# USMJERENO ZABORAVLJANJE

**Dora Andrijašević, Eni Jordano i Eva Kruhak**

(dandrijaševic@student.uniri.hr, ejordano@student.uniri.hr, ekruhak@student.uniri.hr)

Studentsko znanstveno-istraživački rad

Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci (FFRI)

Rad je nastao u sklopu kolegija: Kognitivna psihologija (2. godina prijediplomskog studija)

Nositelj kolegija/mentor: prof. dr. sc. Igor Bajšanski i doc. dr. sc. Valnea Žauhar

Svibanj, 2024.

Sažetak

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati usmjereno zaboravljanje korištenjem dviju metoda. Ispitan je utjecaj upute dane uz riječi i korištene metode (pojedinačnih čestica i metoda liste) na broj točno reproduciranih riječi. U istraživanju je sudjelovalo 33 ispitanika, studenata prijediplomskog studija psihologije na Filozofskom fakultetu u Rijeci. Bili su podijeljeni u dvije skupine: jedna je koristila metodu liste, a druga metodu pojedinih čestica. Zadatak ispitanika u obje skupine bio je postupiti prema uputi, a na kraju je mjeren broj točno reproduciranih riječi. Provedena je dvosmjerna analiza varijance s ponovljenim mjerenjima na faktoru upute dane uz riječi i nezavisnim skupinama na faktoru korištene metode. Nije dobiven statistički značajan glavni efekt korištene metode na broj točno reproduciranih riječi. Dobiven je statistički značajan glavni efekt upute na broj točno reproduciranih riječi. Broj točno reproduciranih riječi bio je veći kad je uz njih dana uputa „zapamti", nego kada je uz njih dana uputa „zaboravi". Dobivena je i statistički značajna interakcija upute dane uz riječi i korištene metode na broj točno reproduciranih riječi. Broj točno reproduciranih riječi uz koje je dana uputa „zapamti" nije se značajno razlikovao s obzirom na korištenu metodu, dok je broj točno reproduciranih riječi uz koje je dana uputa „zaboravi" bio veći kada je korištena metoda liste nego kada je korištena metoda pojedinih čestica. Rezultati impliciraju da je moguće selektivno pamtiti ili zaboravljati informacije na temelju uputa, odnosno da je pamćenje pod voljnom kontrolom, što je važno za svakodnevno funkcioniranje jer sugerira da se ljudi mogu fokusirati na važne informacije, a ignorirati one nevažne ili ometajuće.

*Ključne riječi:* usmjereno zaboravljanje, metoda liste, metoda pojedinih čestica, selektivno ponavljanje, inhibicija doziva

**Uvod**

Koliko su zapravo učinkovite upute za pamćenje i zaboravljanje istraživači ispituju već dugi niz godina (MacLeod, 1999). Mnogi su zainteresirani za zaboravljanje i mehanizme kojima se informacije prigušuju (Sego i sur., