkowy czas poszczególnych etapów (ok. 30 min etap 1 oraz ok. 20 min etap 2). W razie pytań lub wątpliwości wskazano na możliwość kontaktu z osobą odpowiedzialną za badanie (mgr. Jolantą Czarnecką). Uczestnicy nie przesłali żadnych zapytań.

W ramach podziękowania za udział w całym badaniu uczestnicy otrzymywali nagrodę z Panelu w postaci punktów pełniących rolę wewnętrznej waluty, których wartość nominalna odpowiadała ok. 10 zł. Zobowiązano się przed badanymi, że osoby, które ukończą oba etapy badania i wykażą stosowne zainteresowanie, otrzymają raport zawierający zbiorcze wyniki badania rozszerzony o materiał popularnonaukowy o kontekście społeczno-kulturowym rozstań z bliskich związków. Jednakże, ze względu na wydłużony czas analiz badania na moment składania rozprawy (koniec września 2025 roku)

raport nie został im przekazany. Obietnica złożona badanym zostanie zrealizowana nie później niż do końca 2025 roku.

W treści poinformowanej zgody wskazano, że badanie może wiązać się z ryzykiem dyskomfortu, wynikającego z większej częstości myśli o byłej relacji i o sobie samej wzbudzonych w związku z zaangażowaniem w realizację zadań badawczych. Aby nie dopuścić do sytuacji, iż osoby, których samopoczucie pogorszy się po badaniu zostaną bez szans na pomoc psychologiczną, zaoferowano im możliwość kontaktu z osobą odpowiedzialną za projekt (e-mail oraz numer telefonu) oraz przekazano dane kontaktowe do kryzysowego telefonu zaufania (116 123) oraz informacje o świadczonych przezeń internetowych formach pomocy. Do osoby odpowiedzialnej za projekt nie wpłynęła żadna prośba o wsparcie.

Za kontakt z uczestniczkami odpowiadał *Instytut Badawczy Pollster*. W celu przekazywania im informacji związanych z projektem wykorzystywano drogę mailową (np. informowanie o drugim etapie badania) i funkcjonalności odpowiednich paneli badawczych. Instytut koordynował zarządzanie danymi osobowymi uczestniczek, tak że w ramach badania żadne informacje, które dla Zespołu badawczego stanowiłyby dane pozwalające na identyfikację osoby nie były przekazane wraz z danymi badawczymi. W treści świadomej zgody zawarto informację o przyszłym przetwarzaniu odpowiedzi, wskazując na ich udostępnienie społeczności naukowej:

„Informujemy, że przekazane przez Panią odpowiedzi (na zadania otwarte i zamknięte) będą w zaanonimizowanej formie udostępniane wraz z publikacjami naukowymi wyników badania. Dzięki temu inni naukowcy będą mogli sprawdzić poprawność naszych wniosków oraz prowadzić dalsze analizy zebranych informacji. Umożliwi to pełne wykorzystanie ich potencjału”.

Zachęcano do pobrania i zapisania świadomej zgody (załącznik w formacie pdf) aby umożliwić późniejszy powrót do jej treści i zagwarantować dostęp do danych kontaktowych. Informowano również, że treść poinformowanej zgody można uzyskać po wysłaniu wiadomości e-mail do osoby odpowiedzialnej za projekt. Obie te informacje zawarto w zakończeniu poinformowanej zgody, na ekranie poprzedzającym finalizację etapu 1 oraz na ekranie końcowym etapu 2. Wyrażenie poinformowanej zgody stanowiło obowiązkowy warunek dopuszczenia do udziału w zadaniach badawczych następujących po wstępnym sprawdzeniu spełnienia kryteriów udziału w badaniu.

Osoby uczestniczące pouczono o ich prawie do wycofania odpowiedzi przekazanych w badaniu dwukrotnie: w poinformowanej zgodzie oraz w ramach wiadomości udostępniającej pełne informacje o badaniu (wysłanej w maju 2023 roku). Nikt z badanych nie zadeklarował chęci wycofania swoich odpowiedzi.

Grupa badawcza

Grupa osób badanych. Wykluczenia z powodu niespełnienia założeń badania

Do badania podeszło 1188 osób. Na podstawie odpowiedzi na pytania wstępne weryfikujące kwalifikację do grupy badawczej⁹ stwierdzono, że 220 z nich nie odpowiadało profilowi docelowych uczestniczek projektu. Osoby te nie zostały dopuszczone do udziału w dalszych aktywnościach badawczych (tj. zapoznaniem się z poinformowaną zgodą, udziałem w dalszej części pierwszego etapu). Z pozostałych 968 osób, 43 nie wyraziły zgody na udział w badaniu. Do etapu 1 podeszło 925 osób, z czego 12 go nie ukończyło.

Uczestniczki, które ukończyły pierwszy etap badania: 913.

Uczestniczki, które podeszły do etapu 2, ale go nie ukończyły: 16.

⁹ Rok urodzenia, czas od rozstania, fakt wejścia w inną relację po rozpadzie poprzedniego związku oraz fakt bycia kiedykolwiek w związku małżeńskim.

Uczestniczki, które ukończyły oba etapy badania: 668¹⁰.

Dropout wśród osób uczestniczących w badaniu, względem grupy, która ukończyła pierwszy etap badania, wyniósł odpowiednio: 25,08% (do startu etapu 2) i 26,83% (do ukończenia etapu 2).

Odpowiedzi od uczestników poddano pierwszej turze korekt, których istotą była weryfikacja zgodności indywidualnego udziału w procedurze badania z jego założeniami. Tabela 2 przedstawia obrane kryteria wyłączenia oraz liczbę odpowiedzi odrzuconych na ich podstawie.

Tabela 2

Kryteria wyłączenia z grupy badawczej związane z nieprawidłowościami w zakresie sposobu udziału w badaniu lub niedopasowaniem do docelowej grupy badawczej

Powód wyłączenia	Uzasadnienie wyłączenia	Liczba osób wyłączonym w podziale na najdalszy etap badania, do którego dotarła osoba uczestnicząca				Liczebność osób w danym etapie po uwzględnieniu wyłączeń		
		Etap 1	Start etapu 2	Etap 2	Suma	Etap 1	Start etapu 2	Etap 2
Nieprawidłowy udział w badaniu	Zduplikowane podejście do etapu 1 (zaburzające wpływ modyfikacji eksperymentalnej)			6	6	229	16	662
	Czas podejścia do etapu 2 dłuższy lub równy 11 dniom od etapu pierwszego		1	13	14	229	15	649
	Odpowiedzi na pytania otwarte w innym języku niż polski lub angielski ¹¹			1	1	229	15	648
Niewpisanie się w docelową grupę badawczą	Śmierć partnera kończy związek	1		3	4	228	15	645
	Deklaracja braku bycia w związku			1	1	228	15	644
	Inna deklarowana płeć niż kobieta (mężczyzna/inna)			5	5	228	15	639

¹⁰ Minimalny procent kompletności ankiety prowadzący do stwierdzenia ukończenia udziału 96%. Jedna z uczestniczek dwukrotnie podeszła do udziału w etapie 2 – w analizach uwzględniono jej pierwsze podejście.

¹¹ Udział osoby odpowiadającej w języku angielski był dopuszczony wyłącznie w sytuacji, gdzie użycie języka angielskiego w otwartych odpowiedziach miało charakter incydentalny, a pozostałe zadania otwarte zawierały odpowiedzi w języku polskim.

Inny charakter związku niż heteroseksualny (22 homoseksualny, 1 inny)	23	23	228	15	616
---	----	----	-----	----	-----

Powody wyłączenia z grupy badawczej obejmowały: rozpad związku z powodu śmierci partnera (4 osoby), deklarację braku związku (1), inną zadeklarowaną płeć niż kobieta (5), rozstanie z innego typu związku niż heteroseksualny (22 homoseksualny i 1 raz inny) – łącznie 33 osoby. Dalej, 1 osoba przekazywała odpowiedzi na pytania otwarte w języku innym niż polski lub angielski i 6 osób przez zdublikowane podejście do etapu 1 przestało wpisywać się w badanie na skutek zaburzenia doświadczenia modyfikacji eksperymentalnej. Stąd prawidłowe podejście strukturalne do etapu 1 zostało zrealizowane przez 873 osoby. Z nich do etapu 2 podeszły 645 osoby. Kolejne 14 osób zostało wykluczonych przez zbyt długi czas podejścia do etapu 2 (przekraczający 11 dni od pierwszego etapu) (pozostało 631 osób). 15 osób nie ukończyło etapu 2, dając 616 uczestniczek, które ukończyły etap 2 z zachowaniem poprawności strukturalnej udziału.

Dropout rozpatrywany w kontekście danych poprawnych strukturalnie, względem uczestniczek etapu pierwszego, wyniósł 27,72% (do startu etapu 2) i 29,44% (do ukończenia etapu 2). Tabela 3 zestawia liczebności uczestniczek w poszczególnych etapach badania i w ramach wskazanych sposobów oczyszczenia danych. Grupa uczestników badania oczyszczona od strony poprawności strukturalnej udziału w badaniu będzie nazywana w dalszych częściach pracy pełną grupą osób badanych.

Tabela 3

Podstawowe informacje o liczebnościach osób uczestniczących w badaniu w poszczególnych etapach badania i w ramach wskazanych sposobów oczyszczenia danych

	Osoby podchodzące do udziału w badaniu (bez korekt strukturalnych)		Pełna grupa osób badanych (osoby wpisujące się w założenia badania)	
	<i>N</i>	Dropout (%)	<i>N</i>	Dropout (%)
Uczestniczki w pierwszym etapie	913	-	873	-
Uczestniczki, które rozpoczęły drugi etap	684	25,08	631	27,72%
Uczestniczki, które zakończyły drugi etap	668	26,83	616	29,44%

Grupa badawcza. Wykluczenia na podstawie jakości zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej

Kolejny etap oczyszczenia danych, obejmował weryfikację zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej. Narratyzacja rozpadu ważnego romantycznego związku nie jest procesem automatycznym, a wymagającym włożenia wń intencjonalnego wysiłku. Dlatego też nie można na podstawie samego przypisania do warunku eksperymentalnego zakładać zaistnienia aktywizacji osobistej historii. Jej pośrednim wskaźnikiem może być natomiast obecność struktury narracyjnej w przedstawionej odpowiedzi opisowej, w myśl założenia, że treść narracji opowiedzianej jest wtórna do treści obecnych w narracji wewnętrznej. Równocześnie istotne było przyjrzenie się zaangażowaniu grupy kontrolnej, aby zapewnić wysoki stopień wzbudzenia w umyśle treści związanych z byłym związkiem. Tylko wtedy bowiem możemy mówić o spełnieniu przez badanie warunku jedynej różnicy, która leży w fakcie obecności struktury narracyjnej (lub jej braku) we wzbudzonym myśleniu o zakończonej relacji.

Decyzje o akceptacji prawidłowości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej opierały się na ocenach sędziów kompetentnych, prowadzonych osobno

dla grup narracyjnej i kontrolnej, wg instrukcji *Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej*. O włączeniu do grupy narracyjnej decydowało to, czy skonstruowana w pierwszym etapie autonarracja posiadała strukturę narracyjną. Natomiast w grupie kontrolnej kryterium oceny opierało się na stopniu kompletności przekazanych odpowiedzi odnoszących się do byłej relacji. Do analiz włączono dane pochodzące od tych uczestniczek, które wypełniły minimum 74,9% pól odpowiedzi (z 53 pól).

Ostatecznie do finalnej grupy badawczej przyjęto 422 osoby, których odpowiedzi łączyły poprawność strukturalną udziału w badaniu i prawidłowy udział w modyfikacji eksperymentalnej. Pogłębiające zestawienie danych o liczbie osób zakwalifikowanych i wyłączonych zawiera Tabela 4.

W ramach warunku narracyjnego autonarrację o strukturze narracyjnej skonstruowały 204 osoby, a 202 ukończyły całe badanie. Z podgrupy wyłączono 118 osób (36,65% grupy), które przedstawiły nienarracyjną odpowiedź. Eksploracyjną analizę posthoc charakteru przyczyn niestwierdzenia obecności struktury narracyjnej opisano w ramach części: zawarto w częściach *Oceny jakościowe potencjalnych przyczyn uznania nienarracyjności* oraz *Przyczyny uznania nienarracyjności odpowiedzi – analizy jakościowe*.

W grupie kontrolnej 218 kobiet przekazało wysoce kompletne odpowiedzi. 209 z nich zrealizowało w pełni oba etapy projektu. 91 uczestniczek (29,45%) nie zostało zakwalifikowanych do warunku kontrolnego ze względu na udzielenie zbyt małej liczby odpowiedzi dotyczących doświadczeń z zakresu byłego związku.

Tabela 4

Liczba osób zakwalifikowanych i wyłączonych z grup badawczych, w podziale na stopień oczyszczenia danych na podstawie oceny prawidłowości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej

	Osoby podchodzące do udziału w badaniu				Pełna grupa osób badanych (osoby wpisujące się w założenia badania)			
	Uczestniczki (N)			Procent wyłączeń	Uczestniczki (N)			Procent wyłączeń
	W grupie	Zakwalifikowane	Wyłączone		W grupie	Zakwalifikowane	Wyłączone	
Grupa narracyjna	347	213	134	38,62	322	204	118	36,65
Grupa kontrolna	337	232	105	31,16	309	218	91	29,45
Suma	684	445	239	34,94	631	422	209	33,12

Uwaga. Analizami prawidłowości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej zostały objęte wyłącznie osoby badane, które rozpoczęły lub ukończyły drugi etap badania. Uczestnicy, których udział w projekcie zakończył się po pierwszym etapie nie byli rozpatrywani.

Charakterystyka grupy badawczej

Finalną grupę badawczą tworzą uczestniczki, których odpowiedzi i sposób udziału wpisały się w założenia badania (poprawność strukturalna)¹², cechowały się prawidłową realizacją zadań modyfikacji eksperymentalnej w pierwszym etapie oraz w zakresie kompletności udziału w badaniu rozpoczęły przynajmniej jego drugi etap. Cztery z osób badanych (3 w grupie kontrolnej, 1 w grupie narracyjnej) przekazały bardzo niewiele wartościowych informacji badawczych w drugim pomiarze. Włączono je jednak do grupy badawczej z uwagi na potencjalnie przydatną daną dotyczącą zmiany statusu związku w trakcie badania.

Podstawowe informacje charakteryzujące osobę i jej zakończoną relację zawarto w Tabelach 5 - 8. Uczestniczkami badania były kobiety w wieku od 18-30 lat, średnio ok. 24-letnie. Średnio były one mniej niż jeden rok od rozstania (ok. 10 miesięcy), a deklarowane przez nie cierpienie po rozstaniu miało umiarkowany poziom ($M = 51,53$; $SD = 32,07$). Doświadczyły one rozstań z długich relacji (mediana czasu związku ponad 1 rok, średnia około 1,8 roku), które miały dla nich subiektywnie bardzo duże znaczenie (Tabela 5). Najczęściej to kobiety były inicjatorkami rozstań (46,4%). Dwie pozostałe wiodące opcje sposobu rozstania, jakimi były: z powodu decyzji partnera (27%) lub za porozumieniem stron (23,9%) były obserwowane w zbliżonej częstości (Tabela 6). Większość kobiet nie była powiązana z byłym partnerem przez fakt posiadania wspólnego dziecka (ok. 93%) (Tabela 8). Doświadczenia uczestniczek w zakresie wspólnego zamieszkiwania z partnerem były zróżnicowane, z większą liczbą deklarującą jego brak (ok. 59%) przy znaczącym udziale kobiet, które mieszkaly ze swoim partnerem przez minimum 1 miesiąc (ok. 38%) (Tabela 7).

¹² Zachowano jako wpisujące się w kryteria badania modele relacji „NIEszczęśliwe partnerstwo”, „Heteroseksualny z biseksualnym mężczyzną”.

Tabela 5

Podstawowe informacje o uczestniczkach projektu i ich zakończonych związkach w podziale na grupy eksperymentalne

Zmienna	Grupa badawcza	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Me</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>g</i> ₁	<i>g</i> ₂
Wiek rocznikowy	Ogółem	422	18	30	23	23,55	3,28	0,12	-1,09
	Narracyjna	204	18	30	23	23,60	3,29	0,08	-1,12
	Kontrolna	218	18	30	23	23,50	3,28	0,17	-1,06
Długość trwania związku (miesiące) ^a	Ogółem	420	1	206	14	22,20	23,15	2,52	11,15
	Narracyjna	203	1	120	12	20,78	21,91	2,12	5,41
	Kontrolna	217	1	206	16	23,54	24,23	2,79	14,60
Czas od rozstania (miesiące) ^b	Ogółem	422	0,04	36	8	10,16	8,80	1,20	0,93
	Narracyjna	204	0,04	36	8	10,24	8,97	1,25	1,00
	Kontrolna	218	0,10	36	8	10,08	8,66	1,15	0,90
Aktualne cierpienie po rozstaniu (0-100) ^{c,d}	Ogółem	422	0	100	52	51,53	32,07	-0,08	-1,23
	Narracyjna	204	0	100	50	48,07	33,76	0,06	-1,36
	Kontrolna	218	0	100	59	54,77	30,12	-0,18	-1,03
Ważność relacji (0-100) ^e	Ogółem	422	0	100	85	82,22	18,65	-1,40	2,43
	Narracyjna	204	1	100	85	81,74	18,33	-1,32	2,17
	Kontrolna	218	0	100	90	82,67	18,98	-1,49	2,75

Uwaga. *g*₁ – skośność; *g*₂ – kurtoza.

^a Uwzględniono wyłącznie związki trwające nie dłużej niż 240 miesięcy (20 lat), dążąc do zagwarantowania realizmu danych. Z analiz wyłączono dane od dwóch uczestniczek

(osoba 453 – odpowiedź: 1995, osoba 578, odpowiedź 365). ^b Dla uczestniczki

deklarującej czas rozstania jako „-0,5” został on zmieniony na 0,5 (osoba 683). ^c W skali

miarowej aktualnego cierpienia po rozstaniu 0 oznaczało wcale a 100 bardzo. ^d Grupy

różnią się istotnie pod względem aktualnego cierpienia po rozstaniu. Szczegółowy opis

wyników i związanych z nimi decyzji zawarto w części: *Analizy wstępne – przygotowanie do analiz głównych*.

^e W skali pomiarowej ważności relacji 0 oznaczało nieważna a 100 bardzo ważna.

Tabela 6

Deklarowany przez uczestniczkę sposób, w jaki związek zakończył się rozstaniem: osoba lub osoby podejmujące decyzję o zakończeniu relacji w podziale na grupy eksperymentalne

Sposób rozstania	Ogółem		Grupa narracyjna		Grupa kontrolna	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Decyzja uczestniczki badania	196	46,45	101	49,51	95	43,58
Decyzja partnera	114	27,01	52	25,49	62	28,44
Wspólna decyzja	101	23,93	46	22,55	55	25,23
Inny sposób rozstania	11	2,61	5	2,45	6	2,75
Ogółem	422	100,00	204	100,00	218	100

Tabela 7

Deklaracja wspólnego zamieszkiwania przez minimum 1 miesiąc z byłym partnerem w podziale na grupy eksperymentalne

Zamieszkiwanie z partnerem	Ogółem		Grupa narracyjna		Grupa kontrolna	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Tak	159	37,68	70	34,31	89	40,83
Nie	250	59,24	130	63,73	120	55,05
Wolę nie odpowiadać na to pytanie	4	0,95	1	0,49	3	1,38
Inna sytuacja	9	2,13	3	1,47	6	2,75
Ogółem	422	100	204	100,00	218	100

Tabela 8

Deklaracja posiadania wspólnego dziecka z byłym partnerem w podziale na grupy eksperymentalne

Posiadanie dziecka z byłym partnerem	Ogółem		Grupa narracyjna		Grupa kontrolna	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Tak	26	6,16	16	7,84	10	4,59
Nie	395	93,60	188	92,16	207	94,95
Wolę nie odpowiadać na to pytanie	0	0	0	0	0	0
Uczestniczka deklaruje możliwość, że jest aktualnie w ciąży	1	0,24	0	0	1	0,46
Ogółem	422	100	204	100	218	100,00

W czasie między etapem pierwszym a drugim dla większości uczestniczek nie zmieniła się sytuacja relacyjna, dalej były one singielkami (94,31%) (Tabela 9).

Tabela 9

Status relacyjny uczestniczki w etapie 2 w porównaniu do etapu 1 w podziale na grupy eksperymentalne

Status relacji	Ogółem		Grupa narracyjna		Grupa kontrolna	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Żyję w pojedynkę (singielka)	398	94,31	194	95,10	204	93,58
W związku z nowym partnerem	11	2,61	4	1,96	7	3,21
Powrót do związku z tym partnerem, z którym rozstanie opisywano	6	1,42	3	1,47	3	1,38

Status relacji	Ogółem		Grupa narracyjna		Grupa kontrolna	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Inna sytuacja	7	1,66	3	1,47	4	1,83
Ogółem	422	100	204	100	218	100

Instytut Badawczy Pollster przekazał na rzecz badania dodatkowe dane o uczestniczkach pozwalające na pogłębiony wgląd w ich sytuację demograficzną. Uczestniczki charakteryzowały się zróżnicowanym poziomem wykształcenia (Tabela 10), pochodziły z różnych województw (Tabela 12) i zamieszkiwały miejscowości o różnej wielkości (Tabela 11).

Tabela 10

Informacje o poziomie wykształcenia uczestniczek w podziale na grupy eksperymentalne

Poziom wykształcenia	Ogółem		Grupa narracyjna		Grupa kontrolna	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Podstawowe	8	1,90	2	0,98	6	2,75
Gimnazjalne	6	1,42	3	1,47	3	1,38
Niepełne średnie	27	6,40	13	6,37	14	6,42
Zasadnicze zawodowe	9	2,13	5	2,45	4	1,83
Średnie lub policealne	126	29,86	65	31,86	61	27,98
Pomaturalne	53	12,56	24	11,76	29	13,30
Niepełne wyższe	36	8,53	13	6,37	23	10,55
Wyższe licencjackie/inżynierskie	75	17,77	40	19,61	35	16,06
Wyższe magisterskie	80	18,96	38	18,63	42	19,27
Doktoranckie lub wyżej	2	0,47	1	0,49	1	0,46
Ogółem	422	100	204	100	218	100

Tabela 11

Informacje o wielkości miejscowości zamieszkania uczestniczek w podziale na grupy eksperymentalne

Wielkość miejscowości zamieszkania	Ogółem		Grupa narracyjna		Grupa kontrolna	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	<i>N</i>	%	<i>N</i>
Wieś	99	23,46	49	24,02	50	22,94
Miasto do 10 000 mieszkańców	31	7,35	11	5,39	20	9,17
Miasto od 10 001 do 50 000 mieszkańców	46	10,90	24	11,76	22	10,09
Miasto od 50 001 do 100 000 mieszkańców	35	8,29	15	7,35	20	9,17
Miasto od 100 001 do 200 000 mieszkańców	28	6,64	14	6,86	14	6,42
Miasto od 200 001 do 500 000 mieszkańców	56	13,27	25	12,25	31	14,22
Miasto powyżej 500 000 mieszkańców	127	30,09	66	32,35	61	27,98
Ogółem	422	100	204	100	218	100

Tabela 12

Informacje o województwie zamieszkania uczestniczek z podziałem na grupy eksperymentalne

Województwo zamieszkania	Ogółem		Grupa narracyjna		Grupa kontrolna	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Dolnośląskie	34	8,06	18	8,82	16	7,34
Kujawsko-Pomorskie	24	5,69	10	4,90	14	6,42
Lubelskie	29	6,87	12	5,88	17	7,80
Lubuskie	4	0,95	2	0,98	2	0,92
Łódzkie	26	6,16	10	4,90	16	7,34
Małopolskie	42	9,95	23	11,27	19	8,72
Mazowieckie	78	18,48	39	19,12	39	17,89
Opolskie	10	2,37	4	1,96	6	2,75
Podkarpackie	23	5,45	11	5,39	12	5,50
Podlaskie	12	2,84	5	2,45	7	3,21

Województwo zamieszkania	Ogółem		Grupa narracyjna		Grupa kontrolna	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Pomorskie	28	6,64	12	5,88	16	7,34
Śląskie	41	9,72	22	10,78	19	8,72
Świętokrzyskie	6	1,42	2	0,98	4	1,83
Warmińsko-Mazurskie	8	1,90	5	2,45	3	1,38
Wielkopolskie	48	11,37	26	12,75	22	10,09
Zachodniopomorskie	9	2,13	3	1,47	6	2,75
Ogółem	422	100	204	100	218	100

Wystąpiły dwie różnice między założonym składem próby a finalnymi uczestniczkami projektu. Najważniejszą z nich są znacznie mniejsze liczebności grup: zamiast zaplanowanych ok. 300 osób w finalnych grupach znajduje się po około 200 osób ($N_{planowane} = 600$; $N_{grupy} = 422$, z mniejszymi liczebnościami w znaczących analizach). Ta różnica wynika z niedoszacowania strat liczebności, jakie mogą mieć miejsce na poziomie oceny jakości zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej. Nieprzewidzianą korzystną stroną tej sytuacji było umożliwienie eksploracyjnych analiz porównujących uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego, które napisały osobistą historię o strukturze narracyjnej (narrartyzujące) z tymi, które tego nie zrobiły (nienarrartyzujące). W zakresie wieku założono, że jego górną granicą będzie 29 lat. Fakt przyjęcia do badania uczestniczek trzydziestoletnich (po 1 w grupach narracyjnej i kontrolnej) był konsekwencją prowadzenia badania na przełomie lat (12 grudnia 2022 - 23 lutego 2023). Wiek w projekcie był obliczany na podstawie rocznika urodzenia. Zanim przeprowadzono jego dostosowanie w roku 2023 do projektu dołączyły osoby, będące rocznikowo 30-latkami. Zdecydowano się na przyjęcie ich do badania ze względu na uznanie ich sytuacji psychologicznej za dostatecznie bliską do tej charakteryzującej 29-latkę zrekrutowaną na koniec grudnia 2022.

Materiały i narzędzia badawcze

Analizy rzetelności narzędzi przeprowadzono w oparciu o dane uczestniczek wpisujących się w założenia badania (pełną grupę osób badanych). Dla danych z etapu 1 za podejścia poprawne strukturalnie uznawano także te, dla których powodem wyłączenia był zbyt długi czas podejścia do udziału w drugim etapie badania. Równolegle przedstawiono także rzetelności narzędzi obliczone na podstawie odpowiedzi uczestniczek z grupy badawczej. Pełne treści narzędzi badawczych zawarto w *Aneksie*.

Narzędzia pomiarowe zastosowane w trakcie badania

Ankieta relacyjna (zestaw pytań nt. osoby i zakończonej relacji)

Ankieta zawierała pytania dotyczące uczestniczki i jej związku zakończonego rozpadem.

Pierwszy zestaw pytań obejmował kwestie roku urodzenia, liczby miesięcy, która upłynęła od czasu rozstania oraz dwóch deklaracji uczestniczki (odpowiedzi: tak lub nie) dotyczących tego, czy po rozstaniu weszła w inną romantyczną relację oraz czy była kiedykolwiek w związku małżeńskim. Na podstawie udzielonych odpowiedzi decydowano o dopuszczeniu osoby badanej do udziału w badaniu.

Dalsze pytania dotyczyły długości trwania związku (liczby miesięcy, przez które kobieta była ze swoim byłym partnerem) oraz sposobu rozstania, gdzie osoby badane wskazywały kto podjął ostateczną decyzję o zakończeniu związku wybierając jedną z 4 dostępnych odpowiedzi: Ja; Partner; Wspólna decyzja; Inna sytuacja: jaka? Prosimy o wpisanie odpowiedzi w pole poniżej: [pole na wpisanie odpowiedzi]. Osoby badane deklarowały czy mieszkaly wspólnie jako para z byłym partnerem (przez min. 1 miesiąc) oraz czy mają wspólne dziecko/dzieci. W obu przypadkach zastosowano taką samą kafeterie możliwych odpowiedzi: Tak; Nie; Wolę nie odpowiadać na to pytanie; Inna sytuacja: jaka? Prosimy o wpisanie odpowiedzi w pole poniżej [pole na wpisanie odpowiedzi].

W dwóch kolejnych pytaniach uczestniczki udzielały odpowiedzi na skalach suwakowych (0-100) określając: jak ważna była dla nich ta zakończona relacja (0 – Nieważna; 100 – Bardzo ważna) oraz tu i teraz, jak bardzo jest im przykro z powodu rozpadu tego związku (0 – Wcale; Bardzo).

Inwentarz Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu (ERRI)

Inwentarz Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu (ERRI) (Cann i in., 2011; w polskiej adaptacji Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego, 2015) mierzy częstość doświadczania ruminacji natrętnych (intruzywnych; 10 itemów) i refleksyjnych (celowych; 10 itemów) będących następstwem konkretnego negatywnego zdarzenia. Osoby badane deklarują częstość doświadczenia sytuacji opisanych w pozycjach kwestionariusza. Pomiar odbywa się na 4- punktowej skali częstości (0 – wcale nie, 1 – rzadko, 2 – czasem, 3 – często).

Wprowadzono następujące zmiany w brzmieniu instrukcji oraz oryginalnych itemów. Podstawowy okres pomiaru operacjonalizowany przez narzędzie dotyczy okresu kilku tygodni od zdarzenia. Jednakże praktyka badawcza pokazuje, że bywa on różnie określany w różnych badaniach (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2015). W bieżącym projekcie zdecydowano się na wskazanie okresu ostatniego tygodnia, co miało na celu umożliwienie porównań między częstością myśli przed i po modyfikacji eksperymentalnej. Dodatkowo wyłuszczone słowa zawarte w instrukcjach ukierunkowujące sposób myślenia osób badanych w ramach odpowiadania na dany zestaw pozycji (ruminacji natrętne: „rozmyślają o nim, nawet wtedy, kiedy tego nie chcą”, ruminacje refleksyjne: „świadomie i celowo poświęcają czas na myślenie o nim”). Pozycje kwestionariusza dostosowano tak, aby odnosiły się wprost do sytuacji rozpadu bliskiego związku. Ze względu na wybór szczególnej grupy badawczej nadano im także rodzaj żeński.

Przykładowe itemy ERRI:

Ruminacje natrętne (intruzywne)

Myślałam o tym rozstaniu nawet, kiedy nie chciałam o nim myśleć

Myślenie o tym rozstaniu powodowało, że przeżywałam je na nowo

Ruminacje refleksyjne (celowe)

Zastanawiałam się, czy zmiany, które zaszły w moim życiu wynikają z radzenia sobie z tym rozstaniem

Zastanawiałam się, czy przez to rozstanie zmieniły się moje relacje z innymi

W dodatkowo wprowadzonych treściach informacji pomocniczych proszono, aby w trakcie odpowiadania wziąć pod uwagę wyłącznie poprzedni tydzień oraz przekazano instrukcje nt. sposobu udzielania odpowiedzi. Szczegółowe treści komentarzy technicznych zawarto w opisie narzędzia w *Aneksie*. Zgodę mailową na użycie narzędzia w badaniach otrzymano od prof. Janiny Ogińskiej-Bulik dnia 24.08.2022. Inwentarz nie posiada normalizacji, także nie może być podstawą do dawania uczestniczkom informacji zwrotnej o ich obecnym stanie psychicznym.

Obie skale cechowały się bardzo wysokim poziomem rzetelności. Dla ruminacji natrętnych alfa Cronbacha wynosiła od 0,89 do 0,96 a dla ruminacji refleksyjnych wahała się od 0,90 do 0,94. Szczegółowe informacje o rzetelnościach w poszczególnych pomiarach zawarto w Tabeli 13.

Tabela 13

Rzetelność skal pomiarowych kwestionariusza ERRI w poszczególnych grupach osób badanych

Pilotaż techniczny wstępnych materiałów badawczych						Etap 1 Badania głównego		Etap 2 Badania głównego	
						Pełna grupa osób badanych		Grupa badawcza	Pełna grupa osób badany ch
Ruminacje natrętne (intruzywne)									
<i>N</i>	<i>α</i>	<i>N</i>	<i>α</i>	<i>N</i>	<i>α</i>	<i>N</i>	<i>α</i>	<i>N</i>	<i>α</i>
43	0,89	873	0,95	422	0,95	62	0,96	41	0,98
Ruminacje refleksyjne (celowe)									
43	0,92	873	0,91	422	0,90	62	0,95	41	0,97

Częstość myśli kontrfaktualnych

Osoby badane deklarowały częstość myśli kontrfaktualnych w ostatnim tygodniu.

Instrukcja: Prosimy o określenie, jaki procent czasu ostatniego tygodnia stanowiły myśli o tym, co by było, gdyby coś w Pani życiu i w tej relacji wydarzyło się inaczej. 0% oznacza, że wcale Pani o tym nie myślała, zaś 100% - że te myśli towarzyszyły Pani przez cały czas.

Odpowiedzi udzielano na skali suwakowej (0-100), nad którą powtórzono podane wcześniej wartości ocen skrajnych (Wcale o tym nie myślałam; Myślałam o tym przez cały czas).

Częstość myśli nt. przyszłości

Osoby badane odpowiadały, jak często w ciągu ostatniego tygodnia myślały o tym, jak będzie wyglądać ich przyszłość w bliskich związkach.

Instrukcja: Prosimy o określenie, jaki procent czasu ostatniego tygodnia stanowiły myśli o tym, jak będzie wyglądała Pani przyszłość w bliskich związkach.

0% oznacza, że wcale Pani o tym nie myślała, zaś 100% – że te myśli towarzyszyły Pani przez cały czas.

Odpowiedzi udzielano na skali suwakowej (0-100), nad którą zapisano wartości ocen skrajnych (Wcale o tym nie myślałam; Myślałam o tym przez cały czas).

Modyfikacja eksperymentalna – grupa narracyjna i kontrolna

Grupa narracyjna

Aktywność realizowana przez grupę narracyjną polegała na napisaniu narracyjnego opisu (osobistej historii), przedstawiającego cały okres trwania związku zakończonych rozpadem (od poznania się, przez bycie razem, aż do rozstania). W ramach wytycznych zadania ukierunkowywano uczestniczki na przedstawienie autonarracji poprzez wielokrotne powtarzanie słowa historia oraz nawiązanie do historii książkowych i filmowych jako punktu odniesienia dla sposobu skonstruowania odpowiedzi. Zaproponowano także gotowe wyrażenia mogące posłużyć rozpoczęciu wypowiedzi, które kierowały uwagę na początkowe doświadczenia z czasu związku (np. „Kiedy spotkaliśmy się po raz pierwszy...”). Pełna treść instrukcji, jaką otrzymały osoby badane brzmiała:

Historia mojego byłego związku

Zależy nam na poznaniu Pani indywidualnej historii związku, który zakończył się rozstaniem.

Chcemy poprosić o jej opowiedzenie. **To Pani zdecyduje, czym się z nami podzieli** i jak podejdzie do opowiedzenia historii swojego byłego związku z partnerem.

Chcielibyśmy dowiedzieć się, jak zmieniała się Wasza relacja: od poznania, przez decyzję o byciu razem aż do chwili zerwania.

Prosimy pisać swobodnie, bez dbania o styl czy przejmowania się błędami. Tak jak pisze się tylko dla siebie. Najważniejsze, aby opis był prawdziwy i szczery. Dla swojego poczucia komfortu może Pani **zmienić imię partnera oraz wszelkie inne szczegóły**. Będziemy bardzo wdzięczni za dłuższe wypowiedzi (tj. bardziej obszernie niż jedno lub dwa zdania). Pozwolą one na pełniejsze poznanie Pani doświadczeń, na czym szczególnie nam zależy.

Może Pani opisać historię swojego byłego związku tak, jak pisze się historie książkowe lub filmowe. Prosimy nie koncentrować uwagi na tym, żeby była ciekawa czy wciągająca dla potencjalnego czytelnika. Najważniejsze, żeby była to Pani historia. Jeśli nie wie Pani, jak zacząć, może Pani skorzystać ze standardowych formuł: „Kiedy spotkaliśmy się po raz pierwszy...” „Wszystko zaczęło się od...”, lub „Na początku...”.

Zwykle napisanie takiej historii zajmuje **około 15 minut**. Nie ma Pani jednak ograniczenia czasowego. Gdy uzna Pani, że jest gotowa, prosimy rozpocząć pisanie.

Prosimy o wpisanie swojej historii w poniższe pole: [Pole odpowiedzi]

Po zakończeniu pisania prosimy o poświęcenie chwili na przeczytanie całego tekstu. Umożliwi to wprowadzenie ostatnich poprawek i sprawi, że Pani historia będzie wyczerpująco i trafnie oddawała to, co się wydarzyło w Pani zakończonym związku.

Grupa kontrolna

Aktywność realizowana przez grupę kontrolną polegała na udzieleniu otwartych odpowiedzi na 17 zadań dotyczących przywoływania doświadczeń i myśli związanych z przeszłą relacją, w tym opisywaniu siebie i partnera pod kątem wybranych cech i zachowań. Pełne treści pytań zawarto w *Aneksie*.

Wprowadzenie w aktywność było zbliżone do tego, jakie otrzymała grupa narracyjna:

Doświadczenia związane z byłym związkiem

Zależy nam na poznaniu Pani indywidualnych doświadczeń, myśli i ocen związanych ze związkiem, który zakończył się rozstaniem.

To Pani zdecyduje, czym się z nami podzieli i jak podejdzie do realizacji zadań otwartych.

Prosimy odpowiadać swobodnie, bez dbania o styl czy przejmowania się błędami. Tak jakby robiła to Pani tylko dla siebie. Najważniejsze, żeby doświadczenia i myśli były prawdziwe i szczerze. Dla swojego poczucia komfortu może Pani nie podawać szczegółów lub zmienić je na inne.

Aby zminimalizować prawdopodobieństwo wzbudzania się myślenia narracyjnego w toku odpowiadania na pytania:

1. Pytania odwoływały się do procesów myślowych typowo łączonych z myśleniem paradygmatycznym (J. Bruner, 1986) takich jak wymienianie, porównywanie oraz identyfikowanie i priorytetyzowanie. Ilustrują to zadania:

- Prosimy o wypisanie głównych cech osobowości Pani byłego partnera
- Prosimy o hasłowe wymienienie pięciu najczęstszych tematów rozmów z byłym partnerem w czasie, gdy relacja trwała.
- Prosimy o wymienienie pięciu różnic między Panią a byłym partnerem.

2. Zachęcano do udzielania krótkich odpowiedzi – np. poprzez podkreślanie, że odpowiedź ma być krótka lub hasłowa, proszenie o to, aby zawrzeć odpowiedź w kilku słowach (maksymalnie w 1 zdaniu).

3. Modelowano (poprzez dodatkowe instrukcje towarzyszące pytaniom) lub proszono o to, aby treści zawierane w odpowiedziach miały charakter ogólnikowy (a nie szczegółowy i konkretny) np.

- Prosimy o wypisanie głównych cech osobowości Pani byłego partnera. Może to Pani zrobić poprzez podanie listy przymiotników, jakimi opisałaby Pani byłego partnera (np. otwarty, serdeczny, pracowity...) lub wymienienie cech (otwartość, serdeczność, pracowitość...).
- Prosimy o wymienienie pięciu miejsc, w których najczęściej spędzała Pani czas z byłym partnerem w czasie trwania związku. Chodzi tu o ogólne przedstawienie miejsca (np. moje mieszkanie, uczelnia, kawiarnia).

4. Rozbijano tok myślenia osoby badanej poprzez podzielenie odpowiedzi na część pytań na kilka osobnych pól odpowiedzi. Przykładowo na wpisanie każdego z pięciu miejsc, w którym osoba najczęściej spędzała czas z partnerem, było osobne pole. Łącznie uczestniczki otrzymały do wypełniały 53 pola odpowiedzi. Dodatkowo cały zestaw pytań podzielony był na 3 części: Ja i były partner, W czasie byłego związku, Wspólne spędzanie czasu.

5. Pytania poruszały treści, które miały charakter aczasowy tj. nie wymagały rekonstrukcji chronologii zdarzeń z czasu związku do udzielenia odpowiedzi.

Zmiana statusu relacyjnego od poprzedniego etapu badania

Pytanie dotyczyło aktualnego statusu relacyjnego osoby badanej w drugim etapie badania. Uczestnicy odpowiadali, czy ich sytuacja relacyjna zmieniła się od czasu poprzedniego etapu wybierając jedną z 4 opcji: Nie – jest jak było, żyję w pojedynkę; Tak –

weszłam w związek z nowym partnerem; Tak – wróciłam do bycia z byłym partnerem (tym, z którym związek opisywałam w poprzednim etapie); Inna sytuacja: jaka? Prosimy o wpisanie odpowiedzi w pole poniżej: [puste pole na wpisanie odpowiedzi].

Pewność zrozumienia rozstania (jasność co do jego przyczyn)

Uczestniczki określały na skali suwakowej (0-100) jak dobrze rozumieją przyczyny, które doprowadziły do rozpadu ich związku.

Instrukcja: Kiedy myślę o tym, dlaczego nasza relacja się rozpadła:

Sposób udzielania odpowiedzi: skala suwakowa z wartościami skrajnymi: 0 – Doświadczam dużego zagubienia, nie rozumiem tego; 100 – Rozumiem w pełni stojące za tym przyczyny.

Opis powodów rozstania

Uczestniczki w zadaniu otwartym opisywały postrzegane przez siebie powody rozpadu relacji udzielając odpowiedzi na pytanie: Dlaczego Wasz związek się zakończył? Pytaniu towarzyszyła instrukcja zachęcająca do swobodnego i szczerego pisanie oraz poświęcenia na to zadanie tyle czasu, ile osoba badana uzna za potrzebne do pełnego przedstawienia swoich myśli.

Odpowiedzialność za rozpad związku

Osoby badane rozdzielały odpowiedzialność za rozpad związku, dzieląc 100 pkt pomiędzy 8 kategorii. Odnosiły się one cech i działań: własnych, partnera, pary oraz do innych elementów. Pełna lista kategorii:

- Ja (moje cechy, których nie da się zmienić)
- Moje działania (wszystko to, co mogłabym zmienić podejmując inne działania)
- Były partner (jego cechy, których nie da się zmienić)
- Działania byłego partnera (wszystko to, co mógłby zmienić podejmując inne działania)
- My jako para (to, czego nie da się zmienić w tym, jaką parą byliśmy)

- Nasze działania jako pary (wszystko to, co dałoby się zmienić, gdybyśmy podejmowali inne działania)
- Inni ludzie spoza związku (ich wpływ na nas)
- Czynniki spoza relacji (np. sytuacja geopolityczna, inflacja, odległość miejsc zamieszkania)

Osoby badane dokonywały ocen na skalach suwakowych, gdzie wartości skrajne oznaczały 0 – Małe znaczenie w rozpadzie związku, 100 – Bardzo duże znaczenie w rozpadzie związku. Do realizacji zadania konieczne było rozdanie dokładnie 100 pkt między wyszczególnione kategorie.

Postrzegana wartość myśli kontrfaktualnych

W zadaniu oceniano subiektywną wartość doświadczonych myśli kontrfaktualnych w ostatnim tygodniu. Osoby badane odnosiły się do pytania: Jak ocenia Pani znaczenie tych myśli dla siebie? ("co by było, gdyby...", doświadczonych w ostatnim tygodniu)? wybierając jedną z 5 dostępnych odpowiedzi tworzących skalę Likerta:

- (1) Bezwartościowe. Myślenie "co by było, gdyby..." było dla mnie stratą czasu
- (2) Raczej niewiele warte
- (3) Trochę wartościowe, a trochę bezwartościowe
- (4) Raczej wartościowe i rozwojowe
- (5) Bardzo wartościowe. Myślenie "co by było, gdyby..." było dla mnie pomocne i rozwojowe

Wartości liczbowe przypisane poszczególnym wyborom nie były wyświetlane uczestnikom.

Opis myśli nt. przyszłości w bliskich związkach

Osoby badane opisywały w zadaniu otwartym swoje myśli z ostatniego tygodnia, które dotyczyły ich przyszłości w bliskich związkach.

To zadanie zostało sprawdzone w pilotażu technicznym wstępnych materiałów badawczych na grupie 40 kobiet o profilu zbliżonym do uczestniczek projektu. Choć treści poruszane przez kobiety bywały trudne (np. utrata wiary w możliwość tworzenia szczęśliwych związków), to żadna z uczestniczek nie zgłaszała, aby to zadanie było dla niej szczególnie przykre. Osoby badane ceniły za to możliwość podzielenia się swoimi szczerymi myślami.

Wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości

Skala była inspirowana koncepcją narracyjnej immersji (Green i Brock, 2000), a zawarte w jej ramach trzy itemy operacjonalizowały różne obszary wyrazistości wyobrażeń nt. osobistej przyszłości. Uczestniczki określały swoją zgodność z zaprezentowanymi stwierdzeniami na skali suwakowej (0 – 100; 0 – zdecydowanie nie, 100 – zdecydowanie tak). Poszczególne itemy wyświetlano uczestnikom w losowej kolejności.

Instrukcja: Prosimy o określenie, na ile poniższe stwierdzenia są zgodne z Pani doświadczeniami.

Treści itemów:

Łatwo mi wyobrazić sobie swoją przyszłość w obszarze bliskich związków

Kiedy myślę o swojej przyszłości, do głowy przychodzą mi konkretne obrazy (jak będę wyglądać ja, mój partner, moje życie...)

Myślenie o mojej przyszłości wzbudza we mnie emocje. To jest tak, jakbym tu i teraz doświadczała tego, co może się w niej wydarzyć

Współczynnik alfa Cronbacha skali wynosił 0,73 (zarówno wśród wszystkich osób włączających się w badanie: $N = 617$, jak i w grupie badawczej: $N = 411$). Wskaźnikiem końcowym jest suma pozycji.

Posiadanie planów w obszarze bliskich relacji

Skala składała się z 4 itemów mierzących posiadanie przez uczestniczkę planów na tworzenie bliskich relacji. Dwa z nich miały charakter odwrócony (oznaczone *). Kolejność pytań w ramach skali była losowana. Uczestniczki deklarowały swoją zgodę z przedstawionymi im stwierdzeniami na 5-punktowej skali Likerta (1 – zdecydowanie nie, 5 – zdecydowanie tak).

Instrukcja: Prosimy o zaznaczenie, na ile zgadza się Pani z poniższymi stwierdzeniami:

Treści itemów:

1. Mam plany, co będę robić, by stworzyć szczęśliwy bliski związek
2. Wiem, co dla mnie będzie ważne w budowaniu lepszego związku
3. Brak mi pomysłów, co mogę zrobić, by zbudować dobrą relację*
4. Moja przyszłość w obszarze relacji to dla mnie wielka niewiadoma*

Analizy rzetelności skali wykazały wartość współczynnika alfa Cronbacha = 0,64 ($N = 617$). Wykryto przy tym, że usunięcie itemu 4 poprawia rzetelność skali ($\alpha = 0,65$). Analogiczne korzystne zmiany nie były obserwowane dla żadnej innej pozycji. Item 4 wykazywał niskie korelacje z itemami 2 ($r = 0,069$) i 1 ($r = 0,188$), pasując jedynie do itemu 3 ($r = 0,41$). Natomiast między itemami 1, 2, 3 obserwowano korelacje na poziomie $r = 0,33$ - $0,45$. Dodatkowo niższa średnia itemu 4 w porównaniu do pozostałych ($M_{item4} = 2,24$, $M_{pozostale} = 2,96$ - $3,77$; $SD_{itemów} = 0,96$ - $1,15$) sugeruje, że może on mierzyć inny konstrukt. Ze względu na niedopasowanie psychometryczne itemu 4 zdecydowano o jego wyłączeniu i utworzono skalę składającą się z trzech pozycji. Jej rzetelność wyniosła $\alpha = 0,65$ ($N = 617$), przyjmując wyższą wartość $\alpha = 0,68$ dla uczestniczek z grupy badawczej ($N = 411$). Posiadanie planów w obszarze bliskich relacji jest operacjonalizowane jako suma trzech itemów.

Item 4 (Moja przyszłość w obszarze relacji to dla mnie wielka niewiadoma) potraktowano jako dodatkową zmienną interpretowaną jako lęk w patrzeniu w przyszłość i uwzględniono ją w analizach o charakterze eksploracyjnym.

Samoocena planów i motywacja do rozwoju

Narzędzie pomiarowe składało się z 6 itemów, z których dwa (1 i 2) mierzyły sposób, w jaki uczestniczka ocenia własne plany a 4 (3-6) mierzyły jej osobistą motywację do rozwoju. Pomiar odbywał się na 7-punktowej skali Likerta (1 – zdecydowanie nie, 7 – zdecydowanie tak), na której osoby badane deklarowały swoją zgodę z zaprezentowanymi stwierdzeniami. Wyświetlano je w losowej kolejności.

Instrukcja: Prosimy o zaznaczenie, na ile zgadza się Pani z poniższymi stwierdzeniami:

(Wskaźnik samooceny planów)

1. Moje pomysły nt. tworzenia swojej przyszłości w bliskich związkach są konkretne i zachęcające do ich realizacji
2. Moje plany na stworzenie bliskiej relacji ciągle się kształtują, ale już teraz widzę w nich duży potencjał

(Skala motywacji do rozwoju)

3. Wytrwam w pracy nad sobą, nawet jeśli na jej efekty trzeba będzie swoje zaczekać
4. Jestem gotowa inwestować czas, wysiłek, a nawet pieniądze w swój rozwój
5. Stanie się lepszą wersją siebie jest moim priorytetem
6. Pragnę się rozwijać, aby być tym lepszą partnerką w kolejnym bliskim związku

Dla zweryfikowania struktury czynnikowej zastosowanego zestawu pytań zdecydowano się przeprowadzić Eksploracyjną analizę czynnikową z rotacją Oblimin. Zidentyfikowano dwa czynniki.

Pierwszy obejmował itemy związane z motywacją do rozwoju i odpowiadał za wyjaśnienie 43,12% wariancji. Itemy 3-5 wpisywały się weń w pełni (wartości czynnika 0,634-0,768), natomiast item 6 łądował zarówno czynnik pierwszy (0,374) jak i drugi (- 0,409). Drugi czynnik, wyjaśniający 11,01% wariancji składał się z itemów opisujących samoocenę planów (itemy 1 i 2 z wartościami czynnika – 0,750- - 0,852) oraz częściowo z itemu 6. Czynniki korelowały ze sobą negatywnie (-0,0535). Tym samym potwierdzono zasadność rozpatrywania pytań jako wskaźników dwóch osobnych zmiennych.

Pozycje rozpatrywane w ramach wskaźnika samooceny planów silnie ze sobą korelują $r(614) = 0,63$, $p < 0,001$ ($N = 616$). Korelacja o zbliżonych parametrach statystycznych (identycznych w skróconym zapisie) jest obserwowana również wśród uczestniczek z grupy badawczej ($N = 411$).

Rzetelność skali motywacji do rozwoju mierzona współczynnikiem Alfa Cronbacha przyjmuje wartość 0,77 dla pełnej grupy osób badanych ($N = 616$), a 0,78 dla grupy badawczej ($N = 411$). Ze względu na to, że item o mieszanym przyporządkowaniu czynnikowemu (item 6) jest spójny treściowo z pozostałymi pozycjami ze skali motywacji oraz podnosi jej rzetelność (alfę Cronbacha) z 0,75 na 0,77 wśród pełnej grupy osób badanych i z 0,77 na 0,78, gdy oceniana jest grupa badawcza) zdecydowano o jego zachowaniu w skali motywacji.

Kontrola zapamiętania modyfikacji eksperymentalnej

Uczestnicy byli proszeni o wskazanie, jakie aktywności wykonywali w pierwszym etapie badania. Mogli wybrać jedną z trzech opcji: Pisałam historię mojej zakończonej relacji (jedno duże zadanie otwarte); Dzieliłam się doświadczeniami z zakresu byłej relacji, swoimi ocenami i myślami (liczne drobne zadania otwarte, zadania zamknięte); Niestety nie pamiętam, jakie aktywności wykonywałam.

Kontrola kwalifikacji do docelowej grupy badania

Dodatkowe pytania miały na celu zweryfikować przynależność do docelowej grupy projektu – kobiet z doświadczeniem rozstania z relacji heteroseksualnej. Obejmowały one pytania o deklarowaną płeć (Jestem: kobietą; mężczyzną; identyfikuję się z inną płcią; wolę nie odpowiadać na to pytanie) oraz charakter związku zakończony rozstaniem (Mój związek zakończony rozstaniem był: heteroseksualny (związek z mężczyzną); homoseksualny (związek z kobietą); inny – prosimy opisać w polu poniżej [pole na wpisanie odpowiedzi]).

Pomiar czasu wykonywania zadań otwartych

Korzystając z funkcjonalności narzędzia badawczego zmierzono czas, w jakim osoby badane realizowały właściwe sobie zadania otwarte w obu etapach badania.

Narzędzia pomiarowe zastosowane poza czasem badania

Oceny sędziów kompetentnych

Informacje ogólne o sposobie pracy sędziów kompetentnych

Sędziowie kompetentni byli rekrutowani spośród studentów psychologii (tryb studiów: dzienne lub zaoczne, uczelnia: USWPS, UJ – jedna współpracowniczka). Łącznie, na przestrzeni projektu w ocenach uczestniczyło sześcioro sędziów (67% kobiet)¹³.

Oceny poprzedzane były szkoleniem z zakresu skal. Sędziowie mieli przestrzeń do ćwiczeń, zadawania pytań i zgłaszania wniosków o wprowadzenie udoskonaleń do narzędzi pomiarowych. Szkolenie było uznawane za zakończone, gdy w pilotażu poszkoleniowym sędziowie uzyskiwali satysfakcjonującą zgodność ($ICC > 0,70$ – minimalny próg uznawany za wartościowy w badaniach naukowych – Shweta i in, 2015 lub $\kappa > 0,50$ – wartość w połowie przedziału wartości umiarkowanej - Landis i Koch, 1977).

¹³ Dodatkowe dwie osoby sędziowskie wykonywały oceny jakościowe badania pilotażowego.

W wykonywanych ocenach obejmujących wszystkie uczestniczki projektu sędziowie kompetentni zawsze byli ślepi na grupę eksperymentalną, do której należała uczestniczka. Materiały do ocen (o ile nie zaznaczono inaczej) były randomizowane, tak aby sędziowie dokonywali swoich ocen w innej kolejności. Sędziowie pracowali w parach, a oceny wykonywali niezależnie od siebie (bez konsultowania swoich decyzji). Dla skal pięciopunktowych akceptowano oceny o rozbieżności 1 pkt. W takim przypadku za ostateczną ocenę uznawano uśrednienie. Oceny o rozbieżnościach większych niż 1 (w tym te, w których jeden z sędziów stwierdzał, że odpowiedź nie nadaje się do oceny, a drugi ją oceniał) zwracano sędziom (wraz z informacją o ich pierwotnych ocenach) z prośbą o wspólne uzgodnienie finalnej oceny (rekomendowany jest brak rozbieżności większych niż 1, gdy zgodność ocen jest rozpatrywana od strony procenta absolutnej zgodności – Shweta i in., 2015). Dla skal nominalnych wymagano pełnej zgodności ocen. Wszystkie rozbieżności były uzgadniane przez sędziów, okazjonalnie także we współpracy z liderką projektu.

Poza ocenami jakościowymi sędziowie podejmowali się dodatkowych ról w projekcie związanych m.in. z opiniowaniem narzędzi badawczych i wsparciem ich opracowania.

Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej

Grupa narracyjna

Sędziowie kompetentni oceniali, czy odpowiedź przekazana przez osobę badaną w ramach zadania przedstawienia historii swojego związku zakończonych rozpadem posiada strukturę narracyjną (czy jest osobistą historią). Oceny miały charakter dychotomiczny. Sędziowie albo stwierdzali zgodność tekstu z przedstawionymi im kryteriami (odpowiedź TAK) lub jej brak (odpowiedź NIE).

Skala, którą otrzymali jako podstawę dla swoich ocen stanowi rozwinięcie skali narracyjności prof. Trzebińskiego (wykorzystanej w badaniach Młyniec, 2019; Odachowska i in., 2019). Jej rozszerzenie o tezy innych teoretyków narracyjnych oraz rozwinięcie opisu poszczególnych składowych i elementów, na które należy zwracać uwagę przy ich identyfikacji pozwoliło na przedstawienie sędziom kompetentnym precyzyjnych wytycznych do podejmowania decyzji.

W ocenach struktury narracyjnej sędziowie odwoływali się do dramaturgicznej definicji narracji Trzebińskiego (2014): „W historii występują bohaterowie mający określone intencje i napotykający przeszkody w ich realizacji. Zdarzenia i działania dziejące się w tej historii koncentrują się na przezwyciężaniu przeszkód lub wpływają na nie, a końcem historii jest sukces lub niepowodzenie w pokonywaniu przeszkód.” Osiowym kryterium oceny było posiadanie zarysowanego wątku narracyjnego¹⁴ rozumianego jako ciąg zdarzeń przedstawiających interakcję między intencją/intencjami bohatera/bohaterów oraz komplikacjami w ich realizacji. Z tego powodu sędziowie kompetentni weryfikowali obecność zarysowania intencji, komplikacji i wątku kierując się przedstawionym im zestawem informacji ułatwiających identyfikację tych elementów w narracjach o rozpadzie związku. Dodatkowym wymogiem uznania tekstu za narrację było przedstawianie przezeń całego okresu trwania związku.

Za odpowiedzi o strukturze nienarracyjnej uznawano w szczególności refleksje nad związkiem i opisy zawierające wyłącznie opisy epizodów pogorszenia relacji i/lub rozstania. Po pierwszej turze właściwych ocen¹⁵ instrukcja została uzupełniona o dodatkowe kryterium wedle którego sędzia kompetentny przy niemożliwości rozsądzenia obecności lub braku

¹⁴ W oryginalnej wersji instrukcji, z którą pracowali sędziowie, wątek narracyjny był nietrafnie nazywany fabułą. Poza błędem w nazwie pojęcia sposób opisu ocenianego procesu odpowiadał znaczeniu wątku narracyjnego.

¹⁵ W ramach badania głównego. W badaniu wstępnym użyta od początku ocen w pełnym brzmieniu.

struktury narracyjnej na podstawie instrukcji miał się odwołać do próby spekulacji, jak myśli składające się na spisana odpowiedź są konstruowane w umyśle uczestniczki (czy myśląc o swoim związku tworzy ona opowieść obejmującą cały jego okres czy nie).

Szczegółowe instrukcje według których postępowali sędziowie kompetentni udostępniono do wglądu w *Aneksie: Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej: Grupa narracyjna*.

Grupa kontrolna

Sędziowie kompetentni oceniali, czy treści wpisane przez uczestników do pól odpowiedzi mogą być uznane za prawdopodobne, szczere i informatywne odpowiedzi. Cechami odpowiedzi, które stanowiły podstawę do jej wykluczenia były między innymi:

- Odmawianie odpowiedzi (za wyjątkiem pytania o problemy zdrowotne)
- Wypełnienie pola odpowiedzi bezsensownymi znakami (np. ..., -)
- Deklarowanie niewiedzy (np. „nie wiem”), niepamięci (np. „nie pamiętam”), nieobecności danych elementów („brak”) lub syntetyczne odwoływanie się do innych informacji (np. „to samo”) w kwestiach, co do których można było założyć, że uczestniczka powinna mieć dostęp do informacji wymaganych do udzielenia wartościowej odpowiedzi
- Powtarzanie uprzednio podanej informacji w ramach osobnych pól odpowiedzi do jednego zadania
- Rozbijanie odpowiedzi na więcej niż jedno pole odpowiedzi, któremu nie towarzyszyło podanie takiej liczby informacji, która uzasadniałaby wartość tego działania (sędzia kompetentny oceniał, ile realnych informacji podano i taką liczbę wypełnionych pól zaliczał)

Sędziowie kompetentni otrzymali pliki w Arkuszu Google zawierające treści pytań i odpowiedzi osób badanych. Odczytywali odpowiedzi, a te z nich, które uznali za konieczne do wyłączenia w świetle przedstawionych im kryteriów kasowali, co umożliwiło automatyczne wyliczenie procenta zadań niezrealizowanych przez daną osobę.

Sędziowie kompetentni nie otrzymali dedykowanego przeszkolenia ze sposobu prowadzenia tych ocen ze względu na ich prosty charakter. Szczegółowe instrukcje, wg których postępowali, zawarto w *Aneksie: Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej: Grupa kontrolna*.

Ostatecznym wskaźnikiem jakości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej był procent udzielonych wartościowych odpowiedzi. Podejścia zawierające wypełnione min. 74,9% pól odpowiedzi (z 53) klasyfikowano jako zawierające wysokojakościową realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej.

Skala oceny struktury narracji – wyrazistości wątku

Skala oceny struktury narracji służyła sędziom kompetentnym do określenia w jakim stopniu przedstawiona odpowiedź opisowa złożona w zadaniu zawierającym prośbę o skonstruowanie osobistej historii swojego związku zakończonego rozpadem posiadała strukturę narracyjną i realizowała zadany temat – tj. ujmowała cały okres trwania własnej zakończonej relacji romantycznej (jej rozpoczęcie, trwanie, rozpad, zakończenie rozstaniem). Rozbudowaną definicję skali zawarto w *Aneksie: Skala oceny struktury narracji*.

Skala oceny struktury narracji stanowi rozwinięcie skali narracyjności prof. Trzebińskiego (zawartej w badaniach Młyniec, 2019; Odachowska i in., 2019) czerpiące z idei zawartych w *Skali koherencji historii życia* (Baerger i McAdams, 1999) – szczególnie w zakresie podskali struktury i z tez klasycznych teorii narracyjnych (Bruner, 1986; Stein i Glenn, 1979). Przy jej opracowaniu skorzystano z odpowiedzi przekazanych przez

uczestniczki w ramach badania pilotażowego oraz badania magisterskiego – Czarnecka, 2019. Autorka pragnie wyrazić wdzięczność dr Agnieszce Młyniec mającej doświadczenie w badaniach zawierających ocenę struktury narracyjnej autonarracji oraz sędziom kompetentnym, za owocną współpracę, liczne spotkania robocze i dzielenie się przemyśleniami, które umożliwiły wypracowanie skali. Pilotaż zdolności skali do różnicowania ocen został przeprowadzony poprzez oceny sędziów kompetentnych wykonane na pełnej puli odpowiedzi osób przypisanych do grupy narracyjnej w badaniu pilotażowym.

Skala oceny struktury narracji pozwala na przypisanie ocen od 0-4 odpowiedziom otwartym, przy czym 0 oznacza brak koherencji (struktury narracyjnej) a 4 to, że przedstawiony tekst jest bardzo koherentny (pod względem struktury narracyjnej). Odpowiedź w pełni spełniająca założone kryteria oceny: „przedstawia proces kształtowania się i rozpadu relacji wykorzystując do tego rozumowanie narracyjne tj. odwołując się do pokazania intencji postaci, komplikacji na drodze ich realizacji oraz konsekwencji podejmowanych działań ilustrując to konkretnymi zdarzeniami i działaniami oraz kontekstem świadomości towarzyszącym bohaterom” (cytat za pełnym opisem skali). Tabela 14 przedstawia definicje poszczególnych wartości punktowych.

Tabela 14

Charakterystyka odpowiedzi otrzymującej dany wynik punktowy na Skali oceny struktury narracji

Wartość punktowa	Charakterystyka odpowiedzi
0	Struktura opisu nie pozwala na uznanie tekstu za narrację (krytyczne braki w spełnieniu wymogów obecności struktury narracyjnej).

Wartość punktowa	Charakterystyka odpowiedzi
1	Opis spełnia bazowe wymogi struktury narracyjnej, jednakże narracja pozostaje co najmniej częściowo niezrozumiała (np. niejasność intencji bohaterów i napotykaných przez nich komplikacji, zaburzone wiązanie wydarzeń – chronologiczne i/lub przyczynowo-skutkowe) lub fragmentaryczna (np. braki w przedstawieniu wprowadzenia, rozwinięcia lub zakończenia przebiegu narracji o zakończonym związku, przekazanie zbyt małej liczby znaczących informacji, przekazywanie treści nie na temat).
2	Opis spełnia wymogi obecności struktury narracyjnej, zawiera wprowadzenie, rozwinięcie i zakończenie. Sposób wiązania zdarzeń jest na ogół dobry. Intencja, komplikacja i ich interakcja zostały przedstawione, choć nie są rozbudowane lub mimo ich dobrego przedstawienia opis często odbiega od głównego tematu, przez co zawiera słabo zarysowany wątek narracyjny. Odbieganie od tematu może mieć np. postać rozbudowanych refleksji zaburzających fabułę narracji (sekwencyjne przedstawienie wydarzeń).
3	Opis spełnia wymogi obecności struktury narracyjnej, zawiera wprowadzenie, rozwinięcie i zakończenie. Sposób wiązania zdarzeń jest dobry; związki chronologiczne i/lub przyczynowo-skutkowe między zdarzeniami i/lub epizodami są zrozumiałe. Intencja, komplikacja i ich interakcja zostały przedstawione w sposób dobry, tworząc dobrze zarysowany wątek. Opisane elementy narracji są zazwyczaj na temat, a w razie odbiegania od niego nie utrudniają odbioru narracji.
4	Opis w stopniu pełnym realizuje założenia obecności struktury narracyjnej oraz zawiera wyrazisty wątek. Intencja, komplikacja i ich interakcja zostały przedstawione w szeroki sposób. Sposób wiązania zdarzeń jest bardzo dobry – jasne są związki chronologiczne i/lub przyczynowo-skutkowe między zdarzeniami. Opisane elementy narracji dotyczą głównego wątku i zachowują zasadne sobie obszary objętości (nie za krótkie i nie za długie). Przedstawiono proces zmian, jaki przechodzą bohaterowie i/lub ich związek przy jednoczesnym zachowaniu odrębności stanu wiedzy/świadomości realnie dostępnej bohaterom na danych etapach relacji (znajomość zakończenia nie determinuje biegu przedstawionej historii). Elementy/zdarzenia z narracji zostały dobrze

Wartość punktowa	Charakterystyka odpowiedzi
	wytłumaczone (może to być uzyskane np. poprzez szerokie przedstawienie obszaru świadomości towarzyszącego bohaterce/bohaterom).

Kluczowym kryterium ujmowanym przez skalę jest obecność wątku narracyjnego, łączącego intencje bohaterów oraz napotykaną przez nich komplikację i stanowiącego oś konstrukcyjną narracji. Niemożliwe jest przy tym zaistnienie wątku narracyjnego, jeśli tekst nie ma cech narracyjnych. Dlatego też na minimalnym poziomie wskazującym na obecność struktury narracyjnej (ocena 1 wg skali) wymagano: posiadania zarysowanego wątku narracyjnego (Bruner, 1986; Mancuso, 1986; Trzebiński, 2014); powiązania zdarzeń zależnościami przyczynowo-skutkowymi w tym kauzalnymi (Soroko, 2010); przedstawienia przeglądu zdarzeń ważnych dla pełnego zrealizowania tematu narracji (opis najważniejszych wydarzeń z całego okresu związku, nie zaś np. tylko jego wybranego epizodu) (Boyd i in., 2020; Soroko, 2010).

W obecnym badaniu zastosowano dwuetapowy sposób oceny. Sędziowie kompetentni w pierwszym kroku – kierując się wytycznymi z narzędzia *Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej: Grupa narracyjna* ocenili, czy odpowiedzi mogą być uznane za narracje, czy też nie. Te oceny wpisują się koncepcyjnie w zakres *Skali oceny struktury narracji*, która powstała jako rozwinięcie i udoskonalenie wytycznych pozwalających na dokonanie dychotomicznej klasyfikacji, czy tekst posiada strukturę narracyjną (TAK/NIE). Względem *Skali oceny struktury narracji* te oceny różnicują narracje otrzymujące wyniki od 1-4 (obecna koherencja struktury narracyjnej) od tych otrzymujących wynik 0 (brak koherencji struktury narracyjnej). W związku z tym, że sędziowie kompetentni mogli bazować na swoich pierwszych ocenach (opartych o *Oceny jakości*

udziału w modyfikacji eksperymentalnej: Grupa narracyjna) Skalę oceny struktury narracji wykorzystali wyłącznie w celu dokonania zróżnicowania odpowiedzi uznanych za autonarracje, aby precyzyjnie określić obecną w nich koherencję struktury narracyjnej – wyrazistość wątku (stopniowanie ocen w zakresie: 1-4).

Wartością, jaką wprowadza Skala struktury narracji jest a) umożliwienie prowadzenia ocen w ramach jednej skali w przyszłych projektach badawczych oraz b) różnicowanie ocen koherencji struktury narracyjnej. Kryteria wymagane do rozważenia, które wprowadza Skala struktury narracji i które są konieczne do rozpatrzenia w ramach stopniowania ocen w zakresie 1-4 to w szczególności:

- jakość zarysowania wątku narracyjnego (tematyczna spójność elementów narracji, szerokość przedstawienia intencji bohaterów i napotykanym komplikacji, obecność i stopień zintegrowania przedstawień sytuacji, postaci i stanu towarzyszącej jej świadomości (Bruner, 1986; skala narracyjności prof. Trzebińskiego – zawarta w badaniach Młyniec, 2019; Odachowska i in., 2019);
- uwidocznienie elementów charakterystycznych dla struktury epizodu na przestrzeni narracji i/lub jej poszczególnych epizodów z zachowaniem ich porządku przyczynowo-skutkowego (Baerger i McAdams, 1999; Stein i Glenn, 1979);
- wyróżnienie elementów, które można uznać za wstęp, rozwinięcie i zakończenie (Dimitrova i Simms, 2022; Soroko, 2010);
- realizacja wskazanego tematu poprzez opis potrzebnych informacji (w tym: konkretnych zdarzeń i działań oraz kontekstu świadomości towarzyszącego bohaterom)

- sposób przedstawienia procesu zachodzenia zmian (kwestia zachowania spójności między sytuacją a stanem świadomości dostępnym bohaterom na danym etapie historii)
- unikanie zawierania treści pobocznych utrudniających odbiór
- stopień, w jakim elementy/zdarzenia z narracji zostały dobrze wytłumaczone.

Skale jakościowe służące ocenie otwartych odpowiedzi uczestniczek w etapie 2

Skala oceny koherencji argumentacji

Przedmiotem oceny była koherencja przedstawionej argumentacji przyczyn rozpadu związku w ramach realizacji przez osobę badaną zadania: Opis powodów rozstania. Poszczególne składowe w koherentnym tekście są ze sobą powiązane, nie są wzajemnie sprzeczne, wpasowują się w kontekst wypowiedzi i jej temat (uproszczona definicja za Reinhart 1980; za Wang i Guo, 2014). Koherencja dotyczy zarówno struktury treściowej wypowiedzi (obecnych w niej powiązań między elementami) jak i łatwości odczytania zamierzonego znaczenia przez odbiorcę (Wang i Guo, 2014). Sędziowie oceniali koherencję argumentacji dotyczącej przyczyn rozpadu związku z zastosowaniem 5-punktowej skali typu Likerta wybierając jedną z opcją stanowiącą uzupełnienie zdania: Opis cechuje się koherencją argumentacji. 1 – nieobecna; 2 – bardzo niska; 3 – dostateczna; 4 – dobra; 5 – bardzo dobra. Cyfrą 6 oznaczano odpowiedzi nienadające się do oceny zawartej w nich koherencji (np. przez zawartą odmowę odpowiedzi lub deklarację, że odpowiedź została już przekazana w etapie 1).

Szczegółowy opis charakterystyki poszczególnych poziomów zawarty jest w pełnym opisie skali w *Aneksie*. Skala została opracowana na podstawie danych z badania. Odpowiedzi, na których odbywał się pilotaż i przygotowanie skali były zwracane do puli

i kierowane do ocen przez sędziów. Ocenie nie były poddawane odpowiedzi puste lub pozbawione sensu komunikacyjnego.

Kategoryzacja myśli nt. przyszłości

Przedmiotem oceny sędziów kompetentnych było przypisanie treści myśli nt. przyszłości, przekazanych w zadaniu Opis myśli nt. przyszłości w bliskich związkach do jednej z 10 wyróżnionych kategorii tematycznych. Kategorie zostały określone na podstawie wielokrotnej lektury próbki odpowiedzi z badania przez autorkę projektu, a następnie dopracowane we współpracy z sędziami kompetentnymi.

Sformułowane definicje kategorii szczegółowych zawarto w Tabeli 15 natomiast przykładowe ilustrujące je odpowiedzi znajdują się w pełnym opisie skali w *Aneksie*. Kategorie szczegółowe tworzyły 4 kategorie główne: Łatwość w myśleniu o przyszłości, Niechęć do myślenia o przyszłości, Wyobrażona bezradność w tworzeniu bliskich związków, Inne.

Zalecano, aby odpowiedzi były klasyfikowane tylko do jednej kategorii tematycznej. Użycie kategorii mieszanej (pozwalającej na wskazanie dwóch odmiennych charakterystyk treściowych opisu) miało być stosowane tylko w razie konieczności. Dodatkowo, niemożliwe było objęcie w jej ramach jednocześnie kategorii z zakresu łatwości myślenia o przyszłości i niechęci do myślenia o przyszłości. Uznano je za wzajemnie się wykluczające. W przypadkach widzenia przez sędziego łącznego wystąpienia tych jakości, miał on wskazane przypisanie odpowiedzi do wybranej kategorii szczegółowej z zakresu łatwości myślenia o przyszłości.

Tabela 15

Definicje kategorii szczegółowych stosowanych przez sędziów kompetentnych do klasyfikacji treści myśli nt. przyszłości

Kategoria główna	Kategoria szczegółowa	Definicja
Łatwość w myśleniu o przyszłości: opis przedstawia wyobrażenia możliwej przyszłości lub plany nt. przyszłości.	Koncentracja na osobistych zamiarach	Opis skoncentrowany na osobistych zamiarach. Przejawami koncentracji na własnych zamiarach są m.in.: • deklarowanie (wprost lub między wierszami): odkrytych wartości, osobistych standardów, posiadanych nadziei, dążeń w przyszłych relacjach, motywacji do działania • przedstawianie planów budowania przyszłych relacji (w tym rozwiązywania możliwych problemów) • mentalne symulowanie konkretnych działań zmierzających do wejścia w relację (np. sposobów na poznanie przyszłego partnera).
	Neutralna	Opis przedstawia myśli nt. przyszłości mające formę ogólnych rozważań na jej temat. Myśli te różnią się od skoncentrowanych na osobistych zamiarach tym, że: • nie opisują wprost upragnionych stanów • nie zawierają przesłanek, pozwalających na założenie, że upragnione stany/sposoby działania są sprecyzowane w umyśle uczestniczki • nie mają operacyjnego charakteru (nie są planami, ani mentalnym symulowaniem konkretnych działań zmierzających wprost do stworzenia związku). Mogą za to dotyczyć próby określenia osobistych wartości i sposobów działania (np. nieukierunkowane rozważanie, jakich cech partnera warto byłoby poszukiwać). Natomiast od myśli skoncentrowanych na problemie odróżnia je brak dominacji tematycznej problemu. Temat problemu/wyzwania może występować, jednak nie pociąga on za sobą obaw i pesymistycznej wizji przyszłości.

Kategoria główna	Kategoria szczegółowa	Definicja
	Koncentracja na problemie	Opis koncentruje się na przewidywanym osobistym problemie/wyzwaniu. Problem ma rolę dominującą. Uwidacznia się to m.in. w myślach przedstawiających obawy (np. nt. szans na stworzenie związku) i/lub zawierających pesymistyczną wizję przyszłości (np. wypełnionej zmaganiem się z problemami, przewidującej porażki w dążeniu do swoich celów, zdominowanej przez osobiste słabości i lęki).
Niechęć do myślenia o przyszłości	Brak myśli nt. bliskich związków	Opis zawiera deklarację braku myśli nt. bliskich związków lub niewielkiej ich liczby.
	Brak zainteresowania relacjami romantycznymi	Opis zawiera stanowcze stwierdzenie braku zainteresowania wchodzeniem w romantyczne relacje w wyobrażalnej przyszłości lub nie stawia tego, jako ważny cel.
	Zakotwiczenie w przeszłości	Opis zawiera wyłącznie odniesienia do przeszłości (np. do przeszłej siebie, partnera, relacji).
Wyobrażona bezradność w tworzeniu bliskich związków	Bezradność	Opis zawiera deklarowanie swojej postrzeganej niezdolności do stworzenia kolejnej relacji widocznej poprzez przywoływane oceny (nt. siebie, relacji, innych elementów). Opis nie zawiera elementów pokazujących na wybieganie myślami w przyszłość.
Inne	Mieszana	Opis wpisuje się w zakres więcej niż jednej kategorii.
	Inna	Opis nie pasuje do żadnej z kategorii. Jest zrozumiały i zawiera w sobie wartościową treść dla dalszych analiz.
	Nie nadaje się do oceny	Opis wskazujący na niestaranność lub niechęć do przekazania odpowiedzi.

Automatyczne analizy użytego języka

Do analiz użytego języka w zadaniach otwartych (opis powodów rozstania i opis myśli nt. przyszłości w bliskich związkach) zastosowano dwa programy:

- *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC). Program pozwala na ocenę występowania słów z predefiniowanych kategorii gramatycznych i tematycznych.

W toku projektu korzystano z wersji LIWC z lat 2015 i 2022 (Boyd i in., 2022; Pennebaker i in., 2015). Odwoływano się przy tym do adaptacji słownika z roku 2001 (Pennebaker i in., 2001) opracowanej przez Szymczyka i współpracowników (2012). Jest to jedyna wersja pozwalająca na bezpośrednią analizę tekstów w języku polskim. Na prośbę P. Szymczyka (prywatna korespondencja mailowa) należy zaznaczyć, że inicjatorką projektu adaptacji słownika była dr hab. Katarzyna Stemplewska-Żakowicz. Zależnie od kategorii, uzyskane wskaźniki wyrażają albo liczbę słów w rozpatrzonej jednostce tekstu (np. Liczba słów – *Word Count* – słowa w całym tekście) albo procentowy udział słów zaklasyfikowanych do danej kategorii względem liczby słów w tekście. Główne kategorie rozpatrzone w analizach to:

- Liczba słów (*Word Count*)
 - Procesy poznawcze (*Cognitive Processes*)
 - Przyczynowość (*Causation*)
- *Literackiego Eksploratora Maszynowego* (LEM) (Maryl i in., 2017). Program opracowany na potrzeby analiz tekstów w języku polskim, w ramach opcji *charakterystyki czasownikowe wypowiedzi*, zlicza czasowniki obecne w tekście. Dodatkowo wyróżnia szczegółowe kategorie, dające pogłębiające informacje o liczbie czasowników konkretnego typu, np. wyrażający daną formę osobową lub dany czas (przeszły, teraźniejszy, przyszły). Główne kategorie rozpatrzone w analizach to:
- Czasowniki
 - Czasowniki czasu przeszłego (w opisach powodów rozstania)
 - Czasowniki czasu przyszłego (w opisach myśli nt. przyszłości)

Zgodnie z zaleceniami Pennebaker'a i współpracowników (2001) odpowiedzi zostały poprawione w zakresie ortografii przed rozpoczęciem analiz. Korektę przeprowadziła

autorka badania. Zmiany były wprowadzane wyłącznie w sytuacjach jednoznacznych. Każdorazowo, jeśli słowo było niemożliwe do rozpoznania lub mogło przyjmować więcej niż 1 wersję pozostawiano je w formie oryginalnej.

Podawane w tekście przykłady słów rozpatrywanych w poszczególnych kategoriach LIWC pochodzą z materiałów otrzymanych w korespondencji mailowej z p. Bartoszem Szymczykiem, jednym z autorów adaptacji słownika (23.02.2023) (Szymczyk i in., 2012). Zawierały one zarówno opis kategorii z przykładowymi słowami jak i słownik programu umożliwiający szczegółowy wgląd w zliczane słowa. Jeśli w opisie stworzonym przez autorów był dostępny zestaw przykładowych słów, przenoszono je wprost do tekstu jako przykłady towarzyszące kategorii. Gdy zaś kategorii nie towarzyszyły słowa wybrane przez twórców adaptacji, wtedy dokonywano ich arbitralnego wyboru ze słownika programu, rozszerzając zawarte w nim rdzenie do pełnych, prawdopodobnych słów. Każdorazowo słowa podawane w nawiasach stanowią przykłady słów z kategorii, nie zaś słowa zaczerpnięte z opisów uczestniczek.

Oceny jakościowe potencjalnych przyczyn uznania nienarracyjności

Sędziowie kompetentni, w ramach oceny jakości realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej w grupie narracyjnej sprawdzali, czy na podstawie dostarczonych im wytycznych można stwierdzić obecność struktury narracyjnej w odpowiedzi osoby badanej. Jednakże nie przedstawiali uzasadnienia podjętych decyzji. Jedna z osób recenzenckich artykułu obejmującego wyniki badania złożonego do PLOS ONE zwróciła uwagę, że wartością dodaną projektu byłoby ustalenie, jak dokładnie kształtowała się sytuacja osób nienarratyzyjących. Czy nie chciały one przedstawić osobistej historii czy też nie potrafiły skonstruować odpowiedzi tak, aby zawierała strukturę narracyjną? Choć ani metodologia badania ani zebrane dane nie pozwalały na udzielenie rozstrzygających te kwestie odpowiedzi, zdecydowano, że możliwe jest dostarczenie opracowania o charakterze

eksploracyjnym, będącego próbą zidentyfikowania możliwych przyczyn niestwierdzenia obecności struktury narracyjnej.

Autorka badania przeprowadziła oceny jakościowe odpowiedzi uznanych przez sędziów kompetentnych za nienarracyjne. Odwołując się do metodologii analizy tematycznej (Braun i Clarke, 2006) i przyjmując jednocześnie treść instrukcji dla sędziów kompetentnych jako dodatkowe wsparcie w identyfikacji potencjalnych kategorii, autorka badania starała się zidentyfikować, jakie cechy odpowiedzi mogły prowadzić do uznania ich za nienarracyjne. W następnym kroku autorka badania zaprosiła do współpracy dwoje sędziów kompetentnych, wykonujących w ramach projektu analizy rozstrzygające o narracyjności bądź nienarracyjności wybranej puli odpowiedzi z badania. Głównymi tematami wspólnej dyskusji było wypracowanie finalnych kategorii oraz dokonanie zaklasyfikowania do nich wszystkich odpowiedzi (w szczególności tych, których jednoznacznie przypisanie było problematyczne dla autorki badania).

Na podstawie rozmowy z sędziami kompetentnymi, po dodatkowej sesji weryfikacji zaklasyfikowania odpowiedzi i dopracowaniu definicji wyróżnionych kategorii, autorka zdecydowała o obecności 6 kategorii cech odpowiedzi, które potencjalnie prowadziły do uznania ich za nienarracyjne:

1. Brak odpowiedzi na pytanie: np. pozostawienie pustego pola odpowiedzi, wpisanie bezsensownych słów lub znaków interpunkcyjnych; unikanie odpowiedzi na pytanie – wyraźna odmowa udzielenia odpowiedzi lub deklarowanie braku zapamiętania historii związku; udzielona odpowiedź nie dostarcza żadnych informacji na temat związku – odpowiedź niekompletna, możliwy błąd techniczny podczas wypełniania ankiety.
2. Skrótowy opis bez charakteru narracyjnego lub argumentacyjnego: fragmentaryczny zestaw informacji o związku i/lub rozstaniu. Nie charakteryzuje się ani dobrze

zarysowanymi cechami narracyjnymi ani nie zawiera dobrego uzasadnienia/wyjaśnienia przyczyn rozstania.

3. Uzasadnienie zerwania związku – opinia/refleksja/argumentacja: Może zawierać elementy chronologiczne, ale jest to głównie przedstawienie opinii, refleksji lub argumentów związanych z rozpadem związku.

4. Chronologiczna prezentacja wydarzeń bez obecności wątku narracyjnego: Uporządkowany chronologicznie raport z wydarzeń z okresu trwania związku. Brakuje w nim wątku narracyjnego (przedstawiającego intencje bohaterów, komplikacje i interakcje między nimi).

5. Narracja częściowa – przedstawia narracyjnie tylko wybrane etapy związku (poznanie się/rozpoczęcie związku, czas trwania związku, pogorszenie się relacji, rozstanie). Może odnosić się do wielu etapów związku, jednak sposób, w jaki to robi, nie zapewnia ciągłości wątku narracyjnego. Różni się od refleksji/argumentacji obecnością chronologii i narracyjnego sposobu opisu – tj. przedstawia konkretne wydarzenia wraz z ich konsekwencjami i pokazuje intencje zaangażowanych stron. W przypadku przedstawienia więcej niż jednego epizodu, brak jasnego opisu: przyczyny rozstania / sposobu, w jaki doszło do rozstania mógł stanowić kryterium przesądzające o niestwierdzeniu obecności struktury narracyjnej.

6. Autonarracja nie na temat – tekst o strukturze narracyjnej lub zbliżonej do niej, ale dotyczący innego tematu niż rozpad osobistego romantycznego związku (rozpad relacji jest wątkiem pobocznym w przedstawionej narracji).

Dane o liczebności odpowiedzi przypisanych do każdej kategorii wraz z ich przykładowymi treściami zawarto w opisie wyników, w części *Analizy eksploracyjne: porównanie uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących (hipotezy 1-3): Przyczyny uznania nienarracyjności odpowiedzi – analizy jakościowe.*

Procedura

Badanie miało formę dwuetapowego eksperymentu, z odroczonym pomiarem wpływu modyfikacji eksperymentalnej oraz powtarzanym pomiarem wybranych zmiennych (nasilenie ruminacji natrętnych i refleksyjnych, częstość myśli kontrfaktualnych i myśli o przyszłości). Rekrutacja uczestniczek odbywała się na *Panelu Badawczym Reaktor Opinii* oraz *Syno Media Panel*, a koordynację naboru zapewniał *Instytut Badań Pollster*. Badanie trwało od 12 grudnia 2022 roku do 23 lutego 2023 roku. Miało formę dwóch ankiet elektronicznych, które uczestniczki wypełniały w wybranym przez siebie miejscu i czasie. Kontakt z uczestniczkami odbywał się poprzez wiadomości e-mail oraz funkcjonalności paneli badawczych.

Potencjalni uczestnicy projektu otrzymywali zaproszenie e-mailowe z informacją o badaniu. Na jego początku odbywało się wstępne sprawdzenie kwalifikacji do grupy badawczej. Po zapoznaniu się z opisem przedstawiającym profil poszukiwanej uczestniczki, któremu towarzyszyła grafika (patrz Rysunek 2), osoby badane odpowiadały na pytania o: rok urodzenia, czas od rozstania, fakt wejścia w inną relację po rozpadzie związku oraz to, czy były kiedykolwiek w związku małżeńskim. Osoby uczestniczące, które nie wpisały się w kryteria były informowane, że ich doświadczenia wykraczają poza obszar badania i z szacunku dla ich czasu ich udział zostanie zakończony w tym miejscu. Natomiast pozostali uczestnicy byli kierowani do zapoznania się z poinformowaną zgodą.

Rysunek 2

Grafika przedstawiająca kryteria rekrutacji do projektu. Wariant stosowany w rekrutacji w roku 2023



Kontynuacja udziału w badaniu była możliwa tylko po wyrażeniu swojej zgody na udział wraz z potwierdzeniem zapoznania się z przekazanymi informacjami. Osoby badane były informowane o dobrowolności udziału, prawie do wycofania się w dowolnym momencie, zakresie tematycznym zadań, ich charakterze (pytania otwarte i zamknięte) oraz tym, że udział w badaniu wiąże się z ryzykiem dyskomfortu. Zaznaczono także, że przekazanie pełnych informacji o badaniu nastąpi dopiero po zakończeniu projektu i będzie miało miejsce w osobnej korespondencji. W ramach wdzięczności za ukończenie obu etapów badania uczestniczki otrzymywały wynagrodzenie poprzez Panel (o wartości nominalnej ok. 10 zł). Jako dodatkową formę wynagrodzenia osoby badane miały otrzymać raport zawierający zbiorcze wyniki badania rozszerzony o materiał popularnonaukowy o kontekście społeczno-kulturowym rozstań z bliskich związków. Przez wydłużony okres analiz projektu raport nie został im jeszcze przekazany. To zobowiązanie zostanie wypełnione najpóźniej do końca 2025 roku.

Szczegółowe rozważania o treści poinformowanej zgody związanych z troską o zagwarantowanie uczestniczkom wszystkich przysługujących im praw zawarto w części: *Uczestnicy. Rekrutacja uczestniczek i zagadnienia związane z etyką badania*.

Część właściwą badania rozpoczynały dalsze pytania dotyczące sytuacji uczestniczki i jej zakończonej relacji dotyczące: czasu trwania związku zakończonego rozpadem, sposobu rozstania, faktu zamieszkiwania z byłym partnerem jako para, posiadania wspólnego dziecka, ważności relacji i aktualnego cierpienia po rozstaniu.

Następnie osoby badane przechodziły do sekcji pytań obejmujących myśli towarzyszące im w czasie ostatniego tygodnia. Wypełniały *Inwentarz Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu* (Cann i in., 2011; Ogińska-Bulik i Juczyński, 2015) dla pomiaru nasilenia ruminacji natrętnych i refleksyjnych oraz w dwóch osobnych pytaniach szacowały częstość doświadczania myśli kontrfaktualnych i myśli nt. przyszłości w bliskich związkach.

Dla utworzenia grup eksperymentalnych zastosowano schemat grup wiązanych, w którym w pierwszym kroku uczestniczki były rozdzielane na dwie podgrupy w zależności od nasilenia ruminacji natrętnych (niższe nasilenie ruminacji – osoby uzyskujące wyniki niższe niż 26 pkt na *Skali ruminacji natrętnych w Inwentarzu Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu* i wyższe: wyniki większe i równe 26 pkt). Zastosowany próg określono na podstawie wyników uzyskanych w pilotażu technicznym wstępnych materiałów badawczych. Z tak utworzonych podgrup następowało losowe rozdzielenie uczestniczek do dwóch warunków badawczych.

Uczestniczki przypisane do grupy narracyjnej miały za zadanie napisać autonarrację obejmującą ich związek romantyczny zakończony rozpadem. Treść instrukcji badawczej brzmiała:

Historia mojego byłego związku

Zależy nam na poznaniu Pani indywidualnej historii związku, który zakończył się rozstaniem.

Chcemy poprosić o jej opowiedzenie. **To Pani zdecyduje, czym się z nami podzieli** i jak podejdzie do opowiedzenia historii swojego byłego związku z partnerem.

Chcielibyśmy dowiedzieć się, jak zmieniała się Wasza relacja: od poznania, przez decyzję o byciu razem aż do chwili zerwania.

Prosimy pisać swobodnie, bez dbania o styl czy przejmowania się błędami. Tak jak pisze się tylko dla siebie. Najważniejsze, aby opis był prawdziwy i szczery. Dla swojego poczucia komfortu może Pani **zmienić imię partnera oraz wszelkie inne szczegóły**. Będziemy bardzo wdzięczni za dłuższe wypowiedzi (tj. bardziej obszernie niż jedno lub dwa zdania). Pozwolą one na pełniejsze poznanie Pani doświadczeń, na czym szczególnie nam zależy.

Może Pani opisać historię swojego byłego związku tak, jak pisze się historie książkowe lub filmowe. Prosimy nie koncentrować uwagi na tym, żeby była ciekawa czy wciągająca dla potencjalnego czytelnika. Najważniejsze, żeby była to Pani historia. Jeśli nie wie Pani, jak zacząć, może Pani skorzystać ze standardowych formuł: „Kiedy spotkaliśmy się po raz pierwszy...” „Wszystko zaczęło się od...”, lub „Na początku...”.

Zwykle napisanie takiej historii zajmuje **około 15 minut**. Nie ma Pani jednak ograniczenia czasowego. Gdy uzna Pani, że jest gotowa, prosimy rozpocząć pisanie.

Uczestniczki konstruowały swoje odpowiedzi w dedykowanym polu tekstowym. Pod nim zamieszczono prośbę o poświęcenie chwili na przeczytanie całego tekstu, co miało umożliwić wprowadzenie koniecznych poprawek i udoskonaleń.

Uczestniczki przypisane do grupy kontrolnej zostały zaproszone do podzielenia się swoimi doświadczeniami związanymi z byłą relacją poprzez udzielenie odpowiedzi na zestaw 17 otwartych pytań wymagających krótkich odpowiedzi. Otrzymały następującą instrukcję wprowadzającą:

Doświadczenia związane z byłym związkiem

Zależy nam na poznaniu Pani indywidualnych doświadczeń, myśli i ocen związanych ze związkiem, który zakończył się rozstaniem.

To Pani zdecyduje, czym się z nami podzieli i jak podejdziesz do realizacji zadań otwartych.

Prosimy odpowiadać swobodnie, bez dbania o styl czy przejmowania się błędami. Tak jakby robiła to Pani tylko dla siebie. Najważniejsze, żeby doświadczenia i myśli były prawdziwe i szczere. Dla swojego poczucia komfortu może Pani nie podawać szczegółów lub zmienić je na inne.

Zarówno operacje poznawcze wykonywane przez uczestniczki w ramach udzielania odpowiedzi (np. wskazywanie podobieństw i różnic między osobami partnerskimi, wymienianie cech osobowości swojej i partnera, identyfikowanie najważniejszych tematów konfliktów w parze) jak i zalecony im sposób udzielania odpowiedzi (pisanie krótkich odpowiedzi, często w rozbiciu na kilka osobnych pól, z których każde zawierało tylko jedną informację) miały na celu minimalizowanie szans na wzbudzenie się myślenia narracyjnego, poprzez indukowanie procesów myślowych określanych przez Brunera (1986) jako paradygmatyczne.

Po zakończeniu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej uczestniczki otrzymywały podziękowanie za udział i informację, że za 7 dni otrzymają zaproszenie do drugiego etapu badania. Proszono o zarezerwowanie czasu na udział oraz zaznaczono, że podejście do badania będzie możliwe tylko w ograniczonym czasie (72 h). Wskazano także,

z jakich form pomocy psychologicznej może skorzystać osoba badana, jeśli udział w projekcie wzbudził u niej dyskomfort. Na koniec zachęcono do pobrania i zapisania treści poinformowanej zgody. Przejście na kolejny ekran kończyło etap pierwszy.

Zaproszenia do etapu drugiego zostały rozesłane drogą mailową po 6 dniach, co miało na celu zagwarantowanie uczestniczkom przestrzeni na odebranie zaproszenia i podejście do badania w określonym czasie. Ostatecznie akceptowano odpowiedzi osób, które wpłynęły nie później niż przed rozpoczęciem 11 dnia od czasu udziału w pierwszym etapie.

Uczestniczki rozpoczęły drugi etap od przekazania informacji nt. swojej obecnej sytuacji relacyjnej. Następnie wypełniały *Inwentarz Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu* (mierzący nasilenie ruminacji natrętnych i refleksyjnych). Po tym deklarowały swoją pewność odnośnie zrozumienia rozstania i odpowiadały na pytanie otwarte, dotyczące postrzeganych przez nie przyczyn rozpadu związku. W kolejnym zadaniu uczestniczki wskazywały, jak duży udział w odpowiedzialności za zakończenie relacji miały poszczególne wymienione składowe (8 pozycji, łącznie 100 punktów do przypisania). Kategorie obejmowały pozycje odnoszące się do cech, działań i czynników spoza relacji (kontekstowych). Później uczestniczki deklarowały częstość myśli kontrfaktualnych w ostatnim tygodniu i oceniały ich postrzeganą wartość. W następnych aktywnościach osoby badane odpowiadały, jak często doświadczają myśli nt. swojej przyszłości w bliskich związkach w ostatnim tygodniu, a w zadaniu otwartym przywoływały ich treść. Potem deklarowały wyrazistość swoich myśli o przyszłości (łatwość wyobrażenia, wyrazistość obrazów, doświadczanie wzbudzonych emocji), posiadanie planów w obszarze bliskich relacji, ich subiektywnie ocenianą wartość i własną motywację do rozwoju określając swoją zgodę lub jej brak z przedstawionymi im stwierdzeniami.

Fakt zapamiętania zadań z zakresu modyfikacji eksperymentalnej sprawdzano prosząc uczestniczkę o wskazanie, jakie aktywności wykonywała w pierwszym etapie badania. Następujące po tym pytania o deklarowaną płeć i charakter zakończonego związku miały na celu umożliwienie weryfikacji kwalifikacji uczestniczki do grupy docelowej. Badanie kończyły deklaracja nt. chęci otrzymania raportu z wyników badania oraz zaproszenie do podzielenia się swoimi uwagami i opiniami o badaniu.

Na ostatnim ekranie podziękowano uczestniczkom za ich udział w projekcie, przekazano dane kontaktowe do osoby odpowiedzialnej za projekt, opisano sposoby na uzyskanie wsparcia psychologicznego w razie gorszego samopoczucia po badaniu i zachęcono raz jeszcze do pobrania poinformowanej zgody.

Uczestniczki otrzymały pełną informację o celach i przebiegu badania po zakończeniu zbierania danych w maju 2023 roku. Usługodawca rekrutacji przekazał Zespołowi badawczemu dodatkowe dane o osobach badanych, które obejmowały ich wykształcenie, województwo zamieszkania i wielkość miejscowości zamieszkania.

IV. Wyniki

Informacje o zastosowanym podejściu w ramach analiz statystycznych

Do analizy wyników wykorzystano programy statystyczne IBM SPSS Statistics oraz R i R-Studio (R Core Team, 2025). Szczegółowe decyzje analityczne, związane z konkretnymi typami analiz przedstawiono w kolejnych podrozdziałach.

Testy t-Studenta i analiza kowariancji (ANCOVA)

Statystyki testów t-Studenta raportowano rutynowo z wiersza zawierającego poprawkę na brak homogeniczności wariancji (test t Welcha) ze względu na to, że gwarantuje on bardziej wiarygodne oszacowania wartości istotności. Zastosowano także dostosowanie wartości siły efektu d Cohena – poprawkę Hedgesa (g) pozwalającą na lepszą estymację siły efektu (Lakens, 2013).

W analizach kowariancji (ANCOVA) jednym z warunków umożliwiających przeprowadzenie analizy jest homogeniczność nachyleń regresji tj. tożsamość relacji między kowariantem a zmienną zależną na różnych poziomach czynnika grupującego (Green i Salkind, 2003). Analizę ANCOVA przeprowadzano wyłącznie wtedy, gdy to założenie było spełnione. W celu jego weryfikacji konstruowano osobny model. Jednakże wyniki analizy raportowano dla modelu nie uwzględniającego interakcji między kowariantem a czynnikiem grupowym. Wynikało to z braku dążenia do eksploracji potencjalnego moderacyjnego charakteru kowariantu, a wykorzystania go wyłącznie do dostosowania poziomu porównywanych średnich grupowych.

Analizy z zastosowaniem mieszanych modeli liniowych (LMM)

Liniowe modele mieszane (LMM) pozwalają na skontrolowanie wpływu dodatkowych zmiennych w analizach uwzględniających powtarzany pomiar zmiennej zależnej. W projekcie zastosowano je przede wszystkim do skontrolowania różnic w zakresie:

- aktualnego cierpienia po rozstaniu i częstości myśli kontrfaktualnych dla analiz: częstości myśli nt. przyszłości, nasilenia ruminacji natrętnych i refleksyjnych oraz częstości myśli kontrfaktualnych w porównaniu warunków eksperymentalnych
- ważności relacji dla analiz: nasilenia ruminacji natrętnych w porównaniu uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących (analizy w obrębie uczestniczek przypisanych do grupy narracyjnej)

Wykorzystano losowy przechwyt dla uczestników, pozwalający na zawarcie w modelu różnic między uczestnikami w poziomie zmiennej zależnej w preteście. Odwołano się także do kolejnej pogłębionej możliwości wnoszonej przez LMM jaką jest porównywanie dopasowania modeli do danych. Gdy mamy do czynienia z modelami zagnieżdżonymi (jeden z modeli jest bardziej złożonym wariantem drugiego modelu – np. rozszerzonym o zmienną do skontrolowania i jej interakcje) wtedy bazując na kryterium informacyjnym Akaikego (AIC) oraz teście ilorazu wiarygodności (raportowany jako χ^2) oceniano, czy istnieje wartość dodana w rozpatrywaniu modelu bardziej złożonego.

Modele, które uwzględniano w porównaniach służących podjęciu decyzji o wartości analizy modeli bardziej złożonych obliczano z zastosowaniem estymacji największej wiarygodności (ML - maximum likelihood). Natomiast końcowe raportowane modele oparto na ograniczonej estymacji największej wiarygodności (REML - restricted maximum likelihood). Wynika to z tego, że przy zastosowaniu REML oszacowania modelu są dostosowane w zależności od uwzględnionych w nim efektów stałych. Ta poprawka skutkująca ich lepszą estymacją uniemożliwia jednak zestawianie ze sobą modeli różniących się efektami stałymi (Pinheiro i Bates, 2006).

Analizy LMM przeprowadzono w środowisku R i R-Studio (R Core Team, 2025). Skorzystano z następujących pakietów statystycznych: lme4 (Bates i in., 2015), lmerTest (Kuznetsova i in., 2017), influence.ME (Nieuwenhuis i in., 2012), haven (Wickham i in., 2025), tidyverse (Wickham i in., 2019), emmeans (Lenth, 2025), performance (Lüdtke i in., 2021). Wykorzystano także CHAT GPT (OpenAI, 2025) do generowania kodu służącego wywołaniu analiz.

Dla porównań wielokrotnych zastosowano korektę Bonferroniego. W ramach analiz sprawdzających możliwość obliczenia i raportowania modeli weryfikowano normalność rozkładu reszt (Q-Q plot, histogram), stałość wariancji (wykres reszt vs dopasowania), obecność obserwacji wpływowych (reszta Cooka) oraz rozkład efektów losowych.

Analizy z zastosowaniem makra PROCESS

Przed przeprowadzeniem analiz z zastosowaniem makra PROCESS (wersja 5 - Hayes, 2025) sprawdzano możliwość dopuszczenia danych do analiz kierując się statystykami zawartymi w diagnostyce modelu udostępnianymi w ramach funkcjonalności PROCESS. Sprawdzano:

- Normalność rozkładu reszt. Zakładano, że skośność i kurtoza nie powinny przekraczać wartości 1.
- Obecność przypadków odstających
- Obecność przypadków wpływowych dla oszacowań poszczególnych predyktorów (dfbeta). Za wskazaniem Pituch'a i Stevens'a (2016) akceptowano wartości dfbeta mniejsze niż 2 (wartość bezwzględna). Odnotowywane były wszystkie sytuacje, gdy dla danego predyktora występowały obserwacje o dfbeta większym niż 1.

- Wartości VIF (określającą współliniowość predyktorów). Wg Frost'a (2024) wartości VIF większe niż 5 prowadzą do uzyskiwania niestabilnych oszacowań, stąd też za próg akceptacji przyjęto wartość 5.
- Obecność heteroskedastyczności reszt. Oceniano ją odczytując wartość odpornej statystyki Breusch'a-Pagan'a. W przypadku istotności testu, wskazującej na złamanie założeń (warunek homoskedastyczności reszt) przeprowadzano dodatkowo analizę z zastosowaniem odpornych estymatorów błędów standardowych (HC3), raportując ją po ukośniku względem oszacowania klasycznego (OLS).

W ramach opisów towarzyszącym poszczególnym analizom zapisywano czynniki mogące mieć potencjalnie negatywny wpływ na stabilność oszacowań modelu. Każdorazowo, przed rozpoczęciem analiz, dokonywano centrowania moderatora ciągłego poprzez odjęcie od jego wartości jego średniej występującej w rozpatrywanej grupie.

W analizach przeprowadzonych z wykorzystaniem makra PROCESS zastosowano bootstrapping (5000 prób), który umożliwia uzyskanie bardziej precyzyjnych przedziałów ufności w przypadku zaburzeń rozkładu danych. Dodatkowo, w miarę konieczności, stosowano odporne estymatory błędów standardowych (HC3), aby skorygować skutki heteroskedastyczności. Interpretację głównych współczynników regresji oparto na przedziałach ufności wyznaczonych metodą bootstrapową. Natomiast dla testów istotności modeli, interakcji, efektów warunkowych i testów prostych bazowano na wartości statystyki t , poziomach istotności (p) oraz przedziałach ufności obliczonych w ramach modelu klasycznego (OLS) lub na podstawie błędów standardowych skorygowanych metodą HC3.

Gdy rozpatrywane były efekty proste grupy w ramach konkretnych poziomów moderatora ciągłego odwołano się do wartości -1 odchylenia standardowego, średniej i $+1$ odchylenia standardowego.

Do wizualizacji wykresów porównujących wartości średnich w grupach na poszczególnych poziomach moderatora wykorzystano środowisko R i R-Studio (R Core Team, 2025) oraz pakiety ggplot2 (Wickham, 2016) i readxl (Wickham i Bryan, 2025). Odwołano się do danych szczegółowych pochodzących z makra PROCESS. Skorzystano z kodu do wizualizacji, do którego wygenerowania posłużono się Chatem GPT (OpenAI, 2025). Wykresy efektów warunkowych opracowano w programie Microsoft Excel.

Decyzje analityczne w ramach analiz zmiennych językowych

Inherentną cechą zmiennych opisujących wykorzystany język jest to, że często ich rozkład odbiega od rozkładu normalnego (Tausczik i Pennebaker, 2010). Uzasadnia to zastosowanie w ich analizach testów nieparametrycznych. Zależnie od liczby poziomów czynnika grupowego będą to test U Manna-Whitneya (w oparciu o współczynnik standaryzowany z wraz ze wskaźnikiem siły efektu r) lub test Kruskala-Wallisa (ze wskaźnikiem siły efektu ϵ^2 i korektą Bonferroniego) (Tomczak i Tomczak, 2014). W przypadku analiz wpływu moderatorów na oddziaływanie narratyizacji napotkano na wyzwanie w postaci braku łatwego do zastosowania odpowiednika testu parametrycznego (dwuczynnikowej analizy wariacji) odpowiadającego weryfikowanej hipotezie. W związku z tym zaplanowano dwuetapową analizę. W pierwszym kroku przeprowadzono wstępny przegląd danych z zastosowaniem dwuczynnikowej ANOVY. W przypadku wykrycia istotnej interakcji grupy badawczej i rozpatrywanego moderatora kontynuowano analizy, rozpatrując poszczególne efekty proste z zastosowaniem testu U-Manna Whitneya z poprawką Benjamini–Hochberga mającej zredukować liczbę potencjalnie fałszywie istotnych efektów wynikłych z kumulacji błędu pierwszego rodzaju.

Ze względu na to, że zastosowane narzędzia analityczne (*LIWC*, *LEM*) opierają się na prostym zliczaniu słów i nie są wrażliwe na przekaz całej wypowiedzi, do analiz włączono tylko te odpowiedzi, które zostały uznane przez sędziów kompetentnych za

nadające się do oceny w ramach właściwych im skal jakościowych. Dodatkowo, uwzględniono wyłącznie te odpowiedzi, których długość mieściła się w granicach rozstępu międzykwartylowego (IQR) wynoszącego 2,2 w danej rozpatrywanej grupie (Hoaglin i Iglewicz, 1987). Dla analiz dodatkowych moderatorów zastosowano taki sam próg liczby słów jak w głównych porównaniach grupowych. Każdorazowo w opisie danej analizy (w przypisie) odnotowano przyjęty próg liczebności oraz liczbę przypadków, jakie zostały wyłączone. Przywołano wyłącznie wyniki zmiennych, które niosły ze sobą wartościowe informacje dla wyjaśniania efektów narratyzacji oraz wystąpiły w odpowiedziach min. 20% reprezentantek porównywanych grup. Motywacją stojącą za opisanymi decyzjami analitycznymi było zabezpieczenie wyników przed wpływem odpowiedzi nietypowych lub odmownych.

W ramach analiz zmiennych językowych, które w większości opierały się na testach nieparametrycznych, nie przeprowadzono kontroli na zmienne różnicujące grupy w ramach poszczególnych porównań (między warunkami eksperymentalnymi oraz w zestawieniu uczestniczek narratyzujących z nienarratyzującymi).

Analizy wstępne – przygotowanie do analiz głównych

Sprawdzenie równoważności grup w preteście

Analizy rozpoczęto od sprawdzenia czy grupy były takie same pod względem zmiennych objętych pomiarem przed modyfikacją eksperymentalną.

Statystyki dla zmiennych ilościowych zawarto w Tabeli 16. Uczestniczki z grup narracyjnej i kontrolnej nie różniły się wiekiem, czasem, jaki upłynął od rozpadu ich związku, jego długością ani subiektywnie ocenianą ważnością. Różniły się natomiast w zakresie aktualnego cierpienia po rozstaniu – $t(406,85) = -2,15$; $p = 0,032$; 95% PU $[-12,84; -0,56]$; $g = -0,21$; 95% PU $g [-0,40; -0,02]$. Kobiety z grupy narracyjnej deklarowały niższe cierpienie po rozstaniu ($M = 48,07$; $SD = 33,76$; $N = 204$) niż kobiety

z grupy kontrolnej ($M = 54,77$; $SD = 30,12$; $N = 218$). Zaobserwowany efekt miał słabą siłę (Cohen, 1992). Wyniki obu grup plasują się w okolicy połowy skali, co można interpretować jako wskazanie średniego poziomu doświadczanej aktualnie przykrości z powodu rozpadu relacji.

W zakresie zmiennych opisujących myśli doświadczane przez uczestniczkę, reprezentantki grup narracyjnej i kontrolnej doświadczały zbliżonego nasilenia ruminacji natrętnych i refleksyjnych. Deklarowały także podobną częstość myśli nt. przyszłość w bliskich związkach. Zidentyfikowano natomiast istotną różnicę w zakresie częstości myśli kontrfaktualnych $t(417,39) = -2,03$; $p = 0,043$; 95% PU $[-11,44; -0,18]$; $g = -0,20$; 95% PU $g [-0,39; -0,01]$. Uśredniona deklarowana częstości myśli kontrfaktualnych o kobiet z grupy narracyjnej wskazuje, że zajmowały one ok. 40% ich świadomych myśli ($M = 41,46$; $SD = 29,59$; $N = 204$). Jest to wynik istotnie niższy niż u uczestniczek warunku kontrolnego, gdzie ich udział stanowił średnio ok. 47% myśli ($M = 47,27$; $SD = 29,22$; $N = 218$). Jest to efekt o słabej sile (Cohen, 1992).

Tabela 16

Porównanie równoważności grup eksperymentalnych pod kątem zmiennych ilościowych objętych pomiarem w preteście

Zmienna	Grupa narracyjna			Grupa kontrolna			Statystyki testu t-Studenta			
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>g</i>
Zmienne opisujące osobę i zakończoną relację										
Wiek rocznikowy	204	23,60	3,29	218	23,50	3,28	417,93	0,32	0,748	0,03
Długość trwania związku (miesiące) ¹	203	20,78	21,91	217	23,54	24,23	417,53	-1,23	0,220	-0,12
Czas od rozstania (miesiące)	204	10,24	8,97	218	10,08	8,66	415,72	0,18	0,854	0,02

Zmienna	Grupa narracyjna			Grupa kontrolna			Statystyki testu t-Studenta			
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>g</i>
Zmienne opisujące osobę i zakończoną relację										
Aktualne cierpienie po rozstaniu (0-100)		48,07	33,76		54,77	30,12	406,85	-2,15	0,032*	-0,21
Ważność relacji (0-100)		81,74	18,33		82,67	18,98	419,57	-0,51	0,607	-0,05
Zmienne opisujące doświadczane myśli										
Nasilenie ruminacji natrętnych		15,02	8,96		15,85	8,61	415,38	-0,97	0,334	-0,09
Nasilenie ruminacji refleksyjnych		17,34	8,08		18,03	7,32	408,97	-0,92	0,360	-0,09
	204			218						
Częstość myśli kontrfaktualnych		41,46	29,59		47,27	29,22	417,39	-2,03	0,043*	-0,20
Częstość myśli nt. przyszłości		55,52	29,90		59,96	26,46	405,73	-1,61	0,108	-0,16

Uwaga. ¹ Aby skontrolować potencjalny wpływ znaczącej kurtozy danych przeprowadzono równoległe test U-Manna Whitneya, który również nie wykazał istotnych różnic między grupami ($z(420) = 1,48$; $p = 0,140$; $r = 0,07$).

* wartość istotna na poziomie $p < 0,05$.

Grupy narracyjna ($N = 322$) i kontrolna ($N = 308$) w całej populacji osób badanych, które rozpoczęły etap 2, nie różniły się istotnie w zakresie zmiennych ilościowych opisujących osobę i zakończoną relację oraz zmiennych opisujących doświadczane myśli ($p > 0,05$). Wskazuje to, że występujące w grupie badawczej różnice w poziomie aktualnego

cierpienia po rozstaniu¹⁶ i częstości myśli kontrfaktualnych¹⁷ zostały wygenerowane poprzez decyzje podjęte w zakresie uznania wysokiej jakości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej.

W zakresie zmiennych o charakterze jakościowym charakteryzujących osobę i jej zakończoną relację nie stwierdzono żadnych istotnych statystycznie różnic między reprezentantkami grupy narracyjnej i kontrolnej. Statystyki testów χ^2 zestawiono w Tabeli 17. W przypadku wykrycia złamania założeń testu χ^2 przeprowadzano dodatkową analizę z wyłączeniem kategorii reprezentowanych przez mniej niż 10 osób. Liczebności i rodzaje poszczególnych kategorii wyróżnionych w ramach zmiennych jakościowych zawarto w części: *Charakterystyka grupy badawczej*.

Tabela 17

Porównanie rozkładów zmiennych o charakterze jakościowym między grupą narracyjną a kontrolną

Zmienna	<i>df</i>	χ^2	<i>p</i>	Siła efektu	<i>N</i>	% komórek <i>N</i> < 5	Minimalna liczebność oczekiwana (gdy < 5)
Sposób rozstania	3	1,49	0,684	V = 0,06	422		
Zamieszkiwanie z partnerem (pełna, 4 grupy)	3	4,21	0,240	V = 0,10	422	50	1,93
Zamieszkiwanie z partnerem (2 grupy) ^a	1	2,47	0,116	ϕ = 0,08	409		
Dziecko z byłym partnerem ^b	1	1,90	0,168	ϕ = 0,07	421		
Status relacji (pełna, 4 grupy)	3	0,75	0,862	V = 0,04	422	50	2,90

¹⁶ aktualne cierpienie po rozstaniu w całej populacji osób badanych: grupa narracyjna: $N = 322$; $M = 48,43$; $SD = 33,89$; grupa kontrolna: $N = 309$; $M = 52,73$; $SD = 31,81$; $t(628,69) = -1,65$; $p = 0,100$; 95% PU $[-9,44; 0,83]$; $g = -0,13$; 95% PU $g [-0,29; 0,03]$.

¹⁷ częstość myśli kontrfaktualnych w całej populacji osób badanych: grupa narracyjna: $N = 322$; $M = 43,41$; $SD = 30,57$; grupa kontrolna: $N = 309$; $M = 46,53$; $SD = 30,57$; $t(627,94) = -1,28$; $p = 0,200$; 95% PU $[-7,90; 1,66]$; $g = -0,10$; 95% PU $g [-0,26; 0,05]$.

Zmienna	df	χ^2	p	Siła efektu	N	% komórek N < 5	Minimalna liczebność oczekiwana (gdy < 5)
Status relacji (2 grupy) ^c	1	0,66	0,418	$\phi = 0,04$	409		
Poziom wykształcenia (pełna, 10 grup)	9	5,60	0,779	$V = 0,12$	422	40%	0,97
Poziom wykształcenia (≥ 10 osób) ^d	5	3,65	0,602	$V = 0,10$	397		
Wielkość miejscowości	6	3,8	0,703	$V = 0,10$	422		
Województwo (pełna)	15	7,02	0,957	$V = 0,06$	422	28,1%	1,93
Województwo (≥ 10 osób) ^e	11	5,01	0,931	$V = 0,11$	395	4,2%	4,86

Uwaga. ^a Z analizy wyłączono grupy: Wolę nie odpowiadać na to pytanie i Inna sytuacja.

Zachowano grupy: Tak i Nie. ^b Z analizy wyłączono 1 uczestniczkę z grupy kontrolnej deklarującą możliwość bycia obecnie w ciąży. ^c Z analizy wyłączono grupy: Powrót do związku z tym partnerem, z którym rozstanie opisywano i Inna sytuacja. Zachowano grupy: Żyję w pojedynkę (singielka) i W związku z nowym partnerem. ^d Z analizy wykluczono poziomy wykształcenia z liczebnościami mniejszymi niż 10 (podstawowe, gimnazjalne, zasadnicze zawodowe, doktoranckie lub wyżej). ^e Z analizy wykluczono województwa reprezentowane przez mniej niż 10 osób (Lubuskie, Świętokrzyskie, Warmińsko-Mazurskie, Zachodniopomorskie).

Ostatni obszar analiz kontrolnych obejmował porównanie uczestniczek rekrutowanych z obu paneli badawczych: *Reaktor Opinii* ($N = 721$) i *Syno Media Panel* ($N = 138$). Analiz dokonano na danych poprawnych strukturalnie dla obu etapów¹⁸

¹⁸ Wymagano spełnienia warunku podejęcia do etapu 2 w założonym czasie.

z zastosowaniem testu U Manna-Whitneya ze względu na znaczącą różnicę grup. Statystyki testów zestawiono w Tabeli 18.

Uczestniczki z obu paneli nie różniły się istotnie w pierwszym etapie w zakresie wieku, czasu trwania związku, czasu od rozstania, ważności relacji i aktualnego cierpienia po rozstaniu. Ze zmiennych o charakterze jakościowym sprawdzono tylko sposób rozstania, ze względu na jego znaczenie dla weryfikacji hipotez badania. Grupy charakteryzowały się podobnymi proporcjami kobiet, których związki zakończyły się decyzją danej osoby partnerskiej, pary, lub na inny sposób ($\chi^2(3) = 6,94, p = 0,074, V = 0,09$)¹⁹. W zakresie doświadczanych myśli nie zaobserwowano różnic z zakresie ruminacji refleksyjnych i częstości myśli nt. przyszłości. Reprezentantki paneli różniły się natomiast w częstości myśli kontrfaktualnych, z ich większą częstością deklarowaną przez kobiety z *Syno Media Panel* ($Me = 57,00; IQR (Q1-Q3) = 46,50 (29,00-75,50)$) niż z *Reaktor Opinii* ($Me = 44,00; IQR (Q1-Q3) = 54 (16,00-70,00)$). Analogiczną różnicę zaobserwowano dla ruminacji natrętnych, nie osiągnęła ona jednak progu istotności statystycznej ($p = 0,05$). Podobnie kobiety z *Syno Media Panel* mogły doświadczać ich wyższego nasilenia ($Me = 19,00; IQR (Q1-Q3) = 14,00 (10,00-24,00)$) niż uczestniczki z Reaktora Opinii ($Me = 16,00; IQR (Q1-Q3) = 14,50 (7,50-22,00)$). Ze względu na niewielką liczbę stwierdzonych różnic międzygrupowych zdecydowano o łącznym rozpatrywaniu danych zebranych za pośrednictwem obu paneli badawczych.

¹⁹ $N = 859$; 12,5% komórek ma liczebność oczekiwaną mniejszą niż 5. Minimalna liczebność oczekiwana wynosi 3,21.

Tabela 18

Porównanie równoważności uczestniczek rekrutowanych przez panele badawcze: Reaktor Opinii (N = 721) i Syno Media Panel (N = 138) pod kątem zmiennych ilościowych objętych pomiarem w preteście

Zmienna	Statystyki testu U Manna-Whitneya		
	<i>U</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
Zmienne opisujące osobę i zakończoną relację			
Wiek rocznikowy	0,49	0,624	0,02
Długość trwania związku (miesiące) ^a	-1,00	0,316	0,03
Czas od rozstania (miesiące)	0,13	0,896	0,00
Aktualne cierpienie po rozstaniu (0-100)	0,41	0,682	0,01
Ważność relacji (0-100)	-0,49	0,623	-0,02
Zmienne opisujące doświadczane myśli			
Nasilenie ruminacji natrętnych	1,96	0,050	0,07
Nasilenie ruminacji refleksyjnych	1,17	0,240	0,04
Częstość myśli kontrfaktualnych	2,85**	0,004	0,10
Częstość myśli nt. przyszłości	-0,49	0,626	-0,02

Uwaga. ^a W tej analizie liczebność uczestniczek z *Reaktor Opinii* wynosiła 717, a z *Syno Media Panel* była taka sama jak w pozostałych analizach tj. 138. W analizach uwzględniono wyłącznie związki nie dłuższe niż 240 miesięcy.

** wartość istotna na poziomie $p < 0,01$.

Analiza konsekwencji procedury oczyszczenia danych

Weryfikacja systematyczności różnic między grupami

Zmienne różnicujące grupy

Ze względu na wykryte różnice między grupowe w aktualnym cierpieniu po rozstaniu i częstości myśli kontrfaktualnych (w etapie 1) podjęto się sprawdzenia, czy są one pochodną procedury oczyszczenia danych czy też mają charakter losowy. W pierwszym kroku zidentyfikowano, które zmienne etapu 2 wiążą się istotnie z aktualnym cierpieniem po rozstaniu i częstością myśli kontrfaktualnych.

Dla aktualnego cierpienia po rozstaniu zidentyfikowano znaczące korelacje ($r > 0,30$) z wybranymi zmiennymi hipotezy 2 (pewność zrozumienia rozstania, wartość myśli

kontrfaktualnych) i hipotezy 3 (nasilenie ruminacji natrętnych, nasilenie ruminacji refleksyjnych, częstość myśli kontrfaktualnych). Zestawienie istotnych korelacji zawiera Tabela 19.

Tabela 19

Istotne korelacje aktualnego cierpienia po rozstaniu ze zmiennymi badania

Zmienna	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Czas od rozstania (miesiące)	-0,22***	< 0,001	422
Ważność relacji (0–100)	0,47***	< 0,001	422
Odpowiedzialność za rozpad związku: cechy	-0,10*	0,035	412
Odpowiedzialność za rozpad związku: kontekst	0,11*	0,031	412
Logarytm z: odpowiedzialność za rozpad związku: kontekst	0,14**	0,005	412
Częstość myśli nt. przyszłości (etap 1)	0,16**	0,001	422
Częstość myśli nt. przyszłości (etap 2)	0,11*	0,025	411
Pewność zrozumienia rozstania	-0,38***	< 0,001	416
Wartość myśli kontrfaktualnych	0,30***	< 0,001	412
Nasilenie ruminacji natrętnych (etap 1)	0,62***	< 0,001	422
Nasilenie ruminacji natrętnych (etap 2)	0,53***	< 0,001	418
Nasilenie ruminacji refleksyjnych (etap 1)	0,45***	< 0,001	422
Nasilenie ruminacji refleksyjnych (etap 2)	0,44***	< 0,001	417
Częstość myśli kontrfaktualnych (etap 1)	0,60***	< 0,001	422
Częstość myśli kontrfaktualnych (etap 2)	0,52***	< 0,001	412

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Częstość myśli kontrfaktualnych korelowała istotnie i z umiarkowaną siłą ($r > 30$) ze zmiennymi hipotezy 1 (częstość myśli o przyszłości ($r = 0,26-0,42$), hipotezy 2 (wartość myśli kontrfaktualnych), hipotezy 3 (nasilenie ruminacji natrętnych, nasilenie ruminacji refleksyjnych). Tabela 20 przedstawia zidentyfikowane istotne korelacje.

Tabela 20

Istotne korelacje częstości myśli kontrfaktualnych (etap 1) ze zmiennymi badania

Zmienna	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Czas od rozstania (miesiące)	-0,25***	< 0,001	422
Aktualne cierpienie po rozstaniu (0–100)	0,60***	< 0,001	422
Ważność relacji (0–100)	0,33***	< 0,001	422
Logarytm z: odpowiedzialność za rozpad związku: kontekst	0,10*	0,047	412
Częstość myśli nt. przyszłości (etap 1)	0,43***	< 0,001	422
Częstość myśli nt. przyszłości (etap 2)	0,26***	< 0,001	411
Logarytm czasu opisu myśli nt. przyszłości	-0,11*	0,032	401

Zmienna	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Pewność zrozumienia rozstania	-0,25***	< 0,001	416
Wartość myśli kontrfaktualnych	0,32***	< 0,001	412
Nasilenie ruminacji natrętnych (etap 1)	0,69***	< 0,001	422
Nasilenie ruminacji natrętnych (etap 2)	0,61***	< 0,001	418
Nasilenie ruminacji refleksyjnych (etap 1)	0,56***	< 0,001	422
Nasilenie ruminacji refleksyjnych (etap 2)	0,56***	< 0,001	417
Częstość myśli kontrfaktualnych (etap 2)	0,62***	< 0,001	412

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Na podstawie przeprowadzonych analiz korelacji zidentyfikowano 5 zmiennych etapu 2, dla których uzyskane wyniki mogłoby być obciążone wpływem zmiennych różnicujących (aktualnego cierpienia po rozstaniu i częstości myśli kontrfaktualnych): częstość myśli nt. przyszłości (hipoteza 1), pewność zrozumienia rozstania i wartość myśli kontrfaktualnych (hipoteza 2), nasilenie ruminacji natrętnych, nasilenie ruminacji refleksyjnych, częstość myśli kontrfaktualnych (hipoteza 3).

Jako że liczba uczestniczek nie jest stała w analizach wszystkich zmiennych etapu 2, wybrano 7 punktów oceny, w których sprawdzano, czy uczestniczki włączone do grup badawczych różnią się od tych z nich wyłączonych pod kątem wyników w zmiennych pretestu²⁰. Odpowiadały one uczestniczkom rozpoczynającym etap 2²¹, udzielającym odpowiedzi na pytania mierzące każdą z kolejnych potencjalnie obciążonych zmiennych (5 zmiennych) i tym osobom, które ukończyły drugi etap badania²².

Ustalono, że dla zmiennych aktualne cierpienie po rozstaniu (Tabela 21) i częstość myśli kontrfaktualnych (Tabela 22) nie występowały systematyczne różnice między uczestniczkami przyjętymi do grupy badawczej i z niej odrzuconymi w ramach procedury

²⁰ Rozpatrzono zmienne o charakterze ilościowym: Wiek rocznikowy (lata), Długość trwania związku (miesiące), Logarytm z długości trwania związku, Czas od rozstania (miesiące), Aktualne cierpienie po rozstaniu (0–100), Ważność relacji (0–100), Nasilenie ruminacji natrętnych (etap 1), Nasilenie ruminacji refleksyjnych (etap 1), Częstość myśli kontrfaktualnych (etap 1), Częstość myśli nt. przyszłości (etap 1).

²¹ Osoby, które rozpoczęły drugi etap badania.

²² Osoby udzielające odpowiedzi na pytanie o zapamiętany charakter modyfikacji eksperymentalnej.

czyszczenia danych. Ze względu na spójny profil różnic zaprezentowano wyłącznie wyniki odnoszące się do uczestniczek rozpoczynających i kończących etap 2. Oznacza to, że wykrywana różnica w poziomie tych zmiennych między uczestniczkami z finalnych grupy narracyjnej i kontrolnej ma prawdopodobnie charakter losowy.

W zależności od charakteru danych do skontrolowania wpływu różnic w zakresie aktualnego cierpienia po rozstaniu i częstości myśli kontrfaktualnych zostaną zastosowane: liniowe modele mieszane (LMM; analizy z powtarzaniem pomiarem), analizy moderacji oraz analiza kowariancji (ANCOVA). W ramach ustaleń statystycznych towarzyszących analizie kowariancji stwierdza się, że kowariant musi być istotnie związany ze zmienną zależną, aby jego wprowadzenie do modelu poprawiało jakość oszacowania (Streiner, 2016; Tabachnick i Fidell, 2013). Egbewale i współpracownicy wykazali (2014), że przewaga ANCOVY nad ANOVĄ zaczyna się szczególnie znacząco uwidaczniać od progu siły korelacji 0,30. Ten próg będzie przyjmowany jako kryterium decyzyjne co do konieczności uwzględnienia kowariantu/dodatkowej zmiennej w analizach, za wyjątkiem sytuacji, gdy przy mniejszej istotnej sile korelacji będą istniały znaczące przesłanki dla skontrolowania potencjalnego wpływu zmiennej.

W przypadku korelacji większych niż 0,30 dla obu potencjalnych zmiennych różnicujących – aktualnego cierpienia po rozstaniu i częstości myśli kontrfaktualnych – będą one kontrolowane w osobnych modelach. Przez to, że aktualne cierpienie po rozstaniu i częstości myśli kontrfaktualnych silnie ze sobą korelują ($r(420) = 0,60$; $p < 0,001$) połączenie ich w jednej analizie mogłoby pogarszać oszacowanie różnic grupowych przez model (dla analiz ANCOVY - Streiner, 2016).

Tabela 21

Zestawienie testów porównujących uczestniczki włączone i wyłączone z poszczególnych grup badawczych w zakresie aktualnego cierpienia po rozstaniu na poszczególnych poziomach zaawansowania w realizację etapu 2

	Uczestniczki przypisane do grupy narracyjnej														Uczestniczki przypisane do grupy kontrolnej													
	Grupa narracyjna			Uczestniczki wyłączone (nienarratyzujące)			Parametry statystyki testu				95% PU średnia		95% PU g		Grupa kontrolna			Uczestniczki wyłączone			Parametry statystyki testu				95% PU średnia		95% PU g	
Stopień zaawansowania w badaniu	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>g</i>	dolna	górna	dolna	górn a	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>g</i>	dolna	górna	dolna	górna
Uczestniczki rozpoczynające etap 2	204	48,0 7	33,7 6	118	49,0 4	34,2 5	- 0,25	241, 48	0,80 5	- 0,03	- 8,74	6,79	-0,25	0,20	218	54, 77	30,1 2	91	47,8 5	35,2 4	1,64	147, 55	0,10 3	0, 22	- 1,41	15,2 6	- 0,03	0,46
Uczestniczki, które dotarły do końca etapu 2	202	47,9 6	33,7 7	114	50,2 1	34,0 7	- 0,57	232, 85	0,57 1	- 0,07	- 10,0 9	5,58	-0,30	0,16	209	54, 60	29,9 9	91	47,8 5	35,2 4	1,59	149, 28	0,11 3	0, 21	- 1,62	15,1 3	- 0,03	0,46

Tabela 22

Zestawienie testów porównujących uczestniczki włączone i wyłączone z poszczególnych grup badawczych w zakresie częstości myśli kontrfaktualnych (etap 1) na poszczególnych poziomach zaawansowania w realizację etapu 2

	Uczestniczki przypisane do grupy narracyjnej														Uczestniczki przypisane do grupy kontrolnej															
	Grupa narracyjna			Uczestniczki wyłączone (nienarratyzujące)			Parametry statystyki testu				95% PU średnia		95% PU g		Grupa kontrolna			Uczestniczki wyłączone			Parametry statystyki testu				95% PU średnia		95% PU g			
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>g</i>	doln a	górn a	doln a	górn a	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>g</i>	doln a	górn a	doln a	górn a		
Stopień zaawansowania w badaniu																														
Uczestniczki rozpoczynające etap 2	204	41,46	29,59	118	46,78	32,06	-1,48	228,66	0,142	-0,17	-12,42	1,79	-0,40	0,05	218	47,27	29,22	91	44,77	33,69	0,62	149,28	0,538	0,08	-5,50	10,50	-0,16	0,33		
Uczestniczki, które dotarły do końca etapu 2	202	41,24	29,44	114	47,41	32,30	-1,68	216,98	0,094	-0,20	-13,40	1,06	-0,43	0,03	209	47,61	29,42	91	44,77	33,69	0,70	152,41	0,486	0,09	-5,21	10,90	-0,15	0,34		

Różnice systematyczne powstałe podczas oczyszczenia danych

Analizy porównujące systematyczność różnic między uczestniczkami włączonymi i wyłączonymi z poszczególnych grup badawczych uwiaryściły istotne efekty. Uczestniczki narratyzujące różniły się od tych, które nie przedstawiły osobistej historii postrzegana ważnością związku. Kobiety, które skonstruowały swoje autonarracje uważały zakończone związki za ważniejsze niż kobiety, które nie zrealizowały tego zadania (szczegółowe dane: Tabela 23).

Tabela 23

Zestawienie różnic między uczestniczkami narratyzującymi i nienarratyzującymi na poszczególnych poziomach zaawansowania w realizację etapu 2 w zakresie zmiennej ważność relacji

	Uczestniczki przypisane do grupy narracyjnej													
	Grupa narracyjna (uczestniczki narratyzujące)			Uczestniczki wyłączone (nienarratyzujące)			Parametry statystyki testu				95% PU średnia		95% PU g	
Stopień zaawansowania w badaniu	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>g</i>	dolna	górn	dolna	górn
Uczestniczki rozpoczynające etap 2	204	81,74	18,33	118	75,65	22,23	2,52*	208,56	0,012	0,31	1,33	10,85	0,08	0,53
Uczestniczki, które dotarły do końca etapu 2	202	81,86	18,13	114	76,33	22,04	2,28*	199,47	0,024	0,28	0,74	10,31	0,05	0,51

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

W ramach grupy kontrolnej jedyne stabilne różnice uwiaryściły się między długością związku (rozpatrywaną jako wartość zlogarytmizowana ze względu na zaburzenia rozkładu zmiennej długość związku). Uczestniczki włączone do grupy kontrolnej miały za sobą dłuższe związki niż kobiety z niej wyłączone. Szczegółowe dane przedstawia Tabela 24.

Tabela 24

Zestawienie różnic między uczestniczkami włączonymi do grupy kontrolnej i wyłączonymi z niej na poszczególnych poziomach zaawansowania w realizację etapu 2 dla logarytmu długości związku i ważności relacji

		Uczestniczki przypisane do grupy kontrolnej													
Stopień zaawansowania w badaniu	Zmienna w preteście	Grupa kontrolna			Uczestniczki wyłączone			Parametry statystyki testu				95% PU średnia		95% PU g	
		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>S_D</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>g</i>	dol na	górn a	do ln a	górn a
Uczestniczki rozpoczynające etap 2	Logarytm z długości trwania związku	217	2,68	1,05	91	2,32	1,19	2,47*	15	0,01	0,03	0,07	0,64	0,08	0,57
	Ważność relacji (0–100)	218	82,67	18,98	91	77,19	23,49	1,98	14	0,05	0,07	0,00	10,98	0,02	0,51
Uczestniczki, które dotarły do końca etapu 2	Logarytm z długości trwania związku	208	2,66	1,03	91	2,32	1,19	2,38*	15	0,01	0,03	0,06	0,63	0,07	0,56
	Ważność relacji (0–100)	209	82,49	19,09	91	77,19	23,49	1,90	14	0,06	0,06	-	10,82	0,01	0,50

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Należy również zaznaczyć, że w części punktów oceny (osoby odpowiadające na pytania mierzące nasilenie ruminacji refleksyjnych, pewność zrozumienia) między podgrupami uwidaczniały się istotne różnice w zakresie ważności relacji, z uczestniczkami pozostawionymi w badaniu uznającymi zakończone relacje jako ważniejsze. W pozostałych punktach pomiaru różnica ta kształtowała się na poziomie istotności $p < 0,010$. Należy przy tym zaznaczyć, że w żadnym z kontrolnie wykonanych porównań z zastosowaniem testów nieparametrycznym (ze względu na brak równoliczności porównywanych grup) nie osiągnęła ona istotności.

Różnice o charakterze systematycznym wewnątrz grup (narracyjna – ważność relacji; kontrolna – długość związku (log) i okazjonalnie ważność relacji) nie uwidaczniają

się między analizowanymi grupami włączonymi do badania, dlatego też zdecydowano o braku kontroli tych zmiennych w porównaniach warunków eksperymentalnych. W analizach wewnątrz grupy narracyjnej (uczestniczki narratyzujące i nienarratyzujące) korekta na ważność relacji zostanie wprowadzona w analizach, gdzie występuje jej potencjalne znaczenie dla końcowych efektów.

Dzięki dokonaniu przeglądu różnic na poziomie międzygrupowym (o prawdopodobnym charakterze losowym i systematycznym) i wdrożonym decyzjom analitycznym wyniki porównań zostały w dużym stopniu zabezpieczone przed potencjalnym zakłócającym wpływem omówionych zmiennych. Dlatego też stanowią wartościowe podstawy dla wnioskowania o wpływie narratyzacji.

Udział w badaniu i realizacja zadań modyfikacji eksperymentalnej

Porównanie czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej

Przed rozpoczęciem analiz dokonano przekształcenia logarytmicznego czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej, które doprowadziło do poprawy normalności rozkładu zmiennej (Tabela 25).

Tabela 25

Statystyki rozkładu zmiennych czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej i jej przekształcenia logarytmicznego w podziale na grupy eksperymentalne

Zmienna	Grupa	Min	Max	Me	IQR	M	SD	g_1	g_2
Czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (min)	Narracyjna	2,23	144,27	12,48	15,21	18,40	18,84	3,12	13,29
	Kontrolna	4,78	148,58	15,31	10,13	19,08	15,00	4,07	27,19
	Cała	2,23	148,58	14,16	12,07	18,75	16,95	3,49	18,20
Czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (log)	Narracyjna	0,80	4,97	2,52	1,14	2,58	0,79	0,42	-0,09
	Kontrolna	1,56	5,00	2,73	0,65	2,76	0,57	0,63	0,72
	Cała	0,80	5,00	2,65	0,85	2,67	0,69	0,36	0,30

Uwaga. Liczebności grup: narracyjna ($N = 204$); kontrolna ($N = 218$), cała ($N = 422$).

Analizy porównujące czas, jaki reprezentantki obu grup poświęciły na realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej (log) pokazały, że kobiety z grupy kontrolnej ($N = 218$; $M = 2,76$; $SD = 0,57$) spędziły nad nimi istotnie więcej czasu niż kobiety z grupy narracyjnej ($N = 204$; $M = 2,58$; $SD = 0,79$) ($t(368,63) = -2,81$; $p = 0,005$; 95% PU $[-0,32; -0,06]$; $g = -0,28$; 95% PU $g [-0,47; -0,08]$). Taki sam co do kierunku efekt co zaobserwowano w całej populacji osób badanych ($t(475,70) = -8,17$; $p < 0,001$; 95% PU $[-0,84; -0,51]$; $g = -0,64$; 95% PU $g [-0,80; -0,48]$; $N = 322$; $M = 1,92$; $SD = 1,33$; $N = 309$; $M = 2,60$; $SD = 0,66$) z czego wynika, że obserwowane różnice nie wynikają z procedury oczyszczenia danych, a ze sposobu realizacji przez uczestniczki przypisanych im zadań modyfikacji eksperymentalnej. Porównania uczestniczek, które pozostały w odpowiadających im grupach badawczych z tymi wyłączonymi dokonano testem Kruskala-Wallisa ze względu na brak równoliczności grup oraz brak homogeniczności wariancji (test Levene'a: $F(3, 627) = 43,52$; $p < 0,001$). Uwidocznily się istotne różnice między grupami w wartości czasu zaangażowania w zadania modyfikacji eksperymentalnej (log) ($H(3) = 214,25$; $p < 0,001$).

Uczestniczki wykluczone z grupy narracyjnej (nienarratyzujące), realizowały zadania najkrócej ($p < 0,001$ względem wszystkich innych grup), kolejno w długości pracy były uczestniczki wykluczone z grupy kontrolnej ($p = 0,001$ względem narratyzujących i $p < 0,001$ względem finalnych uczestniczek grupy kontrolnej), następnie kobiety piszące narracje (narratyzujące) ($p = 0,022$ względem grupy kontrolnej) i z najdłuższym czasem pracy uczestniczki z grupy kontrolnej. Tabela 26 zestawia wartości czasu zaangażowania w zadania modyfikacji eksperymentalnej przez uczestniczki w poszczególnych grup – dla podstawowej zmiennej czasu zaangażowania i jej logarytmu.

Tabela 26

Statystyki opisowe zmiennych czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej i jej przekształcenia logarytmicznego w podziale na grupy włączone i wyłączone z badania

Podgrupa	N	Czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (log)			Czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (min)						
		M	SD	Min	Max	Me	Q1	Q3	IQR	M	SD
Uczestniczek narratyzujące (włączone do grupy narracyjnej)	204	2,58	0,79	2,23	144,27	12,48	7,15	22,37	15,21	18,40	18,84
Uczestniczek nienarratyzujące (wyłączone z grupy narracyjnej)	118	0,79	1,31	0,11	45,49	2,34	0,83	5,77	4,95	4,92	7,73
Uczestniczek włączone do grupy kontrolnej	218	2,76	0,57	4,78	148,58	15,31	10,97	21,10	10,13	19,08	15,00
Uczestniczek wyłączone z grupy kontrolnej	91	2,20	0,70	1,34	213,29	8,78	5,75	13,76	8,01	12,88	22,68

Dokonano sprawdzenia, jak zmienna czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej wiąże się ze zmiennymi zależnymi badania. Jego celem była ocena, w których analizach powinna być uwzględniona w roli kowariantu. Ze względu na uzyskiwanie silniejszych korelacji między wybranymi zmiennymi a zmienną zlogarytmizowaną to ona zostanie zastosowana jako kowariant (rozwiązanie zalecane przez Wang i Hung, 2005). Stwierdzono wartość jej włączenia do analiz zmiennych związanych z realizacją zadań otwartych (koherencja opisu powodów rozstania, logarytm z czasu poświęconego na opis powodów rozstania, logarytm z czasu poświęconego na opis myśli nt. przyszłości), co uzasadnia w pierwszej kolejności charakter zadań (zadania otwarte, wymagające osobistego zaangażowania, które może wynikać nie ze zaaktywizowanego

sposobu myślenia a innych cech uczestniczki). Decyzje te potwierdzają wykryte korelacje, których siły wynoszą od 0,20 do 0,40 (zobacz Tabela 27). Dla innych zmiennych zależnych etapu 2 wykryte korelacje miały siłę poniżej założonego progu ($r = 30$), stąd nie zdecydowano o uwzględnieniu kowariantu w dotyczących ich analizach.

Tabela 27

Zestawienie istotnych korelacji czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (log i zmienna podstawowa) ze zmiennymi badania

Zmienna	N	Czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (min)		Czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (log)	
		<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Koherencja opisu powodów rozstania	407	0,13**	0,008	0,20***	< 0,001
Czas opisu powodów rozstania (sekundy)	407	0,28***	< 0,001	0,34***	< 0,001
Logarytm z czasu opisu powodów rozstania	407	0,30***	< 0,001	0,38***	< 0,001
Odpowiedzialność za rozpad związku: cechy	412	-0,07	0,182	-0,13*	0,010
Odpowiedzialność za rozpad związku: działania	412	0,06	0,209	0,10*	0,046
Czas opisu myśli nt. przyszłości (sekundy)	401	0,20***	< 0,001	0,21***	< 0,001
Logarytm czasu opisu myśli nt. przyszłości	401	0,35***	< 0,001	0,40***	< 0,001
Posiadanie planów w obszarze bliskich relacji	411	0,06	0,228	0,11*	0,030
Wyrazistość wątku	204	0,46***	< 0,001	0,63***	< 0,001

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Poprawność rozpoznawania warunku eksperymentalnego (narracyjny vs kontrolny)

Aby zweryfikować poprawność rozpoznawania modyfikacji eksperymentalnej przez uczestniczki i sprawdzić, czy zastosowana procedura sprawdzenia jakości zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej miała na nią wpływ zestawiono ze sobą:

- Grupę narracyjną i kontrolną

- Uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego: narratyzyjące i nienarratyzyjące (tj. wyłączone z grupy narracyjnej ze względu na brak skonstruowania autonarracji związku)
- Uczestniczki przypisane do grup kontrolnej i narracyjnej – dane podstawowe, bez oczyszczenia ze względu na jakość udziału w modyfikacji eksperymentalnej.

Stwierdzono obecność istotnych różnic w tym, co uczestniczki deklarowały jako wykonywane przez siebie zadania. Tabela 28 zestawia udziały procentowe uczestniczek z poszczególnych grup, które dokonały danego typu rozpoznania zadań modyfikacji eksperymentalnej. Wyróżniono rozpoznanie prawidłowe (wskazanie zadań, które uczestniczka realizowała w pierwszym etapie), krzyżowe (wskazanie zadań drugiej grupy), deklaracje braku pamięci (wybór odpowiedzi: „Niestety nie pamiętam, jakie aktywności wykonywałam”) oraz brak danych.

Tabela 28

Rozpoznanie zadań modyfikacji eksperymentalnej przez osoby badane

	Finalna grupa badawcza (uczestniczki zaklasyfikowane jako realizujące wysoce jakościowo zadania modyfikacji eksperymentalnej)				Uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego				Uczestniczki przypisane do poszczególnych warunków – dane podstawowe, bez oczyszczenia ze względów na jakość udziału w modyfikacji eksperymentalnej			
	Grupa narracyjna		Grupa kontrolna		Narratyzyjące		Nienarratyzyj ące		Grupa narracyjna		Grupa kontrolna	
<i>N</i>	204		218		204		118		322		309	
Rozpoznanie zadań modyfikacji eksperymentalnej	%	RS	%	RS	%	RS	%	RS	%	RS	%	RS
Prawidłowe	80,4 ^a	0,8	70,6 ^b	-0,8	80,4 ^a	2,6	40,7 ^b	-3,4	65,8	0,2	64,1	-0,2
Krzyżowe	13,2 ^a	1,5	6,9 ^b	1,4	13,2 ^a	-1,2	22,9 ^b	1,6	16,8 ^a	2,0	8,7 ^b	-2,0
Deklaracja braku pamięci	5,4 ^a	-2,7	18,3 ^b	2,7	5,4 ^a	-3,7	33,1 ^b	4,8	15,5 ^a	-1,7	24,3 ^b	1,8
Brak danych	1 ^a	-1,4	4,1 ^b	1,4	1	-1,8	3,4	1,8	1,9	-0,6	2,9	0,6

Uwaga. Różne indeksy górne (^a, ^b) w obrębie tej samej grupy głównej i jednego wiersza

oznaczają istotne różnice w częstości występowania kategorii. Proporcje kolumn porównano z zastosowaniem poprawki Bonferroniego. RS - Reszta standaryzowana.

Zestawiając ze sobą uczestniczki z poszczególnych warunków eksperymentalnych (finalna grup badawcza, po weryfikacji jakości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej; $\chi^2(3, N = 322) = 24,25; p < 0,001; V = 0,24$) stwierdzono, że uczestniczki z grupy narracyjnej w porównaniu do reprezentantek grupy kontrolnej istotnie częściej prawidłowo identyfikowały przypisane sobie zadania (80,4% vs 70,6%). Jednocześnie, częściej niż grup kontrolna dokonywały identyfikacji krzyżowej (13,2% vs 6,9%). Z kolei kobiety z grupy kontrolnej częściej wskazywały, że nie pamiętają jakie aktywności wykonywały (18,3% vs 5,4%) oraz częściej nie realizowały w pełni drugiego etapu badania, kończąc swój udział w nim przed dotarciem do pytania weryfikacyjnego (4,1% vs 1%).

Kolejne porównanie objęło osoby przypisane do grupy narracyjnej: uczestniczki, które skonstruowały osobiste historie (narrartyzujące) i te, których złożone odpowiedzi nie miały struktury narracyjnej (nienarrartyzujące). Zidentyfikowane różnice grupowe ($\chi^2(3, N = 322) = 61,22; p < 0,001; V = 0,44$) cechowały się dużą siłą efektu (Cohen, 1988). Odnotowania wymagana, że 25% komórek miało wartość oczekiwaną mniejszą niż 1, co przekracza dopuszczalny próg 20% przez co oszacowanie testu może być obciążone. Uczestniczki narrartyzujące blisko dwukrotnie częściej prawidłowo identyfikowały realizowane zadanie (80,4%) niż robiły to te nienarrartyzujące (40,7%). Z kolei uczestniczki nienarrartyzujące prawie dziewięciokrotnie częściej wskazały, że nie pamiętają wykonywanych aktywności (33,1% vs 5,4%). Dodatkowo, uczestniczki nienarrartyzujące częściej dokonywały identyfikacji krzyżowej, uznając, że odpowiadały na szereg pytań związanych z byłą relacją, nie pamiętając przy tym, że miały do wykonania duże, otwarte zadanie opisu rozpadu swojego byłego związku (22,9% vs 13,2%).

Analizy porównujące uczestniczki przypisane go poszczególnych grup (narracyjnej i kontrolnej) przed oczyszczeniem danych ze względu na poprawność udziału w modyfikacji eksperymentalnej również ujawniły istotne różnice w rozpoznawaniu przypisanych sobie zadań ($\chi^2(3, N = 631) = 14,82; p = 0,002; V = 0,15$). Uczestniczki ze zbliżoną częstością rozpoznawały prawidłowo przypisane sobie zadania (osoby przypisane do grup narracyjnej/kontrolnej: 65,8/64,1%) oraz podobnie często przerywały udział w etapie 2, nie dochodząc do pytania z weryfikacją (1,9/2,9%). Natomiast uczestniczki przydzielone do grupy narracyjnej istotnie częściej myliły się w identyfikacji swojej grupy niż czyniły to osoby przypisane do grupy kontrolnej (rozpoznanie krzyżowe: 16,8% vs 8,7%). Zaś reprezentantki grupy kontrolnej częściej deklarowały, że nie pamiętają, jakie aktywności wykonywały (24,3%) niż kobiety przypisane do grupy narracyjnej (15,5%).

Przygotowanie do analiz moderacji – ocena różnic w preteście

W ramach czynności wstępnych poprzedzających weryfikację hipotezy 4 dotyczącą wpływu potencjalnych moderatorów na konsekwencje wzbudzenia myślenia narracyjnego utworzono zmienne operacjonalizujące wybrane moderatory.

W zakresie sposobu rozstania analizy oparto na porównaniu uczestniczek, których związek zakończył się decyzją uczestniczki badania, decyzją partnera lub wspólną decyzją. Z analiz wyłączono kobiety, których koniec relacji miał inny charakter ($N = 11$), ze względu na ich znacząco mniejszą liczebność niż rozpatrywana w ramach pozostałych kategorii, która pogarszałaby estymacje modeli. W ramach pozostałych dwóch moderatorów: czasu związku i czasu od rozstania, utworzono po 2 grupy w oparciu o wartość mediany. W czasie związku mediana wynosiła 14 miesięcy, a utworzone grupy opisują związki krótsze (≤ 13 miesięcy; $N = 208$; $M = 6,70$; $SD = 3,47$) i dłuższe (≥ 14 miesięcy; $N = 212$; $M = 37,41$; $SD = 24,15$). Natomiast w czasie od rozstania mediana wynosiła 8 miesięcy, a rozpatrywane

grupy kobiety krócej po rozstaniu (≤ 7 miesięcy; $N = 208$; $M = 3,43$; $SD = 2,16$) i dłużej po rozstaniu (≥ 8 miesięcy; $N = 214$; $M = 16,70$; $SD = 7,84$).

Następnie dokonano sprawdzenia, czy w zakresie poszczególnych moderatorów występują istotne interakcje między moderatorem i warunkiem eksperymentalnym w zakresie zmiennych ilościowych opisujących uczestniczkę i jej byłą relację, które wskazywałyby na różnice międzygrupowe poprzedzające aktywizację myślenia narracyjnego.

Sposób rozstania

Zidentyfikowano dwie istotne interakcje między warunkiem eksperymentalnym a zmiennymi pretestu²³. Dotyczyły one nasilenia ruminacji natrętnych ($F(2, 405) = 3,93$; $p = 0,020$; $\eta^2_p = 0,02$) i ruminacji refleksyjnych ($F(2, 405) = 4,69$; $p = 0,010$; $\eta^2_p = 0,20$)²⁴.

Tylko w grupie narracyjnej uwidoczniają się różnice między nasileniem ruminacji natrętnych między uczestniczkami, których związki zakończyły się na różne sposoby (grupa narracyjna: $F(2, 405) = 6,04$; $p = 0,003$; $\eta^2_p = 0,03$; grupa kontrolna: $F(2, 405) = 2,13$; $p = 0,120$; $\eta^2_p = 0,01$). W porównaniach z zastosowaniem poprawki Sidaka, kobiety, które zostały porzucone (decyzja partnera) ($M = 18,67$; $Se = 1,19$) charakteryzują się wyższym nasileniem ruminacji natrętnych niż te, które samodzielnie zdecydowały o zakończeniu związku ($M = 13,81$; $Se = 0,89$; $p = 0,003$) i te, które współuczestniczyły w decyzji ($M = 13,96$; $Se = 1,27$; $p = 0,021$). Nie stwierdzono różnic między kobietami podejmującymi decyzje o zakończeniu samodzielnie i tymi, które w niej współuczestniczyły ($p = 1,00$). Rozpatrując efekty proste grupy stwierdzono różnice w obrębie kobiet, które współuczestniczyły w podjęciu decyzji o rozstaniu ($F(1, 405) = 4,73$; $p = 0,030$; $\eta^2_p =$

²³ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Grupa narracyjna: Decyzja uczestniczki badania: 101; Decyzja partnera: 52; Wspólna decyzja 46; Ogółem: 199. Grupa kontrolna: Decyzja uczestniczki badania: 95; Decyzja partnera: 62; Wspólna decyzja 55; Ogółem: 212. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczki badania: 196; Decyzja partnera: 114; Wspólna decyzja: 101.

²⁴ Dane cechowały się brakiem homogeniczności wariancji: $F(5, 405) = 2,57$; $p = 0,027$

0,01). Uczestniczki z grupy kontrolnej cechowały się wyższym nasileniem ruminacji natrętnych ($M = 17,69$; $Se = 1,16$) niż kobiety z grupy narracyjnej ($M = 13,96$; $Se = 1,27$). Nie wykryto natomiast istotnych różnic między warunkami eksperymentalnymi wśród reprezentantek kobiet decydujących o rozstaniu ($p = 0,478$; grupa narracyjna: $M = 13,81$; $Se = 0,89$; grupa kontrolna: $M = 14,68$; $Se = 0,88$) i porzuconych ($p = 0,082$; grupa narracyjna: $M = 18,67$; $Se = 1,19$; grupa kontrolna: $M = 15,86$; $Se = 1,09$). Wykazane różnice charakteryzowały się niskimi siłami efektu (Cohen, 1988).

W zakresie ruminacji refleksyjnych, ponownie, tylko w grupie narracyjnej wystąpiły różnice między reprezentantkami poszczególnych sposobów rozstania (grupa narracyjna: $F(2, 405) = 7,19$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,03$; grupa kontrolna: $F(2, 405) = 0,17$; $p = 0,845$; $\eta_p^2 < 0,01$). Jak przy ruminacjach natrętnych, w porównaniach z poprawką Sidaka uwidoczniło się, że kobiety, które zostały porzucone ($M = 20,65$; $Se = 1,04$) charakteryzują się wyższym nasileniem ruminacji refleksyjnych niż te, które samodzielnie zdecydowały o zakończeniu związku ($M = 16,83$; $Se = 0,75$; $p = 0,009$) i te, które współuczestniczyły w decyzji o zaprzestaniu bycia razem ($M = 15,15$; $Se = 1,11$; $p = 0,001$). Nie stwierdzono różnic między kobietami podejmującymi decyzje o zakończeniu samodzielnie i tymi, które w niej współuczestniczyły ($p = 0,508$). Rozpatrując efekty proste grupy nie wykryto istotnych różnic wśród kobiet, które były główną stroną podejmującą decyzję o zakończeniu związku ($F(1, 405) = 0,96$; $p = 0,329$; $\eta_p^2 < 0,01$; grupa narracyjna: $M = 16,83$; $Se = 0,75$; grupa kontrolna: $M = 17,88$; $Se = 0,77$). Wśród kobiet porzuconych różnica między grupami była tuż nad progiem istotności ($F(1, 405) = 3,86$; $p = 0,050$; $\eta_p^2 = 0,01$), sugerując istnienie potencjalnej różnicy między warunkami, w której kobiety z grupy narracyjnej cechowałyby się wyższym nasileniem ruminacji refleksyjnych ($M = 20,65$; $Se = 1,04$) niż kobiety z grupy kontrolnej ($M = 17,87$; $Se = 0,96$). Wśród uczestniczek współuczestniczących w decyzji o zakończeniu relacji wystąpiły istotne różnice ($F(1, 405) = 5,14$; $p = 0,024$; $\eta_p^2 = 0,01$).

wyrażające się tym, że uczestniczki z grupy kontrolnej cechowały się wyższym nasileniem ruminacji refleksyjnych ($M = 18,56$; $Se = 1,02$) niż kobiety z grupy narracyjnej ($M = 15,15$; $Se = 1,11$). Wszystkie opisane efekty miały niską siłę (Cohen, 1988).

Czas związku

W zakresie moderatora czas związku zidentyfikowano jedną istotną interakcję z warunkiem eksperymentalnym, która dotyczyła wieku uczestniczek ($F(1, 416) = 6,70$; $p = 0,010$; $\eta_p^2 = 0,02$). Wyłącznie w grupie narracyjnej występowała różnica wieku między reprezentantkami poszczególnych długości związku (narracyjna: $F(1, 416) = 18,64$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,04$; kontrolna: $F(1, 416) = 0,54$; $p = 0,461$; $\eta_p^2 < 0,01$). Kobiety, których związki były dłuższe były starsze ($M = 24,60$; $Se = 0,33$; $N = 96$) niż te, których były relacje trwały krócej ($M = 22,65$; $Se = 0,31$; $N = 107$). W zakresie efektów prostych grupy różnice uwidoczniły się wśród reprezentantek dłuższych relacji ($F(1, 416) = 4,84$; $p = 0,028$; $\eta_p^2 = 0,01$). Uczestniczki z grupy narracyjnej były starsze ($M = 24,60$; $Se = 0,33$; $N = 96$) niż reprezentantki grupy kontrolnej ($M = 23,63$; $Se = 0,30$; $N = 116$). Kobiety po krótszych związkach nie różniły się wiekiem ($F(1, 416) = 2,15$; $p = 0,144$; $\eta_p^2 = 0,01$; grupa narracyjna: $M = 22,65$; $Se = 0,31$; $N = 107$; grupa kontrolna: $M = 23,31$; $Se = 0,32$; $N = 101$).

Czas od rozstania

Uwidoczniła się jedna istotna interakcja między warunkiem eksperymentalnym a czasem rozstania dotycząca ważności relacji ($F(1, 418) = 4,04$; $p = 0,045$; $\eta_p^2 = 0,01$). Wykryta interakcja nie była jednak możliwa do zinterpretowania. Żaden z efektów prostych głównych (czasu od rozstania – krótsze związki: $p = 0,073$; dłuższe związki – $p = 0,297$; grupy – grupa narracyjna: $p = 0,094$; grupa kontrolna: $p = 0,248$) nie osiągnął progu istotności statystycznej. Wartości średnich, błędów standardowych i liczebności zestawia Tabela 29.

Tabela 29

Wartości średnich, błędów standardowych i liczebności dla ważności relacji w poszczególnych grupach wyróżnionych na podstawie warunku eksperymentalnego i czasu od rozstania

Grupa	Krótszy czas od rozstania			Dłuższy czas od rozstania		
	<i>M</i>	<i>Se</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Se</i>	<i>N</i>
Narracyjna	79,51	1,86	100	83,89	1,83	104
Kontrolna	84,15	1,79	108	81,23	1,78	110

Wszystkie zidentyfikowane w preteście interakcje będą interpretowane jako ograniczenia badania, a w przypadku analiz zmiennych, które wprost obejmują (nasilenie ruminacji natrętnych i ruminacji refleksyjnych) profil uzyskanych wyników będzie dyskutowany w świetle różnic początkowych.

Rozkład zmiennych zależnych

W Tabeli 30 przedstawiono rozkład zmiennych zależnych. Zmienne zależne badania cechowały się na ogół dostatecznie dobrymi cechami rozkładu. W przypadku ich znaczącego zaburzenia odwoływano się do przekształceń logarytmicznych lub testów nieparametrycznych (zmienne pochodzące z automatycznych analiz użytego języka).

Tabela 30

Rozkład zmiennych zależnych rozpatrywanych w weryfikacji hipotez badania

Weryfikowana hipoteza	Zmienna	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Me</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>g</i> ₁	<i>g</i> ₂
1. Efektywność myślenia	Koherencja opisu powodów rozstania	407	1,00	5,00	3,00	2,84	1,09	0,22	0,72
	Czas opisu powodów rozstania (s)	407	7,43	1198,61	94,40	155,60	182,33	2,74	9,05
	Czas opisu powodów rozstania (log)	407	2,00	7,09	4,55	4,58	0,95	0,23	0,17
	Liczba słów (Word Count) w opisie powodów rozstania ¹	382	2,00	129,00	24,00	32,41	26,98	1,35	1,34
	Procesy poznawcze (Cognitive Processes) w opisie powodów rozstania ¹	382	0,00	75,00	16,67	17,09	10,04	0,95	2,93
	Przyczynowość (Causation) w opisie powodów rozstania ¹	382	0,00	25,00	1,16	2,78	3,89	2,04	5,57

Weryfikowana hipoteza	Zmienna	N	Min	Max	Me	M	SD	g ₁	g ₂
	Czasowniki w opisie powodów rozstania ²	382	0,00	30,00	5,00	6,32	5,78	1,36	1,61
	Czasowniki czasu przeszłego w opisie powodów rozstania ²	382	0,00	20,00	3,00	3,96	3,59	1,49	2,45
	Odpowiedzialność za rozpad związku: cechy	412	0,00	100,00	45,00	45,36	20,63	0,16	0,05
	Odpowiedzialność za rozpad związku: działania	412	0,00	100,00	41,00	41,31	18,30	0,24	0,45
	Odpowiedzialność za rozpad związku: kontekst	412	0,00	100,00	8,00	13,33	17,25	1,91	4,31
	Odpowiedzialność za rozpad związku: kontekst (log)	412	0,00	4,62	2,20	1,80	1,46	0,09	1,45
	Częstość myśli nt. przyszłości - etap 1	422	0,00	100,00	61,00	57,81	28,23	0,44	0,79
	Częstość myśli nt. przyszłości - etap 2	411	0,00	100,00	50,00	47,90	27,53	0,01	0,91
	Treść myśli nt. przyszłości ³	400/401	-	-	-	-	-	-	-
	Czas opisu myśli nt. przyszłości (s)	401	7,53	5512,57	56,97	108,58	298,85	15,38	271,07
	Czas opisu myśli nt. przyszłości (log)	401	2,02	8,61	4,04	4,15	0,90	0,63	1,28
	Liczba słów (Word Count) w opisie myśli nt. przyszłości ¹	385	1,00	78,00	18,00	22,92	15,84	1,12	0,72
	Procesy poznawcze (Cognitive Processes) w opisie myśli nt. przyszłości ¹	385	0,00	66,67	20,00	20,70	10,28	0,49	1,22
	Przyczynowość (Causation) w opisie myśli nt. przyszłości ¹	385	0,00	50,00	0,00	1,95	3,96	5,63	57,32
	Czasowniki w opisie myśli nt. przyszłości ²	385	0,00	17,00	4,00	4,77	3,46	1,11	0,72
	Czasowniki czasu przeszłego w opisie myśli nt. przyszłości ²	385	0,00	9,00	1,00	1,35	1,57	1,70	3,75
2. Przekonanie do własnych ocen i motywacja	Pewność zrozumienia rozstania	416	0,00	100,00	80,00	71,27	27,17	0,90	0,06
	Wartość myśli kontrfaktualnych	412	1,00	5,00	2,00	2,08	0,98	0,74	0,15
	Wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości	411	0,00	300,00	105,00	110,78	67,20	0,45	0,35
	Posiadanie planów w obszarze bliskich relacji	411	3,00	15,00	10,00	9,89	2,52	0,13	0,43
	Lęk w patrzeniu w przyszłość	411	1,00	5,00	4,00	3,82	1,04	0,59	0,27
	Samoocena planów	411	2,00	14,00	8,00	8,20	2,73	0,07	0,30
	Motywacja do rozwoju	411	8,00	28,00	22,00	21,53	3,98	0,41	0,07
3. Dobrostan	Nasilenie ruminacji natrętnych - etap 1	422	0,00	30,00	16,00	15,45	8,78	0,19	1,06
	Nasilenie ruminacji natrętnych - etap 2	418	0,00	30,00	10,00	10,81	8,45	0,49	0,77

Weryfikowana hipoteza	Zmienna	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Me</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>g</i> ₁	<i>g</i> ₂
	Nasilenie ruminacji refleksyjnych - etap 1	422	0,00	30,00	19,00	17,69	7,70	-0,52	-0,48
	Nasilenie ruminacji refleksyjnych - etap 2	417	0,00	30,00	13,00	13,68	8,21	0,04	-0,96
	Częstość myśli kontrfaktualnych - etap 1	422	0,00	100,00	41,00	44,46	29,50	0,11	-1,11
	Częstość myśli kontrfaktualnych - etap 2	412	0,00	100,00	30,00	33,93	27,90	0,52	-0,77

Uwaga. W analizach zmiennych językowych w opisie powodów rozstania przyjęty próg

liczby słów w odpowiedziach włączonych do analiz: < 131,4. Liczba osób

uwzględnionych w analizach: 382. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 25.

W analizach zmiennych językowych w opisie myśli nt. przyszłości przyjęty próg liczby słów w odpowiedziach włączonych do analiz: < 78,4. Liczba osób uwzględnionych w analizach: 385. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 15.

¹ Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC).

² Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Literackiego Eksploratora Maszynowego* (LEM).

³ Zmienna ma charakter nominalny. Liczebności poszczególnych kategorii - w podziale na warunki eksperymentalne – zawarto w Tabelach 50 i 51 w części: *Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a treść myśli nt. przyszłości - kategorie szczegółowe i główne*.

Zgodności sędziów kompetentnych w analizach jakościowych

Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej

Grupa narracyjna

Proces szkoleniowy sędziów rozpoczęła tura ocen 10 odpowiedzi. Uzyskana uśredniona zgodność - interpretowana wg wytycznych Landis'a i Koch'a (1977) była umiarkowana: $\kappa = 0,58$ (para sędziowska 1²⁵: $\kappa = 0,60$; $p = 0,038$; para sędziowska 2²⁶: $\kappa =$

²⁵ Sędzia 3 i Sędzia 4.

²⁶ Sędzia 1 i Sędzia 2.

0,55; $p = 0,053$). Mimo braku istotności ocen pary 2 ($p = 0,053$) uznano ich wartość ze względu na poziom współczynnika κ . Oceny zostały omówione w rozmowie między liderką projektu a zespołem sędziów. Na podstawie wypracowanych ustaleń dopracowano treści instrukcji. Następnie sędziowie kompetentni przeszli do kolejnej tury ocen, obejmującej tym razem 30 odpowiedzi. Uzyskali w niej średnio znaczącą zgodność: $\kappa = 0,63$ (para 1: $\kappa = 0,75$; $p < 0,001$, zgodność znacząca; para 2: $\kappa = 0,51$; $p = 0,004$, zgodność umiarkowana). Satysfakcjonującą zgodność sędziów między sobą i zgodność sposobu oceniania z założeniami skali potwierdzono poprzez zestawienie ich ocen z wykonanymi przez liderkę projektu, uzyskując każdorazowo zgodność na poziomie znaczącym (Tabela 31).

Tabela 31

Zgodności ocen sędziów kompetentnych w zakresie oceny uznania obecności struktury narracyjnej

Osoba	Sędzia 1		Sędzia 2		Sędzia 3		Sędzia 4	
	κ	p	κ	p	κ	p	κ	p
Liderka projektu	0,62*	< 0,001	0,72**	< 0,001	0,71*	< 0,001	0,64*	< 0,001

Oceny z drugiej tury zostały przyjęte i włączone do danych projektu. 11 z nich, ze względu na rozbieżności lub bycie nieprawidłowo ocenionymi zdaniem liderki projektu zostało poddanych dyskusji między liderką projektu a zespołem sędziowskim i w jej ramach uzyskało ostateczne oceny.

Stwierdzona znacząca zgodność sędziów pozwoliła na rozpoczęcie głównych ocen projektu. Poprzedziło ją końcowe dopracowanie treści instrukcji o dodatkową wytyczną dla sędziów obejmującą podejmowanie w razie wystąpienia znaczących wątpliwości co do obecności struktury narracyjnej próby spekulacji nad sposobem skonstruowania treści w umyśle uczestniczki.

Oceny główne, obejmujące łącznie 251 odpowiedzi, charakteryzowały się uśrednioną znaczącą zgodnością $\kappa = 0,68$ (para 1: $\kappa = 0,77$; $p < 0,001$, $N = 126$; znacząca zgodność; para 2: $\kappa = 0,60$; $p < 0,001$; $N = 125$; umiarkowana zgodność). Sędziowie kompetentni w ramach spotkań w parach dyskutowali każdą rozbieżną ocenę aż do wypracowania jednoznacznej klasyfikacji. Para 1 omówiła 12 wykonanych przez siebie niezgodnych ocen (9,52% wszystkich wykonanych ocen) a para 22 niezgodne oceny (17,6% ocen).

Dodatkowo, dla potwierdzenia zgodności w stosowaniu skali dokonano kalibracji krzyżowej. Każda para oceniła kolejne 30 odpowiedzi, które pochodziły z puli przypisanej w ocenach głównych drugiej parze. Dzięki temu możliwe było obliczenie zgodności między sędziami bazującej na 60 ocenach. Stwierdzono jej satysfakcjonujące poziomy: od umiarkowanej do prawie doskonałej (Tabela 32) co stanowiło ostateczną przesłankę za przyjęciem wykonanych ocen i oparciem na nich analiz badania.

Tabela 32

Wyniki oceny zgodności krzyżowej między sędziami kompetentnymi (N=60)

Osoba	Sędzia 1		Sędzia 2		Sędzia 3		Sędzia 4	
	κ	p	κ	p	κ	p	κ	p
Sędzia 1	-		0,86***	< 0,001	0,80**	< 0,001	0,71**	< 0,001
Sędzia 2	0,86***	< 0,001	-		0,73**	< 0,001	0,64**	< 0,001
Sędzia 3	0,80**	< 0,001	0,73**	< 0,001	-		0,60*	< 0,001
Sędzia 4	0,71**	< 0,001	0,64**	< 0,001	0,60*	< 0,001	-	

Uwaga. Interpretacja poziomów zgodności za Landis i Koch (1977): *Zgodność umiarkowana; **Zgodność znacząca; ***Zgodność prawie doskonała.

Ze względu na to, że te oceny stanowiły podstawę do ustanowienia ostatecznej grupy badawczej, informacje o liczbie osób zaklasyfikowanych i procencie wyłączeń zawarto

w części: *Grupa badawcza. Wykluczenia na podstawie jakości zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej.*

Grupa kontrolna

Oceny wartości odpowiedzi przekazanych w poszczególnych polach odpowiedzi przez uczestników z grupy kontrolnej zostały przeprowadzone przez dwie pary sędziów kompetentnych. Zgodność sędziów kompetentnych oceniana korelacją międzyklasową (ICC) zawierała się między 0,998 ($p < 0,001$; $N = 168$, maksymalna rozbieżność: 7 pól (13%)) a 0,999 ($p < 0,001$; $N = 169$; maksymalna rozbieżność: 2 pola (4%)). W obu przypadkach zgodność była na poziomie doskonałym (Cicchetti, 1994). Ostatecznym wskaźnikiem jakości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej był procent udzielonych wartościowych odpowiedzi powstający na podstawie uśrednienia liczby odpowiedzi uznanych przez poszczególnych sędziów z danej pary. Podejścia zawierające wypełnione min. 74,9% pól odpowiedzi (z 53) klasyfikowano jako zawierające wysokojakościową realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej. Informacje o liczbie osób zaklasyfikowanych i procencie wyłączeń zawarto w części: *Grupa badawcza. Wykluczenia na podstawie jakości zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej.*

Oceny wyrazistości wątku – koherencji struktury narracji

Sędziowie kompetentni ocenili jakość koherencji struktury narracji – wyrazistość wątku w oparciu o *Skalę oceny struktury narracji*. Oceny poziomu zero pochodziły z rekodowania wartości ze skali *Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej: Grupa narracyjna*. Uzyskiwały go odpowiedzi, które zostały zaklasyfikowane jako nieposiadające struktury narracyjnej. Oceny sędziów z wykorzystaniem *Skali oceny struktury narracji* ograniczyły się więc do odpowiedzi uznanych za posiadające strukturę

narracyjną. W ich ramach sędziowie przyznawali oceny od 1-4. Wykazane wartości zgodności w ocenach odnoszą się do stopniowania w obrębie tych poziomów.

Większość zespołu sędziowskiego rozpatrywanego do udziału w ocenach (4 osoby) miała doświadczenie w pracy ze skalą uzyskane w ramach ocen autonarracji z badania wstępnego. Dlatego proces szkoleniowy objął tylko jedną osobę sędziowską, która nie pracowała dotąd ze skalą. Za materiał szkoleniowy posłużył zestaw autonarracji, których oceny wypracowano w ramach przygotowania do ocen odpowiedzi z badania wstępnego. Po każdej z dwóch tur szkolenia osoba sędziowska oceniła próbkę odpowiedzi. Ze względu na to, że zarówno w pierwszej ($ICC(10) = 0,90; p < 0,001, 95\% \text{ PU } (0,62; 0,97); N = 11$) jak i w drugiej turze ocen ($ICC(14) = 0,93; p < 0,001, 95\% \text{ PU } (0,78; 0,98); N = 15$), uzyskiwała doskonałą zgodność z ocenami wzorcowymi (Cicchetti, 1994) dopuszczono ją do dalszych etapów procesu ocen.

Dla sprawdzenia zgodności sędziów przed rozpoczęciem ocen głównych sędziowie otrzymali do oceny 30 odpowiedzi uczestniczek, które na podstawie wcześniejszych ocen z użyciem skali *Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej: Grupa narracyjna* uznano za posiadające strukturę narracyjną. Uzyskane przez nich wartości zgodności w parach przedstawia Tabela 33.

Tabela 33

Zgodność sędziów kompetentnych w ocenach kalibracyjnych z zastosowaniem Skali struktury narracji w różnicowaniu poziomów 1-4 ($N = 30; df = 29$)

Para sędziów	ICC	95% PU	
		dolna	górna
1 i 2	0,94	0,88	0,97
1 i 3	0,97	0,94	0,99
1 i 4	0,75	0,24	0,90

Para sędziów	ICC	95% PU	
		dolna	górna
1 i 5	0,87	0,73	0,94
2 i 3	0,97	0,94	0,99
2 i 4	0,80	0,49	0,91
2 i 5	0,90	0,79	0,95
3 i 4	0,77	0,36	0,90
3 i 5	0,87	0,73	0,94
4 i 5	0,74	0,43	0,88

Uwaga. Istotność statystyczna dla zgodności ocen w każdym porównaniu wyniosła $p < 0,001$.

Osoba sędziowska 4 uzyskała niesatysfakcjonującą zgodność z innymi sędziami (szczególnie w zakresie 95% przedziałów ufności) dlatego zdecydowano o jej niedopuszczeniu do procesu ocen. Pozostała czwórka sędziów charakteryzowała się uśrednioną doskonałą zgodnością ICC wynoszącą 0,92 (0,87-0,97) (Cicchetti, 1994). Z 30 ocenionych narracji, 19 otrzymało taką samą wartość punktową od każdego z wybranych czworga sędziów. Uznano, że oceny te można przyjąć jako ostateczne, a do ponownej weryfikacji skierowano wyłącznie 11 osobistych historii, dla których wystąpiły rozbieżności.

Oceny główne objęły 194 autonarracje, podzielone równo między dwie pary sędziowskie. Przy ich doborze kierowano się tym, aby przypisani do nich sędziowie cechowali się jak największą zgodnością w ocenianiu. Uzyskane wyniki zgodności w ocenach były doskonałe zarówno na poziomie uśrednionym ICC wynoszącym 0,91 (Cicchetti, 1994) jak również w obrębie pary sędziowskiej 1 ($ICC(96) = 0,88$; $p < 0,001$,

95% PU (0,77; 0,93) i pary sędziowskiej 2 ($ICC(96) = 0,94; p < 0,001$, 95% PU (0,91; 0,96)).

Porównanie ocen sędziów w ramach par w zakresie zgodności wartości punktowych zawiera Tabela 34.

Tabela 34

Zestawienie zgodności wartości punktowych przypisanych przez sędziów w ramach par (N=97)

	Perfekcyjna zgodność		Rozbieżności 1 pkt		Rozbieżności 2 pkt	
	N	%	N	%	N	%
Para 1	60	61,86	33	34,02	4	4,12
Para 2	75	77,32	22	22,68	0	0

W przypadku różnicy wartości punktowych wynoszącej 1 pkt wynik końcowy stanowiła uśredniona ocena sędziów. Natomiast cztery autonarracje, ocenione przez sędziów pary 1 z rozbieżnością dwóch punktów, zostały przez nich omówione na spotkaniu i otrzymały uzgodnione ostateczne oceny.

Skale jakościowe służące ocenie otwartych odpowiedzi uczestniczek w etapie 2

Skala oceny koherencji argumentacji

Sędziowie kompetentni ocenili koherencję argumentacji w 653 odpowiedziach, z czego 646 odpowiedzi zostało końcowo włączonych do danych badawczych²⁷. Zgodność sędziów w turze ocen szkoleniowych ($N = 30$) poprzedzającej rozpoczęcie wiążących ocen wyniosła $ICC(29) = 0,82, p < 0,001$, 95% CI [0,61; 0,91]. Zgodność sędziów w wykonanych ocenach głównych wyniosła: $ICC(645) = 0,79, p < 0,001$, 95% CI [0,75; 0,82]²⁸ zaś dla danych w pełni poprawnych od strony strukturalnej: $ICC(598) = 0,78, p < 0,001$, 95% CI

²⁷ Pozostałe wyłączono na etapie oczyszczania danych ze względu na znaczące skazy udziału osób badanych.

²⁸ Uwzględniono tylko dane włączone do danych badawczych.

[0,74; 0,82] ($N = 599$). We wszystkich przypadkach zgodność sędziów była na poziomie doskonałym (Cicchetti, 1994). Sędziowie poddali uzgodnieniu 85 ocen (z 653 ocen), dla których rozbieżności były większe niż 1 pkt lub jedna osoba sędziowska uznawała odpowiedź za nienadającą się do oceny, a druga oceniła jej koherencję. W przypadku rozbieżności wynoszących 1 pkt za wynik ostateczny przyjęto średnią z ocen sędziów. Przedstawiony proces ocen i opracowania danych pochodzących od sędziów kompetentnych zapewnił pozyskanie rzetelnych miar koherencji przedstawionych opisów powodów rozstania.

Kategoryzacja myśli nt. przyszłości

Analizy sędziów kompetentnych objęły 631 odpowiedzi (625 odpowiedzi pochodziło od osób wpisujących się w założenia badania, a 6 od osób ostatecznie wykluczonych z analiz). Obliczenie zgodności oparto na sposobie przypisania do kategorii szczegółowych. W przypadku kategorii mieszanej dopuszczano obecność w jej ramach różnych kategorii szczegółowych w ocenach sędziów, nie wprowadzając na to korekty w wykazanej zgodności. Oceny szkoleniowe, przesądzające o możliwości rozpoczęcia analiz głównych, objęły 30 odpowiedzi. Sędziowie uzyskali umiarkowaną zgodność ($\kappa = 0,51, p < 0,001$) (Landis i Koch, 1977). Odpowiedzi objęte ocenami szkoleniowymi zostały skierowane do ponownej oceny w ramach analiz głównych. Ich pierwsza tura objęła 100 odpowiedzi. Oceny sędziów cechowały się znaczącą zgodnością ($\kappa = 0,62, p < 0,001$). Zorganizowano spotkanie, w ramach którego odbyło się dodatkowe doszkolenie sędziów. W jego trakcie ustalono wspólnie – z udziałem autorki projektu – oceny dla 19 odpowiedzi, dla których wystąpiły rozbieżności. W drugiej turze ocen głównych sędziowie ocenili 531 odpowiedzi, uzyskując przy tym znaczącą zgodność ($\kappa = 0,71, p < 0,001$). Zgodność ocen sędziów, rozpatrzona łącznie w obu turach, w odniesieniu do grupy osób wpisujących się

w kryteria badania ($N = 625$) była znacząca ($\kappa = 0,70$, $p < 0,001$) (Landis i Koch, 1977). Po wykonaniu ocen sędziowie kompetentni spotkali się i ustalili finalne klasyfikacje dla odpowiedzi, które przypisali do różnych kategorii ($N = 121$ z drugiej tury ocen głównych, liczba odnosi się do wszystkich ocenionych 531 odpowiedzi). Dzięki temu uzyskano pełną zgodność ocen sędziów, w tym na poziomie kategorii szczegółowych ujętych w ramach kategorii mieszanej.

Kategorie główne opisujące treści myśli nt. przyszłości (Łatwość w myśleniu o przyszłości, Niechęć do myślenia o przyszłości, Wyobrażona bezradność w tworzeniu bliskich związków, Inna) zostały obliczone na podstawie rekodowania klasyfikacji sędziów obejmujących kategorie szczegółowe. Odpowiedzi zaklasyfikowane przez sędziów do kategorii mieszanej, jeśli wpisywały się jednoznacznie w obszar Łatwości w myśleniu o przyszłości lub Niechęci do myślenia o przyszłości (łączyły w sobie dwie kategorie szczegółowe z zakresu tych kategorii głównych) zostały rekodowane i uwzględnione w ich ramach. Kategoria grupująca Inne, w której skład w ramach skali wchodziły kategorie Mieszana, Inna, i Nie nadaje się do oceny będzie w zestawieniach reprezentowana jako kategoria główna Inna, ponieważ tylko ta kategoria szczegółowa została uwzględniona w analizach. Początkowo założono, że odpowiedzi uznane jako mieszane będą stanowić osobną kategorię w porównaniach kategorii głównych, jednak przez ich zbyt małą liczebność po przeniesieniu wybranych pozycji do kategorii Łatwości i Niechęci w myśleniu o przyszłości zostały one wyłączone z analiz w ramach różnic grupowych. Nie uwzględniano także odpowiedzi, które zostały uznane przez sędziów za nienadające się do oceny.

Oceny sędziów kompetentnych pozwoliły na spójną klasyfikację treści myśli do kategorii, a rekodowanie kategorii szczegółowych do kategorii głównych umożliwiło przeprowadzenie dodatkowych analiz.

Analizy weryfikujące hipotezy podstawowe (1-3; 5)

W ramach poniższego sprawozdania zestawiono ze sobą opisy weryfikacji obecność wpływu narratyżacji w obszarze poszczególnych zmiennych badania (hipotezy 1-3) i analizy roli moderatorów dla kształtowania konsekwencji aktywizacji myślenia narracyjnego (hipoteza 5). Uznano, że taki układ będzie sprzyjał prezentacji wyników, porządkując je w kluczu: obecność/brak efektu narratyżacji i jego (nie)zależność od rozpatrywanych moderatorów: sposobu rozstania (osoby, która podjęła decyzję o zakończeniu relacji), czasu związku, czasu od rozstania.

Hipoteza 1: Efektywność myślenia o przeszłości i przyszłości

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a koherencja opisu powodów rozstania

Przewidywano, że uczestniczki z warunku narracyjnego będą pisały bardziej koherentne opisy powodów rozstania niż reprezentantki warunku kontrolnego (hipoteza 1.1). Wyniki porównania warunków eksperymentalnych sugerują istnienie różnic w zakresie koherencji opisów powodów rozstania – istotność na poziomie tendencji statystycznej - $t(395,90) = 1,88$; $p = 0,061$; 95% PU $[-0,01; 0,41]$; $g = 0,19$; 95% PU $g [-0,01; 0,38]$. Efekt ten jest istotny w oparciu o istotność jednostronną ($p = 0,031$), a wartość uznania prawdopodobnej różnicy wspiera kierunkowy charakter postawionej hipotezy badawczej, dla której uzyskano wyniki spójne z zakładanym kierunkiem efektu. Uczestniczki z warunku narracyjnego tworzyły – zdaniem sędziów kompetentnych – bardziej koherentne opisy argumentacji przyczyn rozpadu związku ($N = 199$; $M = 2,94$; $SD = 1,14$) niż uczestniczki z warunku kontrolnego ($N = 208$; $M = 2,75$; $SD = 1,03$).

Dla skontrolowania wpływu różnic w czasie spędzonym przez uczestniczki na realizacji przypisanych im zadań przeprowadzono analizę kowariancji ANCOVA z logarytmem czasu realizacji zadań jako kowariantem. Korelacja między koherencją opisu powodów rozstania a logarytmem czasu realizacji zadań wynosiła $r(405) = 0,20$; $p < 0,001$.

Nie stwierdzono istotnych różnic w zakresie homogeniczności nachyleń regresji ($F(1, 403) = 1,00$; $p = 0,318$; $\eta_p^2 < 0,01$), co pozwala przyjąć, że wzbudzony sposób myślenia (aktywizacja myślenia narracyjnego lub jej brak) nie różnicuje charakteru relacji między kowariantem a zmienną zależną. Podobnie, nie stwierdzono różnic w zakresie jednorodności wariancji między warunkami (test Levene'a: $F(1, 405) = 1,50$; $p = 0,221$), co uzasadnia uznanie ich homogeniczności. Obliczony efekt główny warunku charakteryzował się istotnością statystyczną (dwustronną) ($F(1, 404) = 6,55$; $p = 0,011$; $\eta_p^2 = 0,02$), wskazując na analogiczny efekt do jednostronnego testu t-Studenta. Skorygowane wartości statystyk są następujące: warunek narracyjny - $M_{adj} = 2,98$; $SD_{adj} = 0,08$; warunek kontrolny $M_{adj} = 2,71$; $SD_{adj} = 0,07$. Uwzględniony kowariant - logarytm z czasu spędzonego na realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej - wiąże się istotnie z koherencją opisu rozpadu przyczyn związku ($F(1, 404) = 19,68$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,05$). W obu przypadkach obserwowane efekty mają słabą siłę (Cohen, 1988). Wyniki wskazują, że narratyzyacja rozstania sprzyja tworzeniu bardziej koherentnych argumentacji wyjaśniających zaistniały stan zdarzeń (rozpad związku). Hipoteza 1.1 została potwierdzona.

Analiza moderatorów wpływu narratyzyacji na koherencję opisu powodów rozstania

Analizy sprawdzające potencjalne moderatory narratyzyacji (sposób rozstania²⁹, czas związku³⁰ i czas od rozstania³¹) (weryfikacja hipotezy 5) nie pokazały ich wpływu na

²⁹ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Warunek narracyjny: Decyzja uczestniczki badania: 98; Decyzja partnera: 51; Wspólna decyzja 45; Ogółem: 194. Warunek kontrolny: Decyzja uczestniczki badania: 91; Decyzja partnera: 57; Wspólna decyzja 54; Ogółem: 202. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczki badania: 189; Decyzja partnera: 108; Wspólna decyzja: 99.

³⁰ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem związku. Warunek narracyjny: związek krótszy: 106; związek dłuższy: 92; Ogółem: 198. Warunek kontrolny: związek krótszy: 96; związek dłuższy: 111; Ogółem: 207. Sposób rozstania (wartości ogólne): związek krótszy: 202; związek dłuższy: 203.

³¹ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem od rozstania. Warunek narracyjny: krótszy czas: 98; dłuższy czas: 101; Ogółem: 199. Warunek

modyfikowanie oddziaływania aktywizacji myślenia narracyjnego na koherencję konstruowanych opisów powodów rozstania. Nie zidentyfikowano żadnych istotnych interakcji. W analizach bez uwzględnienia kowariantu (logarytmu z czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej) efekt główny warunku eksperymentalnego spadał poniżej poziomu istotności po wprowadzeniu do modeli moderatorów (Tabela 35). Natomiast przy uwzględnieniu kowariantu efekt główny warunku pozostawał istotny, podobnie jak relacja między logarytmem z czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej a koherencją opisu powodów rozstania (Tabela 36, sprawdzenie warunków wstępnych ANCOVY - Tabela 37). Rezultaty wskazują, że obserwowany efekt poprawy koherencji opisu powodów rozstania po narratyizacji nie jest zależny od moderatorów związanych z cechami zakończonego związku i obecną sytuacją uczestniczki.

Tabela 35

Analizy weryfikujące rolę warunku eksperymentalnego i wybranych moderatorów w zakresie kształtowania koherencji opisu przyczyn rozpadu związku

Moderator		<i>F</i>	<i>df_i</i>	<i>df_e</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Analizowane efekty						
Sposób rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	2,21	1	390	0,138	0,01
	Efekt główny moderatora	2,02	2	390	0,134	0,01
	Efekt interakcji	0,23	2	390	0,792	< 0,01
Czas związku	Efekt główny warunku eksperymentalnego	3,50	1	401	0,062	0,01
	Efekt główny moderatora	0,11	1	401	0,745	< 0,001
	Efekt interakcji	0,01	1	401	0,905	< 0,001
Czas od rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	3,63	1	403	0,057	0,01
	Efekt główny moderatora	0,47	1	403	0,492	< 0,01
	Efekt interakcji	2,24	1	403	0,135	0,01
Test Levene'a						

kontrolny: krótszy czas: 102; dłuższy czas: 106; Ogółem: 208. Czas od rozstania (wartości ogólne): krótszy czas: 200; dłuższy czas: 207.

	<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>
Sposób rozstania	0,19	5	390	0,965
Czas związku	0,41	3	401	0,748
Czas od rozstania	1,31	3	403	0,270

Tabela 36

Analizy łączące warunek eksperymentalny i wybrane moderatory w zakresie kształtowania koherencji opisu przyczyn rozpadu związku z uwzględnieniem logarytmu z czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej jako kowariantu

Moderator		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Analizowane efekty						
Sposób rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	4,76*	1	389	0,030	0,01
	Efekt główny moderatora	2,46	2	389	0,087	0,01
	Efekt interakcji	0,34	2	389	0,710	< 0,01
	Efekt kowariantu	21,17***	1	389	< 0,001	0,05
Czas związku	Efekt główny warunku eksperymentalnego	6,47*	1	400	0,011	0,02
	Efekt główny moderatora	0,05	1	400	0,827	< 0,001
	Efekt interakcji	0,02	1	400	0,898	< 0,001
	Efekt kowariantu	19,45***	1	400	< 0,001	0,05
Czas od rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	6,71*	1	402	0,010	0,02
	Efekt główny moderatora	0,40	1	402	0,530	< 0,01
	Efekt interakcji	2,59	1	402	0,108	0,01
	Efekt kowariantu	19,87***	1	402	< 0,001	0,05

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 37

Weryfikacja możliwości przeprowadzenia ANCOVY dla warunku eksperymentalnego i wybranych moderatorów dla kowariantu - logarytmu czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej

Moderator		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Testy jednorodności nachyleń regresji						
Sposób rozstania	interakcja warunku eksperymentalnego i kowariantu	1,01	1	386	0,316	< 0,01
	interakcja moderatora i kowariantu	0,71	2	386	0,494	< 0,01
	interakcja warunku eksperymentalnego, moderatora i kowariatu	0,59	2	386	0,554	< 0,01
Czas związku	interakcja warunku eksperymentalnego i kowariantu	0,85	1	398	0,358	< 0,01
	interakcja moderatora i kowariantu	0,13	1	398	0,715	< 0,001
	interakcja warunku eksperymentalnego, moderatora i kowariatu	0,21	1	398	0,649	< 0,01
Czas od rozstania	interakcja warunku eksperymentalnego i kowariantu	1,16	1	401	0,283	< 0,01
	interakcja moderatora i kowariantu	0,34	1	401	0,558	< 0,01
	interakcja warunku eksperymentalnego, moderatora i kowariatu	3,14	1	401	0,077	0,01
Test Levene'a						
		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	
Sposób rozstania		0,57	5	390	0,725	
Czas związku		0,72	3	401	0,544	
Czas od rozstania		2,07	3	403	0,103	

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a czas poświęcony na opis powodów

rozstania

Spodziewano się (hipoteza 1.2), że uczestniczki z warunku narracyjnego będą poświęcały więcej czasu na opis powodów rozstania niż uczestniczki z warunku kontrolnego. W analizach różnic między warunkami w zakresie czasu wykorzystanego na

opis powodów rozstania (sekundy, wartość zlogarytmizowana) zdecydowano się uwzględnić kontrolę na czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (minuty, wartość zlogarytmizowana) ze względu na różnice między warunkami eksperymentalnymi w tym, ile czasu reprezentujące je osoby spędziły na wykonaniu przypisanych im zadań³² oraz na znaczącą korelację obu pomiarów czasu zaangażowania ($r(405) = 0,38; p < 0,001$). Celem tego działania było skontrolowanie czy różnice w czasie zaangażowania w opis powodów rozstania są konsekwencją aktywizacji myślenia narracyjnego czy też wyrażają indywidualną skłonność do poświęcania czasu na realizację zadań badawczych.

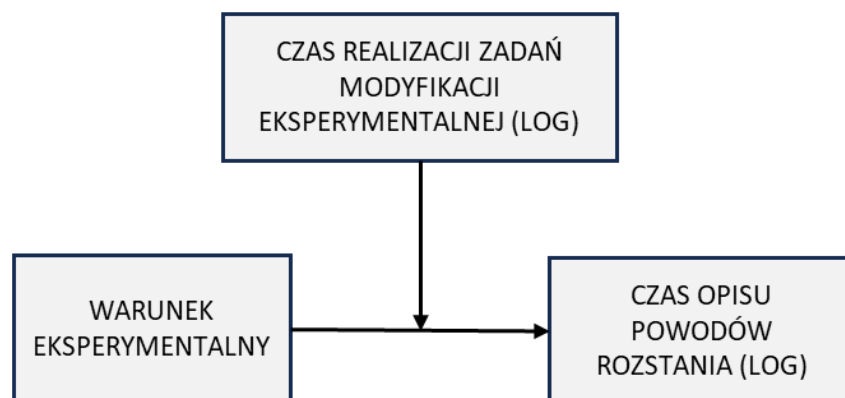
W porównaniu warunków testem t-Studenta, bez kontroli na czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej, stwierdzono, że uczestniczki z warunku narracyjnego ($M = 4,73; SD = 0,86; N = 199$) poświęcały więcej czasu na opis przyczyn rozpadu związku (log) niż czyniły to uczestniczki z warunku kontrolnego ($M = 4,43; SD = 1,01; N = 208$) ($t(398,77) = 3,17; p = 0,002; 95\% \text{ PU } [0,11; 0,48]; g = 0,31; 95\% \text{ PU } g [0,12; 0,51]$).

Analizy wstępne przed wykonaniem ANCOVY z czasem realizacji zadań jako kowariantem pokazały, że nie może być ona przeprowadzana ze względu na złamanie założenia o jednorodności nachyleń regresji ($F(1, 403) = 8,27; p = 0,004; \eta_p^2 = 0,02$). Dlatego też odwołano się do analizy moderacji w makrze PROCESS (model 1; Hayes, 2022), której schemat przedstawia Rysunek 3.

³² Geneza tej decyzji analitycznej została opisana szczegółowo w części: *Porównanie czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej*.

Rysunek 3

Schemat koncepcyjny analizy wpływu warunku eksperymentalnego na czas opisu powodów rozstania (log) w zależności od czasu zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej (log)



Model spełniał warunki dopuszczenia do analizy³³, ze wskazaniem na konieczność zastosowania korekty na heteroskedatyczność reszt regresji (wyniki uzyskane z jej zastosowaniem zostały zaprezentowane po ukośniku. Pierwsza wartość statystyk opisuje wyniki z oszacowania klasycznego). Model był istotny ($F(3, 403) = 34,52; p < 0,001; R^2 = 0,20$ / $F(HC3)(3, 403) = 30,18; p < 0,001; R^2 = 0,20$). Każdy z rozpatrzonych predyktorów (warunek eksperymentalny, czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej oraz ich interakcja) przewidywał czas opisu powodów rozstania (Tabela 38). Istotna interakcja pierwszego stopnia ($F(1, 403) = 8,27; p = 0,004; R^2 = 0,02$ / $F(HC3)(1, 403) = 6,85; p = 0,009; R^2 = 0,02$) wskazuje, że warunek eksperymentalny inaczej przewiduje czas opisu

³³ Wartość średniego czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (log) uwzględniona w centrowaniu czasu zadań modyfikacji eksperymentalnej: 2,6749; $N = 407$. Sprawdzenie możliwości przeprowadzenia analizy, opis wybranych elementów o potencjalnym wpływie na wyniki oszacowania: VIF < 5 (max. VIF: 2,92); zidentyfikowano heteroskedastyczność rozkładu reszt - odporny test Breuscha-Pagana: $\chi^2(3) = 9,83; p = 0,020$.

powodów rozstania w zależności od tego, ile czasu osoba spędziła na realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej

Tabela 38

Statystyki predyktorów z modelu moderacji wyjaśniającego wpływ warunku eksperymentalnego na czas opisu powodów rozstania (log) w zależności od czasu poświęconego na realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej (log)

Predyktor	<i>B</i>	<i>p</i>	<i>p</i> (HC3)	95% PU	
				dolna	górna
Warunek eksperymentalny	0,42***	< 0,001	< 0,001	0,25	0,58
Czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej w etapie 1 (log)	0,80***	< 0,001	< 0,001	0,58	1,03
Warunek * Czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej w etapie 1 (log)	-0,37**	0,004	0,009	-0,64	-0,10

Uwaga. Wartości istotności podano dla ułatwienia orientacji w wynikach. Wiążącym kryterium wyznaczającym istotność wyniku jest zakres bootstrapowanych przedziałów ufności. Liczba obserwacji: $N = 407$.

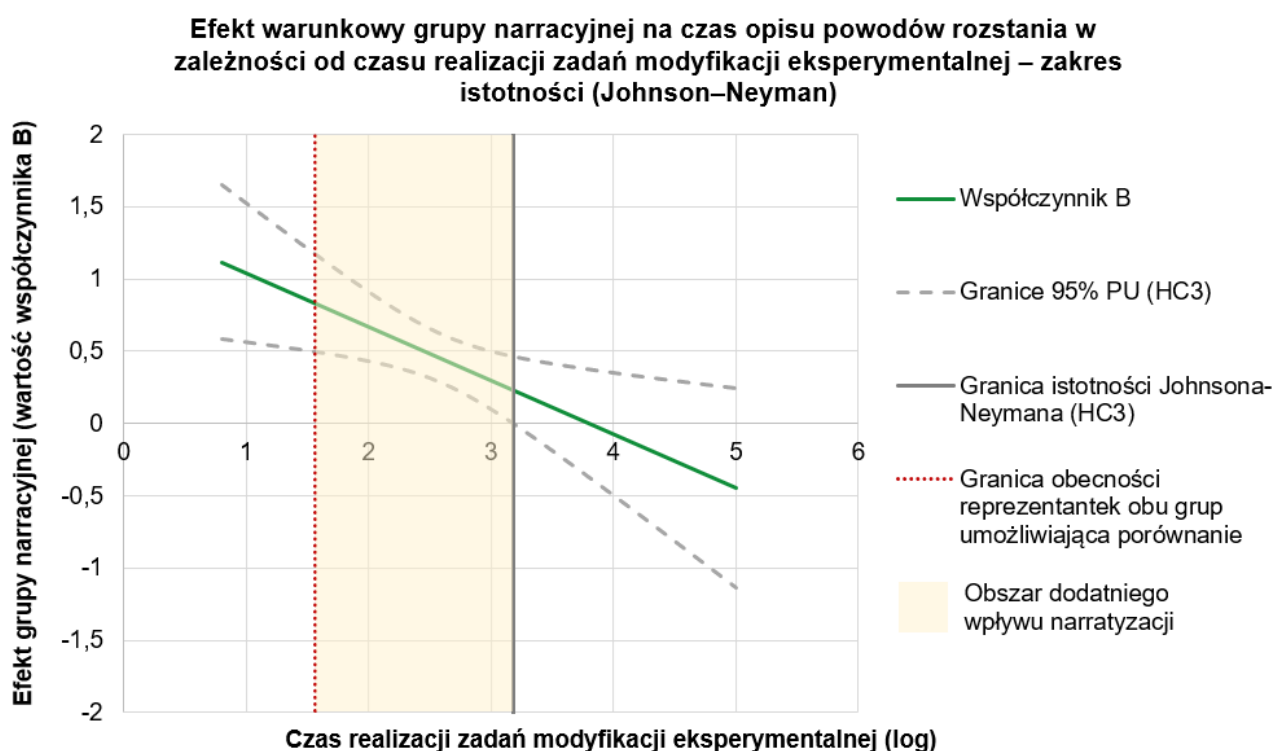
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Celem wyjaśnienia, przy jakich poziomach czasu zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej narratyżacja oddziałuje na czas poświęcony na opis powodów rozstania wykonano analizę zgodnie z procedurą Johnsona–Neymana. Jeśli czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej był krótszy niż 3,23 (25,20 min) / 3,18 (24,08 min) wtedy narratyżacja prowadziła do wydłużenia czasu poświęcanego na opis powodów rozstania (Rysunek 4). Należy zaznaczyć, że porównanie reprezentantek warunku narracyjnego i kontrolnego jest możliwe dopiero od poziomu czasu zaangażowania w zadania modyfikacji eksperymentalnej wynoszącego 1,56 (4,76 min). Żadna z uczestniczek z warunku kontrolnego nie zrealizowała przypisanych sobie zadań szybciej,

podczas gdy z warunku narracyjnego dokonało tego 15 osób. Zakres czasu, w którym narratyzacja wykazywała swój wpływ na podwyższanie czasu opisu powodów rozstania obejmował 81,82% / 79,61% grupy osób badanych (obszar całkowity, nie zawężony o zakres uniemożliwiający porównanie przez brak reprezentantek warunku kontrolnego).

Rysunek 4

Efekt warunkowy grupy narracyjnej na czas opisu powodów rozstania w zależności od czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej - zakres istotności (Johnson–Neyman)



Uwaga. Wykres przedstawia rezultaty uzyskane dla modelu z odporną korektą błędów standardowych (HC3). Granica istotności wyznaczona według procedury Johnsona–Neymana i zaznaczona na wykresie wynosi 3,18; co po odwróceniu logarytmizacji skali wskazuje na czas zaangażowania w zadania modyfikacji eksperymentalnej wynoszący ok. 24,08 minut. Pierwszy punkt pomiarowy, gdzie można porównać uczestniczki z warunku narracyjnego i kontrolnego na różnych poziomach czasu zaangażowania w zadania

modyfikacji eksperymentalnej to 1,56 (4,76 minut). Na wykresie odpowiada mu czerwona wykropkowana linia.

Uzyskane rezultaty wspierają hipotezę 1.2 pokazując, że zarówno bez kontroli na czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej jak i po jej uwzględnieniu narratyżacja związku zakończonego rozpadem prowadzi do poświęcania większej ilości czasu na opis powodów rozstania.

Analiza moderatorów wpływu narratyżacji na czas poświęcony na opis powodów rozstania

Analizy na poziomie efektów głównych wykazały, że narratyżacja wydłuża czas poświęcany na opis powodów rozstania. W kolejnym kroku dokonano sprawdzenia czy efekt ten zależy od wpływu dodatkowych moderatorów: sposobu rozstania, czasu związku i czasu od rozstania (hipoteza 5). Liczebności grup wyróżnionych z udziałem poszczególnych moderatorów w przedstawionych analizach były takie same jak w analizach koherencji opisu powodów rozstania. Poszczególne analizy (Tabela 39) każdorazowo wskazywały, że wyłącznie warunek przewidywał czas opisu powodów rozstania. Uczestniczki z warunku narracyjnego spędzały nad swoim opisem więcej czasu niż uczestniczki z warunku kontrolnego. Nie stwierdzono, żeby którykolwiek z rozpatrywanych moderatorów samodzielnie lub w interakcji z warunkiem wpływał na czas opisu powodów rozstania. Weryfikacja wpływu moderatorów przy kontroli na czas poświęcony na realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej nie była możliwa do przeprowadzenia ze względu na przekroczone wartości VIF ($VIF > 5$) w każdej z potencjalnych analiz³⁴.

³⁴ Wartość średniego czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (log) uwzględniona w centrowaniu czasu zadań modyfikacji eksperymentalnej dla poszczególnych predyktorów oraz maksymalna wartość VIF w poszczególnych modelach:

Czas związku: 2,6734; $N = 405$ / $VIF = 7,59$.

Czas od rozstania: 2,6749; $N = 407$ / $VIF = 5,62$.

Tabela 39

Analizy łączące warunek eksperymentalny i wybrane moderatory w zakresie kształtowania czasu opisu powodów rozstania

Moderator		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Analizowane efekty						
Sposób rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	9,09**	1	390	0,003	0,02
	Efekt główny moderatora	2,38	2	390	0,094	0,01
	Efekt interakcji	0,48	2	390	0,618	< 0,01
Czas związku	Efekt główny warunku eksperymentalnego	8,94**	1	401	0,003	0,02
	Efekt główny moderatora	0,22	1	401	0,641	< 0,02
	Efekt interakcji	0,04	1	401	0,838	< 0,001
Czas od rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	10,04**	1	403	0,002	0,02
	Efekt główny moderatora	< 0,01	1	403	0,961	< 0,001
	Efekt interakcji	0,94	1	403	0,333	< 0,01
Test Levene'a						
		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	
Sposób rozstania		2,08	5	390	0,067	
Czas związku		2,37	3	401	0,070	
Czas od rozstania		2,52	3	403	0,057	

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a język opisu powodów rozstania (analizy eksploracyjne)

Jako wsparcie dla weryfikacji efektów myślenia narracyjnego uwzględniono analizy eksploracyjne w obszarze charakterystyki języka używanego do opisu powodów rozstania (hipoteza 1.3). Przewidywano, że uczestniczki z warunku narracyjnego będą uzyskiwać wyższe wyniki w ramach kategorii: *Liczba słów*, *Procesy poznawcze*, *Przyczynowość* (LIWC), *Czasowniki* i *Czasowniki czasu przeszłego* (LEM).

Sposób rozstania:

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera (*N* = 297): 2,6541 / VIF = 5,28.

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja (*N* = 288): 2,6506 / VIF = 5,13.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja (*N* = 207): 2,6907 / VIF = 6,99.

Wyniki porównań warunków eksperymentalnych (Tabela 40) w zakresie języka użytego w opisie powodów rozstania potwierdziły przewidywania nt. wpływu narratyzacji na procesy poznawcze uwidaczniające się w konstruowanych wypowiedziach otwartych. Uczestniczki z warunku narracyjnego przedstawiły dłuższe opisy (*Liczba słów*) niż reprezentantki warunku kontrolnego. Użyły więcej czasowników (ogółem) i czasowników czasu przeszłego. Częściej korzystały ze słów wskazujących na zaaktywizowane procesy poznawcze (*Procesy poznawcze*), w szczególności na konstruowanie relacji przyczynowo-skutkowych (*Przyczynowość*, np. ponieważ) niż reprezentantki warunku kontrolnego. Hipoteza 1.3 uzyskała pełne wsparcie.

Analizy eksploracyjne uwidocznily także dalsze różnice w ramach kategorii szczegółowych ujmowanych pod zbiorczą kategorią *Procesy poznawcze*. Uczestniczki narracyjne używały więcej słów wskazujących na wgląd w swoją sytuację (*Wgląd*, np. widzi, rozumie, odkrywa). Wyrażały jednocześnie większą pewność (*Pewność*, np. jasny, dokładnie, zawsze, gwarantuję) i niepewność, objawiającą się przez próby konstruowania zrozumienia (*Próbowanie, przymierzanie się*; np. gdzieś, domyślam się, być może, wydaje się), w ramach przedstawianych treści niż czyniły to kobiety z warunku kontrolnego.

Uczestniczki z warunku narracyjnego były również bardziej skoncentrowane na sobie niż kobiety z warunku kontrolnego, co wyraża się poprzez częstsze użycie zaimków pierwszoosobowych (np. ja) oraz większą liczbę czasowników w pierwszej osobie. W warunku narracyjnym obserwowano również więcej czasowników czasu teraźniejszego oraz więcej słów nawiązujących do obszaru różnych aktywności życiowych (*Zajęcie*, kategoria zbiorcza dla słów związanych z szkołą, pracą, osiągnięciami).

Natomiast uczestniczki z warunku kontrolnego używały w swoich opisach więcej słów klasyfikowanych jako przejawy gniewu (np. kłótnia, denerwować, niszczyć) niż kobiety z warunku narracyjnego.

Tabela 40

Porównanie warunków eksperymentalnych w zakresie użycia wybranych zmiennych językowych w opisach powodów rozstania

Typ analizy	Zmienna	Warunek narracyjny ($N = 186$)			Warunek kontrolny ($N = 196$)			Parametry statystyki testu U Manna-Whitneya ($WC < 131,4$) ⁴					
		<i>Me</i>	IQR	%	<i>Me</i>	IQR	%	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	Średnia ranga		Wyższy poziom w warunku ³
											Warunek narracyjny	Warunek kontrolny	
Główne obszary eksploracji	Liczba słów (Word Count) ¹	30,00	34,25	100,00	19,00	26,00	100,00	-4,39***	< 0,001	0,22	216,93	167,36	N
	Procesy poznawcze (Cognitive Processes) ¹	17,21	9,22	98,40	14,50	13,46	86,20	-2,91**	0,004	0,15	208,37	175,49	N
	Przyczynowość (Causation) ¹	2,86	5,43	64,00	,00	2,96	38,80	-4,87***	< 0,001	0,25	218,05	166,30	N
	Czasowniki ²	6,00	8,00	96,80	4,00	6,00	88,80	-3,92***	< 0,001	0,20	214,13	170,02	N
	Czasowniki czasu przeszłego ²	3,00	4,00	95,20	2,00	4,00	85,70	-3,62***	< 0,001	0,19	212,34	171,72	N
Dodatkowe wyniki uzyskane w ramach eksploracji	Czasowniki 1 os. l. poj. ²	1,00	3,00	62,90	0,00	2,00	39,30	-3,68***	< 0,001	0,19	211,46	172,56	N
	Czasowniki czasu teraźniejszego ²	1,00	2,00	53,20	0,00	1,00	35,70	-2,99**	0,003	0,15	207,19	176,61	N
	Zaimki pierwszej osoby liczby pojedynczej (I) ¹	3,23	6,06	65,60	0,00	5,56	46,90	-2,45*	0,014	0,13	205,09	178,61	N
	Wgląd (Insight) ¹	6,06	6,77	86,60	4,13	7,84	63,80	-3,87***	< 0,001	0,20	213,77	170,37	N
	Próbowanie, przymierzanie się (Tentat) ¹	1,36	4,00	52,70	0,00	3,22	37,80	-2,58*	0,010	0,13	205,16	178,54	N
	Zajęcie (Occup) ¹	0,00	2,90	39,20	0,00	,00	23,50	-3,34**	0,001	0,17	207,40	176,41	N
	Pewność (Certain) ¹	0,00	2,31	36,60	0,00	,00	23,00	-2,73**	0,006	0,14	204,26	179,39	N
	Gniew (Anger) ¹	0,00	1,15	27,40	0,00	3,49	36,70	2,45*	0,014	0,13	179,72	202,68	K

Uwaga. % oznacza procent uczestniczek, które w danej grupie użyły min. 1 słowa przypisanego do rozpatrzonej kategorii. ¹ Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC), ² Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Literackiego Eksploratora Maszynowego* (LEM). ³ W ramach oceny, w którym warunku poziom jest wyższy N oznacza warunek narracyjny a K warunek kontrolny. ⁴ Przyjęty próg liczby słów w odpowiedziach włączonych do analiz: < 131,4. Liczba osób uwzględnionych w analizach: 382. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 25.

$*p < 0,05$, $**p < 0,01$, $***p < 0,001$.

Analiza moderatorów wpływu narratyzacji na język opisu powodów rozstania

Wstępne analizy³⁵ z zastosowaniem dwuczynnikowej analizy wariancji nie wykazały obecności interakcji między warunkiem eksperymentalnym a rozpatrywanymi moderatorami w zakresie kształtowania częstości użycia poszczególnych grup słów i długości opisów powodów rozstania ($p > 0,05$). Dlatego też nie weryfikowano obecności potencjalnych efektów prostych z użyciem testów nieparametrycznych.

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a atrybucja odpowiedzialności za rozpad związku: cechy, działania, kontekst

W ramach hipotezy 1.4 przewidywano wystąpienie różnic między uczestniczkami z warunku narracyjnego i kontrolnego w sposobie atrybucji odpowiedzialności za rozpad związku. Spodziewano się, że reprezentantki warunku narracyjnego będą przypisywały większą rolę działaniom i kontekstowi w odpowiedzialności za zakończenie relacji. Dodatkowo zakładano, że warunki eksperymentalne będą się różnić w zakresie tego, jak dużą rolę będą przypisywać cechom osób partnerskich.

Uzyskane wyniki (Tabela 41) nie wskazały jednak na żadne istotne statystycznie różnice między reprezentantkami warunków eksperymentalnych w przypisywaniu znaczenia cechom osób partnerskich, działaniom i kontekstowi relacji³⁶ w ich znaczeniu dla rozpadu związku. Hipoteza 1.4 nie została potwierdzona.

³⁵ Rozpatrzone zmienne językowe: LIWC: Liczba słów (*Word Count*); Procesy poznawcze (*Cognitive Processes*); Przyczynowość (*Causation*). LEM: Czasowniki, Czasowniki czasu przeszłego (w opisach powodów rozstania)

³⁶ Dla zmiennej opisującej zsumowany wpływ czynników spoza relacji (Inni ludzie spoza związku (ich wpływ na nas) i Czynniki spoza relacji (np. sytuacja geopolityczna, inflacja, odległość miejsc zamieszkania)) dokonano logarytmizacji dla poprawienia normalności rozkładu danych³⁶. Przekształcenia dokonano przez obliczenie logarytmu naturalny, a przed transformacją danych do wszystkich wartości dodano 1.

Tabela 41

Porównanie warunków eksperymentalnych od strony różnych zmiennych opisujących podział odpowiedzialności za rozpad związku

Odpowiedzialność za rozpad związku:	Warunek narracyjny			Warunek kontrolny			Parametry statystyki testu				95% PU średnia		95% PU g	
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>g</i>	dolna	górna	dolna	górna
Cechy	202	46,6 2	20,1 5	210	44, 15	21,0 7	409, 99	1,22	0,2 24	0,1 2	-1,52	6,46	-0,07	0,31
Działania	202	40,1 1	17,8 2	210	42, 45	18,7 3	409, 95	-1,30	0,1 95	- 0,1 3	-5,88	1,20	-0,32	0,07
Kontekst (log)	202	1,80	1,46	210	1,8 1	1,47	409, 58	-0,06	0,9 55	- 0,0 1	-0,29	0,28	-0,20	0,19

Analiza moderatorów wpływu narratyizacji na atrybucję odpowiedzialności za rozpad związku: cechy, działania, kontekst

Analizy sprawdzające czy wybrane moderatory (sposób rozstania³⁷, czas związku³⁸, czas od rozstania³⁹) kształtują wpływ narratyizacji na atrybuowanie roli poszczególnym składowym (hipoteza 5) nie wykazały żadnych istotnych różnic w obszarze efektów głównych warunku eksperymentalnego i jego interakcji z moderatorami, nie dając tym samym podstaw do zakładania, że narratyizacja inaczej kształtuje sposób podziału odpowiedzialności za rozpad związku po uwzględnieniu dodatkowych moderatorów. Kolejne tabele zawierają zestawienia statystyk testów wykonanych dla poszczególnych

³⁷ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Warunek narracyjny: Decyzja uczestniczki badania: 99; Decyzja partnera: 52; Wspólna decyzja 46; Ogółem: 197. Warunek kontrolny: Decyzja uczestniczki badania: 92; Decyzja partnera: 58; Wspólna decyzja 54; Ogółem: 204. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczki badania: 191; Decyzja partnera: 110; Wspólna decyzja: 100.

³⁸ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem związku. Warunek narracyjny: związek krótszy: 107; związek dłuższy: 94; Ogółem: 201. Warunek kontrolny: związek krótszy: 98; związek dłuższy: 111; Ogółem: 209. Sposób rozstania (wartości ogólne): związek krótszy: 205; związek dłuższy: 205.

³⁹ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem od rozstania. Warunek narracyjny: krótszy czas: 99; dłuższy czas: 103; Ogółem: 202. Warunek kontrolny: krótszy czas: 104; dłuższy czas: 106; Ogółem: 210. Czas od rozstania (wartości ogólne): krótszy czas: 203; dłuższy czas: 209.

zmiennych operacjonalizujących rolę przypisywaną poszczególnym czynnikom w rozpadzie związku dla rozpatrywanych moderatorów – efekty dla: cech (Tabela 42), działań (Tabela 43), kontekstu (log) (Tabela 44).

Tabela 42

Analizy efektów głównych i interakcji warunku eksperymentalnego i rozpatrywanych moderatorów efektu w zakresie przewidywania roli przypisywanej cechom osób partnerskich w rozpadzie związku

Moderator	Rodzaj efektu	<i>F</i>	<i>df_i</i>	<i>df_e</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Sposób rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	1,02	1	395	0,313	< 0,01
	Efekt moderatora	2,03	2	395	0,132	0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,20	2	395	0,820	< 0,01
Czas związku	Efekt główny warunku eksperymentalnego	1,95	1	406	0,164	0,01
	Efekt moderatora	0,51	1	406	0,475	< 0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,10	1	406	0,752	< 0,001
Czas od rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	1,53	1	408	0,218	< 0,01
	Efekt moderatora	0,09	1	408	0,766	< 0,001
	Efekt interakcji warunku i moderatora	1,55	1	408	0,215	< 0,01
Homogeniczność wariancji w analizach z wybranym moderatorem	Sposób rozstania	1,42	5	395	0,217	-
	Czas związku	1,63	3	406	0,183	-
	Czas od rozstania	0,56	3	408	0,643	-

Tabela 43

Analizy efektów głównych i interakcji warunku eksperymentalnego i rozpatrywanych moderatorów efektu w zakresie przewidywania roli przypisywanej działaniom osób partnerskich w rozpadzie związku

Moderator	Rodzaj efektu	<i>F</i>	<i>df_i</i>	<i>df_e</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Sposób rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	1,64	1	395	0,201	< 0,01

Moderator	Rodzaj efektu	F	df_i	df_e	p	η_p^2
Czas związku	Efekt moderatora	0,85	2	395	0,429	< 0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,16	2	395	0,853	< 0,01
	Efekt główny warunku eksperymentalnego	1,55	1	406	0,214	< 0,01
	Efekt moderatora	1,17	1	406	0,279	< 0,01
Czas od rozstania	Efekt interakcji warunku i moderatora	2,52	1	406	0,113	0,01
	Efekt główny warunku eksperymentalnego	1,76	1	408	0,186	< 0,01
	Efekt moderatora	0,32	1	408	0,571	< 0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	2,57	1	408	0,110	0,01
Homogeniczność wariancji w analizach z wybranym moderatorem	Sposób rozstania	1,50	5	395	0,188	-
	Czas związku	1,43	3	406	0,234	-
	Czas od rozstania	0,10	3	408	0,961	-

Tabela 44

Analizy efektów głównych i interakcji warunku eksperymentalnego i rozpatrywanych moderatorów efektu w zakresie przewidywania roli przypisywanej czynnikom kontekstowym w rozpadzie związku

Moderator	Rodzaj efektu	F	df_i	df_e	p	η_p^2
Sposób rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,001	1	395	0,980	< 0,001
	Efekt moderatora	3,15*	2	395	0,044	0,02
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,18	2	395	0,832	< 0,01
Czas związku	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,03	1	406	0,865	< 0,001
	Efekt moderatora	0,50	1	406	0,480	< 0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	1,55	1	406	0,213	< 0,01
Czas od rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,002	1	408	0,962	< 0,001
	Efekt moderatora	0,29	1	408	0,591	< 0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,21	1	408	0,651	< 0,01

Moderator	Rodzaj efektu	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>eta</i> _{<i>p</i>} ²
Homogeniczność wariacji w analizach z wybranym moderatorem	Sposób rozstania	1,04	5	395	0,397	-
	Czas związku	0,07	3	406	0,979	-
	Czas od rozstania	0,54	3	408	0,652	-

**p* < 0,05

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a częstość myśli nt. przyszłości

W ramach hipotezy 1.5 zakładano, że u uczestniczek z warunku narracyjnego zostanie zaobserwowany wzrost częstości myśli nt. przyszłości, natomiast w warunku kontrolnym pozostaną one na tym samym poziomie.

Dla oceny wpływu narratyżacji na tempo zmian w częstości myśli nt. przyszłości przeprowadzono w pierwszej kolejności analizę wariacji z powtarzanym pomiarem. Jedyny istotny efekt, jaki zidentyfikowano dotyczył etapu badania (Tabela 45; Lambda Wilksa). Badane uczestniczki doświadczały rzadziej myśli nt. swojej przyszłości w bliskich związkach w tygodniu po udziale w badaniu (*M* = 47,90; *Se* = 1,36) niż w tygodniu ją poprzedzającym (*M* = 57,83; *Se* = 1,39). Częstość ich myśli o przyszłości spadała w toku udziału w projekcie. Nie wykryto istotnych różnic między warunkami eksperymentalnymi w uśrednionej częstości myśli ani tego, aby wzbudzony sposób myślenia różnicował tempo zmiany częstości myśli o przyszłości (szczegółowe wartości średnich zestawiono w Tabeli 46).

Tabela 45

Analiza zmian w zakresie częstości myśli nt. przyszłości z zastosowaniem ANOVA z powtarzanym pomiarem

	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>eta</i> _{<i>p</i>} ²
Powtarzany pomiar - ANOVA					
Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,77	1	409	0,381	< 0,01
Efekt główny etapu	52,23***	1	409	< 0,001	0,11
Efekt interakcji	2,18	1	409	0,141	0,01

	F	df_1	df_2	p	η_p^2
Weryfikacja możliwości przeprowadzenia analizy					
Test Boxa macierzy równości kowariancji (powtarzany pomiar)	1,03	3	31258732,227	0,379	-
Test Levene'a (etap 1)	5,48*	1	409	0,020	-
Test Levene'a (etap 2)	< 0,01	1	409	0,982	-

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 46

Średnie i błędy standardowe częstości myśli nt. przyszłości w podziale na warunki eksperymentalne i etap badania

Warunek eksperymentalny	Narracyjny ($N = 202$)		Kontrolny ($N = 209$)		Wartość uogólniona (efekt główny etapu)	
Etap	M	Se	M	Se	M	Se
1	55,77	1,99	59,89	1,95	57,83	1,39
2	47,87	1,94	47,93	1,91	47,90	1,36
Wartość uogólniona (Efekt główny warunku eksperymentalnego)	51,82	1,70	53,91	1,67	-	-

Przystępując do analizy z zastosowaniem mieszanych modeli liniowych (LMM) sprawdzono, czy modele uwzględniające dodatkowe zmienne: aktualne cierpienie po rozstaniu i częstość myśli kontrfaktualnych będą lepiej dopasowane do danych niż model podstawowy (analogiczny do przeprowadzonej ANOVY z powtarzanym pomiarem). Stwierdzono, że model z każdą dodatkową zmienną (aktualne cierpienie po rozstaniu: $\chi^2(4) = 11,87$; $p = 0,018$; częstość myśli kontrfaktualnych: $\chi^2(4) = 79,70$; $p = 0,018$) wiązał się z lepszą estymacją, dlatego też je obliczono. Tabela 47 zestawia efekty stałe, a Tabela 48 statystyki dopasowania modeli. W żadnym z nich nie stwierdzono obecności istotnej interakcji między warunkiem eksperymentalnym a etapem lub między warunkiem, etapem i dodatkową zmienną. Nie uzyskano zatem przesłanek potwierdzających hipotezę 1.5.

Tabela 47

Statystyki efektów stałych rozpatrzonych modeli dla przewidywania częstości myśli nt. przyszłości (N = 411)

	Model podstawowy				Model z kontrolą na zmienną: Aktualne cierpienie po rozstaniu				Model z kontrolą na zmienną: Częstość myśli kontrfaktualnych			
Efekty stałe												
	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>
Warunek eksperymentalny	0,77	1	409	0,381	1,92	1	406,9999	0,167	0,05	1	407	0,819
Etap	52,23***	1	409	< 0,001	9,45**	1	407,0000	0,002	1,39	1	407	0,239
Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	8,65**	1	406,9999	0,003	173,18***	1	407	< 0,001
Warunek eksperymentalny * Etap	2,17	1	409	0,141	0,70	1	407,0000	0,402	0,22	1	407	0,642
Warunek eksperymentalny * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	1,64	1	406,9999	0,201	10,08	1	407	0,772
Etap * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	0,69	1	407,0000	0,408	111,58***	1	407	< 0,001
Warunek eksperymentalny * Etap * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	0,02	1	407,0000	0,891	10,03	1	407	0,854

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 48

Dopasowanie rozpatrzonych modeli służących przewidywaniu częstości myśli nt. przyszłości: składniki losowe, AIC, wskaźniki R^2 marginalnego i warunkowego ($N = 411$)

	Model podstawowy		Model z kontrolą na zmienną: Aktualne cierpienie po rozstaniu		Model z kontrolą na zmienną: Częstość myśli kontrfaktualnych	
Efekty losowe	σ^2	<i>SD</i>	σ^2	<i>SD</i>	σ^2	<i>SD</i>
Uczestnik (lp; intercept)	391,0	19,77	377,6	19,43	308,6	17,57
Reszta (residual)	387,6	19,69	388,8	19,72	378,7	19,46
Dopasowanie modelu	AIC		AIC		AIC	
	7693,7		7689,9		7622,0	
Wyjaśniona wariancja	R^2		R^2		R^2	
Przez efekty stałe (marginal)	0,033		0,053		0,150	
Przez cały model (efekty stałe oraz losowy przechwyt dla uczestnika) (conditional)	0,519		0,520		0,532	

Analiza moderatorów wpływu narratyizacji na częstość myśli nt. przyszłości

Zanim rozpoczęto analizy oparte o LMM dotyczące wpływu moderatorów na sposób, w jaki narratyizacja kształtuje częstości myśli nt. przyszłości sprawdzono, czy modele uwzględniające dodatkowe moderatory są istotnie lepiej dopasowane do danych niż model podstawowy. Nie wykryto jednak, by którykolwiek moderator poprawiał dopasowanie modelu do danych (Tabela 49). Dodatkowo, w każdym przypadku AIC modelu z moderatorem miało wartość wyższą niż dla modelu podstawowego, co wskazuje, że uwzględnienie moderatora

prowadziłoby do pogorszenia dopasowania do danych. Z tego też powodu zdecydowano się nie przeprowadzać analiz rozpatrujących łącznie warunek eksperymentalny i dodatkowe moderatory.

Tabela 49

Porównanie dopasowania do danych modelu podstawowego i modeli uwzględniających potencjalne moderatory wpływu narratyizacji na zmianę częstości myśli nt. przyszłości

Moderator	N	AIC		Porównanie jakości dopasowania modeli do danych		
		Model podstawowy	Model z moderatorem	χ^2	df	p
Sposób rozstania	400	7477,7	7484,2	9,43	8	0,307
Czas związku	409	7652,4	7660,0	0,39	4	0,983
Czas od rozstania	411	7693,7	7701,4	0,30	4	0,990

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a treść myśli nt. przyszłości - kategorie szczegółowe i główne

Przewidywano, że treść myśli uczestniczek z warunku narracyjnego będzie częściej odnosić się do wyobrażonej przyszłości niż treść myśli uczestniczek z warunku kontrolnego (hipoteza 1.6). W ramach kategorii szczegółowych treści myśli nt. przyszłości⁴⁰ (Tabela 50) nie zidentyfikowano różnic między uczestniczkami z warunku narracyjnego i kontrolnego ($\chi^2(8) =$

⁴⁰ Rozpatrzone kategorie: Łatwość: koncentracja na osobistych zamiarach, Łatwość: neutralna, Łatwość: koncentracja na problemie, Niechęć: brak myśli nt. bliskich związków, Niechęć: brak zainteresowania relacjami romantycznymi, Niechęć: zakotwiczenie w przeszłości, Bezradność, Mieszana, Inna. Wyłączona kategoria: nie nadające się do oceny.

8,19; $p = 0,415$; $V = 0,14$)⁴¹. W ramach kategorii głównych⁴² (Tabela 51) również nie stwierdzono, aby reprezentantki poszczególnych warunków eksperymentalnych różniły się co do treści opisanych myśli: $\chi^2(3) = 4,55$; $p = 0,208$; $V = 0,11$. Hipoteza 1.6 nie została potwierdzona.

Tabela 50

Porównanie reprezentantek warunków eksperymentalnych w zakresie treści myśli nt. przyszłości. Kategorie szczegółowe

Kategoria szczegółowa treści myśli nt. przyszłości	Warunek eksperymentalny		
	Narracyjny	Kontrolny	Ogółem
Łatwość: koncentracja na osobistych zamiarach	51	47	98
Łatwość: neutralna	58	53	111
Łatwość: koncentracja na problemie	50	44	94
Niechęć: brak myśli nt. bliskich związków	7	12	19
Niechęć: brak zainteresowania relacjami romantycznymi	18	14	32
Niechęć: zakotwiczenie w przeszłości	3	8	11
Bezradność	7	8	15
Mieszana	3	3	6
Inna	4	11	15
Ogółem	201	200	401

⁴¹ 11,1% komórek ma liczebność oczekiwaną mniejszą niż 5. Minimalna liczebność oczekiwana 2,99.

⁴² Rozpatrzone kategorie: łatwość, niechęć, bezradność, inna. Wyłączono opisy zaklasyfikowane jako nienadające się do analizy i przypisane do kategorii mieszanej (1 przypadek).

Tabela 51

Porównanie reprezentantek warunków eksperymentalnych w zakresie treści myśli nt. przyszłości. Kategorie główne

Kategoria główna treści myśli nt. przyszłości	Warunek eksperymentalny		
	Narracyjny	Kontrolny	Ogółem
Łatwość w myśleniu o przyszłości	161	147	308
Niechęć do myślenia o przyszłości	28	34	62
Wyobrażona bezradność	7	8	15
Inna	4	11	15
Ogółem	200	200	400

Analiza moderatorów wpływu narratyzacji na treść myśli nt. przyszłości

Dla oceny, czy rozpatrywane moderatory wiążą się z innym wpływem narratyzacji na treść wzbudzonych myśli nt. przyszłości (hipoteza 5) eksplorowano efekty główne warunku eksperymentalnego w ramach poszczególnych kategorii wyróżnionych przez dany moderator. W analizach uwzględniono tylko te kategorie, które miały min. 10 obserwacji w każdym z warunków badawczych, co miało służyć zwiększeniu prawdopodobieństwa spełnienia warunków analizy (oczekiwane liczebności komórek nie mniejsze niż 5). W ramach kategorii szczegółowych rozpatrzono: Łatwość: koncentracja na osobistych zamiarach, Łatwość: neutralna, Łatwość: koncentracja na problemie, Niechęć: brak zainteresowania relacjami romantycznymi. Analizy w ramach sposobu rozstania były zawężone tylko do kategorii szczegółowych z kategorii głównej Łatwości ze względu na zbyt małe liczebności oczekiwane wykrywane dla niechęci: braku zainteresowania relacjami romantycznymi. Nie stwierdzono,

aby sposób rozstania⁴³, czas związku⁴⁴ i czas od rozstania⁴⁵ różnicowały szczegółowo rozpatrzone treści myśli reprezentantek warunku narracyjnego i kontrolnego. W ramach kategorii głównych porównano łatwość w myśleniu o przyszłości i niechęć do myślenia o przyszłości. Ponownie, nie wykryto, żeby sposób rozstania⁴⁶, czas związku⁴⁷ i czas od rozstania⁴⁸ różnicowały treści myśli w warunkach narracyjnym i kontrolnym.

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a czas poświęcony na opis myśli nt. przyszłości

W ramach hipotezy 1.7 spodziewano się, że uczestniczki z warunku narracyjnego będą poświęcały więcej czasu na opis myśli nt. przyszłości w bliskich związkach niż uczestniczki z warunku kontrolnego.

⁴³ Porównanie proporcji obecności treści myśli z rozpatrzonych kategorii szczegółowych w ramach poszczególnych kategorii sposobu rozstania:

Decyzja uczestniczki badania: $\chi^2(2) = 0,71$; $p = 0,703$; $V = 0,07$ ($N = 143$)

Decyzja partnera: $\chi^2(2) = 0,24$; $p = 0,887$; $V = 0,06$ ($N = 77$)

Wspólna decyzja: $\chi^2(2) = 1,87$; $p = 0,392$; $V = 0,16$ ($N = 76$)

⁴⁴ Porównanie proporcji obecności treści myśli z rozpatrzonych kategorii szczegółowych w ramach poszczególnych kategorii czasu związku:

Związki krótsze: $\chi^2(3) = 0,67$; $p = 0,881$; $V = 0,07$ ($N = 157$)

Związki dłuższe: $\chi^2(3) = 0,99$; $p = 0,804$; $V = 0,08$ ($N = 176$)

⁴⁵ Porównanie proporcji obecności treści myśli z rozpatrzonych kategorii szczegółowych w ramach poszczególnych kategorii czasu od rozstania:

Krótszy czas od rozstania: $\chi^2(3) = 0,88$; $p = 0,830$; $V = 0,07$ ($N = 162$)

Dłuższy czas od rozstania: $\chi^2(3) = 1,62$; $p = 0,655$; $V = 0,10$ ($N = 173$)

⁴⁶ Porównanie proporcji obecności treści myśli z rozpatrzonych kategorii głównych w ramach poszczególnych kategorii sposobu rozstania:

Decyzja uczestniczki badania: $\chi^2(1) = 0,10$; $p = 0,750$; $\phi = 0,02$ ($N = 172$)

Decyzja partnera: $\chi^2(1) = 1,11$; $p = 0,293$; $\phi = 0,11$ ($N = 93$)

Wspólna decyzja: $\chi^2(1) < 0,01$; $p = 0,990$; $\phi < 0,01$ ($N = 94$)

⁴⁷ Porównanie proporcji obecności treści myśli z rozpatrzonych kategorii głównych w ramach poszczególnych kategorii czasu związku:

Związki krótsze: $\chi^2(1) = 0,15$; $p = 0,696$; $\phi = 0,03$ ($N = 177$)

Związki dłuższe: $\chi^2(1) = 1,56$; $p = 0,211$; $\phi = 0,09$ ($N = 191$)

⁴⁸ Porównanie proporcji obecności treści myśli z rozpatrzonych kategorii głównych w ramach poszczególnych kategorii czasu od rozstania:

Krótszy czas od rozstania: $\chi^2(1) = 0,96$; $p = 0,328$; $\phi = 0,07$ ($N = 180$)

Dłuższy czas od rozstania: $\chi^2(1) = 0,22$; $p = 0,639$; $\phi = 0,03$ ($N = 190$)

Rozpatrując wpływ warunków eksperymentalnych na czas opisu myśli nt. przyszłości (sekundy, zmienna zlogarytmizowana) konieczne było uwzględnienie kontroli na czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (minuty, zmienna zlogarytmizowana). Wynikało to z różnic międzygrupowych w czasie, jaki ich reprezentantki poświęciły na realizację przypisanych sobie aktywności oraz znaczącej korelacji obu zmiennych⁴⁹: $r(399) = 0,40$; $p < 0,001$.

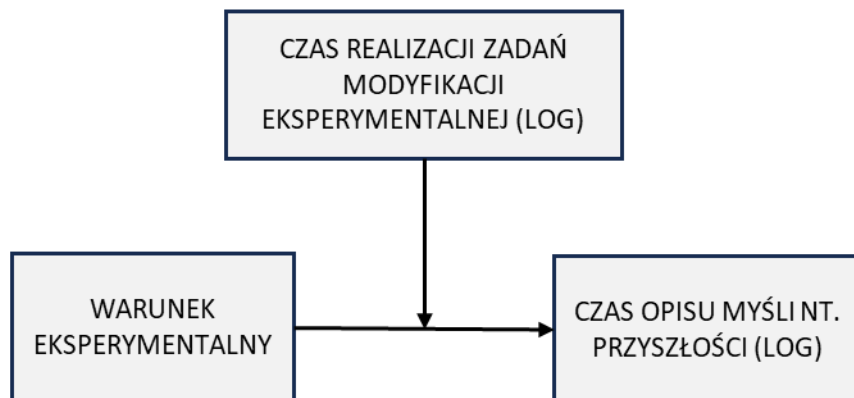
W analizie nieuwzględniającej kontroli na czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej stwierdzono, że uczestniczki z warunku narracyjnego ($M = 4,28$; $SD = 0,85$; $N = 201$) pisały opisy swoich myśli nt. przyszłości istotnie dłużej niż uczestniczki z warunku kontrolnego ($M = 4,01$; $SD = 0,93$; $N = 200$) ($t(395,43) = 3,11$; $p = 0,002$; 95% PU $[0,10; 0,45]$; $g = 0,31$; 95% PU $g [0,11; 0,51]$). Obserwowany efekt miał słabą siłę (Cohen, 1988).

Przeprowadzenie analizy kowariancji, w której skontrolowana zostałaby różnica w czasie poświęconym na realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej okazała się niemożliwa, ze względu na złamanie warunku homogeniczności nachyleń regresji ($F(1, 397) = 7,62$; $p = 0,006$; $\eta_p^2 = 0,02$). Dlatego też wykonano analizę moderacji (model 1; makro PROCESS - Hayes, 2022), której schemat koncepcyjny przedstawia Rysunek 5.

⁴⁹ Geneza tej decyzji analitycznej została opisana szczegółowo w części: *Porównanie czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej*.

Rysunek 5

Schemat koncepcyjny analizy wpływu warunku eksperymentalnego na czas opisu myśli nt. przyszłości (log) w zależności od czasu zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej (log)



Charakterystyka zebranych danych umożliwiała analizę założonego modelu⁵⁰. Ze względu na zidentyfikowaną heteroskedastyczność rozkładu reszt prezentowane będą wyniki analiz w oszacowaniu klasycznym i – po ukośniku – z korektą HC3. Model był istotny ($F(3, 397) = 38,89; p < 0,001; R^2 = 0,23$ / $F(HC3)(3, 397) = 33,04; p < 0,001; R^2 = 0,23$), a każdy z rozpatrywanych predyktorów (warunek eksperymentalny, czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej i ich interakcja) przewidywał czas opisu myśli nt. przyszłości (Tabela 52).

⁵⁰ Wartość średniego czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (log) uwzględniona w centrowaniu czasu zadań modyfikacji eksperymentalnej: 2,6760; $N = 401$. Sprawdzenie możliwości przeprowadzenia analizy, opis wybranych elementów o potencjalnym wpływie na wyniki oszacowania: $VIF < 5$ (max. VIF : 2,98); w analizie występowały przypadki odstające o więcej niż 3 reszty standaryzowane (3,34; 4,78). Analiza z korektą Bonferroniego wykazała obecność przypadku istotnie odstającego ($t(397) = 4,98; p < 0,001$), jednakże ze względu na to, że najwyższa zanotowana w modelu wartość Cook'a wynosiła 0,127, a wartości $dfbeta$ nie były zaburzone dla żadnego z predyktorów (max. $dfbeta$: 0,06) zdecydowano o pozostawieniu wszystkich obserwacji w modelu. Rozkład reszt cechował się heteroskedastycznością: odporny test Breuscha-Pagana: $\chi^2(3) = 23,16; p < 0,001$.

Analiza pokazała, że warunek eksperymentalny inaczej wpływa na czas opisu powodów rozstania w zależności od tego, ile czasu kobieta spędziła na realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej ($F(1, 397) = 8,84; p = 0,003; R^2 = 0,02$ / $F(HC3)(1, 397) = 6,16; p = 0,014; R^2 = 0,02$).

Tabela 52

Statystyki predyktorów z modelu moderacji wyjaśniającego wpływ warunku eksperymentalnego na czas opisu myśli nt. przyszłości w zależności od czasu poświęconego na realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej

Predyktor	B	p	p (HC3)	95% PU	
				dolna	górna
Warunek eksperymentalny	0,40***	< 0,001	< 0,001	0,25	0,56
Czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej w etapie 1 (log)	0,80***	< 0,001	< 0,001	0,58	1,05
Warunek eksperymentalny * Czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej w etapie 1	-0,36*	0,003	0,014	-0,65	-0,09

Uwaga. Wartości istotności podano dla ułatwienia orientacji w wynikach. Wiążącym kryterium wyznaczającym istotność wyniku jest zakres bootstrapowanych przedziałów ufności. Liczba obserwacji: $N = 401$.

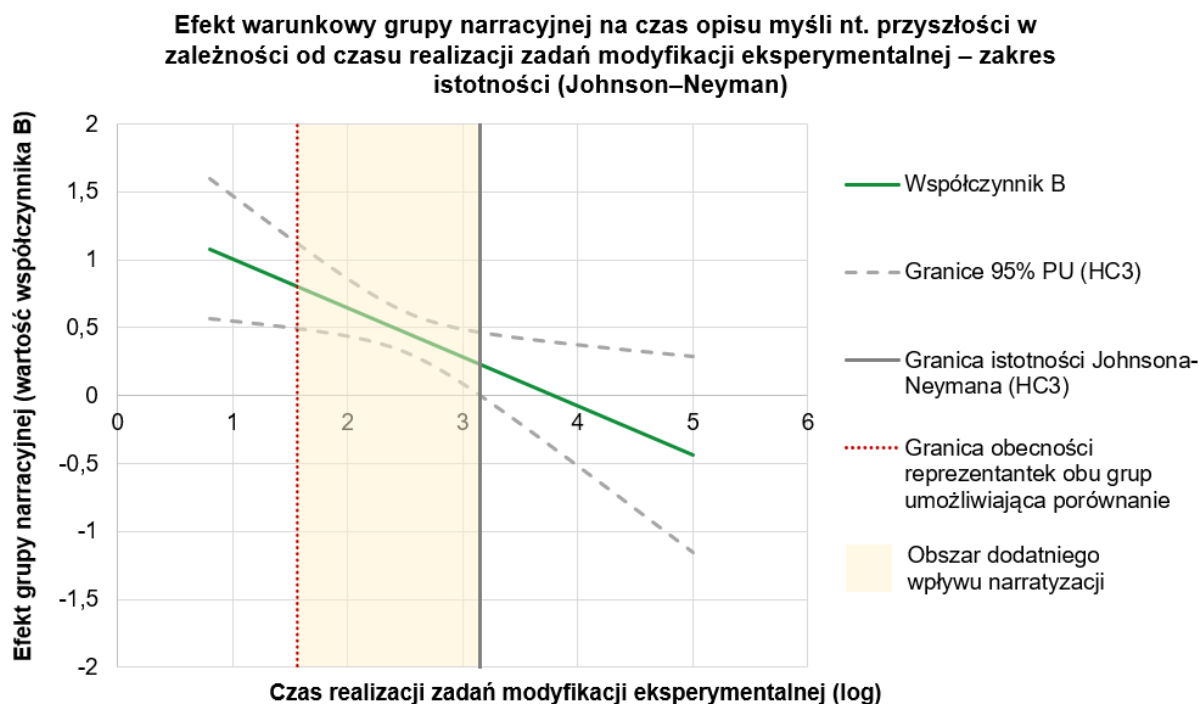
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Dla precyzyjnego określenia, dla jakich czasów realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej obserwowany jest wpływ myślenia narracyjnego na czas opisu powodów rozstania przeprowadzono analizę zgodnie z procedurą Johnsona–Neymana. Stwierdzono, że jeśli jest czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej był krótszy niż 3,24 (25,47 min) / 3,15 (23,38 min), wtedy doświadczenie narracyjnego ujęcia byłego związku prowadziło do

wydłużenia czasu opisu myśli nt. przyszłości. Należy w tym miejscu zaznaczyć, że porównanie reprezentantek warunku narracyjnego i kontrolnego jest możliwe dopiero od poziomu czasu zaangażowania w zadania modyfikacji eksperymentalnej wynoszącego 1,56 (4,76 minut) bowiem żadna z uczestniczek z warunku kontrolnego nie wykonała swoich zadań szybciej, podczas gdy w warunku narracyjnym krótszy czas zaangażowania reprezentowało 15 osób. Łączny procent osób, których czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej plasował je w obszarze potencjalnego wpływu narratyki wynosił 82,29 % / 78,05% (HC3) (obszar całkowity, nie zawężony o zakres uniemożliwiający porównanie przez brak reprezentantek warunku kontrolnego). Rysunek 6 przedstawia graficzną ilustrację opisanego efektu (analiza z korektą HC3).

Rysunek 6

Efekt warunkowy grupy narracyjnej na czas opisu powodów rozstania w zależności od czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej - zakres istotności (Johnson–Neyman)



Uwaga. Wykres przedstawia rezultaty uzyskane dla modelu z odporną korektą błędów standardowych (HC3). Granica istotności wyznaczona według procedury Johnsona–Neymana i zaznaczona na wykresie wynosi 3,15; co po odwróceniu logarytmizacji skali wskazuje na czas zaangażowania w zadania modyfikacji eksperymentalnej wynoszący ok. 23,38 minut. Pierwszy punkt pomiarowy, gdzie można porównać uczestniczki z warunków narracyjnego i kontrolnego na różnych poziomach czasu zaangażowania w zadania modyfikacji eksperymentalnej to 1,56 (4,76 minut). Na wykresie odpowiada mu czerwona wykropkowana linia.

W oparciu o obserwowane wydłużanie przez narratyzację czasu opisu myśli nt. przyszłości (analizy bez kontroli i z kontrolą na czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej) należy przyjąć hipotezę 1.7.

Analiza moderatorów wpływu narratyzacji na czas opisu myśli nt. przyszłości

Weryfikując hipotezę o tym, że wybrane moderatory (sposób rozstania⁵¹, czas związku⁵², czas od rozstania⁵³) wpływają na to, jak narratyzacja kształtuje czas opisu myśli nt. przyszłości (hipoteza 5) przeprowadzono w pierwszej kolejności analizy nie uwzględniające

⁵¹ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Warunek narracyjny: Decyzja uczestniczki badania: 99; Decyzja partnera: 51; Wspólna decyzja 46; Ogółem: 196. Warunek kontrolny: Decyzja uczestniczki badania: 88; Decyzja partnera: 55; Wspólna decyzja 51; Ogółem: 194. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczki badania: 187; Decyzja partnera: 106; Wspólna decyzja: 97.

⁵² Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem związku. Warunek narracyjny: związek krótszy: 106; związek dłuższy: 94; Ogółem: 200. Warunek kontrolny: związek krótszy: 92; związek dłuższy: 107; Ogółem: 199. Sposób rozstania (wartości ogólne): związek krótszy: 198; związek dłuższy: 201.

⁵³ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem od rozstania. Warunek narracyjny: krótszy czas: 99; dłuższy czas: 102; Ogółem: 201. Warunek kontrolny: krótszy czas: 96; dłuższy czas: 104; Ogółem: 200. Czas od rozstania (wartości ogólne): krótszy czas: 195; dłuższy czas: 206.

kontroli na czas zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej. Ich wyniki zestawiono w Tabeli 53. We wszystkich przypadkach uwidaczniał się istotny efekt główny warunku eksperymentalnego: uczestniczki z warunku narracyjnego poświęcały więcej czasu na opis swoich myśli nt. przyszłości niż uczestniczki z warunku kontrolnego. Nie wykryto, aby którykolwiek z rozpatrywanych moderatorów – samodzielnie lub w interakcji z warunkiem eksperymentalnym – przewidywał czas poświęcony na opis myśli nt. przyszłości. Sprawdzenie czy wpływ poszczególnych moderatorów na sposób oddziaływania narratyizacji na czas opisu myśli nt. przyszłości zależy dodatkowo od czasu zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej, nie było możliwe, ponieważ we wszystkich modelach uwzględniających rozpatrywane zmienne wykryto VIF przekraczający próg 5⁵⁴.

Tabela 53

Analizy łączące warunek eksperymentalny i wybrane moderatory w zakresie kształtowania czasu opisu myśli nt. przyszłości

Moderator		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Analizowane efekty						
Sposób rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	9,87**	1	384	0,002	0,03
	Efekt główny moderatora	0,19	2	384	0,827	< 0,01
	Efekt interakcji	0,51	2	384	0,604	< 0,01
Czas związku	Efekt główny warunku eksperymentalnego	9,05**	1	395	0,003	0,02
	Efekt główny moderatora	2,07	1	395	0,151	0,01
	Efekt interakcji	0,37	1	395	0,542	< 0,01

⁵⁴ Wartość średniego czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (log) uwzględniona w centrowaniu czasu zadań modyfikacji eksperymentalnej dla poszczególnych predyktorów oraz maksymalna wartość VIF w modelu:

Czas związku: 2,6745; *N* = 399 / VIF = 7,54.

Czas od rozstania: 2,6760; *N* = 401 / VIF = 5,87.

Sposób rozstania:

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera (*N* = 293): 2,6536 / VIF = 5,46.

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja (*N* = 284): 2,6489 / VIF = 5,04.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja (*N* = 203): 2,6978 / VIF = 7,46.

Moderator		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Analizowane efekty						
Czas od rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	9,74**	1	397	0,002	0,02
	Efekt główny moderatora	1,19	1	397	0,276	< 0,01
	Efekt interakcji	0,85	1	397	0,357	< 0,01
Test Levene'a						
		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Sposób rozstania		1,63	5	384	0,151	-
Czas związku		0,81	3	395	0,487	-
Czas od rozstania		1,13	3	397	0,338	-

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a język myśli nt. przyszłości w bliskich związkach (analizy eksploracyjne)

W analizach eksploracyjnych rozszerzających ocenę efektów myślenia narracyjnego uwzględniono analizy języka użytego w opisie myśli nt. przyszłości w bliskich związkach. (hipoteza 1.8). Spodziewano się, że uczestniczki z warunku narracyjnego będą uzyskiwać wyższe wyniki w ramach kategorii: *Liczba słów*, *Procesy poznawcze*, *Przyczynowość* (LIWC), *Czasowniki* i *Czasowniki czasu przyszłego* (LEM).

Wyniki porównań warunków eksperymentalnych (Tabela 54) w zakresie języka użytego w opisie myśli nt. przyszłości potwierdziły częściowo przewidywania nt. wpływu narratyizacji na procesy poznawcze uwidaczniające się w opracowanych otwartych odpowiedziach. U uczestniczek z warunku narracyjnego zaobserwowano większą elaborację opisów myśli nt. przyszłości (*Liczba słów*), której towarzyszyło więcej czasowników (ogółem i w czasie przyszłym). Kobiety z warunku narracyjnego częściej korzystały ze słów ustanawiających relacje przyczynowo-skutkowe (*Przyczynowość*) niż kobiety z warunku kontrolnego. Jednakże w zakresie słów wyrażających procesy poznawcze (*Procesy poznawcze*) – wbrew oczekiwaniom – ich większy udział (na poziomie tendencji statystycznej) obserwowano u reprezentantek warunku kontrolnego. Poza tym rezultatem wyniki wpisały się

w przewidywania nt. wpływu myślenia narracyjnego na zaaktywizowane procesy poznawcze wspierając w większości obszarów hipotezę 1.8.

W dodatkowych analizach eksploracyjnych wykryto, że kobiety z warunku kontrolnego używały mniej czasowników w pierwszej osobie liczby pojedynczej i mniej czasowników w czasie teraźniejszym niż kobiety z warunku narracyjnego.

Tabela 54

Porównanie warunków eksperymentalnych w zakresie użycia wybranych zmiennych językowych w opisach myśli nt. przyszłości

Typ analizy	Zmienna	Warunek narracyjny (<i>N</i> = 190)			Warunek kontrolny (<i>N</i> = 195)			Parametry statystyki testu U Manna-Whitneya (<i>WC</i> < 78,4) ⁴					
		<i>Me</i>	<i>IQR</i>	%	<i>Me</i>	<i>IQR</i>	%	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	Średnia ranga		Wyższy poziom w warunku ³
											Warunek narracyjny	Warunek kontrolny	
Główne obszary eksploracji	Liczba słów (Word Count) ¹	23,00	20,25	100,00	15,00	17,00	100,00	-4,73***	< 0,001	0,24	220,18	166,51	N
	Procesy poznawcze (Cognitive Processes) ¹	19,27	10,71	95,80	21,43	13,19	93,80	1,96	0,050	0,10	181,75	203,96	K, tendencja
	Przyczynowość (Causation) ¹	0,00	4,00	43,70	0,00	2,08	27,20	-2,82**	0,005	0,14	206,82	179,53	N
	Czasowniki ²	5,00	4,00	98,40	3,00	4,00	95,40	-4,34***	< 0,001	0,22	217,77	168,87	N
	Czasowniki czasu przyszłego ²	1,00	2,00	65,80	1,00	2,00	59,50	-2,60**	0,009	0,13	207,35	179,02	N
Dodatkowe wyniki uzyskane w ramach eksploracji	Czasowniki 1 os. l. poj. ²	2,00	3,00	93,20	2,00	2,00	82,60	-4,36***	< 0,001	0,22	217,58	169,05	N
	Czasowniki czasu teraźniejszego ²	1,00	3,00	71,10	1,00	2,00	62,10	-2,20*	0,027	0,11	205,26	181,05	N

Uwaga. % oznacza procent uczestniczek, które w danej grupie użyły min. 1 słowa przypisanego do rozpatrzonej kategorii.

¹ Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC), ² Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Literackiego Eksploratora Maszynowego* (LEM). ³ W ramach oceny, w którym warunku poziom jest wyższy N oznacza warunek narracyjny a K kontrolny.

⁴ Przyjęty próg liczby słów w odpowiedziach włączonych do analiz: < 78,4. Liczba osób uwzględnionych w analizach: 385. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 15. **p* < 0,05, ***p* < 0,01, ****p* < 0,001.

Analiza moderatorów wpływu narratyizacji na język opisu myśli nt. przyszłości

Analizy potencjalnej obecności moderacji wpływu narratyizacji na język stosowany w opisie myśli nt. przyszłości rozpoczęto od analiz wstępnych⁵⁵ obejmujących dwuczynnikową analizę wariancji. W analizach wpływu sposobu rozstania stwierdzono jego interakcję z warunkiem eksperymentalnym dla kategorii *Przyczynowości* ($F(2, 369) = 3,08$; $p = 0,047$; $\eta_p^2 = 0,02$). Z tego powodu przystąpiono do analizy efektów prostych warunku w ramach reprezentantek poszczególnych sposobów rozstania z zastosowaniem testu U Manna-Whitneya. Po uwzględnieniu poprawki Benjamini–Hochberga istotna pozostała tylko różnica wśród kobiet, które podjęły decyzje o zakończeniu związku wspólnie z partnerem. Te uczestniczki, które były w warunku narracyjnym używały więcej słów wskazujących na konstruowanie relacji przyczynowo-skutkowych niż uczestniczki z warunku kontrolnego. Statystyki opisowe i statystyki testów zestawia Tabela 55.

Tabela 55

Statystyki opisowe i różnice między reprezentantkami warunków eksperymentalnych w ramach poszczególnych sposobów rozstania w zakresie użycia słów wskazujących na przyczynowość w opisach myśli nt. przyszłości

Przyczynowość Sposób rozstania	Warunek narracyjny						Warunek kontrolny						Parametry statystyki testu			
	<i>N</i>	<i>Me</i>	<i>Q1</i>	<i>Q3</i>	<i>IQR</i>	%	<i>N</i>	<i>M_e</i>	<i>Q1</i>	<i>Q3</i>	<i>IQR</i>	%	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>N</i>
Decyzja uczestniczki badania	95	0	0	3,23	3,23	35,8	84	0	0	1,99	1,99	27,4	-0,78	0,43 7	- 0,0	179
Decyzja partnera	48	1,53	0	4,35	4,35	52,1	54	0	0	3,18	3,18	27,8	-2,11	0,03 5	- 0,2	102
Wspólna decyzja	43	1,79	0	5,26	5,26	51,2	51	0	0	1,75	1,75	25,5	- 2,44 *	0,01 5	- 0,2	94

⁵⁵ Rozpatrzone zmienne językowe:

LIWC: Liczba słów (*Word Count*); Procesy poznawcze (*Cognitive Processes*); Przyczynowość (*Causation*)

LEM: Czasowniki; Czasowniki czasu przyszłego (w opisach myśli nt. przyszłości)

Uwaga. % oznacza procent uczestniczek, które użyły w swojej odpowiedzi przynajmniej jednego słowa z kategorii *Przyczynowość*.

* Efekt istotny po zastosowaniu poprawki Benjamini–Hochberga.

Weryfikując wpływ czasu związku wykryto istotną interakcję z warunkiem eksperymentalnym dla kategorii *Procesów poznawczych* ($F(1, 379) = 2,65$; $p = 0,104$; $\eta_p^2 = 0,01$). Wśród kobiet, których związki zakończone rozpadem były krótkie, nie stwierdzono istotnych różnic między warunkami eksperymentalnymi ($z = -0,18$; $p = 0,857$; $r = -0,01$; $N = 190$)⁵⁶. Natomiast kobiety, których związki zakończone rozpadem były długie używały w swoich opisach myśli nt. przyszłości więcej słów wskazujących na procesy poznawcze, gdy były w warunku kontrolnym ($N = 104$; $Me = 3,00$; IQR (Q1–Q3) = 13,87 (15,42–29,28)) niż w narracyjnym ($N = 89$; $Me = 3,00$; IQR (Q1–Q3) = 10,25 (13,42–23,67)) ($z = 2,77$; $p = 0,006$; $r = 0,20$; $N = 193$; różnica pozostaje istotna po uwzględnieniu poprawki Benjamini–Hochberga).

Nie zidentyfikowano przesłanek skłaniających do eksploracji moderacyjnego wpływu czasu od rozstania na wpływ narratyzacji w zakresie rozważonych zmiennych językowych.

Hipoteza 2: Pewność do własnych ocen i motywacja

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a pewność zrozumienia rozstania

Spodziewano się (hipoteza 1.2), że uczestniczki z warunku narracyjnego będą deklarować wyższą pewność zrozumienia rozstania niż uczestniczki z warunku kontrolnego.

Przy ocenie wpływu myślenia narracyjnego na pewność zrozumienia rozstania, opisującej stopień, w jakim uczestniczka rozumie, dlaczego jej relacja się rozpadła, uwzględniono korektę na aktualne cierpienie po rozstaniu. Konieczność tego działania

⁵⁶ Szczegółowe statystyki użycia słów z kategorii procesy poznawcze wśród osób z krótkimi związkami:

Warunek narracyjny: $N = 100$; $Me = 20,00$; IQR (Q1–Q3) = 11,01 (14,81–25,82)

Warunek kontrolny: $N = 90$; $Me = 20,00$; IQR (Q1–Q3) = 12,00 (13,00–25,00)

wynikała ze stwierdzonych różnic w aktualnym cierpieniu po rozstaniu między uczestniczkami z warunków badawczych oraz znaczącej korelacji między aktualnym cierpieniem po rozstaniu a pewnością zrozumienia rozstania ($r(414) = -0,38$; $p < 0,001$)⁵⁷.

Podstawowe porównanie warunków eksperymentalnych testem t-Studenta, bez kontroli na aktualne cierpienie po rozstaniu, nie wykazało istotnych różnic między tym, jak uczestniczki z warunku kontrolnego ($N = 213$; $M = 69,97$; $SD = 26,64$) i narracyjnego ($N = 203$; $M = 72,64$; $SD = 27,70$) oceniały swoją pewność zrozumienia rozstania ($t(410,88) = 1,00$; $p = 0,319$; 95% PU $[-2,58; 7,91]$; $g = 0,10$; 95% PU $g [-0,09; 0,29]$). Podobnie, ANCOVA uwzględniająca aktualne cierpienie po rozstaniu jako kowariant również nie wskazała na obecność różnic w poziomie zrozumienia między reprezentantkami warunku narracyjnego i kontrolnego (Tabela 56). Tym samym nie uzyskano przesłanek potwierdzających wpływ narratyzacji na pewność zrozumienia rozstania i dających podstawy do przyjęcia hipotezy 2.1.

Tabela 56

Analiza kowariancji z aktualnym cierpieniem po rozstaniu jako kowariantem dla oceny różnic między warunkami eksperymentalnymi w pewności zrozumienia rozstania

	<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,02	1	413	0,894	< 0,001
Efekt kowarianta (aktualnego cierpienia po rozstaniu)	70,32***	1	413	< 0,001	0,15
Test Levene'a	0,20	1	414	0,656	-
Test jednorodności nachyleń regresji: interakcja warunku eksperymentalnego i kowariantu	0,25	1	412	0,615	< 0,01

Uwaga. Jednorodność nachyleń regresji była analizowana w osobnym modelu od tego, dla którego raportowane są wyniki w pozostałych wierszach tabeli.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

⁵⁷ Geneza tej decyzji analitycznej została opisana szczegółowo w części: *Zmienne różnicujące grupy*.

Analiza moderatorów wpływu narratyżacji na pewność zrozumienia rozstania

W analizach relacji między wzbudzonym myśleniem narracyjnym a wybranymi moderatorami (sposób rozstania⁵⁸, czas związku⁵⁹, czas od rozstania⁶⁰; hipoteza 5), bez uwzględnienia kontroli na aktualne cierpienie po rozstaniu, nie zidentyfikowano efektów wskazujących na to, że pewność zrozumienia rozstania jest kształtowana przez warunek eksperymentalny lub też, że aktywizacja myślenia narracyjnego działa inaczej na pewność zrozumienia rozstania w zależności od rozpatrywanych moderatorów (Tabela 57).

Tabela 57

Analizy łączące warunek eksperymentalny i wybrane moderatory w zakresie kształtowania pewności w zrozumieniu rozstania (ANOVA)

Moderator		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Analizowane efekty						
Sposób rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,37	1	399	0,543	< 0,01
	Efekt główny moderatora	42,30***	2	399	< 0,001	0,18
	Efekt interakcji	0,29	2	399	0,752	< 0,01
Czas związku	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,98	1	410	0,324	< 0,01
	Efekt główny moderatora	0,95	1	410	0,332	< 0,01
	Efekt interakcji	0,02	1	410	0,887	< 0,001

⁵⁸ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Warunek narracyjny: Decyzja uczestniczki badania: 100; Decyzja partnera: 52; Wspólna decyzja 46; Ogółem: 198. Warunek kontrolny: Decyzja uczestniczki badania: 92; Decyzja partnera: 60; Wspólna decyzja 55; Ogółem: 207. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczki badania: 192; Decyzja partnera: 112; Wspólna decyzja: 101.

⁵⁹ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem związku. Warunek narracyjny: związek krótszy: 107; związek dłuższy: 95; Ogółem: 202. Warunek kontrolny: związek krótszy: 99; związek dłuższy: 113; Ogółem: 212. Sposób rozstania (wartości ogólne): związek krótszy: 206; związek dłuższy: 208.

⁶⁰ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem od rozstania. Warunek narracyjny: krótszy czas: 100; dłuższy czas: 103; Ogółem: 203. Warunek kontrolny: krótszy czas: 106; dłuższy czas: 106; Ogółem: 213. Czas od rozstania (wartości ogólne): krótszy czas: 206; dłuższy czas: 210.

Moderator		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Analizowane efekty						
Czas od rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,97	1	412	0,325	< 0,01
	Efekt główny moderatora	0,02	1	412	0,883	< 0,001
	Efekt interakcji	2,34	1	412	0,127	0,01
Test Levene'a						
		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Sposób rozstania		8,20***	5	399	< 0,001	-
Czas związku		0,55	3	410	0,651	-
Czas od rozstania		0,34	3	412	0,796	-

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Ze względu na to, że występują istotne różnice w zakresie aktualnego cierpienia po rozstaniu mierzonego w preteście między grupami wyróżnionymi w ramach rozpatrywanych moderatorów (Tabela 58) uznano, że ANCOVA byłaby poprawną techniką analityczną do zastosowania w ocenie obecności interakcji. Mogłaby bowiem prowadzić do skorygowania efektu danego moderatora, a przez to zniekształcać wyniki.

Tabela 58

Zestawienie efektów głównych rozpatrywanych moderatorów w zakresie aktualnego cierpienia po rozstaniu (w preteście) pochodzących z analiz uwzględniających jako drugą zmienną niezależną warunek eksperymentalny

Moderator	<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Sposób rozstania	17,55***	2	405	< 0,001	0,08
Czas związku	4,62*	1	416	0,032	0,01
Czas od rozstania	24,65***	1	418	< 0,001	0,06

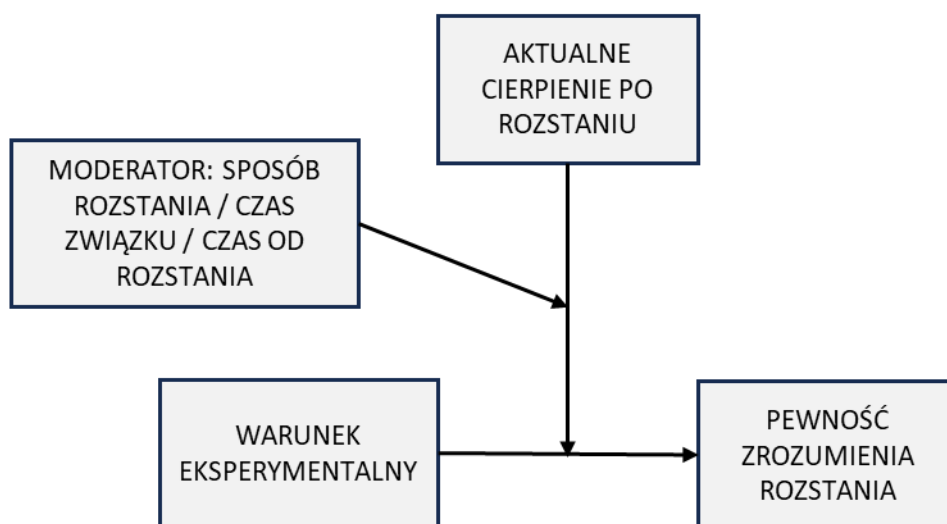
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Aby uwzględnić potencjalne znaczenie aktualnego cierpienia po rozstaniu dla uzyskiwanych wyników zdecydowano się na obliczenie moderowanej moderacji (model 3 - Hayes, 2022a), gdzie sprawdzono, czy sposób, w jaki warunek eksperymentalny przewiduje

pewność zrozumienia rozstania podlega moderacji przez aktualne cierpienie po rozstaniu (mierzone w preteście) i czy ten efekt jest różnicowany przez poszczególne poziomy rozpatrywanego dodatkowego moderatora (Z). Schemat koncepcyjny przeprowadzonych analiz przedstawia Rysunek 7.

Rysunek 7

Schemat koncepcyjny analiz wpływu warunku eksperymentalnego na pewność zrozumienia rozstania w zależności od rozpatrywanego moderatora i aktualnego cierpienia po rozstaniu



Wyniki warte zaraportowania uzyskano wyłącznie dla moderacyjnej roli sposobu rozstania. Opisano je szczegółowo w kolejnym podrozdziale. Analizy uwzględniające czas związku⁶¹ wskazały, że jedynie aktualne cierpienie po rozstaniu przewidywało pewność

⁶¹ Model uwzględniający czas związku jako dodatkowy moderator spełniał warunki dopuszczenia do analizy (VIF < 5 (max. VIF: 4,90); Obecna heteroskedastyczność reszt. Nie zidentyfikowano innych czynników, które mogłyby wpływać na stabilność oszacowań modelu. Wartość średniej użyta do centrowania aktualnego cierpienia po rozstaniu przed przeprowadzeniem analizy: 51,6232 ($N = 414$)). Ze względu na wykrytą heteroskedastyczność rozkładu reszt (odporny wariant testu Breuscha–Pagana: ($\chi^2(7) = 23,89$; $p = 0,001$)) obliczono równoległe analizę podstawową i z korektą HC3. Dla analiz uwzględniających czas związku rozstania stwierdzono istotność modelu ($F(7, 406) = 10,71$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,16$) / $F(HC3)(7, 406) = 9,50$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,16$). Nie wykryto istotnego efektu grupy ani jego interakcji z rozpatrywanymi moderatorami. Jedynym istotnym predyktorem zawartym w modelu było aktualne cierpienie po rozstaniu. Im kobieta deklarowała wyższe cierpienie po rozstaniu, tym niżej oceniała swoją pewność zrozumienia jego powodów ($B = -0,36$; 95% bootstrapowane przedziały ufności nie przecinają zera $[-0,55; -0,17]$).

zrozumienia rozstania. Zaniechano przeprowadzenia analizy obejmującej czas od rozstania jako moderator wpływu warunku eksperymentalnego na pewność zrozumienia rozstania w zależności od aktualnie doświadczanego cierpienia po rozstaniu, ponieważ VIF towarzyszący aktualnemu cierpieniu⁶² przekraczał 5 (5,18), co mogłoby prowadzić do uzyskiwania niestabilnych oszacowań (Frost, 2024).

Sposób rozstania a wpływ narratyizacji na pewność zrozumienia rozstania na różnych poziomach aktualnego cierpienia po rozstaniu

Analizy wpływu narratyizacji na pewność zrozumienia rozstania w zależności od aktualnego cierpienia po rozstaniu i sposobu rozstania zostały prowadzone z wykorzystaniem modelu moderowanej moderacji (model 3) w ramach trzech osobnych kontrastów:

1. Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera
2. Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja
3. Decyzja partnera vs wspólna decyzja

Przed przeprowadzeniem analiz dokonano centrowania aktualnego cierpienia po rozstaniu poprzez odjęcie od wartości aktualnego cierpienia po rozstaniu (pomiar w preteście) jego wartości średniej w grupie rozpatrywanej w ramach danego kontrastu⁶³. Ustalono, że poszczególne modele spełniały warunki dopuszczenia ich do analizy⁶⁴.

⁶² Wartość średniej użyta do centrowania aktualnego cierpienia po rozstaniu przed przeprowadzeniem analizy: 51,5457 ($N = 416$). Centrowano wyłącznie moderator ciągły, nie centrowano moderatorów nominalnych.

⁶³ W poszczególnych analizach wartość średnia aktualnego cierpienia po rozstaniu, użyta do centrowania moderatora wyniosła odpowiednio:

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera ($N = 304$): 50,0724.

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja ($N = 293$): 47,5939.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja ($N = 213$): 60,4272.

⁶⁴ Sprawdzenie możliwości przeprowadzenia analizy, opis elementów o potencjalnym wpływie na wyniki oszacowania:

Wszystkie predyktory cechowały się VIF niższym niż 5 (Frost, 2024). Ze względu na stwierdzenie heteroskedastyczności reszt w oparciu o odporny test Breuscha-Pagana⁶⁵ zaprezenrowane zostaną zarówno wyniki uzyskane w oparciu o model podstawowy (OLS) jak i z zastosowaniem estymacji błędów standardowych HC3 (korygujących heteroskedastyczność). Przed ukośnikiem prezentowany jest wynik podstawowego oszacowania, a po ukośniku z korektą HC3. Wnioskowanie w zakresie głównych współczynników regresji zostało oparte na przedziałach ufności wyznaczonych metodą bootstrapową. We wszystkich modelach wartości dfBeta wyrażające wpływ jednostkowych przypadków na oszacowania odpowiadających im współczynników regresji były mniejsze niż 2 (Pituch i Stevens, 2016). Podwyższone wartości skośności i kurtozy reszt w modelu 2 nie przekroczyły wartości 1. Nie zidentyfikowano innych czynników o potencjalnym wpływie na stabilność oszacowań. Model był istotny statystycznie dla każdego z kontrastów⁶⁶. Kontrasty zostaną omówione po kolei.

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera: VIF < 5 (max. VIF: 4,24); dfBeta = -1,96 (interakcja warunku eksperymentalnego i sposobu rozstania); -1,48 (sposób rozstania).

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja: VIF < 5 (max. VIF: 4,05); dfBeta = -1,44 (interakcja warunku eksperymentalnego i sposobu rozstania); 1,44 (sposób rozstania). Wartości skośności (0,998) i kurtozy (0,97) reszt są bliskie 1, nie przekraczają jednak jeszcze tego progu.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja: VIF < 5 (max. VIF: 4,48); dfBeta = 1,34 (interakcja warunku eksperymentalnego i sposobu rozstania); -1,34 (warunek eksperymentalny); -1,12 (stała); 1,12 (sposób rozstania).

⁶⁵ W analizach kontrolnych dla wszystkich kontrastów zastosowano wersję odporną testu Breuscha-Pagana. Jego istotne wyniki uzyskane dla rozpatrywanych kontrastów wskazują na heteroskedastyczność reszt:

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera: $\chi^2(7) = 27,47$; $p < 0,001$.

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja: $\chi^2(7) = 19,88$; $p = 0,006$.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja: $\chi^2(7) = 21,10$; $p = 0,004$.

⁶⁶ Istotność statystyki całego modelu. Pierwsza podana w oszacowaniu OLS, a druga, po ukośniku, z zastosowaniem estymacji błędów standardowych HC3:

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera: $F(7, 296) = 19,40$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,31$ / $F(HC3)(7, 296) = 15,96$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,31$.

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja: $F(7, 285) = 7,64$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,16$ / $F(HC3)(7, 285) = 7,78$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,16$.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja: $F(7, 205) = 9,37$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,24$ / $F(HC3)(7, 205) = 12,13$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,24$.

Kontrast 1: decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera:

W porównaniu 1 zestawiającym kobiety, które zdecydowały o rozstaniu lub zostały porzucone, stwierdzono istotną interakcję drugiego stopnia. Pokazuje ona, że dokonanie narratyizacji rozstania przewiduje pewność zrozumienia rozstania w inny sposób w obrębie poszczególnych sposobów rozstania w zależności od aktualnie doświadczanego przez uczestniczkę cierpienia po rozstaniu ($F(1, 296) = 9,23$; $p = 0,003$; $R^2 = 0,02$ / $F(HC3)(1, 296) = 7,49$; $p = 0,007$; $R^2 = 0,02$). Tabela 59 zestawia uzyskane współczynniki poszczególnych predyktorów zawartych w modelu.

Tabela 59

Statystyki predyktorów z modelu moderowanej moderacji wyjaśniającego wpływ warunku eksperymentalnego na pewność zrozumienia rozstania (moderatory: aktualne cierpienie po rozstaniu, rola w rozstaniu – decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera)

Predyktor	<i>B</i>	<i>p</i>	<i>p</i> (HC3)	95% PU	
				dolna	górna
Warunek eksperymentalny	-3,42	0,342	0,329	-10,15	3,43
Aktualne cierpienie po rozstaniu	-0,06	0,468	0,361	-0,20	0,07
Warunek eksperymentalny * Aktualne cierpienie po rozstaniu	-0,23*	0,047	0,034	-0,44	-0,02
Sposób rozstania (decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera)	-20,28***	< 0,001	< 0,001	-28,14	-12,30
Warunek eksperymentalny * Sposób rozstania	-0,75	0,902	0,910	-13,24	11,90
Sposób rozstania * Aktualne cierpienie po rozstaniu	-0,44**	0,001	0,001	-0,69	-0,18
Warunek eksperymentalny * Sposób rozstania * Aktualne cierpienie po rozstaniu	0,55**	0,003	0,007	0,16	0,93

Uwaga. Wartości istotności podano dla ułatwienia orientacji w wynikach. Wiążącym kryterium wyznaczającym istotność wyniku jest zakres bootstrapowanych przedziałów

ufności. Liczba obserwacji: $N = 304$.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

W podgrupie kobiet, które zdecydowały o rozstaniu efekt interakcji warunku eksperymentalnego i aktualnego cierpienia po rozstaniu był istotny statystycznie przy obu zastosowanych sposobach obliczeń ($F(1, 296) = 3,98$; $p = 0,0470$ / $F(\text{HC3})(1, 296) = 4,52$; $p = 0,034$). Ujemny współczynnik regresji ($B = -0,23$) wskazuje, że wraz ze wzrostem cierpienia pewność zrozumienia rozstania spadała silniej w warunku narracyjnym niż w kontrolnym. Współczynniki efektów prostych warunku eksperymentalnego na poszczególnych poziomach cierpienia zestawiono w Tabeli 60. Na niskim poziomie cierpienia występuje dodatni efekt prosty warunku eksperymentalnego, sugerując wyższą pewność zrozumienia rozstania u uczestniczek z warunku narracyjnego w porównaniu do kontrolnego. Na wysokim poziomie cierpienia efekt prosty warunku eksperymentalnego ma wartość ujemną. Uczestniczki z warunku narracyjnego potencjalnie charakteryzują się niższą pewnością zrozumienia rozstania niż reprezentantki warunku kontrolnego. Brak istotnych efektów prostych warunku eksperymentalnego na poszczególnych poziomach cierpienia (przy obu zastosowanych sposobach) oszacowania, uniemożliwia wnioskowanie o bezpośrednim wpływie narratyzacji, ograniczając interpretację do kierunku wskazanego przez interakcję. Warto zaznaczyć, że przy wysokim poziomie cierpienia efekt prosty warunku eksperymentalnego jest bliski istotności ($p = 0,059$ / $0,076$; przedział ufności przecina zero: 95% PU $[-22,48; 0,41]$ / $[-23,23; 1,16]$), sugerując niższą pewność zrozumienia rozstania uczestniczek z warunku narracyjnego ($B = -11,03$) w porównaniu do warunku kontrolnego.

Tabela 60

Efekty warunku eksperymentalnego przy różnych poziomach aktualnego cierpienia po rozstaniu osobno dla kobiet decydujących o rozstaniu i porzuconych – oszacowanie klasyczne i z korektą HC3

Sposób rozstania:	Decyzja uczestniczki badania (<i>N</i> = 192)						Decyzja partnera (<i>N</i> = 112)					
Poziom aktualnego cierpienia po rozstaniu ¹	<i>B</i>	<i>Se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	PU 95%		<i>B</i>	<i>Se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	PU 95%	
					dolna	górna					dolna	górna
Klasyczny model (OLS)												
Niskie (−1 SD)	4,19	4,60	0,91	0,363	-4,86	13,24	14,63	7,83	1,87	0,063	30,04	0,78
Średnie (Średnia)	-3,42	3,59	-0,95	0,342	10,50	3,65	-4,17	4,91	0,85	0,396	13,83	5,49
Wysokie (+1 SD)	-11,03	5,81	-1,90	0,059	22,48	0,41	6,29	5,35	1,18	0,241	-4,23	16,81
Model z odporną korektą błędów standardowych (HC3)												
Niskie (−1 SD)	4,19	3,42	1,22	0,222	-2,55	10,93	14,63	8,82	1,66	0,099	31,99	2,74
Średnie (Średnia)	-3,42	3,50	-0,98	0,329	10,31	3,46	-4,17	5,58	0,75	0,456	15,16	6,82
Wysokie (+1 SD)	-11,03	6,20	-1,78	0,076	23,23	1,16	6,29	6,78	0,93	0,355	-7,06	19,63

Uwaga. Liczba obserwacji: $N = 304$. Stopnie swobody dla testów t: $df = 296$ (na podstawie modelu regresji)

¹ Poszczególne poziomy (niski, średni, wysoki) odpowiadają następującym wartościom aktualnego cierpienia po rozstaniu w skali surowej: 17,15; 50,07; 83,00.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Wśród kobiet porzuconych interakcja warunku eksperymentalnego i aktualnego cierpienia w zakresie przewidywania pewności zrozumienia rozstania była istotna w oszacowaniu klasycznym, spadała jednak poniżej istotności (poziom tendencji) po zastosowaniu korekty HC3 ($F(1, 296) = 5,25$; $p = 0,023$ / ($F(\text{HC3})(1, 296) = 3,55$; $p = 0,060$). Interpretując współczynnik interakcji dla celów eksploracyjnych, jego dodatni kierunek

(0,32) sugeruje istnienie potencjalnego efektu wskazującego, że w warunku narracyjnym wzrost cierpienia prowadził do mniejszego spadku pewności zrozumienia rozstania niż miało to miejsce w warunku kontrolnym. Efekty proste warunku eksperymentalnego (Tabela 60) pokazują zmianę wpływu narratyzacji od negatywnego do pozytywnego dla najwyższego poziomu cierpienia. Najbliższa poziomowi istotności ($p = 0,063$ / $p = 0,099$; przedział ufności przecina zero: 95% PU $[-30,04; 0,78]$ / $[-31,99; 2,74]$) była różnica na niskim poziomie aktualnego cierpienia po rozstaniu, która może potencjalnie wskazywać na niższą pewność zrozumienia rozstania wykazywaną przez kobiety z warunku narracyjnego w porównaniu do uczestniczek z warunku kontrolnego ($B = -14,63$)⁶⁷.

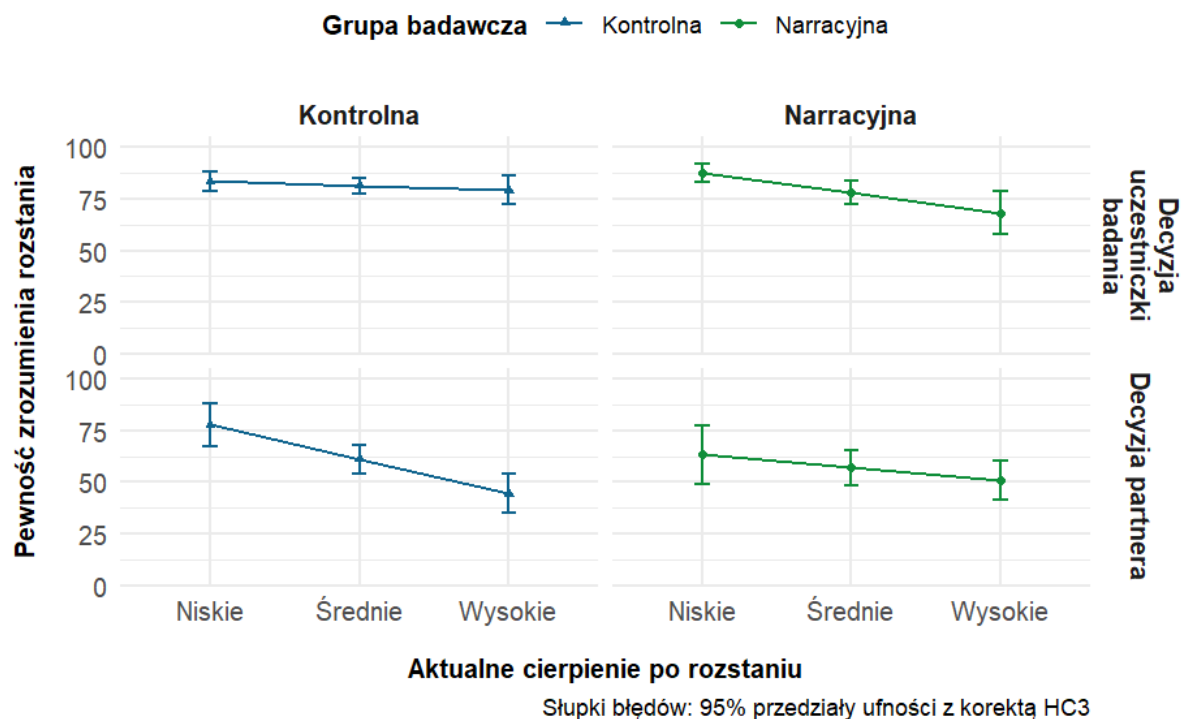
Ilustrację rozważanych interakcji drugiego stopnia przedstawiono na Rysunku 8 odwołując się do średnich poziomów deklarowanej pewności zrozumienia rozstania na poszczególnych poziomach cierpienia w ramach rozpatrywanych sposobów rozstania. Analiza profili zmian przedstawionych na wykresach – mająca wyłącznie walor eksploracyjny dla dalszych badań – wskazuje, że wśród kobiet decydujących o rozstaniu widzimy większą zmienność w pewności zrozumienia w zależności od aktualnego cierpienia po rozstaniu, którą możemy kontrastować z większą stałością w warunku kontrolnym. Natomiast wśród osób, których związek zakończyła decyzja partnera zależność jest odwrotna. W warunku kontrolnym występuje większa tendencja spadkowa wraz z rosnącym aktualnym cierpieniem, podczas gdy w warunku narracyjnym deklarowane zrozumienie jest bardziej niezależne od poziomu cierpienia.

⁶⁷ Omawiany efekt był powyżej poziomu tendencji statystycznej w analizach dla kontrastu 1: decyzja partnera vs wspólna decyzja.

Rysunek 8

Wykres poziomów średniej pewności zrozumienia rozstania dla rozpatrywanych interakcji trójczynnika (grupa * sposób rozstania * aktualne cierpienie po rozstaniu)

Średnia deklarowana pewność zrozumienia rozstania w zależności od grupy, sposobu rozstania i aktualnego cierpienia po rozstaniu



Uwaga. Wykres przedstawia rezultaty uzyskane dla modelu z odporną korektą błędów standardowych (HC3). Poszczególne poziomy (niski, średni, wysoki) odpowiadają następującym wartościom aktualnego cierpienia po rozstaniu w skali surowej: 17,15; 50,07; 83,00.

Kontrast 2: decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja:

W porównaniu 2 zestawiającym kobiety decydujące i współdecydujące o rozstaniu nie wykryto interakcji drugiego stopnia łączącej warunki eksperymentalny, sposób rozstania i aktualne cierpienie po rozstaniu ($F(1, 285) = 0,77$; $p = 0,381$; $R^2 < 0,01$ / $F(HC3)(1, 285) = 0,74$; $p = 0,390$; $R^2 < 0,01$). Zidentyfikowano natomiast istotny efekt interakcji warunku

eksperymentalnego i aktualnego cierpienia po rozstaniu ($B = -0,23$; $p = 0,022 / 0,034$; 95% PU $[-0,45; -0,02]$). Szczegółowe statystyki predyktorów zestawiono w Tabeli 61.

Tabela 61

Statystyki predyktorów z modelu moderowanej moderacji wyjaśniającego wpływ warunku eksperymentalnego na pewność zrozumienia rozstania (moderatory: aktualne cierpienie po rozstaniu, rola w rozstaniu – decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja)

Predyktor	B	p	p (HC3)	95% PU	
				dolna	górna
Warunek eksperymentalny	-2,85	0,353	0,398	-9,45	3,70
Aktualne cierpienie po rozstaniu	-0,06	0,401	0,361	-0,20	0,07
Warunek eksperymentalny * Aktualne cierpienie po rozstaniu	-0,23*	0,022	0,034	-0,45	-0,02
Sposób rozstania (własna decyzja vs wspólna)	-12,32**	0,002	0,002	-19,88	-4,66
Warunek eksperymentalny * Sposób rozstania	8,98	0,099	0,110	-1,84	19,68
Sposób rozstania * Aktualne cierpienie po rozstaniu	0,07	0,601	0,604	-0,19	0,35
Warunek eksperymentalny * Sposób rozstania * Aktualne cierpienie po rozstaniu	-0,16	0,381	0,390	-0,52	0,20

Uwaga. Wartości istotności podano dla ułatwienia orientacji w wynikach. Wiążącym kryterium wyznaczającym istotność wyniku jest zakres bootstrapowanych przedziałów ufności. Liczba obserwacji: $N = 293$

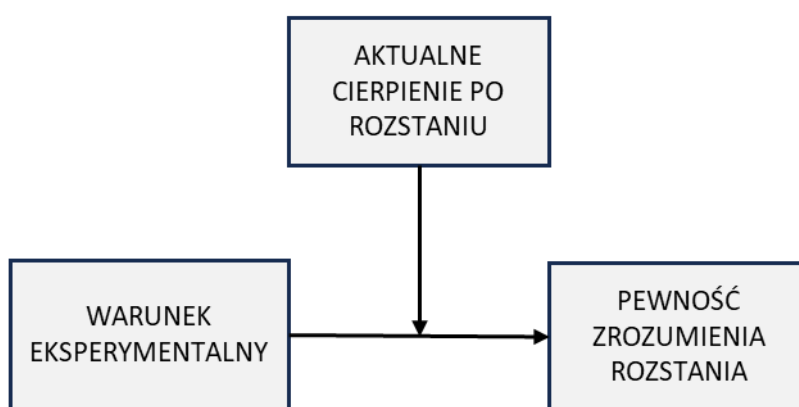
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Aby wyjaśnić charakter interakcji między warunkiem eksperymentalnym a aktualnym cierpieniem po rozstaniu obliczono moderację rozpatrującą wpływ warunku eksperymentalnego na pewność zrozumienia rozstania w zależności od aktualnego cierpienia bez uwzględniania w modelu sposobu rozstania (zastosowano model 1 z makra

PROCESS; Rysunek 9 przedstawia jego schemat koncepcyjny). Dane spełniały warunki dopuszczenia do analizy⁶⁸. Ze względu na istotną wartość testu Breuscha–Pagana ($\chi^2(3) = 14,31$; $p = 0,003$) równoległe do wyników podstawowego oszacowania podawane będą (po ukośniku) rezultaty uzyskane z korektą HC3.

Rysunek 9

Schemat koncepcyjny analiz wpływu warunku eksperymentalnego na pewność zrozumienia rozstania w zależności od aktualnego cierpienia po rozstaniu



Zarówno cały model ($F(3, 289) = 13,59$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,12$) / $F(\text{HC3})(3, 289) = 13,44$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,12$), jak i efekt interakcji warunku eksperymentalnego i aktualnego cierpienia po rozstaniu ($F(1, 289) = 8,28$; $p = 0,004$; $R^2 = 0,03$) / $F(\text{HC3})(1, 289) = 8,31$; $p = 0,004$; $R^2 = 0,03$) były istotne statystycznie. Szczegółowe statystyki uzyskane dla poszczególnych predyktorów zestawiono w Tabeli 62.

⁶⁸ Sprawdzenie możliwości przeprowadzenia analizy, opis elementów o potencjalnym wpływie na wyniki oszacowania: VIF < 5 (max. VIF: 2,35); Wartości skośności (-0,94) i kurtozy (0,78) są podwyższone, nie przekraczają jednak jeszcze progu 1. Obecna heteroskedastyczność reszt. Nie zidentyfikowano innych czynników, które mogłyby wpływać na stabilność oszacowań modelu.

Tabela 62

Statystyki predyktorów z modelu moderacji wyjaśniającego wpływ warunku eksperymentalnego na pewność zrozumienia rozstania w zależności od aktualnego cierpienia po rozstaniu wśród kobiet mających wpływ na decyzję o zakończeniu związku (kobiety zdecydowały o rozstaniu lub były współpodejmującymi tę decyzję)

Predyktor	B	p	p (HC3)	95% PU	
				dolna	górna
Warunek eksperymentalny	-0,08	0,973	0,974	-5,10	4,73
Aktualne cierpienie po rozstaniu	-0,10	0,122	0,090	-0,20	0,02
Warunek eksperymentalny * Aktualne cierpienie po rozstaniu	-0,24**	0,004	0,004	-0,40	-0,08

Uwaga. Stopnie swobody dla testów t : $df = 289$ (na podstawie modelu regresji)

Wartości istotności podano dla ułatwienia orientacji w wynikach. Wiążącym kryterium wyznaczającym istotność wyniku jest zakres bootstrapowanych przedziałów ufności.

Liczba obserwacji: $N = 293$

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 63 zestawia efekty proste warunku eksperymentalnego na poszczególnych poziomach cierpienia po rozstaniu. Kierunek współczynników efektów prostych warunku eksperymentalnego zmieniał się w miarę wzrostu cierpienia z pozytywnego na negatywny. O ile na niskich poziomach cierpienia uczestniczki narracyjne deklarowały większą pewność zrozumienia rozstania, tak przy wysokim aktualnym cierpieniu pewność zrozumienia była niższa u uczestniczek z warunku narracyjnego niż z kontrolnego. Istotna różnica w obu wariantach analizy między grupą narracyjną i kontrolną występowała tylko na niskim poziomie cierpienia ($p = 0,046 / 0,021$; przedział ufności nie przecina zero: 95% PU [0,13; 14,16] / [1,09; 13,21]), gdzie uczestniczki, które stworzyły osobistą historię deklarowały wyższą pewność zrozumienia ($B = 7,15$) niż kobiety z warunku kontrolnego. Jednocześnie,

spadający poniżej istotności po zastosowaniu korekty HC3, a przeciwny co do kierunku efekt prosty warunku eksperymentalnego obserwowany jest przy wysokim cierpieniu po rozstaniu ($B = -7,32$; $p = 0,038$; 95% PU $[-14,21; -0,42]$; przedział ufności nie przecina zera / $p = 0,071$; 95% PU $[-15,25; 0,62]$; przedział ufności przecina zero). Rysunek 10 przedstawia średnie grupowe na poszczególnych poziomach cierpienia.

Tabela 63

Efekty warunku eksperymentalnego przy różnych poziomach aktualnego cierpienia po rozstaniu w analizie uwzględniającej kobiety decydujące i współdecydujące o rozstaniu – oszacowanie klasyczne i z korektą HC3

Poziom aktualnego cierpienia po rozstaniu ¹	<i>B</i>	<i>Se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	PU 95%	
					dolna	górna
Klasyczny model (OLS)						
Niskie (−1 SD)	7,15*	3,57	2,01	0,046	0,13	14,16
Średnie (Średnia)	−0,08	2,49	−0,03	0,973	−4,98	4,81
Wysokie (+1 SD)	−7,32*	3,51	−2,09	0,038	−14,21	−0,42
Model z odporną korektą błędów standardowych (HC3)						
Niskie (−1 SD)	7,15*	3,08	2,32	0,021	1,09	13,21
Średnie (Średnia)	−0,08	2,56	−0,03	0,974	−5,13	4,96
Wysokie (+1 SD)	−7,32	4,03	−1,81	0,071	−15,25	0,62

Uwaga. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

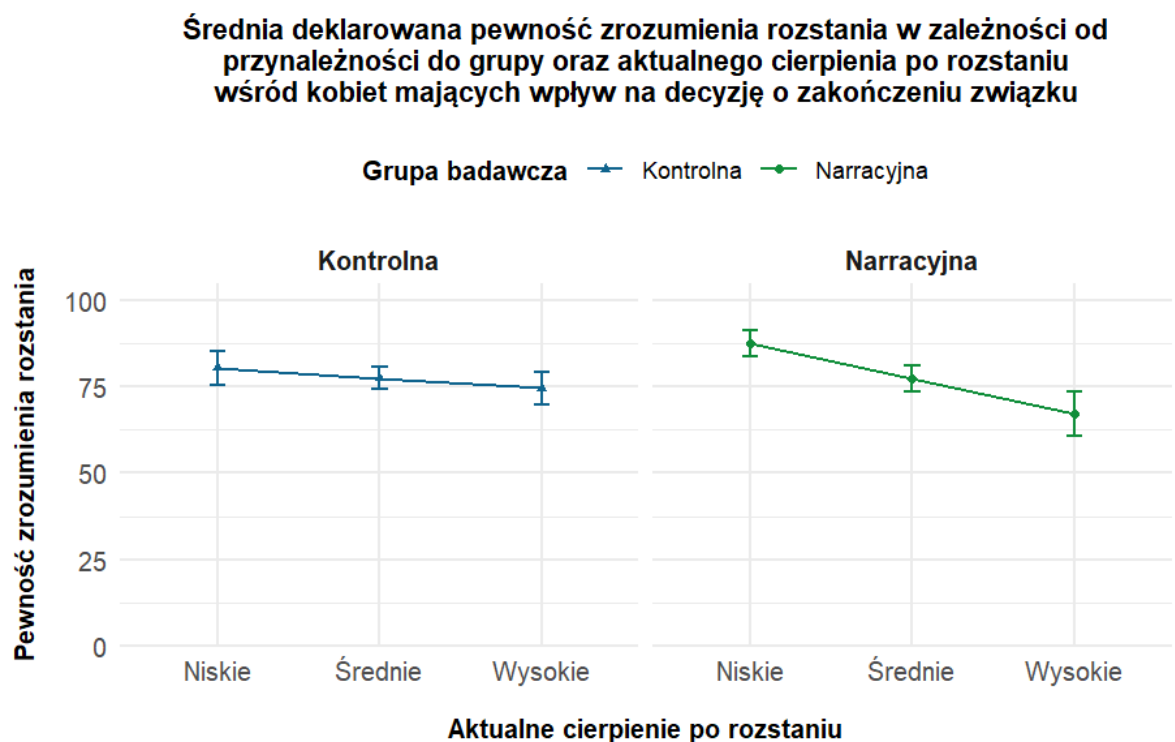
Liczba obserwacji: $N = 293$

Stopnie swobody dla testów t: $df = 289$ (na podstawie modelu regresji)

¹Poszczególne poziomy (niski, średni, wysoki) odpowiadają następującym wartościom aktualnego cierpienia po rozstaniu w skali surowej: 16,99; 47,59; 78,20.

Rysunek 10

Średnia deklarowana pewność zrozumienia rozstania w zależności od przynależności do grupy i aktualnego cierpienia po rozstaniu wśród kobiet mających wpływ na decyzję o zakończeniu związku



Słupki błędów: 95% przedziały ufności z korektą HC3

Uwaga. Wykres przedstawia rezultaty uzyskane dla modelu z odporną korektą błędów standardowych (HC3). Poszczególne poziomy (niski, średni, wysoki) odpowiadają następującym wartościom aktualnego cierpienia po rozstaniu w skali surowej: 16,99; 47,59; 78,20.

Aby zidentyfikować dokładny zakres poziomu aktualnego cierpienia po rozstaniu przy którym narratyzacja kształtuje pewność zrozumienia rozstania przeprowadzono analizę zgodnie z procedurą Johnsona–Neymana. Stwierdzono, że istotny statystycznie związek między narratyzacją, a pewnością zrozumienia rozstania występuje:

- dla poziomów aktualnego cierpienia po rozstaniu od zera do ok. 18,07 / 24,16 (HC3).

Zakres ten obejmuje ok. 21,84% / 29,01% (HC3) rozpatrywanej grupy uczestniczek.

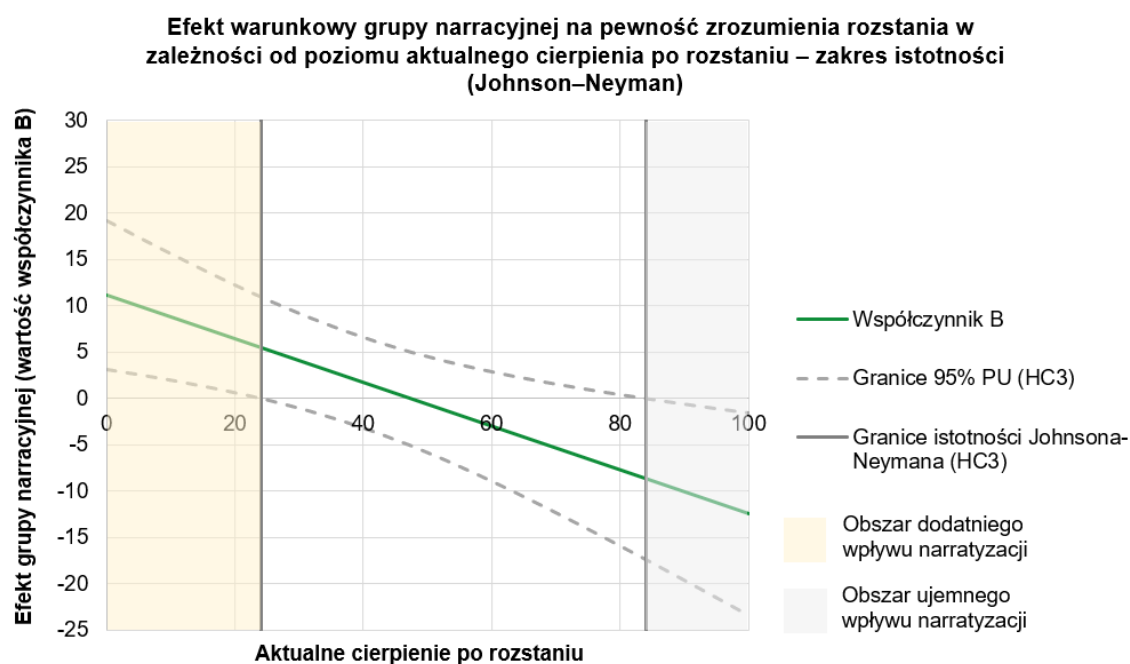
Kobiety, które deklarowały na starcie badania, że tu i teraz wcale nie jest im przykro z powodu rozpadu związku lub, że jest im przykro tylko w niewielkim stopniu deklarowały po 7 dniach istotnie wyższą pewność zrozumienia rozstania, gdy były w warunku narracyjnym w porównaniu do kontrolnego.

- dla poziomów aktualnego cierpienia po rozstaniu od 74,88 / 84,05 (HC3) do 100. Zakres ten obejmuje 21,50% / 14,68% (HC3) uczestniczek badania. Kobiety, które deklarowały, że obecnie bardzo cierpią z powodu rozpadu związku raportowały istotnie niższą pewność zrozumienia rozstania, gdy były w warunku narracyjnym w porównaniu do kontrolnego.

Łączny procent osób, które doświadczyły istotnego statystycznie wpływu narratyzyacji wynosił 43,34% / 43,69% (HC3). Wyniki pokazują obecność wpływu narratyzyacji tylko przy skrajnych poziomach wartości aktualnego cierpienia po rozstaniu. Obserwowaną zależność (dla rezultatów uzyskanych z korektą HC3) zilustrowano na Rysunku 11.

Rysunek 11

Efekt warunkowy grupy narracyjnej na pewność zrozumienia rozstania w zależności od poziomu aktualnego cierpienia po rozstaniu – zakres istotności (Johnson–Neyman)



Uwaga. Wykres przedstawia rezultaty uzyskane dla modelu z odporną korektą błędów standardowych (HC3). Przywrócono surowe wartości skali aktualnego cierpienia po rozstaniu (0–100). Granice istotności wyznaczone według procedury Johnsona–Neymana i zaznaczone na wykresie wynoszą 24,16 oraz 84,05.

Kontrast 3: decyzja partnera vs wspólna decyzja:

W porównaniu 3 zestawiającym kobiety porzucone i współdecydujące o rozstaniu ponownie wykryto interakcje drugiego stopnia ($F(1, 205) = 9,37$; $p = 0,003$; $\eta_p^2 = 0,03$ / $F(\text{HC3})(1, 205) = 9,86$; $p = 0,002$; $\eta_p^2 = 0,03$). Narratyżacja wywierała inny wpływ na pewność zrozumienia rozstania w zależności od roli w rozpadzie związku i aktualnego cierpienia związanego z końcem relacji. Szczegółowe statystyki odnośnie predyktorów zestawia Tabela 64.

Tabela 64

Statystyki predyktorów z modelu moderowanej moderacji wyjaśniającego wpływ warunku eksperymentalnego na pewność zrozumienia rozstania (moderatory: aktualne cierpienie po rozstaniu, rola w rozstaniu – partner vs wspólna decyzja)

Predyktor	<i>B</i>	<i>p</i>	<i>p</i> (HC3)	95% PU	
				dolna	górna
Warunek eksperymentalny	-0,88	0,853	0,871	-11,56	9,79
Aktualne cierpienie po rozstaniu	-0,51***	< 0,001	< 0,001	-7,07	-0,27
Warunek eksperymentalny * Aktualne cierpienie po rozstaniu	0,32	0,028	0,061	-0,01	0,63
Sposób rozstania (decyzja partnera vs wspólna decyzja)	13,49**	0,004	0,004	4,56	22,39
Warunek eksperymentalny * Sposób rozstania	2,00	0,773	0,775	-11,80	15,57

Sposób rozstania * Aktualne cierpienie po rozstaniu	0,52**	0,004	0,002	0,20	0,84
Warunek eksperymentalny* Sposób rozstania * Aktualne cierpienie po rozstaniu	-0,71**	0,003	0,002	-1,13	-0,28

Uwaga. Wartości istotności podano dla ułatwienia orientacji w wynikach. Wiążącym kryterium wyznaczającym istotność wyniku jest zakres bootstrapowanych przedziałów ufności. Liczba obserwacji: $N = 213$

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Przy obu zastosowanych sposobach obliczeń interakcja między warunkiem eksperymentalnym a aktualnym cierpieniem po rozstaniu była istotna statystycznie wyłącznie wśród kobiet współdecydujących o rozstaniu ($F(1, 205) = 4,63$; $p = 0,033$ / $F(HC3)(1, 205) = 6,79$; $p = 0,010$). Ujemna wartość współczynnika B wskazuje, że wraz ze wzrostem cierpienia kobiety z warunku narracyjnego uzyskiwały niższe zrozumienie rozstania ($B = -0,39$) niż osoby z warunku kontrolnego. Kierunek współczynników efektów prostych warunku eksperymentalnego (Tabela 65) zmieniał się w miarę wzrostu cierpienia z pozytywnego na negatywny. Istotną różnicę między osobami z warunku narracyjnego i kontrolnego wykryto tylko na niskim poziomie cierpienia przy oszacowaniu HC3 ($p = 0,024$; 95% PU [1,79; 24,74], nie przecinają zera). W modelu klasycznym była ona nieistotna, będąc na poziomie tendencji ($p = 0,069$; 95% PU [-1,02; 27,55], przedziały ufności przecinają zero). Uczestniczki z warunku narracyjnego uzyskiwały istotnie wyższą pewność zrozumienia niż osoby z warunku kontrolnego ($B = 13,27$). Na pozostałych progach cierpienia (średnie, wysokie), różnice między warunkami nie były istotne.

Tabela 65

Efekty warunku eksperymentalnego przy różnych poziomach aktualnego cierpienia po rozstaniu osobno dla kobiet współdecydujących o rozstaniu i porzuconych – oszacowanie klasyczne i z korektą HC3

Sposób rozstania:	Decyzja partnera (<i>N</i> = 112)						Wspólna decyzja (<i>N</i> = 101)					
Poziom aktualnego cierpienia po rozstaniu ¹	<i>B</i>	<i>Se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	PU 95%		<i>B</i>	<i>Se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	PU 95%	
					dolna	górna					dolna	górna
					Klasyczny model (OLS)							
Niskie (–1 SD)	–10,76	6,76	–1,59	0,113	–24,08	2,57	13,27	7,25	1,83	0,069	–1,02	27,55
Średnie (Średnia)	–0,88	4,74	–0,19	0,853	–10,24	8,47	1,12	5,05	0,22	0,825	–8,84	11,08
Wysokie (+1 SD)	8,99	6,25	1,44	0,152	–3,33	21,32	–11,03	7,89	–1,40	0,164	–26,59	4,53
Model z odporną korektą błędów standardowych (HC3)												
Niskie (–1 SD)	–10,76	7,31	–1,47	0,143	–25,17	3,65	13,27*	5,82	2,28	0,024	1,79	24,74
Średnie (Średnia)	–0,88	5,40	–0,16	0,871	–11,54	9,77	1,12	4,41	0,25	0,800	–7,58	9,82
Wysokie (+1 SD)	8,99	7,74	1,16	0,247	–6,26	24,24	–11,03	6,97	–1,58	0,115	–24,77	2,71

Uwaga. Liczba obserwacji: $N = 213$. Stopnie swobody dla testów t : $df = 205$ (na podstawie modelu regresji)

¹ Poszczególne poziomy (niski, średni, wysoki) odpowiadają następującym wartościom aktualnego cierpienia po rozstaniu w skali surowej: 29,34; 60,43; 91,52.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

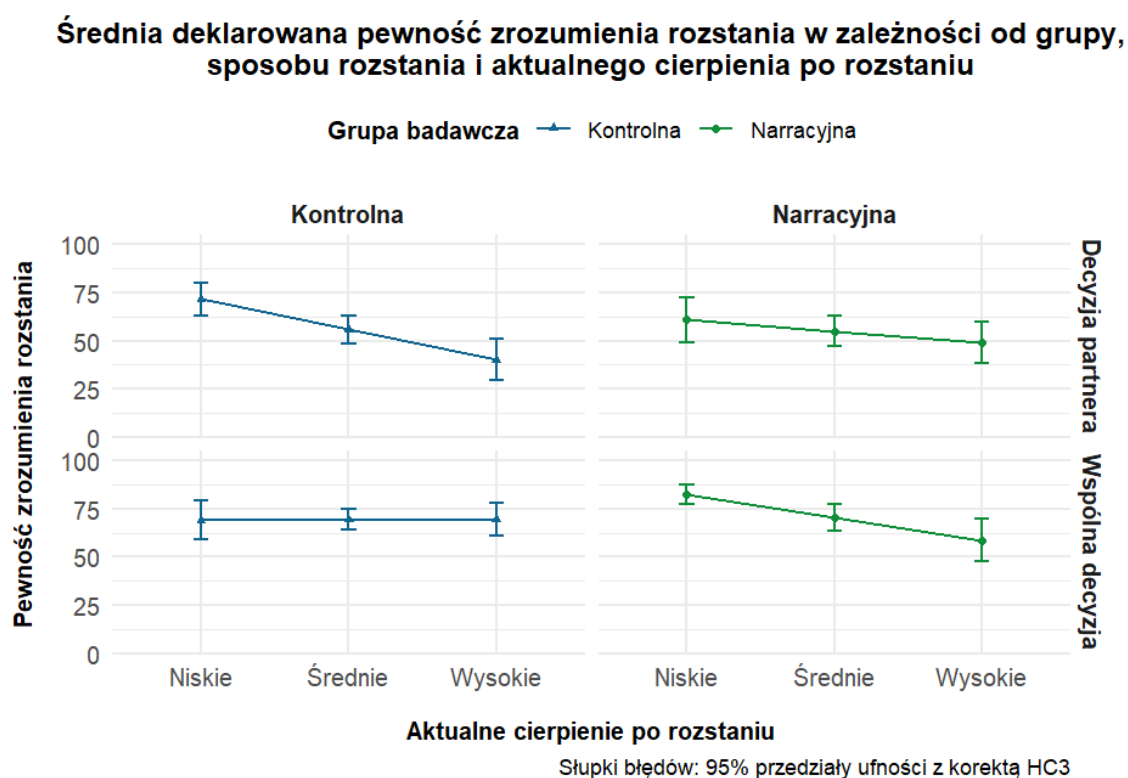
U kobiet porzuconych interakcja między warunkiem eksperymentalnym a cierpieniem była istotna w oszacowaniu klasycznym ($F(1, 205) = 4,91$; $p = 0,028$), spadając poniżej poziomu istotności (tendencja) po zastosowaniu korekty HC3 ($F(1, 205) = 3,55$; $p = 0,061$).

Wartość współczynnika interakcji $B = 0,32$) i zmiany w wartościach współczynników efektów prostych warunku eksperymentalnego (Tabela 65) są analogiczne do tych opisanych w ramach kontrastu 1 (porównanie kobiet decydujących o rozstaniu i porzuconych przez partnera). Sugerują, że wraz ze wzrostem cierpienia po rozstaniu kobiety z warunku kontrolnego doświadczają większego spadku pewności zrozumienia rozstania niż osoby z warunku narracyjnego.

Rysunek 12 przedstawia omawiane efekty w oparciu o średnią deklarowaną pewności zrozumienia rozstania na poszczególnych poziomach cierpienia w ramach rozpatrywanych sposobów rozstania.

Rysunek 12

*Wykres poziomów średniej pewności zrozumienia rozstania dla rozpatrywanych interakcji trójczynnika (grupa * sposób rozstania * aktualne cierpienie po rozstaniu)*



Uwaga. Wykres przedstawia rezultaty uzyskane dla modelu z odporną korektą błędów standardowych (HC3). Poszczególne poziomy (niski, średni, wysoki) odpowiadają

następującym wartościom aktualnego cierpienia po rozstaniu w skali surowej: 29,34; 60,43; 91,52.

Eksploracyjna analiza profili zmian (nie poparta istotnością różnic w efektach prostych) przedstawionych na wykresach pokazuje na podobny układ zależności jak obserwowany w ramach kontrastu 1 (kobiety decydujące o rozstaniu i porzucone). U kobiet z warunku narracyjnego, których związki zakończyły się w oparciu o decyzję partnera deklarowana pewność zrozumienia rozstania cechuje się większą stałością na różnych poziomach cierpienia. Natomiast w warunku kontrolnym obserwowany jest spadek pewności zrozumienia rozstania wraz ze wzrostem cierpienia. Przy rozstaniu za porozumieniem stron to warunek kontrolny cechuje się większą stałością pewności zrozumienia rozstania mimo zmian cierpienia, natomiast w warunku narracyjnym poziom zrozumienia rozstania wiąże się silniej z aktualnym cierpieniem.

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a wartość myśli kontrfaktualnych

W ramach weryfikacji hipotezy 2.2 zakładano, że uczestniczki z warunku narracyjnego będą przypisywać swoim myślom kontrfaktualnym wyższą wartość niż uczestniczki z warunku kontrolnego. W prowadzonych analizach wpływu narratyzacji na postrzeganą wartość myśli kontrfaktualnych kontrolowano wpływ aktualnego cierpienia po rozstaniu i częstości myśli kontrfaktualnych. Wynikało to ze zidentyfikowanych różnic międzygrupowych w ich zakresie, którym towarzyszyły ich znaczące korelacje z postrzeganą wartością myśli kontrfaktualnych⁶⁹: aktualne cierpienie po rozstaniu: $r(410) = 0,30; p < 0,001$, częstość myśli kontrfaktualnych: $r(410) = 0,33; p < 0,001$. Ze względu na silną korelację między aktualnym cierpieniem po rozstaniu a częstością myśli kontrfaktualnych ($r(420) = 0,60; p < 0,001$; uwzględniono wszystkie uczestniczki z grupy

⁶⁹ Geneza tej decyzji analitycznej została opisana szczegółowo w części: Zmienne różnicujące grupy.

badawczej) zostały one rozpatrzone w osobnych analizach (Pituch i Stevens, 2016; Streiner, 2016).

Porównując wyniki warunku narracyjnego i kontrolnego, bez kontroli na kowarianty, nie wykryto istotnych statystycznie różnic między wartością, jakie kobiety z warunku narracyjnego ($N = 202$; $M = 2,00$; $SD = 0,94$) i kontrolnego ($N = 210$; $M = 2,16$; $SD = 1,00$) przypisywały swoim myślom kontrfaktualnym ($t(409,79) = -1,64$; $p = 0,103$; 95% PU $[-0,35; 0,03]$; $g = -0,16$; 95% PU $g [-0,35; 0,03]$). Podobnie, analizy kowariancji (Tabela 66) uwzględniające aktualne cierpienie po rozstaniu i częstość myśli kontrfaktualnych nie uwidoczniły istotnych różnic między kobietami z warunku narracyjnego i kontrolnego w zakresie postrzeganej wartości myśli kontrfaktualnych. Wynika z tego, że ma przesłankę pozwalających na przyjęcie, że narratyzacja rozpadu związku wpływa na wartość przypisywaną swoim myślom kontrfaktualnym. Hipoteza 2.2 nie zyskała potwierdzenia.

Tabela 66

Analiza kowariancji z aktualnym cierpieniem po rozstaniu i częstością myśli kontrfaktualnych (osobne modele) dla oceny różnic między warunkami eksperymentalnymi w wartości przypisywanej myślom kontrfaktualnym

	F	df_1	df_2	p	η_p^2	F	df_1	df_2	p	η_p^2
	Aktualne cierpienie po rozstaniu					Częstość myśli kontrfaktualnych				
Efekt główny warunku eksperymentalnego	1,06	1	409	0,304	< 0,01	0,95	1	409	0,331	< 0,01
Efekt kowariantu	38,99***	1	409	< 0,001	0,09	45,12***	1	409	< 0,001	0,10
Test Levene'a (model bez interakcji z kowariantem)	0,22	1	410	0,637	-	0,38	1	410	0,540	-
Test jednorodności nachyleń regresji: interakcja warunku eksperymentalnego i kowariantu	0,47	1	408	0,495	< 0,01	0,76	1	408	0,384	< 0,01

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Analiza moderatorów wpływu narratyżacji na postrzeganą wartość myśli kontrfaktualnych

W analizach relacji między wzbudzonym myśleniem a wybranymi moderatorami (sposób rozstania⁷⁰, czas związku⁷¹, czas od rozstania⁷²) dla kształtowania postrzeganej wartości myśli kontrfaktualnych, bez uwzględnienia kontroli na aktualne cierpienie po rozstaniu lub częstość myśli kontrfaktualnych, nie zidentyfikowano różnic między warunkami eksperymentalnymi ani istotnej interakcji z wybranym moderatorem (Tabela 67).

Tabela 67

Analizy łączące warunek eksperymentalny i wybrane moderatory w zakresie kształtowania wartości myśli kontrfaktualnych

Moderator		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Analizowane efekty						
Sposób rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	2,69	1	395	0,102	< 0,01
	Efekt główny moderatora	1,14	2	395	0,320	< 0,01
	Efekt interakcji	1,99	2	395	0,139	0,01
Czas związku	Efekt główny warunku eksperymentalnego	2,44	1	406	0,119	< 0,01
	Efekt główny moderatora	1,33	1	406	0,249	< 0,01
	Efekt interakcji	0,28	1	406	0,595	< 0,01
Czas od rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	2,62	1	408	0,106	< 0,01
	Efekt główny moderatora	4,02*	1	408	0,046	0,01

⁷⁰ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Warunek narracyjny: Decyzja uczestniczek badania: 99; Decyzja partnera: 52; Wspólna decyzja 46; Ogółem: 197. Warunek kontrolny: Decyzja uczestniczek badania: 92; Decyzja partnera: 58; Wspólna decyzja 54; Ogółem: 204. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczek badania: 191; Decyzja partnera: 110; Wspólna decyzja: 100.

⁷¹ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem związku. Warunek narracyjny: związek krótszy: 107; związek dłuższy: 94; Ogółem: 201. Warunek kontrolny: związek krótszy: 98; związek dłuższy: 111; Ogółem: 209. Sposób rozstania (wartości ogólne): związek krótszy: 205; związek dłuższy: 205.

⁷² Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem od rozstania. Warunek narracyjny: krótszy czas: 99; dłuższy czas: 103; Ogółem: 202. Warunek kontrolny: krótszy czas: 104; dłuższy czas: 106; Ogółem: 210. Czas od rozstania (wartości ogólne): krótszy czas: 203; dłuższy czas: 209.

Moderator	<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Analizowane efekty					
Efekt interakcji	0,34	1	408	0,561	< 0,01
Test Levene'a					
	<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Sposób rozstania	1,27	5	395	0,274	-
Czas związku	0,78	3	406	0,504	-
Czas od rozstania	0,81	3	408	0,489	-

Ze względu na stwierdzone różnice między poziomami moderatorów w zakresie aktualnego cierpienia po rozstaniu i częstości myśli kontrfaktualnych w preteście (Tabela 68) uznano, że analizy interakcji nie mogą być skorygowane przez zastosowanie ANCOVY, gdyż prowadziłyby one do zniekształcenia wyników. Jedynym przypadkiem, gdzie nie wykryto istotnych różnic między poziomami rozpatrywanego moderatora była częstość myśli kontrfaktualnych dla różnych sposobów zakończenia relacji.

Tabela 68

Zestawienie efektów głównych rozpatrywanych moderatorów w zakresie aktualnego cierpienia po rozstaniu i częstości myśli kontrfaktualnych (w preteście) pochodzących z analiz uwzględniających jako drugą zmienną niezależną warunek eksperymentalny

Moderator ¹	<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta_p²</i>
Aktualne cierpienie po rozstaniu					
Sposób rozstania	17,55***	2	405	< 0,001	0,08
Czas związku	4,62*	1	416	0,032	0,01
Czas od rozstania	24,65***	1	418	< 0,001	0,06
Częstość myśli kontrfaktualnych					
Sposób rozstania ¹	2,48	2	405	0,085	0,01
Czas związku ²	3,49	1	416	0,063	0,01
Czas od rozstania	22,78***	1	418	< 0,001	0,05

¹ Przeprowadzono dodatkową analizę, aby sprawdzić istotność różnic w częstości myśli

kontrfaktualnych w ramach przypadków uwzględnionych w analizie wartości myśli

kontrfaktualnych. Efekt sposobu rozstania pozostał nieistotny: $F(2, 398) = 2,61$; $p = 0,075$;

$eta_p^2 = 0,01$; $N = 401$. ² Przeprowadzono dodatkową analizę, aby sprawdzić istotność

różnic w częstości myśli kontrfaktualnych w ramach przypadków uwzględnionych

w analizie wartości myśli kontrfaktualnych. Efekt czasu związku stał się istotny: $F(1, 408) = 4,34$; $p = 0,038$; $\eta^2_p = 0,01$; $N = 410$.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Analogicznie do analiz wpływu moderatorów na kształtowanie przez narratyzację pewności zrozumienia rozstania, zdecydowano o zastosowaniu analiz moderowanej moderacji (model 3; Hayes, 2022). Sprawdzano w nich, jak warunek eksperymentalny przewiduje postrzeganą wartość myśli kontrfaktualnych w zależności od rozpatrywanego moderatora oraz aktualnego cierpienia po rozstaniu lub częstości myśli kontrfaktualnych.

Wyniki analiz moderacji dotyczących wpływu sposobu rozstania, czasu związku, czasu od rozstania na wpływ warunku eksperymentalnego na postrzeganą wartość myśli kontrfaktualnych na różnych poziomach aktualnego cierpienia po rozstaniu

Dane pozwalały na przeprowadzenie analiz dla sposobu rozstania⁷³ oraz czasu związku⁷⁴. Zaniechano analizy modelu rozpatrującego czas od rozstania w roli moderatora,

⁷³ W poszczególnych analizach wartość średnia aktualnego cierpienia po rozstaniu, użyta do centrowania moderatora wyniosła odpowiednio:

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera ($N = 301$): 49,8439.

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja ($N = 291$): 47,7354.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja ($N = 210$): 60,2667.

Sprawdzenie możliwości przeprowadzenia analizy, opis elementów o potencjalnym wpływie na wyniki oszacowania:

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera: $VIF < 5$ (max. VIF : 4,18); brak przesłanek w zakresie złamania warunku homogeniczności reszt – odporny test Breuscha-Pagana: $\chi^2(7) = 11,52$; $p = 0,117$.

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja: $VIF < 5$ (max. VIF : 4,15); brak przesłanek w zakresie złamania warunku homogeniczności reszt – odporny test Breuscha-Pagana: $\chi^2(7) = 11,91$; $p = 0,104$.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja: $VIF < 5$ (max. VIF : 4,58); brak przesłanek w zakresie złamania warunku homogeniczności reszt – odporny test Breuscha-Pagana $\chi^2(7) = 9,84$; $p = 0,198$.

⁷⁴ Wartość średniej aktualnego cierpienia po rozstaniu uwzględniona w centrowaniu aktualnego cierpienia po rozstaniu: 51,5317. Sprawdzenie możliwości przeprowadzenia analizy, opis wybranych elementów o potencjalnym wpływie na wyniki oszacowania: $VIF < 5$ (max. VIF : 4,98); brak przesłanek w zakresie złamania warunku homogeniczności reszt – odporny test Breuscha-Pagana: $\chi^2(7) = 13,01$; $p = 0,072$.

ze względu na przekroczenie wartości VIF ($VIF > 5$)⁷⁵. Modele dla sposobu rozstania (3 osobne kontrasty)⁷⁶ oraz czasu związku⁷⁷ były istotne. We wszystkich przypadkach, jedynym istotnym predyktorem było aktualne cierpienie po rozstaniu. Im cierpienie po rozstaniu było ono wyższe ($B = 0,01$), tym większa była postrzegana wartość, jaką uczestniczka przypisywała swoim myślom kontrfaktualnym.

Wyniki analiz moderacji dotyczących czasu związku, czasu od rozstania i sposobu rozstania na wpływ warunku eksperymentalnego na postrzeganą wartość myśli kontrfaktualnych na różnych poziomach częstości myśli kontrfaktualnych w etapie 1

Z obliczonych modeli wartość do szczegółowego zaraportowania w niniejszej eksploracji ma wyłącznie ten uzyskany dla czasu związku. Zostanie on opisany w dalszej części. Model dla czasu od rozstania okazał się niekonkluzywny, gdyż żaden z predyktorów nie był istotny statystycznie⁷⁸. Natomiast modele dla sposobu rozstania⁷⁹ pokazały

⁷⁵ W modelu uwzględniającym czas od rozstania VIF dla aktualnego cierpienia po rozstaniu wynosił 5,25. Wartość średniej aktualnego cierpienia, w odniesieniu do której dokonano jego centrowania: 51,5317.

⁷⁶ Test istotności modelu:

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera ($N = 301$): $F(7, 293) = 4,97$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,11$.

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja ($N = 291$): $F(7, 283) = 4,44$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,10$.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja ($N = 210$): $F(7, 202) = 3,79$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,12$.

⁷⁷ Test istotności modelu: $F(7, 402) = 6,24$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,10$.

⁷⁸ Dane spełniały warunki umożliwiające przeprowadzenie analizy. Wartość średniej częstości myśli kontrfaktualnych w etapie 1 uwzględniona w centrowaniu częstości myśli kontrfaktualnych: 44,5413. Sprawdzenie możliwości przeprowadzenia analizy, opis wybranych elementów o potencjalnym wpływie na wyniki oszacowania: $VIF < 5$ (max. VIF : 4,75); zidentyfikowano heteroskedastyczność rozkładu reszt - odporny test Breuscha-Pagana: $\chi^2(7) = 23,42$; $p = 0,001$. Zidentyfikowana heteroskedastyczność rozkładu reszt prowadzi do zaprezentowania po ukośnikach wyników obu oszacowań: klasycznego i z korektą HC3. Model był istotny ($F(7, 404) = 7,26$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,11$ / $F(HC3)(7, 404) = 7,28$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,11$). Żaden z rozpatrywanych predyktorów nie osiągnął istotności.

⁷⁹ Modele dla wszystkich kontrastów były możliwe do analizy, ze wskazaniem na konieczność zastosowania korekty na heteroskedastyczność reszt (wyniki uzyskane z jej zastosowaniem zostały zaprezentowane po ukośniku).

W poszczególnych analizach wartość średnia częstości myśli kontrfaktualnych, użyta do centrowania częstości myśli kontrfaktualnych (w etapie 1) wyniosła odpowiednio:

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera ($N = 301$): 43,8272.

w pierwszej kolejności, że im kobieta doświadczała więcej myśli kontrfaktualnych ($B = 0,01$), tym uznawała je za bardziej wartościowe. Dodatkowo wykryto jeden efekt główny sposobu rozstania⁸⁰.

Czas związku a wpływ warunku eksperymentalnego na postrzeganą wartość myśli kontrfaktualnych rozstania na różnych poziomach częstości myśli kontrfaktualnych w etapie 1:

Charakterystyka danych umożliwiała przeprowadzenie analizy⁸¹. Ze względu na wykrytą heteroskedastyczność rozkładu reszt oprócz oszacowań klasycznych, po ukośniku, zaprezentowane zostały analizy odwołujące się do korekty HC3. Model okazał się istotny ($F(7, 402) = 7,71; p < 0,001; R^2 = 0,12$ / $F(HC3)(7, 402) = 7,93; p < 0,001; R^2 = 0,12$).

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja ($N = 291$): 43,9450.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja ($N = 210$): 48,1714.

Sprawdzenie możliwości przeprowadzenia analizy, opis elementów o potencjalnym wpływie na wyniki oszacowania:

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera: $VIF < 5$ (max. VIF : 3,36); zidentyfikowano heteroskedastyczność rozkładu reszt - odporny test Breuscha-Pagana: $\chi^2(7) = 27,09; p < 0,001$.

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja: $VIF < 5$ (max. VIF : 3,17); zidentyfikowano heteroskedastyczność rozkładu reszt - odporny test Breuscha-Pagana: $\chi^2(7) = 24,08; p = 0,001$.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja: $VIF < 5$ (max. VIF : 3,75); zidentyfikowano heteroskedastyczność rozkładu reszt - odporny test Breuscha-Pagana: $\chi^2(7) = 17,79; p = 0,013$.

Wszystkie modele były istotne⁷⁹.

Test istotności modelu:

Kontrast 1: Decyzja uczestniczki badania vs decyzja partnera ($N = 301$): $F(7, 293) = 5,92; p < 0,001; R^2 = 0,12$ / $F(HC3)(7, 293) = 6,72; p < 0,001; R^2 = 0,12$.

Kontrast 2: Decyzja uczestniczki badania vs wspólna decyzja ($N = 291$): $F(7, 283) = 5,88; p < 0,001; R^2 = 0,13$ / $F(HC3)(7, 283) = 5,60; p < 0,001; R^2 = 0,13$.

Kontrast 3: Decyzja partnera vs wspólna decyzja ($N = 210$): $F(7, 202) = 4,45; p < 0,001; R^2 = 0,13$ / $F(HC3)(7, 202) = 5,88; p < 0,001; R^2 = 0,13$.

⁸⁰ Kobiety, które rozstały się w oparciu o decyzję podjętą wspólnie z partnerem przypisywały swoim myślom kontrfaktualnym większą wartość niż uczestniczki, których związek zakończyła jednostronna decyzja partnera ($B = 0,31; p = 0,057$ / $p = 0,057$; 95% PU [0,01; 0,63]; istotność nad progiem istotności, natomiast wartość bootstrapowanego przedziału ufności na którym oparto wnioskowanie nie przecina zera).

⁸¹ Wartość średniej częstości myśli kontrfaktualnych w etapie 1 uwzględniona w centrowaniu częstości myśli kontrfaktualnych: 44,4829. Sprawdzenie możliwości przeprowadzenia analizy, opis wybranych elementów o potencjalnym wpływie na wyniki oszacowania: $VIF < 5$ (max. VIF : 4,78); zidentyfikowano heteroskedastyczność rozkładu reszt - odporny test Breuscha-Pagana: $\chi^2(7) = 22,51; p = 0,002$.

Szczegółowe dane opisujące poszczególne predyktory przedstawia Tabela 69. Wykryto istotną interakcję drugiego stopnia ($F(1, 402) = 5,04; p = 0,025; R^2 = 0,01$ / $F(HC3)(1, 402) = 5,04; p = 0,025; R^2 = 0,01$), która wskazuje, że narratyzacja wpływa inaczej na wartość, jaką osoby badane przypisują swoim myślom kontrfaktualnym w zależności od długości związku zakończonego rozpadem i częstości myśli kontrfaktualnych.

Tabela 69

Statystyki predyktorów z modelu moderowanej moderacji wyjaśniającego wpływ warunku eksperymentalnego na ocenianą wartość myśli kontrfaktualnych w zależności od częstości myśli kontrfaktualnych w etapie 1 i czasu trwania związku

Predyktor	<i>B</i>	<i>p</i>	<i>p</i> (HC3)	95% PU	
				dolna	górna
Warunek eksperymentalny	-0,09	0,488	0,480	-0,34	0,16
Częstość myśli kontrfaktualnych w etapie 1 (centrowana)	0,01***	< 0,001	< 0,001	0,01	0,02
Warunek eksperymentalny *	< -0,01	0,316	0,301	-0,01	< 0,01
Częstość myśli kontrfaktualnych					
Czas trwania związku	0,09	0,470	0,478	-0,17	0,35
Warunek eksperymentalny * Czas trwania związku	-0,03	0,863	0,862	-0,40	0,33
Częstość myśli kontrfaktualnych *					
Czas trwania związku	-0,01	0,100	0,113	-0,02	< 0,01
Warunek eksperymentalny *					
Częstość myśli kontrfaktualnych *	0,01*	0,025	0,025	< 0,01	0,03
Czas trwania związku					

Uwaga. Wartości istotności podano dla ułatwienia orientacji w wynikach. Wiążącym kryterium wyznaczającym istotność wyniku jest zakres bootstrapowanych przedziałów ufności. Liczba obserwacji: $N = 410$.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Wśród kobiet, których związki zakończone rozpadem były krótsze nie stwierdzono interakcji między warunkiem eksperymentalnym a częstością myśli kontrfaktualnych

Niska (−1 SD)	0,05	0,15	0,31	0,755	-0,24	0,34	- 0,40*	0,17	- 2,39	0,017	-0,74	-0,07
Średnia (Średnia)	-0,09	0,13	- 0,71	0,480	-0,34	0,16	-0,12	0,13	- 0,92	0,357	-0,38	0,14
Wysoka (+1 SD)	-0,23	0,21	- 1,06	0,289	-0,65	0,19	0,16	0,20	0,79	0,432	-0,24	0,56

Uwaga. Liczba obserwacji: $N = 410$. Stopnie swobody dla testów t: $df = 402$ (na podstawie modelu regresji)

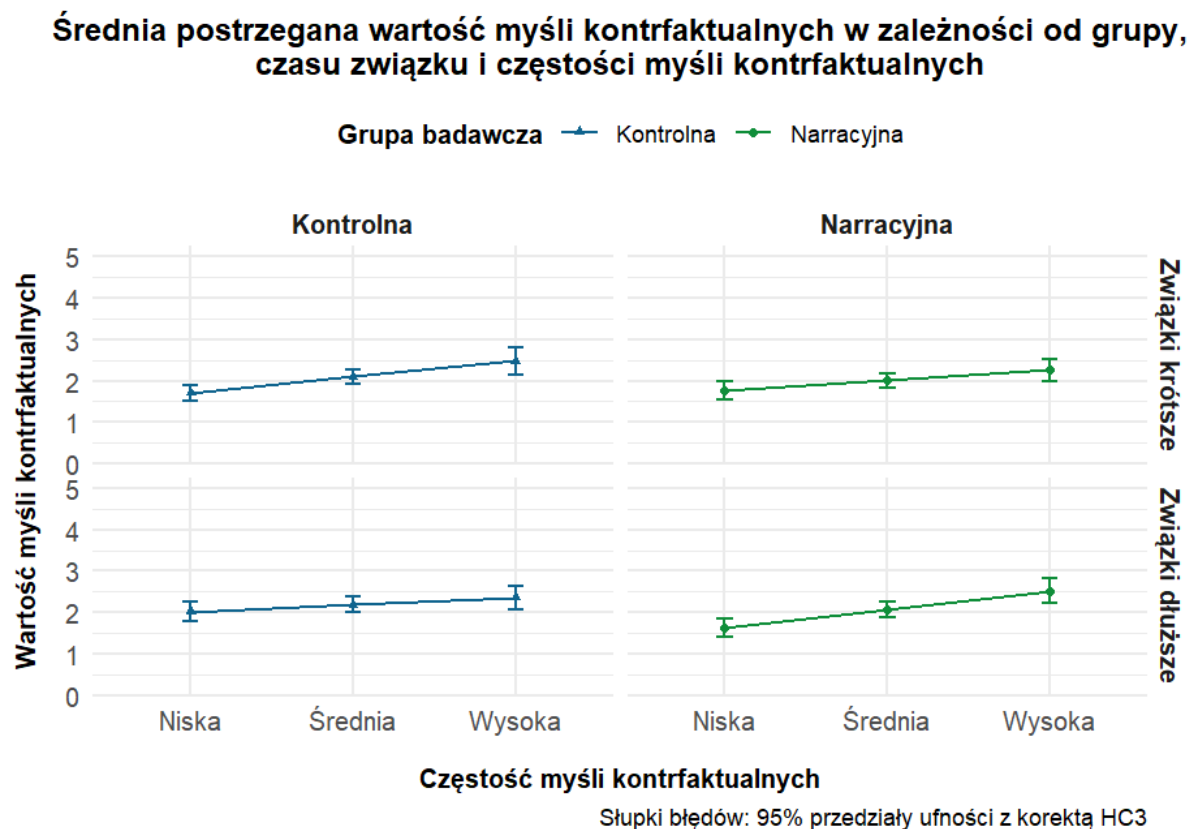
¹ Poszczególne poziomy (niski, średni, wysoki) odpowiadają następującym wartościom częstości myśli kontrfaktualnym w etapie 1 w skali surowej: 14,87; 44,48; 74,09.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Eksploracyjna analiza profili wartości średniej postrzeganej wartości myśli kontrfaktualnych na podstawie wykresów (Rysunek 13) pokazuje podobny układ wyników warunków eksperymentalnych na rozpatrywanych poziomach częstości myśli kontrfaktualnych. Jedyna znacząca różnica to potwierdzona istotnym efektem prostym niższa wartość przypisywana myślom kontrfaktualnym przez osoby, których związki zakończone rozpadem były dłuższe i które były z warunku narracyjnego, w porównaniu do warunku kontrolnego.

Rysunek 13

Wykres poziomów średniej postrzeganej wartości myśli kontrfaktualnych dla rozpatrywanych interakcji trójczynnikowych (grupa * czas związku * częstość myśli kontrfaktualnych w etapie 1)



Uwaga. Wykres przedstawia rezultaty uzyskane dla modelu z odporną korektą błędów standardowych (HC3). Poszczególne poziomy (niska, średnia, wysoka) odpowiadają następującym wartościom częstości myśli kontrfaktualnych w etapie 1 w skali surowej: 14,87; 44,48; 74,09.

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości

Oczekiwano, że uczestniczki z warunku narracyjnego będą deklarować posiadanie bardziej wyrazistych wyobrażeń nt. przyszłości niż uczestniczki z warunku kontrolnego (hipoteza 2.3). Nie stwierdzono jednak istotnych statystycznie różnic w wyrazistości wyobrażeń nt. przyszłości, których doświadczały uczestniczki z warunku narracyjnego ($N =$

202; $M = 105,43$; $SD = 66,25$) i kontrolnego ($N = 209$; $M = 115,94$; $SD = 67,87$) ($t(408,96) = -1,59$; $p = 0,113$; 95% PU $[-23,52; 2,49]$; $g = -0,16$; 95% PU $g [-0,35; 0,04]$). Tym samym nie uzyskano pozytywnej weryfikacji hipotezy, że narratyizacja rozstania prowadzi do doświadczania bardziej wyrazistych wyobrażeń nt. przyszłości. Hipoteza 2.3. nie została potwierdzona.

Analiza moderatorów wpływu narratyizacji na wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości

Analizy rozpatrujące potencjalny wpływ moderatorów narratyizacji (sposobu rozstania⁸², czasu związku⁸³, czasu od rozstania⁸⁴) na kształtowanie wpływu myślenia narracyjnego na wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości nie potwierdziły istotnych efektów interakcji ani nie uwidoczniły sytuacji, w których pojawiłyby się różnice w wyrazistości wyobrażeń między warunkami eksperymentalnymi (Tabela 71). Zdecydowano się na eksploracyjną analizę efektów prostych głównych w obszarze interakcji między warunkiem eksperymentalnym a czasem od rozstania, ze względu na wykazaną istotność na poziomie mniejszym niż $p = 0,10$ ($F(1, 407) = 3,08$; $p = 0,080$; $\eta_p^2 = 0,01$).

⁸² Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Warunek narracyjny: Decyzja uczestniczki badania: 99; Decyzja partnera: 52; Wspólna decyzja: 46; Ogółem: 197. Warunek kontrolny: Decyzja uczestniczki badania: 92; Decyzja partnera: 57; Wspólna decyzja: 54; Ogółem: 203. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczki badania: 191; Decyzja partnera: 109; Wspólna decyzja: 100.

⁸³ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem związku. Warunek narracyjny: związek krótszy: 107; związek dłuższy: 94; Ogółem: 201. Warunek kontrolny: związek krótszy: 97; związek dłuższy: 111; Ogółem: 208. Sposób rozstania (wartości ogólne): związek krótszy: 204; związek dłuższy: 205.

⁸⁴ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem od rozstania. Warunek narracyjny: krótszy czas: 99; dłuższy czas: 103; Ogółem: 202. Warunek kontrolny: krótszy czas: 103; dłuższy czas: 106; Ogółem: 209. Czas od rozstania (wartości ogólne): krótszy czas: 202; dłuższy czas: 209.

Tabela 71

Analizy weryfikujące rolę warunku eksperymentalnego i wybranych moderatorów w zakresie kształtowania wyrazistości wyobrażeń nt. przyszłości

Moderator	Rodzaj efektu	<i>F</i>	df ₁	df ₂	<i>p</i>	η_p^2
Sposób rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	1,68	1	394	0,195	< 0,01
	Efekt moderatora	2,44	2	394	0,089	0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,35	2	394	0,704	0,01
Czas związku	Efekt główny warunku eksperymentalnego	2,83	1	405	0,093	0,01
	Efekt moderatora	0,08	1	405	0,775	< 0,001
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,005	1	405	0,942	< 0,001
Czas od rozstania	Efekt główny warunku eksperymentalnego	2,43	1	407	0,120	0,01
	Efekt moderatora	0,15	1	407	0,703	< 0,001
	Efekt interakcji warunku i moderatora	3,08	1	407	0,080	0,01
Homogeniczność wariancji w analizach z wybranym moderatorem	Sposób rozstania	0,84	5	394	0,523	-
	Czas związku	0,34	3	405	0,795	-
	Czas od rozstania	0,28	3	407	0,838	-

Uwidoczniał się efekt prosty grupy wśród kobiet, dla których upłynęło więcej czasu od rozstania ($F(1, 407) = 5,59$; $p = 0,019$; $\eta_p^2 = 0,01$). Uczestniczki z warunku kontrolnego deklarowały, że bardziej wyraziście wyobrażają sobie swoją przyszłość w bliskich związkach ($M = 120,42$; $Se = 6,51$), niż czyniły to uczestniczki narratyzujące ($M = 98,52$; $Se = 6,60$). Nie zidentyfikowano różnic międzygrupowych wśród uczestniczek krótko po rozstaniu ($F(1, 407) = 0,02$; $p = 0,892$; $\eta_p^2 < 0,001$; warunek narracyjny: $M = 112,63$; $Se = 6,73$; warunek kontrolny: $M = 111,34$; $Se = 6,60$). Nie wykryto także, aby długość związku różnicowała wyrazistość wyobrażeń wewnątrz grup badawczych (warunek narracyjny: $F(1, 407) = 2,24$; $p = 0,135$; $\eta_p^2 = 0,01$; warunek kontrolny: $F(1, 407) = 0,96$; $p = 0,328$; $\eta_p^2 < 0,01$). Efekt sugerujący, że u kobiet dłużej po rozstaniu wzbudzenie myślenia narracyjnego

może obniżać wyrazistość myśli nt. przyszłości wymaga dalszych badań. Nie można uznać, że został on w pełni potwierdzony ze względu na brak istotności statystycznej efektu interakcji.

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a posiadanie planów w obszarze bliskich relacji

W ramach hipotez projektu oczekiwano (hipoteza 2.4), że uczestniczki z warunku narracyjnego będą cechować się wyższą pewnością względem tego, co mogą zrobić, aby zbudować szczęśliwy związek niż uczestniczki z warunku kontrolnego, co miało wyrażać się poprzez uzyskiwanie przez nie wyższych wyników w zakresie posiadania planów w obszarze bliskich związków. W analizach nie uzyskano potwierdzenia dla występowania różnic między uczestniczkami z warunku narracyjnego ($N = 202$; $M = 9,71$; $SD = 2,58$) i kontrolnego ($N = 209$; $M = 10,06$; $SD = 2,47$) w posiadaniu planów w obszarze bliskich związków ($t(406, 59) = -1,40$; $p = 0,161$; 95% PU $[-0,84; 0,14]$; $g = -0,14$; 95% PU $g [-0,33; 0,06]$). Co za tym idzie, nie wykazano, aby narratyzyacja była czynnikiem kształtującym ich poziom. Hipoteza 2.4 nie została potwierdzona.

Analiza moderatorów wpływu narratyzacji na posiadanie planów w obszarze bliskich relacji

Analiza wpływu rozpatrywanych moderatorów (sposobu rozstania⁸⁵, czasu związku⁸⁶, czasu od rozstania⁸⁷; hipoteza 5) w zakresie oddziaływania narratyzacji na posiadanie planów w obszarze bliskich relacji nie wykazała obecności istotnych efektów interakcji. Podobnie, nie zidentyfikowano sytuacji, w których różnice między warunkami eksperymentalnymi w zakresie posiadanych planów stałyby się istotne (brak istotnych efektów głównych warunku eksperymentalnego) (Tabela 72).

Tabela 72

Analizy weryfikujące rolę warunku eksperymentalnego i wybranych moderatorów w zakresie kształtowania posiadania planów w obszarze bliskich relacji

Moderator	Rodzaj efektu	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>eta</i> _{<i>p</i>} ²
Sposób rozstania ¹	Efekt główny warunku eksperymentalnego	1,60	1	394	0,207	< 0,01
	Efekt moderatora	1,48	2	394	0,229	0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,56	2	394	0,574	< 0,01
Czas związku ²	Efekt główny warunku eksperymentalnego	1,48	1	405	0,225	< 0,01
	Efekt moderatora	9,51**	1	405	0,002	0,02
	Efekt interakcji warunku i moderatora	1,47	1	405	0,227	< 0,01
Czas od rozstania ³	Efekt główny warunku eksperymentalnego	2,03	1	407	0,155	0,01

⁸⁵ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Warunek narracyjny: Decyzja uczestniczki badania: 99; Decyzja partnera: 52; Wspólna decyzja 46; Ogółem: 197. Warunek kontrolny: Decyzja uczestniczki badania: 92; Decyzja partnera: 57; Wspólna decyzja 54; Ogółem: 203. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczki badania: 191; Decyzja partnera: 109; Wspólna decyzja: 100.

⁸⁶ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem związku. Warunek narracyjny: związek krótszy: 107; związek dłuższy: 94; Ogółem: 201. Warunek kontrolny: związek krótszy: 97; związek dłuższy: 111; Ogółem: 208. Sposób rozstania (wartości ogólne): związek krótszy: 204; związek dłuższy: 205.

⁸⁷ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem od rozstania. Warunek narracyjny: krótszy czas: 99; dłuższy czas: 103; Ogółem: 202. Warunek kontrolny: krótszy czas: 103; dłuższy czas: 106; Ogółem: 209. Czas od rozstania (wartości ogólne): krótszy czas: 202; dłuższy czas: 209.

Moderator	Rodzaj efektu	<i>F</i>	df _i	df _e	<i>p</i>	η^2_p
	Efekt moderatora	0,14	1	407	0,712	< 0,001
	Efekt interakcji warunku i moderatora	1,67	1	407	0,197	< 0,01
Homogeniczność wariacji w analizach z wybranym moderatorem	Sposób rozstania	0,96	5	394	0,445	-
	Czas związku	0,16	3	405	0,922	-
	Czas od rozstania	0,59	3	407	0,619	-

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a lęk w patrzeniu w przyszłość (analizy eksploracyjne)

W celu eksploracji sprawdzono, czy reprezentantki warunków eksperymentalnych różnią się w doświadczanym lęku związanym z patrzeniem w przyszłość (hipoteza 2.5). Analizy nie wykazały, aby uczestniczki z warunku narracyjnego ($N = 202$; $M = 3,93$; $SD = 0,97$) i kontrolnego ($N = 209$; $M = 3,73$; $SD = 1,10$) różniły się istotnie w jego zakresie ($t(405,35) = -1,71$; $p = 0,089$; 95% PU $[-0,03; 0,37]$; $g = -0,14$; 95% PU $g [-0,03; 0,36]$). Nie uzyskano zatem podstaw do uznania prawdziwości hipotezy 2.5.

Analiza moderatorów wpływu narratyzacji na lęk w patrzeniu w przyszłość (analizy eksploracyjne)

Sprawdzono, czy wzbudzone myślenie narracyjne wpływa różnicująco na odczuwany lęk w patrzeniu w przyszłość w zależności od sposobu rozstania⁸⁸, czasu

⁸⁸ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Warunek narracyjny: Decyzja uczestniczki badania: 99; Decyzja partnera: 52; Wspólna decyzja 46; Ogółem: 197. Warunek kontrolny: Decyzja uczestniczki badania: 92; Decyzja partnera: 57; Wspólna decyzja 54; Ogółem: 203. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczki badania: 191; Decyzja partnera: 109; Wspólna decyzja: 100.

związku⁸⁹ i czasu od rozstania⁹⁰ (hipoteza 5). Nie zidentyfikowano żadnych istotnych statystycznie efektów głównych grupy i efektów interakcji (Tabela 73). Zdecydowano się jednak na rozpatrzenie szczegółowo efektów prostych związanych z efektem interakcji warunku eksperymentalnego i czasu od rozstania ze względu na towarzyszącą mu istotność statystyczną na poziomie tendencji ($p < 0,010$) ($F(1, 407) = 3,36$; $p = 0,068$; $\eta_p^2 = 0,01$).

Tabela 73

Analizy weryfikujące rolę warunku eksperymentalnego i wybranych moderatorów w zakresie doświadczania lęku w patrzeniu w przyszłość

Moderator	Rodzaj efektu	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	η_p^2
Sposób rozstania ¹	Efekt główny warunku eksperymentalnego	2,32	1	394	0,129	0,01
	Efekt moderatora	2,50	2	394	0,083	0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,46	2	394	0,651	< 0,01
Czas związku ²	Efekt główny warunku eksperymentalnego	2,58	1	405	0,109	0,01
	Efekt moderatora	2,15	1	405	0,143	0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,17	1	405	0,679	< 0,001
Czas od rozstania ³	Efekt główny warunku eksperymentalnego	2,81	1	407	0,095	0,01
	Efekt moderatora	0,28	1	407	0,594	< 0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	3,36	1	407	0,068	0,01
Homogeniczność wariacji w analizach z wybranym moderatorem	Sposób rozstania	2,20	5	394	0,054	-
	Czas związku	3,14*	3	405	0,025	-
	Czas od rozstania	2,26	3	407	0,081	-

* $p < 0,05$

⁸⁹ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem związku. Warunek narracyjny: związek krótszy: 107; związek dłuższy: 94; Ogółem: 201. Warunek kontrolny: związek krótszy: 97; związek dłuższy: 111; Ogółem: 208. Sposób rozstania (wartości ogólne): związek krótszy: 204; związek dłuższy: 205.

⁹⁰ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem od rozstania. Warunek narracyjny: krótszy czas: 99; dłuższy czas: 103; Ogółem: 202. Warunek kontrolny: krótszy czas: 103; dłuższy czas: 106; Ogółem: 209. Czas od rozstania (wartości ogólne): krótszy czas: 202; dłuższy czas: 209.

Nie wykryto różnic w doświadczanym lęku w patrzeniu w przyszłość w obrębie grup w zależności od czasu od rozstania (warunek narracyjny: $F(1, 407) = 0,83$; $p = 0,363$; $\eta_p^2 < 0,01$; warunek kontrolny: $F(1, 407) = 2,85$; $p = 0,092$; $\eta_p^2 = 0,01$). Zidentyfikowano natomiast istotny efekt prosty grupy wśród kobiet, które były dłużej od rozstania ($F(1, 407) = 6,26$, $p = 0,013$, $\eta_p^2 = 0,02$). Wyrażał się o tym, że uczestniczki z warunku narracyjnego mocniej zgadzały się ze stwierdzeniem: Moja przyszłość w obszarze relacji to dla mnie wielka niewiadoma ($M = 3,97$; $Se = 0,10$) niż czyniły to uczestniczki z warunku kontrolnego ($M = 3,61$; $Se = 0,10$). O ile dla uczestniczek z warunku narracyjnego uśredniona odpowiedź odniesiona do skali wyrażała ich zgodę z tym stwierdzeniem („tak”) to u uczestniczek z warunku kontrolnego ta pewność była mniejsza. Warunek eksperymentalny nie różnicował doświadczanego lęku w patrzeniu w przyszłość wśród uczestniczek krótko po rozstaniu ($F(1, 407) = 0,01$, $p = 0,913$, $\eta_p^2 < 0,01$; warunek narracyjny - krótki czas: $M = 3,84$; $Se = 0,10$; warunek kontrolny, krótki czas: $M = 3,85$; $Se = 0,10$). Zidentyfikowana różnica może stanowić sugestię dla dalszych badań, nie stanowi jednak potwierdzenia obecności efektu ze względu na brak istotności interakcji.

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a samoocena planów

Przewidywano, że uczestniczki z warunku narracyjnego będą uważały swoje plany za bardziej wartościowe niż uczestniczki z grupy kontrolnej (hipoteza 2.6). Rezultaty badania nie wskazały jednak na obecność różnic w sposobie, w jaki uczestniczki z warunku narracyjnego ($N = 202$; $M = 8,07$; $SD = 2,65$) i kontrolnego ($N = 209$; $M = 8,33$; $SD = 2,81$) oceniają wartość swoich planów ($t(408,76) = -0,95$; $p = 0,342$; 95% PU $[-0,79; 0,27]$; $g = -0,09$; 95% PU $g [-0,29; 0,10]$). Tym samym nie stwierdzono, że narratyzyacja zwiększa wartość przypisywaną osobistym planom nt. przyszłości w bliskich związkach. Hipoteza 2.6 pozostała bez wsparcia empirycznego.

Analiza moderatorów wpływu narratyizacji na samoocenę planów

Analizy rozpatrujące potencjalny wpływ moderatorów efektu myślenia narracyjnego (sposobu rozstania⁹¹, czasu związku⁹², czasu od rozstania⁹³; hipoteza 5) na kształtowanie samooceny planów nie potwierdziły istotnych efektów interakcji ani nie uwidocznily sytuacji, w których pojawiłyby się różnice w samoocenie planów między warunkami eksperymentalnymi (Tabela 74).

Tabela 74

Analizy weryfikujące rolę warunku eksperymentalnego i wybranych moderatorów w zakresie kształtowania samooceny planów

Moderator	Rodzaj efektu	<i>F</i>	df ₁	df ₂	<i>p</i>	η^2_p
Sposób rozstania ¹	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,27	1	394	0,606	< 0,01
	Efekt moderatora	3,83*	2	394	0,023	0,02
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,29	2	394	0,745	< 0,01
Czas związku ²	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,69	1	405	0,407	< 0,01
	Efekt moderatora	1,56	1	405	0,213	< 0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,31	1	405	0,581	< 0,01
Czas od rozstania ³	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,89	1	407	0,345	< 0,01
	Efekt moderatora	0,08	1	407	0,782	< 0,001
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,01	1	407	0,920	< 0,001

⁹¹ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Warunek narracyjny: Decyzja uczestniczki badania: 99; Decyzja partnera: 52; Wspólna decyzja 46; Ogółem: 197. Warunek kontrolny: Decyzja uczestniczki badania: 92; Decyzja partnera: 57; Wspólna decyzja 54; Ogółem: 203. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczki badania: 191; Decyzja partnera: 109; Wspólna decyzja: 100.

⁹² Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem związku. Warunek narracyjny: związek krótszy: 107; związek dłuższy: 94; Ogółem: 201. Warunek kontrolny: związek krótszy: 97; związek dłuższy: 111; Ogółem: 208. Sposób rozstania (wartości ogólne): związek krótszy: 204; związek dłuższy: 205.

⁹³ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem od rozstania. Warunek narracyjny: krótszy czas: 99; dłuższy czas: 103; Ogółem: 202. Warunek kontrolny: krótszy czas: 103; dłuższy czas: 106; Ogółem: 209. Czas od rozstania (wartości ogólne): krótszy czas: 202; dłuższy czas: 209.

Moderator	Rodzaj efektu	<i>F</i>	df ₁	df ₂	<i>p</i>	η_p^2
Homogeniczność wariacji w analizach z wybranym moderatorem	Sposób rozstania	1,54	5	394	0,176	-
	Czas związku	0,76	3	405	0,515	-
	Czas od rozstania	4,43**	3	407	< 0,010	-

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a motywacja do rozwoju

Spodziewano się, że uczestniczki z warunku narracyjnego będą deklarować wyższą motywację do samorozwoju niż uczestniczki z warunku kontrolnego (hipoteza 2.7). Analizy testem t-Studenta ($t(409,00) = 0,11$; $p = 0,914$; 95% PU [-0,73; 0,81]; $g = 0,01$; 95% PU g [-0,73; 0,81]) nie dają przesłanek pozwalających na wskazanie istnienia różnic między kobietami z warunku kontrolnego ($N = 209$; $M = 21,51$; $SD = 4,05$) i narracyjnego ($N = 202$; $M = 21,55$; $SD = 3,91$) w zakresie motywacji do rozwoju. Nie stwierdzono, aby narratyza oddziaływała na poziom doświadczanej motywacji. Hipoteza 2.7 nie uzyskuje wsparcia w wynikach badania.

Analiza moderatorów wpływu narratyzaacji na motywację do rozwoju

Nie wykazano, że zakładane efekty myślenia narracyjnego dla motywacji do rozwoju uwidaczniają się w różny sposób w grupach wyróżnionych na podstawie rozpatrywanych moderatorów (sposób rozstania⁹⁴, czas związku⁹⁵, czas od rozstania⁹⁶; hipoteza 5) albo aby

⁹⁴ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Warunek narracyjny: Decyzja uczestniczki badania: 99; Decyzja partnera: 52; Wspólna decyzja 46; Ogółem: 197. Warunek kontrolny: Decyzja uczestniczki badania: 92; Decyzja partnera: 57; Wspólna decyzja 54; Ogółem: 203. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczki badania: 191; Decyzja partnera: 109; Wspólna decyzja: 100.

⁹⁵ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem związku. Warunek narracyjny: związek krótszy: 107; związek dłuższy: 94; Ogółem: 201. Warunek kontrolny: związek krótszy: 97; związek dłuższy: 111; Ogółem: 208. Sposób rozstania (wartości ogólne): związek krótszy: 204; związek dłuższy: 205.

⁹⁶ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego z czasem od rozstania. Warunek narracyjny: krótszy czas: 99; dłuższy czas: 103; Ogółem: 202. Warunek

efekt główny warunku eksperymentalnego zyskiwał istotność w analizach uwzględniających moderatory (Tabela 75).

Tabela 75

Analizy weryfikujące rolę warunku eksperymentalnego i wybranych moderatorów w zakresie kształtowania motywacji do rozwoju

Moderator	Rodzaj efektu	<i>F</i>	df ₁	df ₂	<i>p</i>	<i>eta</i> _{<i>p</i>} ²
Sposób rozstania ¹	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,46	1	394	0,498	< 0,01
	Efekt moderatora	1,66	2	394	0,191	0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,66	2	394	0,520	< 0,01
Czas związku ²	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,02	1	405	0,893	< 0,001
	Efekt moderatora	1,37	1	405	0,242	< 0,01
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,13	1	405	0,716	< 0,001
Czas od rozstania ³	Efekt główny warunku eksperymentalnego	0,01	1	407	0,914	< 0,001
	Efekt moderatora	0,11	1	407	0,742	< 0,001
	Efekt interakcji warunku i moderatora	0,002	1	407	0,962	< 0,001
Homogeniczność wariacji w analizach z wybranym moderatorem	Sposób rozstania	0,92	5	394	0,465	-
	Czas związku	0,38	3	405	0,770	-
	Czas od rozstania	0,12	3	407	0,947	-

Hipoteza 3: Dobrostan

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a nasilenie ruminacji natrętnych

Przewidywano, że warunki eksperymentalne będą się różnić w zakresie zmian w nasileniu doświadczanych ruminacji natrętnych (hipoteza 3.1). Analizy różnic w zakresie tempa zmian nasilenia ruminacji natrętnych między reprezentantkami warunków eksperymentalnych rozpoczęto od przeprowadzenia analizy wariacji z powtarzaniem

kontrolny: krótszy czas: 103; dłuższy czas: 106; Ogółem: 209. Czas od rozstania (wartości ogólne): krótszy czas: 202; dłuższy czas: 209.

pomiarem. W kolejnym kroku odwołano się do liniowych modeli mieszanych (LMM), które umożliwiły uwzględnienie w analizie zmiennych różnicujących warunki eksperymentalne: aktualnego cierpienia po rozstaniu i częstości myśli kontrfaktualnych.

ANOVA z powtarzanym pomiarem nie wykazała, że wzbudzone myślenie narracyjne wpływa na tempo zmian w doświadczaniu ruminacji natrętnych (brak efektu interakcji). Nie zidentyfikowano również efektu głównego warunku eksperymentalnego (Tabela 76). Stwierdzono natomiast, że nasilenie ruminacji natrętnych spada wraz z czasem ($F(1, 416) = 238,66; p < 0,001; \eta_p^2 = 0,37$). Był to silny efekt (Cohen, 1988). Uczestniczki doświadczały znacznie mniej ruminacji natrętnych w tygodniu po udziale w badaniu ($M = 10,79; Se = 0,42$) niż w tygodniu przed nim ($M = 15,38; Se = 0,43$). Tabela 77 zestawia wartości średnich i błędów standardowych w zakresie nasilenia ruminacji natrętnych obserwowanych w poszczególnych etapach badania.

Tabela 76

Analiza zmian w zakresie nasilenia ruminacji natrętnych z zastosowaniem ANOVA z powtarzanym pomiarem

	<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	η_p^2
Powtarzany pomiar - ANOVA					
Efekt główny warunku eksperymentalnego	1,84	1	416	0,176	< 0,01
Efekt główny etapu	238,66***	1	416	< 0,001	0,37
Efekt główny interakcji	0,68	1	416	0,412	< 0,01
Weryfikacja możliwości przeprowadzenia analizy					
Test Boxa macierzy równości kowariancji (powtarzany pomiar)	0,11	3	34782590,922	0,953	-
Test Levene'a (etap 1)	0,59	1	416	0,443	-
Test Levene'a (etap e)	0,23	1	416	0,632	-

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 77

Średnie i błędy standardowe nasilenia ruminacji natrętnych w podziale na warunki eksperymentalne i etap badania

Warunek eksperymentalny	Narracyjny (N=203)		Kontrolny (N=215)		Wartość uogólniona (efekt główny etapu)	
Etap	M	Se	M	Se	M	Se
1	14,97	0,62	15,79	0,60	15,38	0,43
2	10,13	0,59	11,45	0,58	10,79	0,41
Wartość uogólniona (Efekt główny warunku eksperymentalnego)	12,55	0,57	13,62	0,55	-	-

Analizę z zastosowaniem liniowych modeli mieszanych rozpoczęto od sprawdzenia czy uwzględnienie dodatkowych zmiennych poprawia dopasowanie modelu dla danych. Porównując model podstawowy (analogiczny do opisanego powyżej z zastosowaniem ANOVY z powtarzanym pomiarem) z modelami uwzględniającymi dodatkowe zmienne (aktualne cierpienie po rozstaniu: $\chi^2(4) = 211,76$; $p < 0,001$; częstość myśli kontrfaktualnych: $\chi^2(4) = 285,39$; $p < 0,001$) oraz ich interakcje stwierdzono, że w obu przypadkach wprowadzenie dodatkowej zmiennej poprawiało dopasowanie modelu do danych, co uzasadniało ich rozpatrzenie.

W żadnym z modeli nie zidentyfikowano istotnej interakcji między warunkiem eksperymentalnym a etapem na nasilenie ruminacji natrętnych. Model z kontrolą na częstość myśli kontrfaktualnych wskazał ten efekt na poziomie tendencji statystycznej dla interakcji etapu i warunku eksperymentalnego ($F(1,414) = 3,62$, $p = 0,058$) (Tabela 78; Tabela 79 – dopasowanie modelu). Warunki narracyjny i kontrolny nie różniły się pod względem nasilenia ruminacji natrętnych w etapie 1 ($t(618) = 0,73$; $p = 0,464$; 95% PU [-0,80; 1,74]) ani w etapie 2 ($t(618) = -0,34$; $p = 0,734$; 95% PU [-1,49; 1,05]). Dla obu warunków eksperymentalnych obserwowano istotny spadek w nasileniu ruminacji natrętnych między etapem 1 i etapem 2 (warunek narracyjny: $t(414) = 11,60$; $p < 0,001$; 95% PU [4,06; 5,72];

warunek kontrolny: $t(414) = 10,20$; $p < 0,001$; 95% PU [3,39; 5,01]. Jako potencjalne wyjaśnienie wartość statystyki istotności można podać możliwy większy spadek nasilenia ruminacji natrętnych w warunku narracyjnym (różnica średnich (etap 1 – etap 2): 4,89; $Se = 0,42$; 95% PU [4,06; 5,72])⁹⁷ niż kontrolnym (różnica średnich (etap 1 – etap 2): 4,20; $Se = 0,41$; 95% PU [3,39; 5,01])⁹⁸. Jednakże ze względu na brak uzyskania istotności ($p = 0,058$) należy to uznać nie za efekt potwierdzony w badaniu a za eksplorację na potrzeby dalszych przedsięwzięć naukowych. Tym samym nie uzyskano dowodów potwierdzających w sposób pewny słuszność hipotezy 3.1.

⁹⁷ Nasilenie ruminacji natrętnych w ramach warunku narracyjnego:

etap 1: $M = 15,63$; $Se = 0,46$; 95% PU [14,72; 16,54]

etap 2: $M = 10,74$; $Se = 0,46$; 95% PU [9,83; 11,65]

⁹⁸ Nasilenie ruminacji natrętnych w ramach warunku kontrolnego:

etap 1: $M = 15,16$; $Se = 0,45$; 95% PU [14,27; 16,04]

etap 2: $M = 10,96$; $Se = 0,45$; 95% PU [10,08; 11,84]

Tabela 78

Statystyki efektów stałych rozpatrzonych modeli dla przewidywania poziomu nasilenia ruminacji natrętnych (N = 418)

	Model podstawowy				Model z kontrolą na zmienną: Aktualne cierpienie po rozstaniu				Model z kontrolą na zmienną: Częstość myśli kontrfaktualnych			
Efekty stałe												
	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>
Warunek eksperymentalny	1,84	1	416	0,176	2,33	1	413,9998	0,127	0,18	1	414	0,673
Etap	238,66***	1	416	< 0,001	29,14***	1	414,0001	< 0,001	33,68***	1	414	< 0,001
Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	245,89***	1	413,9998	< 0,001	380,10***	1	414	< 0,001
Warunek eksperymentalny * Etap	0,68	1	416	0,412	0,43	1	414,0001	0,513	3,62	1	414	0,058
Warunek eksperymentalny * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	3,34	1	413,9998	0,069	0,43	1	414	0,515
Etap * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	10,53**	1	414,0001	0,001	10,70**	1	414	0,001
Warunek eksperymentalny * Etap * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	< 0,01	1	414,0001	0.970	2,24	1	414	0,135

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 79

Dopasowanie rozpatrzonych modeli służących przewidywaniu poziomu nasilenia ruminalacji natrętnych: składniki losowe, AIC, wskaźniki R^2 marginalnego i warunkowego ($N = 418$)

	Model podstawowy		Model z kontrolą na zmienną: Aktualne cierpienie po rozstaniu		Model z kontrolą na zmienną: Częstość myśli kontrfaktualnych	
	σ^2	SD	σ^2	SD	σ^2	SD
Efekty losowe						
Uczestnik (lp; intercept)	55,73	7,47	31,30	5,59	25,05	5,01
Reszta (residual)	18,42	4,29	18,05	4,25	17,94	4,24
Dopasowanie modelu	AIC		AIC		AIC	
	5632,5		5428,8		5355,1	
Wyjaśniona wariancja	R^2		R^2		R^2	
Przez efekty stałe (marginal)	0,070		0,382		0,461	
Przez cały model (efekty stałe oraz losowy przechwyt dla uczestnika) (conditional)	0,769		0,774		0,775	

Analiza moderatorów wpływu narratyizacji na zmianę w nasileniu ruminalacji natrętnych

Weryfikację roli potencjalnych moderatorów wpływu narratyizacji na zmianę nasilenia ruminalacji natrętnych (hipoteza 5) rozpoczęto od sprawdzenia czy ich uwzględnienie w analizach z użyciem LMM będzie prowadziło do lepszego dopasowania modelu do danych niż w przypadku pozostania na rozpatrywaniu samego wpływu warunku eksperymentalnego (model podstawowy). Dla modeli uwzględniających dodatkowo:

- sposób rozstania: $\chi^2(8) = 25,78$; $p = 0,001$. AIC modelu podstawowego na zawężonej grupie do analiz roli: 5476,1

- i czas od rozstania: $\chi^2(4) = 20,44$; $p < 0,001$; AIC modelu podstawowego: 5632,5.

wraz z ich interakcjami stwierdzono lepsze dopasowanie do danych. Natomiast model uwzględniający czas związku nie prowadził do poprawy estymacji względem modelu podstawowego ($\chi^2(4) = 5,58$; $p = 0,233$; AIC modelu podstawowego: 5632,5 przy AIC modelu z czasem związku: 5611,3) dlatego też zrezygnowano z analiz rozpatrujących potencjalny wpływ tego moderatora.

W kolejnym kroku zweryfikowanego, czy estymacja modelu z moderatorem zostanie poprawiona po dodaniu do niego dodatkowych zmiennych. Dla sposobu rozstania były to aktualne cierpienie po rozstaniu ($\chi^2(12) = 210,53$; $p < 0,001$), częstość myśli kontrfaktualnych ($\chi^2(12) = 287,04$; $p < 0,001$) oraz dodatkowo nasilenie ruminacji refleksyjnych ($\chi^2(12) = 249,99$; $p < 0,001$), którego uwzględnienie było podyktowane wykrytymi różnicami w jego zakresie w preteście między grupami wyróżnionymi ze względu na warunek eksperymentalny i sposób rozstania. We wszystkich przypadkach wyniki wspierały przeprowadzenie analiz z uwzględnieniem dodatkowych zmiennych. Dla czasu od rozstania rozpatrzono jako dodatkowe zmienne aktualne cierpienie po rozstaniu ($\chi^2(8) = 198,49$; $p < 0,001$), częstość myśli kontrfaktualnych ($\chi^2(8) = 273,94$; $p < 0,001$) oraz dodatkowo ważność relacji (ze względu na możliwe różnice w preteście między grupami opartymi o warunek eksperymentalny i czas od rozstania; $\chi^2(8) = 70,10$; $p < 0,001$). Ponownie, wyniki wskazały na wartość przeprowadzenia analiz z dodatkowymi zmiennymi.

Szczegółowo opisano wyłącznie wyniki dla modelu uwzględniającego sposób rozstania ze względu na ich wartość dla bieżącej eksploracji. W analizach uwzględniających czas od rozstania nie stwierdzono istotności żadnego efektu interakcji, który uwzględniałby jednocześnie warunek eksperymentalny i etap badania⁹⁹. Ponownie, w modelu

⁹⁹ Brak istotnych efektów stałych dla interakcji:

Warunku eksperymentalnego i etapu badania

Warunku eksperymentalnego * Etapu * Czasu od rozstania

uwzględniającym częstość myśli kontrfaktualnych, efekt interakcji warunku eksperymentalnego i etapu był istotny na poziomie tendencji ($F(1, 410) = 3,56; p = 0,060$).

Sposób rozstania a wpływ narratyzacji na zmianę w nasileniu ruminacji natrętnych

Tabela 80 zestawia wyniki w zakresie efektów stałych rozpatrzonych modeli uwzględniających moderacyjną rolę sposobu rozstania¹⁰⁰, natomiast Tabela 81 przywołuje statystyki dopasowania modeli do danych badawczych.

Interakcja warunku eksperymentalnego i etapu była istotna tylko w modelu uwzględniającym zmienną częstość myśli kontrfaktualnych ($F(1, 395) = 4,83, p = 0,029$). Wynik ten koresponduje ze stwierdzoną na poziomie tendencji analogiczną interakcją rozpatrzoną w modelu bez dodatkowego moderatora, a z uwzględnieniem myśli kontrfaktualnych. Choć w obu warunkach następował spadek nasilenia ruminacji natrętnych w miarę upływu czasu (warunek narracyjny: różnica średnich: 4,98; $Se = 0,44$; 95% PU [4,10; 5,85]; $t(395) = 11,20; p < 0,001$; warunek kontrolny: różnica średnich: 4,26; $Se = 0,42$; 95% PU [3,43; 5,08]; $t(395) = 10,20; p < 0,001$) to w warunku narracyjnym był on większy. Nasilenie ruminacji natrętnych u uczestniczek narracyjnych¹⁰¹ spadało średnio

Warunku eksperymentalnego * Etapu * Dodatkowej zmiennej

Warunku eksperymentalnego * Etapu * Czasu od rozstania * Dodatkowej zmiennej.

¹⁰⁰ Liczebności w poszczególnych podgrupach w ramach analiz interakcji warunku eksperymentalnego ze sposobem rozstania. Warunek narracyjny: Decyzja uczestniczki badania: 100; Decyzja partnera: 52; Wspólna decyzja 46; Ogółem: 198. Warunek kontrolny: Decyzja uczestniczki badania: 93; Decyzja partnera: 61; Wspólna decyzja 55; Ogółem: 209. Sposób rozstania (wartości ogólne): Decyzja uczestniczki badania: 193; Decyzja partnera: 113; Wspólna decyzja: 101.

¹⁰¹ Nasilenie ruminacji natrętnych w ramach warunku narracyjnego:

etap 1: $M = 15,72; Se = 0,49; 95\% PU [14,75; 16,69]$

etap 2: $M = 10,74; Se = 0,49; 95\% PU [9,78; 11,71]$

o 4,98 punkta, natomiast w warunku kontrolnym¹⁰² o 4,26 punkta. Warunki eksperymentalne nie różniły się nasileniem ruminacji natrętnych w żadnym z etapów badania¹⁰³.

Interakcja warunku eksperymentalnego, etapu i częstości myśli kontrfaktualnych, obecna na poziomie tendencji ($F(1, 395) = 3,72; p = 0,054$), rozpatrzona na 3 poziomach częstości myśli kontrfaktualnych (średni oraz ± 1 SD) nie wskazała na żadną istotną statystycznie różnicę, która mogłaby dać podstawy do wyjaśnienia jej charakteru.

Interakcja warunku eksperymentalnego, etapu i sposobu rozstania była istotna jedynie w modelu podstawowym ($F(2, 401) = 4,39; p = 0,013$). Jednakże ze względu na istotne różnice między grupami wyróżnionymi ze względu na warunek eksperymentalny i sposób rozstania w preteście w zakresie nasilenia ruminacji natrętnych i charakter obserwowanych efektów sugerujący ich pochodzenie w tych właśnie różnic zdecydowano się uznać ten efekt za niekonkluzywny¹⁰⁴.

¹⁰² Nasilenie ruminacji natrętnych w ramach warunku kontrolnego:

etap 1: $M = 15,34; Se = 0,47; 95\% \text{ PU } [14,42; 16,25]$

etap 2: $M = 11,08; Se = 0,47; 95\% \text{ PU } [10,17; 12,00]$

¹⁰³ Porównanie warunku narracyjnego i kontrolnej w ramach etapów badania:

Etap 1: $t(583) = 0,56; p = 0,574; 95\% \text{ PU } [-0,95; 1,71]$

Etap 2: $t(583) = -0,50; p = 0,621; 95\% \text{ PU } [-1,67; 1,00]$

¹⁰⁴ Rozpatrując efekt prosty warunku eksperymentalnego w ramach grup wyróżnionych ze względu na sposób rozstania, w poszczególnych etapach badania najistotniejsze do przywołania są efekty opisujące grupy w preteście. Stwierdzono, że w preteście uczestniczki, które zdecydowały o rozstaniu w porozumieniu z partnerem charakteryzowały się wyższym nasileniem ruminacji natrętnych, jeśli były w warunku kontrolnym (różnica średnich = $-3,73; Se = 1,70; 95\% \text{ PU } [-7,07; -0,40]; t(512) = -2,20; p = 0,028$). Natomiast w drugim etapie różnice między warunkami eksperymentalnymi, w ramach rozpatrzonej roli, nie były istotne statystycznie (różnica średnich = $-1,40; Se = 1,70; 95\% \text{ PU } [-4,74; 1,93]; t(512) = -0,83; p = 0,409$). Na poziomie tendencji uwidoczniła się także nie zidentyfikowana w preteście różnica między kobietami, które zostały porzucone przez partnera, wskazująca, na wyższe nasilenie ruminacji natrętnych u reprezentantek warunku narracyjnego w porównaniu do warunku kontrolnego (różnica średnich: $3,03; Se = 1,60; 95\% \text{ PU } [-0,11; 6,18]; t(512) = 1,89; p = 0,059$). Różnice między warunkami eksperymentalnymi nie były obecne w etapie 2 (różnica średnich = $0,71; Se = 1,60; 95\% \text{ PU } [-2,44; 3,86]; t(512) = 0,44; p = 0,658$).

Rozpatrując efekt prosty etapu w ramach grup wyróżnionych ze względu na warunek eksperymentalny i sposób rozstania wykryto, że w każdym przypadku następował istotny spadek nasilenia ruminacji natrętnych ($p < 0,001$). Dokonując porównania wielkości spadku ustalono, że:

Kobiety, które zdecydowały o rozstaniu, doświadczały podobnego spadku nasilenia ruminacji w obu warunkach eksperymentalnych (różnica spadków między warunkiem narracyjnym a kontrolnym: $1,13; Se = 0,86; 95\% \text{ PU } [-0,56; 2,81]; t(401) = 1,31; p = 0,190$).

Kobiety, których związek zakończyła decyzja partnera doświadczały większego spadku ruminacji natrętnych, jeśli były w warunku narracyjnym w porównaniu do kontrolnego (różnica spadków między grupą narracyjną a kontrolną: $2,32; Se = 1,13; 95\% \text{ PU } [0,11; 4,53]; t(401) = 2,07; p = 0,040$).

Dla żadnego z modeli nie wykazano, żeby interakcja między warunkiem eksperymentalnym, etapem a sposobem rozstania zależała od poziomu dodatkowej rozpatrywanej zmiennej.

Kobiety, które rozstały się za porozumieniem stron (wspólna decyzja) – poniżej progu istotności, a na poziomie tendencji ($p = 0,051$) – doświadczały mniejszego spadku w zakresie ruminacji natrętnych, gdy były w warunku narracyjnym w porównaniu do grupy kontrolnej (różnica spadków między warunkiem narracyjnym a kontrolnym: $-2,33$; $Se = 1,19$; 95% PU $[-4,67; 0,01]$; $t(401) = -1,96$; $p = 0,051$)

Zestawiając te efekty z efektami prostymi warunku eksperymentalnego w ramach grup wyróżnionych ze względu na sposób rozstania i etap nasuwa się przypuszczenie, że większy spadek nasilenia ruminacji natrętnych towarzyszy tym kobietom, które cechowały się ich wyższym poziomem w preteście.

Analiza efektów prostych sposobu rozstania w ramach poszczególnych etapów i warunków eksperymentalnych pokazała, że w warunku kontrolnym w żadnym etapie nie były obecne istotne różnice w ruminacjach natrętnych doświadczanych przez reprezentantki poszczególnych ról ($p > 0,05$). Natomiast w warunku narracyjnym obecny był znany z pretestu efekt wskazujący na wyższe nasilenie ruminacji natrętnych u kobiet porzuconych względem tych, które zdecydowały o rozstaniu (różnica średnich = $-4,99$; $Se = 1,45$; 95% PU $[-8,48; -1,51]$; $t(512) = -3,44$; $p = 0,002$) lub podjęły tę decyzję wspólnie z partnerem (różnica średnich: porzucone – wspólna decyzja = $4,72$; $Se = 1,72$; 95% PU $[0,59; 8,84]$; $t(512) = 2,75$; $p = 0,019$). W etapie 2 istotną różnicę stwierdzano wyłącznie między kobietami porzuconymi i tymi, które zdecydowały o rozstaniu, ze wskazaniem na wyższe ruminacje natrętne u kobiet porzuconych (różnica średnich = $-3,85$; $Se = 1,45$; 95% PU $[-7,34; -0,37]$; $t(512) = -2,65$; $p = 0,025$).

Tabela 80

Statystyki efektów stałych rozpatrzonych modeli ze sposobem rozstania jako dodatkowym moderatorem dla przewidywania poziomu nasilenia ruminalcji natrętnych (N = 407)

	Model z moderatorem				Model z moderatorem i kontrolą na zmienną:											
					Aktualne cierpienie po rozstaniu				Częstość myśli kontrfaktualnych				Ruminacje refleksyjne			
	Efekty stałe															
	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>
Warunek eksperymentalny	0,82	1	401	0,365	3,16	1	395	0,076	0,96	1	395	0,328	0,01	1	395	0,941
Etap	232,73***	1	401	<0,001	17,15***	1	395	<0,001	27,65***	1	395	<0,001	4,07*	1	395	0,044
Sposób rozstania	4,15	2	401	0,016	0,63	2	395	0,531	0,19	2	395	0,825	0,23	2	395	0,798
Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	182,66***	1	395	<0,001	1325,05***	1	395	<0,001	1261,86***	1	395	<0,001
Warunek eksperymentalny * Etap	0,37	1	401	0,546	0,59	1	395	0,442	4,83*	1	395	0,029	0,28	1	395	0,596
Warunek eksperymentalny * Sposób rozstania	2,41	2	401	0,910	5,60**	2	395	0,004	4,32*	2	395	0,014	0,24	2	395	0,787
Etap * Sposób rozstania	1,88	2	401	0,153	1,58	2	395	0,208	2,36	2	395	0,095	1,28	2	395	0,279
Warunek eksperymentalny * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	5,08*	1	395	0,025	11,49	1	395	0,222	10,16	1	395	0,693
Etap * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	12,49***	1	395	<0,001	111,07***	1	395	<0,001	118,63***	1	395	<0,001
Sposób rozstania * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	1,03	2	395	0,357	10,37	2	395	0,689	11,01	2	395	0,366
Warunek eksperymentalny * Etap * Sposób rozstania	4,39*	2	401	0,013	0,30	2	395	0,739	0,37	2	395	0,691	0,47	2	395	0,625
Warunek eksperymentalny * Etap * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	0,16	1	395	0,692	3,72	1	395	0,054	10,01	1	395	0,943

Model z moderatorem					Model z moderatorem i kontrolą na zmienną:											
					Aktualne cierpienie po rozstaniu				Częstość myśli kontrfaktualnych				Ruminacje refleksyjne			
Efekty stałe																
	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>
Warunek eksperymentalny * Sposób rozstania * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	3,64*	2	395	0,027	12,75	2	395	0,065	10,18	2	395	0,834
Etap * Sposób rozstania * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	3,60*	2	395	0,028	14,38*	2	395	0,013	12,89	2	395	0,057
Warunek eksperymentalny * Etap * Sposób rozstania * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	0,26	2	395	0,773	10,40	2	395	0,672	10,01	2	395	0,992

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 81

Dopasowanie rozpatrzonych modeli ze sposobem rozstania jako dodatkowym moderatorem służących przewidywaniu poziomu nasilenia ruminacji natrętnych: składniki losowe, AIC, wskaźniki R^2 marginalnego i warunkowego ($N = 407$)

	Model z moderatorem		Model z moderatorem i kontrolą na zmienną: Aktualne cierpienie po rozstaniu		Model z moderatorem i kontrolą na zmienną: Częstość myśli kontrfaktualnych		Model z moderatorem i kontrolą na zmienną: Ruminacje refleksyjne	
Efekty losowe	σ^2	SD	σ^2	SD	σ^2	SD	σ^2	SD
Uczestnik (lp; intercept)	54,31	7,37	31,21	5,59	25,03	5,00	28,60	5,35
Reszta (residual)	17,76	4,21	17,29	4,16	17,03	4,13	16,89	4,11
Dopasowanie modelu	AIC		AIC		AIC		AIC	
	5466,3		5279,8		5203,3		5240,3	
Wyjaśniona wariancja	R^2		R^2		R^2		R^2	
Przez efekty stałe (marginal)	0,096		0,395		0,474		0,432	
Przez cały model (efekty stałe oraz losowy przechwyt dla uczestnika) (conditional)	0,777		0,784		0,787		0,789	

Aktywacja narracyjna vs warunek kontrolny a nasilenie ruminacji refleksyjnych

Oczekiwano, że uczestniczki warunków eksperymentalnych będą się różnić w zakresie zmian w nasileniu doświadczanych ruminacji refleksyjnych (hipoteza 3.2). Analizy wpływu narratyzacji na zmianę nasilenia ruminacji refleksyjnych rozpoczęto od przeprowadzenia ANOVY z powtarzanym pomiarem. Nie wykryto ani istotnego efektu warunku eksperymentalnego ani efektu interakcji. Uwidoczniał się natomiast istotny efekt główny czasu pomiaru ($F(1, 415) = 158,99$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,28$; Tabela 82). Miał on

dużą siłę (Cohen, 1988). W tygodniu po udziale w badaniu uczestniczki rzadziej doświadczały ruminacji refleksyjnych ($M = 13,66$; $Se = 0,40$) niż w tygodniu przed nim ($M = 17,66$; $Se = 0,38$). Szczegółowe wartości średnich oraz błędów standardowych zestawiono w Tabeli 83.

Tabela 82

Analiza zmian w zakresie nasilenia ruminacji refleksyjnych z zastosowaniem ANOVA z powtarzanym pomiarem

	F	df_1	df_2	p	η_p^2
Powtarzany pomiar - ANOVA					
Efekt główny warunku eksperymentalnego	2,44	1	415	0,119	0,01
Efekt główny etapu	158,99***	1	415	< 0,001	0,28
Efekt główny interakcji	1,47	1	415	0,227	< 0,01
Weryfikacja możliwości przeprowadzenia analizy					
Test Boxa macierzy równości kowariancji (powtarzany pomiar)	0,87	3	33997687,282	0,454	-
Test Levene'a (etap 1)	2,71	1	415	0,100	-
Test Levene'a (etap e)	0,94	1	415	0,333	-

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 83

Średnie i błędy standardowe nasilenia ruminacji refleksyjnych w podziale na warunki eksperymentalne i etap badania

Warunek eksperymentalny	Narracyjny ($N = 203$)		Kontrolny ($N = 214$)		Wartość uogólniona (efekt główny etapu)	
Etap	M	Se	M	Se	M	Se
1	17,29	0,54	18,02	0,53	17,66	0,38
2	12,91	0,58	14,41	0,56	13,66	0,40
Wartość uogólniona (Efekt główny warunku eksperymentalnego)	15,10	0,51	16,21	0,50	-	-

Przechodząc do analizy opartej o LMM dokonano w pierwszej kolejności sprawdzenia czy uwzględnienie w modelach dodatkowych zmiennych: aktualnego

cierpienia po rozstaniu ($\chi^2(4) = 115,69; p < 0,001$), częstości myśli kontrfaktualnych ($\chi^2(4) = 193,97; p < 0,001$) doprowadzi do lepszego dopasowania modelu do danych niż ma to miejsce dla modelu podstawowego. Dla obu zmiennych uzyskano potwierdzenie tego założenia, dlatego też obliczono rozszerzone modele.

Żaden z modeli nie uwidocznił efektów interakcji znaczących dla weryfikacji hipotezy badawczej 3.2. Zarówno interakcja etapu z warunkiem eksperymentalnym jak i interakcje etapu z warunkiem eksperymentalnym i zmienną kontrolowaną dla przewidywania nasilenia ruminacji natrętnych były nieistotne (Tabela 84; Tabela 85 dopasowanie modeli do danych). Nie wykazano, aby warunek eksperymentalny wpływał w inny sposób na zmianę ruminacji natrętnych w miarę upływu czasu.

Tabela 84

Statystyki efektów stałych rozpatrzonych modeli dla przewidywania poziomu nasilenia ruminacji refleksyjnych (N = 417)

	Model podstawowy				Model z kontrolą na zmienną: Aktualne cierpienie po rozstaniu				Model z kontrolą na zmienną: Częstość myśli kontrfaktualnych			
Efekty stałe												
	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>
Warunek eksperymentalny	2,44	1	415	0,119	3,99	1	413	0,047	0,54	1	413	0,463
Etap	158,99***	1	415	< 0,001	45,56***	1	413	< 0,001	54,51***	1	413	< 0,001
Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	122,97***	1	413	< 0,001	243,08***	1	413	< 0,001
Warunek eksperymentalny * Etap	1,47	1	415	0,227	0,60	1	413	0,439	1,61	1	413	0,205
Warunek eksperymentalny * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	4,12*	1	413	0,043	10,45	1	413	0,504
Etap * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	0,05	1	413	0,818	10,34	1	413	0,560
Warunek eksperymentalny * Etap * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	0,04	1	413	0,851	10,58	1	413	0,445

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 85

Dopasowanie rozpatrzonych modeli służących przewidywaniu poziomu nasilenia ruminacji refleksyjnych: składniki losowe, AIC, wskaźniki R^2 marginalnego i warunkowego ($N = 417$)

	Model podstawowy		Model z kontrolą na zmienną: Aktualne cierpienie po rozstaniu		Model z kontrolą na zmienną: Częstość myśli kontrfaktualnych	
Efekty losowe	σ^2	<i>SD</i>	σ^2	<i>SD</i>	σ^2	<i>SD</i>
Uczestnik (lp; intercept)	42,37	6,51	29,73	5,45	22,93	4,79
Reszta (residual)	20,92	4,57	21,02	4,59	20,98	4,58
Dopasowanie modelu	AIC		AIC		AIC	
	5586,2		5478,5		5400,2	
Wyjaśniona wariancja	R^2		R^2		R^2	
Przez efekty stałe (marginal)	0,064		0,252		0,352	
Przez cały model (efekty stałe oraz losowy przechwyt dla uczestnika) (conditional)	0,691		0,690		0,690	

Analiza moderatorów wpływu narratyzacji na zmianę w nasileniu ruminacji refleksyjnych

Przed przeprowadzeniem analiz wpływu potencjalnych moderatorów narratyzacji sprawdzono, czy ich wprowadzenie do modelu LMM poprawia jego dopasowanie do danych w porównaniu do modelu podstawowego. Stwierdzono, że jest tak wyłącznie dla sposobu rozstania ($\chi^2(8) = 17,33$; $p = 0,027$; AIC dla modelu podstawowego na zawężonej grupie: 5434,8 natomiast AIC dla modelu ze sposobem rozstania: 5433,5). W przypadku czasu

związku¹⁰⁵ i czasu od rozstania¹⁰⁶ uwzględnienie tych moderatorów nie poprawiało dopasowania modeli do danych. Z tego też powodu nie rozpatrywano ich w dalszych analizach.

Kolejno, dla modelu rozpatrującego sposób rozstania sprawdzono, czy istnieje wartość dodana z uwzględniania dodatkowych zmiennych. Zarówno dla aktualnego cierpienia po rozstaniu ($\chi^2(12) = 126,66; p < 0,001$), częstości myśli kontrfaktualnych ($\chi^2(12) = 195,59; p < 0,001$) i ruminacji natrętnych – rozpatrzonych ze względu na różnice w ich zakresie w preteście między grupami wyróżnionymi ze na podstawie reprezentowanego warunku eksperymentalnego i sposób rozstania ($\chi^2(12) = 307,28; p < 0,001$) stwierdzono, że ujmujące je modele są lepiej dopasowane do danych niż sam model uwzględniający dodatkowy moderator.

Żaden z rozpatrzonych modeli nie wskazał na obecność istotnych interakcji obejmujących warunek eksperymentalny i etap badania¹⁰⁷ nie dostarczając tym samym przesłanek za różnicowaniem przez narratyzację tempa zmian ruminacji refleksyjnych w zależności od cech uczestniczki operacjonalizowanych przez inne zmienne. Stąd nie zdecydowano się na ich szczegółowe raportowanie.

Częstość myśli kontrfaktualnych

Przewidywano (hipoteza 3.3), że warunki eksperymentalne będą różnić się w zakresie zmian w częstości doświadczanych myśli kontrfaktualnych. Weryfikację, czy

¹⁰⁵ Porównanie dopasowania modelu uwzględniającego czas związku z modelem podstawowym: $\chi^2(4) = 6,37; p = 0,173$. AIC dla modelu podstawowego na zawężonej grupie: 5560,3 natomiast AIC dla modelu z czasem związku 5561,9 ($N = 415$).

¹⁰⁶ Porównanie dopasowania modelu uwzględniającego czas od rozstania z modelem podstawowym: $\chi^2(4) = 8,11; p = 0,088$. AIC dla modelu podstawowego: 5586,2 natomiast AIC dla modelu z czasem od rozstania: 5586,1 ($N = 417$).

¹⁰⁷ Brak istotnych efektów stałych dla interakcji:

Warunku eksperymentalnego i etapu badania

Warunku eksperymentalnego * Etapu * Sposobu rozstania

Warunku eksperymentalnego * Etapu * Dodatkowej zmiennej

Warunku eksperymentalnego * Etapu * Sposobu rozstania * Dodatkowej zmiennej.

wzbudzony sposób myślenia wpływa na tempo zmian w częstości myśli kontrfaktualnych rozpoczęto od przeprowadzenia ANOVY z powtarzanym pomiarem, gdzie czynnik wewnątrz obiektowy stanowił etap badania a czynnik międzyobiektywny warunek eksperymentalny. Wykryto istotne efekty główne etapu i warunku eksperymentalnego, przy braku interakcji (Tabela 86).

Uczestniczki doświadczały spadku w częstości myśli kontrfaktualnych między etapami ($F(1, 410) = 73,70$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,15$; etap 1: $M = 44,48$; $Se = 1,45$; etap 2: $M = 33,89$; $Se = 1,37$). Obserwowany efekt miał dużą siłę (Cohen, 1988). Zidentyfikowane różnice międzygrupowe w uogólnionej częstości myśli kontrfaktualnych wskazywały na ich mniejszą częstość w warunku narracyjnym ($M = 36,50$; $Se = 1,81$) niż kontrolnym ($M = 41,86$; $Se = 1,78$), co jest pochodną różnic między uczestniczkami na starcie badania¹⁰⁸. Tabela 87 zestawia częstości myśli kontrfaktualnych w ramach warunków eksperymentalnych w poszczególnych etapach badania.

Tabela 86

Analiza zmian w zakresie nasilenia częstości myśli kontrfaktualnych z zastosowaniem ANOVA z powtarzanym pomiarem

	F	df_i	df_e	p	η_p^2
Powtarzany pomiar - ANOVA					
Efekt główny warunku eksperymentalnego	4,46*	1	410	0,035	0,01
Efekt główny etapu	73,70***	1	410	< 0,001	0,15
Efekt główny interakcji	0,81	1	410	0,370	< 0,01
Weryfikacja możliwości przeprowadzenia analizy					
Test Boxa macierzy równości kowariancji (powtarzany pomiar)	0,49	3	31775199,807	0,690	-
Test Levene'a (etap 1)	0,05	1	410	0,828	-
Test Levene'a (etap e)	0,41	1	410	0,522	-

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

¹⁰⁸ Różnice opisano szczegółowo w części: *Sprawdzenie równoważności grup w preteście*.

Tabela 87

Średnie i błędy standardowe częstości myśli kontrfaktualnych w podziale na warunki eksperymentalne i etap badania

Warunek eksperymentalny	Narracyjny ($N = 202$)		Kontrolny ($N = 210$)		Wartość uogólniona (efekt główny etapu)	
Etap	M	Se	M	Se	M	Se
1	41,24	2,07	47,71	2,03	44,48	1,45
2	31,76	1,96	36,01	1,92	33,89	1,37
Wartość uogólniona (Efekt główny warunku eksperymentalnego)	36,50	1,81	41,86	1,78	-	

W ramach analiz z zastosowaniem LMM obliczono model podstawowy (analogiczny do zaprezentowanej ANOVY z powtarzanym pomiarem) oraz model z dodatkową zmienną: aktualnym cierpieniem po rozstaniu, ponieważ wykryto, że jest on lepiej dopasowany do danych niż model podstawowy ($\chi^2(4) = 208,59; p < 0,001$). W żadnej z analiz nie wykazano, aby efekt interakcji między warunkiem eksperymentalnym a etapem lub między warunkiem eksperymentalnym, etapem i aktualnym cierpieniem po rozstaniu był istotny. Wyniki nie potwierdzają hipotezy, że narratyzacja kształtuje tempo zmian częstości myśli kontrfaktualnych. Tabela 88 przedstawia efekty stałe, a Tabela 89 statystyki dopasowania modeli.

Tabela 88

Statystyki efektów stałych rozpatrzonych modeli dla przewidywania częstości myśli kontrfaktualnych (N = 412)

	Model podstawowy				Model z kontrolą na zmienną: Aktualne cierpienie po rozstaniu			
Efekty stałe								
	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>
Warunek eksperymentalny	4,46*	1	410	0,035	1,60	1	408	0,207
Etap	73,70***	1	410	< 0,001	6,06*	1	408	0,014
Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	248,37***	1	408	< 0,001
Warunek eksperymentalny * Etap	0,81	1	410	0,370	2,27	1	408	0,133
Warunek eksperymentalny * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	0,79	1	408	0,375
Etap * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	6,39*	1	408	0,012
Warunek eksperymentalny * Etap * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	1,93	1	408	0,165

Tabela 89

Dopasowanie rozpatrzonych modeli służących przewidywaniu częstości myśli kontrfaktualnych: składniki losowe, AIC, wskaźniki R² marginalnego i warunkowego (N = 412)

	Model podstawowy		Model z kontrolą na zmienną: Aktualne cierpienie po rozstaniu	
Efekty losowe	σ^2	<i>SD</i>	σ^2	<i>SD</i>
Uczestnik (lp; intercept)	506,9	22,51	256,8	16,03
Reszta (residual)	313,5	17,71	308,2	17,55

Dopasowanie modelu	AIC	AIC
	7677,1	7476,5
Wyjaśniona wariancja	R ²	R ²
	0,042	0,341
Przez efekty stałe (marginal)	0,042	0,341
Przez cały model (efekty stałe oraz losowy przechwyt dla uczestnika) (conditional)	0,634	0,641

Analiza moderatorów wpływu narratyzacji na zmianę częstości myśli kontrfaktualnych

Przed rozpoczęciem analiz sprawdzono, czy uwzględnienie poszczególnych potencjalnych moderatorów wpływu narratyzacji w modelach LMM będzie się wiązało z poprawą jakości dopasowania do danych. Stwierdzono, że było tak wyłącznie w przypadku czasu od rozstania ($\chi^2(4) = 24,03$; $p < 0,001$; AIC modelu podstawowego: 7677,1; natomiast AIC dla modelu z czasem od rozstania: 7661,1; $N = 412$). Jako, że ani dodanie sposobu rozstania¹⁰⁹ ani czasu związku¹¹⁰ nie prowadziło do udoskonalenia modelu zrezygnowano ze związanych z nimi analiz.

Dla modelu z czasem od rozstania potwierdzono, że zarówno uwzględnienie aktualnego cierpienia po rozstaniu ($\chi^2(8) = 194,54$; $p < 0,001$) jak i ważności relacji ($\chi^2(8) = 60,97$; $p < 0,001$; rozpatrzona ze względu na obecne w preteście potencjalne różnice między grupami wyróżnionymi na podstawie czasu od rozstania i warunku eksperymentalnego)

¹⁰⁹ Porównanie dopasowania modelu uwzględniającego sposób rozstania z modelem podstawowym: $\chi^2(8) = 10,25$; $p = 0,248$. AIC dla modelu podstawowego na zawężonej grupie: 7466,0 natomiast AIC dla modelu z czasem związku 7471,7 ($N = 401$).

¹¹⁰ Porównanie dopasowania modelu uwzględniającego czas związku z modelem podstawowym: $\chi^2(4) = 8,19$; $p = 0,085$. AIC dla modelu podstawowego na zawężonej grupie: 7643,1 natomiast AIC dla modelu z czasem związku 7642,9 ($N = 410$).

prowadziło do poprawy dopasowania do danych, dlatego też obliczono również modele z dodatkowymi zmiennymi.

Żadna z przeprowadzonych analiz nie uwidoczniła istotnych interakcji obejmujących jako swoje składowe warunki eksperymentalny i etap¹¹¹. Wynika z tego, że nie wykazano wpływu narratyżacji na różnicowanie tempa zmian w częstości myśli kontrfaktualnych przy uwzględnieniu czasu od rozstania i dodatkowej zmiennej. Dla odciążenia tekstu zdecydowano o niezałączaniu szczegółowych statystyk modeli.

Hipoteza 4.1: Analizy związków wyrazistości wątku z funkcjonowaniem

Dla weryfikacji hipotezy 4.1, że wyższa wyrazistość wątku będzie współwystępować z uzyskiwaniem wyników bardziej korzystnych dla funkcjonowania uczestniczki przeprowadzono analizy korelacji wyrazistości wątku ze zmiennymi badania oraz porównania między osobami tworzącymi autonarracje o różnej jakości struktury narracyjnej. Uzyskane w ich ramach rezultaty skłaniają do uznania częściowego potwierdzenia tej hipotezy, szczególnie w obszarze pozytywnych związków z efektywnością myślenia wyrażającą się w sposobie realizacji zadań otwartych odwołujących się do osobistej przeszłości (opis powodów rozstania) i przyszłości (opis myśli nt. przyszłości w bliskich związkach).

Korelacje wyrazistości wątku ze zmiennymi badania

Zmienna wyrazistość wątku, utworzona na podstawie ocen sędziów kompetentnych dla odpowiedzi opisowych przedstawionych przez uczestniczki z warunku narracyjnego cechowała się dostatecznie dobrymi parametrami rozkładu (Tabela 90).

¹¹¹ Brak istotnych efektów stałych dla interakcji:

Warunku eksperymentalnego i etapu badania

Warunku eksperymentalnego * Etapu * Czasu od rozstania

Warunku eksperymentalnego * Etapu * Dodatkowej zmiennej

Warunku eksperymentalnego * Etapu * Czasu od rozstania * Dodatkowej zmiennej.

Tabela 90*Rozkład zmiennej wyrazistość wątku*

Grupa	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Me</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>g₁</i>	<i>g₂</i>
Tylko uczestniczki narrartyzujące (finalna grupa narracyjna)	204	1,00	4,00	2,00	2,04	0,98	0,64	-0,66
Wszystkie uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego	322	0,00	4,00	1,00	1,30	1,26	0,61	-0,68

Tabela 91 zestawia korelacje między wyrazistością wątku a zmiennymi opisującymi uczestniczkę. Koherencja struktury narracyjnej/wyrazistość wątku nie korelowała istotnie ze zmiennymi charakteryzującymi osobę i jej zakończoną relację (brak korelacji z wiekiem uczestniczki, długością trwania związku, czasem od rozstania, aktualnym cierpieniem po rozstaniu). Nie stwierdzono różnic w strukturze narracyjnej/wyrazistości wątku w zależności od roli, jaką uczestniczka miała w rozstaniu¹¹². Wyjątkiem wśród zmiennych opisujących osobę i jej zakończoną relację okazała się stwierdzona współzależność liniowa między wyrazistością wątku a ważnością związku: $r(202) = 0,15$; $p = 0,028$ (wśród wszystkich uczestniczek przypisanych do warunku narracyjnego: $r(320) = 0,19$; $p < 0,001$). Korelacja miała słabą siłę (Cohen, 1988).

¹¹² Analizy wyróżnić wyrazistości wątku w zależności od sposobu rozstania (wyłączony inny sposób rozstania). Tylko uczestniczki narrartyzujące (finalna grupa narracyjna): ($N = 199$): $F(2, 196) = 0,38$; $p = 0,684$; $\eta_p^2 < 0,01$; Test Levene'a: $F(2, 196) = 0,38$; $p = 0,687$. Wszystkie uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego ($N = 314$): $F(2, 311) = 0,50$; $p = 0,607$; $\eta_p^2 < 0,01$; Test Levene'a: $F(2, 311) = 0,39$; $p = 0,677$.

Tabela 91

Korelacje wyrazistości wątku ze zmiennymi charakteryzującymi uczestniczkę i jej zakończoną relację

Zmienna	Wyrazistość wątku (tylko uczestniczki narratyzujące) ($N = 204$)			Wyrazistość wątku (wszystkie uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego) ($N = 322$)		
	r	p	N	r	p	N
Wiek rocznikowy (lata)	-0,04	0,551	204	-0,05	0,357	322
Długość trwania związku (miesiące) ^a	0,07	0,316	203	< 0,01	0,950	320
Logarytm długości trwania związku ^a	0,08	0,269	203	0,03	0,655	320
Czas od rozstania (miesiące)	-0,08	0,260	204	-0,07	0,202	322
Aktualne cierpienie po rozstaniu (0–100)	-0,04	0,622	204	-0,03	0,618	322
Ważność relacji (0–100)	0,15*	0,028	204	0,19**	0,001	322

^a Uwzględniono wyłącznie związki trwające nie dłużej niż 240 miesięcy (20 lat); z grupy uczestniczek nienarratyzujących wyłączono osobę o długości związku wynoszącej wg deklaracji 320 miesięcy. Liczba osób w grupie narratyzujących ($N = 203$) bazowała na oczyszczeniu danych zrealizowanego w analizach Charakterystyki grupy badawczej.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Spośród zmiennych poznawczych objętych pomiarem w preteście, wyrazistość wątku wiązała się istotnie wyłącznie z nasileniem ruminacji refleksyjnych wśród uczestniczek narratyzujących: $r(202) = 0,20$; $p = 0,004$. Była to korelacja o słabej sile (Cohen, 1988). Natomiast w całej grupie kobiet przypisanych do warunku narracyjnego ta korelacja nie była istotna ($p = 0,293$). Dla pozostałych zmiennych nie stwierdzono istotnych korelacji z wyrazistością wątku (nasilenie ruminacji natrętnych, częstość myśli kontrfaktualnych, częstość myśli o przyszłości) (szczegółowe informacje w Tabeli 92).

Tabela 92

Korelacje wyrazistości wątku ze zmiennymi mierzącymi aktywne procesy myślowe w preteście

Zmienna	Wyrazistość wątku (tylko uczestniczki narratyzujące)			Wyrazistość wątku (wszystkie uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego)		
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Częstość myśli nt. przyszłości (etap 1)	0,08	0,281	204	0,07	0,208	322
Nasilenie ruminacji natrętnych (etap 1)	0,09	0,195	204	0,01	0,871	322
Nasilenie ruminacji refleksyjnych (etap 1)	0,20**	0,004	204	0,06	0,293	322
Częstość myśli kontrfaktualnych (etap 1)	0,07	0,339	204	-0,03	0,544	322

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Wyrazistość wątku wiązała się silnie z czasem, jaki uczestniczka poświęciła na opracowanie swojej odpowiedzi na zadanie przedstawiania autonarracji: 0,63/0,69 (narratyzujące: $N = 204$ / cała grupa: $N = 322$; $p < 0,001$). Korelacje wyrazistości wątku z czasem realizacji zadania i jego logarytmem przedstawia Tabela 93.

Tabela 93

Korelacje wyrazistości wątku z czasem poświęconym na zadanie skonstruowania osobistej historii związku zakończonego rozpadem

Zmienna	Wyrazistość wątku (tylko uczestniczki narratyzujące)			Wyrazistość wątku (wszystkie uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego)		
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (minuty)	0,46**	< 0,001	204	0,55**	< 0,001	322
Logarytm z czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej	0,63**	< 0,001	204	0,69**	< 0,001	322

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Spośród zmiennych operacjonalizujących charakter doświadczanych myśli mierzonych w drugim etapie (nasilenie ruminacji natrętnych, nasilenie ruminacji refleksyjnych, częstość myśli kontrfaktualnych, częstość myśli o przyszłości) (Tabela 94), wyrazistość wątku wiązała się istotnie wyłącznie z nasileniem ruminacji refleksyjnych w grupie uczestniczek narratyzujących: $r(201) = 0,14$; $p = 0,043$. Była to korelacja o bardzo słabej sile (Cohen, 1988), która ponownie nie uwidoczniła się wśród wszystkich uczestniczek przypisanych do warunku narracyjnego ($p = 0,456$).

Tabela 94

Korelacje wyrazistości wątku ze zmiennymi mierzącymi aktywne procesy myślowe w etapie 2

Zmienna	Wyrazistość wątku (tylko uczestniczki narratyzujące)			Wyrazistość wątku (wszystkie uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego)		
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Częstość myśli nt. przyszłości (etap 2)	0,12	0,090	202	0,05	0,386	318
Nasilenie ruminacji natrętnych (etap 2)	0,08	0,289	203	-0,08	0,156	320
Nasilenie ruminacji refleksyjnych (etap 2)	0,14*	0,043	203	-0,04	0,456	320
Częstość myśli kontrfaktualnych (etap 2)	0,06	0,375	202	-0,07	0,245	318

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Zestawienie korelacji wyrazistości wątku z pozostałymi zmiennymi zależnymi etapu 2 przedstawia Tabela 95. Stwierdzono korelacje o słabej sile (Cohen, 1988) z koherencją opisu przyczyn rozpadu związku: $r(197) = 0,27$; $p < 0,001$ (uczestniczki narratyzujące; wśród wszystkich uczestniczek przypisanych do warunku narracyjnego: $r(303) = 0,32$; $p < 0,001$ – średnia siła korelacji). Wyrazistość wątku wiązała się także z siłą wahającą się od okolic średniej do dużej z czasem zaangażowania (log) w zadania otwarte (log): czas opisu przyczyn rozpadu związku 0,35/0,39 (narratyzujące: $N = 199$ / cała grupa: $N = 305$; $p < 0,001$) i czas opisu myśli nt. przyszłości 0,27/0,35 (narratyzujące: $N = 201$ / cała grupa: $N =$

296; $p < 0,001$). W całej populacji przypisanej do warunku narracyjnego (ale nie wśród osób narratyzujących) uwidoczniły się pozytywna korelacja między wyrazistością wątku a pewnością zrozumienia rozstania ($r(318) = 0,17$; $p = 0,002$; narratyzujące: $p = 0,406$) i negatywna z przypisywaniem znaczenia cechom osób partnerskich jako czynnikowi odpowiedzialnemu za rozpad związku ($r(316) = -0,14$; $p = 0,013$; narratyzujące: $p = 0,085$). W obu przypadkach stwierdzone efekty miały słabą siłę (Cohen, 1988).

Tabela 95

Korelacje wyrazistości wątku ze zmiennymi zależnymi etapu 2

Zmienna	Wyrazistość wątku (tylko uczestniczki narratyzujące)			Wyrazistość wątku (wszystkie uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego)		
	r	p	N	r	p	N
Koherencja opisu powodów rozstania	0,27**	< 0,001	199	0,32**	< 0,001	305
Czas opisu powodów rozstania (sekundy)	0,33**	< 0,001	199	0,31**	< 0,001	305
Logarytm z czasu opisu powodów rozstania	0,35**	< 0,001	199	0,39**	< 0,001	305
Odpowiedzialność za rozpad związku: cechy	-0,12	0,085	202	-0,14*	0,013	318
Odpowiedzialność za rozpad związku: działania	0,02	0,780	202	0,08	0,136	318
Odpowiedzialność za rozpad związku: kontekst	0,12	0,089	202	0,08	0,139	318
Logarytm z: odpowiedzialność za kontekst	0,09	0,181	202	0,10	0,065	318
Czas opisu myśli nt. przyszłości (sekundy)	0,28**	< 0,001	201	0,28**	< 0,001	296
Logarytm czasu opisu myśli nt. przyszłości	0,27**	< 0,001	201	0,35**	< 0,001	296
Pewność zrozumienia rozstania	0,06	0,406	203	0,17**	0,002	320
Wartość myśli kontrfaktualnych	0,12	0,098	202	< -0,001	0,960	318

Zmienna	Wyrazistość wątku (tylko uczestniczki narratyzujące)			Wyrazistość wątku (wszystkie uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego)		
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości	-0,02	0,825	202	-0,04	0,457	317
Posiadanie planów w obszarze bliskich relacji	0,13	0,059	202	0,07	0,229	317
Lęk w patrzeniu w przyszłość	-0,11	0,127	202	0,03	0,593	317
Samooceń planów	-0,02	0,804	202	-0,03	0,543	316
Motywacja do rozwoju	0,07	0,306	202	0,09	0,116	316

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

W zakresie analiz eksploracyjnych obejmujących język użyty w zadaniach otwartych (zestawienie korelacji: Tabela 96), wyrazistość wątku wiązała się pozytywnie z długością odpowiedzi, liczbą zawartych w niej czasowników oraz liczbą czasowników w formie czasowej właściwej dla danego zadania (czasowniki czasu przeszłego – opis powodów rozstania, czasowniki czasu przyszłego – opis myśli nt. przyszłości). Nie zidentyfikowano korelacji między wyrazistością wątku a słowami z kategorii głównej *Procesy poznawcze*. Relacja z ich szczegółową kategorią – *Przyczynowością* – grupującą słowa wskazujące na próby tworzenia relacji przyczynowo-skutkowych była obecna wyłącznie w jednej analizie: w obrębie opisu powodów rozstania, gdy uwzględniono wszystkie uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego ($r(290) = 0,12-0,14$; $p = 0,038$; narratyzujące: $p = 0,757$).

Tabela 96

Korelacje wyrazistości wątku ze zmiennymi opisującymi użyty język dla obu zadań otwartych

	Opis powodów rozstania				Opis myśli nt. przyszłości w bliskich związkach			
	Wszystkie osoby przypisane do warunku narracyjnego (narratyzujące i nienarratyzujące) (N = 292)		Tylko uczestniczki narratyzujące (finalna grupa narracyjna; N = 191)		Wszystkie osoby przypisane do warunku narracyjnego (narratyzujące i nienarratyzujące) (N = 283)		Tylko uczestniczki narratyzujące (finalna grupa narracyjna; N = 195)	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Liczba słów (Word Count) ¹	0,37***	< 0,001	0,32***	< 0,001	0,38***	< 0,001	0,35***	< 0,001
Procesy poznawcze (Cognitive Processes) ¹	0,05	0,394	-0,01	0,898	-0,02	0,742	-0,03	0,689
Przyczynowość (Causation) ^{1,3}	0,12*	0,034	0,03	0,726	0,07	0,262	0,05	0,498
Czasowniki ²	0,31***	< 0,001	0,28***	< 0,001	0,35***	< 0,001	0,30***	< 0,001
Czasowniki czasu przeszłego/Czasowniki czasu przyszłego ^{2,4}	0,29***	< 0,001	0,26***	< 0,001	0,22***	< 0,001	0,15*	0,038

Uwaga. Progi liczby słów, na podstawie których dopuszczano odpowiedzi do analiz:

Opis powodów rozstania: Wszystkie osoby przypisane do warunku narracyjnego (narratyzujące i nienarratyzujące) (*N* = 292): liczba słów < 131,4. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 13. Tylko uczestniczki narratyzujące (finalna grupa narracyjna; *N* = 191): liczba słów < 151,4. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 8.

Opis myśli nt. przyszłości w bliskich związkach: Wszystkie osoby przypisane do warunku narracyjnego (narratyzujące i nienarratyzujące) (*N* = 283): liczba słów < 78,2. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 13. Tylko uczestniczki narratyzujące (finalna grupa narracyjna; *N* = 195): liczba słów: < 87. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 6.

¹ Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC). ² Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Literackiego Eksploratora Maszynowego* (LEM). ³ Zmienna przyczynowość w opisach myśli nt. przyszłości została obliczona na grupach o 1 mniejszych niż pozostałe zmienne. Wynikało to z obecności przypadku odstającego, umiejscowionego na wykresie rozrzutu w taki sposób, że sprzyjałby fałszywemu wykrywaniu pozytywnej korelacji. ⁴ Dla powodów rozstania tabela zestawia korelacje z czasownikami czasu przeszłego, a dla myśli nt. przyszłości z czasownikami czasu przyszłego.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Wpływ wyrazistości wątku na oddziaływanie narratyzacji: analizy w podgrupach wyróżnionych ze względu na jakość struktury narracyjnej

Uczestniczki z grupy narracyjnej, które skonstruowały autonarracje opisującą zakończony związek, podzielono na 4 grupy, reprezentujące różne jakości zawarcia struktury narracyjnej w osobistej historii. Grupy wyróżniono na podstawie wyników uzyskanych w *Skali oceny struktury narracji*. Były to odpowiednio:

- Wynik 1: niepełna struktura narracyjna ($N = 63$)
- Wynik 1,5 – 2: podstawowa struktura narracyjna ($N = 69$)
- Wynik 2,5 – 3: dobra struktura narracyjna ($N = 46$)
- Wynik 3,5 – 4: doskonała struktura narracyjna ($N = 26$)

Porównanie funkcjonowania reprezentantek tworzących osobiste historie o różnej jakości struktury narracyjnej w preteście

Uczestniczki, których autonarracje zostały zaklasyfikowane do poszczególnych grup struktury narracyjnej nie różniły się w preteście w zakresie udziału osób, których relacje zakończyły się w określony sposób (osoba podejmująca decyzję o rozpadzie związku) ($\chi^2(6) = 6,38$; $p = 0,382$; $V = 0,13$; $N = 199$)¹¹³ ani zmiennych ilościowych opisujących osobę i zakończoną relację. Podobnie, nie stwierdzono istotnych różnic w zmiennych opisujących doświadczane myśli (Tabela 97). W zakresie nasilenia ruminacji refleksyjnych wykryto tendencję statystyczną dla różnic międzygrupowych ($p = 0,053$), dodatkowo wspartą przez istotną wartość statystyki ANOVY z korektą Welscha ($p = 0,021$). Jednakże analizy posthoc z zastosowaniem testu *GT2 Hochberga* nie wskazały na obecność istotnych statystycznie różnic między żadną parą grup.

¹¹³ Analizy równoważności grup pod względem proporcji reprezentantem poszczególnych sposobów rozstania dokonano z wyłączeniem innego sposobu rozstania, ponieważ w jego obecności (przez zbyt niską liczebność kategorii) złamane były warunki analizy (minimalna liczebność oczekiwana < 1 ; 0,64).

Tabela 97

Porównanie grup wyróżnionych ze względu na wyrazistość wątku od strony zmiennych wyróżnionych w preteście

Zmienna		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta</i> ²
Zmienne opisujące osobę i zakończoną relację						
Wiek rocznikowy	Statystyka ANOVY	0,30	3	200	0,829	< 0,01
	Test Levene'a	1,13	3	200	0,338	-
Długość trwania związku (miesiące)	Statystyka ANOVY	0,76	3	199	0,515	0,01
	Test Levene'a	0,88	3	199	0,455	-
Długość trwania związku (log)	Statystyka ANOVY	0,69	3	199	0,558	0,01
	Test Levene'a	1,05	3	199	0,371	-
Czas od rozstania (miesiące)	Statystyka ANOVY	0,30	3	200	0,826	< 0,01
	Test Levene'a	0,42	3	200	0,737	-
Aktualne cierpienie po rozstaniu (0-100)	Statystyka ANOVY	1,31	3	299	0,271	0,02
	Test Levene'a	0,17	3	200	0,920	-
Ważność relacji (0-100)	Statystyka ANOVY	1,83	3	200	0,143	0,03
	Test Levene'a	0,26	3	200	0,855	-
Zmienna		<i>F</i>	<i>df₁</i>	<i>df₂</i>	<i>p</i>	<i>eta</i> _p ²
Zmienne opisujące doświadczane myśli						
Ruminacje natrętne ¹	Statystyka ANOVY	2,09	3	93,18	0,108	0,02
	Test Levene'a	3,71	3	200	0,013	-
Ruminacje refleksyjne ²	Statystyka ANOVY	2,60	3	200	0,053	0,04
	Statystyka ANOVY – z poprawką Welscha	3,39	3	91,17	0,210	0,04
	Test Levene'a	1,40	3	200	0,243	-
Częstość myśli kontrfaktualnych	Statystyka ANOVY	0,73	3	200	0,536	0,01
	Test Levene'a	1,16	3	200	0,326	-
Częstość myśli nt. przyszłości	Statystyka ANOVY	0,56	3	200	0,639	0,01
	Test Levene'a	0,88	3	299	0,451	-

Uwaga. Liczebności grup wyróżnionych ze względu na wyrazistość wątku, reprezentujących poszczególne poziomy obecności struktury narracyjnej uwzględnione w zestawionych analizach: Niepełna: 63; Podstawowa: 69; Dobra: 46 / 45 w analizach czasu związku; Doskonała: 26.

¹ W analizie zastosowano poprawkę Welscha ze względu na złamanie założenia o homogeniczności wariancji. ² Test GT2 Hochberga nie wykazał istotnych statystycznie różnic między żadnymi porównywanymi grupami ($p > 0,050$).

Grupy wyróżnione ze względu na jakość struktury narracyjnej różniły się w zakresie czasu (log), jaki poświęciły na opis osobistej historii swojego związku zakończonego rozpadem $F(3, 200) = 42,53$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,39$. Zaobserwowany efekt miał dużą siłę (Cohen, 1988). Im lepsza była struktura narracyjna utworzonej historii, tym wyższy był średni czas poświęcony na skonstruowanie autonarracji (jakość struktury narracyjnej – niepełna: $M = 2,00$; $Se = 0,08$; $N = 63$; podstawowa: $M = 2,51$; $Se = 0,08$; $N = 69$; dobra: $M = 2,99$; $Se = 0,09$; $N = 46$; doskonała: $M = 3,44$; $Se = 0,11$; $N = 26$). W porównaniach testem *GT2 Hochberga*¹¹⁴ poszczególne grupy różniły się ze sobą na poziomie istotności $p < 0,001$, za wyjątkiem porównania uczestniczek tworzących autonarracje o dobrej i doskonałej strukturze, gdzie różnica była istotna na poziomie $p = 0,017$.

Istotne różnice stwierdzone między osobami tworzącymi narracje o różnej jakości struktury narracyjnej

Istotne różnice między rozpatrywanymi grupami były obecne wyłącznie w obszarze wybranych zmiennych hipotezy 1 (Efektywność myślenia).

Jakość utworzonej struktury narracyjnej a koherencja opisu powodów rozstania

Kobiety reprezentujące poszczególne jakości zawarcia struktury narracyjnej w skonstruowanej osobistej historii różniły się w zakresie koherencji tworzonych opisów powodów rozstania ($F(3, 195) = 6,04$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,09$). Stwierdzony efekt miał średnią siłę (Cohen, 1988). Analizy post-hoc (test *GT2 Hochberga*¹¹⁵) pokazały, że uczestniczki piszące autonarracje o niepełnej strukturze ($N = 61$; $M = 2,48$; $Se = 0,13$) stworzyły istotnie mniej koherentne opisy przyczyn rozpadu związku niż uczestniczki

¹¹⁴ Wynik testu Levene’a nie wskazuje na złamanie założenia homogeniczności wariancji grup - $F(3, 200) = 0,22$; $p = 0,882$.

¹¹⁵ Wynik testu Levene’a nie wskazuje na złamanie założenia homogeniczności wariancji grup - $F(3, 195) = 0,24$; $p = 0,868$.

konstruujące autonarracje o wyższej jakości struktury narracyjnej (podstawowa: $N = 68$; $M = 3,04$; $Se = 0,13$; $p = 0,025$; dobra: $N = 45$; $M = 3,21$; $Se = 0,18$; $p = 0,005$; bardzo dobra: $N = 25$; $M = 3,38$; $Se = 0,20$; $p = 0,004$). Między żadną inną parą grup wyróżnionych na podstawie wyrazistości wątku nie stwierdzono istotnych różnic w koherencji argumentacji.

Jakość utworzonej struktury narracyjnej a czas poświęcony na opis powodów rozstania

Uczestniczki z rozpatrywanych grup poświęcały inną ilość czasu na skonstruowanie swoich opisów powodów rozstania (sekundy, log) ($F(3, 195) = 8,66$; $p < 0,001$; $\eta_p^2 = 0,12$). Podobnie jak w przypadku koherencji opisów efekt miał średnią siłę (Cohen, 1988). Weryfikując różnice z zastosowaniem testu *GT2 Hochberga*¹¹⁶ wykazano, że uczestniczki piszące autonarracje o niepełnej strukturze ($N = 61$; $M = 4,38$; $Se = 0,11$) spędziły nad zadaniem podobną ilość czasu, co kobiety tworzące osobiste historie o podstawowej strukturze ($N = 68$; $M = 4,67$; $Se = 0,09$; $p = 0,246$), jednak istotnie mniejszą niż te, w których osobistych historiach struktura była dobra ($N = 45$; $M = 5,02$; $Se = 0,10$; $p < 0,001$) lub doskonała ($N = 25$; $M = 5,20$; $Se = 0,21$; $p < 0,001$). Reprezentantki podstawowej struktury narracyjnej pisały swoje opisy przez zbliżony czas do tych, tworzących narracje o dobrej strukturze ($p = 0,127$) a krócej niż te, których osobiste historie miały doskonałą strukturę narracyjną ($p = 0,034$). Między twórczyniami dobrych i doskonałych struktur narracyjnych nie stwierdzono różnic w czasie, jaki poświęcały na opis powodów rozstania ($p = 0,951$).

¹¹⁶ Wynik testu Levene'a nie wskazuje na złamanie założenia homogeniczności wariancji grup - $F(3, 195) = 2,61$; $p = 0,053$.

Jakość utworzonej struktury narracyjnej a język opisu powodów rozstania (analizy eksploracyjne)

Między grupami charakteryzującymi się różną jakością narracyjną utworzonej autonarracji w opisach powodów rozpadu związku wystąpiły różnice w długości opisu oraz liczbie czasowników (całkowitej i czasowników czasu przeszłego). Nie stwierdzono natomiast, aby grupy różniły się używaniem słów wyrażających procesy poznawcze i wnioskowanie przyczynowo-skutkowe (przyczynowość). Tabela 98 zawiera zestawienie testów Kruskala-Wallisa. W przedstawionych dalej opisach raportowano istotność skorygowaną metodą Bonferroniego.

Tabela 98

Porównanie grup o różnej jakości struktury narracyjnej autonarracji w zakresie zastosowania wybranych kategorii słów w opisie powodów rozstania

Zmienna językowa	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	ε2
Liczba słów (Word Count) ¹	21,03***	3	< 0,001	0,11
Procesy poznawcze (Cognitive Processes) ¹	0,60	3	0,897	< 0,01
Przyczynowość (Causation) ¹	2,69	3	0,442	0,01
Czasowniki ²	17,53**	3	0,001	0,09
Czasowniki czasu przeszłego ²	13,64**	3	0,003	0,07

Uwaga. Przyjęty próg liczby słów w odpowiedziach włączonych do analiz: < 151,4.

Liczba osób uwzględnionych w analizach: 191. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 8. Liczebności poszczególnych grup wyróżnionych ze względu na jakość struktury narracyjnej w analizach użycia słów w opisach powodów rozstania (*N* = 191): Niepełna struktura narracyjna *N* = 61; Podstawowa struktura narracyjna: *N* = 68; Dobra struktura narracyjna: *N* = 41; Doskonała struktura narracyjna: *N* = 21.

¹ Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC),

² Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Literackiego Eksploratora Maszynowego* (LEM).

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Opisy powodów rozstania przedstawione przez kobiety, których autonarracja cechowała się niepełną strukturą narracyjną były istotnie krótsze ($Me = 20,00$; IQR (Q1–Q3) = 22,00(12-34)) niż opracowane przez reprezentantki wyższych poziomów jakości struktury narracyjnej (struktura narracyjna – podstawowa: $Me = 30,50$; IQR (Q1–Q3) = 32,25(20,25-52,50); $p = 0,031$ dobra: $Me = 47,00$; IQR (Q1–Q3) = 47(24,50-71,50); $p < 0,001$; doskonała: $Me = 56,00$; IQR (Q1–Q3) = 61(20-81); $p = 0,004$).

W zakresie użycia czasowników, nie było różnic między osobami, których autonarracja miała strukturę niepełną ($Me = 4,00$; IQR (Q1–Q3) = 5,00(2-7)) i podstawową ($Me = 6,00$; IQR (Q1–Q3) = 8,50 (3,25-11,75); $p = 0,078$), Wystąpiły natomiast różnice między kobietami, których osobista historia miała niepełną strukturę, a tymi, które utworzyły dobrą ($Me = 8,00$; IQR (Q1–Q3) = 9,5(5-14,50); $p = 0,001$) lub doskonałą narrację ($Me = 11,00$; IQR (Q1–Q3) = 10,50(3,5-14); $p = 0,029$). W obu przypadkach to reprezentantki wyższej jakości struktury narracyjnej używały więcej czasowników.

Analogiczny układ wyników obserwowano dla czasowników czasu przeszłego. Kobiety, których autonarracje miały podstawową strukturę narracyjną nie różniły się istotnie od reprezentantek żadnego innego poziomu jakości struktury narracyjnej pod względem liczby użytych czasowników czasu przeszłego ($Me = 3,00$; IQR (Q1–Q3) = 5,00(3-7)). Natomiast kobiety, których autonarracja cechowała się niepełną strukturą ($Me = 3,00$; IQR (Q1–Q3) = 2,00(2-4) używały ich istotnie mniej niż przedstawicielki dwóch najwyższych poziomów jakości struktury narracyjnej (dobra struktura narracyjna: $Me = 5,00$; IQR (Q1–Q3) = 4,00(3-7); $p = 0,008$; doskonała struktura narracyjna: $Me = 6,00$; IQR (Q1–Q3) = 7,5(2-9,5); $p = 0,038$).

Jakość utworzonej struktury narracyjnej a czas poświęcony na opis myśli nt. przyszłości

Porównując uczestniczki tworzące autonarracje o różnej jakości struktury narracyjnej z zastosowaniem ANOVY z poprawką Welscha stwierdzono, że reprezentantki różnych grup różniły się czasem poświęconym na opis myśli nt. przyszłości ($F(3, 78,74) = 4,91; p = 0,004; \eta_p^2 = 0,07$). Dla wyjaśnienia charakteru różnic zastosowano test Gamesa-Howella ze względu na złamanie założenia o homogeniczności wariancji w grupach (statystyka testu Levene'a: $F(3, 197) = 5,45; p = 0,001$). Jedyna istotna różnica ($p = 0,005$) wystąpiła między kobietami tworzącymi autonarracje o niepełnej strukturze ($N = 61; M = 3,98; Se = 0,10$) i tymi, których narracje cechowały się dobrą strukturą ($N = 46; M = 4,47; Se = 0,11$). Kobiety tworzące osobiste historie o dobrej strukturze poświęciły istotnie więcej czasu na opis swoich myśli nt. przyszłości. Między żadną inną parą grup różnice nie osiągnęły poziomu istotności (podstawowa struktura narracyjna: $N = 69; M = 4,30; Se = 0,09$; doskonała struktura narracyjna: $N = 25; M = 4,64; Se = 0,25; p < 0,001$).

Jakość utworzonej struktury narracyjnej a język opisu myśli nt. przyszłości (analizy eksploracyjne)

Kobiety, których autonarracje różniły się jakością narracyjną w swoich opisach myśli o przyszłości nie różniły się w zakresie użycia słów wskazujących na procesy poznawcze oraz próby konstruowania relacji przyczynowo skutkowych. Nie zaobserwowano także między nimi różnic w częstotliwości użycia czasowników czasu przyszłego. Wykazano natomiast, że ich odpowiedzi różniły się długością i liczbą czasowników. Tabela 99 przedstawia wyniki porównań testem Kruskala-Wallisa w zakresie rozpatrzonych zmiennych językowych. Poziomy istotności w dalszych analizach zostały dostosowane z wykorzystaniem korekty Bonferroniego.

Tabela 99

Porównanie grup o różnej jakości struktury narracyjnej autonarracji w zakresie zastosowania wybranych kategorii słów w opisie myśli nt. przyszłości

	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	ε2
Liczba słów (Word Count) ¹	20,43***	3	< 0,001	0,11
Procesy poznawcze (Cognitive Processes) ¹	2,55	3	0,466	0,01
Przyczynowość (Causation) ¹	5,99	3	0,112	0,03
Czasowniki ²	18,26***	3	< 0,001	0,09
Czasowniki czasu przyszłego	6,86	3	0,077	0,04

Uwaga. Przyjęty próg liczby słów w odpowiedziach włączonych do analiz: < 87. Liczba osób uwzględnionych w analizach: 195. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 6. Liczebności poszczególnych grup wyróżnionych ze względu na jakość struktury narracyjnej w analizach użycia słów w opisach myśli nt. przyszłości (*N* = 195): Niepełna struktura narracyjna *N* = 60; Podstawowa struktura narracyjna *N* = 69; Dobra struktura narracyjna: *N* = 44; Doskonała struktura narracyjna: *N* = 22.

¹ Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC), ² Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Literackiego Eksploratora Maszynowego* (LEM).

p* < 0,05, *p* < 0,01, ****p* < 0,001.

Uczestniczki, których osobiste historie miały niepełną strukturę narracyjną (*Me* = 17,00; IQR (Q1–Q3) = 13(12-25) przedstawiły krótsze opisy myśli nt. przyszłości niż kobiety, których autonarracje cechowała struktura podstawowa (*Me* = 24,00; IQR (Q1–Q3) = 20,5(16-36,5); *p* = 0,033), dobra (*Me* = 27,00; IQR (Q1–Q3) = 34,25(18,50-52,75); *p* < 0,001) lub doskonała (*Me* = 31,00; IQR (Q1–Q3) = 40,50(15,75-56,25); *p* = 0,014). W zakresie użycia czasowników stwierdzono, że opisy skonstruowane przez kobiety, których autonarracje miały dobrą (*Me* = 6,00; IQR (Q1–Q3) = 7,00(4-11); *p* = 0,001) lub doskonałą (*Me* = 6,50; IQR (Q1–Q3) = 7,25(3,75-11); *p* = 0,020) strukturę narracyjną zawierały istotnie więcej czasowników niż treści pochodzące od uczestniczek

reprezentujących niepełną strukturę narracyjną ($Me = 3,50$; IQR (Q1–Q3) = 3,00(2-5)). Kobiety, których narracje miały podstawową strukturę narracyjną nie różniły się istotnie od żadnej innej grupy ($Me = 5,00$; IQR (Q1–Q3) = 5,00(3-8); $p = 0,054$ względem struktury niepełnej) w zakresie liczby czasowników użytych do opisanie swoich myśli nt. przyszłości.

Hipoteza 4.2: Analizy eksploracyjne. Porównanie uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących (hipotezy 1-3)

W ramach analiz, które weryfikowały hipotezę 4.2, spodziewano się, że uczestniczki narratyzujące (piszące autonarracje charakteryzujące się strukturą narracyjną) będą cechować się funkcjonowaniem przewidywanym dla grupy narracyjnej, natomiast uczestniczki nienarratyzujące (kobiety przypisane do grupy narracyjnej, które nie przedstawiły osobistych historii o strukturze narracyjnej) takim, jakiego oczekiwano dla warunku kontrolnego. Uzyskane rezultaty przemawiają za słusznością tej hipotezy dla wybranych zmiennych. W raporcie z analiz obejmujących efekty zaangażowania się w myślenie narracyjne zaprezentowano wyłącznie te z nich, w których stwierdzono obecność istotnych różnic między uczestniczkami narratyzującymi i nienarratyzującymi. Uzyskane rezultaty są zbieżne z zakładanymi kierunkami efektów.

Porównanie funkcjonowania uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących w preteście

Decyzja o włączeniu lub wyłączeniu uczestniczek z grupy narracyjnej opierała się na przedstawieniu przez osoby badane autonarracji nt. związku zakończonego rozpadem¹¹⁷. Za uczestniczki narratyzujące uznano 204 osoby (202 ukończyły cały etap 2) a za nienarratyzujące 118 osób (36,65% grupy rozpoczynającej etap 2). W toku analiz projektu zidentyfikowano, że istnieje wartość merytoryczna porównania uczestniczek

¹¹⁷ Kwestie opisano szczegółowo w części: Grupa badawcza. Wykluczenia na podstawie jakości zaangażowania w realizację zadań modyfikacji eksperymentalnej.

narratyzujących z nienarratyzującymi. W tym przypadku czynnikiem różnicującym nie jest inny wzbudzony sposób myślenia (paradygmatyczny vs. narracyjny) lecz niechęć/niemożność do zaangażowania się w myślenie narracyjne, mimo wyraźnego zaproszenia do tej aktywności.

Nie wykryto różnic między uczestniczkami narratyzującymi i nienarratyzującymi w zakresie proporcji reprezentantek różnych sposobów rozstania ($\chi^2(3) = 3,84$; $p = 0,279$; $V = 0,11$; $N = 322$)¹¹⁸. Porównanie uczestniczek z obu podgrup w zakresie zmiennych ilościowych opisujących osobę i zakończoną relację oraz doświadczane myśli pokazało, że jedyną systematyczną różnicą między grupami jest postrzegana ważność relacji ($t(208,56) = 2,52$; $p = 0,012$; 95% PU [1,33; 10,85]; $g = 0,31$; 95% PU g [0,08; 0,53]). Uczestniczki narratyzujące widzą swoje relacje jako ważniejsze ($M = 81,74$; $SD = 18,33$), niż kobiety, które nie skonstruowały ich narracyjnego opisu ($M = 75,65$; $SD = 22,23$). Tabela 100 zestawia analizy porównujące kobiety narratyzujące i nienarratyzujące na początku i na końcu etapu 2 w zakresie zmiennych ilościowych¹¹⁹.

¹¹⁸ 12,5% komórek ma liczebność mniejszą niż 5, minimalna liczebność oczekiwana wynosi 2,93.

¹¹⁹ Kontrolnie przeprowadzone analizy z zastosowaniem nieparametrycznego testu U Manna-Whitneya pokazały analogiczny profil wyników

Tabela 100

Porównanie uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących w zakresie zmiennych ilościowych pretestu na starcie etapu 2 i na jego ukończeniu

Uczestniczki przypisane do warunku narracyjnego														
Zmienna w preteście	Grupa narracyjna			Uczestniczki wyłączone (nienarratyzujące)			Parametry statystyki testu				95% PU średnia		95% PU g	
	N	M	SD	N	M	SD	t	df	p	g	dolna	górna	dolna	górna
Uczestniczki rozpoczynające etap 2														
Wiek rocznikowy (lata)	204	23,60	3,29	118	23,86	3,28	-0,70	245,11	0,483	-0,08	-1,01	0,48	-0,31	0,15
Długość trwania związku (miesiące) ^a	203	20,78	21,91	117	22,58	25,28	-0,64	215,06	0,520	-0,08	-7,32	3,71	-0,30	0,15
Logarytm z długości trwania związku ^a	203	2,53	1,07	117	2,56	1,15	-0,28	228,06	0,783	-0,03	-0,29	0,22	-0,26	0,19
Czas od rozstania (miesiące)	204	10,24	8,97	118	11,11	10,46	-0,76	215,22	0,450	-0,09	-3,14	1,40	-0,32	0,14
Aktualne cierpienie po rozstaniu (0–100)	204	48,07	33,76	118	49,04	34,25	-0,25	241,48	0,805	-0,03	-8,74	6,79	-0,25	0,20
Ważność relacji (0–100)	204	81,74	18,33	118	75,65	22,23	2,52*	208,56	0,012	0,31	1,33	10,85	0,08	0,53
Nasilenie ruminacji natrętnych (etap 1)	204	15,02	8,96	118	15,86	9,37	-0,79	235,53	0,432	-0,09	-2,94	1,26	-0,32	0,13
Nasilenie ruminacji refleksyjnych (etap 1)	204	17,34	8,08	118	18,19	7,91	-0,93	248,54	0,354	-0,11	-2,67	0,96	-0,33	0,12
Częstość myśli kontrfaktualnych (etap 1)	204	41,46	29,59	118	46,78	32,06	-1,48	228,66	0,142	-0,17	-12,42	1,79	-0,40	0,05
Częstość myśli nt. przyszłości (etap 1)	204	55,52	29,90	118	53,02	28,48	0,75	254,17	0,456	0,08	-4,10	9,11	-0,14	0,31
Uczestniczki, które dotarły do końca etapu 2														
Wiek rocznikowy (lata)	202	23,60	3,28	114	23,94	3,31	-0,87	233,03	0,387	-0,10	-1,10	0,43	-0,33	0,13
Długość trwania związku (miesiące) ^a	201	20,77	22,02	113	22,15	24,74	-0,49	210,55	0,623	-0,06	-6,90	4,14	-0,29	0,17
Logarytm z długości trwania związku ^a	201	2,52	1,07	113	2,56	1,12	-0,32	223,46	0,753	-0,04	-0,30	0,22	-0,27	0,19
Czas od rozstania (miesiące)	202	10,27	8,99	114	11,06	10,32	-0,68	208,95	0,494	-0,08	-3,07	1,49	-0,31	0,15
Aktualne cierpienie po rozstaniu (0–100)	202	47,96	33,77	114	50,21	34,07	-0,57	232,85	0,571	-0,07	-10,09	5,58	-0,30	0,16
Ważność relacji (0–100)	202	81,86	18,13	114	76,33	22,04	2,28	199,47	0,024	0,28	0,74	10,31	0,05	0,51
Nasilenie ruminacji natrętnych (etap 1)	202	14,97	8,96	114	16,05	9,33	-1,01	226,65	0,314	-0,12	-3,21	1,04	-0,35	0,11
Nasilenie ruminacji refleksyjnych (etap 1)	202	17,30	8,09	114	18,37	7,92	-1,15	238,77	0,253	-0,13	-2,91	0,77	-0,36	0,10
Częstość myśli kontrfaktualnych (etap 1)	202	41,24	29,44	114	47,41	32,30	-1,68	216,98	0,094	-0,20	-13,40	1,06	-0,43	0,03
Częstość myśli nt. przyszłości (etap 1)	202	55,77	29,87	114	54,11	28,23	0,49	245,75	0,625	0,06	-5,00	8,31	-0,17	0,29

^a Uwzględniono wyłącznie związki trwające nie dłużej niż 240 miesięcy (20 lat); z grupy uczestniczek nienarratyzujących wyłączono osobę o długości związku

wynoszącej wg deklaracji 320 miesięcy. Liczba osób w grupie narratyzujących bazowała na oczyszczeniu danych zrealizowanego w analizach Charakterystyki grupy badawczej.

Sprawdzono, z jakimi zmiennymi koreluje ważność relacji w obrębie osób przypisanych do warunku narracyjnego (Tabela 101). Wykryto, że wykazuje ona istotne i znaczące korelacje bliskie progu 0,30 ze zmiennymi hipotezy 3 (nasilenie ruminacji natrętnych, nasilenie ruminacji refleksyjnych, częstość myśli kontrfaktualnych: $r = 0,29-0,44$). Ważność relacji zostanie uwzględniona jako dodatkowa zmienna w obejmujących je analizach, jeśli wykażą one istnienie istotnych różnic w porównaniu efektów głównych.

Tabela 101

Istotne korelacje między ważnością relacji a zmiennymi badania wśród osób przypisanych do warunku narracyjnego

Zmienna	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Wiek rocznikowy (lata)	0,14*	0,015	322
Długość trwania związku (miesiące) ^a	0,25***	<0,001	320
Logarytm z długości trwania związku ^a	0,31***	<0,001	320
Aktualne cierpienie po rozstaniu (0–100)	0,49***	<0,001	322
Odpowiedzialność za rozpad związku: cechy	-0,17**	0,003	318
Odpowiedzialność za rozpad związku: działania	0,14*	0,014	318
Częstość myśli nt. przyszłości (etap 1)	0,23***	<0,001	322
Częstość myśli nt. przyszłości (etap 2)	0,23***	<0,001	318
Pewność zrozumienia rozstania	-0,21***	<0,001	320
Posiadanie planów w obszarze bliskich relacji	0,12*	0,031	317
Nasilenie ruminacji natrętnych (etap 1)	0,44***	<0,001	322
Nasilenie ruminacji natrętnych (etap 2)	0,33***	<0,001	320
Nasilenie ruminacji refleksyjnych (etap 1)	0,42***	<0,001	322
Nasilenie ruminacji refleksyjnych (etap 2)	0,35***	<0,001	320
Częstość myśli kontrfaktualnych (etap 1)	0,40***	<0,001	322
Częstość myśli kontrfaktualnych (etap 2)	0,29***	<0,001	318
Wyrazistość wątku	0,18**	0,001	322
Logarytm z czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej	0,12*	0,033	322

^a Uwzględniono wyłącznie związki trwające nie dłużej niż 240 miesięcy (20 lat); z grupy uczestniczek nienarratyzyjących wyłączono osobę o długości związku wynoszącej wg deklaracji 320 miesięcy. Liczba osób w grupie narratyzyjących bazowała na oczyszczeniu danych zrealizowanego w analizach Charakterystyki grupy badawczej.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Uczestniczki narratyzujące i nienarratyzujące różniły się czasem zaangażowania w zadanie skonstruowania osobistej autonarracji (analizy zawarte w części: Porównanie czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej). W przypadku porównania uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących nie zdecydowano się na wprowadzenie w analizach kontroli na czas realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej, ze względu na jego silną relację z zakładanym czynnikiem stojącym za potencjalnymi obserwowanymi efektami, jakim jest wyrazistość wątku. Korelacja między czasem realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (log) a wyrazistością wątku wynosi 0,69 ($p < 0,001$). Streiner (2016) zaznacza, że w przypadku, gdy kowariant jest związany z interwencją jego włączenie prowadziłoby do usunięcia części wpływu interwencji co określa jako zjawisko nadmiernego dostosowania (w oryginale: over-control/overadjustment). Wszystkie istotne korelacje dla czasu realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej a zmiennymi badania w rozpatrywanej podgrupie uczestniczek zestawia Tabela 102.

Tabela 102

Istotne korelacje między czasem realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej (log) i zmiennymi badania w ramach uczestniczek przypisanych do warunku narracyjnego

Zmienna	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Ważność relacji	0,12*	0,033	322
Koherencja opisu powodów rozstania	0,32***	<0,001	305
Czas opisu powodów rozstania (sekundy)	0,32***	<0,001	305
Logarytm z czasu opisu powodów rozstania	0,45***	<0,001	305
Odpowiedzialność za rozpad związku: cechy	-0,13*	0,017	318
Czas opisu myśli nt. przyszłości (sekundy)	0,29***	<0,001	296
Logarytm czasu opisu myśli nt. przyszłości	0,47***	<0,001	296
Pewność zrozumienia rozstania	0,17**	0,002	320

Zmienna	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Lęk w patrzeniu w przyszłość	0,13*	0,025	317
Wyrazistość wątku	0,69***	<0,001	322

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Przyczyny uznania nienarracyjności odpowiedzi – analizy jakościowe

Odpowiedzi uczestniczek, które zostały uznane przez sędziów kompetentnych za nie posiadające struktury narracyjnej zostały poddane analizie jakościowej mającej na celu ustalenie potencjalnych przyczyn stojących za uznaniem ich nienarracyjnego charakteru. W szczególności poszukiwano odpowiedzi na pytanie czy uczestniczki uznane za nienarratyzyujące nie chciały zrealizować postawionego przed nimi zadania czy też nie potrafiły tego zrobić (tj. nie umiały skonstruować autonarracji). Tabela 103 zestawia wyszczególnione kategorie wraz z ich liczebnościami i przykładowymi odpowiedziami.

Tabela 103

Liczebności i przykłady zidentyfikowanych potencjalnych kategorii wykluczenia obecności struktury narracyjnej przez sędziów kompetentnych (N = 118)

	<i>N</i>	%	Przykładowa odpowiedź
Brak odpowiedzi na pytanie ¹	37	31,4	1. (Pusta odpowiedź) 2. Bbbnnmk gjklldll fd dvn dbkmn gjlxsv ggzbmk 3. Nie chce odpowiadać na to pytanie. 4. Nie pamiętam
Skrótowy opis bez charakteru narracyjnego lub argumentacyjnego	24	20,3	1. Poświęciłam dla tego chłopaka wszystko bo wyjechałam za granicę ale dużo mnie tego nauczyło że w każdej sytuacji sobie poradzę 2. Był to mój drugi związek , byliśmy szczęśliwi lecz niestety nie zawsze dwie osoby mimo za chęć mogą być razem 3. Rozstaliśmy się przez zdradę partnera.
Uzasadnienie zerwania związku – opinia/refleksja/argumentacja	26	22,0	1. Rozstaliśmy się z powodu zaniedbania naszego związku. Jedna strona bardzo się starała, a druga wcale. Oczywiście wszystko przyszło z czasem. Nie potrafiliśmy później ze sobą rozmawiać, a jak już doszło do rozmowy to wychodziła z tego kłótnia,bo jeden na drugiego naskakiwał. W końcu moje chęci aby było dobrze się skończyły, bo w większości sytuacji to ja wyciągałam rękę, w końcu powiedziałam dość i

	N	%	Przykładowa odpowiedź
Chronologiczna prezentacja wydarzeń bez obecności wątku narracyjnego	12	10,2	zakończyłam ta relacje. 2. Poznaliśmy się w pracy, byliśmy razem przez miesiąc. Jednak dostrzec można było brak zainteresowania z drugiej strony i niewielkie chęci zabiegania o kontakt stąd decyzja o zakończeniu związku. 1. Poznaliśmy się przez internet jak mieliśmy po [liczba mniejsza niż 16], po 2 latach zaczęliśmy się spotykać, wszystko się układało, planowaliśmy dziecko za 2/3 lata, ale w pewnym momencie wszystko zaczęło się psuć, zdecydowaliśmy razem, że się rozstaniemy, żyjemy w zgodzie. 2. Poznaliśmy się na jego studniówce. To on pierwszy wyznał swoje uczucia. Nasz związek przetrwał [okres czasu] rozłąkę spowodowana moja praca za granicą. Po kilku miesiącach związku zamieszkaliśmy razem. Rozstaliśmy się po prawie [liczba] latach z uwagi na moje problemy zdrowotne.
Narracja częściowa	17	14,4	Staraliśmy się oboje o dziecko byliśmy w sobie bardzo zakochani do momentu gdy zaszłam w ciążę. Wtedy zaczęło się wszystko zmieniać, na gorsze. Zaczął zadziewać w domu tłumaczył się praca, mama, [inna osoba z rodziny]. Zaczęły się kłótnie. Potem przyszło lato i on nagle ma hobby [opis jakie hobby] zostawiał mnie w domu co weekend mimo że płakałam i prosiłam żeby został ze mną w domu ale miał gdzieś. Pod koniec ciąży przestał przynosić pieniądze do domu na życie i jeszcze miał pretensje bo on musiał kupić sobie [drogi przedmiot]. Nie interesowały go rachunki, lekarz, badania, leki, mleko, pampersy ...nic. w końcu [liczba] tygodnie po porodzie kazałam mu się wyprowadzić z mojego domu mimo że go kochałam zostawiłam go, ponieważ dziecko dla mnie jest najważniejsze a on nie nadaje się ani na ojca, ani na partnera do życia. I koniec tej historii.²
Autonarracja nie na temat	2	1,7	Od zawsze miałam przyjaciela, w którym byłam zakochana, a on we mnie (znamy się [liczba] lat). On chciał być ze mną, a ja jakoś się bałam z nim zacząć związek, ponieważ się bałam, że nasza relacja się zepsuje. W końcu znalazł sobie dziewczynę, a po pewnym czasie również ja znalazłam sobie chłopaka. Mimo to nie straciłam kontaktu z przyjacielem, ponieważ razem [wspólna aktywność]. Pewnego razu rozmawiałam z moim przyjacielem o moim chłopaku. Powiedział mi słowa, że on wie, że ja go nie kocham. Te słowa mnie tknęły i zaczęłam się zastanawiać co tak właściwie czuje. Ostatecznie [czas jaki upłynął od rozmowy do zerwania] zerwałam z tym chłopakiem. Było to jednak rozstanie w zgodzie. Obecnie od tego rozstania minęło [liczba] miesięcy, a mój przyjaciel do teraz ma dziewczynę. Co jakiś czas myślę o tym rozstaniu, jednak bardziej, żałuję tego, że z moim przyjacielem wyszło jak wyszło.

Uwaga. [---] fragment ocenzurowany dla zwiększenia anonimowego charakteru historii.

Hasło w nawiasie określa charakter wyciętej treści. Tabela została opracowana na potrzeby publikacji artykułu w PLOS ONE i jest tożsama co do treści z tą przedstawioną w manuskrypcie artykułu.

¹ Odpowiedzi, które miały oczywisty charakter nienarracyjny (np. pozostawione jako puste pola, zawierające bezsensowne ciągi słów, wypełnione znakami interpunkcyjnymi) nie były przekazane sędziom kompetentnym do ocen narracyjności. ² Przedstawiona historia opisuje jedynie epizody pogarszania się/rozpadu związku i rozstania. Nie ma w niej żadnych informacji o poznaniu partnera, decyzji o byciu razem ani bardziej szczegółowego opisu krótko wspomnianych szczęśliwych chwil.

Ujawniono, że w przypadku blisko 1/3 (31,4%) najbardziej prawdopodobna jest niechęć do udzielenia odpowiedzi. Pozostawianie pustych pól, uzupełnianie ich niewartościowymi informacjami, deklarowanie niepamięci historii związku lub bezpośrednie odmawianie nie dają podstaw do zakładania dobrej woli uczestniczki w zakresie podzielenia się doświadczeniami z zakresu byłego związku. Podobnie, dla dalszych 20,3% osób, które przekazały niewiele informacji o swojej zakończonej relacji bardziej realistycznym wydaje się założenie o braku woli do zaangażowania się w zadanie niż posiadanie trudności do skonstruowania struktury narracyjnej.

Kolejna grupa – 22% – odwołała się do myślenia paradygmatycznego zamiast narracyjnego (Bruner, 1986). Uczestniczki przedstawiły opinie/refleksje/argumentacje, które wyjaśniały, dlaczego relacja się rozpadła. W ich przypadku widoczne jest wysokie zaangażowanie w realizację powierzonego im zadania. Niemożliwym do rozstrzygnięcia pozostaje, czy wybór nienarracyjnego sposobu przekazu wynikał z indywidualnej preferencji do tego typu myślenia czy też nieumiejętności/niechęci do skonstruowania autonarracji.

Blisko co 10 uczestniczka z grupy nienarratyzującej (10,2%) wpisała się w zakres zadania poprzez operowanie na konkretnych zdarzeniach i przedstawianie ich w porządku chronologicznym, nie łącząc ich przy tym wątkiem narracyjnym. Przywołane zdarzenia z czasu związku nie były związane z intencjami bohaterów, przez co pozostawiały bez odpowiedzi jedną lub wiele z poniższych kwestii: dlaczego wybrano do uwzględniania właśnie te zdarzenia, jaki jest związek między nimi (nad układ chronologiczny), jak odbierali je zaangażowani partnerzy, i jak współtworzyli oni te zdarzenia (Gergen, 1998). Fakt, że odpowiedzi uczestniczek miały pewne cechy narracyjne, wskazuje, że wykazały one przynajmniej częściowe zrozumienie zakresu zadania i wolę współpracy. Nie da się przy tym określić, czy mamy do czynienia ze strategicznym wyłączeniem z opisu tego, co najbardziej osobiste (intencji bohaterów) czy też obserwujemy nieumiejętność do uporządkowania zdarzeń w ich kluczu, co jest konieczne dla skonstruowania struktury narracyjnej.

Dalsze 14,4% uczestniczek przedstawiło narracje częściowe. Choć cechowały się one wyraźnymi cechami narracyjnymi w ramach przedstawionych epizodów, to przez wybiórczy charakter zaprezentowanych etapów związku nie została zachowana spójność wątku narracyjnego. Narratyzacją zostały objęte tylko fragmenty relacji. W badaniu wymagano, aby narracja ujmowała cały związek, ponieważ tylko wtedy osoba ją konstruująca mierzyła się z wyzwaniem połączenia wszystkiego, co się zdarzyło w toku bycia razem, a nie tylko tego, co miało miejsce na wybranych etapach związku. W tej grupie osób można zakładać obecność trudności z narratyzowaniem, które polegałyby na braku zdolności do wyboru kluczowych komponentów wymaganych do zawarcia w opowieści.

Dwie uczestniczki (1,7%) utworzyły autonarracje / teksty bardzo bliskie pełnym osobistym historiom, które jednak były nie na temat. Rozpad związku stanowił w nich wątek poboczny narracji, a uwaga była skoncentrowana w większości na innym temacie. Dwa

najbardziej prawdopodobne wyjaśnienia to: temat związku był dla nich o wiele mniej ważny niż ten, który zdecydowały się przedstawić w ramach osobistej historii lub też narratyzowanie byłej relacji miało w sobie jakiś charakter zagrażający i łatwiejsza była ucieczka w przedstawienie innej opowieści.

Hipoteza 1: Efektywność myślenia o przeszłości i przyszłości

Zaangażowanie w narratyzację a koherencja opisu powodów rozstania

Porównanie uczestniczek narratyzujących i nienarratyzacyjnych z zastosowaniem testu t-Studenta wykazało, że kobiety, które skonstruowały autonarracje swojego związku zakończonego rozpadem ($M = 2,95$; $SD = 1,14$; $N = 199$) pisały bardziej koherentne opisy powodów rozpadu relacji niż uczestniczki, które nie przedstawiły narracyjnego opisu byłego związku ($M = 2,36$; $SD = 1,05$; $N = 106$) ($t(230,47) = 4,49$; $p < 0,001$; 95% PU $[0,33; 0,84]$; $g = 0,52$; 95% PU $g [0,29; 0,76]$). Efekt pozostał istotny w przeprowadzonym równolegle teście U Manna-Whitney'a mającym na celu skontrolowanie faktu nierównej liczebności porównywanych grup ($z = -4,23$; $p < 0,001$; $r = 0,24$). Siłę efektu – za bardziej konserwatywnym testem U Manna-Whitney'a – wskazane byłoby interpretować jako małą (Field, 2018). Rezultaty wspierają przyjęcie hipotezy 1.1, że zaangażowanie w narratyzację wiąże się z wyższą koherencją tworzonych tydzień później opisów powodów rozstania.

Zaangażowanie w narratyzację a czas poświęcony na opis powodów rozstania

Stwierdzono, że uczestniczki narratyzujące ($M = 4,73$; $SD = 0,86$; $N = 199$) poświęcały istotnie więcej czasu (sekundy, log; $t(203,33) = 4,95$; $p < 0,001$; 95% PU $[0,32; 0,74]$; $g = 0,60$; 95% PU $g [0,36; 0,84]$) na opis powodów rozstania, niż uczestniczki nienarratyzujące ($M = 4,20$; $SD = 0,91$; $N = 106$). Ze względu na nierównoliczność grup obecność efektu sprawdzono przez wykonanie nieparametrycznego testu U Manna-Whitneya. Ponownie, uwidoczniły się istotne różnice międzygrupowe ($z = -4,90$; $p < 0,001$; $r = 0,28$). Za testem bardziej konserwatywnym siłę efektu należałoby interpretować jako

niską (Field, 2018). Uzyskany układ wyników przemawia za przyjęciem hipotezy 1.2, że osoby ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym poświęcają dłuższy czas na opisu powodów rozstania.

Zaangażowanie w narratyzację a język użyty w opisie powodów rozstania

Wyniki porównania uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących w zakresie użytych słów w opisach powodów rozstania (Tabela 104) są w znaczącym stopniu zbieżne z wynikami uzyskanymi w porównaniu warunków eksperymentalnych.

W ramach głównego zakresu eksploracji stwierdzono, że uczestniczki narratyzujące w porównaniu z nienarratyzującymi, piszą dłuższe opisy. Używają więcej czasowników (ogółem i czasu przeszłego). Częściej korzystają ze słów ustanawiających relacje przyczynowo-skutkowe (Przyczynowość). Nie wykryto przy tym, aby grupy różniły się użyciem słów wyrażających procesy poznawcze, co różni te wyniki od rezultatów porównania warunków eksperymentalnych. Przez to stanowią one częściowe wsparcie dla hipotezy 1.3, że osoby ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym będą uzyskiwać wyższe wyniki we wszystkich przywołanych kategoriach.

Tak jak w porównaniu warunków eksperymentalnych, w zakresie analiz dodatkowych stwierdzono, że opisy tworzone przez uczestniczki narratyzujące były bardziej skupione na osobie autorki (więcej zaimków 1 osoby 1. poj. i więcej czasowników 1 os. 1. poj.). Zawierały także więcej czasowników czasu teraźniejszego. Ponownie uwidoczniło się też częstsze nawiązywanie do różnych aktywności życiowych (*Zajęcie*) przez osoby ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym względem grupy porównawczej. Odpowiedzi uczestniczek narratyzujących zawierały więcej słów operacjonalizujących wgląd oraz przymierzanie się do konstruowania zrozumienia. Nie stwierdzono natomiast – w przeciwieństwie do porównania warunków eksperymentalnych – by grupy różniły się w zakresie stosowania słów wyrażających pewność oraz gniew.

Tabela 104

Porównanie uczestniczek narratyzyjących i nienarratyzyjących w zakresie użycia wybranych zmiennych językowych w opisach powodów rozstania

Typ analizy	Zmienna	Uczestniczki narratyzyjące (N = 186)			Uczestniczki nie narratyzyjące (N = 106)			Parametry statystyki testu U Manna-Whitneya ($WC < 131,4$) ⁴					
		Me	IQR	%	Me	IQR	%	z	p	r	Średnia ranga		Wyższy poziom w grupie ³
											Uczestniczki narratyzyjące	Uczestniczki nie narratyzyjące	
Główne obszary eksploracji	Liczba słów (Word Count) ¹	30,00	34,25	100,00	16,00	27,00	100,00	-4,80***	< 0,001	0,28	164,41	115,07	N
	Procesy poznawcze (Cognitive Processes) ¹	17,21	9,22	98,40	17,56	14,01	84,90	-0,61	0,542	0,04	148,77	142,51	-
	Przyczynowość (Causation) ¹	2,86	5,43	64,00	,00	4,04	43,40	-3,17**	0,002	0,19	157,81	126,65	N
	Czasowniki ²	6,00	8,00	96,80	3,00	6,00	86,80	-4,28***	< 0,001	0,25	162,41	118,59	N
	Czasowniki czasu przeszłego ²	3,00	4,00	95,20	2,00	3,00	82,10	-4,65***	< 0,001	0,27	163,72	116,28	N
Dodatkowe wyniki uzyskane w ramach eksploracji	Czasowniki 1 os. l. poj. ²	1,00	3,00	62,90	0,00	2,00	41,50	-3,06**	0,002	0,18	157,33	127,50	N
	Czasowniki czasu teraźniejszego ²	1,00	2,00	53,20	0,00	1,00	41,50	-2,01*	0,044	0,12	153,43	134,34	N
	Zaimki pierwszej osoby liczby pojedynczej (I) ¹	3,23	6,06	65,60	0,00	5,30	43,40	-2,49*	0,013	0,15	155,44	130,82	N
	Wgląd (Insight) ¹	6,06	6,77	86,60	4,55	9,16	63,20	-2,17*	0,030	0,13	154,54	132,40	N
	Próbowanie, przymierzanie się (Tentat) ¹	1,36	4,00	52,70	0,00	2,32	33,00	-2,90**	0,004	0,17	156,42	129,09	N
	Praca (Occup) ¹	0,00	2,90	39,20	0,00	0,34	24,50	-2,10*	0,036	0,12	153,11	134,90	N

Uwaga. % oznacza procent uczestniczek, które w danej grupie użyły min. 1 słowa przypisanego do rozpatrzonej kategorii.

¹ Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC), ² Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Literackiego*

Eksploratora Maszynowego (LEM).³ W ramach oceny, w której grupie poziom jest wyższy N oznacza uczestniczki narrartyzujące.⁴ Przyjęty próg liczby słów w odpowiedziach włączonych do analiz: < 131,4. Liczba osób uwzględnionych w analizach: 292. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 13.* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Zaangażowanie w narratyzację a treść myśli nt. przyszłości - kategorie szczegółowe

i główne

W ramach analizy kategorii szczegółowych¹²⁰ (9) stwierdzono istotne różnice między uczestniczkami narratyzującymi i nienarratyzującymi w treści myśli nt. przyszłości $\chi^2(8) = 21,52$; $p = 0,006$; $V = 0,27$ ($N = 296$). Ze względu na to, że analiza była obciążona zbyt wysoką liczbą komórek z liczbą oczekiwaną < 5 (27,8%; minimalna liczebność oczekiwana: 1,28); powtórzono analizę po wyłączeniu kategorii z liczebnościami oczekiwanymi < 5 ¹²¹. Również była ona istotna: $\chi^2(4) = 15,29$; $p = 0,004$; $V = 0,24$ ($N = 263$). Statystyki podano za analizą nieoczyszczoną, aby prezentowane udziały procentowe były bardziej reprezentatywne dla całej grupy. Wykryto, że kobiety, które skonstruowały osobistą historię istotnie rzadziej deklarowały, że nie miały żadnych myśli lub miały niewiele myśli nt. swojej przyszłości w bliskich związkach ($N = 7$ z 201; 3,5% grupy) niż kobiety, które nie utworzyły historii ($N = 14$ z 95; 14,7% grupy; reszta skorygowana: 3,5)¹²². Tabela 105 prezentuje liczebności z 9 kategorii wraz ze statystykami z analizy bez korekty.

Tabela 105

Porównanie uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących w zakresie treści myśli nt. przyszłości. Kategorie szczegółowe

Kategoria szczegółowa treści myśli nt. przyszłości	Statystyka	Rozpatrywana podgrupa: uczestniczki		Ogółem
		Narratyzujące	Nienarratyzujące	
	Liczebność	51	17	68
	Liczebność oczekiwana	46,2	21,8	68,0

¹²⁰ Rozpatrzone kategorie: Łatwość: koncentracja na osobistych zamiarach, Łatwość: neutralna, Łatwość: koncentracja na problemie, Niechęć: brak myśli nt. bliskich związków, Niechęć: brak zainteresowania relacjami romantycznymi; Niechęć: zakotwiczenie w przeszłości, Bezradność, Mieszana, Inna. Wykluczono kategorie: nie nadające się do oceny.

¹²¹ Wyłączone kategorie z liczebnościami oczekiwanymi < 5 dla którejkolwiek grup: Niechęć: zakotwiczenie w przeszłości, Bezradność, Mieszana, Inna.

¹²² Statystyki pochodzą z analizy z 9 kategoriami. W analizie oczyszczonej (5 kategorii):

Narratyzujące: $N = 7$ z 184; 3,8% grupy

Nienarratyzujące: $N = 14$ z 79; 17,7% grupy; reszta skorygowana: 3,8.

Kategoria szczegółowa treści myśli nt. przyszłości	Statystyka	Rozpatrywana podgrupa: uczestniczki		Ogółem
		Narratyzujące	Nienarratyzujące	
Łatwość: koncentracja na osobistych zamiarach	Procent rozpatrywanej podgrupy	25,4%	17,9%	23,0%
	Reszta skorygowana	1,4	-1,4	-
Łatwość: neutralna	Liczebność	58	20	78
	Liczebność oczekiwana	53,0	25,0	78,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	28,9%	21,1%	26,4%
	Reszta skorygowana	1,4	-1,4	-
Łatwość: koncentracja na problemie	Liczebność	50	19	69
	Liczebność oczekiwana	46,9	22,1	69,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	24,9%	20,0%	23,3%
	Reszta skorygowana	0,9	-0,9	-
Niechęć: brak myśli nt. bliskich związków	Liczebność	7	14	21
	Liczebność oczekiwana	14,3	6,7	21,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	3,5%	14,7%	7,1%
	Reszta skorygowana	-3,5	3,5	-
Niechęć: brak zainteresowania relacjami romantycznymi	Liczebność	18	9	27
	Liczebność oczekiwana	18,3	8,7	27,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	9,0%	9,5%	9,1%
	Reszta skorygowana	-0,1	0,1	-
Niechęć: zakotwiczenie w przeszłości	Liczebność	3	1	4
	Liczebność oczekiwana	2,7	1,3	4,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	1,5%	1,1%	1,4%
	Reszta skorygowana	0,3	-0,3	-
Wyobrażona bezzadność	Liczebność	7	5	12
	Liczebność oczekiwana	8,1	3,9	12,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	3,5%	5,3%	4,1%
	Reszta skorygowana	-0,7	0,7	-

Kategoria szczegółowa treści myśli nt. przyszłości	Statystyka	Rozpatrywana podgrupa: uczestniczki		Ogółem
		Narratyzuujące	Nienarratyzuujące	
Mieszana	Liczebność	3	5	8
	Liczebność oczekiwana	5,4	2,6	8,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	1,5%	5,3%	2,7%
	Reszta skorygowana	-1,9	1,9	-
Inna	Liczebność	4	5	9
	Liczebność oczekiwana	6,1	2,9	9,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	2,0%	5,3%	3,0%
	Reszta skorygowana	-1,5	1,5	-
Ogółem	Liczebność	201	95	296

W ramach kategorii głównych¹²³ stwierdzono istotne różnice między uczestniczkami narratyzuującymi i nienarratyzuującymi - $\chi^2(3) = 9,65$; $p = 0,022$; $V = 0,18$ ($N = 295$). Ze względu na to, że 25% komórek miało wartości przewidywane mniejsze niż 5 (minimalna liczebność oczekiwana 2,90) zdecydowano się uprościć analizę do porównania rozkładu myśli wyrażających łatwość w myśleniu o przyszłości i niechęć do myślenia o przyszłości. Analiza pozostała istotna: $\chi^2(1) = 6,87$; $p = 0,009$; $\phi = 0,16$ ($N = 274$). Statystyki w tekście głównym i w Tabeli 106 podano za analizą nieoczyszczoną, aby prezentowane udziały procentowe były bardziej reprezentatywne dla całej grupy¹²⁴. Uczestniczki, które utworzyły osobistą historię częściej doświadczały myśli ukierunkowanych na przyszłość ($N = 161$

¹²³ Rozpatrzone kategorie: łatwość, niechęć, bezradność, inna. Wyłączono opisy zaklasyfikowane jako nienadające się do analizy i reprezentujące kategorie mieszaną (1 pozycja).

¹²⁴ W analizie oczyszczonej (2 kategorie):

Łatwość w myśleniu o przyszłości:

Narratyzuujące: $N = 161$ z 189; 85,2% grupy

Nienarratyzuujące: $N = 61$ z 85; 71,8% grupy; reszta skorygowana: -2,6.

Niechęć w myśleniu o przyszłości:

Narratyzuujące: $N = 28$ z 189; 14,8% grupy

Nienarratyzuujące: $N = 24$ z 85; 28,2% grupy; reszta skorygowana: 2,6.

z 200; 80,5% grupy) niż kobiety nienarratyzujące ($N = 61$ z 95; 64,2% grupy; reszta skorygowana: -3,0). Odwrotna zależność występowała dla odpowiedzi, które klasyfikowano jako niechęć do myślenia o przyszłości. Tutaj uczestniczki nienarratyzujące udzielały ich częściej ($N = 24$ z 95; 25,3% grupy; reszta skorygowana: 2,4) niż te kobiety, które dokonały narratyzacji związku ($N = 28$ z 200; 14,0% grupy).

Tabela 106

Porównanie uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących w zakresie treści myśli nt. przyszłości. Kategorie główne

Kategoria główna treści myśli nt. przyszłości	Statystyka	Rozpatrywana podgrupa: uczestniczki		Ogółem
		Narratyzujące	Nienarratyzujące	
Łatwość w myśleniu o przyszłości	Liczebność	161	61	222
	Liczebność oczekiwana	150,5	71,5	222,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	80,5%	64,2%	75,3%
	Reszta skorygowana	3,0	-3,0	-
Niechęć do myślenia o przyszłości	Liczebność	28	24	52
	Liczebność oczekiwana	35,3	16,7	52,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	14,0%	25,3%	17,6%
	Reszta skorygowana	-2,4	2,4	-
Wyobrażona bezradność	Liczebność	7	5	12
	Liczebność oczekiwana	8,1	3,9	12,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	3,5%	5,3%	4,1%
	Reszta skorygowana	-0,7	0,7	-
Inna	Liczebność	4	5	9
	Liczebność oczekiwana	6,1	2,9	9,0
	Procent rozpatrywanej podgrupy	2,0%	5,3%	3,1%
	Reszta skorygowana	-1,5	1,5	-

Kategoria główna treści myśli nt. przyszłości	Statystyka	Rozpatrywana podgrupa: uczestniczki		Ogółem
		Narratyzujące	Nienarratyzujące	
Ogółem	Liczebność	200	95	295

Wyniki uzyskane w ramach porównania uczestniczek narratyzujących z nienarratyzującymi stanowią wsparcie dla przyjęcia słuszności hipotezy 1.6, że osoby ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym częściej w treści swoich myśli odnoszą się do wyobrażonej przyszłości.

Zaangażowanie w narratyzację a czas poświęcony na opis myśli nt. przyszłości

Kobiety, które dokonały narratyzacji związku ($M = 4,28$; $SD = 0,85$; $N = 201$) poświęciły istotnie więcej czasu ($t(188,14) = 4,95$; $p < 0,001$; 95% PU $[0,31; 0,72]$; $g = 0,61$; 95% PU $g [0,36; 0,86]$) na opis swoich myśli nt. przyszłości niż kobiety, których opisy byłej relacji nie zawierały struktury narracyjnej ($M = 3,77$; $SD = 0,83$; $N = 95$). Jako, że porównywane grupy były różnoliczne, wykonano kontrolnie test U-Manna Whitney'a. Potwierdził on obecność różnic między rozpatrywanymi grupami w czasie opisu myśli nt. przyszłości ($z = -4,75$; $p < 0,001$; $r = 0,28$). Interpretując siłę efektu za testem bardziej konserwatywnym należałoby go uznać za efekt o słabej sile (Field, 2018). Rezultat ten stanowi dodatkowy argument za przyjęciem hipotezy 1.7, że wzbudzenie myślenia narracyjnego będzie prowadzić do poświęcania większej ilości czasu na opis myśli nt. przyszłości.

Zaangażowanie w narratyzację a język użyty w opisie myśli nt. przyszłości

Opisy myśli nt. przyszłości stworzone przez uczestniczki narratyzujące (w porównaniu do nienarratyzujących) były dłuższe, zawierały więcej czasowników, w tym czasowników czasu przeszłego. Ich autorki częściej korzystały ze słów tworzących relacje przyczynowo-skutkowe (*Przyczynowość*) niż kobiety, które nie utworzyły osobistych historii. Nie wykryto przy tym, aby obie podgrupy różniły się w częstości używania słów

wyrażających procesy poznawcze (*Procesy poznawcze*). Uzyskany profil wyników stanowi częściowe wsparcie dla hipotezy 1.8, że osoby ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym będą uzyskiwać wyższe wyniki we wszystkich przywołanych kategoriach.

W dodatkowych analizach eksploracyjnych wykazano, że kobiety, które skonstruowały narracyjne opisy swojego zakończonego związku częściej używały czasowników w pierwszej osobie liczby pojedynczej i czasowników w czasie teraźniejszym niż uczestniczki nienarratyzujące. Uwidoczniono również, że w opisach myśli uczestniczek narratyzujących częściej występowały słowa z kategorii *Procesy społeczne*, w tym jej dwóch szczegółowych podkategorii: *Inne odwołania do ludzi (różne zaimki w 1, 2 i 3 osobie)* (np. mnie, was, wszyscy) oraz *Istoty ludzkie* (np. osoba, partner, towarzysz). W tworzonych przez nie opisach występowało także więcej zaimków (łącznie wskaźnik odnoszących się do wszystkich osób gramatycznych) niż w odpowiedziach uczestniczek nienarratyzujących.

Tabela 107

Porównanie uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących w zakresie użycia wybranych zmiennych językowych w opisach myśli nt. przyszłości

Typ analizy	Zmienna	Uczestniczki narratyzujące (N = 190)			Uczestniczki nie narratyzujące (N = 93)			Parametry statystyki testu U Manna-Whitneya (WC < 78,2) ⁴					
		Me	IQR	%	Me	IQR	%	z	p	r	Średnia ranga: Uczestniczki		Wyższy poziom w grupie ₃
											narratyzujące	nienarratyzujące	
Główne obszary eksploracji	Liczba słów (Word Count) ¹	23,00	20,25	100,00	13,00	17,50	100,00	-5,37***	< 0,001	0,32	160,26	104,70	N
	Procesy poznawcze (Cognitive Processes) ¹	19,27	10,71	95,8	20,00	11,04	89,2	0,53	0,599	0,03	140,21	145,65	-
	Przyczynowość (Causation) ¹	0,00	4,00	43,70	0,00	0,00	22,60	-2,80**	0,005	0,17	150,25	125,15	N
	Czasowniki ²	5,00	4,00	98,40	3,00	4,00	89,20	-4,99***	< 0,001	0,30	158,87	107,53	N
	Czasowniki czasu przyszłego ²	1,00	2,00	65,80	1,00	1,50	51,60	-3,17**	0,002	0,19	152,34	120,88	N
Dodatkowe wyniki uzyskane w ramach eksploracji	Czasowniki 1 os. l. poj. ²	2,00	3,00	93,20	2,00	1,00	79,60	-4,63***	< 0,001	0,28	157,49	110,35	N
	Czasowniki czasu teraźniejszego ²	1,00	3,00	71,10	1,00	2,00	59,10	-2,87**	0,004	0,17	151,42	122,75	N
	Procesy społeczne (Social) ¹	7,69	7,95	82,60	6,67	10,91	54,80	-2,53*	0,011	0,15	150,52	124,59	N
	Inne odwołania do ludzi (różne zaimki w 1, 2 i 3 osobie) (Othref) ¹	1,91	5,00	54,20	0,00	4,17	36,60	-2,07*	0,039	0,12	148,54	128,64	N
	Istoty ludzkie (Humans) ¹	0,00	4,35	46,80	0,00	3,33	31,20	-2,18*	0,029	0,13	148,65	128,41	N
	Zaimki (Pronoun) ¹	12,50	9,63	87,90	10,00	15,19	68,80	-2,56*	0,011	0,15	150,67	124,28	N

Uwaga. % oznacza procent uczestniczek, które w danej grupie użyły min. 1 słowa przypisanego do rozpatrzonej kategorii.

¹ Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC), ² Zmienna uzyskana przy wykorzystaniu *Literackiego Eksploratora Maszynowego* (LEM). ³ W ramach oceny, w której grupie poziom jest wyższy N oznacza uczestniczki narratyzujące. ⁴ Przyjęty

próg liczby słów w odpowiedziach włączonych do analiz: $< 78,2$. Liczba osób uwzględnionych w analizach: 283. Liczba osób wyłączonych z analiz ze względu na przekroczenie progu: 13. $*p < 0,05$, $**p < 0,01$, $***p < 0,001$.

Hipoteza 2: Pewność do własnych ocen i motywacja

Zaangażowanie w narratyzację a pewność zrozumienia rozstania

Zidentyfikowano istotną różnicę między uczestniczkami narratyzującymi i nienarratyzującymi w pewności zrozumienia rozstania. Do porównania grup zastosowano test U-Manna Whitneya¹²⁵ ($z = -3,07$; $p = 0,002$; $r = 0,17$). Te kobiety, które nie skonstruowały osobistej narracji charakteryzowały się niższą pewnością rozumienia rozstania ($N = 117$; $Me = 62,00$; IQR (Q1–Q3) = 51,50 (38,50-90)) niż kobiety, które je narracyjnie opisały ($N = 203$; $Me = 80,00$; IQR (Q1–Q3) = 42 (56-98)). Efekt miał słabą siłę (Field, 2018). Uzyskane rezultaty wspierają przyjęcie hipotezy 2.1, że zaangażowanie w narratyzację wiąże się z lepszym rozumieniem przyczyn rozpadu związku.

Hipoteza 3: Dobrostan

W zakresie zmiennych rozpatrywanych w ramach analiz dobrostanu istotny efekt interakcji między grupą (porównanie uczestniczek narratyzujących z nienarratyzującymi) a etapem stwierdzono tylko dla nasilenia ruminacji natrętnych¹²⁶.

Zaangażowanie w narratyzację a nasilenie ruminacji natrętnych

Weryfikację wpływu zaangażowania się w narratyzację na tempo zmian w nasileniu ruminacji natrętnych rozpoczęto od przeprowadzenia analizy wariancji z powtarzanym pomiarem. Wyniki rozpatrzonych w niej efektów zestawia Tabela 108, a szczegółowe wartości średnich i ich błędów standardowych Tabela 109. Podobnie jak w porównaniu warunków eksperymentalnych obserwowano istotny efekt etapu (Lambda Wilksa) –

¹²⁵ Decyzja odwołania się do niego, a nie do statystyki testu t-Studenta wynikała z nierównej liczebności grup oraz zaburzonej normalności rozkładu zmiennej pewność zrozumienia rozstania (wartości skośności i kurtozy). Statystyka testu t-Studenta dla porównania grup: $t(220,60) = 3,24$; $p = 0,001$; 95% PU [4,39; 18,04]; $g = 0,39$; 95% PU g [0,16; 0,62]. Wartości średnich i odchyłeń standardowych: warunek narracyjny - $M_n = 72,64$; $SD_n = 27,70$; warunek kontrolny - $M_k = 61,42$; $SD_k = 30,99$.

¹²⁶ W analizach z zastosowaniem LMM dla ruminacji refleksyjnych obserwowano interakcję etapu i grupy na poziomie tendencji ($p = 0,05$), jednak podobnie jak dla ruminacji natrętnych efekt zanikał w modelu uwzględniającym ważność relacji. Dla nasilenia myśli kontrfaktualnych identyfikowano Efekt główny warunku eksperymentalnego, ponownie zanikający w modelu uwzględniającym ważność relacji.

ruminacje natrętne spadały wraz z upływem czasu. Stwierdzono przy tym istotną interakcję między grupą a etapem. O ile uczestniczki narratyzyjące i nienarratyzyjące nie różniły się w etapie 1 ($F(1, 318) = 0,92$; $p = 0,339$; $\eta_p^2 < 0,01$) tak obserwowano między nimi istotne różnice w nasileniu ruminalacji natrętnych w etapie 2 ($F(1, 318) = 6,86$; $p = 0,009$; $\eta_p^2 = 0,02$; różnica średnich 2,72; $Se = 1,04$). Uczestniczki, które dokonały narratyzyacji doświadczały większego spadku w nasileniu ruminalacji natrętnych (różnica średnich: 4,88; $Se = 0,45$; $p < 0,001$) niż uczestniczki nienarratyzyjące (różnica średnich: 3,12; $Se = 0,59$; $p < 0,001$).

Tabela 108

Analiza zmian w zakresie częstości nasilenia ruminalacji natrętnych z zastosowaniem ANOVA z powtarzanym pomiarem dla porównania uczestniczek narratyzyjących i nienarratyzyjących

Moderator		F	df_i	df_z	p	η_p^2
Powtarzany pomiar						
ANOVA z powtarzanym pomiarem (nasilenie ruminalacji natrętnych)	Efekt główny warunku eksperymentalnego	3,62	1	318	0,058	0,01
	Efekt główny etapu	116,53***	1	318	< 0,001	0,27
	Efekt główny interakcji	5,41*	1	318	0,021	0,02
Weryfikacja możliwości przeprowadzenia analiz						
		F	df_i	df_z	p	
Test Boxa macierzy równości kowariancji (powtarzany pomiar)		1,11	3	1934313,344	0,344	
Test Levene'a (etap 1)		0,92	1	318	0,338	
Test Levene'a (etap 2)		3,71	1	318	0,055	

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 109

Średnie i błędy standardowe nasilenia ruminacji natrętnych w podziale na uczestniczki narratyzyjące i nienarratyzyjące oraz etap badania

Grupa	Uczestniczki narratyzyjące ($N = 203$)		Uczestniczki nienarratyzyjące ($N = 117$)		Wartość uogólniona (efekt główny etapu)	
	M	Se	M	Se	M	Se
Etap						
1	14,97	0,64	15,97	0,84	15,47	0,53
2	10,13	0,63	12,86	0,83	11,49	0,52
Wartość uogólniona (Efekt główny grupy)	12,55	0,59	14,42	0,78	-	

Następnie przeprowadzono analizę efektów z zastosowaniem liniowych modeli mieszanych z losowym przechytem dla uczestniczek (Tabela 110 – efekty stałe, Tabela 111 dopasowanie modeli). Modele cechowały się wysokimi korelacjami między wybranymi efektami stałymi. Nie redukowano ich jednak ze względu na znaczenie teoretyczne przeprowadzenia analizy.

Dla modelu podstawowego (etap, grupa, i ich interakcja) uzyskane wyniki były zbliżone do zaraportowanych dla ANOVY z powtarzanym pomiarem, potwierdzając obecność interakcji między warunkiem eksperymentalnym i etapem. Rozpatrzone efekty stałe wyjaśniały 6,2% wariacji wyników (marginal R^2), natomiast cały model, z losowym przechwytem dla uczestników 76,8% (conditional R^2).

Drugi model obliczono celem skontrolowania różnic ocenie ważności relacji między uczestniczkami narratyzyjącymi i nienarratyzyjącymi. Porównanie (ML) modelu podstawowego z modelem uwzględniającym ważność relacji oraz jej interakcje (z etapem, grupą, z etapem oraz grupą) wskazało na jego istotnie lepsze dopasowanie do danych - $\chi^2(4) = 71,96$; $p < 0,001$; spadek wartości AIC z 4372,1 do 4308,2. Wyniki modelu uwzględniającego ważność relacji pokazały, że wyłącznie ważność relacji przewiduje

nasilenie myśli natrętnych (Tabela 110 – efekty stałe, Tabela 111 dopasowanie modelu). Istotność utraciły: etap oraz interakcja etapu i grupy. Wyniki sugerują, że różnice między grupami mogły wynikać z wyjściowych różnic w ważności relacji lub też, że ważność relacji jest tak silnym predyktorem, że nie umożliwia uwidocznienia się efektu grupy. Dlatego też, mimo wykazanego istotnie większego spadku nasilenia ruminacji natrętnych u uczestniczek narratyzujących w porównaniu do nienarratyzujących w analizach bez korekty na ważność relacji, nie można przyjąć, że istnieją pewne przesłanki za obecnością różnic w tempie zmian nasilenia ruminacji natrętnych między osobami ze wzbudzoną myślą narracyjną i warunkiem kontrolnym. Nie uzyskano dowodów wspierających słuszność hipotezy 3.1.

Tabela 110

Statystyki efektów stałych rozpatrzonych modeli dla przewidywania nasilenia ruminacji natrętnych w porównaniu uczestniczek narratyzujących z nienarratyzującymi (N = 320)

	Model podstawowy				Model z kontrolą na zmienną ważność relacji			
	Efekty stałe							
	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>p</i>
Warunek eksperymentalny	3.62	1	318	0,058	1,67	1	316	0,198
Etap	37.65***	1	318	< 0,001	< 0,01	1	316	0,981
Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	10,17**	1	316	0,002
Warunek eksperymentalny * Etap	5.41*	1	318	0,021	0,02	1	316	0,882
Warunek eksperymentalny * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	0,22	1	316	0,640
Etap * Zmienna kontrolowana	-	-	-	-	1,94	1	316	0,164

Warunek eksperymentalny * Etap *	-	-	-	-	0,46	1	316	0,499
Zmienna kontrolowana								

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 111

Dopasowanie rozpatrzonych modeli służących przewidywaniu nasilenia ruminacji natrętnych w porównaniu uczestniczek narratyzyjących z nienarratyzyjącymi: składniki losowe, AIC, wskaźniki R^2 marginalnego i warunkowego ($N = 320$)

	Model podstawowy		Model z kontrolą na zmienną ważność relacji	
Efekty losowe	σ^2	SD	σ^2	SD
Uczestnik (lp; intercept)	61,19	7,82	48,39	6,96
Reszta (residual)	20,14	4,49	19,90	4,46
Dopasowanie modelu	AIC		AIC	
	4372,1		4308,2	
Wyjaśniona wariancja	R^2		R^2	
Przez efekty stałe (marginal)	0,062		0,216	
Przez cały model (efekty stałe oraz losowy przechwyt dla uczestnika) (conditional)	0,768		0,772	

V. Dyskusja

Implikacje teoretyczne i praktyczne

Narratyzacja zwiększa efektywność myślenia o przeszłości i przyszłości

Osoby ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym cechowały się zwiększoną efektywnością myślenia w obszarze osobistej przeszłości. Przedstawiały przyczyny rozpadu swojego związku w sposób bardziej koherentny, co najpewniej wyraża posiadanie przez nie lepiej uporządkowanego zrozumienia czynników prowadzących do pogorszenia relacji i jej zakończenia. Najwyższy wynik na skali koherencji otrzymywały odpowiedzi, które cechowały się bardzo dobrym przedstawieniem związków między elementami (strukturą logiczną) oraz ich wysokim uszczegółowieniem (podaniem, dlaczego dany element/y powinien być uznany za znaczący dla rozstania)¹²⁷. Aby zrealizować to zadanie z sukcesem konieczne było zarówno zidentyfikowanie elementów stojących za rozpadem związku, które mogą być przekonujące dla odbiorcy komunikatu jak również ich wyjaśnienie. Prawdopodobnie myślenie narracyjne sprzyjało konstruowaniu bardziej koherentnych opisów powodów rozstania poprzez sprzyjanie przypominaniu sobie zdarzeń znaczących dla rozpadu związku (Bruner, 1991; Luchetti i in., 2016; McAdams, 2019; White, 2007) oraz kierowanie uwagą podczas odpamiętywania tak, aby uwypuklić argumenty pasujące do konstruowanej argumentacji, a dewaluować te niepasujące lub wręcz z nią sprzeczne (Spector-Mersel, 2011). Całości zaś dopełniało usprawnione łączenie elementów relacjami przyczynowo-skutkowymi (Costabile i Klein, 2008; León, 2016; Zwaan i Radvansky, 1998).

Wyższą jakość myślenia przejawianą przez uczestniczki ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym wspierają miary obiektywne. Uczestniczki narracyjne były gotowe poświęcać

¹²⁷ Przykładowa odpowiedź, która uzyskała maksymalny wynik (5) na *Skali koherencji opisu powodów rozstania*: „Związek zakończył się, ponieważ nie chciałam przeżywać tego samego co w jeszcze poprzednim związku - zdrady fizycznej. W moim odczuciu partner zdradził mnie emocjonalnie i mimo tłumaczenia mu co jest dla mnie zdradą i ustanowienia granic w związku nie szanował tego. Spotykał się z innymi kobietami za moimi plecami, kłamał i unikał kontaktu. Szanuję się na tyle, że nie pozwolę się tak traktować i nie chce żyć z kimś, kto nie szanuje mnie.”

więcej czasu na opis powodów rozstania oraz myśli nt. przyszłości. Obserwowano, że wydłużenie tego czasu obserwowane jest wtedy, gdy czas zaangażowania w realizację opisu osobistej historii był długi lub średni. Wskazuje to, że nawet jeżeli czas poświęcony na opis osobistej historii w ramach procedury eksperymentalnej nie jest długi (por. badanie Burton i King, 2008 z zakresu pisanie ekspresyjnego), nie oznacza to, że powiązana z nim aktywizacja autonarracji nie będzie oddziaływać na funkcjonowanie. W tym przypadku jej wpływ polega na zmniejszaniu roli indywidualnej tendencji do angażowania się w zadanie na korzyść poświęcania na nie większej ilości czasu, być może takiej, jaką osoba uznaje za potrzebną do jego dobrej realizacji.

Gotowość do inwestowania większej ilości czasu w opisy osobistej przeszłości i wyobrażonej przyszłości może wynikać z większej łatwości do myślenia o obszarach życia związanych ze zaaktywizowaną osobistą historią. Systematycznie obserwowana większa długość wypowiedzi uczestniczek ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym skłania do przypuszczenia, że dłuższy czas realizacji zadań może wynikać z tego, że uczestniczki po aktywizacji narracyjnej z większą łatwością wydobywały z pamięci treści potrzebne do opracowania odpowiedzi (D'Argembeau i Mathy, 2011; Luchetti i in., 2016; Trzebiński i in., 2021). Równoległym wytłumaczeniem jest zwiększona motywacja do zaangażowania w to zadanie. Korespondowałoby to z badaniami laboratoryjnymi Lahama i Kashimy (2013) pokazującymi, że cel wzbudzony narracyjnie (tu: myślenie o sobie w obszarze bliskich związków) może silniej przekładać się na związane z nim zachowania celowe niż ten aktywowany przez priming semantyczny.

Trzeci czynnik, mogący stać tak za wydłużeniem czasu jak i wspierać uzyskaną wyższą koherencję opisów powodów rozstania napisanych przez uczestniczki ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym jest wykazana w analizach użytego języka ich większa zdolność do porządkowania opisów z zastosowaniem relacji przyczynowo-

skutkowych. Wiązanie elementów relacjami przyczynowo-skutkowymi jest elementem charakterystyczny myślenia narracyjnego (León, 2016; Soroko, 2010; Stein i Glenn, 1979; Zwaan i Radvansky, 1998), ponieważ bez niego niemożliwe jest skonstruowanie struktury narracyjnej przedstawiającej działania celowe bohaterów. Dotychczas wykazano, że eksperymentalna aktywizacja narracyjnego nastawienia umysłu może sprzyjać ustanawianiu relacji między zaprezentowanymi treściami (zdania przedstawiające działania postaci) (Costabile i Klein, 2008). Niniejszy projekt wykazuje, że to zjawisko uwiadamia się także w warunkach naturalnych, w zadaniach konstrukcyjnych realizowanych tydzień po aktywizacji osobistej historii.

Dalszą przesłanką wskazującą na większą efektywność myślenia po aktywizacji narracyjnej było zawieranie większej liczby czasowników, w tym tych o odpowiedniej orientacji czasowej. Czasowniki stanowią kluczowy składnik narracji, ponieważ są konieczne do zilustrowania konkretnych działań wykonywanych przez postaci (Pennebaker, 2011). Większą obecność czasowników w poza narracyjnych zadaniach konstrukcyjnych można wiązać z większym skupieniem się na aktywnościach – zarówno przeszłych jak i przyszłych (por Janicka 1999; za: Trzebiński, 2002a). Rozważanie zarówno przyczyn rozpadu jak i wizji przyszłości w kategoriach dynamicznych może sprzyjać myśleniu o konkretnych działaniach przekładających się na aktywne tworzenie swojej sytuacji w obszarze bliskich relacji. Natomiast lepsza orientacja czasowa wskazuje na zdolność osoby do skoncentrowania swojej uwagi na konkretnym etapie życia, wyrażając posiadaną kontrolę poznawczą nad prowadzoną refleksją. Ograniczeniem interpretacji przedstawionych w zakresie roli procesów poznawczych wyrażanych przez użycie czasowników w kontekście przeprowadzonego badania jest wysoka korelacja między liczbą słów a liczbą czasowników, przez co liczba czasowników może wyrażać nie tyle większą

orientację na działanie i lepszą orientację czasową uczestniczek narracyjnych, co być pośrednim wyrazem długości wypowiedzi.

Poza wyższą zdolnością do elaboracji refleksji, jej lepszym uporządkowaniem przyczynowo-skutkowym, adekwatnym zorientowaniem czasowym i skupieniem na działaniach, język użyty w opisach powodów rozstania przez uczestniczki ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym wskazał na szereg dalszych zaaktywizowanych u nich procesów poznawczych. Po pierwsze, w odpowiedziach uczestniczek z grupy narracyjnej (w porównaniu do kontrolnej) obserwowano większą liczbę słów z kategorii *Procesy poznawcze* (LIWC). Są one powszechnie interpretowane jako wskaźniki aktywnego procesu poszukiwania sensu swoich doświadczeń (Boals i in., 2011; Boals & Klein, 2005; Seraj i in., 2021; Slotter i Ward, 2015). Ze względu na to, że kategoria ta grupuje heterogeniczne procesy poznawcze – zarówno wskazujące na efektywność rozumowania jak i stojące z nim w sprzeczności – sam wynik ogólnej kategorii nie pozwala na wnioskowanie o wartości zawierającej je refleksji. Jednakże, w przypadku odpowiedzi zebranych w badaniu widzimy, że wynik kategorii głównej *Procesy poznawcze* (istotny tylko w porównaniu warunków eksperymentalnych), budują obserwowane w jej ramach kategorie szczegółowe operacjonalizujące lepsze konstruowanie relacji przyczynowo-skutkowych, wgląd (przykładowe słowa: widzi, rozumie, odkrywa), oraz próby konstruowania zrozumienia (przykładowe słowa: gdzieś, domyślam się, być może, wydaje się) uwidocznione u uczestniczek ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym. W porównaniu grup narracyjnej i kontrolnej towarzyszyło im także wyższe deklarowanie pewności w swoich opisach (przykładowe słowa: jasny, dokładnie, zawsze, gwarantuję). Fakt, że opisy rozstania w ocenie sędziów kompetentnych cechowały się lepszą koherencją wskazuje, że w tym przypadku słowa wyrażające różne przejawy zaaktywizowanych procesów poznawczych przedstawiały raczej wartościowe zrozumienie sytuacji niż otwarte, rozwijające się, nie

przesądzone co do wartości próby jego uzyskania (Boals i in., 2011). Tym samym uwidoczniono, że wzbudzenie myślenia narracyjnego może sprzyjać jakości prowadzonej refleksji o osobistej przyszłości, ukierunkowując myślenie na identyfikowanie relacji między elementami (Kategorie LIWC: *Przyczynowości, Wgląd, Próbowanie/przymierzanie się*), a także zwiększając subiektywne poczucie pewności co do wyprowadzonych ocen (Kategoria LIWC: *Pewność*). To zaś, w dalszej kolejności prowadzi do wyższej oceny prowadzonej refleksji przez osoby trzecie – sędziów kompetentnych.

Uwidoczniono, że wzbudzenie myślenia narracyjnego zwiększa koncentrację na sobie (zaimki i czasowniki 1. os. l. poj.). Zaimki pierwszej osoby liczby pojedynczej bywają interpretowane jako wyrazy podejmowanych prób zrozumienia sensu doświadczenia w kontekście własnej osoby (Blackburn i in., 2014; Seraj i in., 2021). Możliwe, że narratyzacja skupiając uwagę na perspektywie tworzącej ją jednostki, może sprzyjać zarówno odkrywaniu własnej roli w rozstaniu jak i pomagać w zinterpretowaniu wpływu doświadczeń na siebie oraz wypracowaniu indywidualnej perspektywy na to, co zdarzyło się w związku. Zaimki pierwszej osoby liczby pojedynczej występują częściej w prywatnych opisach rozstania w porównaniu do tych tworzonych dla szerszego grona odbiorców (Blackburn i in., 2014), co sprzyja założeniu, że ich obecność może świadczyć o próbach wypracowania osobistego zrozumienia trudnej sytuacji. Równocześnie, ze względu na obecne w literaturze przesłanki o niekorzystnych relacjach częstości użycia zaimków pierwszej osoby liczby pojedynczej z funkcjonowaniem (Blackburn i in., 2014; Boals i Klein, 2005) konieczne są dalsze badania dla zweryfikowania, czy zwiększona koncentracja na sobie związana z myśleniem narracyjnym jest zjawiskiem pozytywnym czy negatywnym. Dotychczas ustalono, że osoby po wzbudzeniu myślenia narracyjnego używają więcej zaimków pierwszej osoby liczby pojedynczej w konstruowanych przez siebie poradach dla osoby mierzącej się z problemem o charakterze emocjonalnym, które to

jednocześnie korelują pozytywnie z postrzeganą efektywnością porad (Trzebiński i in., 2021).

Pośrednim wskaźnikiem uzyskiwania większej kontroli poznawczej nad zdarzeniami po ich narracyjnym uporządkowaniu, może być niższa ekspresja gniewu przez uczestniczki z grupy narracyjnej w porównaniu do kontrolnej. Potencjalnym mechanizmem zmiany prowadzącym do zmniejszenia negatywnego afektu po narracyjnym opracowaniu swoich przeżyć mogłoby być klarowne powiązanie doświadczonych uczuć z ich przyczynami (Bruner, 1991). Pasupathi i współpracownicy (2017) wykazali, że w przypadku osobistych doświadczeń skutkujących odczuwaniem smutku i złości, ich narracyjne opisanie obniża intensywność tychże emocji z nimi związanych. Okazuje się, że subiektywnie doświadczana złość i częstość związanych z nią słów zawartych w opisach osobistych doświadczeń wzajemnie ze sobą korelują (Tov i in., 2013). Możliwe zatem, że skonstruowanie narracji swojego związku pomaga uporządkować doświadczane emocje, w tym złość, przez co spada jej odczuwanie, a później także ekspresja w stworzonym opisie powodów rozstania.

Wykazano, że uczestniczki, które utworzyły osobistą historię (narrartyzujące) doświadczały więcej myśli ukierunkowanych na przyszłość niż te, które tego nie zrobiły (uczestniczki nienarrartyzujące). Efektu nie obserwowano w porównaniu warunków eksperymentalnych. Rezultat ten stanowi pośredni dowód, na zwiększanie przez narratyzację częstości myśli nt. przyszłości, który wspierają miary obiektywne z zakresu użytego języka. Nie korespondują z nim natomiast ujmowane liczbowo deklaracje częstości myśli nt. przyszłości, gdzie nie wykrywano różnic między grupami. Możliwe, że myśli nt. przyszłości doświadczane przez uczestniczki po narratyacji są bardziej osobiście znaczące, przez co są w większym stopniu dostępne świadomości. Wtedy, równa subiektywnie odczuwana częstość myśli mogłaby skutkować różnymi wynikami pochodzącymi z obiektywizujących zadań wykonawczych. Costabile i Klein (2008) wykazali, że

w umysłach osób z grupy narracyjnej, tworzącej historię z podanego zestawu tematycznie powiązanych zdań przedstawiających parę osób, w porównaniu do grupy zapamiętującej zdania, obecnych jest więcej słów, które są związane z dalszym potencjalnym rozwojem zdarzeń. Zastosowane miary – szybkość rozpoznawania czy słowa były w materiale źródłowym (eksperyment 3) i uzupełnianie słów na podstawie podanych pierwszych liter (eksperyment 4) operacjonalizowały to, na ile przewidywane treści narzucały się uwadze uczestników. W obecnym badaniu kobiety ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym poświęcały więcej czasu na opis myśli odnośnie przewidywanej przyszłości w bliskich związkach, a ich skonstruowane odpowiedzi były dłuższe, zawierały więcej czasowników w czasie przyszłym oraz były lepiej uporządkowane przyczynowo-skutkowo. Przemawia to za przyjęciem założenia o zwiększaniu przez myślenie narracyjne zdolności do mentalnego symulowania swojej przyszłości.

Analizy użytego języka dostarczają dalszych informacji o kształtowaniu przez myślenie narracyjne sposobu wyobrażania sobie swojej przyszłości. U uczestniczek grupy narracyjnej (w porównaniu do kontrolnej) stwierdzono niższe (poziom tendencji) użycie słów z kategorii głównej procesów poznawczych. Efekt ten jest o tyle ciekawy, że dla tworzenia relacji przyczynowo-skutkowych obserwowane różnice mają odwrotny kierunek, wskazując na lepsze ich konstruowanie przez uczestniczki z grupy narracyjnej. Niestety w ramach analiz badania nie udało się ustalić które ze szczegółowych kategorii procesów poznawczych kształtują wyższe wyniki reprezentantek grupy kontrolnej. W zakresie myślenia o przyszłości, liczba słów z kategorii procesów poznawczych może być interpretowana jako wyraz większego wysiłku poznawczego wkładanego w konstruowanie wizji przyszłości, niż ten potrzebny do relacjonowania teraźniejszości (Biaassoni i in., 2023). Być może uczestniczki z grupy narracyjnej używają mniej słów z całościowej kategorii *Procesów poznawczych*, ponieważ przez mechanizm mentalnego symulowania (Schacter

i Addis, 2007; Szpunar i McDermott, 2009) doświadczają przyszłości jako bardziej podobnej do teraźniejszości i dlatego też jej wyobrażanie jest w mniejszym stopniu oparte na abstrakcyjnych procesach poznawczych. Równoległą możliwą interpretację wprowadza różnica stwierdzona wśród kobiet po rozpadzie długich związków. Tutaj, z pełną istotnością obserwowano niższe użycie słów z kategorii procesów poznawczych u reprezentantek grupy narracyjnej względem grupy kontrolnej. Charakter tego moderatora nie daje łatwych podstaw do wyjaśnienia mechanizmu zaobserwowanego efektu. Możliwe jest, że dłuższe związki – dostarczając większej ilości treści do narratyzacji – wspierają wyobrażanie sobie przyszłości w kategoriach konkretnych zdarzeń zmniejszając udział słów wyrażających procesy poznawcze. Opcjonalnie, osoby po narracyjnym opracowaniu dłuższych związków są mniej chętne do rozważania swojej przyszłości, stąd mniejszy wysiłek w jej konstruowanie i mniej słów związanych z kategorią *Procesów poznawczych*. Obie tezy pozostają jednak bez wsparcia przez inne miary związane z myśleniem o przyszłości, mogących ukierunkować które z założeń ma większe prawdopodobieństwo poprawności.

Narratyzacja okazała się szczególnie wspierać tworzenie relacji przyczynowo-skutkowych w ramach swoich myśli nt. osobistej przyszłości w bliskich związkach u kobiet, które decydowały o rozstaniu wspólnie z partnerem. Uczestniczki z grupy narracyjnej używały częściej wyrażających je słów niż kobiety z grupy kontrolnej. Możliwe, że narracyjne zrozumienie związku, który zakończyła wspólna decyzja partnerów sprzyja bardziej proaktywnemu nastawieniu na konstruowanie swojej przyszłości. W badaniu Lewandowskiego (2009) osoby, które współdecydowały o rozstaniu doświadczały znaczącego wzrostu doświadczanych emocji pozytywnych po wykonaniu zadania pisania o swoich pozytywnych uczuciach związanych z zakończoną relacją. Natomiast ich emocje pozytywne nie rosły, gdy pisały o uczuciach negatywnych związanych z rozstaniem lub realizowały zadania kontrolne. Wzbudzone myślenie narracyjne o sobie w sferze bliskich

związków, w przypadku kobiet współdecydujących o jego zakończeniu może szczególnie mocno wspierać rozważanie zależności między działaniami a skutkami. Wynika to z ich uprzywilejowanej sytuacji, w której myślom tym nie będzie towarzyszyć ani zagrażające poczucie braku wpływu na rozwój wydarzeń (potencjalnie doświadczane przez osoby porzucone) ani przytłaczająca świadomość konsekwencji własnych decyzji na osobę partnerską (możliwa u osób decydujących o rozstaniu) (Akbari i in., 2022).

Dokonanie narracyjnego opracowania związku zakończonego rozpadem wiązało się z większą orientacją na innych ludzi w tworzonych myślach nt. przyszłości (wyższa częstość użycia słów z kategorii *Procesy społeczne*, w tym *Inne odwołania do ludzi (różne zaimki w 1, 2 i 3 osobie)* oraz *Istoty ludzkie*, a także *Zaimki*). Vaughn (2018) wykazała, że ludzie używają więcej słów klasyfikowanych w kategorii głównej *Procesów społecznych*, gdy opisują swoje zobowiązania niż gdy odnoszą się do swoich pragnień. Efekt wykryto zarówno dla opisów przeszłych aktywności z tych kategorii jak i dla jeszcze niezrealizowanych celów mających charakter obowiązków lub aspiracji. Może to wskazywać, że częstsze odnoszenie się do innych wiąże się z myśleniem, które w większym stopniu uwzględnia zobowiązania i współzależność jednostki. W ramach myślenia narracyjnego inni ludzie widziani są jako współaktorzy toczącej się opowieści (Sternberg, 2001; Trzebiński, 2002b), stąd prawdopodobnym jest, że aktywizacja osobistej historii będzie prowadzić do większego skupienia na nich uwagi. Wsparciem dla tezy, że myślenie narracyjne w większym stopniu ukierunkowuje na uwzględnianie innych osób są wyniki badania Trzebińskiego i zespołu (2021), gdzie stwierdzono, że osoby ze wzbudzonym narracyjnym nastawieniem umysłu piszą bardziej empatyczne porady niż reprezentanci grupy kontrolnej.

W badaniu nie udało się wykazać kilku zależności oczekiwanych. Nie potwierdzono wpływu narratyizacji na sposób podziału odpowiedzialności za rozstanie między cechy osób partnerskich, ich działania oraz czynniki kontekstowe. Potencjalnie zastosowany statyczny

sposób pomiaru nie był optymalny do wykrycia wpływu narratyizacji. W myśleniu narracyjnym rozróżnianie między rolą cech a kontekstem sytuacyjnym dla wystąpienia danego zachowania ma charakter dynamiczny. Większe odwołanie się do cech następuje wtedy, gdy zachowanie jest niespójne z czynnikami zewnętrznymi (Costabile, 2016). Wzbudzenie myślenia narracyjnego może nie tyle prowadzić do zmiany w ogólnej ocenie roli poszczególnych czynników, co w lepszym konstruowaniu powiązań między nimi. Osoba może przykładowo odwoływać się do motywacji osoby partnerskiej, aby uzgodnić jej niespójne cechy czy zachowania (Trzebiński, 2019) albo też rozumieć je lepiej dzięki uwzględnieniu kontekstu. Wskazane jest, aby eksploracje efektów, które mają potencjalnie złożony, konstrukcyjny charakter prowadzić raczej z zastosowaniem metod jakościowych – np. na podstawie treści opisów powodów rozstania, sprawdzając nie tylko obecność poszczególnych elementów w opisie, ale i ich wzajemne relacje. Pewnym poszlakowym dowodem świadczącym o tym, że kontekst i/lub działania są bardziej uwzględniane w myśleniu narracyjnym jest wykryta w analizach eksploracyjnych większa częstość użycia w opisach powodów rozstania słów z kategorii *Zajęcie* (LIWC), obejmującej słowa związane ze szkołą, pracą, osiągnięciami (np. finanse, kariera, edukacja, motywować). Efekt ten uwidocznił się w porównaniu grup badawczych oraz zestawieniu uczestniczek narratyizujących z nienarratyizującymi. Częstsze odwoływanie się do słów z kategorii *Zajęcie* przez uczestniczki ze zaaktywizowanym myśleniem narracyjnym mogło służyć do przedstawienia tła wydarzeń lub do opisanie pewnej grupy zachowań osób partnerskich.

Mimo założeń, że narratyizacja będzie podnosić częstość myśli nt. przyszłości nie uzyskano potwierdzenia dla takiego jej efektu. Obserwowane spadki w częstości myśli nt. przyszłości między etapami badania będą przedyskutowane w ramach refleksji w obszarze hipotezy 3. obejmującej procesy poznawcze związane z dobrostanem. Rozpatrując zaś możliwy powód braku wzrostu częstości myślenia o przyszłości po aktywizacji narracyjnej

należy wskazać, że narratyzowanie byłego związku zakończonego rozpadem mogło być suboptymalnym sposobem na jego wywołanie. Przez to, że ani obecne życie w pojedynkę ani przyszłe funkcjonowanie w parze nie mogą być wprost ujęte jako przewidywalne rozwinięcie skonstruowanej historii (Trzebiński, 2013, 2019) jej wpływ na myślenie o przyszłości może się objawiać o tyle o ile znarratyzowanie zakończonego związku wzbudzi także narracyjne myślenie o sobie w obszarze funkcjonowania w bliskich związkach. Ten efekt jest prawdopodobny, lecz najpewniej zależny od tego, w jaki sposób osoba podejrze do skonstruowania osobistej historii. Rollie i Duck (2006) w obrębie dwóch ostatnich faz swojego stadialnego modelu rozpadu relacji, następujących już po zakończeniu relacji, postulują obecność tworzenia i opowiadania znacząco różnych autonarracji związanych z zakończoną relacją. W etapie *grave dressing processes* utworzona osobista historia służy przede wszystkim zrozumieniu tego, co się stało i korzystnej autoprezentacji społecznej. Natomiast istotą ostatniego etapu - *resurrection process* – jest próba takiej poznawczej rekonstrukcji swojej sytuacji po rozstaniu, aby dać sobie nadzieję na inną, lepszą przyszłość. Prawdopodobnie stworzenie autonarracji byłego związku realizującej drugi model tj. stanowiącej formę opisu przeszłości w służbie przyszłości może przekładać się silniej na narracyjnie ukierunkowane myślenie o swojej przyszłości w bliskich związkach niż osobista historia, która jest skoncentrowana na tłumaczeniu (się z) rozstania. Jednakże sposób, w jaki osoba może narracyjnie skonstruować swoje rozstanie jest najpewniej zależny od etapu radzenia sobie z zakończeniem relacji, na którym się obecnie znajduje. W przypadku stworzenia w ramach procedury eksperymentalnej narracji wyjaśniającej, jej wpływ na myślenie o przyszłości może rozwijać się z czasem i osiągać swoją największą siłę w okresie późniejszym niż tydzień od narracyjnej aktywizacji.

***Kontekstowo zależne relacje między narratyzacją a pewnością ocen i wyrazistością
wyobrażeń***

Postulaty, że ludzie tworzą historie, aby uzyskać zrozumienie swojej sytuacji (Bruner, 1986; Trzebiński, 2002b; White, 1980) są wspierane przez rezultaty badania. Uczestniczki, które utworzyły autonarracje deklarowały, że lepiej rozumieją przyczyny rozpadu swojego związku niż kobiety, które nie dokonały narracyjnego uporządkowania związanych z nim doświadczeń (uczestniczki nienarratyzujące). Wyższe zrozumienie powodów zakończenia relacji może wynikać z wzajemnego powiązania ze sobą przeżyć z czasu byłego związku oraz obdarzenia ich znaczeniem, które to procesy zachodzą w trakcie konstruowania narracyjnej reprezentacji wydarzeń (Bruner, 1957; León, 2016; Olsen, 2007; White, 1980).

Efektu tego nie wykryto w porównaniu reprezentantek grup narracyjnej i kontrolnej. Uwidoczniono natomiast złożone relacje między tym, jak narratyzacja kształtuje pewność zrozumienia w zależności od sposobu rozstania (roli, jaką kobieta miała w zakończeniu związku) oraz aktualnego cierpienia po rozstaniu. Mechanizmem stojącym za obserwowanymi efektami może być postrzegana prawdziwość utworzonej osobistej historii. Badacze postulują, że zbudowaniu satysfakcjonującej autonarracji obejmującej dany obszar życia towarzyszy subiektywne odczucie jej prawdziwości (Trzebiński, 2002b; White, 1980). Kobiety mające aktywną rolę w rozstaniu tworzą historie przedstawiające je w pozytywnym świetle oraz uzasadniające konieczność rozstania. Osoby decydujące o zakończeniu związku w porozumieniu z partnerem w konstruowanych autonarracjach zaprzeczają temu, że którakolwiek ze stron doświadczyła krzywdy na skutek rozpadu relacji (Doering, 2010). Natomiast inicjatorki rozstań w swoich osobistych historiach prezentują się jako jednostki empatyczne (Doering, 2010), dobrze radzące sobie z trudnym wpływem rozstania (Harake i Dunlop, 2020) i potrafiące klarownie pokazać, co doprowadziło do rozpadu relacji (Kellas

i Manusov, 2003). Jeśli kobiecie towarzyszy niskie cierpienie po rozstaniu może to potencjalnie pomagać w narracyjnym uporządkowaniu zdarzeń z zakresu relacji i wspierać wynikające z niego odczuwane zrozumienia powodów rozpadu byłej relacji. Trudność pojawia się jednak w sytuacji, w której cierpienie po rozstaniu utrzymuje się na wysokim poziomie. Wtedy bowiem narracja o tym, że rozstanie było konieczne lub polubowne, przestaje harmonizować z osobistym doświadczeniem. Pojawia się dysonans między prawdą, którą ilustruje narracja („rozstanie było dobrą decyzją”) a odczuciami („cierpię”). Pewność zrozumienia rozstania oceniana w obecności wzbudzonego myślenia narracyjnego może więc być niższa, ponieważ cierpienie jest widziane jako czynnik podważający prawdziwość narracji („gdybym naprawdę rozumiała co się stało, to bym nie cierpiała”). Obserwowany efekt może stanowić negatywny przejaw oddziaływania myślenia narracyjnego, które w sytuacji sprzeczności z subiektywnymi doświadczeniami (Salvatore i in., 2004; Soroko, 2008) może pogarszać zaufanie do własnych ocen. W narracji wszystko ma sens, jest znaczące i wzajemnie ze sobą powiązane (Bruner, 1986), co nie jest cechą realnych życiowych doświadczeń (White, 1980). Choć osoby decydujące o rozstaniu doświadczają mniejszego bólu po rozstaniu niż te porzucone (Boelen i Reijntjes, 2009; Field, 2020; Perilloux i Buss, 2008; Yildirim i Demir, 2015) to i dla nich zerwanie relacji wiąże się z cierpieniem (Akbari i in., 2022). Analizy wykresów zmian zestawiających uczestniczki z grup narracyjnej i kontrolnej sugerują większą zmienność wewnątrz grupy narracyjnej w zależności od aktualnego cierpienia, skłaniając do wniosku, że narracja może uwrażliwiać na rolę osobistych odczuć w dokonywanych ocenach.

Wydaje się, że o ile myślenie narracyjne uwrażliwia na rolę cierpienia osoby, które w swoim własnym założeniu nie powinny cierpieć po rozstaniu, tak kobietom porzuconym może dawać lepsze podstawy dla rozumienia rozpadu relacji. Osoby porzucone wykorzystują swoje autonarracje dla odtworzenia potencjalnie naruszonego poczucia

sprawczości (poprzez jej akcentowanie) oraz jako sposób obrony przed cierpieniem (negując obecność krzywdy) (Doering, 2010). Jednocześnie obserwuje się, że ich osobiste historie cechują się lepiej zarysowanym porządkiem przedstawiania zdarzeń niż konstruowane przez osoby, których relacje zakończyły się na inny sposób (Kellas i Manusov, 2003). Ta różnica może przesądzać o odmiennych konsekwencjach wpływu autonarracji w zależności od sposobu rozstania. Historie osób o aktywnej roli w rozstaniu wydają się wykluczać możliwość cierpienia przez uczestniczkę, podczas gdy kobieta porzucona – choć na poziomie treści jawnej zaprzeczy krzywdzie – może przez przyglądanie się wydarzeniom z czasu związku odnajdywać uzasadnienie dla swoich trudnych emocji. Nie będą więc one podważać prawdziwości narracji, otwierając szanse na to, że będzie ona pomocna dla kształtowania pewności zrozumienia przyczyn rozpadu związku. Paradoksalne obniżanie pewności zrozumienia (tendencja) obserwowane u kobiet porzuconych na niskim poziomie cierpienia w grupie narracyjnej można próbować tłumaczyć tym, że być może uczestniczki porzucone, acz mało cierpiące z powodu zakończenia związku, nie dokonują głębokiej refleksji nad powodami jego rozpadu. Kiedy zaś zostają postawione przed koniecznością myślenia w kluczu zdarzeń, odczuć i motywacji zaangażowanych stron, mają trudności w zbudowaniu przekonującej je narracji przez to, że ich rola w zakończeniu związku nie była aktywna i nie wystarczy, że rozważą swoje działania, ale zmuszone są konstruować motywacje stojące za działaniami partnera. Stanowi to znaczące wyzwanie, które w przypadku trudności lub porażki może uderzać w pewność zrozumienia. Opisane tu rozważania odnoszą się jednak do efektów nie potwierdzonych w świetle bieżącej eksploracji, co prowadzi wyłącznie do ich potencjalnej wartości jako spekulacji do uwzględnienia w kolejnych projektach badawczych.

W projekcie zakładano, że uczestniczki po narratyce będą przypisywały większą wartość swoim myślom kontrfaktualnym, ponieważ będą je uznawać elementy

konstruktywnego procesu dochodzenia do narracyjnego zrozumienia rozpadu związku. Tymczasem, w analizach uwzględniających czas związku i częstość myśli kontrfaktualnych wykryto odwrotny efekt. U osób po rozpadzie długich związków, doświadczających niskiej częstości myśli kontrfaktualnych aktywizacja osobistej historii prowadziła do przypisywania niższej wartości myślom obejmującym spekulacje „co by było, gdyby...”. Możliwe, że osoba po narratyizacji długiego związku jest mniej otwarta na zmiany wypracowanego zrozumienia, przez co niżej wartościuje myśli kontrfaktualne, ponieważ dłuższy związek dostarcza więcej treści na których można oprzeć swoje narracyjne rozumowanie. Weryfikacja poprawności narracji następuje już w toku jej konstruowania, kiedy wybierany jest najbardziej adekwatny wątek narracyjny a alternatywne wersje historii zostają odrzucone jako mniej prawdopodobne (Bruner, 1996; Olsen, 2007; White, 1980). O ile dokonanie zmian w narracjach krótkich związków może być stosunkowo łatwe, ponieważ mogą zawierać one dużo luk wynikających z niedostatków wiedzy o osobie partnerskiej, tak narracje związków długich powinny być bardziej odporne na modyfikacje, ponieważ obecne w nich wnioski opierają się na większej liczbie informacji. W sytuacji, w której osoba doświadcza niskiej częstości myśli kontrfaktualnych, odrzucenie ich jako nie wartościowych może być wyborem optymalnym, ponieważ oszczędza zasoby, które inaczej byłyby poświęcane na próby przeformułowania historii, które mogłyby nie wprowadzać dodatkowej wartości, gdy obecna jej wersja jest uważana za dostatecznie dobrą. Natomiast osoby z warunku kontrolnego, nie mające zaaktywizowanej autonarracji w umyśle, pozostają bez klarownego punktu odniesienia co do potencjalnej wartości doświadczanych myśli kontrfaktualnych, przez co mogą widzieć je jako bardziej wartościowe. Wyniki pokazują, że wbrew pierwotnym założeniom, narratyizowanie może obniżać wartość myśli, które nie wiążą się z realnymi doświadczeniami, a są spekulacjami o nieistniejących możliwościach.

Aktywizacja osobistej historii może wiązać się ze sposobem doświadczania swoich wizji przyszłości prowadząc do oceniania ich wyrazistości jako niższej oraz deklarowania większego lęku/niepewności związanej z osobistą przyszłością. Zjawisko to było obserwowane wyłącznie wśród kobiet żyjących długo w pojedynkę po rozpadzie związku, a ze względu na niepewną wartość wyników (istotność interakcji na poziomie tendencji) nie ma pełnej wartości dowodowej. Te rezultaty należy odczytywać w kontekście specyfiki grupy badawczej wybranej do projektu. Wymagano, aby uczestniczki pozostały singielkami od czasu rozstania. Nie kontrolowano przy tym, czy ta sytuacja była przez nie pożądana czy też nie. Dodatkowo, nawet w przypadku wolnego wyboru życia w pojedynkę czynnikiem kształującym wpływ narratyizacji mogłyby być stojące za nim powody. Niższa łatwość wyobrażania sobie przyszłości po narratyizacji jest wynikiem sprzecznym z hipotezami projektu. Być może przyjęcie narracyjnej perspektywy na swoje życie relacyjne prowadzi do obniżenia swojego poczucia wpływu na kształtowanie korzystnej przyszłości, a temu efektowi sprzyja długi czas od rozstania, ze względu na zebrane w jego trakcie doświadczenia weryfikujące nadzieje i plany osoby (np. wrócimy do siebie, znajdę lepszy związek).

Równocześnie należy rozważyć, czy obniżenie odczuwania łatwości w wyobrażaniu sobie przyszłości po wzbudzeniu myślenia narracyjnego, którego nie wspierają, a któremu przeczą miary obiektywne¹²⁸, nie jest jednak mechanizmem adaptacyjnym. Specyfiką obszaru, jakim są romantyczne relacje jest niemożność zaplanowania swojej przyszłości w jego zakresie. Wydaje się, że uczestniczki z grupy narracyjnej konfrontują się z tą prawdą w większym stopniu niż kobiety z grupy kontrolnej. Angażowanie się w wyobrażanie swojej przyszłości, w jej ujęciu zawartym w użytej w badaniu skali, może zawierać w sobie rys zatapiania się w wyobrażeniach (np. jak będę wyglądać ja, mój partner, moje życie...)

¹²⁸ Większa ilość czasu poświęcona przez kobiety z grupy narracyjnej na opis myśli nt. przyszłości, ich większa długość, lepsze powiązanie przyczynowo-skutkowe oraz większa obecność czasowników czasu przeszłego.

i związanych z nimi odczuciach, które to mogą być ucieczką od konfrontacji z trudną rzeczywistością. Zjawisko mentalnego symulowania upragnionej przyszłości bywa w literaturze określane jako pozytywne fantazje (*positive fantasies*). Liczba pozytywnych fantazji wiąże się dodatnio z siłą wzbudzenia potrzeby, której zaspokojeniu mają służyć (Kappes i in., 2012). Pozytywne fantazje nie prowadzą jednak do wzrostu energii do jej realizacji, a sprzyjają raczej relaksacji. W porównaniu do nich fantazje neutralne, negatywne i poddające w wątpliwość upragnioną przyszłość skutkują doświadczaniem większej energii do działania (Kappes i Oettingen, 2011). O ile pozytywne fantazje doświadczane tu i teraz wiążą się z bardziej korzystnym dobrostanem, w dłuższej perspektywie czasu stanowią predyktor depresji (Oettingen i in., 2016).

Niewykluczone, że myślenie narracyjne, przez konfrontowanie z niepewnością przyszłości sprzyja bardziej korzystnemu funkcjonowaniu w dłuższej perspektywie czasu. Aby to wyjaśnić potrzebne są jednak dalsze badania, które uwzględnią szczegółową charakterystykę zaaktywizowanego u osoby myślenia o przyszłości (Oettingen i Mayer, 2002). Obecne w projekcie analizy treści myśli nie doprowadziły do wykrycia różnic między reprezentantkami grupy narracyjnej i kontrolnej, wskazując tylko na większą łatwość w myśleniu o przyszłości u uczestniczek narratyzujących (w porównaniu do nienarratyzujących).

Analizy projektu nie doprowadziły do wykazania wpływu myślenia narracyjnego na posiadanie planów w obszarze bliskich relacji, samoocenę planów i motywację do rozwoju. Analogicznie dla wpływu narratyzacji rozstania na myślenie o przyszłości, dla uwidocznienia się jej oddziaływania na plany i motywacje konieczne może być wzbudzenie narracyjnego myślenia o sobie w sferze bliskich związków. Znarratyzowanie przeszłego związku jest pośrednim sposobem na jego aktywizację. Plany i motywacje obecne w trakcie trwania przeszłej relacji mogą być bowiem trudne lub niemożliwe do bezpośredniego

przełożenia na czynniki kształtujące obecne i przyszłe funkcjonowanie. Niewykluczone, że do zaobserwowania wpływu myślenia narracyjnego na czynione plany i motywację potrzeba, aby w życiu osoby badanej wystąpiły jakieś elementy, które będą mogły być wykorzystane jako składowe nowej historii w toku (np. pojawienie się potencjalnej osoby partnerskiej lub wejście z nią w relację). Innymi słowy, potencjalnie wystąpienie wpływu narratyzyacji na rozważane obszary może uwidaczniać się szczególnie silnie wtedy, gdy dla osoby istnieje bezpośrednia relacja między treściami narratyzyowanymi a możliwością planowania i dążenia do realizacji swoich celów przez podjęcie działań, które jawią się jako jasne i oczywiste w świetle rozwijającej się historii (Trzebiński, 2002a, 2013).

Innym czynnikiem, który mógł utrudniać zaobserwowanie wpływu narratyzyacji na obecność i wartościowanie planów oraz motywację jest specyfika obszaru, jakim jest tworzenie relacji romantycznych. Jest to typ aktywności życiowej, którego nie można zrealizować w pojedynkę. Przez to każda osoba dążąca do zawiązania więzi musi zgodzić się na to, że nie ma pełnej kontroli nad tym, kiedy wejdzie w związek, jak będzie on wyglądał i jakie dokładnie cechy będzie miała osoba partnerska (Śmieja, 2018; Szlendak, 2025; Wojciszke, 2022). Dlatego też cele relacyjne, przy nieobecności potencjalnej osoby partnerskiej, mogą być trudniejsze do narracyjnego umocowania, ponieważ niełatwo jest skonstruować pewny ciąg kroków, który prowadziłby do realizacji celu, co do którego pewne jest tyle, że jeśli w ogóle uda się go zrealizować, to prawdopodobnie stanie się to w inny sposób niż jednostka to sobie wyobraża.

Jak wskazują Śmieja i współpracownicy (2025) znaczącym czynnikiem, który należałoby uwzględniać w analizach funkcjonowania osób żyjących w pojedynkę jest to, jakie mają podejście do swojej obecnej sytuacji. Ta kwestia nie została skontrolowana w raportowanym projekcie. Spośród Polaków będących singlami, tylko 23% uważa tę formę życia za najlepszą dla siebie. Pozostali woleliby być w związku z drugą osobą (Bożewicz,

2019). Dla rozpatrywania konsekwencji narratyzacji większe znaczenie może mieć jednak nie całociowa perspektywa, a to, jakie jest bieżące nastawienie osoby do funkcjonowania w obszarze bliskich związków. U polskich wschodzących dorosłych (19-29 lat), którzy nie są w romantycznej relacji, uwidaczniają się 3 wiodące postawy, niemal równomiernie rozłożone. 29% osób nie dąży do wejścia w żaden związek, 29% jest zainteresowanych zarówno krótkimi jak i poważnymi relacjami, a 34% szuka poważnego związku (Scovil, 2025). Prawdopodobnie u każdej z tych grup aktywizacja osobistej historii może oddziaływać inaczej na wzbudzające się wyobrażenia, plany, obawy i motywacje. Wskazane jest, aby przyszłe badania dotyczące relacji między myśleniem narracyjnym a obszarami funkcjonowania związanymi z wyobrażaniem sobie przyszłości, jej planowaniem i siłą motywacji dokonywały pogłębionego rozpoznania, jaka jest wyjściowa struktura celów osoby uczestniczącej w badaniu.

Brak wykazanego wpływu narratyzacji na dobrostan

Należy uznać, że projekt dołącza do wcześniejszych eksploracji, które nie wykazały wpływu pisania ekspresyjnego (Lepore i Greenberg, 2002) oraz narratyzacji (w porównaniu do pisania ekspresyjnego) (Bourassa, Manvelian, i in., 2017) na częstość niekonstruktywnych procesów myślowych w sytuacji, gdy opisywanym doświadczeniem był rozpad bliskiego związku. Ze względu na to, że oba warunki (narracyjny i kontrolny) zawierały dzielenie się doświadczeniami z zakresu byłego związku nie można stwierdzić, czy te aktywności pogorszyły tempo spadku niekonstruktywnych myśli względem zadania nie odwołującego się do związku zakończonego rozpadem (opis swojego dnia), co było obserwowane przez zespół Sbarry i współpracowników w zakresie wskaźnika operacjonalizującego stres emocjonalny (2013). Przesłanki z części analiz wskazujące na większe zmniejszanie się nasilenia ruminacji natrętnych u uczestniczek ze wzbudzonym

myśleniem narracyjnym mają zbyt niepewną wartość dowodową, aby uznać je za znaczące podstawy dla postulowania obecności tego efektu.

To, co obserwowano, to obecny w większości analiz spadek nasilenia ruminacji natrętnych, ruminacji refleksyjnych i częstości myśli kontrfaktualnych w tygodniu po udziale w pierwszym etapie badania. Podobnie, częstość myśli nt. przyszłości w bliskich związkach spadała między etapami badania. Prawdopodobnymi czynnikami mogącymi stać za zaobserwowanymi efektami są: upływ czasu, rola zaangażowania się w udział w badaniu lub nietrafne szacowanie częstości procesów myślowych przez uczestniczki.

Osoby po rozpadzie związku identyfikują czas jako jeden z najważniejszych czynników, który pomógł im poradzić sobie z rozstaniem (Carter i in., 2018). I rzeczywiście, ich dobrostan na ogół poprawia się w miarę upływu czasu od zakończenia związku (Dailey i in., 2024; Eastwick i in., 2008; Sbarra i Emery, 2005). Możliwe więc, że dodatkowy tydzień czasu od rozstania wiązał się z obniżeniem częstości związanym z nich myśli uczestniczek.

Alternatywnym wyjaśnieniem jest wpływ uczestnictwa w badaniu. Część projektów obserwuje poprawę funkcjonowania osób badanych w kolejnych pomiarach (Janowicz i in., 2025; Larson i Sbarra, 2015), która dotyczy szerokiej grupy uczestników, nie tylko tych, którzy otrzymali interwencję psychologiczną nakierowaną na poprawę ich dobrostanu. Wśród licznych mechanizmów, które mogą stać za tym zjawiskiem wymienia się: ukierunkowanie myślenia o własnym dobrostanie przez pytania kwestionariuszy, prowadzące do zauważania tego, co jest w nim korzystne lub do podejmowania starań dla radzenia sobie ze zidentyfikowanymi wyzwaniami, wykreowanie u uczestników oczekiwania, że udział w badaniu będzie pomocny dla poprawy ich dobrostanu oraz wzbudzanie poczucia bycia osobą pomocną i współuczestniczącą w ważny projekcie naukowym (Janowicz i in., 2025; Larson i Sbarra, 2015). Wszystkie one mogły odegrać rolę

w raportowanym badaniu, prowadząc do obniżenia się częstości rozpatrywanych procesów myślowych.

Równocześnie, zastosowany w projekcie sposób pomiaru mógł nie być dostatecznie wspierający dla uczestniczek w zakresie przekazania przez nie najbardziej precyzyjnych informacji. Być może uczestniczki deklarując częstość swoich myśli w ostatnim tygodniu w pierwszym etapie badania miały trudność w jej określeniu przez brak wyrazistego punktu, do którego mogłyby się odwołać. Wtedy szacowanie częstości myśli opierałoby się bardziej na ogólnym odczuciu ich liczby w odniesieniu do całego okresu po rozstaniu niż do ich aktualnego poziomu. Natomiast efekt dla czasu tygodnia między etapami badania był dla nich łatwiejszy do oceny, bo istniał jakiś konkretny punkt, do którego mogły się odnieść. Opcjonalnie przez zapoznanie się z pytaniem w etapie 1 osoby badane były bardziej uwrażliwione na ten obszar swojego funkcjonowania, bardziej go monitorując i mogąc następnie określić częstość myśli z większą precyzją.

Korzyści z tworzenia narracji o lepiej zarysowanym wątku narracyjnym

Kierując się przesłankami z wcześniejszych badań wskazującymi zarówno na związki koherencji narracji z dobrostanem (Adler i in., 2012; Baerger i McAdams, 1999; Vanaken, Bijttebier i in., 2022; Waters i Fivush, 2015) oraz na obserwowalne efekty narratyizacji osobistego doświadczenia (Odachowska i in., 2019) zakładano, że osoby tworzące osobiste historie o lepiej zarysowanym wątku narracyjnym będą cechować się bardziej korzystnym funkcjonowaniem. Dyskusję uzyskanych wyników uporządkowano w kluczu technik zastosowanych do weryfikacji hipotezy. Pierwszą część obejmują korelacje wyrazistości wątku ze zmiennymi badania, drugą porównania uczestniczek tworzących osobiste historie o różnej strukturze narracyjnej. Eksploracyjne porównania uczestniczek narratyzujących z nienarratyzującymi zawarto w ramach dyskusji hipotez głównych (1-3).

Związki wyrazistości wątku osobistych historii z funkcjonowaniem osoby

Wyrazistość wątku skonstruowanej autonarracji wiązała się pozytywnie z ważnością relacji. Można zakładać, że ważność relacji łączy się z szeregiem czynników związanych z byłą relacją np. czasem związku, bliskością, zaangażowaniem i satysfakcją. Są one pozytywnymi predyktorami cierpienia po rozstaniu (Dailey i in., 2024). Relacja ważności relacji i wyrazistości wątku może być wyrazem wewnętrznej motywacji do znalezienia narracyjnego zrozumienia byłej relacji lub odzwierciedlać chęć do jej szerokiego przedstawienia potencjalnemu odbiorcy.

Drugim obszarem wykrytych relacji wyrazistości wątku była dodatnia korelacja z nasileniem ruminacji refleksyjnych (wyłącznie wśród uczestniczek narratyzujących). Obserwowano ją w obu etapach badania. Ruminaacje refleksyjne, wyrażające wolicjonalne zaangażowanie w myślenie o byłym związku (Cann i in., 2011; Ogińska-Bulik i Juczyński, 2015) mogą współwystępować z narracyjnością, ponieważ większa indywidualna lub sytuacyjna refleksyjność może przekładać się na wyższą motywację do tworzenia pogłębionego narracyjnego opisu swojej sytuacji (Janowicz i in., 2025).

Silna korelacja między czasem spędzonym na opisie osobistej historii a wyrazistością jej wątku wskazuje, że co najmniej w większości przypadków skonstruowanie osobistej narracji jest procesem czasochłonnym, co może wynikać tak z konieczności uporządkowania myśli w strukturę narracyjną (Baerger i McAdams, 1999) jak i z opisywania takiej ilości osobistych doświadczeń, która dostarczy odbiorcy wystarczającą liczbę informacji potrzebnych dla zrozumienia zdarzeń opisanych w autonarracji (Gergen, 1998).

Uwidoczniono szereg relacji wskazujących na współwystępowanie większej efektywności myślenia z wyższą wyrazistością wątku utworzonej autonarracji. Z wyższym poziomem koherencji struktury narracyjnej wiązało się poświęcanie dłuższego czasu na

realizację zadań, większa elaboracja odpowiedzi, ich lepsze zorientowanie czasowe oraz większe skupienie się na działaniach w stworzonych opisach. W opisach powodów rozstania (wyłącznie w całej grupie osób przypisanych do warunku narracyjnego) stwierdzano także pozytywną korelację między wyrazistością wątku a częstością użycia słów wskazujących na konstruowanie relacji przyczynowo-skutkowych. Wreszcie, im lepsza jest narracyjność osobistej historii, tym wyżej oceniana jest koherencja tworzonych przez osobę opisów powodów rozstania.

W obszarze zmiennych związanych z hipotezą 2. weryfikującą pewność ocen i motywację uwagę zwracają pozytywna korelacja z pewnością zrozumienia rozstania i negatywna z przypisywaniem roli cechom w odpowiedzialności za rozpad związku (obecne w całej grupie osób przypisanych do warunku narracyjnego). Obserwowano, że wyższa wyrazistość wątku wiązała się z większą pewnością zrozumienia przyczyn rozstania, sugerując możliwą potencjalną zależność między jakością uporządkowania zdarzeń w ramach narracji a ich przekładaniem się na subiektywne odczucie pewności zrozumienia wynikające z posiadania w umyśle spójnej reprezentacji wydarzeń (Boals i in., 2011; Bruner, 1986; Oleś, 2020; Trzebiński, 2002b). Costabile (2016) wykazała, że osoby po wzbudzeniu narracyjnego nastawienia umysłu mają niższą skłonność do wyjaśniania zachowań osoby jej stabilnymi cechami. W większym stopniu w ocenie powodów działania uwzględniają kontekst sytuacyjny. Możliwe, że tworzenie bardziej narracyjnych osobistych historii może wiązać się z szerszą refleksją o sytuacyjnych uwarunkowaniach wyborów osób zaangażowanych w związek, co może uwrażliwiać na wpływy jakim podlegały, a przez to zmniejszać rolę, jaka przypisywana jest ich cechom.

Znaczenie konstruowania autonarracji o co najmniej podstawowej jakości struktury narracyjnej

Wyniki pokazują, że tworzenie autonarracji o bardziej wyrazistym wątku współwystępuje lub prowadzi do doświadczania silniejszych skutków narratyzacji w obszarze zmiennych związanych z konstruowaniem otwartych opisów odnoszących się do osobistej przeszłości i przyszłości (czas poświęcany na realizację zadań, elaboracja odpowiedzi, orientacja na działanie, orientacja czasowa – w obszarze opisu powodów rozstania, koherencja opisu powodów rozstania). Zestawiając ze sobą osoby tworzące autonarracje o różnej jakości struktury narracyjnej na pierwszy plan wysuwa się wartość zdolności lub woli do skonstruowania osobistej historii o co najmniej podstawowej strukturze, a jeszcze lepiej o dobrej strukturze. O ile względem niepełnej struktury narracyjnej, zawarcie w swojej autonarracji struktury podstawowej wiąże się z wyższymi wynikami w większości różnicujących obszarów, to skonstruowanie struktury dobrej prowadzi do wyższych rezultatów w każdym z nich.

Badanie nie wykazało przy tym obecności jednolitego wzorca, w którym każdy z kolejnych poziomów jakości struktury narracyjnej wiązałby się z bardziej korzystnymi efektami. Brak wykrycia różnic między poszczególnymi poziomami jakości struktury narracyjnej mógł wiązać się z liczebnością ich reprezentantek. Podobnie liczne były grupy tworzące niepełną strukturę narracyjną (30,88% całej grupy) i podstawową (33,82%) natomiast w badaniu zgromadzono mniej kobiet tworzących dobre struktury narracyjne (22,55%) i doskonałe (12,75%). Przez to wykrywanie różnic dla reprezentantek dobrej i doskonałej struktury narracyjnej mogło być trudniejsze – zarówno w porównaniach między nimi jak i w odniesieniu do dwóch pozostałych poziomów.

Przyszłe badania powinny podjąć się dalszych eksploracji relacji między strukturą narracyjną a funkcjonowaniem, żeby zweryfikować które efekty narratyzacji wiążą się

wprost z wyrazistością wątku. Weryfikacji wymaga także to, czy mamy do czynienia z liniowym charakterem efektu (tym lepiej im lepsza jest struktura narracyjna) czy też istnieje jakiś optymalny poziom jakości struktury narracyjnej (np. dobry), który już prowadzi do maksymalnych zysków psychologicznych.

Złożoność relacji między czynnikami sytuacyjnymi i indywidualnymi a myśleniem narracyjnym

Szczegółowa dyskusja odnośnie wpływu rozpatrzonych moderatorów (sposobu rozstania, czasu związku, czasu od rozstania) na konsekwencje narratyzacji została zawarta w ramach omówienia hipotez 1-3. Obecna część poświęcono refleksjom dotyczącym wykrytych złożonych relacji myślenia narracyjnego z czynnikami kształtującymi jego oddziaływanie.

Uwagę zwraca przede wszystkim obecność interakcji, w których rolę odgrywają zarówno czynniki związane z doświadczonym związkiem jak i to, jaka jest charakterystyka obecnego, powiązanego z nim, funkcjonowania uczestniczki (aktualne cierpienie po rozstaniu, częstość myśli kontrfaktualnych). Jak pokazały badania, wpływ aktywizacji osobistej historii może zależeć zarówno od sytuacji osoby (Trzebiński i in., 2016) jak i dodatkowo zaaktywizowanych procesów poznawczych (mentalne kontrastowanie – Młyniec, 2019). Wydaje się, że myślenie narracyjne charakteryzuje się wysoką specyficznością oddziaływania, przekładającą się na konieczność kontrolowania możliwie szerokiego zakresu zmiennych o potencjale na kształtowanie sposobu narratyzowania doświadczenia, aby możliwe było wykrycie jego wpływu.

Efekty stwierdzone wyłącznie dla długich, ale nie dla krótkich związków, akcentują potencjalne znaczenie charakterystyki narratyzowanych doświadczeń. Niewykluczone, że najsilniejsze oddziaływanie myślenia narracyjnego będzie się przejawiało w obszarze osobiście znaczących zdarzeń, które jednocześnie wiążą się ze specyficznym, konkretnym

obszarem życia. Takiego typu przeżycia są łatwe do objęcia narracyjną refleksją, a dzięki jasności tematycznej mogą sprzyjać myśleniu o swojej przyszłości, gdyż postrzegana jest ona jako kontynuacja rozwijającej się historii w toku (Młyniec, 2019; Trzebiński, 2002b, 2002a, 2013, 2019). Doświadczenia zbyt subiektywnie trudne, niejasne, lub otwarte i niekontrolowalne (Huang i Habermas, 2021; Janowicz i in., 2025; Trzebiński i in., 2016) mogą stanowić wyzwanie w narratyzowaniu. Konsekwencją tego może być słabsza aktywizacja powiązanej z nimi osobistej historii, co z kolei pociągnie za sobą mniejszą widoczność efektów myślenia narracyjnego.

Wyniki dla czasu związku i dla roli w rozstaniu zwracają uwagę na konieczność rozpatrywania czynników indywidualnych w analizie efektów. Konieczna jest wysoka wrażliwość na specyfikę grupy badawczej. Przyjęty wymóg, aby kobiety pozostały singielkami od czasu rozstania mógł kształtować to, jakie skutki narratyzacji obserwowano w analizach uwzględniających ten moderator. Dodatkowo, rozważając konsekwencje myślenia narracyjnego, należy zachować naukowy sceptycyzm względem treści bezpośrednio deklarowanych w narracjach opowiedzianych. Jak wykazano w badaniu, niekoniecznie szczególnie dobrze przedstawiające się w nich kobiety decydujące o zakończeniu związku (Doering, 2010; Harake i Dunlop, 2020; Kellas i Manusov, 2003) będą doświadczać największych zysków z aktywizacji osobistej historii byłej relacji. Dla regulacyjnej roli myślenia narracyjnego nie jest kluczowe bowiem to, co zostało przez osobę opowiedziane, a to co jest realnie obecne w jej narracji wewnętrznej.

Perspektywy badawcze

Konsekwencje aktywizacji osobistej historii

Przeprowadzone badanie pokazało, że w ramach eksperymentu naturalnego możliwe jest stwierdzenie odroczonego w czasie wpływu narratyzacji osobistych doświadczeń. Uwidoczniono je w zakresie efektywności myślenia oraz wybranych obszarów pewności

ocen i wyrazistości wyobrażeń. Nie wykazano natomiast konsekwencji aktywizacji osobistej historii dla motywacji oraz dobrostanu.

Dzięki temu, że hipotezami badania objęto efekty od najprostszych do powiązania z myśleniem narracyjnym do dalszych, możliwa staje się próba koncepcyjnego zarysowania kolejności ich rozwoju. Badanie w żadnym razie nie stanowi dowodu ich przyczynowo-skutkowego następstwa. Przedstawione uporządkowanie ma na celu jedynie inspirowanie dalszych badań, które mogą wykazać charakter obecnych między nimi relacji. W mocy obecnego projektu pozostaje wyłącznie ich łączenie przyczynowo-skutkowe z narratyzacją (porównanie warunków eksperymentalnych) lub obserwacyjne (korelacje, porównania w obrębie osób przypisanych do grupy narracyjnej dla zmiennych objętych pojedynczym pomiarem). Do zestawienia wybrano wyłącznie te efekty, których charakter pozwala na ich łatwe uporządkowanie. W ramach opisu w następujący sposób precyzowano, jaki typ analiz badania wykazał dany efekt:

- E: efekt uwidaczniający się w licznych typach porównań
- W: efekt stwierdzony w porównaniu grup narracyjnej i kontrolnej
- N: efekt obecny tylko wśród osób przypisanych do warunku narracyjnego (uczestniczki narratyzyjące zestawione z nienarratyzyjącymi)

Narratyzyzacja prowadzi do zaaktywizowania osobistej historii, która zaczyna wywierać regulacyjny wpływ na funkcjonowanie. Towarzyszącymi jej procesami podstawowymi są narracyjne uporządkowanie doświadczeń oraz poprawa czerpania wspomnień z pamięci epizodycznej i jakości mentalnej symulacji (Trzebiński, 2002a; Trzebiński i in., 2021). Obserwowanymi efektami w obszarze myślenia o przeszłości i przyszłości są, wzajemnie powiązane ze sobą (E): 1) większa łatwość myślenia lub większe zaangażowanie w realizację refleksji (wyrażające się poprzez poświęcanie na nie większej ilości czasu), 2) większa elaboracja poznawcza (tworzenie dłuższych odpowiedzi), 3) lepsze konstruowanie

relacji przyczynowo-skutkowych (kategoria *Przyczynowość* – LIWC), 3) większe skupienie na działaniach (Liczba czasowników), 4) lepsza orientacja czasowa (Liczba czasowników we właściwym dla zadania czasie gramatycznym).

W ramach myślenia odnoszącego się do przeszłości jako dalsze następstwa przywołanych procesów obserwujemy:

- E: Większą koherencję opisów powodów rozstania, której współtowarzyszą:
 - W: Aktywne konstruowanie zrozumienia (kategoria *Procesy poznawcze*)
 - E: Większa koncentracja na sobie (kategoria *Zaimki pierwszej osoby l. poj*)
 - W: Spekulacyjne – szersze uwzględnianie kontekstu (słowa z kategorii *Zajęcie*)
- N: Niższe przypisywanie cechom udziału w rozpadzie związku (korelacja z wyrazistością wątku w obrębie osób przypisanych do warunku narracyjnego – łącznie uczestniczki narrartyzujące i nienarratyizujące)
- N: Lepsze zrozumienie przyczyn rozstania, w analizach W: zależne od sposobu rozstania i aktualnie doświadczanego cierpienia
- W: Niższe wartościowanie myśli kontrfaktualnych (efekt moderowany czasem związku i częstością myśli kontrfaktualnych)

Rozważając występowanie efektów w zakresie myślenia o przyszłości należy stwierdzić, że wg *Teorii Narracyjnej Kontroli Zachowania* stoi za nim symulowanie swojej przyszłości jako kontynuacji rozwijającej się osobistej historii (Młyniec, 2019; Trzebiński, 2013). W projekcie obserwowano N: większą łatwość w myśleniu o przyszłości (analizy treści myśli), powiązaną z N: większą orientacją na innych ludzi mogącą stanowić wyraz szerszego uwzględniania kontekstu. Jako efekty nie potwierdzone w pełni (tendencje) również W: obniżanie wyrazistości wyobrażeń oraz większy lęk w myśleniu o przyszłości u osób pozostających długo samymi po rozstaniu.

Uchwycony w badaniu wpływ narratyzacji na myślenie o przeszłości – w porównaniu do myślenia o przyszłości – wydaje się mocniej zarysowany. Choć myślenie narracyjne związane jest z tymi dwoma typami refleksji (Costabile i Klein, 2008; Hänninen, 2004), to rozważanie przeszłości powinno być widziane jako obszar bliższy, ponieważ podstawowym celem myślenia narracyjnego jest rekonstrukcja przeszłych doświadczeń dla nadania im sensu (Bruner, 1986; León, 2016; McAdams, 2019; Primeau i in., 2013). Myślenie o przeszłości, odwołujące się wprost do zapamiętanych doświadczeń może być prostsze do przeprowadzenia niż z natury twórcze konstruowanie wizji tego, co się jeszcze nie wydarzyło (Biassoni i in., 2023; Markman i in., 2009; Schacter i in., 2007; Van Boven i in., 2009).

Wybrane efekty obserwowane w ramach efektywności myślenia sugerują, że sposób, w jaki narratyzacja kształtuje konstruowanie opisów powodów rozstania ma potencjał przekładać się zarówno na sytuację społeczną osoby (lepszemu odbiór tworzonej przez nią komunikatów) jak i przez zaaktywizowane procesy poznawcze sprzyjać późniejszemu dobrostanowi. Rozpad romantycznego związku jest wydarzeniem nie tylko osobistym, ale i społecznym. Osoba po rozstaniu staje przed wyzwaniem podzielenia się z innymi powodami zakończenia związku wraz z wystawieniem się na ich ocenę w zakresie wartości zaprezentowanych argumentów (Rollie i Duck, 2006). Jak wykazała Kaakinen z zespołem (2011), jeśli argumenty zostaną zaprezentowane w sposób spójny, to przekaz będzie miał silniejsze oddziaływanie perswazyjne, niż ten, który odwoła się do tych samych argumentów jednak bez ich uporządkowania. Narratyzacja sprzyjając większej koherencji tworzonej opisów może potencjalnie, w dalszej kolejności wpływać na to, jak osoba będzie postrzegana przez innych (Vanaken i in., 2020; Vanaken, Waters, i in., 2022).

Narratyzacja wzbudza procesy poznawcze uwidaczniające się w języku używanym do opisu powodów rozstania (kategorie *Procesy poznawcze*, *Przyczynowość*), dla których

wcześniejsze badania obserwowały korzystne relacje z funkcjonowaniem. Slotter i Ward (2015) wykryli, że wyższa obecność słów z grupy Procesów poznawczych w dziennikowych wpisach związanych z końcem rozstania łączy się z większym spadkiem dystresu emocjonalnego. Z kolei badanie Boals'a i zespołu (2011) pokazało korelację między użyciem słów z kategorii *Procesy poznawcze* a wybieraniem pozytywnego przewartościowania jako swojej strategii na radzenie sobie z opisywanym osobistym problemem, który miał charakter otwarty (nie był przez osobę w pełni zrozumiany i zamknięty). Analizy Pennebaker'a i zespołu (1997) wskazywały, że użycie słów z kategorii przyczynowości w opisach trudnych przeszłych doświadczeń wiązało się z późniejszą poprawą zdrowia. Charakter procesów poznawczych powiązanych z myśleniem narracyjnym wykazuje potencjał do sprzyjania adaptacyjnej sytuacji psychologicznej angażującej się w nie osoby.

Za szerokim uchwyceniem efektów narratyizacji na efektywnością myślenia może stać zastosowany sposób pomiaru. Poza jednym rezultatem opartym o pomiar samoopisowy (negatywna korelacja wyrazistości wątku z przypisywaniem udziału cechom osób partnerskich w rozpadzie relacji w grupie osób przypisanych do warunku narracyjnego) pozostałe pochodzą z pomiarów o charakterze obiektywnym: ocen sędziów kompetentnych, analizy użytego języka i pomiaru czasu realizacji zadań. Operacjonalizacja pomiaru, w której wpływ oddziaływania ocenia się na podstawie sposobu działania lub realizacji zadań wykonawczych jest powszechna w badaniach z zakresu narracyjnego nastawienia umysłu (Costabile i Klein, 2008; Laham i Kashima, 2013; Trzebiński i in., 2021). Analizy językowe, bywają coraz częściej stosowane z sukcesem w badaniach eksperymentalnych jako czuły wskaźnik wpływu interwencji (Brockington i in., 2021; Marszałek i in., 2023; Trzebiński i in., 2021; van Dyk i in., 2021). Warto byłoby częściej uwzględniać oba typy pomiarów także w opracowaniach związanych z aktywizacją osobistej historii. Narratyizacja

jest procesem o charakterze konstrukcyjnym (Bruner, 1986; Mahoney i Granvold, 2005; Trzebiński, 2002b) dlatego wydaje się, że pierwszeństwo w ocenie jej efektów powinny mieć takie sposoby operacjonalizacji pomiaru, które umożliwią zaobserwowanie jej subtelnych efektów.

Wpływ narratyizacji na kształtowanie pewności ocen i wyrazistości wyobrażeń został uchwycony w porównaniu uczestniczek narratyzujących z nienarratyzującymi (pewność zrozumienia rozstania) oraz w analizach uwzględniających moderatory: sposobu rozstania, czasu związku, czasu od rozstania, przeważnie przy udziale dodatkowych zmiennych opisujących obecny dobrostan uczestniczki (aktualne cierpienie po rozstaniu, częstość myśli kontrfaktualnych). Przez przekładanie się na pewność subiektywnego zrozumienia rozstania narratyzowanie związku zakończonego rozstaniem może mieć znaczenie nie tylko dla bieżącego dobrostanu, ale i dla przyszłości osoby w bliskich związkach. Lepsze subiektywnie oceniane zrozumienie rozstania wiąże się z wyższą satysfakcją z życia, wyższym poczuciem „domknięcia” byłego związku (uznania sprawy za zakończoną) oraz lepszym ogólnym funkcjonowaniem psychologicznym (niższym nasileniem problemów zdrowotnych i depresji). Zwiększa także prawdopodobieństwo bycia zaangażowanym w nową relację (Boals i in., 2015). Kansky i Allen (2018) ustalili, że lepsze zrozumienie przyczyn rozpadu poprzedniego związku przewiduje wyższe kompetencje romantyczne przejawiane w kolejnych relacjach, wyższą satysfakcję z nich i mniejszą ilość werbalnej agresji w trakcie konfliktów. Dodatkowo wiąże się z lepszym dobrostanem (niższym poziomem objawów psychopatologicznych i problemów somatycznych).

Nie stwierdzono żadnego pewnego wpływu narratyizacji na motywację i dobrostan. Efekty wskazujące na niższe nasilenie ruminacji natrętnych u uczestniczek ze wzbudzonym myśleniem narracyjnym były albo obecne wyłącznie w skorygowanych analizach (porównanie warunków, kontrola na częstość myśli kontrfaktualnych) albo znikły po

zastosowaniu kontroli na czynnik różnicujących grupy (porównanie w ramach osób przypisanych do grupy narracyjnej, uwzględnienie ważności relacji). Refleksje nt. możliwych przyczyn braku stwierdzenia efektów związanych z zastosowanym sposobem operacjonalizacji pomiaru zawarto w części 3. *Niepotwierdzony wpływ narratyizacji na dobrostan*. Rozszerzając przedstawione tam myśli warto rozważyć, czy uwzględniony czas pomiaru (ok. 1 tydzień) nie był zbyt krótki dla ujawnienia się efektów narratyizacji na częstość danego typu procesów myślowych. Potencjalnie wzbudzone przez narratyizację procesy związane z efektywnością myślenia, które mogłyby wygaszać niekonstruktywne myśli wymagają dłuższego czasu na doprowadzenie do takich efektów (por. rozwój efektów w czasie u Odachowska i in., 2019). Równocześnie warto podkreślić, że w żadnym z dwóch rozważanych badań związanych z rozstaniem z obszarów pisania ekspresyjnego (Lepore i Greenberg, 2002) i narratyizacji (Bourassa, Manvelian, i in., 2017) nie wykryto, że interwencja prowadzi do obniżenia częstości niekonstruktywnych procesów myślowych. Możliwe więc, że regulacyjny wpływ aktywizacji osobistej historii może nie przejawiać się poprzez kształtowanie częstości myśli określonego charakteru.

Szczegółową refleksję nt. roli moderatorów dla efektów narratyizacji zawarto w części *Złożoność relacji między czynnikami sytuacyjnymi i indywidualnymi a myśleniem narracyjnym*. Główną wynikającą z nich wartością naukową jest wskazywanie na duże znaczenie cech indywidualnych i sytuacyjnych dla charakteru obserwowanych efektów. Subiektywne oceny swojej sytuacji i charakter wyobrażeń nt. przyszłości, co do których można zakładać, że są dalszymi konsekwencjami myślenia narracyjnego, powinny być dostosowane do jednostkowego sposobu doświadczania przez osobę swojego życia (Mahoney i Granvold, 2005; Soroko, 2008). Tylko wtedy będą przez jednostkę przyjmowane jako trafne i prawdziwe.

Kwestie związane z narracyjnością: wyrazistość wątku, konceptualizacja sposobu weryfikacji aktywizacji osobistej historii, charakter nienarracyjności odpowiedzi

Poznawcze uporządkowanie swojego doświadczenia uzyskiwane poprzez utworzenie osobistej historii stanowi jeden z postulowanych mechanizmów, z którym łączona jest skuteczność zarówno interwencji narracyjnych (Bourassa, Manvelian i in., 2017; Odachowska i in., 2019) jak i tych prowadzonych w ramach pisania ekspresyjnego (Boals i in., 2011; Danoff-Burg i in., 2010; Frattaroli, 2006; Lepore i Greenberg, 2002; Pennebaker i Seagal, 1999)¹²⁹. Równocześnie może być ona widziana jako wskaźnik tego, na ile silnie została zaaktywizowana osobista historia. Obecny projekt dostarcza przesłanek za znaczeniem koherencji struktury narracyjnej – wyrazistości wątku dla charakteru efektów oddziaływania.

Pierwszą grupę argumentów za rolą wyrazistości wątku we wpływie interwencji stanowią wyniki eksploracyjnych porównań uczestniczek przypisanych do warunku narracyjnego, które utworzyły osobiste historie (uczestniczki narratyzyujące) z tymi, które tego nie zrobiły (uczestniczki nienarratyzyujące). Pokazują one, że funkcjonowanie osób konstruujących osobiste historie jest bardziej korzystne niż tych, które nie potrafiły/nie chciały tego wykonać. Porównania uczestniczek tworzących osobiste historie o różnej jakości struktury narracyjnej (grupy wyróżnione wśród uczestniczek narratyzyujących) wskazały, że efektywność myślenia przejawiająca się w sposobach konstruowaniu opisów swojej przeszłości i myśli nt. przyszłości jest – w zależności od obszaru – wyższa u osób konstruujących narracje o co najmniej strukturze podstawowej lub dobrej (względem struktury niepełnej). Wreszcie zakres zidentyfikowanych korelacji wyrazistości wątku łączy ją z licznymi obszarami korzystnymi dla indywidualnego funkcjonowania (np. sposobem

¹²⁹ Więcej informacji o alternatywnych do narratyzyacji mechanizmach odpowiedzialnych za skuteczność pisania ekspresyjnego dostępne jest w źródłach: Boals i in., 2011; Frattaroli, 2006; Pavlacic i in., 2019; Qian i in., 2020.

realizacji zadań otwartych, pewnością zrozumienia rozstania, niższym przypisywaniem znaczenia cechom osób partnerskich – tylko w łącznej grupie osób przypisanych do warunku narracyjnego; ruminacjami refleksyjnymi – tylko wśród uczestniczek narratyzujących). W sposób spójny wyrazistość wątku uwidacznia się jako czynnik związany z lepszymi wynikami na tydzień po zaproszeniu do opisanie historii swojego zakończonego związku. Uzyskane rezultaty zachęcają do rozwijania badań weryfikujących rolę wyrazistości wątku dla oddziaływania interwencji.

Dodatkową wartością wynikającą z przeprowadzonego projektu jest opracowanie *Skali oceny struktury narracji*, która odpowiada na luki zidentyfikowane w obecnych, najpopularniejszych narzędziach pomiarowych stosowanych w badaniach narracyjnych (Adler i in., 2018; Baerger i McAdams, 1999; Lysaker i in., 2002; Reese i in., 2011). Narzędzie pozwala na ocenę koherencji struktury narracyjnej osobistych historii opisujących nie punktowe doświadczenia, a obszary funkcjonowania (tutaj związek zakończony rozpadem).

W toku projektu zidentyfikowano dodatkowy typ warunku kontrolnego komplementarny do grupy piszącej o swoich doświadczeniach w sposób nienarracyjny. Obejmuje on te osoby, które zostały zaproszone do napisania osobistej historii, ale tego nie zrobiły. Ich zestawienie z tymi, które przedstawiły autonarracje może prowadzić do identyfikacji konsekwencji zaangażowania się w narratyzację w porównaniu z jego brakiem. Zastosowana procedura oceny jakości realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej pozwoliła na znaczące oczyszczenie grupy osób finalnie włączonych do grupy narracyjnej. Stwierdzono, że uczestniczki, które zostały uznane za konstruujące autonarracje w porównaniu do tych nienarratyzujących, tydzień później, niemal 2x częściej poprawnie rozpoznawały przypisane im w pierwszym etapie zadanie utworzenia autonarracji (80,4% vs 40,7%), 6x rzadziej deklarowały, że nie pamiętają realizowanych aktywności (5,4% vs

33,1%) i mniej często myliły się wskazując, że wykonywały zadania grupy kontrolnej (13,2% vs 22,9%).

Wyniki badania wykazały, że funkcjonowanie uczestniczek nienarratyzyjących wpisuje się w to przewidywane dla reprezentantek warunku kontrolnego. Między dwoma zastosowanymi typami porównań (warunki eksperymentalne vs uczestniczki narratyzyjące i nienarratyzyjące) istniał szereg zbieżności w stwierdzanych efektach. Występowały także sytuacje, w której różnice stwierdzano w jednym z porównań, podczas gdy w drugim nie miały one istotności statystycznej. W tym wszystkim – na poziomie efektów głównych – to porównanie uczestniczek nienarratyzyjących i narratyzyjących wniosło więcej unikalnych wyników, pokazując na większą deklarowaną pewność zrozumienia rozstania, większą łatwość w myśleniu o przyszłości i większe ukierunkowanie myśli nt. przyszłości na innych ludzi. Wyniki sugerują, że 1) rozdzielenie w analizach jakościowych osób, które nie stworzyły osobistej historii od tych, które wykonały to zadanie może mieć duże znaczenie dla umożliwienia stwierdzenia wpływu interwencji i 2) uwzględnienie porównań między uczestniczkami narratyzyjącymi i nienarratyzyjącymi może prowadzić do uzyskania dodatkowych informacji o roli aktywizacji osobistej historii.

Pytaniem badawczym, zainspirowanym przez recenzentów artykułu zawierającego część wyników badania¹³⁰ było to, co stoi za nienarracyjnym charakterem odpowiedzi uczestniczek z grupy narracyjnej: niechęć do realizacji zadania skonstruowania osobistej historii czy też brak umiejętności jej utworzenia. W ramach próby odpowiedzi dokonano eksploracyjnych analiz możliwych powodów uznania przez sędziów kompetentnych braku obecności struktury narracyjnej. Szczegółową próbę oceny każdej z kategorii pod kątem tego, czy wskazuje ona na niechęć do zaangażowania się czy problemy z narratyzyzowaniem

¹³⁰ Artykuł w toku procesu recenzji w PLOS ONE, numer manuskryptu: PONE-D-24-29338, tytuł: The effects of narrative framing of own broken love on understanding the past and imagining the future in close relationships.

zawarto w opisie wyników, w części: *Analizy eksploracyjne: porównanie uczestniczek narratyzujących i nienarratyzujących (hipotezy 1-3): Przyczyny uznania nienarracyjności odpowiedzi – analizy jakościowe*. Dokonując agregacji uzyskanych rezultatów należy stwierdzić, że o ile dla 57,1% grupy uczestniczek nienarratyzujących (kategorie: *Brak odpowiedzi na pytanie* i *Skrótowy opis bez charakteru narracyjnego lub argumentacyjnego*) można zakładać niechęć do zaangażowania się w aktywność narratyzowania byłego związku, to wnioskowanie o sytuacji stojącej za innymi typami komunikatów jest niemożliwe do pewnego przeprowadzenia. Warto zaznaczyć, że niezależnie od powodu, dalsza blisko 1/3 grupy (łącznie kategorie: *Uzasadnienie zerwania związku – opinia/refleksja/argumentacja* i *Chronologiczna prezentacja wydarzeń bez obecności wątku narracyjnego*; 32,2%) buduje komunikaty nienarracyjne. Natomiast pozostałe 16,1% (łącznie kategorie: *Narracja częściowa* i *Autonarracja nie na temat*) tworzy teksty przejawiające liczne cechy narracyjne, nie obejmując jednak nimi całego okresu trwania relacji. W ramach obecnego projektu nie było możliwe ostateczne określenie, jaka dokładnie przyczyna stoi za konstruowaniem danego typu odpowiedzi. Przyszłe badania korzystając z tej listy będą mogły dokonać weryfikacji najbardziej prawdopodobnych powodów źródeł określonego typu odpowiedzi.

Ograniczenia badania

Istnieje szereg czynników, które stanowią ograniczenia przeprowadzonego badania. Należą do nich w szczególności znacząca utrata osób w ocenie jakości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej, nierównoważność grup w preteście i wysoka homogeniczność uwzględnionej próby. Zostaną one omówione po kolei.

Konsekwencje przyjętej procedury oceny jakości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej

Zastosowana procedura oceny jakości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej, choć kluczowa dla realizacji celów badania, doprowadziła do znacznych strat w liczebności grupy badawczej. Wykluczono 118 osób (36,65%) z grupy narracyjnej i 91 uczestniczek (29,45%) z grupy kontrolnej. Taki rząd wielkości strat może być nieunikniony, gdy wymagania stawiane jakości realizacji zadania są wysokie. Boals i współpracownicy (2015), stwierdzili, że aż 50% zebranych przez nich odpowiedzi przez swoją skrótowość nie nadawało się do oceny złożonego obszaru funkcjonowania z użyciem skali jakościowej. Uwidacznia to wyzwanie, jakim jest prowadzenie badań wymagających od uczestników znacznego zaangażowania i otwartości na dzielenie się bardzo osobistymi przeżyciami.

Choć dołożono wszelkich starań, aby zapewnić możliwość wykrycia w badaniu efektów o słabej sile, nieuwzględnienie na etapie szacowania liczebności potrzebnej próby zapasu na wykluczenia w oparciu o jakość realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej mogło przełożyć się na to, że część efektów narratyizacji pozostała nieuchwycona. Należy przy tym zaznaczyć, że nawet po oczyszczeniu danych liczebność uwzględniona w projekcie ($N = 422/411$) znacznie przekraczała tę obecną w części badań nad konsekwencjami narratyizacji¹³¹ (Bourassa, Manvelian, i in., 2017; Odachowska i in., 2019) i pisanie ekspresyjnego¹³² (Frattaroli, 2006; Qian i in., 2020) a była zbliżona do tej obecnej w eksploracjach uwzględniających liczniejsze grupy¹³³ (narratyizacja: Janowicz i in., 2025; Trzebiński i in., 2016; pisanie ekspresyjne: Oh i Kim, 2016). Przyszłe badania nad

¹³¹ $N = 109$ - Bourassa, Manvelian, i in., 2017; $N = 68$ - Odachowska i in., 2019.

¹³² $N = 78$, 146 badań, średnia liczebność grupy w metaanalizie Frattaroli, 2006; $N = 38-242$, 8 badań, w metaanalizie Qian i in., 2020.

¹³³ $N = 364$, 2 grupy badawcze - Trzebiński i in., 2016; $N = 424$, 3 grupy badawcze - Janowicz i in., 2025; $N = 24-507$, 20 badań, w metaanalizie obejmującej badania z zakresu pisanie ekspresyjnego Oh i Kim, 2016.

narratyzacją powinny zakładać znaczący margines na konieczne wyłączenia związane ze zbyt niską jakością realizacji zadań modyfikacji eksperymentalnej, która nie daje pewności co do aktywizacji osobistej historii (grupa narracyjna) lub znaczącego wzbudzenia wspomnień związanych z danym obszarem życia (grupa kontrolna).

Z perspektywy rozwoju nauki największym wyzwaniem pozostaje nie sama obecność zjawiska niskiej jakości realizacji zadań badawczych, a brak wiedzy co stoi za konkretnym sposobem jego wykonania: brak kompetencji narracyjnej czy też niechęć do utworzenia osobistej historii w warunkach badania. Uwzględnianie w badaniu zadań otwartych, sprawdzających kompetencję narracyjną (por. dyskusja Janowicza i in., 2025) na neutralnym materiale pozwalałoby na podzielenie osób na doświadczające realnych trudności w budowaniu osobistych historii i decydujące o braku zaangażowania w realizację zadania.

Różnice między grupami w pierwszym etapie badania

Czynnikiem wymagającym podkreślenia w kontekście ograniczeń wyników badania jest nierównoważność grup w preteście. Jak wykazano, różnice w zakresie aktualnego cierpienia po rozstaniu oraz częstości myśli kontrfaktualnych mają najpewniej charakter losowy. Dla żadnej z grup procedura oceny jakości udziału w zadaniach modyfikacji eksperymentalnej nie generowała w ich zakresie systematycznych różnic między osobami przyjętymi do badania i wykluczonymi. Różnice systematyczne między uczestniczkami narratyzującymi i nienarratyzującymi dotyczyły ważności relacji, a między włączonymi i wyłączonymi z grupy kontrolnej długości związku i okazjonalnie – na poziomie niektórych zmiennych – ważności relacji. Nie zdecydowano się na ich kontrolę w porównaniach grupowych, ponieważ grupy główne (narracyjna i kontrolna) były tożsame w ich zakresie. Nie są znane źródła różnic o charakterze interakcji między warunkiem eksperymentalnym a poziomami rozpatrywanych dodatkowych moderatorów (sposób rozstania – ruminacje

natrętne i refleksyjne; długość związku – wiek; czas od rozstania – potencjalne różnice w ważności relacji).

Tam, gdzie charakter analiz i posiadany warsztat analityczny na to pozwalał wprowadzono kontrolę na różnice międzygrupowe w przeprowadzonych analizach. Niestety dla części analiz (nieparametryczne testy różnic językowych) oraz złożone analizy z moderatorami korekty nie zostały uwzględnione. Obciąża to wyniki i wymusza szczególną ostrożność w przyjmowaniu wskazanych przez nie rezultatów, jako że mogą być obciążone wpływem różnicujących zmiennych. Jednocześnie, choć obecność żadnej różnicy nie może być bagatelizowana, warto zaznaczyć, że liczba obszarów, w których grupy nie są równoważne nie jest znacząca, co skłania do założenia, że grupy były do siebie w wysokim stopniu podobne.

Dodatkowo, warunki eksperymentalne różniły się czasem, jaki spędziły nad realizacją zadań modyfikacji eksperymentalnej. Grupa kontrolna poświęciła mu więcej czasu ($Me = 15,31$ min) niż narracyjna ($Me = 12,48$ min). Powodem tego stanu rzeczy było szybkie kończenie opisu osobistej historii przez część grupy narracyjnej. Kierując się przesłankami z metaanalizy (Frattaroli, 2006) wskazującymi, że silniejsze efekty oddziaływania są obserwowane wtedy, gdy trwa ono min. 15 minut, taki czas zaangażowania sugerowano uczestniczkom z grupy narracyjnej. Niestety wiele osób kończyło zadanie wcześniej. Zaplanowanie aktywności dla grupy kontrolnej na czas ok. 15 minut było konieczne, aby zagwarantować podobny czas wzbudzania wspomnień związanych z byłym związkiem. Czas realizacji zadań w etapie 1 badania kontrolowano w wybranych analizach. Przyjmując, że obecność tej różnicy międzygrupowej jest niepożądana warto zaznaczyć, że lepszym jest to, że grupa kontrolna realizowała swoje zadania dłużej niż narracyjna niż gdyby dopuszczono do wystąpienia odwrotnego kierunku różnicy. Dłuższy czas realizacji zadań przez grupę kontrolną wyklucza możliwość alternatywnego wyjaśnienia różnic

między grupą narracyjną i kontrolną, w którym źródłem efektu byłoby nie nadanie struktury narracyjnej osobistym doświadczeniom, a czas spędzony nad przypominaniem sobie informacji związanych z byłą relacją.

Wąski charakter grupy badawczej ogranicza możliwość uogólnienia wyników

Ograniczeniem projektu jest znaczące zawężenie grupy osób badanych, które umożliwia uogólnianie jego wyników tylko na wschodząco dorosłe kobiety (18-29 lat), panny, po rozpadzie heteroseksualnego romantycznego związku z mężczyzną w ciągu ostatnich trzech lat, które od czasu rozstania żyją w pojedynkę (nie weszły w kolejną romantyczną relację). Nieuchronną konsekwencją takiego wyboru jest brak określenia, jak szereg czynników indywidualnych (płeć, charakter relacji, wejście w kolejny związek) wiąże się z wpływem narratyzacji.

Płeć stanowi czynnik pośrednio współkonstruujący osobiste historie (Fivush i Grysman, 2022), a narracje nt. rozstań tworzone przez kobiety i mężczyzn różnią się treścią (Dalessandro i Wilkins, 2017; LeFebvre i in., 2019). Pozwala to zakładać, że mężczyźni mogą doświadczać innych konsekwencji wzbudzenia myślenia narracyjnego w obszarze bliskich związków. Jako że bywają oni zbyt mało chętni do zgłaszania się po pomoc w doświadczanych przez siebie problemach osobistych (Lynch i in., 2018; Nam i in., 2010; Yousaf i in., 2015) potencjalnym zyskiem, jaki mogliby czerpać z tworzenia osobistych historii byłoby zwiększanie otwartości na osobiste, emocjonalne doświadczenia (Christensen i in., 2023).

Osoby po rozpadzie nieheteroseksualnych relacji, w porównaniu do reprezentujących relacje heteroseksualne, mogą napotykać większe wyzwania związane z narratyzowaniem rozstania wynikające z lęku przed reakcjami społecznymi (Grochalska, 2017; Lahti i Kolehmainen, 2020; Lynch i in., 2018) oraz znacznie mniejszą bazą narracji kulturowych modelujących jak należy rozumieć rozstanie i sobie z nim radzić. Otwartym

tematem do eksploracji pozostaje, czy wolność od kulturowych wzorców zwiększałaby, czy zmniejszała rolę utworzenia osobistej historii dla efektywności myślenia, pewności ocen, motywacji i dobrostanu. Docelowo badania nad rolą narracyjnego konstruowania swojego funkcjonowania w bliskich związkach powinny objąć przedstawicieli wszystkich płci oraz wszystkich typów relacji.

Mimo wszystkich czynników stanowiących ograniczenia projektu badanie wnosi istotną wartość w kontekście naszego zrozumienia wpływu narratyizacji na funkcjonowanie. Szereg zaraportowanych elementów wynika z nieuchronnych obszarów ryzyka związanych z prowadzeniem badań w warunkach naturalnych (np. niskie zaangażowanie w realizację zadań, potencjał wystąpienia różnic między grupami). Autorka badania pozostaje z nadzieją, że szczegółowy raport z obszarów niedoskonałości posłuży przyszłym projektom badań narracyjnych sprzyjając ich wartości naukowej.

Spoleczne znaczenie wyników

Myślenie narracyjne, szczególnie to wyrażające się w tworzeniu osobistych historii, zaczyna być coraz częściej zauważane w kontekście diagnozy psychologicznej i troski o zdrowie psychiczne. Prowadzą do tego dwie obserwacje: pogorszenie stanu psychicznego może upośledzać tworzenie narracji, a kreowanie wysoce narracyjnych autonarracji wspiera bądź współwystępuje z korzystnym funkcjonowaniem (Adler i in., 2012; Lind i in., 2022; Vanderveren i in., 2020, 2021; Waters i Fivush, 2015). Wykazane konsekwencje narratyizacji – szczególnie w obszarze efektywności myślenia – zachęcają do rekomendowania zaangażowania się w opisanie osobistej historii związku jako strategii samopomocowej lub wspierającej proces terapeutyczny. Wykazując korzystne efekty narratyizacji w obszarze rozstań z relacji nieformalnych, projekt rozszerzył wiedzę o konsekwencjach aktywizacji myślenia narracyjnego w obszarze związków miłosnych nad dotychczasowe ustalenia w zakresie funkcjonowania w trwającej relacji (Młyniec, 2019) lub radzeniu sobie

z rozwodem (Bourassa, Allen, i in., 2017; Bourassa, Manvelian, i in., 2017; Sbarra i in., 2013). Ma to szczególne znaczenie, ponieważ mimo, że myślenie narracyjne ma charakter społeczny (Boyd i in., 2020; Fisher, 1984; McAdams, 2019; Nelson i Fivush, 2020; White, 1980) terapeuci pozostawali z niską liczbą dowodów empirycznych, że zachęcenie do narratywania wyzwań relacyjnych ma korzystne efekty, tak jak jest to obserwowane dla radzenia sobie z traumą, żałobą i innymi trudnościami życiowymi (łącznie badania z zakresu narratyżacji i pisanie ekspresyjnego: Frattaroli, 2006; Odachowska i in., 2019; Pavlacic i in., 2019; Qian i in., 2020; Trzebiński, 2002a). Przy obecnym niedoborze eksploracji dotyczących interwencji dla osób po rozpadzie związku (Field, 2020; Kazan i in., 2017; Yañez Peñúñuri i in., 2024) znaczenie uzyskanych rezultatów jest tym większe. Dostarcza inspiracji w zakresie działań pomocowych, zwracając uwagę środowiska naukowego, na niedostateczne wsparcie, jakie okazuje w tym zakresie psychologom praktykom.

Wschodzący dorośli (18-19 lat) stanowią szczególną grupę, która powinna być objęta pomocą w zakresie rozwoju kompetencji związanych z funkcjonowaniem w bliskich związkach. Tworzenie relacji romantycznych stanowi tylko jedno z licznych wyzwań, z którymi muszą się oni mierzyć (Arnett, 2024; Jankowiak i in., 2025). Decyzje, jakie będą podejmować w obszarze relacji mogą mieć duże znaczenie dla ich przyszłości. Ważne jest, aby otrzymali wsparcie, które pomoże im tworzyć szczęśliwe życie: w związkach lub poza nimi (Paprzycka i Izdebski, 2016; Scovil, 2025). Interwencje narracyjne, poprzez dużą indywidualizację i elastyczność, mogą być łatwo dostosowywane tak, aby wpisać się w szczególne potrzeby rozwojowe danej jednostki (U. Tokarska, 2002, 2013).

Terapeuci powinni być równocześnie świadomi, że nie każda osoba jest w stanie zaangażować się w skonstruowanie osobistej historii. Projekt sugeruje, że szczególnie te osoby, które cechują się osobistymi trudnościami w myśleniu narracyjnym lub niechęcią do przedstawiania autonarracji mogą potrzebować wsparcia. Wskazane jest, aby terapeuci byli

uważni na przejawy trudności w narratyzowaniu i znali ich potencjalne źródła. Dzięki temu będą mogli lepiej wspierać osoby klienckie w tworzeniu konstruktywnych narracyjnych perspektyw na swoją sytuację (Lind i in., 2022; Salvatore i in., 2004; Soroko, 2008; White, 2007; Zdankiewicz-Ścigała i in., 2024).

Rozważając potencjał tworzenia osobistych historii jako interwencji wspierającej dobrostan, szczególnie, gdyby miała być stosowana jako narzędzie samopomocowe bez towarzyszącej obecności terapeuty, należy wyraźnie mówić o jej ograniczeniach. Uzyskane w badaniu rezultaty wskazują na możliwość obniżania się pewności zrozumienia i wyrazistości wyobrażeń nt. przyszłości i doświadczania zwiększonego lęku w zakresie swojej przyszłości w bliskich związkach w wybranych podgrupach uczestników. Choć badanie nie dokonało weryfikacji, czy te efekty są realnie niekorzystne dla funkcjonowania, wskazana jest ostrożność. Być może, choć dla większości osób narracyjne zrozumienie własnej sytuacji może być pomocne, to jednostki doświadczające wysokiego cierpienia i niskiego dobrostanu mogą tracić na próbach skorzystania z niego (por. Sbarra i in., 2013). Przy obecnym stanie badań odpowiedzialność społeczna naukowców wymaga, aby jasno komunikować potencjalne zalety, ryzyka i ograniczenia skuteczności tworzenia osobistych historii.

Rekomendacje dalszych badań nad wpływem narratyzacji

Przeprowadzone badanie, poprzez pokazanie, że w realnym funkcjonowaniu uczestniczek uwidaczniają się efekty, które można powiązać z badaniami laboratoryjnymi nad narracyjnym nastawieniem umysłu (Costabile, 2016; Costabile i Klein, 2008; Laham i Kashima, 2013; Trzebiński i in., 2021; Trzebiński i Antczak, 2007; Trzebiński i Zięba, 2006) może stanowić inspirację dla innych badaczy, aby w swoich analizach skupić się na tych obszarach funkcjonowania, które można powiązać z zakładanymi podstawowymi mechanizmami myślenia narracyjnego. Dzięki przeniesieniu uwagi na bliskie konsekwencje

myślenia narracyjnego możliwa byłaby ich weryfikacja, a uzyskana wiedza doprowadziła do wyjaśnienia, jakiego typu konsekwencji aktywizacji osobistej historii można się spodziewać i jak kształtują je czynniki sytuacyjne, poznawcze i osobowościowe. To zaś mogłoby stać u podstaw opracowania opartych na dowodach oddziaływań w obszarze zdrowia psychicznego i interwencjach społecznych.

Dla zrozumienia logiki, jaka stoi za mechanizmami myślenia narracyjnego potrzebne jest kontynuowanie weryfikacji relacji między różnymi poziomami przejawiania się myślenia narracyjnego – od neuronalnych korelatów myślenia narracyjnego, schematów narracyjnych, przez narratyzację, narracje wewnętrzną, narrację opowiedzianą, narracyjną kontrolę zachowania i metapoznawcze zdolności do rozważania roli narracji w swoim funkcjonowaniu (Armstrong, 2020; Janowicz i in., 2022, 2025; Młyniec, 2019; Salvatore i in., 2004; Soroko i Majchrzak, 2022). Ze względu na to, że z wymienionych poziomów wyłącznie narracje opowiedziane są zjawiskiem o bezsprzecznie empirycznym charakterze potrzebne jest uwzględnianie analiz koherencji zawartej w nich struktury narracyjnej. Pozwoli to na rozszerzanie materiału dowodowego w zakresie jej predykcyjnej roli dla jakości funkcjonowania i wpływu interwencji obejmującej pisanie osobistej historii.

Przyszłe badania powinny kontrolować możliwie dużą liczbę zmiennych mogących oddziaływać na proces narratyzowania, rozpatrując je w kontekście czynników związanych z cechami indywidualnymi (np. płcią), charakterystyką doświadczonej sytuacji (np. czasem związku, sposobem rozstania), obecną sytuacją życiową (np. czasem od rozstania) oraz bieżącym funkcjonowaniem (np. aktualnym cierpieniem po rozstaniu, częstością myśli kontrfaktualnych). Będzie to wymagać odpowiednich procedur analitycznych. Istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że efekty interwencji będą uzależnione od ich złożonych interakcji.

W zakresie operacjonalizacji pomiaru wpływu myślenia narracyjnego wskazane jest odwołanie się do narzędzi samoopisowych oraz miar obiektywnych. Sposób wykonania przez osoby badane zadań przypisanych im w ramach procedury badawczej (np. rozpoznawanie słów, konstruowanie otwartych odpowiedzi, przejawianie określonych zachowań) może dostarczyć pogłębionych informacji o zaaktywizowanych procesach poznawczych i motywacyjnych (por. Costabile i Klein, 2008; Laham i Kashima, 2013; Trzebiński, 2019; Trzebiński i in., 2021; Trzebiński i Zięba, 2006). Szczególnie pomocne w ich uchwyceniu mogą okazać się obiektywne analizy użytego języka oraz oceny sędziów kompetentnych pozwalające na operacjonalizację pomiaru złożonych cech związanych ze sposobem konstruowania otwartych komunikatów.

VI. Finansowanie i informacje dodatkowe

Projekt był finansowany z grantu wewnętrznego Uniwersytetu SWPS (z funduszy MNiSW) SUB/IPsy/2022/11 przyznanego dla Zespołu w składzie: kierownik prof. dr hab. Jerzy Trzebiński, członkowie Zespołu: prof. USWPS, dr hab. Elżbieta Zdankiewicz-Ścigała, mgr Jolanta Czarnecka. Wybrane wyniki eksperymentu, tabele i fragmenty opisu metodologii zostały zawarte w artykule przygotowanym do publikacji: *The effects of narrative framing of own broken love on understanding the past and imagining the future in close relationships* (na czas składania rozprawy w procesie recenzji w PLOS ONE, numer manuskryptu: PONE-D-24-29338).

VII. Literatura cytowana

- Abbott, H. P. (2008). *The Cambridge Introduction to Narrative*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816932>
- Adler, J. M., Chin, E. D., Kolisetty, A. P., Oltmanns, T. F. (2012). The Distinguishing Characteristics of Narrative Identity in Adults with Features of Borderline Personality Disorder: An Empirical Investigation. *Journal of Personality Disorders*, 26(4), 498–512. <https://doi.org/10.1521/pedi.2012.26.4.498>
- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., Houle, I. (2016). The Incremental Validity of Narrative Identity in Predicting Well-Being: A Review of the Field and Recommendations for the Future. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 142–175. <https://doi.org/10.1177/1088868315585068>
- Adler, J. M., Skalina, L. M., McAdams, D. P. (2008). The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health. *Psychotherapy Research*, 18(6), 719–734. <https://doi.org/10.1080/10503300802326020>
- Adler, J. M., Wagner, J. W., McAdams, D. P. (2007). Personality and the coherence of psychotherapy narratives. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1179–1198. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.02.006>
- Adler, J. M., Waters, T. E. A., Poh, J., Seitz, S. (2018). The nature of narrative coherence: An empirical approach. *Journal of Research in Personality*, 74, 30–34. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.01.001>
- Akbari, M., Kim, J. J., Seydavi, M., Enright, R. D., Mohammadkhani, S. (2022). Neglected side of romantic relationships among college students: Breakup initiators are at risk for depression. *Family Relations*, 71(4), 1698–1712. <https://doi.org/10.1111/fare.12682>
- Anderson, T. S. (2015). From episodic memory to narrative in a cognitive architecture. *OpenAccess Series in Informatics*, 45, 2–11.

<https://doi.org/10.4230/OASIs.CMN.2015.2>

Armstrong, P. (2020). *Stories and the Brain: The Neuroscience of Narrative*. Johns Hopkins University Press. <https://doi.org/10.1353/book.74953>

Arnett, J. J., Žukauskiene, R., Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Arnett, J. J. (2024). *Emerging Adulthood* (3rd ed.). Oxford University Press New York. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>

Baerger, D. R., McAdams, D. P. (1999). Life story coherence and its relation to psychological well-being. *Narrative Inquiry*, 9(1), 69–96. <https://doi.org/10.1075/ni.9.1.05bae>

Baixauli, I., Colomer, C., Roselló, B., Miranda, A. (2016). Narratives of children with high-functioning autism spectrum disorder: A meta-analysis. *Research in Developmental Disabilities*, 59, 234–254. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2016.09.007>

Balsam, K. F., Rostosky, S. S., Riggle, E. D. B. (2017). Breaking up is hard to do: Women's experience of dissolving their same-sex relationship. *Journal of Lesbian Studies*, 21(1). <https://doi.org/10.1080/10894160.2016.1165561>

Balsam, K. F., Rothblum, E. D., Wickham, R. E. (2017). Longitudinal predictors of relationship dissolution among same-sex and heterosexual couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(4). <https://doi.org/10.1037/cfp0000091>

Barthes, R., Duisit, L. (1975). An Introduction to the Structural Analysis of Narrative. *New Literary History*, 6(2), 237–272. <https://doi.org/10.2307/468419>

- Bateman, A. W., Fonagy, P. (red.). (2012). *Handbook of mentalizing in mental health practice*. American Psychiatric Publishing, Inc.
- Bates, D., Mächler, M., Bolker, B., Walker, S. (2015). Fitting Linear Mixed-Effects Models Using lme4. *Journal of Statistical Software*, 67(1), 1–48.
<https://doi.org/10.18637/jss.v067.i01>
- Batson, C. D. (2009). Two forms of perspective taking: Imagining how another feels and imagining how you would feel. W: K. D. Markman, W. M. P. Klein i J. A. Suhr (red.), *Handbook of imagination and mental simulation* (s. 267–279). Psychology Press.
- Białobrzeska, Z., Chmielewska, A., Filip, P., Kuchta, A., Szałtys, D., Wysocka, A., Ziółkowski, W: (superwizor) A. Wysocka, (2023). *Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021: Rodziny w Polsce w świetle wyników NSP 2021*.
<https://stat.gov.pl/spisy-powszechne/nsp-2021/nsp-2021-wyniki-ostateczne/rodziny-w-polsce-w-swietle-wynikow-nsp-2021,7,2.html>
- Biassoni, F., Balzarotti, S., Abati, D., Salducco, A., Gnerre, M. (2023). Narratives on the present and the future in the time of COVID-19 pandemic: Uncertainty, subjective feeling and the role of positive anticipatory states. *Frontiers in Communication*, 8.
<https://doi.org/10.3389/fcomm.2023.1165219>
- Bierhoff, H.-W., Schmohr, M. (2003). Romantic and Marital Relationships. W: F. R. Lang i K. L. Fingerman (red.), *Growing Together: Personal Relationships Across the Life Span* (s. 103–129). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511499852.005>
- Blackburn, K., Brody, N., LeFebvre, L. (2014). The I's, We's, and She/He's of Breakups: Public and Private Pronoun Usage in Relationship Dissolution Accounts. *Journal of Language and Social Psychology*, 33(2), 202–213.
<https://doi.org/10.1177/0261927X13516865>

- Boals, A., Banks, J. B., Hathaway, L. M., Schuettler, D. (2011). Coping with stressful events: Use of cognitive words in stressful narratives and the meaning-making process. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(4), 378–403. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.4.378>
- Boals, A., Klein, K. (2005). Word use in emotional narratives about failed romantic relationships and subsequent mental health. *Journal of Language and Social Psychology*, 24(3), 252–268. <https://doi.org/10.1177/0261927X05278386>
- Boals, A., Valentine, L. M., Beike, D. R. (2015). Gaining insight into insight: Do insights into stressful life experiences have to be correct to be beneficial? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(6), 476–494. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.6.476>
- Boelen, P. A., Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health*, 25(1), 11–19. <https://doi.org/10.1002/smi.1219>
- Boisvert, S., Poulin, F., Dion, J. (2023). Romantic Relationships from Adolescence to Established Adulthood. *Emerging Adulthood*, 11(4), 947–958. <https://doi.org/10.1177/21676968231174083>
- Bolton, E. (2020). Toward Understanding the Transformational Writing Phenomenon. W: P. P. Trifonas (Ed.), *Handbook of Theory and Research in Cultural Studies and Education* (s. 657–670). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-56988-8_32
- Bourassa, K. J., Allen, J. J. B., Mehl, M. R., Sbarra, D. A. (2017). Impact of Narrative Expressive Writing on Heart Rate, Heart Rate Variability, and Blood Pressure After Marital Separation. *Psychosomatic Medicine*, 79(6), 697–705. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000475>
- Bourassa, K. J., Manvelian, A., Boals, A., Mehl, M. R., Sbarra, D. A. (2017). Tell me a story:

- The creation of narrative as a mechanism of psychological recovery following marital separation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(5), 359–379.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.5.359>
- Boyd, R. L., Ashokkumar, A., Seraj, S., Pennebaker, J. W. (2022). *The Development and Psychometric Properties of LIWC-22*. University of Texas at Austin.
<https://www.liwc.app>
- Boyd, R. L., Blackburn, K. G., Pennebaker, J. W. (2020). The narrative arc: Revealing core narrative structures through text analysis. *Science Advances*, 6(32), 1–10.
<https://doi.org/10.1126/sciadv.aba2196>
- Bożewicz, M. (2019). *Komunikat z badań: Preferowane i realizowane modele życia rodzinnego* (46). Centrum Badania Opinii Społecznej. <http://www.cbos.pl>
- Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brockington, G., Moreira, A. P. G., Buso, M. S., Da Silva, S. G., Altszyler, E., Fischer, R., Moll, J. (2021). Storytelling increases oxytocin and positive emotions and decreases cortisol and pain in hospitalized children. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(22).
<https://doi.org/10.1073/pnas.2018409118>
- Brown, A. (2022). *Understanding College Students' Romantic Breakup Experiences: An Intervention Study* (Issue December). Purdue University.
- Brunec, I. K., Chadwick, M. J., Javadi, A.-H., Guo, L., Malcolm, C. P., Spiers, H. J. (2015). Chronologically organized structure in autobiographical memory search. *Frontiers in Psychology*, 6(MAR), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00338>
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Harvard University Press.
- Bruner, J. (1991). The Narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*, 18(Autumn 1991),

- 1–21. <https://doi.org/10.5840/newvico19931125>
- Bruner, J. (2002). *Making stories: Law, literature, life*. Harvard University Press.
- Bruner, J. S. (1996). *The culture of education*. Harvard University Press.
- Bruner, J. S. (1957). On perceptual readiness. *Psychological Review*, 64(2), 123–152.
<https://doi.org/10.1037/h0043805>
- Brunson, J. A., Øverup, C. S., Acitelli, L. K. (2019). Lover and learner: Exploring relational schema change following relationship dissolution. *Journal of Social Psychology*, 159(3), 270–283. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1458019>
- Bryde Christensen, A., Krohn, S., Høj, M., Poulsen, S., Reinholt, N., Arnfred, S. (2023). “Men are not raised to share feelings” Exploring Male Patients’ Discourses on Participating in Group Cognitive-Behavioral Therapy. *The Journal of Men’s Studies*, 31(1), 3–24. <https://doi.org/10.1177/10608265221077298>
- Burton, C. M., King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 9–14.
<https://doi.org/10.1348/135910707X250910>
- Burzyńska, A. (2008). Idee narracyjności w humanistyce. W: B. Janusz, K. Gdowska i B. De Barbaro (red.), *Narracja. Teoria i praktyka* (s. 21–36). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress and Coping*, 24(2), 137–156.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Carroll, P., Shepperd, J. A. (2012). Preparedness, Mental Simulations, and Future Outlooks. W: K. D. Markman, W. M. P. Klein i J. A. Suhr (red.), *The Handbook of Imagination and Mental Simulation* (s. 425–440). Psychology Press, Taylor i Francis Group.

- Carter, K. R., Knox, D., Hall, S. S. (2018). Romantic Breakup: Difficult Loss for Some but Not for Others. *Journal of Loss and Trauma*, 23(8), 698–714.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>
- Cicchetti, D. V. (1994). Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological Assessment*, 6(4), 284–290. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.4.284>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cohn-Sheehy, B. I., Delarazan, A., Reagh, Z. M., Mundada, N. S., Yonelinas, A. P., Zacks, J. M., Rangananth, C. (2021). Narratives bridge the divide between distant events in episodic memory Authors: *Memory & Cognition*, 1–17.
- Conway, M. A. (2009). Episodic memories. *Neuropsychologia*, 47(11), 2305–2313.
<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.02.003>
- Costabile, K. A. (2011). Rude or rushed? Effects of narrative and impression processing objectives on person perception. *Social Cognition* 29(4).
<https://doi.org/10.1521/soco.2011.29.4.445>
- Costabile, K. A. (2016). Narrative Construction, Social Perceptions, and the Situation Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(5), 589–602.
<https://doi.org/10.1177/0146167216636627>
- Costabile, K. A. (2020). Mental simulation in narrative comprehension and construction. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 7(4), 363–375.
<https://doi.org/10.1037/cns0000216>
- Costabile, K. A., Klein, S. B. (2008). Understanding and Predicting Social Events: The

- Effects of Narrative Construction on Inference Generation. *Social Cognition*, 26(4), 420–437. <https://doi.org/10.1521/soco.2008.26.4.420>
- Cupach, W. R., Metts, S. (1986). Accounts of relational dissolution: A comparison of marital and non-marital relationships. *Communication Monographs*, 53(4), 311–334. <https://doi.org/10.1080/03637758609376146>
- Czarnecka, J. Z. (2019). *Wpływ narratyizacji rozpadu romantycznego związku na dobrostan kobiety*. [Niepublikowana praca magisterska] SWPS Uniwersytet Humanistycznospółeczny.
- D'Argembeau, A., Mathy, A. (2011). Tracking the Construction of Episodic Future Thoughts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140(2), 258–271. <https://doi.org/10.1037/a0022581>
- Dailey, R. M., Zhong, L., Varga, S., Zhang, Z., Kearns, K. (2024). Explicating a comprehensive model of post-dissolution distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(4), 1018–1052. <https://doi.org/10.1177/02654075231207588>
- Dalessandro, C., Wilkins, A. C. (2017). Blinded by Love: Women, Men, and Gendered Age in Relationship Stories. *Gender & Society*, 31(1), 96–118. <https://doi.org/10.1177/0891243216679121>
- Danoff-Burg, S., Mosher, C. E., Seawell, A. H., Agee, J. D. (2010). Does narrative writing instruction enhance the benefits of expressive writing? *Anxiety, Stress and Coping*, 23(3), 341–352. <https://doi.org/10.1080/10615800903191137>
- Davis, D., Shaver, P. R., Vernon, M. L. (2003). Physical, Emotional, and Behavioral Reactions to Breaking Up: The Roles of Gender, Age, Emotional Involvement, and Attachment Style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871–884. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007006>
- del Palacio-González, A., Clark, D. A., O'Sullivan, L. F. (2017). Cognitive processing in the

- aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth. *Stress and Health*, 33(5), 540–548. <https://doi.org/10.1002/smi.2738>
- Dimitrova, J., Simms, L. J. (2022). Construct validation of narrative coherence: Exploring links with personality functioning and psychopathology. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 13(5), 482–493. <https://doi.org/10.1037/per0000508>
- Doering, J. (2010). Face, Accounts, and Schemes in the Context of Relationship Breakups. *Symbolic Interaction*, 33(1), 71–95. <https://doi.org/10.1525/si.2010.33.1.71>
- Duck, S. W. (2005). How do you tell someone you're letting go? A new model of relationship break up. *The Psychologist*, 18(4), 210–213.
- Dunlop, W. L., Harake, N., Wilkinson, D. (2021). Romantic heartbreak: Prevalence, personality traits, and personal stories. *Personal Relationships*, 28(1), 148–168. <https://doi.org/10.1111/pere.12353>
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Krishnamurti, T., Loewenstein, G. (2008). Mispredicting distress following romantic breakup: Revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 800–807. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.07.001>
- Egbewale, B. E., Lewis, M., Sim, J. (2014). Bias, precision and statistical power of analysis of covariance in the analysis of randomized trials with baseline imbalance: A simulation study. *BMC Medical Research Methodology*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-14-49>
- Escalas, J. E. (2007). Self-Referencing and Persuasion: Narrative Transportation versus Analytical Elaboration. *Journal of Consumer Research*, 33(4), 421–429. <https://doi.org/10.1086/510216>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical

- power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Field, A. P. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications Ltd.
- Field, T. (2020). Romantic breakup distress in university students: A narrative review. *International Journal of Psychological Research and Reviews*, 30. <https://doi.org/10.28933/ijpr-2020-01-2406>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., Delgado, J. (2013). Negative emotions and behaviors are markers of breakup distress. *College Student Journal*, 47(3), 516–523.
- Fioretti, C., Pascuzzi, D., Smorti, A. (2019). Narrative and Narrativization of A Journey: Differences between Personal and Fictional Narratives. *The Open Psychology Journal*, 12(1), 205–215. <https://doi.org/10.2174/1874350101912010205>
- Fisher, W. R. (1984). Narration as a human communication paradigm: The case of public moral argument. *Communication Monographs*, 51(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/03637758409390180>
- Fivush, R., Booker, J. A., Graci, M. E. (2017). Ongoing Narrative Meaning-Making Within Events and Across the Life Span. *Imagination, Cognition and Personality*, 37(2), 127–152. <https://doi.org/10.1177/0276236617733824>
- Fivush, R., Grysman, A. (2022). Narrative and gender as mutually constituted meaning-making systems. *Memory, Mind & Media*, 1, e2. <https://doi.org/10.1017/mem.2021.4>
- Fivush, R., Nelson, K. (2006). Parent-child reminiscing locates the self in the past. *British Journal of Developmental Psychology*, 24(1), 235–251. <https://doi.org/10.1348/026151005X57747>
- Fonagy, P., Target, M., Steele, H., Steele, M. (1998). *Reflective Functioning Scale (RF)*. APA PsycTests. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/t03490-000>

- Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y. W., Warren, F., Howard, S., Ghinai, R., Fearon, P., Lowyck, B. (2016). Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The reflective functioning questionnaire. *PLoS ONE*, 11(7), 1–28. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158678>
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Freling, T. H., Yang, Z., Saini, R., Itani, O. S., Abualsamh, R. (2020). When poignant stories outweigh cold hard facts: A meta-analysis of the anecdotal bias. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 160, 51–67. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2020.01.006>
- Frost, J. (2024). *Regression Analysis: An Intuitive Guide for Using and Interpreting Linear Models*. Statistics By Jim Publishing.
- Gergen, K. J. (1998). Narrative, moral identity, and historical consciousness: A social constructionist account. W: *Narration, Identity, and Historical Consciousness* (s. 99–119). Berghahn Books. <https://doi.org/10.1515/9781782388609-006>
- Gómez-López, M., Viejo, C., Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. W: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), artykuł 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Gottman, J. M., Silver, N. (2014). *Siedem zasad udanego małżeństwa*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Graci, M. E., Watts, A. L., Fivush, R. (2018). Examining the factor structure of narrative meaning-making for stressful events and relations with psychological distress. *Memory*, 26(9), 1220–1232. <https://doi.org/10.1080/09658211.2018.1441422>
- Green, M. C., Brock, T. C. (2000). The role of transportation in the persuasiveness of public

- narratives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 701–721.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.701>
- Green, M. C., Donahue, J. K. (2012). Simulated Worlds: Transportation Into Narratives. W: K. D. Markman, W. M. P. Klein i J. A. Suhr (red.), *The Handbook of Imagination and Mental Simulation* (s. 241–256). Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Green, S. B., Salkind, N. J. (2003). *Using SPSS for the Windows and Macintosh: Analyzing and Understanding Data* (3rd ed.). Pearson Education, Inc.
- Grochalska, M. (2017). *Kobiety w związkach intymnych: studium empiryczno-krytyczne*. Difin.
- Grysmán, A., Hudson, J. A. (2010). Abstracting and extracting: Causal coherence and the development of the life story. *Memory*, 18(6), 565–580.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2010.493890>
- Habermas, T., Köber, C. (2015). Autobiographical reasoning in life narratives buffers the effect of biographical disruptions on the sense of self-continuity. *Memory*, 23(5), 664–674. <https://doi.org/10.1080/09658211.2014.920885>
- Hallford, D. J., Mellor, D. (2017). Development and Validation of the Awareness of Narrative Identity Questionnaire (ANIQ). *Assessment*, 24(3), 399–413.
<https://doi.org/10.1177/1073191115607046>
- Hänninen, V. (2004). A model of narrative circulation. *Narrative Inquiry*, 14(1), 69–85.
<https://doi.org/10.1075/ni.14.1.04han>
- Harake, N. R., Dunlop, W. L. (2020). Storying the heartbreak: The transformational processing of romantic breakups. *Narrative Inquiry*, 30(1), 18–40.
<https://doi.org/10.1075/ni.18064.har>
- Hasselmo, M. E. (2012). *How We Remember : Brain Mechanisms of Episodic Memory*. The MIT Press.

- Hayes, A. F. (2022). *W: Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (3rd ed.) Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2025). PROCESS macro for SPSS and SAS (5 (June 2025)).
- Heckhausen, H., Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11(2), 101–120. <https://doi.org/10.1007/BF00992338>
- Heider, F., Simmel, M. (1944). An Experimental Study of Apparent Behavior. *The American Journal of Psychology*, 57(2), 243–259. <https://doi.org/10.2307/1416950>
- Heintzelman, S. J., King, L. A. (2014). (The Feeling of) Meaning-as-Information. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), 153–167. <https://doi.org/10.1177/1088868313518487>
- Hoaglin, D. C., Iglewicz, B. (1987). Fine-Tuning Some Resistant Rules for Outlier Labeling. *Journal of the American Statistical Association*, 82(400), 1147–1149. <https://doi.org/10.1080/01621459.1987.10478551>
- Huang, M., Habermas, T. (2021). Narrating ambiguous loss: Deficiencies in narrative processing and negative appraisal of consequences. *Journal of Clinical Psychology*, November 2020, 1–20. <https://doi.org/10.1002/jclp.23146>
- Hyvarinen, M. (2010). Revisiting the narrative turns. *Life Writing*, 7(1), 69–82. <https://doi.org/10.1080/14484520903342957>
- Jankowiak, B., Soroko, E., Kury, K., Vives-cases, C., Hill, C. T., Sawaumi, T. (2025). Building Bridges Between Arnett ' s and Havighurst's Theories : New Developmental Tasks in Emerging Adulthood Across Six Countries. 0(0), 1–16. <https://doi.org/10.1177/21676968251322822>
- Janowicz, K., Soroko, E., Hallford, D. J. (2022). Awareness of Narrative Identity and Selected Aspects of Narrative Activity and Meaning-Making. Preliminary Results.

- Roczniki Psychologiczne*, 25(2), 171–192. <https://doi.org/10.18290/rpsych2022.0010>
- Janowicz, K., Soroko, E., Kleka, P., Dolczewski, M., Borzyszkowski, M., Borzęcka, A. (2025). Examining the effectiveness of self-narrative diary intervention for mental health during the pandemic. *Człowiek i Społeczeństwo*, 59, 171–207. <https://doi.org/10.14746/cis.2025.59.9>
- Jenkins, S. R., Shamji, J. F., Straup, M. L., Boals, A. (2023). What is expressed in expressive writing: Gendered differences in narrative processes for low closure interpersonal and impersonal stressors. *Traumatology*. <https://doi.org/10.1037/trm0000435>
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*. Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9781351168366>
- Johnstone, B. (2016). ‘Oral versions of personal experience’: Labovian narrative analysis and its uptake. *Journal of Sociolinguistics*, 20(4), 542–560. <https://doi.org/10.1111/josl.12192>
- Joyner, K., Manning, W., Bogle, R. (2017). Gender and the Stability of Same-Sex and Different-Sex Relationships Among Young Adults. *Demography*, 54(6). <https://doi.org/10.1007/s13524-017-0633-8>
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2018). The importance of core beliefs in the process of posttraumatic adaptation – The polish adaptation of the core beliefs inventory. *Postepy Psychiatrii i Neurologii*, 27(2), 102–119. <https://doi.org/10.5114/ppn.2018.77211>
- Kaakinen, J. K., Salonen, J., Venäläinen, P., Hyönä, J. (2011). Influence of text cohesion on the persuasive power of expository text. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(3), 201–208. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00863.x>
- Kansky, B. J. (2018). *What’s Love Got to Do With it? Romantic Relationships and Well-Being Abstract: Romantic Relationships: Similarities and Differences with Other*

Relationships. 1–24.

- Kansky, J., Allen, J. P. (2018). Making Sense and Moving On: The Potential for Individual and Interpersonal Growth Following Emerging Adult Breakups. *Emerging Adulthood* . 6(3), 191-203. <https://doi.org/10.1177/2167696817711766>
- Kappes, H. B., Oettingen, G. (2011). Positive fantasies about idealized futures sap energy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(4), 719–729. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.02.003>
- Kappes, H. B., Schwörer, B., Oettingen, G. (2012). Needs instigate positive fantasies of idealized futures. *European Journal of Social Psychology*, 42(3), 299–307. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1854>
- Kazan, D., Calex, A. L., Batterham, P. J. (2016). The impact of intimate partner relationships on suicidal thoughts and behaviours: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 190, 585–598. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.003>
- Kazan, D., Calex, A. L., Batterham, P. J. (2017). A Systematic Review of Controlled Trials Evaluating Interventions Following Non-Marital Relationship Separation. *Journal of Relationships Research*, 8, e6. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.7>
- Kellas, J. K., Manusov, V. (2003). What's in a story? The relationship between narrative completeness and adjustment to relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(3), 285–307. <https://doi.org/10.1177/0265407503020003002>
- Keltner, D., Oatley, K., Jenkins, J. M. (2021). *Zrozumieć emocje* (2nd ed.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Khaddouma, A., Norona, J. C., Whitton, S. W. (2015). Individual, couple, and contextual factors associated with same-sex relationship instability. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(2), 126-140.

<https://doi.org/10.1037/cfp0000043>

- Khan, K. S., Gugiu, M. R., Justice, L. M., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., Piasta, S. B. (2016). Age-Related Progressions in Story Structure in Young Children's Narratives. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 59(6), 1395–1408. https://doi.org/10.1044/2016_JSLHR-L-15-0275
- Klein, S. B., Cosmides, L., Gangi, C. E., Jackson, B., Tooby, J., Costabile, K. A. (2009). Evolution and Episodic Memory: An Analysis and Demonstration of a Social Function of Episodic Recollection. *Social Cognition*, 27(2), 283–319. <https://doi.org/10.1521/soco.2009.27.2.283>
- Koutsoumpis, A., Oostrom, J. K., Holtrop, D., van Breda, W., Ghassemi, S., de Vries, R. E. (2022). The kernel of truth in text-based personality assessment: A meta-analysis of the relations between the Big Five and the Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC). *Psychological Bulletin*, 148(11–12), 843–868. <https://doi.org/10.1037/bul0000381>
- Kreiswirth, M. (1995). Tell me a story: The narrativist turn in the human sciences. *Constructive Criticism: The Human Sciences in the Age of Theory*, January 1995, 61–87.
- Kreiswirth, M. (2000). Merely Telling Stories? Narrative and Knowledge in the Human Sciences. *Poetics Today*, 21(2), 293–318. <https://doi.org/10.1215/03335372-21-2-293>
- Kuhl, J., Quirin, M., Koole, S. L. (2021). The functional architecture of human motivation: Personality systems interactions theory. W: A. J. J. Elliot (red.), *Advances in Motivation Science* (t. 8). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.06.001>
- Kurdek, L. A. (1997). Adjustment to relationship dissolution in gay, lesbian, and heterosexual partners. *Personal Relationships*, 4(2), 145–161. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00136.x>
- Kuznetsova, A., Brockhoff, P. B., Christensen, R. H. B. (2017). lmerTest Package: Tests in

- Linear Mixed Effects Models. *Journal of Statistical Software*, 82(13), 1–26.
<https://doi.org/10.18637/jss.v082.i13>
- Laham, S. M., Kashima, Y. (2013). Narratives and goals: Narrative structure increases goal priming. *Social Psychology*, 44(5), 303–310. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000116>
- Lahti, A., Kolehmainen, M. (2020). LGBTIQ+ break-up assemblages: At the end of the rainbow. *Journal of Sociology*, 56(4), 608–628.
<https://doi.org/10.1177/1440783320964545>
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4(NOV), 1–12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
- Landis, J. R., Koch, G. G. (1977). The Measurement of Observer Agreement for Categorical Data. *Biometrics*, 33(1), 159. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Lange, G., Carroll, D. E. (2003). Mother-child conversation styles and children's laboratory memory for narrative and nonnarrative materials. *Journal of Cognition and Development*, 4(4), 435–457. https://doi.org/10.1207/S15327647JCD0404_03
- Langlais, M. R., Anderson, E. R., Greene, S. M. (2017). Divorced Young Adult Mothers' Experiences of Breakup: Benefits and Drawbacks. *Emerging Adulthood*, 5(4), 280–292. <https://doi.org/10.1177/2167696817696429>
- Lantagne, A., Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental Psychology*, 53(9), 1738–1749.
<https://doi.org/10.1037/dev0000363>
- Larson, G. M., Sbarra, D. A. (2015). Participating in Research on Romantic Breakups Promotes Emotional Recovery via Changes in Self-Concept Clarity. *Social Psychological and Personality Science*, 6(4), 399–406.

<https://doi.org/10.1177/1948550614563085>

- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17(3), 377–390. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
- LeFebvre, L. E., Brody, N., Blackburn, K. G. (2019). Account-Making Following Relationship Dissolution: Exploring Sex as a Moderator in Public and Private Breakup Accounts. *Discourse Processes*, 57(3), 224–241. <https://doi.org/10.1080/0163853X.2019.1627647>
- Lenth, R. V. (2025). *emmeans: Estimated Marginal Means, aka Least-Squares Means*. <https://doi.org/10.32614/CRAN.package.emmeans>
- León, C. (2016). An architecture of narrative memory. *Biologically Inspired Cognitive Architectures*, 16, 19–33. <https://doi.org/10.1016/j.bica.2016.04.002>
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17(5), 547–560. <https://doi.org/10.1080/08870440290025768>
- Lewandowski, G. W. (2009). Promoting positive emotions following relationship dissolution through writing. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 21–31. <https://doi.org/10.1080/17439760802068480>
- Lewandowski, G. W., Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *Journal of Positive Psychology*, 2(1), 40–54. <https://doi.org/10.1080/17439760601069234>
- Lind, M., R. Cowan, H., Adler, J. M., McAdams, D. P. (2024). Development and Validation of the Narrative Identity Self-Evaluation Scale (NISE). *Journal of Personality Assessment*, 0(0), 1–14. <https://doi.org/10.1080/00223891.2024.2425663>

- Lind, M., Sharp, C., Dunlop, W. L. (2022). Why, How, and When To Integrate Narrative Identity Within Dimensional Approaches To Personality Disorders. *Journal of Personality Disorders*, 36(4), 377–398. https://doi.org/10.1521/pedi_2012_35_540
- Luchetti, M., Rossi, N., Montebanarocci, O. (2016). Brief report: Collecting self-defining memories outside therapy. *Clinical Psychologist*, 20(2), 80–85. <https://doi.org/10.1111/cp.12032>
- Lüdecke, D., Ben-Shachar, M. S., Patil, I., Waggoner, P., Makowski, D. (2021). {performance}: An R Package for Assessment, Comparison and Testing of Statistical Models. *Journal of Open Source Software*, 6(60), 3139. <https://doi.org/10.21105/joss.03139>
- Lumsden, D., Ulatowski, J. (2024). Virtue, Self-Narratives, and the Causes of Action. *Acta Analytica*, 39(2), 399–414. <https://doi.org/10.1007/s12136-023-00569-w>
- Lynch, L., Long, M., Moorhead, A. (2018). Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: Exploring Barriers and Solutions. *American Journal of Men's Health*, 12(1), 138–149. <https://doi.org/10.1177/1557988315619469>
- Lysaker, P. H., Clements, C. A., Plascak-Hallberg, C. D., Knipscheer, S. J., Wright, D. E. (2002). Insight and Personal Narratives of Illness in Schizophrenia. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 65(3), 197–206. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.197.20174>
- Mahoney, M. J., Granvold, D. K. (2005). Constructivism and psychotherapy. *World Psychiatry*, 4(2), 74–77. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16633512>
- Mancuso, J. C. (1986). The acquisition and use of narrative story grammar. W: T. R. Sarbin (red.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (s. 91–110). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Mar, R. A., Li, J., Nguyen, A. T. P., Ta, C. P. (2021). Memory and comprehension of

- narrative versus expository texts: A meta-analysis. *Psychonomic Bulletin & Review*, 28(3), 732–749. <https://doi.org/10.3758/s13423-020-01853-1>
- Markman, Keith D., Klein, W. M. P., Suhr, J. A. (2009). Overview. W: Keith D. Markman, W. M. P. Klein i J. A. Suhr (red.), *Handbook of Imagination and Mental Simulation* (s. vii–xv). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203809846>
- Marszał-Wiśniewska, M. (2002). Adaptacja Skali Kontroli Działania J. Kuhla (ACS-90). = *Adaptation of Action Control Scale (ACS-90) by J. Kuhl. Studia Psychologiczne*, 2(40), 77–106. <http://ezproxy.library.uvic.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2003-01563-005&site=ehost-live&scope=site>
- Marszałek, M., Miązek, A., Roczniowska, M. (2023). Promotion and prevention regulatory focus LIWC dictionary. Polish adaptation and validation. *PLOS ONE*, 18(7), e0288726. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288726>
- Maryl, M., Piasecki, M., Walkowiak, T. (2017). Literary Exploration Machine A Web-Based Application for Textual Scholars. *CLARIN Annual Conference 2017*.
- Maslow, A. (2013). *Motywacja i osobowość*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- McAdams, D. P. (1985). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. Dorsey Press.
- McAdams, D. P. (1995). *The life story interview*. Northwestern University.
- McAdams, D. P. (2007). *The Life Story Interview – II*. The Foley Center for the Study of Lives, Northwestern University. <https://cpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.northwestern.edu/dist/4/3901/files/2020/11/The-Life-Story-Interview-II-2007.pdf>
- McAdams, D. P. (2019). “First we invented stories, then they changed us”: The Evolution of Narrative Identity. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 3(1), 1–18.

<https://doi.org/10.26613/esic.3.1.110>

- McAdams, Dan P., Pals, J. L. (2006). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.204>
- McGregor, I., Holmes, J. G. (1999). How storytelling shapes memory and impressions of relationship events over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 403–419. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.403>
- McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., Dunlop, W. L., Drustrup, D., Fivush, R., Graci, M. E., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., McCoy, T. P. (2020). The empirical structure of narrative identity: The initial big three. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(4), 920–944. <https://doi.org/10.1037/pspp0000247>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (1st ed.). The Guilford Press.
- Mirsu-Paun, A., Oliver, J. A. (2017). How Much Does Love Really Hurt? A Meta-Analysis of the Association Between Romantic Relationship Quality, Breakups and Mental Health Outcomes in Adolescents and Young Adults. *Journal of Relationships Research*, 8, e5. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.6>
- Młyniec, A. (2019). *Narracyjna Kontrola Zachowania w obszarze studiowania i bliskich związków*. Rozprawa doktorska, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny.
- Morra, S., Lazzarini, S. (2002). A Cross-Cultural Study of Response to Icelandic and Italian Folktales. *Empirical Studies of the Arts*, 20(1), 61–82. <https://doi.org/10.2190/RJAD-Q740-TE4M-EHR5>
- Morris, C. E., Reiber, C., Roman, E. (2015). Quantitative sex differences in response to the dissolution of a romantic relationship. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 9(4), 270–

282. <https://doi.org/10.1037/ebs0000054>
- Murphy-Hollies, K., Bortolotti, L. (2022). Stories as evidence. *Memory, Mind and Media*, 1(April 2016), 1–12. <https://doi.org/10.1017/mem.2021.5>
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K., Lee, J. H., Kim, N., Lee, S. M. (2010). A Meta-analysis of Gender Differences in Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help. *Journal of American College Health*, 59(2), 110–116. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483714>
- Nelson, K. (Ed.). (1989). *Narratives from the crib*. Harvard University Press.
- Nelson, K. i Fivush, R. (2020). The Development of Autobiographical Memory, Autobiographical Narratives, and Autobiographical Consciousness. *Psychological Reports*, 123(1), 71–96. <https://doi.org/10.1177/0033294119852574>
- Newman, D. S., Guiney, M. C., Barrett, C. A. (2017). Language in Consultation: the Effect of Affect and Verb Tense. *Psychology in the Schools*, 54(6), 624–639. <https://doi.org/10.1002/pits.22019>
- Nieuwenhuis, R., Te Grotenhuis, M., Pelzer, B. (2012). W:fluence.ME: Tools for Detecting Influential Data in Mixed Effects Models. *R Journal*, 4(2), 38–47.
- O'Connor, M. F., Sussman, T. J. (2014). Developing the Yearning in Situations of Loss Scale: Convergent and Discriminant Validity for Bereavement, Romantic Breakup, and Homesickness. *Death Studies*, 38(7), 450–458. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.782928>
- Obrębska, M., Soroko, E. (2023). Momenty (nie)ciągłości psychologii narracyjnej. *Człowiek i Społeczeństwo*, 56, 7–19. <https://doi.org/10.14746/cis.2023.56.1>
- Odachowska, E., Trzebiński, J., Prusik, M. (2019). The Impact of Self-Narrative Framing of a Close Person's Sudden Death on Coping With the Meaning in Life. *Journal of Loss and Trauma*, 24(4), 293–321. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1565145>

- Oettingen, G., Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1198–1212. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1198>
- Oettingen, G., Mayer, D., Portnow, S. (2016). Pleasure Now, Pain Later: Positive Fantasies About the Future Predict Symptoms of Depression. *Psychological Science*, 27(3), 345–353. <https://doi.org/10.1177/0956797615620783>
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2015). Inwentarz Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu—Polska adaptacja the Event Related Rumination Inventory. *Przegląd Psychologiczny*, 58(3), 383–400. <https://doi.org/10.1037/t62687-000>
- Oh, P.-J., Kim, S. (2016). The Effects of Expressive Writing Interventions for Patients With Cancer: A Meta-Analysis. *Oncology Nursing Forum*, 43(4), 468–479. <https://doi.org/10.1188/16.ONF.468-479>
- Ohenewa, E., Meyer-Weitz, A. (2024). Suicide risk in the context of relationship breakup among young adults: emotional pain and mental health indicators. *Advances in Mental Health*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/18387357.2024.2389296>
- Oleś, P. K. (2020). *Wprowadzenie do psychologii osobowości* (wyd. 3). Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Olsen, D. (2007). *Jerome Bruner: The Cognitive Revolution in Educational Theory*. Continuum. <https://doi.org/10.5040/9781472541369>
- OpenAI. (2025). *ChatGPT [Large language model]*. <https://chat.openai.com/>
- Pająk, K., Trzebiński, J. (2014). Escaping the World: Linguistic Indicators of Suicide Attempts in Poets. *Journal of Loss and Trauma*, 19(5), 389–402. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.794663>
- Paprzycka, E., Izdebski, Z. (2016). *Single i singielki. W: tymność i seksualność osób żyjących w pojedynkę*. Diffin.

- Paradysz, J. (2024). Urodzenia i płodność kobiet w Polsce. W: D. Bojarska-Lis (red.), *Sytuacja demograficzna Polski: Raport 2022-2023*. Rządowa Rada Ludnościowa.
- Pasupathi, M. (2003). Emotion regulation during social remembering: Differences between emotions elicited during an event and emotions elicited when talking about it. *Memory*, 11(2), 151–163. <https://doi.org/10.1080/741938212>
- Pasupathi, M. i Billitteri, J. (2015). Being and Becoming through Being Heard: Listener Effects on Stories and Selves. *International Journal of Listening*, 29(2), 67–84. <https://doi.org/10.1080/10904018.2015.1029363>
- Pasupathi, M., Wainryb, C., Mansfield, C. D., Bourne, S. (2017). The feeling of the story: Narrating to regulate anger and sadness. *Cognition and Emotion*, 31(3), 444–461. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1127214>
- Pavlacic, J. M., Buchanan, E. M., Maxwell, N. P., Hopke, T. G., Schulenberg, S. E. (2019). A Meta-Analysis of Expressive Writing on Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth, and Quality of Life. *Review of General Psychology*, 23(2), 230–250. <https://doi.org/10.1177/1089268019831645>
- Pennebaker, J. W., Francis, M. E., Both, R. J. (2001). *Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC): LIWC 2001*. Erlbaum.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 863–871. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.4.863>
- Pennebaker, J. W., Smyth, J. (2016). *Opening up by writing it down: The healing power of expressive writing* (3rd ed.). Guilford.
- Pennebaker, J. W. (2011). The secret life of pronouns. *New Scientist*, 211(2828), 42–45. [https://doi.org/10.1016/S0262-4079\(11\)62167-2](https://doi.org/10.1016/S0262-4079(11)62167-2)
- Pennebaker, J. W., Smyth, J. M. (2018). *Terapia przez pisanie* (wyd. 1). Wydawnictwo

Uniwersytetu Jagiellońskiego.

- Pennebaker, J. W., Boyd, R. L., Jordan, K., Blackburn, K. (2015). The development and psychometric properties of LIWC2015. *Austin, TX: University of Texas at Austin*, 1–22. <https://doi.org/10.15781/T29G6Z>
- Pennebaker, J. W., Francis, M. E., Booth, R. J. (2001). LIWC 2001. *Word Journal Of The International Linguistic Association*, 1–21. http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/faculty/pennebaker/reprints/LIWC2007_OperatorManual.pdf
- Pennebaker, J. W. i Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N)
- Perilloux, C., Buss, D. M. (2008). Breaking up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 147470490800600. <https://doi.org/10.1177/147470490800600119>
- Pillemer, D. B. (2003). Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode. *Memory*, 11(2), 193–202. <https://doi.org/10.1080/741938208>
- Pinheiro, J., Bates, D. (2006). *Mixed-Effects Models in S and S-PLUS*. Springer Science & Business Media.
- Pituch, K. A., Stevens, J. P. (2016). Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences: Analyses with SAS and IBM's SPSS. *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences: Analyses with SAS and IBM's SPSS*, (6th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315814919>
- Polletta, F., Chen, P. C. B., Gardner, B. G., Motes, A. (2011). The sociology of storytelling. *Annual Review of Sociology*, 37, 109–130. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc->

081309-150106

- Primeau, J. E., Servaty-Seib, H. L., Enersen, D. (2013). Type of writing task and college students' meaning making following a romantic breakup. *Journal of College Counseling, 16*(1), 32–48. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2013.00025.x>
- Proulx, T., Inzlicht, M. (2012). The Five “A”s of Meaning Maintenance: Finding Meaning in the Theories of Sense-Making. *Psychological Inquiry, 23*(4), 317–335. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.702372>
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., Yu, X. (2020). Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research, 288*, 112933. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- R Core Team. (2025). *R: A Language and Environment for Statistical Computing*. <https://www.r-project.org/>
- Race, E., Keane, M. M., Verfaellie, M. (2015). Sharing mental simulations and stories: Hippocampal contributions to discourse integration. *Cortex, 63*(650), 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2014.09.004>
- Rasmussen, A. S., Jørgensen, C. R., O'Connor, M., Bennedsen, B. E., Godt, K. D., Bøye, R., Berntsen, D. (2017). The structure of past and future events in borderline personality disorder, eating disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Psychology of Consciousness: Theory Research, and Practice, 4*(2), 190–210. <https://doi.org/10.1037/cns0000109>
- Reese, E., Haden, C. A., Baker-Ward, L., Bauer, P. A., Fivush, R., Ornstein, P. (2011). Coherence of personal narratives across the lifespan: A multidimensional model and coding method. *Journal of Cognition and Development, 12*(4), 424–462. <https://doi.org/10.1080/15248372.2011.587854>

- Reifman, A. (2010). Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Conceptual Foundations. W: *Romantic Relationships in Emerging Adulthood* (s. 15–26). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511761935.003>
- Ricoeur, P. (1984). *Time and narrative* (Vol. 1). The University of Chicago Press.
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R., Heuer, J. (2013). Self-efficacy in romantic relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes. *Journal of Social Psychology*, 153(6), 629–650. <https://doi.org/10.1080/00224545.2013.801826>
- Riggio, H. R., Weiser, D., Valenzuela, A., Lui, P., Montes, R., Heuer, J. (2011). Initial validation of a measure of self-efficacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 601–606. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.05.026>
- Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121(1), 133–148. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.133>
- Rollie, S. S., Duck, S. (2006). Divorce and dissolution of romantic relationships: Stage models and their limitations. W: M. A. Fine i J. H. Harvey (red.), *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution* (s. 223–240). Lawrence Erlbaum.
- Salvatore, G., Dimaggio, G., Semerari, A. (2004). A model of narrative development: Implications for understanding psychopathology and guiding therapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(2), 231–254. <https://doi.org/10.1348/147608304323112519>
- Sarbin, T. R. (1986). The narrative as a root metaphor for psychology. W: T. R. Sarbin (red.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (s. 3–21).
- Sbarra, D. A., Boals, A., Mason, A. E., Larson, G. M., Mehl, M. R. (2013). Expressive Writing Can Impede Emotional Recovery Following Marital Separation. *Clinical Psychological Science*, 2(1), 120–134. <https://doi.org/10.1177/2167702612469801>

- Sbarra, D. A., Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213–232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>
- Schacter, D. L., Addis, D. R. (2007). The cognitive neuroscience of constructive memory: remembering the past and imagining the future. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 362(1481), 773–786. <https://doi.org/10.1098/rstb.2007.2087>
- Schacter, D. L., Addis, D. R., Buckner, R. L. (2007). Remembering the past to imagine the future: The prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(9), 657–661. <https://doi.org/10.1038/nrn2213>
- Schacter, D. L., Madore, K. P. (2016). Remembering the past and imagining the future: Identifying and enhancing the contribution of episodic memory. *Memory Studies*, 9(3), 245–255. <https://doi.org/10.1177/1750698016645230>
- Schank, R. C., Abelson, R. P. (1995). *Knowledge and memory: The real story*. W: R. S. Wyer Jr. (red.), *Knowledge and memory: The real story. Advances in Social Cognition*, Vol. 8 (s. 1–85). Lawrence Erlbaum
- Schiff, B. (2017). *A New Narrative for Psychology (Vol. 1)*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780199332182.001.0001>
- Scovil, J. (2025). KOMUNIKAT Z BADAŃ: Życie towarzyskie i uczuciowe młodych Polaków [Raport badawczy 57], pp. 1–416. Centrum Badania Opinii Społecznej CBOS.
- Seraj, S., Blackburn, K. G., Pennebaker, J. W. (2021). Language left behind on social media exposes the emotional and cognitive costs of a romantic breakup. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(7). <https://doi.org/10.1073/pnas.2017154118>
- Sevcikova, M., Maslej, M. M., Stipl, J., Andrews, P. W., Pastrnak, M., Vechetova, G.,

- Bartoskova, M., Preiss, M. (2020). Testing the Analytical Rumination Hypothesis: Exploring the Longitudinal Effects of Problem Solving Analysis on Depression. *Frontiers in Psychology*, 11(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01344>
- Shaiful Bahari, I., Norhayati, M. N., Nik Hazlina, N. H., Mohamad Shahirul Aiman, C. A. A., Nik Muhammad Arif, N. A. (2021). Psychological impact of polygamous marriage on women and children: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 823. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04301-7>
- Shepard, L. D. (2013). The impact of polygamy on women's mental health: a systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 22(1), 47–62. <https://doi.org/10.1017/S2045796012000121>
- Shulman, S., Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Siegel, J. M., Platt, J. J., Peizer, S. B. (1976). Emotional and social real-life problem-solving thinking in adolescent and adult psychiatric patients. *Journal of Clinical Psychology*, 32(2), 230–232. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197604\)32:2<230::AID-JCLP2270320205>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197604)32:2<230::AID-JCLP2270320205>3.0.CO;2-2)
- Slotter, E. B., Ward, D. E. (2015). Finding the silver lining: The relative roles of redemptive narratives and cognitive reappraisal in individuals' emotional distress after the end of a romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(6), 737–756. <https://doi.org/10.1177/0265407514546978>
- Śmieja, M. (2018). *W związku z inteligencją emocjonalną: rola inteligencji emocjonalnej w relacjach społecznych i związkach intymnych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Śmieja, M., Walczak, A., Cacek, J., Górski, M. R., Bond, M. H., Gjoneska, B., Hussain, M.

- A., Joshanloo, M., Szumowska, E., Teyssier, J., Yeung, V. W. L., Haas, B. W., Guemaz, F., Boussena, M., Sánchez-Rodríguez, Á., Iter, N., Vlasenko, O., Lun, V. M.-C., Li, L. M. W., ... Krys, K. (2025). Love, culture, and well-being: How values moderate the link between relationship status and well-being across 57 countries. *International Journal of Intercultural Relations*, 108(June), 102232. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2025.102232>
- Smorti, A., Fioretti, C. (2016). Why Narrating Changes Memory: A Contribution to an Integrative Model of Memory and Narrative Processes. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 50(2), 296–319. <https://doi.org/10.1007/s12124-015-9330-6>
- Soroko, E. (2008). Zmiana w terapiach narracyjnych. W: J. Słapińska (red.), *Nowe kontra stare. Rola stałości i zmienności w różnych aspektach życia codziennego*. Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Soroko, E. (2010). Określanie wad i zalet metod generowania autonarracji. W: M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, & M. Żurko (red.), *Badania narracyjne w psychologii*. Eneteia.
- Soroko, E. (2013). Kwestionariusz Inklinacji Autonarracyjnej (IAN-R) – pomiar skłonności do narracyjnego opracowywania i relacjonowania doświadczenia. 51(2013), 5–18. <https://doi.org/10.2478/v10167-010-0063-4>
- Soroko, E. (2014). *Aktywność autonarracyjna osób z różnym poziomem organizacji osobowości. Opowieści o bliskich związkach*. Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Soroko, E., Janowicz, K. (2019). Polska wersja Kwestionariusza do badania Świadomości Tożsamości Narracyjnej (Awareness of Narrative Identity Questionnaire- PL, ANIQ-PL). *Polskie Forum Psychologiczne*, 24(4), 477–497. <https://doi.org/10.14656/PFP20190406>
- Soroko, E., Majchrzak, P. (2022). Studying Self-Narrative Activity: The Self-Report and

- Verbal Expression. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(4), 1238–1255.
<https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1739581>
- Spector-Mersel, G. (2011). Mechanisms of selection in claiming narrative identities: A model for interpreting narratives. *Qualitative Inquiry*, 17(2), 172–185.
<https://doi.org/10.1177/1077800410393885>
- Steen, F. F. (2005). The Paradox of Narrative Thinking. *Journal of Cultural and Evolutionary Psychology*, 3(1), 87–105. <https://doi.org/10.1556/jcep.3.2005.1.6>
- Stein, N., Glenn, C. (1979). An analysis of story comprehension in elementary school children. W: R. Freedle (Ed.), *New directions in discourse processing* (t. 2) (s. 53–120). Ablex.
- Stein, N. L., Policastro, M. (1984). The concept of a story: A comparison between children's and teacher's viewpoints. W: H. Mandl, N. L. Stein i T. Trabasso (red.), *Learning and comprehension of text*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Sternberg, R. J. (2001). *Miłość jest opowieścią*. Dom Wydawniczy Rebis.
- Stewart, S. J. F., Frost, D. M., LeBlanc, A. J. (2019). Understanding how emerging same-sex couples make meaning of minority stress: A narrative approach. *Journal of Family Psychology*, 33(2). <https://doi.org/10.1037/fam0000495>
- Streiner, D. L. (2016). Control or overcontrol for covariates? *Evidence-Based Mental Health*, 19(1), 4–5. <https://doi.org/10.1136/eb-2015-102294>
- Syed, M., Nelson, S. C. (2015). Guidelines for Establishing Reliability When Coding Narrative Data. *Emerging Adulthood*, 3(6), 375–387.
<https://doi.org/10.1177/2167696815587648>
- Szlendak, T. (2011). *Socjologia rodziny: Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szlendak, T. (2025). *Miłość nie istnieje. Związki, randki i życie solo w XXI wieku*. Znak

Literanova.

- Szpunar, K. K., McDermott, K. B. (2009). Episodic Future Thought: Remembering the Past to Imagine the Future. W: K. D. Markman, W. M. P. Klein i J. A. Suhr (red.), *Handbook of imagination and mental simulation* (s. 119–129). Psychology Press.
- Szymczyk, B., Żakowicz, W., Stemplewska-Żakowicz, K. (2012). Automatyczna analiza tekstu: polska adaptacja programu LIWC Jamesa Pennebaker. *Przegląd Psychologiczny*, 55(2), 195–209.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics: Pearson New International Edition* (6th ed.). Pearson.
- Tashiro, T., Frazier, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113–128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Tausczik, Y. R., Pennebaker, J. W. (2010). The psychological meaning of words: LIWC and computerized text analysis methods. *Journal of Language and Social Psychology*, 29(1), 24–54. <https://doi.org/10.1177/0261927X09351676>
- Tokarska, U. (2002). Narracja autobiograficzna w terapii i promocji zdrowia. W: J. Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata* (s. 221–261). GWP.
- Tokarska, U. (2013). Narracyjne ujęcie fenomenu miłości Roberta Sternberga w profilaktyce psychologicznej. *Ruch Pedagogiczny*, 1, 5–24.
- Tokarska, U. (2014). Status podejścia narracyjnego we współczesnej psychologii. *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal*, 20(1), 65–71. <https://doi.org/10.14691/cppj.20.1.65>
- Tolboll, K. B. (2019). Linguistic features in depression: A meta-analysis. *Journal of Language Works*, 4(2), 39–59. <https://tidsskrift.dk/lwo/article/view/117798>
- Tomczak, M., Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An

- overview of some recommended measures of effect size. *Trends in Sport Sciences*, 1(21).
- Tov, W., Ng, K. L., Lin, H., Qiu, L. (2013). Detecting well-being via computerized content analysis of brief diary entries. *Psychological Assessment*, 25(4), 1069–1078. <https://doi.org/10.1037/a0033007>
- Trzebiński, J. (1995). Narrative Self, Understanding, and Action. W: A. Oosterwegel i R. A. Wicklund (red.), *The Self in European and North American Culture: Development and Processes* (s. 73–88). Behavioural and social sciences, 84. Springer Science+Business Media Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-011-0331-2_7
- Trzebiński, J. (2002a). Autonarracje nadają kształt życiu człowieka. W: J. Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata* (s. 43–80). GWP.
- Trzebiński, J. (2002b). Narracyjne konstruowanie rzeczywistości. W: J. Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata* (s. 17–42). GWP.
- Trzebiński, J. (2008). Problematyka narracji we współczesnej psychologii. W: B. Janusz, K. Gdowska i B. De Barbaro (red.), *Narracja. Teoria i praktyka* (s. 9–17). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Trzebiński, J. (2013). *Narracyjna kontrola zachowania*. Grant Narodowego Centrum Nauki nr. 2013/11/B/HS6/01312.
- Trzebiński, J. (2019). *Raport końcowy: Narracyjna kontrola zachowania*. Grant Narodowego Centrum Nauki nr. 2013/11/B/HS6/01312.
- Trzebiński, J., Antczak, E. (2007). Narrative Mode in Impression Formation. *Psychology of Language and Communication*, 11(2), 21–35.
- Trzebiński, J., Wołowicz-Ruszkowska, A., Wójcik, A. D. (2016). The impact of self-narratives of motherhood for mothers of children with autism. *Frontiers in Psychology*, 7(DEC). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01899>

- Trzebiński, J., Zatorski, M. (2003). Narracje między ludźmi. *Studia Psychologiczne*, 41(4), 169–196.
- Trzebiński, J. (2014). Wpływ dynamiki epizodów i klarowności wątku na siłę oddziaływania historii. W: D. Filar i D. Piekarczyk (red.), *Narracyjność języka i kultury* (s. 35–51). Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Trzebiński, J., Antczak, E. (2006). Historia i stereotyp: dwie przesłanki rozumienia innej osoby. *Psychologia Społeczna*, 02(02), 33–43.
- Trzebiński, J. i Antczak, E. (2007). Narrative Mode in Impression Formation. *Psychology of Language and Communication*, 11(2), 21–35.
- Trzebiński, J., Czarnecka, J. Z., Cabański, M. (2021). The impact of the narrative mindset on effectivity in social problem solving. *PLOS ONE*, 16(7), 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253729>
- Trzebiński, J., Zięba, M. (2006). Narracyjne rozumienie innego człowieka a jakość więzi społecznych. *Psychologia Jakości Życia*, 5(2), 143–160.
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: from mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 1–25.
- Van Boven, L., Kane, J., McGraw, P. (2009). Temporally Asymmetric Constraints on Mental Simulation: Retrospection Is More Constrained Than Prospection. W: Keith D. Markman, W. M. P. Klein i J. A. Suhr (red.), *Handbook of Imagination and Mental Simulation* (s. 131–147). Psychology Press.
- Van De Mieroop, D. (2021). The Narrative Dimensions Model and an exploration of various narrative genres. *Narrative Inquiry*, 31(1), 4–27. <https://doi.org/10.1075/ni.19069.van>
- Van der Watt, A. S. J., Kidd, M., Roos, A., Lesch, E., Seedat, S. (2023). Romantic relationship dissolutions are significantly associated with posttraumatic stress symptoms as compared to a DSM-5 Criterion A event: a case-case–control comparison.

European Journal of Psychotraumatology, 14(2).

<https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2238585>

van Dyk, I. S., Hahn, H., Scott, L. E., Aldao, A., Vine, V. (2021). Manipulating Minority Stress: Validation of a Novel Film-Based Minority Stress Induction With Lesbian, Gay, and Bisexual Adults. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 10(1), 128–139. <https://doi.org/10.1037/sgd0000509>

Vanaken, L., Bijttebier, P., Fivush, R., Hermans, D. (2022). An investigation of the concurrent and longitudinal associations between narrative coherence and mental health mediated by social support. *Journal of Experimental Psychopathology*, 12(4), 1–15. <https://doi.org/10.1177/20438087211068215>

Vanaken, L., Bijttebier, P., Hermans, D. (2020). I like you better when you are coherent. Narrating autobiographical memories in a coherent manner has a positive impact on listeners' social evaluations. *PLoS ONE*, 15(4), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232214>

Vanaken, L., Hermans, D. (2021). Be coherent and become heard: The multidimensional impact of narrative coherence on listeners' social responses. *Memory & Cognition*, 49(2), 276–292. <https://doi.org/10.3758/s13421-020-01092-8>

Vanaken, L., Waters, T. E. A., Boddez, Y., Bijttebier, P., Hermans, D. (2022). Reconciling a phenomenological with a functional approach to memory: narrative coherence and its social function. *Memory*, 30(3), 354–368. <https://doi.org/10.1080/09658211.2021.2009877>

Vanderveren, E., Bijttebier, P., Hermans, D. (2020). Autobiographical memory coherence in emotional disorders: The role of rumination, cognitive avoidance, executive functioning, and meaning making. *PLOS ONE*, 15(4), e0231862. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231862>

- Vanderveren, E., Bogaerts, A., Claes, L., Luyckx, K., Hermans, D. (2021). Narrative Coherence of Turning Point Memories: Associations With Psychological Well-Being, Identity Functioning, and Personality Disorder Symptoms. *Frontiers in Psychology*, 12(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623903>
- Vaughn, L. A. (2018). Contents of hopes and duties: A linguistic analysis. *Frontiers in Psychology*, 9(MAY), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00757>
- Vaziri, S., Rezapour, R., Kashani, F. L. (2021). The Role of Romantic Breakup in Increasing Vulnerability to Emotional Disorders: A Systematic Review. *Clinical Schizophrenia and Related Psychoses*, 15(6).
- Veksler, A. E., Floyd, K. (2015). Helping students through expressive writing: Effects of different types of writing instructions on break-up related distress, global perceived stress, and self-esteem. *Journal of the Communication, Speech, and Theatre Association of North Dakota*, 27, 31–44.
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., Ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS ONE*, 14(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320>
- Wang, Q., Leichtman, M. D. (2000). Same Beginnings, Different Stories: A Comparison of American and Chinese Children's Narratives. *Child Development*, 71(5), 1329–1346. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00231>
- Wang, S. J., Hung, H. M. J. (2005). Adaptive covariate adjustment in clinical trials. *Journal of Biopharmaceutical Statistics*, 15(4), 605–611. <https://doi.org/10.1081/BIP-200062280>
- Wang, Y., Guo, M. (2014). A Short Analysis of Discourse Coherence. *Journal of Language Teaching and Research*, 5(2). <https://doi.org/10.4304/jltr.5.2.460-465>
- Waters, T. E. A., Fivush, R. (2015). Relations Between Narrative Coherence, Identity, and

- Psychological Well-Being in Emerging Adulthood. *Journal of Personality*, 83(4), 441–451. <https://doi.org/10.1111/jopy.12120>
- Waytz, A., Herschfield, H. E., Tamir, D. I. (2015). Mental simulation and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(2), 336–355. <https://doi.org/10.1037/a0038322>
- Well-being. (2018). W: *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/well-being>
- White, H. (1980). The Value of Narrativity in the Representation of Reality. *Critical Inquiry*, 7(1), 5–27.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. W. W. Norton & Co.
- Wickham, H. (2016). *ggplot2: Elegant Graphics for Data Analysis*. Springer-Verlag New York. <https://ggplot2.tidyverse.org>
- Wickham, H., Averick, M., Bryan, J., Chang, W., McGowan, L. D., François, R., Grolemund, G., Hayes, A., Henry, L., Hester, J., Kuhn, M., Pedersen, T. L., Miller, E., Bache, S. M., Müller, K., Ooms, J., Robinson, D., Seidel, D. P., Spinu, V., ... Yutani, H. (2019). Welcome to the {tidyverse}. *Journal of Open Source Software*, 4(43), 1686. <https://doi.org/10.21105/joss.01686>
- Wickham, H., Bryan, J. (2025). *readxl: Read Excel Files*. <https://doi.org/10.32614/CRAN.package.readxl>
- Wickham, H., Miller, E., Smith, D. (2025). *haven: Import and Export “SPSS”, “Stata” and “SAS” Files*. <https://doi.org/10.32614/CRAN.package.haven>
- Wojciszke, B. (2022). *Psychologia miłości: Intymność Namiętność Zaangażowanie* (wyd. 5). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Yanez Peñúñuri, L. Y., Rey-Anacona, C. A., Bolívar-Suárez, Y. (2024). Therapeutic treatments to cope with a love breakup: a systematic review. *Psychologia*, 18(1), 23–37. <https://doi.org/10.21500/19002386.6577>

- Yıldırım, F. B., Demir, A. (2015). Breakup Adjustment in Young Adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 38–44. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x>
- Yousaf, O., Grunfeld, E. A., Hunter, M. S. (2015). A systematic review of the factors associated with delays in medical and psychological help-seeking among men. *Health Psychology Review*, 9(2), 264–276. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.840954>
- Zdankiewicz-Ścigala, E., Ścigala, D. K., Trzebiński, J. (2024). Alexithymia in the Narratization of Romantic Relationships: The Mediating Role of Fear of Intimacy. *Journal of Clinical Medicine*, 13(2). <https://doi.org/10.3390/jcm13020404>
- Zebregs, S., van den Putte, B., Neijens, P., de Graaf, A. (2015). The Differential Impact of Statistical and Narrative Evidence on Beliefs, Attitude, and Intention: A Meta-Analysis. *Health Communication*, 30(3), 282–289. <https://doi.org/10.1080/10410236.2013.842528>
- Zevenbergen, A. A., Haman, E., Olszańska, A. A. (2012). Middle-Class Polish and American Mothers' Beliefs Regarding Parent-Child Narratives. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(6), 979–998. <https://doi.org/10.1177/0022022111416005>
- Zwaan, R. A., Radvansky, G. A. (1998). Situation models in language comprehension and memory. *Psychological Bulletin*, 123(2), 162–185. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.123.2.162>

VIII. Aneks

Zestawienie hipotez empirycznych

Tabela 112

Zmienne badania głównego w powiązaniu z hipotezami badawczymi

Hipoteza teoretyczna	Hipoteza empiryczna	Zmienne zależne służące weryfikacji wpływu narratyacji
1. Narratyżacja rozstania skutkuje bardziej efektywnym myśleniem odnoszącym się do przeszłej relacji i wyobrażania sobie przyszłości w bliskich związkach.	1.1 Uczestniczki z grupy narracyjnej będą pisały bardziej koherentne opisy powodów rozstania niż uczestniczki z grupy kontrolnej.	Koherencja opisu powodów rozstania (oceny sędziów kompetentnych)
	1.2 Uczestniczki z grupy narracyjnej będą poświęcały więcej czasu na opis powodów rozstania niż uczestniczki z grupy kontrolnej.	Czas opisu powodów rozstania (czas spędzony na stronie z zadaniem otwartym opisu powodów rozstania)
	1.3 W celu eksploracji zostanie zweryfikowane czy uczestniczki z grup badawczych będą się różnić w zakresie liczby słów (Liczba słów - <i>Word Count</i> : LIWC), częstości użycia słów związanych z procesami poznawczymi (Procesy poznawcze - <i>Cognitive processes</i> ; LIWC), w szczególności z rozumowaniem przyczynowo-skutkowym (Przyczynowość - <i>Causation</i> ; LIWC), oraz w liczbie użytych czasowników (Czasowniki, Czasowniki czasu przeszłego: LEM) w skonstruowanych opisach powodów rozstania. Przewiduje się, że każdorazowo uczestniczki z grupy	Zmienne językowe oparte na automatycznych analizach języka użytego w opisie powodów rozstania (z zastosowaniem programów LIWC: <i>Linguistic Inquiry and Word Count 2001</i> (Pennebaker i in., 2001; Szymczyk i in., 2012) i LEM: <i>Literacki</i>

Hipoteza teoretyczna	Hipoteza empiryczna	Zmienne zależne służące weryfikacji wpływu narratyizacji
	narracyjnej będą uzyskiwać wyższe wyniki w wymienionych kategoriach. Projekt pozostaje otwarty na analizę potencjalnych różnic również w ramach innych kategorii, z tym zastrzeżeniem, że w ich przypadku istnieją słabsze przesłanki teoretyczne do zakładania obecności efektów.	<i>Eksplorator Maszynowy</i> (Maryl i in., 2017)
	1.4 Uczestniczki z grupy narracyjnej będą przypisywały większą rolę działaniom i kontekstowi w podziale odpowiedzialności za rozstanie niż będą to czyniły kobiety z grupy kontrolnej. Grupy eksperymentalne będą różniły się w zakresie, w jakim będą przypisywać rolę cechom w odpowiedzialności za rozpad związku.	Odpowiedzialność za rozpad związku: cechy, działania, kontekst
	1.5 U uczestniczek z grupy narracyjnej zostanie zaobserwowany wzrost częstości myśli nt. przyszłości, natomiast w grupie kontrolnej pozostaną one na tym samym poziomie.	Częstość myśli nt. przyszłości
	1.6 Treść myśli uczestniczek z grupy narracyjnej będzie się częściej odnosić do wyobrażonej przyszłości niż treść myśli uczestniczek z grupy kontrolnej.	Treść myśli nt. przyszłości (oceny sędziów kompetentnych)
	1.7 Uczestniczki z grupy narracyjnej będą poświęcały więcej czasu na opis myśli nt. przyszłości w bliskich związkach niż uczestniczki z grupy kontrolnej.	Czas opisu myśli nt. przyszłości (czas spędzony na stronie z zadaniem otwartym opisu myśli nt. przyszłości)

Hipoteza teoretyczna	Hipoteza empiryczna	Zmienne zależne służące weryfikacji wpływu narratyizacji
	1.8 W celu eksploracji zostanie zweryfikowane czy uczestniczki z grup badawczych będą się różnić w zakresie liczby słów (Liczba słów - <i>Word Count</i>; LIWC), częstości użycia słów związanych z procesami poznawczymi (Procesy poznawcze - <i>Cognitive processes</i>; LIWC), w szczególności z rozumowaniem przyczynowo-skutkowym (Przyczynowość - <i>Causation</i>; LIWC), oraz w liczbie użytych czasowników (Czasowniki, Czasowniki czasu przyszłego: LEM) w skonstruowanych opisach myśli nt. przyszłości. Przewiduje się, że każdorazowo uczestniczki z grupy narracyjnej będą uzyskiwać wyższe wyniki w wymienionych kategoriach. Projekt pozostaje otwarty na analizę potencjalnych różnic również w ramach innych kategorii, z tym zastrzeżeniem, że w ich przypadku istnieją słabsze przesłanki teoretyczne do zakładania obecności efektów.	Zmienne językowe oparte na automatycznych analizach języka użytego w opisie myśli nt. przyszłości (z zastosowaniem programów LIWC i LEM)
2. Narratyizacja rozstania zwiększa pewność co do rozumienia byłego związku, a także do prawdziwości osobistych ocen oraz realistyczności wyobrażeń i planów dotyczących własnego funkcjonowania w bliskich związkach, a to w dalszej kolejności może powodować	2.1 Uczestniczki z grupy narracyjnej będą deklarować wyższą pewność zrozumienia rozstania niż uczestniczki z grupy kontrolnej. 2.2 Uczestniczki z grupy narracyjnej będą przypisywać swoim myślom kontrfaktualnym wyższą wartość niż uczestniczki z grupy kontrolnej. 2.3 Uczestniczki z grupy narracyjnej będą deklarować posiadanie bardziej wyrazistych wyobrażeń nt. przyszłości niż uczestniczki z grupy kontrolnej. 2.4 Uczestniczki z grupy narracyjnej będą cechować się wyższą pewnością względem tego, co mogą zrobić, aby zbudować szczęśliwy związek niż uczestniczki z grupy kontrolnej.	Pewność zrozumienia rozstania Wartość myśli kontrfaktualnych Wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości Posiadanie planów w obszarze bliskich relacji

Hipoteza teoretyczna	Hipoteza empiryczna	Zmienne zależne służące weryfikacji wpływu narratyizacji
silniejszą motywację do projektowanej zmiany zachowania.	2.5 W celu eksploracji zostanie zweryfikowane czy uczestniczki z grup badawczych będą się różnić w zakresie lęku w patrzeniu w przyszłość (zmienna wyodrębniona z pomiaru <i>Posiadania planów w obszarze bliskich relacji</i>)	Lęk w patrzeniu w przyszłość
	2.6 Uczestniczki z grupy narracyjnej będą uważały swoje plany za bardziej wartościowe niż uczestniczki z grupy kontrolnej.	Samooocena planów
	2.7 Uczestniczki z grupy narracyjnej będą deklarować wyższą motywację do samorozwoju niż uczestniczki z grupy kontrolnej.	Motywacja do rozwoju
3. Narratyizacja rozstania skutkuje korzystną zmianą dobrostanu.	3.1 Grupy narracyjna i kontrolna będą różnić się w zakresie zmian w nasileniu doświadczanych ruminacji natrętnych.	Nasilenie ruminacji natrętnych
	3.2 Grupy narracyjna i kontrolna będą różnić się w zakresie zmian w nasileniu doświadczanych ruminacji refleksyjnych.	Nasilenie ruminacji refleksyjnych
	3.3 Grupy narracyjna i kontrolna będą różnić się w zakresie zmian w częstości doświadczanych myśli kontrfaktualnych.	Częstość myśli kontrfaktualnych
4. Cechy utworzonej narracji (wyrazistość wątku) wiążą się z wpływem narratyizacji na funkcjonowanie.	4.1 Wyższa wyrazistość wątku będzie współwystępować z uzyskiwaniem wyników bardziej korzystnych dla funkcjonowania uczestniczki.	Wszystkie zmienne zależne badania uwzględnione w weryfikacji hipotez 1-3 Zmienne niezależne w roli moderatorów: Wyrazistość wątku
	4.2 W ramach analiz eksploracyjnych: uczestniczki narratyizujące (piszące autonarracje charakteryzujące się strukturą narracyjną) będą cechować się funkcjonowaniem przewidywanym dla grupy narracyjnej, natomiast uczestniczki nienarratyizujące (kobiety przypisane do grupy narracyjnej,	

Hipoteza teoretyczna	Hipoteza empiryczna	Zmienne zależne służące weryfikacji wpływu narratyizacji
	które nie przedstawiły osobistych historii o strukturze narracyjnej) takim, jakiego oczekiwano dla warunku kontrolnego.	
5. Wpływ narratyizacji zależy od moderatorów związanych z cechami zakończonego związku (sposobu rozstania, czasu związku) i obecnej sytuacji uczestniczki (czasu od rozstania).	5.1 Sposób rozstania będzie modyfikował obserwowane konsekwencje narratyizacji, przy czym spodziewane jest, że wywoła ona najbardziej korzystne skutki u kobiet, które samodzielnie zdecydowały o zakończeniu związku (porzuciły swojego partnera). 5.2 Czas trwania związku zakończonego rozpadem będzie modyfikował obserwowane konsekwencje narratyizacji. 5.3 Czas od rozstania będzie modyfikował obserwowane konsekwencje narratyizacji.	Wszystkie zmienne zależne badania uwzględnione w weryfikacji hipotez 1-3. Zmienne niezależne w roli moderatorów: 1. Sposób rozstania 2. Czas związku 3. Czas od rozstania

Materiały badawcze

Ankieta relacyjna (zestaw pytań nt. osoby i zakończonej relacji)

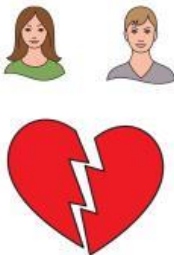
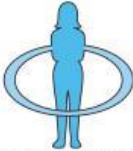
Czy to mnie szukacie? [wersja z roku 2023]

Bardzo doceniamy Pani zainteresowanie badaniem!

Z uwagi na cele naukowe projektu, jego uczestniczkami mogą zostać wyłącznie kobiety mające określone osobiste doświadczenia.

Szanując Pani czas i wysiłek chcemy się upewnić, że nie pójdą one na marne. Prosimy o odpowiedzi na poniższe pytania. Dzięki temu od razu odpowiemy, czy może Pani dołączyć do badania.

Uczestniczkami projektu mogą być wszystkie kobiety w wieku od 18 do 29 lat (roczniki 1994-2005), które mają za sobą osobiście trudne rozstanie z bliskiego związku z mężczyzną. Maksymalny dopuszczalny czas od rozstania wynosi trzy lata. Dodatkowo przyszła uczestniczka badania to kobieta, która od chwili rozstania nie weszła w nową relację (żyje w pojedynkę) oraz nigdy nie była mężatką.

 WSZYSTKIE KOBIETY OD 18 DO 29 LAT ROCZNIKI 1994 - 2005	 MAKSIMUM TRZY LATA PO ROZSTANIU Z BLISKIEGO ZWIAZKU Z MĘŻCZYZNĄ	KTÓRE  DOŚWIADCZYŁY OSOBIŚCIE TRUDNEGO ROZSTANIA  OD CZASU ROZSTANIA ŻYJĄ W POJEDYNKĘ (NIE WESZŁY W KOLEJNĄ RELACJĘ)  NIGDY NIE BYŁY MĘŻATKAMI
--	---	---

Pani rok urodzenia:

Prosimy o wpisanie go przy użyciu cyfr np. 1997. Konieczne jest podanie całego rocznika - czterech cyfr.

[Pole na wpisanie odpowiedzi]

Ile miesięcy upłynęło od Waszego rozstania?

Prosimy wpisać czas od rozstania za pomocą cyfr.

Jeśli czas ten jest krótszy niż miesiąc, prosimy o wpisanie ułamka np. tydzień - **0,25**, dwa tygodnie - **0,5**.

Czy po tym rozstaniu weszła Pani w inną romantyczną relację?

Tak

Nie

Czy była Pani kiedykolwiek w związku małżeńskim?

Tak

Nie

Negatywne przejście weryfikacji – automatyczne zamknięcie badania, wyświetlenie komunikatu:

Doświadczenia, którymi chciała się Pani z nami podzielić, niestety wykraczają poza obszar tego badania.

Z szacunku dla Pani czasu i wysiłku badanie zostanie zakończone w tym miejscu.

Dziękujemy za Pani chęć pomocy nauce!

Jeśli jest Pani przekonana, że to błąd i spełnia Pani wszystkie kryteria opisane w zgodzie na udział, to prosimy o kontakt z osobą odpowiedzialną za badanie:

Jolantą Czarnecką, jczarnecka@swps.edu.pl

Jeśli jest Pani zainteresowana otrzymaniem zbiorczych wyników badania, również prosimy o kontakt na powyższy adres email.

Proszę kliknąć ->, aby wrócić na stronę Panelu.

Po pozytywnym przejściu przez weryfikację:

Tak, to Pani szukamy!

Prosimy o przejście dalej, aby zapoznać się ze świadomą zgodą na udział w badaniu naukowym.

[Na kolejnym ekranie wyświetlano poinformowaną zgodę]

Ile miesięcy była Pani w związku ze swoim byłym partnerem, z którym się Pani rozstała?

Prosimy wpisać czas trwania relacji za pomocą cyfr.

Kto podjął ostateczną decyzję o zakończeniu związku?

Ja

Partner

Wspólna decyzja

Inna sytuacja: jaka? Prosimy o wpisanie odpowiedzi w pole poniżej:

Czy mieszkaliście wspólnie jako para? (przez minimum 1 miesiąc)

Tak

Nie

Wolę nie odpowiadać na to pytanie

Inna sytuacja: jaka? Prosimy o wpisanie odpowiedzi w pole poniżej:

Czy macie wspólne dziecko/dzieci?

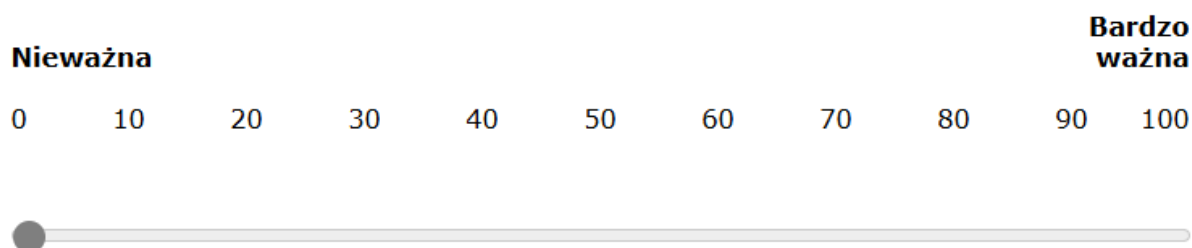
Tak

Nie

Wolę nie odpowiadać na to pytanie

Inna sytuacja: jaka? Prosimy o wpisanie odpowiedzi w pole poniżej:

Jak ważna była dla Pani ta zakończona relacja?



Tu i teraz, jak bardzo jest Pani przykro z powodu rozpadu tego związku?



Poinformowana zgoda

ŚWIADOMA ZGODA NA UDZIAŁ W BADANIU NAUKOWYM

Tytuł projektu: **Myśli kobiet po rozpadzie bliskiego związku z mężczyzną**

Instytucja odpowiedzialna: SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
03-815 Warszawa, ul. Chodakowska 19/31

Osoba odpowiedzialna: mgr Jolanta Czarnecka

Kontakt: jczarnecka@swps.edu.pl, (numer telefonu)

Projekt zaopiniowany pozytywnie przez Komisję ds. Etyki Badań Naukowych Wydziału Psychologii w Warszawie Uniwersytetu SWPS w Warszawie. Opinia nr: **2/2023**.

Badanie jest realizowane w ramach projektu grantowego SUB/IPsy/2022/11 Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie finansowanego ze środków przyznanych w ramach subwencji przez Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Proszę o uważne zapoznanie się z opisem realizowanego projektu naukowego i wyrażenie zgody na udział.

Opis realizowanych badań

Badanie dotyczy myśli, jakie towarzyszą kobietom po rozstaniu. Pragniemy oddać Pani głos, żeby dowiedzieć się więcej o tym, jak to rozstanie wiąże się z Pani myślami, refleksjami nt. zakończonej relacji, wyobrażeniami przyszłości i motywacjami do

podejmowania działań rozwojowych.

W badaniu – w **zadaniach otwartych** – będziemy prosić Panią o podzielenie się swoimi osobistymi doświadczeniami z zakresu byłego związku i ogólnymi informacjami o osobach zeń zaangażowanych, a także refleksjami oraz myślami nt. osobistej przyszłości w obszarze bliskich relacji. Drugą grupę zadań tworzą pytania zamknięte dotyczące głównie Pani myśli, ocen, opinii i motywacji, a także Pani cech (jak wiek, obecny status relacji) oraz cech relacji zakończonej rozstaniem (np. czas jej trwania).

Każdorazowo to Pani zdecyduje, czym się Pani podzieli i jak to zrobi. Nie będziemy nigdy pytać o żadne szczegóły, które mogłyby naruszyć Pani poczucie prywatności czy budzić jakiegokolwiek obawy, że przekazane nam opisy doprowadzą do Pani rozpoznania.

Kto może uczestniczyć w badaniu?

Uczestniczkami projektu mogą być wszystkie **kobiety** w wieku od **18 do 29 lat** (roczniki 1994-2005), które mają za sobą osobiście trudne rozstanie **z bliskiego związku z mężczyzną**. Maksymalny dopuszczalny czas od rozstania wynosi **trzy lata**. Dodatkowo przyszła uczestniczka badania to kobieta, która od chwili rozstania nie weszła w nową relację (**żyje w pojedynkę**) oraz nigdy **nie była mężatką**.



Jak będzie przebiegało badanie i ile czasu zajmie?

Badanie składa się z dwóch etapów.

Pierwszy etap rozpocznie się po wyrażeniu przez Panią zgody na udział w badaniu. Czas potrzebny na jego ukończenie to ok. **30 min**.

Po tygodniu od zakończenia pierwszego etapu otrzyma Pani wiadomość e-mail z prośbą o wzięcie udziału w drugim etapie. Zajmie on ok. **20 min**.

Tak złożony schemat badania umożliwia obserwacje zmian, które zachodzą w naszym funkcjonowaniu w miarę upływu czasu.

Czy otrzymam coś za swój udział w badaniu?

 Uczestniczki, które **ukończą oba etapy badania** otrzymają **wynagrodzenie z Panelu** w podziękowaniu za swój udział w projekcie.

 Wszystkim zainteresowanym uczestniczkom, które ukończą oba etapy projektu prześlemy **raport zawierający opis zbiorczych wyników badania**. Będzie on napisany językiem popularnonaukowym, tak żeby był przystępny dla wszystkich czytelników. Poza wynikami badania zawrzemy w nim informacje dodatkowe objaśniające **kontekst społeczno-kulturowy rozstań z bliskich związków**. Przekazanie raportu będzie możliwe za ok. 7 miesięcy od teraz (lipiec 2023). Czas ten wynika z długości samego badania oraz konieczności przeprowadzenia dogłębnych analiz danych.

Czy badanie wiąże się z jakimś ryzykiem dyskomfortu?

Badanie poprzez swoją tematykę i zawarte w sobie pytania może sprawić, że zacznie Pani więcej myśleć o swoim byłym związku oraz o sobie samej. Może to skutkować czasowym pogorszeniem się nastroju i obniżeniem odczuwanego dobrostanu.

Jeśli udział w badaniu sprawi, że poczuje się Pani źle i będzie Pani chciała poszukać dla siebie wsparcia psychologicznego, oferujemy możliwość kontaktu z osobą odpowiedzialną za badanie – mgr Jolantą Czarnecką, specjalizującą się w tematyce rozstań z relacji romantycznych (jczarnecka@swps.edu.pl, (numer telefonu).

Do Pani dyspozycji pozostaje także darmowy kryzysowy telefon zaufania **116 123**, pod którym stale (24h /7) dyżurują osoby przeszkolone w udzielaniu wsparcia w kryzysie emocjonalnym. Na stronie telefonu zaufania <https://www.116sos.pl/jak-pomagamy> może Pani zgłosić prośbę o darmowe wsparcie mailowe (czas odpowiedzi do 48 h) lub porozmawiać na czacie (w dni powszednie, od poniedziałku do piątku, w godz. 20-22).

Prywatność w badaniu

Wszystkie ankiety badawcze są tak zaprogramowane, żeby maksymalnie chronić Pani prywatność (nie gromadzą danych takich jak np. numer IP).

Między kolejnymi etapami badania rozpoznamy Panią po kodzie ID panelu. Co ważne, jest to jedyna informacja o Pani, jaką będziemy mieć. **Pani dane osobowe są w pełni chronione przez Panel, z którego otrzymała Pani zaproszenie do badania**. Przekaze on Pani nagrody-podziękowania zdobyte w ramach badania oraz wszelką korespondencję od nas. Panel będzie miał wgląd w Pani odpowiedzi w czasie zbierania danych z badania, co odbywa się w oparciu o zaakceptowany przez Panią regulamin uczestnictwa w Panelu i służy wyłącznie trosce o jakość procesu badawczego.

Informujemy, że przekazane przez Panią odpowiedzi (na zadania otwarte i zamknięte) będą w zaanonimizowanej formie udostępniane wraz z publikacjami naukowymi wyników badania. Dzięki temu inni naukowcy będą mogli sprawdzić poprawność naszych wniosków oraz prowadzić dalsze analizy zebranych informacji. Umożliwi to pełne wykorzystanie ich potencjału. Pragnienie wycofania swoich odpowiedzi z projektu może Pani zgłosić **do końca maja 2023 roku**. Odpowiedzi wpisane w ankietę elektroniczną zapisują się automatycznie. Przerwanie ankiety nie usuwa dotąd przekazanych informacji. Aby wycofać swoją zgodę na użycie ich przez nas w celach naukowych, prosimy o kontakt z osobą odpowiedzialną za badanie (jczarnecka@swps.edu.pl).

Informacja dla uczestnika

Uczestnictwo jest dobrowolne, a odmowa nie wiąże się z żadnymi konsekwencjami. Również po wyrażeniu zgody, w dowolnym momencie badania, można wycofać się bez podawania przyczyny.

Uzyskane wyniki są poufne, to znaczy, że indywidualne dane uzyskane od uczestnika nie będą rozpowszechniane w sposób umożliwiający identyfikację osoby, a jedynie przetwarzane w celu opracowania naukowego.

Przedstawiony tu opis badania zawiera jedynie ogólne informacje dotyczące celu i przebiegu. Ujawnienie na tym etapie wszystkich szczegółów, mogłoby bowiem zakłócić jego rezultaty. W związku z tym, szczegółowe wyjaśnienia zostaną przedstawione po zakończeniu badań, o czym osoba odpowiedzialna za projekt zawiadomi w uzgodniony sposób. Pełne informacje o badaniu zostaną Pani udostępnione poprzez wiadomość wysłaną na adres e-mail udostępniony do kontaktu z Panelem (nie później niż w maju 2023).

Niniejszy dokument, potwierdzający zgodę na udział w badaniach będzie przechowywany zgodnie z zasadami przechowywania dokumentacji poufnej.

W przypadku pytań lub wątpliwości, na każdym etapie badania, a także po jego zakończeniu, proszę kontaktować się z osobą odpowiedzialną za projekt. Osobie tej można również zgłosić chęć zapoznania się ze zbiorczymi wynikami projektu.

Zachęcamy do pobrania teraz pliku PDF zawierającego treść świadomej zgody i zapisania go na swoim komputerze. Pozwoli to Pani wrócić w każdej chwili do informacji o badaniu naukowym, o Pani prawach oraz do przydatnych danych kontaktowych. Chęć otrzymania pliku PDF zawierającego treść świadomej zgody na swój adres e-mail można również zgłosić osobie odpowiedzialnej za badanie poprzez kontakt mailowy (jczarnecka@swps.edu.pl).

*** Pobierz świadomą zgodę na udział w badaniu ***

Inwentarz Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu

Inwentarz Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu (ERRI - *The Event Related Rumination Inventory*) (Cann i in., 2011; w polskiej adaptacji Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego, 2015)

Brzmienia itemów dostosowano poprzez zmianę rodzaju na żeński oraz zawarcie w ich treści konkretnego trudnego zdarzenia (tj. rozstania). W instrukcji określono czas ostatniego tygodnia jako okres, do którego mają odnosić się osoby badane w ocenie częstotliwości swoich doświadczeń opisanych przez pozycje kwestionariusza („Prosimy przeczytać każde z poniższych stwierdzeń i zaznaczyć – jak często (jeśli w ogóle) doświadczyła Pani

opisanych sytuacji w czasie **ostatniego tygodnia**, posługując się poniższymi określeniami:”). We wprowadzeniach poprzedzających zestawy pytań wyłuszczone były słowa ukierunkowujące uwagę uczestniczek na odpowiadanie w ramach danego zestawu pozycji (ruminacji natrętne: „**rozmyślają o nim, nawet wtedy, kiedy tego nie chcą**”, ruminacji refleksyjne: „**świadomie i celowo poświęcają czas na myślenie o nim**”).

Udzielanie odpowiedzi poprzedziły dwa komentarze techniczne:

Komentarz techniczny 1 (na osobnym ekranie):

Bardzo nam zależy, aby czytając poniższe pytania spróbowała Pani pomyśleć **tylko o poprzednim tygodniu**. Dzięki temu przekazane odpowiedzi będą bardziej szczegółowe, co zwiększy ich wartość naukową.

Komentarz techniczny 2 (tylko przed skalą ruminacji natrętnych (intruzywnych):

Dla Pani wygody, pytania wyświetlają się na kolejnych karteczkach. Po Pani odpowiedzi na pytanie wyświetli się następne/następna¹³⁴. Czarny pasek na dole śledzi postęp w odpowiedziach. Gdy będzie on cały czarny i wybierze Pani odpowiedź na ostatnie pytanie (widoczne na ekranie), poprosimy o przejście dalej.

Skale były wyświetlane na osobnych ekranach. Pod oboma znajdował się komentarz techniczny 3:

Gdy pasek postępu jest cały czarny i wybrała Pani odpowiedź również na ostatnie ze stwierdzeń, prosimy o przejście Dalej →

Przykładowe itemy ERRI:

Ruminacje natrętne (intruzywne)

Myślałam o tym rozstaniu nawet, kiedy nie chciałam o nim myśleć

Myślenie o tym rozstaniu powodowało, że przeżywałam je na nowo

¹³⁴ Błąd o charakterze literówką. W etapie 1 słowo: następne a w etapie 2: następna.

Ruminacje refleksyjne (celowe)

Zastanawiałam się, czy zmiany, które zaszły w moim życiu wynikają z radzenia sobie z tym rozstaniem

Zastanawiałam się, czy przez to rozstanie zmieniły się moje relacje z innymi

4 punktowa skala Likerta:

0 – wcale nie

1 – rzadko

2 – czasem

3 – często

Ze względu na brak praw autorskich do narzędzia, pełne treści itemów badawczych nie mogą być upublicznione w ramach rozprawy doktorskiej. W razie chęci uzyskania w nie wglądu dla celów naukowych proszę o kontakt na adres email: jczarnecka@swps.edu.pl lub poprzez platformę ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Jolanta-Czarnecka>

Częstość myśli kontrfaktualnych

Prosimy o określenie, jaki procent czasu **ostatniego tygodnia** stanowiły myśli o tym, co by było, gdyby coś w Pani życiu i w tej relacji wydarzyło się inaczej.

0% oznacza, że wcale Pani o tym nie myślała, zaś 100% - że te myśli towarzyszyły Pani przez cały czas.

Wcale o tym nie myślałam

Myślałam o tym przez cały czas

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



Częstość myśli nt. przyszłości

Prosimy o określenie, jaki procent czasu **ostatniego tygodnia** stanowiły myśli o tym, jak będzie wyglądała Pani przyszłość w bliskich związkach.

0% oznacza, że wcale Pani o tym nie myślała, zaś 100% - że te myśli towarzyszyły Pani przez cały czas.

Wcale o tym nie myślałam

Myślałam o tym przez cały czas

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

***Modyfikacja eksperymentalna – grupa narracyjna*****Historia mojego byłego związku**

Zależy nam na poznaniu Pani indywidualnej historii związku, który zakończył się rozstaniem.

Chcemy poprosić o jej opowiedzenie. **To Pani zdecyduje, czym się z nami podzieli i jak** podejdzie do opowiedzenia historii swojego byłego związku z partnerem.

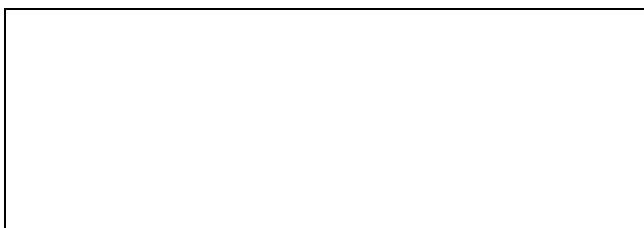
Chcielibyśmy dowiedzieć się, jak zmieniała się Wasza relacja: od poznania, przez decyzję o byciu razem aż do chwili zerwania.

Prosimy pisać swobodnie, bez dbania o styl czy przejmowania się błędami. Tak jak pisze się tylko dla siebie. Najważniejsze, aby opis był prawdziwy i szczery. Dla swojego poczucia komfortu może Pani **zmienić imię partnera oraz wszelkie inne szczegóły**. Będziemy bardzo wdzięczni za dłuższe wypowiedzi (tj. bardziej obszernie niż jedno lub dwa zdania). Pozwolą one na pełniejsze poznanie Pani doświadczeń, na czym szczególnie nam zależy.

Może Pani opisać historię swojego byłego związku tak, jak pisze się historie książkowe lub filmowe. Prosimy nie koncentrować uwagi na tym, żeby była ciekawa czy wciągająca dla potencjalnego czytelnika. Najważniejsze, żeby była to Pani historia. Jeśli nie wie Pani, jak zacząć, może Pani skorzystać ze standardowych formuł: „Kiedy spotkaliśmy się po raz pierwszy...” „Wszystko zaczęło się od...”, lub „Na początku...”.

Zwykle napisanie takiej historii zajmuje **około 15 minut**. Nie ma Pani jednak ograniczenia czasowego. Gdy uzna Pani, że jest gotowa, prosimy rozpocząć pisanie.

Prosimy o wpisanie swojej historii w poniższe pole:



Po zakończeniu pisania prosimy o poświęcenie chwili na przeczytanie całego tekstu. Umożliwi to wprowadzenie ostatnich poprawek i sprawi, że Pani historia będzie wyczerpująco i trafnie oddawała to, co się wydarzyło w Pani zakończonym związku. Następnie prosimy o przejście dalej.

Modyfikacja eksperymentalna – grupa kontrolna

Doświadczenia związane z byłym związkiem

Zależy nam na poznaniu Pani indywidualnych doświadczeń, myśli i ocen związanych ze związkiem, który zakończył się rozstaniem.

To Pani zdecyduje, czym się z nami podzieli i jak podejdziesz do realizacji zadań otwartych.

Prosimy odpowiadać swobodnie, bez dbania o styl czy przejmowania się błędami. Tak

jakby robiła to Pani tylko dla siebie. Najważniejsze, żeby doświadczenia i myśli były prawdziwe i szczere. Dla swojego poczucia komfortu może Pani nie podawać szczegółów lub zmienić je na inne.

Ja i były partner

Prosimy o wypisanie hasłowo Pani zainteresowań (np. śpiewanie, gotowanie, jazda na rowerze).

Prosimy o wypisanie hasłowo zainteresowań Pani byłego partnera (np. śpiewanie, gotowanie, jazda na rowerze).

Prosimy o wypisanie głównych cech Pani osobowości.

Może to Pani zrobić poprzez podanie listy przymiotników, jakimi opisałaby Pani siebie (np. otwarta, serdeczna, pracowita...) lub wymienienie cech (otwartość, serdeczność, pracowitość...).

Prosimy o wypisanie głównych cech osobowości Pani byłego partnera.

Może to Pani zrobić poprzez podanie listy przymiotników, jakimi opisałaby Pani byłego partnera (np. otwarty, serdeczny, pracowity...) lub wymienienie cech (otwartość, serdeczność, pracowitość...).

--

Prosimy o wymienienie pięciu podobieństw między Panią a byłym parterem.

Mogą to być m.in. nawyki, cechy, preferencje, sympatie i inne elementy. W miarę możliwości prosimy o krótkie przedstawienie każdego z podobieństw (w kilku słowach, maksymalnie w jednym zdaniu).

Podobieństwa
Ja i Partner

1.

--

2.

--

3.

--

4.

--

5.

--

Prosimy o wymienienie pięciu różnic między Panią a byłym parterem.

Mogą to być m.in. nawyki, cechy, preferencje, sympatie i inne elementy. W miarę możliwości prosimy o krótkie przedstawienie każdej z różnic (w kilku słowach, maksymalnie w jednym zdaniu).

	Ja	Różnice	Partner
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Czym Pani były partner wyróżniał się na tle innych znanych Pani mężczyzn? Prosimy o krótkie (hasłowe) wypisanie tych różnic. Mogą one dotyczyć tego, w czym Pani partner był lepszy, gorszy lub po prostu inny niż znani Pani mężczyźni.

Różnica 1

--

Różnica 2

--

Różnica 3

--

Różnica 4

Jaki był Pani stan zdrowia w trakcie trwania związku? Czy cierpiała Pani na jakieś długotrwałe problemy zdrowotne?

Jeśli tak, to prosimy o ich krótkie wypisanie:

Jaki był stan zdrowia Pani byłego partnera w trakcie trwania związku? Czy cierpiał on na jakieś długotrwałe problemy zdrowotne?

Jeśli tak, to prosimy o ich krótkie wypisanie:

W czasie byłego związku

Prosimy o hasłowe wypisanie ważnych aktywności życiowych, którymi zajmowała się Pani w tym samym czasie, w którym była Pani w związku.

np. studia, praca, działalność w wolontariacie, spotkania ze znajomymi itd.

Prosimy o hasłowe wypisanie aktywności życiowych, którymi zajmował się Pani były partner, w tym samym czasie, w którym byliście w związku.

np. studia, praca, działalność w wolontariacie, spotkania ze znajomymi itd.

Gdzie poznała Pani swojego byłego partnera? Prosimy o wskazanie miejsca, gdzie do tego doszło.

Prosimy o podanie krótkiej nazwy: np. uczelnia, domówka u znajomych, miejscowość wypoczynkowa.

--

Prosimy o wymienienie pięciu miejsc, w których najczęściej spędzała Pani czas z byłym partnerem w czasie trwania związku.

Chodzi tu o ogólne przedstawienie miejsca (np. moje mieszkanie, uczelnia, kawiarnia).

Miejsca

1. 2. 3. 4. 5.

--	--	--	--	--

Prosimy o hasłowe wymienienie pięciu najczęstszych tematów rozmów z byłym partnerem w czasie, gdy relacja trwała.

Tematy

1. 2. 3. 4. 5.

--	--	--	--	--

Prosimy o hasłowe wypisanie czterech najważniejszych tematów konfliktów, do jakich dochodziło między Wami.

Tematy konfliktów

1.

2.

3.

4.

--	--	--	--

Wspólne spędzanie czasu

Prosimy o wymienienie pięciu aktywności, które wykonywała Pani wspólnie z partnerem w ramach spędzania razem czasu. W miarę możliwości prosimy o ich krótkie ujęcie.

Aktywność 1

--

Aktywność 2

--

Aktywność 3

--

Aktywność 4

--

Aktywność 5

--

Prosimy o hasłowe wypisanie sześciu osób lub grup (np. moi rodzice, rodzice partnera, wspólni znajomi z liceum/pracy itp.), z jakimi utrzymywaliście stały kontakt jako para (wspólne spotkania, rozmowy, wyjazdy).

Osoby

1.	2.	3.	4.	5.	6.

Zmiana statusu relacyjnego od poprzedniego etapu badania**Czy Pani sytuacja relacyjna zmieniła się od poprzedniego etapu badania?**

Nie - jest jak było, żyję w pojedynkę

Tak - weszłam w związek z nowym partnerem

Tak - wróciłam do bycia z byłym partnerem (tym, z którym związek opisywałam w poprzednim etapie)

Inna sytuacja: jaka? Prosimy o wpisanie odpowiedzi w pole poniżej: [poniżej puste pole na wpisanie odpowiedzi]

Pewność zrozumienia rozstania (jasność co do jego przyczyn)

Kiedy myślę o tym, dlaczego nasza relacja się rozpadła:

**Doświadczam dużego zagubienia,
nie rozumiem tego**

0 10 20 30 40 50 60

**Rozumiem w pełni
stojące za tym przyczyny**

70 80 90 100

***Opis powodów rozstania***

Dlaczego Wasz związek się zakończył?

Prosimy odpowiedzieć swobodnie, tak jakby pisała Pani dla samej siebie. Bez troski o styl i przejmowania się błędami. Najważniejsze, żeby przekazane myśli były prawdziwe i szczerze. Prosimy, aby poświęciła Pani na nie tyle czasu, ile uzna za potrzebne dla pełnego przedstawienia swoich myśli.

--

Odpowiedzialność za rozpad związku

Poprosimy o wskazanie, jak dużą rolę w rozpadzie tego związku odegrały niżej wypisane elementy. Ma Pani do rozdania pomiędzy nie 100 pkt, które symbolizują ogół czynników prowadzących do rozpadu relacji.

Im więcej punktów przypisanych danemu elementowi, tym większe miał on znaczenie w zakończeniu związku.

Jeśli nie może Pani przesunąć kuleczki w jednym z pól, oznacza to, że nie ma Pani już wolnych punktów do rozdania. W takim wypadku konieczne będzie zmniejszenie punktów przypisanych innemu elementowi.

Zadanie zakończy się sukcesem, gdy rozda Pani dokładnie 100 pkt. Dopiero wtedy możliwe będzie przejście na kolejne strony.

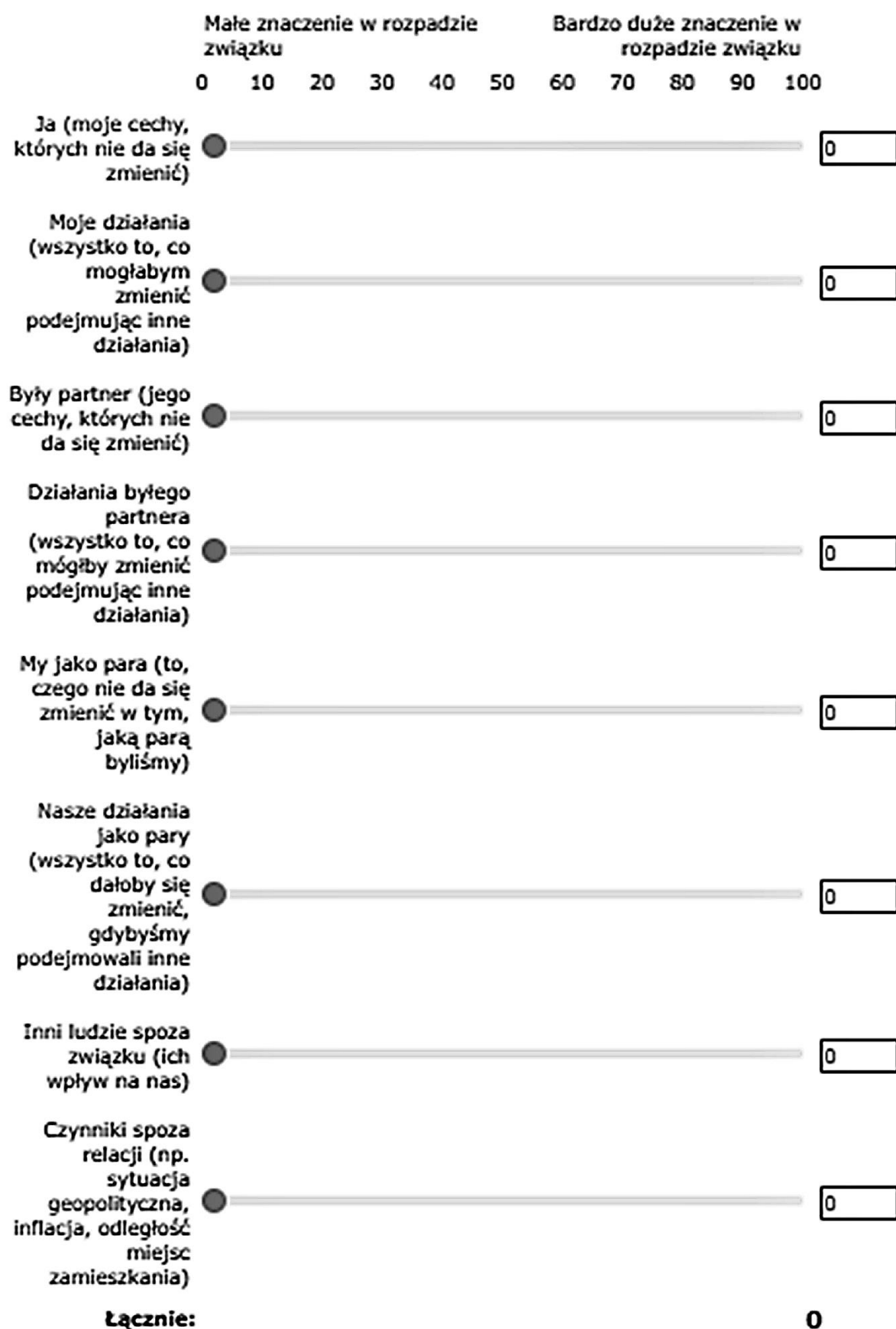
Nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi, ponieważ każda relacja jest unikalna. Prosimy Panią o podzielenie się swoim doświadczeniem i perspektywą na rozpad Pani związku.

Ocenie podlegało 8 obszarów:

- Ja (moje cechy, których nie da się zmienić)
- Moje działania (wszystko to, co mogłabym zmienić podejmując inne działania)
- Były partner (jego cechy, których nie da się zmienić)
- Działania byłego partnera (wszystko to, co mógłby zmienić podejmując inne działania)
- My jako para (to, czego nie da się zmienić w tym, jaką parą byliśmy)
- Nasze działania jako pary (wszystko to, co dałoby się zmienić, gdybyśmy podejmowali inne działania)
- Inni ludzie spoza związku (ich wpływ na nas)
- Czynniki spoza relacji (np. sytuacja geopolityczna, inflacja, odległość miejsc zamieszkania)

Odpowiedzi udzielano na skalach suwakowych, gdzie wartości skrajne miały przypisane wartości: 0 - Małe znaczenie w rozpadzie związku, 100 - Bardzo duże znaczenie w rozpadzie związku. Pytanie wymuszało konieczność rozdania dokładnie 100 punktów, aby możliwe było przejście dalej.

Poniżej zawarto podgląd widoku dla osoby badanej:



Postrzegana wartość myśli kontrfaktualnych

Jak ocenia Pani znaczenie tych myśli ("co by było, gdyby...", doświadczonych **w ostatnim tygodniu**) dla siebie?

5 punktowa skala Likerta (uczestnikom wyświetlany tylko opis, bez przypisanych wartości punktowych)

- (1) Bezwartościowe. Myślenie "co by było, gdyby..." było dla mnie stratą czasu
- (2) Raczej niewiele warte
- (3) Trochę wartościowe, a trochę bezwartościowe
- (4) Raczej wartościowe i rozwojowe
- (5) Bardzo wartościowe. Myślenie "co by było, gdyby..." było dla mnie pomocne i rozwojowe

Opis myśli o przyszłości w bliskich związkach

Myśli o przyszłości w bliskich związkach

Prosimy o podzielenie się myślami z ostatniego tygodnia, które dotyczyły Pani przyszłości w bliskich związkach.

Wyrazistość wyobrażeń nt. przyszłości

Prosimy o określenie, na ile poniższe stwierdzenia są zgodne z Pani doświadczeniami.

Łatwo mi wyobrazić sobie swoją przyszłość w obszarze bliskich związków

Kiedy myślę o swojej przyszłości, do głowy przychodzą mi konkretne obrazy (jak będę wyglądać ja, mój partner, moje życie...)

Myślenie o mojej przyszłości wzbudza we mnie emocje. To jest tak, jakbym tu i teraz doświadczała tego, co może się w niej wydarzyć

Ocena odbywała się na skali suwakowej: 0 – 100; 0 – zdecydowanie nie, 100 – zdecydowanie tak. Poszczególne itemy wyświetlano uczestnikom w losowej kolejności.

Posiadanie planów w obszarze bliskich relacji

Prosimy o zaznaczenie, na ile zgadza się Pani z poniższymi stwierdzeniami:

Mam plany, co będę robić, by stworzyć szczęśliwy bliski związek

Wiem, co dla mnie będzie ważne w budowaniu lepszego związku

Brak mi pomysłów, co mogę zrobić, by zbudować dobrą relację*

Moja przyszłość w obszarze relacji to dla mnie wielka niewiadoma*

*pytania odwrócone

5. punktowa skala Likerta:

1 – zdecydowanie nie

2 – raczej nie

3 – trochę tak i trochę nie

4 – raczej tak

5 – zdecydowanie tak

Kolejność pytań w ramach skali była losowana.

Samoocena planów i motywacja do rozwoju

Prosimy o zaznaczenie, na ile zgadza się Pani z poniższymi stwierdzeniami:

Moje pomysły na temat tworzenia swojej przyszłości w bliskich związkach są konkretne i zachęcające do ich realizacji

Moje plany na stworzenie bliskiej relacji ciągle się kształtują, ale już teraz widzę w nich duży potencjał

Wytrwam w pracy nad sobą, nawet jeśli na jej efekty trzeba będzie swoje poczekać

Jestem gotowa inwestować czas, wysiłek, a nawet pieniądze w swój rozwój

Stanie się lepszą wersją siebie jest moim priorytetem

Pragnę się rozwijać, aby być tym lepszą partnerką w kolejnym bliskim związku

7-punktowa skala Likerta:

1 – zdecydowanie nie

2 – nie

3 – raczej nie

4 – trochę tak i trochę nie

5 – raczej tak

6 - tak

7– zdecydowanie tak

Stwierdzenia były wyświetlane uczestnikom w losowej kolejności.

Kontrola pamięci o modyfikacji eksperymentalnej

Prosimy o wskazanie, jakie aktywności wykonywała Pani w pierwszym etapie badania:

Pisałam historię mojej zakończonej relacji (jedno duże zadanie otwarte)

Dzieliłam się doświadczeniami z zakresu byłej relacji (liczne drobne zadania otwarte)

Niestety nie pamiętam, jakie aktywności wykonywałam

Weryfikacja przynależności do grupy badawczej

Jestem:

kobietą

mężczyzną

identyfikuję się z inną płcią

wolę nie odpowiadać na to pytanie

Mój związek zakończony rozstaniem był:

heteroseksualny

homoseksualny

inny - prosimy opisać w polu poniżej [Pole na wpisanie odpowiedzi]

Deklaracja nt. chęci otrzymania materiałów

To już niemal koniec badania :)

**Przekazane przez Panią informacje pomogą nam lepiej rozumieć rozstania z bliskich
związków i mechanizmy związane z radzeniem sobie z rozstaniem.**

**Prosimy o informację, czy chciałaby Pani otrzymać raport z wyników badania,
rozszerzony o kontekst społeczno-kulturowy rozstań z relacji romantycznych.**

Materiały zostaną wysłane na adres mailowy, na który otrzymała Pani zaproszenie do badania.

Informujemy, że trzeba będzie na nie poczekać kilka miesięcy (ok. 7, przewidywany termin

to lipiec 2023). Czas oczekiwania spowodowany jest długością trwania badania i koniecznością przeprowadzenia dogłębnych analiz.

Tak, poproszę

Nie, dziękuję

Uwagi i opinie o badaniu

Jeśli chciałaby Pani podzielić się z nami swoimi przemyśleniami, opiniami, komentarzami do badania, prosimy o wpisanie ich poniżej.

Na koniec prosimy o przejście dalej, co zakończy badanie.

--

Podziękowania dla uczestniczek

Dziękujemy, że była Pani z nami w tym badaniu! :)

Jesteśmy ogromnie wdzięczni za okazane serce i zaangażowanie, jakie włożyła Pani w

ukończenie obu etapów 

**Przekazane przez Panią informacje pomogą nam lepiej rozumieć rozstania z bliskich
związków i mechanizmy związane z radzeniem sobie z rozstaniem.**

Teraz czas na nasz ruch. Wrócimy do Pani z pełną informacją o celach projektu (nie później niż w maju 2023) i z rozszerzonym raportem z wyników (jeśli on Panią ciekawi.

Szacowany termin - lipiec 2023).

Jesteśmy w kontakcie :)

Gdyby chciała Pani napisać do nas w jakiegokolwiek sprawie związanej z badaniem, zapraszamy do kontaktu z osobą odpowiedzialną za projekt (Jolanta Czarnecka, jczarnecka@swps.edu.pl tel. (numer telefonu).

Jeśli udział w badaniu sprawił, że poczuła się Pani źle i pragnie Pani poszukać dla siebie wsparcia psychologicznego, oferujemy możliwość kontaktu z mgr Jolantą Czarnecką, specjalizującą się w tematyce rozstań z relacji romantycznych (dane kontaktowe powyżej).

Do Pani dyspozycji pozostaje także darmowy kryzysowy telefon zaufania 116 123, pod którym stale (24h/7) dyżurują osoby przeszkolone w udzielaniu wsparcia w kryzysie emocjonalnym. Na stronie telefonu zaufania <https://www.116sos.pl/jak-pomagamy> może Pani zgłosić prośbę o darmowe wsparcie mailowe (czas odpowiedzi do 48 h) lub porozmawiać na czacie (w dni powszednie, od poniedziałku do piątku, w godz. 20-22).

Jeśli nie pobrała Pani wcześniej pliku PDF zawierającego treść świadomej zgody, zachęcamy by zrobić to teraz. Pozwoli to Pani wrócić w każdej chwili do informacji o badaniu naukowym, o Pani prawach oraz do przydatnych danych kontaktowych. Chęć otrzymania pliku PDF zawierającego treść świadomej zgody na swój adres e-mail można również zgłosić osobie odpowiedzialnej za badanie poprzez kontakt mailowy (jczarnecka@swps.edu.pl).

*** Pobierz świadomą zgodę na udział w badaniu ***

Prosimy o przejście na kolejną stronę, co zakończy badanie i pozwoli na naliczenie

Pani punktów w ramach podziękowania.

Życzymy Pani pięknego życia, pełnego pasji i radości! 🌻

Skale do analiz jakościowych eksperymentu 2

Skala oceny koherencji argumentacji

BADANIE 2

POLECENIE DLA UCZESTNICZKI:

Dlaczego Wasz związek się zakończył?

Prosimy odpowiedzieć swobodnie, tak jakby pisała Pani dla samej siebie. Bez troski o styl i przejmowania się błędami. Najważniejsze, żeby przekazane myśli były prawdziwe i szczere. Prosimy, aby poświęciła Pani na nie tyle czasu, ile uzna za potrzebne dla pełnego przedstawienia swoich myśli.

Zadaniem sędziny_ego kompetentnej_go jest dokonanie oceny odpowiedzi uczestniczki pod kątem koherencji zawartej w niej argumentacji. Poszczególne składowe w koherentnym tekście są ze sobą powiązane, nie są wzajemnie sprzeczne, wpasowują się w kontekst wypowiedzi i jej temat (uproszczona definicja za Reinhart 1980; za Wang i Guo, 2014). Koherencja dotyczy zarówno struktury treściowej wypowiedzi (obecnych w niej powiązań między elementami) jak i łatwości odczytania zamierzonego znaczenia przez odbiorcę (Wang i Guo, 2014).

Przy ocenie przyjmujemy założenie, że treści podawane przez uczestniczkę jako czynniki prowadzące do rozstania są prawdziwe.

Zastosowana skala jest 5 punktowa.

Opis cechuje się koherencją argumentacji.

- 1 – nieobecna
- 2 – bardzo niską
- 3 – dostateczną
- 4 – dobrą
- 5 – bardzo dobrą

1 – nieobecna

Opis nie zawiera wartościowych jednostek argumentacyjnych. Jest skrótowy i składa się np.

z:

- ogólników („to nie było to”, „miłość zgasła”)
- pseudopowodów (elementów, które występują w każdej relacji np. „różniliśmy się od siebie”), argumentów o bardzo słabej wartości (np. odwołujących się do skryptów miłości romantycznej „nie byłam dla partnera idealna”)
- deklarowania braku wiedzy co do powodów rozstania
- treści wskazującej na znaczną niepewność co do powodów rozstania, wyrażania przypuszczeń, których celem zdaje się nie być rozważenie alternatyw, a podanie pierwszego lepszego możliwego powodu
- hasłowego przypisania całej odpowiedzialności partnerowi

2 – bardzo niska

Opis opiera się na syntetycznym wymienieniu przyczyny lub przyczyn (np. w formie kategorii grupujących doświadczenia i zjawiska odpowiadające za rozstanie). Występujące przyczyny **nie są** ze sobą powiązane. Podawanie tego samego argumentu innymi słowami nie jest uznawane za rozszerzenie opisu (np. „Myślę, że przez niedopasowanie, za dużo nas różniło.”).

3 – dostateczna

Opis zawiera przedstawienie związków między elementami i/lub ich uszczegółowienie.

Jakość wnioskowania nie jest dobra, ze względu na: słabą jakość logiczną stwierdzanych powiązań między elementami, brak logicznej struktury całej wypowiedzi (np. będącą skutkiem poświęcania znaczącej ilości tekstu na treści niezwiązane wprost z wnioskowaniem - np. opisy osobistych doświadczeń, refleksji nie wspierających wartości argumentacji).

4 – dobra

Opis cechuje się dobrym przedstawieniem związków między elementami lub ich dobrym uszczegółowieniem (podanie, jakie cechy ma dany element dla pokazania, dlaczego powinien być uznany za znaczący dla rozstania).

5 – bardzo dobra

Opis cechuje się bardzo dobrym przedstawieniem związków między elementami (struktura logiczna) i ich wysokim uszczegółowieniem (podanie, czemu dany element/y powinien być uznany za znaczący dla rozstania).

Dodatkowo wyróżnia się opisy nie nadające się do oceny (niestaranne, niezrozumiałe, zawierające odmowę udzielenia odpowiedzi).

Koherencja argumentacji	Przykładowe odpowiedzi z danego poziomu
1 – nieobecna	„Nie pasowaliśmy do siebie.” „Do końca sama nie rozumiem dlaczego tak się stało. Nie wyjaśniliśmy sobie tego do końca. Wydaje mi się że nie był gotowy na związek.” „Zakończył się z powodu winny partnera, woli życie kawalera 😊”
2 – bardzo niska	„Zdrada” „Różne priorytety, wizje przyszłości, sposoby spędzania wolnego czasu, przyzwyczajenie się do siebie, brak miłości (?)” „Z powodu różnicy charakterów i braku czasu dla siebie” „Myślę, że przez niedopasowanie, za dużo nas różniło.” „Rozbieżność co do przyszłości związku w kwestiach wspólnego mieszkania. Poza tym różny poziom zaangażowania emocjonalnego”
3 – dostateczna	„Nasz związek się rozpadł przede wszystkim z winy partnera totalnie się nie starał abyśmy zawalczyli o miłość było to słabe z jego strony.” „Myślę, że tak miało być. Po prostu jego podejście nie było dojrzałe i nie zależało mu na mnie. I dobrze się stało po jakimś czasie stwierdziłam że samej mi dobrze i nie pasowaliśmy do siebie.” „Miałam już dość. Od początku czułam że nie jest to to, ale myślałam, że to może normalne i tak ma być. W pewnym momencie po prostu już wiedziałam, że nie chce z nim być bo za bardzo się różnimy i mamy bardzo mało wspólnych tematów i inne podejście do życia.”

	„ja zakończyłam ten pseudo związek ponieważ zrozumiałam jak bardzo wyniszczający dla mojej psychiki on był. dostrzec mi to pomogły osoby trzecie ale jestem w pełni szczęśliwa że nasze drogi się rozeszły. moj były chciał mieć pełną kontrolę nad tym co robię i z kim się spotykam. najchętniej to by mnie trzymał zamkniętą na klucz w jednym pokoju. na szczęście jest to już za mną i teraz w końcu jestem szczęśliwa.” „Pierwszy tydzień na uczelni był dla mnie czymś strasznym. Prosiłam o czas dla mnie, bo chciałam się w tym nowym doświadczeniu rozpoznać. Jednak On stwierdził, że skoro się z nim nie mogę spotkać w ciągu tygodnia, to znaczy że nie mam już dla niego czasu i nie chciał tego kontynuować. Autentyczna historia. Mam dowody i screeny z Messengera ... :(” „tak naprawdę koniec naszego związku trwał dwa tygodnie, to były bardzo trudne dwa tygodnie podczas których brałam leki na uspokojenie, głodziłam się a partner pozostawał obojętny na moje odczucia, nie oddzywał się, nie pisał nie dzwonił. Po tych dwóch tygodniach powiedział przez sms że chce zakończyć związek bo chce być wolny i chce być kawalerem (trzy tygodnie później spotykał się już z inną).”
4 – dobra	„Nie dawałam już sobie rady z jego hazardem. Nie potrafiłam mu pomóc, wykończyło mnie to psychicznie.” „Mój partner zdradził mnie z jego wcześniejszą dziewczyną. Już raz wybaczyłam mu zdradę, drugi raz nie mogłam”
5 – bardzo dobra	„Związek zakończył się ponieważ nie chciałam przeżywać tego samego co w jeszcze poprzednim związku- zdrady fizycznej. W moim odczuciu partner zdradził mnie emocjonalnie i mimo tłumaczenia mu co jest dla mnie zdradą i ustanowienia granic w związku nie szanował tego. Spotykał się z innymi kobietami za moimi plecami, kłamał i unikał kontaktu. Szanuję się na tyle, że nie pozwolę się tak traktować i nie chce żyć z kimś, kto nie szanuje mnie.” „On podjął decyzję o studiowaniu w innym mieście, ja nie mogłam z nim wtedy pojechać. On nie wierzy w związki na odległość, a z racji że ja wtedy mogłam być wtedy tylko w takim to się rozstaliśmy.” „Nic do mnie nie czuł i to potrafię zrozumieć, czasem tak w życiu się zdarza. Mam jedynie problem ze zrozumieniem, dlaczego zachowywał się tak, jak się zachowywał i dlaczego nie powiedział mi o tym od razu (zasłaniał się przyjaźnią, ale chyba przyjaciele są ze sobą szczerzy, prawda?).

Kategoryzacja myśli nt. przyszłości**BADANIE 2****POLECENIE DLA UCZESTNICZKI:****Myśli o przyszłości w bliskich związkach**

Prosimy o podzielenie się myślami z ostatniego tygodnia, które dotyczyły Pani przyszłości w bliskich związkach.

Zadaniem sędziej_go kompetentnej_go jest zaklasyfikowanie odpowiedzi uczestniczki do jednej z wyróżnionych kategorii wg definicji opisanych w tabeli. Zaleca się przypisywanie odpowiedzi wyłącznie do jednej kategorii i korzystanie z kategorii mieszanej wyłącznie w razie konieczności.

Grupa kategorii	Kategoria	Definicja	Przykłady
Łatwość w myśleniu o przyszłości: opis przedstawia wyobrażenia możliwej przyszłości lub plany nt. przyszłości.	Koncentracja na osobistych zamiarach	Opis skoncentrowany na osobistych zamiarach. Przejawami koncentracji na własnych zamiarach są m.in.: • deklarowanie (wprost lub między wierszami): odkrytych wartości, osobistych standardów, posiadanych nadziei, dążeń w przyszłych relacjach, motywacji do działania • przedstawianie planów budowania przyszłych relacji (w tym rozwiązywania możliwych problemów) • mentalne symulowanie konkretnych działań	„Wiem już czego chce. Jakie cechy musi a jakich nie może mieć mój przyszły partner”. „Zastanawiałam się jak mogłoby wyglądać następny związek, na co zwracałabym uwagę u partnera, co zmieniałabym w swoim zachowaniu. Uważam, że wyciągnęłam różne wnioski i naukę z poprzedniego związku i chciałabym to wykorzystać przy następnym”. „Myślę, że w przyszłości w związku będę bardziej ostrożna zanim komuś zaufam; najpierw lepiej kogoś poznać niż potem tego żałować.” „Chciałabym stworzyć takie relacje które będą polegały na zaufaniu”

		zmierzających do wejścia w relację (np. sposobów na poznanie przyszłego partnera).	
	Neutralna	Opis przedstawia myślenie przyszłości mające formę ogólnych rozważań na jej temat. Myśli te różnią się od skoncentrowanych na osobistych zamiarach tym, że: • nie opisują wprost upragnionych stanów • nie zawierają przesłanek, pozwalających na założenie, że upragnione stany/sposoby działania są sprecyzowane w umyśle uczestniczki • nie mają operacyjnego charakteru (nie są planami, ani mentalnym symulowaniem konkretnych działań zmierzających wprost do stworzenia związku). Mogą za to dotyczyć próby określenia osobistych wartości i sposobów działania (np. nieukierunkowane rozważanie, jakich cech partnera warto byłoby poszukiwać).	„Czy jeszcze uda się stworzyć bliską relację?” „Myśli o tym co będzie, jak będzie wyglądało moje życie kiedyś, czy znajdę kiedyś jakiegoś partnera, takie gdybanie co to będzie ze mną w przyszłości” „Z powodu planowanego ślubu w mojej rodzinie zaczęłam intensywniej się zastanawiać nad możliwym przyszłym związkiem, jak mógłby on wyglądać i z kim chciałabym go stworzyć.” „Relacje to często kompromisy, tylko czy mnie na nie stać”

		Natomiast od myśli skoncentrowanych na problemie odróżnia je brak dominacji tematycznej problemu. Temat problemu/wyzwania może występować, jednak nie pociąga on za sobą obaw i pesymistycznej wizji przyszłości.	
	Koncentracja na problemie	Opis koncentruje się na przewidywanym osobistym problemie/wyzwaniu. Problem ma rolę dominującą. Uwidacznia się to m.in. w myślach przedstawiających obawy (np. nt. szans na stworzenie związku) i/lub zawierających pesymistyczną wizję przyszłości (np. wypełnionej zmaganiem się z problemami, przewidującej porażki w dążeniu do swoich celów, zdominowanej przez osobiste słabości i lęki).	„Boję się, że już nigdy się nie zakocham” „Nie wiem jak będą wyglądać moje przyszłe związki. Bardzo możliwe, że ich nie będzie, bo będę bąka się kogoś poznać i się zaangażować.” „Prawdopodobnie będę PRZESADNIE zazdrosna i ciągle się martwiła, czy jestem wystarczająca dla partnera.”
Niechęć do myślenia o przyszłości	Brak myśli nt. bliskich związków	Opis zawiera deklarację braku myśli nt. bliskich związków lub niewielkiej ich liczby.	„Nie myślałam o tym” „Nie miałam” „Nie było ich zbyt wiele”
	Brak zainteresowania relacjami romantycznymi	Opis zawiera stanowcze stwierdzenie braku zainteresowania wchodzeniem w romantyczne relacje w wyobrażalnej przyszłości lub nie stawia tego, jako ważny cel.	„Na pewno szybko się z kimś nie zwiąże. Nie chce tracić KOLEJNEGO czasu” „Nie zamierzam się wiązać” „Na razie cieszę się, że jestem sama. Teraz Widzę co się dzieje w tych czasach , stwierdzam, że wolę być sama.”

	Zakotwiczenie w przeszłości	Opis zawiera wyłącznie odniesienia do przeszłości (np. do przeszłej siebie, partnera, relacji).	„Nie zaufam nikomu poza nim”
Wyobrażona bezradność w tworzeniu bliskich związków	Bezradność	Opis zawiera deklarowanie swojej postrzeganej niezdolności do stworzenia kolejnej relacji widocznej poprzez przywoływane oceny (nt. siebie, relacji, innych elementów). Opis nie zawiera elementów pokazujących na wybieganie myślami w przyszłość.	„nie nadaję się do nich” „Nie nadaję się do związków. Nie wyobrażam sobie siebie jako żony. Nie chcę zobowiązań. Nikt mnie tak naprawdę w pełni nie zrozumie.”
Inne	Mieszana	Opis wpisuje się w zakres więcej niż jednej kategorii.	UWAGA: kategorie z zakresu łatwości myślenia o przyszłości mają wiodącą pozycję nad kategoriami z zakresu niechęci do myślenia o przyszłości. W przypadku stwierdzenia ich łącznego występowania klasyfikujemy odpowiedź jako wskazującą na łatwość myślenia.
	Inna	Opis nie pasuje do żadnej z kategorii. Jest zrozumiały i zawiera w sobie wartościową treść dla dalszych analiz.	np. opis zawiera listę emocji doświadczanych przez uczestniczkę.
	Nie nadaje się do oceny	Opis wskazujący na niestaranność lub niechęć do przekazania odpowiedzi.	np. opis jest niezrozumiały, zawiera deklarację wprost braku chęci odpowiedzi na pytanie.

Oceny jakości udziału w modyfikacji eksperymentalnej

Grupa kontrolna

Ocenie podlega fakt wartościowego odpowiadania na zadane pytania. Ostatecznym wskaźnikiem jakości jest procent kompletnych odpowiedzi.

Za wartościową odpowiedź uznaje się taką, która jest prawdopodobną odpowiedzią na zadane pytanie lub co do której nie można wykluczyć, że jest za taką uważana przez uczestniczkę (np. użycie metafor, tworzonych przez siebie słów itp.). Treści, które nie spełniają tego kryterium nie są uznawane za wartościową odpowiedź.

W szczególności unikanie odpowiedzi poprzez wpisywanie „nie wiem”, „nie pamiętam”, „brak”, ..., -, „to samo” nie jest uznawane za wartościową odpowiedź (jeśli można zasadnie założyć, że uczestniczka powinna mieć dostęp do informacji będących odpowiedzią na pytanie). Wartościową odpowiedzią nie jest także ponawianie tej samej odpowiedzi w ramach podpunktów jednego pytania. W takim przypadku za wartościowe należy uznać tylko pierwsze wpisanie danej odpowiedzi. W złożonych sytuacjach sędzia kompetentna_y decyduje o pozostawieniu tylu wypełnionych pól, ile odpowiadałoby realnej wartości informacji przekazanych przez uczestniczkę (np. uczestniczka na 10 pól opisuje dwie różnice między sobą a partnerem, co odpowiada wartościom standardowego wypełnienia dwóch pól).

Odmowa odpowiedzi nie jest uznawana za wartościową odpowiedź (także jej krótsza forma np. „nie” lub wszystkie inne przejawy świadczące o niechęci do udzielenia odpowiedzi). Zasada ta nie dotyczy pytania o kwestie problemów zdrowotnych. Tam odmowa udzielenia odpowiedzi jest wyjątkowo uznawana za wartościową odpowiedź.

Sposób pracy sędziów kompetentnych

1. Zczytywanie wszystkich odpowiedzi danej uczestniczki na pytania badawcze
 2. Kasowanie wszystkich odpowiedzi, które sędzina kompetentna zaklasyfikuje jako nie wartościowe. Umożliwi to automatyczne wyliczenie liczby niezrealizowanych zadań.
- Polecenia pytań dla grupy kontrolnej zawarte są w arkuszu ocen przekazanym sędziom.

Grupa narracyjna

Ocena obejmuje obecność struktury narracyjnej w przekazanej odpowiedzi opisowej. Za operacyjną definicję historii przyjmuje się syntezę przedstawioną przez Trzebińskiego (2014): „W historii występują bohaterowie mający określone intencje i napotykający przeszkody w ich realizacji. Zdarzenia i działania dziejące się w tej historii koncentrują się na przezwyciężaniu przeszkód lub wpływają na nie, a końcem historii jest sukces lub niepowodzenie w pokonywaniu przeszkód.” Aby tekst mógł zostać uznany za historię musi odnosić się do całego okresu trwania związku (nie tylko do poszczególnych epizodów - w szczególności samego okresu pogorszenia relacji i/lub rozstania) (Boyd i in., 2020; Soroko, 2010). Równocześnie konieczna jest obecność wątku, rozumianego jako ciąg zdarzeń przedstawiających interakcję między intencją/intencjami bohatera/bohaterów oraz komplikacjami w ich realizacji (Bruner, 1986; Mancuso, 1986). Fabuła obejmuje związki przyczynowo-skutkowe oraz czasowe między zdarzeniami, może także ilustrować ich związki kauzalne (celowe; będące rezultatem działań intencjonalnych bohatera ukierunkowanych na dążenie do założonego celu) (Soroko, 2010).

Ostateczna decyzja co do stwierdzenia wystąpienia struktury narracyjnej bazuje na rozeznaniu sędziej/sędziego. Wskazówkami dla potwierdzenia obecności poszczególnych składowych mogą być:

INTENCJA	KOMPLIKACJA	WĄTEK
• Uczestniczka opisuje swoje pragnienie bycia w relacji/powody zgody wejścia w relację • Uczestniczka stwierdza fakt rozpoczęcia relacji (w liczbie pojedynczej lub mnogiej - jako para) • Mimo braku dwóch powyższych elementów ciąg działań uczestniczki wskazuje, że ma ona motywację do podejmowania kolejnych działań związanych z byciem w związku Równoważnym sposobem konstrukcji narracji jest oparcie jej na intencjach partnera. Intencja kobiety do bycia w relacji nie musi opierać się na pragnieniu bliskiego związku, może np. mieć charakter instrumentalny (czerpanie wsparcia od partnera). Szczególnie cennymi wskaźnikami obecności intencji (a często także i wątku) jest przywoływanie stanów wewnętrznych* powstających w związku z wpływem obecnych zdarzeń na rozwój/podtrzymanie intencji.	• Uczestniczka podaje wprost problem/trudność, która pojawia się na drodze jej intencji do bycia w tym konkretnym związku • Jeśli opis trudności ma formę abstrakcyjną (brakuje mu szczegółów i konkretności) to musi być on na tyle rozbudowany, aby intuicyjnie łatwym do przyjęcia był fakt realnego wystąpienia trudności w relacji (choćby niemożliwe było wskazanie ich konkretnego charakteru)	Przejawami obecności wątku - interakcji intencji z doświadczonymi komplikacjami są między innymi: • Przedstawianie konkretnych zdarzeń w porządku przyczynowo-skutkowym i chronologicznym (dopuszczalne są odstępstwa od linearnej chronologii wydarzeń) • Przedstawienie wyjaśnień, dlaczego napotkana komplikacja jest uznawana jako coś trudnego • Przywołanie stanów wewnętrznych*, które powstały na skutek wystąpienia komplikacji i jasno wskazują, że w świetle intencji, komplikacja jest interpretowana jako trudność/wyzwanie/przeszkoda • Podejmowanie przez uczestniczkę działań, które mają na celu rozwiązanie trudności wprowadzonych przez komplikację • Zmiana osobistej intencji - deklaratywna lub widoczna poprzez zmianę w kierunku podejmowanych działań Dobrze zarysowany wątek pozwala na zobaczenie, jak bohaterowie wpływają na bieg zdarzeń oraz jaka jest rola i sens poszczególnych elementów historii. Powodem wykluczenia obecności wątku nie jest nagłe zakończenie relacji po wystąpieniu komplikacji, jeśli stroną decydującą o zakończeniu relacji/odpowiedzialną za był partner. Wyłączne wskazanie, że wystąpienie komplikacji spowodowało rozpad relacji nie jest uznawane za przejaw obecności wątku (brakuje bowiem interakcji z intencją).

W sytuacjach znacznych wątpliwości, czy dana odpowiedź ma strukturę narracyjną, niemożliwych do rozsądzenia na podstawie zawartych w instrukcji kryteriów, ostateczną przesłanką dla decyzji może być podjęcie próby spekulacji, jak myśli składające się na spisana odpowiedź są konstruowane w umyśle uczestniczki (czy myśląc o swoim związku tworzy ona opowieść obejmującą cały jego okres czy nie). [ELEMENT INSTRUKCJI DODANY PO ZAKOŃCZENIU 1 TURU OCEN BADANIA 2]

Osobistą narracją nie są w szczególności:

1. Refleksje nad związkiem
2. Opisy epizodów pogorszenia relacji i/lub rozstania

Sposób pracy sędziów kompetentnych

1. Udzielenie odpowiedzi na pytanie, czy odpowiedź posiadana strukturę narracyjną? (czy jest osobistą historią?) (TAK/NIE).

***Stany wewnętrzne:**

Motywacyjne stany i procesy wewnętrzne o charakterze afektywno-motywacyjnym (np. emocje, pragnienia, potrzeby, intencje, zamiary, cele) lub poznawczym (np. myśli, sposób postrzegania sytuacji, przyjmowana perspektywa, przekonania, powody działania, wartości).

Polecenie grupy narracyjnej:

Historia mojego byłego związku

Zależy nam na poznaniu Pani indywidualnej historii związku, który zakończył się rozstaniem.

Chcemy poprosić o jej opowiedzenie. **To Pani zdecyduje, czym się z nami podzieli** i jak podejdzie do opowiedzenia historii swojego byłego związku z partnerem.

Chcielibyśmy dowiedzieć się, jak zmieniała się Wasza relacja: od poznania, przez decyzję o byciu razem aż do chwili zerwania.

Prosimy pisać swobodnie, bez dbania o styl czy przejmowanie się błędami. Tak, jak pisze się tylko dla siebie. Najważniejsze, aby opis był prawdziwy i szczerzy. Dla swojego poczucia komfortu może Pani **zmienić imię partnera oraz wszelkie inne szczegóły**.

Będziemy bardzo wdzięczni za dłuższe wypowiedzi (tj. bardziej obszerne niż jedno lub dwa zdania). Pozwolą one na pełniejsze poznanie Pani doświadczeń, na czym szczególnie nam zależy.

Może Pani opisać historię swojego byłego związku tak, jak pisze się historie książkowe lub filmowe. Prosimy nie koncentrować uwagi na tym, żeby była ciekawa czy wciągająca dla potencjalnego czytelnika. Najważniejsze, żeby była to Pani historia. Jeśli nie wie Pani, jak zacząć, może Pani skorzystać ze standardowych formuł: „Kiedy spotkaliśmy się po raz pierwszy...” „Wszystko zaczęło się od...” lub „Na początku...”.

Zwykle napisanie takiej historii zajmuje **około 15 minut**. Nie ma Pani jednak ograniczenia czasowego. Gdy uzna Pani, że jest gotowa, prosimy rozpocząć pisanie.

Prosimy o wpisanie swojej historii w poniższe pole:

Po zakończeniu pisania prosimy o poświęcenie chwili na przeczytanie całego tekstu. Umożliwi to wprowadzenie ostatnich poprawek i sprawi, że Pani historia będzie wyczerpująco i trafnie oddawała to, co się wydarzyło w Pani zakończonym związku.

Adnotacja do treści instrukcji:

W miejscach zaznaczonych na szaro, w wersji instrukcji, z którą pracowali sędziowie, obecne było słowo fabuła. W wersji raportowanej zmienione na wątek dla zwiększenia wartości narzędzia do użycia w przyszłych projektach.

Fragment na szaro w treści instrukcji narracyjnej został przedstawiony badanym, ale nie został zawarty w wersji narzędzia, na podstawie której pracowali sędziowie. Nie uznano wartości zamieszczania komentarza technicznego: „Następnie prosimy o przejście dalej.”

Skala oceny struktury narracji

Skrócona definicja skali

Stopień, w jakim przedstawiony tekst ma strukturę narracyjną i treść adekwatną do wskazanego tematu narracji.

Definicja skali:

Narracja przedstawia w sposób zintegrowany postać (postaci), trudną sytuację, w jakiej się znalazła_y i stan towarzyszącej jej_im w tym świadomości (Bruner, 1986). „W historii występują bohaterowie mający określone intencje i napotykający przeszkody w ich realizacji. Zdarzenia i działania dziejące się w tej historii koncentrują się na przezwyciężaniu przeszkód lub wpływają na nie, a końcem historii jest sukces lub niepowodzenie w pokonywaniu przeszkód.” (Trzebiński, 2014). Tekst wysoce narracyjny ma wyraźnie zarysowane intencje bohaterów oraz wyraźnie zarysowaną komplikację (problem, przeszkodę) która stoi na drodze realizacji tychże intencji (treść ze skali narracyjności prof. Trzebińskiego - Młyniec, 2019; Odachowska et al., 2019). Źródłem komplikacji jest wystąpienie trudności w realizacji intencji w danych warunkach sytuacyjnych, charakter

postaci lub też łączne działanie obu tych elementów (Bruner, 1986). „Rola intencji oraz powiązanej z nią komplikacji, czyli rola wątku, jest centralna dla opisywanych zdarzeń. W:aczej mówiąc zdarzenia te dotyczą..., związane są z..., wywoływane są przez fakt pojawienia się intencji i komplikacji na drodze realizacji intencji. **Jeszcze inaczej mówiąc: dobre opowiadanie zawiera przede wszystkim opis zdarzeń i faktów składających się na lub dotyczących wątku**” (skala narracyjności prof. Trzebińskiego - Młyniec, 2019; Odachowska et al., 2019). Narracja o prawidłowej strukturze przedstawia zdarzenia i epizody uporządkowane chronologiczne i/lub przyczynowo-skutkowo (w tym kauzalnie). „Psychologiczność porządkowania, pojawiająca się zarówno w celowości jak i kauzalności oznacza uwzględnianie ludzkich intencji jako wyznaczników działania” (Soroko, 2010, s. 108). Tekst o strukturze narracyjnej uwidacznia elementy charakterystyczne dla struktury epizodu na przestrzeni narracji i/lub poszczególnych epizodów z zachowaniem ich porządku przyczynowo-skutkowego (bazowa struktura: zdarzenie inicjujące, reakcja wewnętrzna, próba działania, konsekwencja) (Baerger & McAdams, 1999; Stein & Glenn, 1979). Pozwala także na wyróżnienie elementów uznawanych za składowe podstawowej struktury narracyjnej tj. wstępu, rozwinięcia, zakończenia (Dimitrova & Simms, 2022; Soroko, 2010). Tekst o strukturze narracyjnej realizuje wskazany temat, przedstawiając rozbudowany opis potrzebnych informacji unikając jednocześnie treści pobocznych utrudniających odbiór (w tym zrozumienie sekwencyjnego uporządkowania wydarzeń i głównego wątku narracji).

Dodatkowe wytyczne:

Ostateczne przypisanie wartości punktowej jest decyzją sędzi_ego kompetentnej_go, w której wiodącą rolę powinna odgrywać wyrazistość wątku narracyjnego. Możliwe jest uznanie wartości odpowiedzi niespełniającej wszystkich kryteriów, jeśli pozostałe realizuje ona w stopniu bardzo dobrym.

Brak wprowadzenia w narrację (sposób poznania się partnerów i podjęcie decyzji o wejściu w związek) powinien skutkować rozważeniem przypisania narracji oceny o 1 pkt niższej niż wynikająca z przedstawionej treści. Narracje nie zawierające opisu rozpoczęcia relacji nie mogą uzyskać maksymalnego wyniku na skali (4).

Objętość narracji nie może sama z siebie stanowić kryterium decyzyjnego o zakwalifikowaniu narracji do określonej kategorii.

Charakterystyka ogólna odpowiedzi uzyskującej maksymalny wynik na skali koherencji

w zakresie struktury:

Odpowiedź wysoce koherentna od strony struktury przedstawia proces kształtowania się i rozpadu relacji wykorzystując do tego rozumowanie narracyjne tj. odwołując się do pokazania intencji postaci, komplikacji na drodze ich realizacji oraz konsekwencji podejmowanych działań ilustrując to konkretnymi zdarzeniami i działaniami oraz kontekstem świadomości towarzyszącym bohaterom.

Skala punktowa:

Skala punktowa 0-4, od 0 – brak koherencji do 4 – bardzo koherentny

Punkty	Charakterystyka
0	Struktura opisu nie pozwala na uznanie tekstu za narrację (krytyczne braki w spełnieniu wymogów obecności struktury narracyjnej).
1	Opis spełnia bazowe wymogi struktury narracyjnej, jednakże narracja pozostaje co najmniej częściowo niezrozumiała (np. niejasność intencji bohaterów i napotykaných przez nich komplikacji, zaburzone wiązanie wydarzeń – chronologiczne i/lub przyczynowo-skutkowe) lub fragmentaryczna (np. braki w przedstawieniu wprowadzenia, rozwinięcia lub zakończenia przebiegu narracji o zakończonym związku, przekazanie zbyt małej liczby znaczących informacji, przekazywanie treści nie na temat).
2	Opis spełnia wymogi obecności struktury narracyjnej, zawiera wprowadzenie, rozwinięcie i zakończenie. Sposób wiązania zdarzeń jest na ogół dobry. W:tencja, komplikacja i ich interakcja zostały przedstawione, choć nie są rozbudowane lub mimo ich dobrego przedstawienia opis często odbiega od głównego tematu, przez co zawiera słabo zarysowany wątek narracyjny. Odbieganie od tematu może mieć np. postać rozbudowanych refleksji zaburzających fabułę narracji (sekwencyjne przedstawienie wydarzeń).
3	Opis spełnia wymogi obecności struktury narracyjnej, zawiera wprowadzenie, rozwinięcie i zakończenie. Sposób wiązania zdarzeń jest dobry; związki chronologiczne i/lub przyczynowo-skutkowe między zdarzeniami i/lub epizodami są zrozumiałe. W:tencja, komplikacja i ich interakcja zostały przedstawione w sposób dobry, tworząc dobrze zarysowany wątek. Opisane elementy narracji są zazwyczaj na temat, a w razie odbiegania od niego nie utrudniają odbioru narracji.

4	Opis w stopniu pełnym realizuje założenia obecności struktury narracyjnej oraz zawiera wyrazisty wątek. W:tencja, komplikacja i ich interakcja zostały przedstawione w szeroki sposób. Sposób wiązania zdarzeń jest bardzo dobry – jasne są związki chronologiczne i/lub przyczynowo-skutkowe między zdarzeniami. Opisane elementy narracji dotyczą głównego wątku i zachowują zasadne sobie obszary objętości (nie za krótkie i nie za długie). Przedstawiono proces zmian, jaki przechodzą bohaterowie i/lub ich związek przy jednoczesnym zachowaniu odrębności stanu wiedzy/świadomości realnie dostępnej bohaterom na danych etapach relacji (znajomość zakończenia nie determinuje biegu przedstawionej historii). Elementy/zdarzenia z narracji zostały dobrze wytłumaczone (może to być uzyskane np. poprzez szerokie przedstawienie obszaru świadomości towarzyszącego bohaterce/bohaterom).
---	---

Przykłady ocen uzyskujących poszczególne wyniki:

0

Struktura opisu nie pozwala na uznanie tekstu za narrację (krytyczne braki w spełnieniu wymogów obecności struktury narracyjnej).

„To była i wciąż jest miłość mojego życia. Niestety z przyczyn niezależnych od nas, z bezradności i zbyt długiego czasu życia na odległość wszystko zaczęło się psuć i zaczęliśmy tracić siebie. Narastające konflikty, sprzeczki i nieporozumienia, których nie dało się wytłumaczyć przez rozmowy telefoniczne lub wymianę wiadomości doprowadziły do wielu załamań psychicznych, kryzysów, w końcu do zwątpienia, które zaważyło na wszystkim. Wzajemnie dawaliśmy sobie siłę, nadzieję i dużo pozytywnych emocji. Kłóciliśmy się jak stare małżeństwo, padło wiele nieprzemyślanych i krzywdzących słów, ale kiedy się godziliśmy... i kiedy po burzy wychodziło słońce, byliśmy dla siebie lekarstwem. Nikt inny i nic innego nie mogło pomóc w gorszych chwilach niż My sobie nawzajem. Niestety sama miłość nie wystarczy. Choć wiem jak bardzo mnie kocha, musiałam podjąć tę decyzję, bo wiem, że zaczęło Nas to wszystko niszczyć... a On udawałby, że wszystko jest ok. Zraniłam Go bardziej niż kogokolwiek innego do tej pory, ale mam nadzieję, że kiedyś zrozumie. Niestety "każda miłość zaczyna się od obecności i do obecności się sprowadza". U Nas jej zabrakło. Została tylko nadzieja”.

„Ex poznałam po trudnym związku z osobą zaborczą i zazdrosną. Był przeciwieństwem - radosny, spontaniczny i towarzyski. Związek zakończył się, ponieważ okazało się, że to osoba nieodpowiedzialna, beztroska. Musiałam dbać o wszystkie kwestie organizacyjne w związku i inne mniej przyjemne sprawy. Miał też tendencje do flirtowania. Oszukiwał mnie. Wpadł w długi i nie szukał lepszej pracy, żeby z nich wyjść, wolał robić to co mu się podoba. Nie kwapił się do założenia rodziny i małżeństwa. Mówił jedno i robił drugie. Często był pod wpływem kolegów. Na koniec poznałam obecnego narzeczonego i podjęłam decyzję o rozstaniu”.

1

Opis spełnia bazowe wymogi struktury narracyjnej, jednakże narracja pozostaje co najmniej częściowo niezrozumiała (np. niejasność intencji bohaterów i napotykanych przez nich komplikacji, zaburzone wiązanie wydarzeń – chronologiczne i/lub przyczynowo-skutkowe) lub fragmentaryczna (np. braki w przedstawieniu wprowadzenia, rozwinięcia lub zakończenia przebiegu narracji o zakończonym związku, przekazanie zbyt małej liczby znaczących informacji, przekazywanie treści nie na temat).

„Poznaliśmy się na uczelni. Przyjechał na herbatę i został. Na początku mieliśmy zbieżne plany. Wyjechaliśmy razem za granicę. Z czasem przestaliśmy o siebie dbać. Dodatkowo zmieniło się jego podejście odnośnie posiadania dzieci - stwierdził, że jednak kiedyś chciałby jakieś mieć. Tutaj kompromisów nie ma, bo ja nie chcę na pewno. Po wielu rozmowach, a raczej monologach z mojej strony (nie potrafił i nie potrafi rozmawiać) jedynym wyjściem było rozstanie”.

„Wszystko zaczęło się od tego, że zobaczył mnie na ścieżce rowerowej, zaprosił na randkę, po dość krótkim czasie byliśmy parą. Wszystko zaczęło się psuć, bo przestaliśmy się spotykać, mimo że go kochałam stwierdziłam, że go jakoś zmobilizuje mówiąc, że to koniec, sama nie wiem, czemu tak zrobiłam, on to olał, ale pewnego dnia przyszedł z różą i znów uległam, po dniach namiętności znowu przestaliśmy się spotykać, sądzę, że miłość nie umarła, choć nie wiem, w moim sercu ona nadal żyje i choć często go widuje w pracy, to traktuje mnie jak znajomych, po tym wszystkim, co było między nami...”

2

Opis spełnia wymogi obecności struktury narracyjnej, zawiera wprowadzenie, rozwinięcie i zakończenie. Sposób wiązania zdarzeń jest na ogół dobry. Wtencja, komplikacja i ich interakcja zostały przedstawione, choć nie są rozbudowane lub mimo ich dobrego przedstawienia opis często odbiega od głównego tematu, przez co zawiera słabo zarysowany wątek narracyjny. Odbieganie od tematu może mieć np. postać rozbudowanych refleksji zaburzających fabułę narracji (sekwencyjne przedstawienie wydarzeń).

Znaliśmy się długo, wpadliśmy na siebie w pubie, tak zaczęliśmy się spotykać. Po roku wyprowadziliśmy na wynajmowane mieszkanie, później musieliśmy się wyprowadzić i przeprowadziliśmy się do jego rodziców na osobną górę, jednak ze wspólną kuchnią. W międzyczasie straciłam pracę i nie mogłam znaleźć nowej. Jego mama była alkoholiczka, tzn. w każdy weekend się upijała, po jednym z takich weekendów się pokłóciliśmy i pojechałam za granicę, żeby zarobić na mieszkanie, ówczesny partner miał dobrą pracę a nie znał angielskiego więc został. Po miesiącu czy też dwóch od bycia na odległość zaczęły przeszkadzać mi jego ciągle smmsy i dzwonienie. Miałam przecucie i sprawdziłam jego bilingi. Kłóciliśmy się przez kolejne dwa miesiące, aż w końcu zerwałam, stwierdziłam że nie ma to sensu, uczucie z mojej strony się wypaliło, tym bardziej gdy widziałam jak po nocach pisze z koleżanką, przy czym złapałam go na kłamstwach itp.

3

Opis spełnia wymogi obecności struktury narracyjnej, zawiera wprowadzenie, rozwinięcie i zakończenie. Sposób wiązania zdarzeń jest dobry; związki chronologiczne i/lub przyczynowo-skutkowe między zdarzeniami i/lub epizodami są zrozumiałe. W:tencja, komplikacja i ich interakcja zostały przedstawione w sposób dobry, tworząc dobrze zarysowany wątek. Opisane elementy narracji są zazwyczaj na temat, a w razie odbiegania od niego nie utrudniają odbioru narracji.

„Poznaliśmy się w pracy. Ja wtedy byłam w związku z innym mężczyzną (T). Mieszkaliśmy razem, ale od dawna planowałam się z nim rozstać. Kiedy K usłyszał moją historię, wspierał mnie w rozstaniu. Podobał mi się i nie raz wyobrażałam sobie, że to my bylibyśmy razem. K zaprosił mnie w walentynki do kina. Mimo, że byłam w związku z T - poszłam. Nic między nami się nie wydarzyło. W marcu T w końcu się wyprowadził i stałam się wolna. dzień później poszłam z K do kina, później na pizzę i piwo. O 3 w nocy stwierdził, że nie ma jak wrócić do domu, więc poszedł przenocować do mnie. Tej nocy dużo rozmawialiśmy. Następnego dnia nie poszliśmy do pracy. Byłam jego pierwszą kobietą w każdym sensie. Był szczęśliwy i zachwycony, a ja czułam się przytłoczona szybkim wejściem w nową relację. Zostałam z nim ponieważ był zupełnie inny niż mój były. Poza tym sprawiało mi przyjemność, że ktoś o mnie tak dba. Dawał mi aż za dużo, a ja byłam coraz bardziej zła i opryskliwa. Wyjechaliśmy razem na urlop za granicę. Po urlopie nasze relacje się poprawiły. Mimo, iż z mojej strony nadal to nie było ciepłe i kochające zachowanie. Może czasami. W pewnym momencie stwierdziłam, że dłużej nie mogę go tak traktować. Poszłam do psychologa i zaczęłam terapię. Zaczęłam się też angażować w związek i starać się. K również zaczął się starać. Zaczęliśmy planować kolejny urlop, gdy przez przypadek się dowiedziałam, że od dłuższego czasu wysyła do swoich koleżanek prośby o nagie zdjęcia. Bardzo mnie to zabolowało. Mimo, że to nie było może bardzo poważne "wykroczenie", nie mogłam sobie z tym poradzić i zakończyłam związek. Liczyłam cicho na to, że będzie się starał do mnie wrócić i wiedziałam, że mu wybaczę - jednak się nie starał. I tak zostałam sama”.

4

Opis w stopniu pełnym realizuje założenia obecności struktury narracyjnej oraz zawiera wyrazisty wątek. W:tencja, komplikacja i ich interakcja zostały przedstawione w szeroki sposób. Sposób wiązania zdarzeń jest bardzo dobry – jasne są związki chronologiczne i/lub przyczynowo-skutkowe między zdarzeniami. Opisane elementy narracji dotyczą głównego wątku i zachowują zasadne sobie obszary objętości (nie za krótkie i nie za długie). Przedstawiono proces zmian, jaki przechodzą bohaterowie i/lub ich związek przy jednoczesnym zachowaniu odrębności stanu wiedzy/świadomości realnie dostępnej bohaterom na danych etapach relacji (znajomość zakończenia nie determinuje biegu przedstawionej historii). Elementy/zdarzenia z narracji zostały dobrze wytłumaczone (może to być uzyskane np. poprzez szerokie przedstawienie obszaru świadomości towarzyszącego bohaterce/bohaterom).

Poznaliśmy się tuż przed 18 rokiem życia, przez wspólnego znajomego. Bardzo mi się spodobał, w sumie od pierwszego wejrzenia. Wcześniej nie miałam chłopaka, owszem, randkowałam czasem i całowałam się z jakimiś chłopakami, ale to nie było "naprawdę". Ja też byłam jego pierwszą dziewczyną, a mimo to nie był nieśmiały, szybko przejął inicjatywę.

Dużo rozmawialiśmy, spacerowaliśmy, żartowaliśmy - mieliśmy dużo wspólnych tematów i podobne poczucie humoru. Po ok. 2 miesiącach spotkań byliśmy parą. Jestem bardzo stała w uczuciach i jak już się na kogoś zdecyduję, to angażuję się naprawdę. I zawsze tak miałam, nawet jeśli chodziło o podstawówkowe "miłości", potrafiłam wzdychać do jednego kolegi przez 3 lata!!! A tutaj po jakichś 2 miesiącach związku miałam "kryzys" i wątpliwości, czy to na pewno to. Nie było to spowodowane innym chłopakiem, zachowaniem obecnego itd., tylko miałam chyba "taki kaprys". Na szczęście on się starał, angażował we mnie, chodziliśmy na spacer i szybko zakochałam się po uszy. Pierwszy rok związku był dla mnie cudowny: podobne zainteresowania, poczucie humoru, on przejmował inicjatywę w wielu sprawach, organizował wyprawy, wycieczki, niespodzianki, był bardzo zakochany. Dla mnie ideał. W tamtym okresie wszystko mi w nim odpowiadało. Ale minął rok, zaczęliśmy się czasem kłócić, wiadomo, pierwsze różnice zdań. Jednak kłótnie kończyły się zawsze dobrze i byłam przekonana, że jesteśmy nadal bardzo zakochani, a przynajmniej ja byłam. Przełom nastąpił po roku i 2-3 miesiącach. Napisała do niego dawna koleżanka, która mu się podobała kiedyś. Ja się trochę przejęłam, pokłóciłam się z nim o to (bo bywam zazdrosna, a wcześniej on nie mówił o niej w superlatywach i twierdził, że nie chce mieć z nią kontaktu), ale w końcu jakoś to zaakceptowałam, ale coś się zmieniło. Zaczął się z nią bardzo często kontaktować, kiedyś przyjechała do naszej miejscowości na tydzień, to spotykał się z nią codziennie, a ze mną tylko 2 razy na 7 dni (zazwyczaj przyjeżdżał codziennie lub co 2 dni) i wtedy się denerwowałam. Kłóciliśmy się o to i on wtedy zerwał. A później, po 2 dniach chciał wrócić, bo mu zależy. Nie chciałam, ale tata mnie przekonał, żebym "dała szansę, może chłopak popełnił błąd". I tak zaczęło się moje piekło. Od tego czasu było coraz gorzej między nami. Miałam wolne po maturze, więc całe dnie wychodziłam ze znajomymi, starając się nie myśleć o naszej sytuacji, on pracował (bo do skończenia technikum został mu rok, ale dorabiał sobie w wakacje), więc widzieliśmy się trochę rzadziej. Potem pojechaliśmy na wakacje i było strasznie: dużo kłótni, obojętności z jego strony, często płakałam. Po wakacjach rozstaliśmy się po raz kolejny, bo powiedział, że nie wie, czy mnie kocha. Ale znów wróciliśmy, bo mu niby "zależało", a ja byłam bardzo zakochana. Zresztą cały czas opowiadał, że naprawimy to razem, damy radę, a ja wierzyłam. Z naszego związku zrobiła się straszna sinusoida. On nie wytrzymał psychicznie, uzależnił się więc od pewnych substancji psychoaktywnych i "uciekał" w nie. Ja często płakałam, chodziłam przybita. Rozstaliśmy się jeszcze 2 razy, 2 razy wróciliśmy. Któryś raz rozstanie było z kilkutygodniową przerwą, żeby "odpocząć". Wtedy powiedział mi, że wszystko jest moją winą, bo mam ciężki charakter. Postanowiłam się zmienić i nie robić rzeczy, które go denerwują i wróciliśmy do siebie. Wytrzymaliśmy tak 4 miesiące, bywało raz lepiej, raz gorzej, ale bez poważnych kłótni. Tyle tylko, że on był mniej czuły i dużo przez to płakałam, przejmowałam się nim, gdzie jest i co robi. A on umawiał się z koleżankami, z którymi jednak podobno "nic nie robił", bo "nie umiałby mnie zdradzić." Wyeliminowałam też ze swojego zachowania wszystkie irytujące go rzeczy, czyli: nie narzekałam, nie krytykowałam go, nie zwracałam mu uwagi, nie mówiłam o swoich potrzebach i niczego się nie domagałam, bo go to od razu denerwowało. Nauczyłam się obywać bez czułości, miłości, ciepła. Przez kilka miesięcy żyliśmy praktycznie jak kumple od seksu: spotykaliśmy się, robiliśmy fajne rzeczy - wycieczki, wyprawy, urozmaicone spędzanie czasu razem, seks, ale bez wielkiej czułości, wyznań, deklaracji uczuć. Po kolejnych wspólnych wakacjach zrobiło się gorzej, bo powiedział mi, że mam według niego średnią figurę, za małe piersi i za płaską pupę (jestem szczupła i zgrabna). Bardzo się popłakałam, bo on był dla mnie ideałem, ale powiedział, że będzie mnie motywował do ćwiczeń, żeby poprawić sylwetkę. Motywował faktycznie, ale w międzyczasie gapił się na ulicy na inne dziewczyny, a ja to widziałam. Później powiedział, że znudził mu się seks ze mną i chciałby go uprawiać z kimś innym, bo nie miał jeszcze żadnej partnerki poza mną. Bardzo się pokłóciliśmy, zaczęłam myśleć nad

zerwaniem. A on się obraził na dwa dni, bo śmiałam mu zrobić awanturę! W międzyczasie okazało się, że nie wylogował się na pewnym portalu społecznościowym na moim komputerze i przypadkiem przyszły do mnie wiadomości od tamtej dawnej koleżanki, z którą cały czas miał kontakt. Pisał w nich, że chciałby z nią uprawiać seks, wysyłał jej swoje nagie zdjęcia i pisał, że mu się znudziłam, ale mam fajny charakter i nie chce się rozstać. Od razu z nim zerwałam i już nigdy nie wróciłam (nie podałam powodu od razu, później się dowiedział ode mnie), a on kilka razy próbował wrócić. Po tym rozstaniu bardzo cierpiałam, ale zauważyłam, jak bardzo mnie terroryzował psychicznie, zepsuł moje poczucie własnej wartości, zrzucił całą winę na mnie i odebrał mi tożsamość. A ja mu na to pozwoliłam. Czasem nadal niektóre wspomnienia z tamtego związku wracają i wtedy bywam nieufna w relacjach damsko-męskich.

Adnotacja do treści instrukcji:

Obszar zaznaczony na szaro – sędziowie pracowali na wersji instrukcji nie zawierającej numeru strony.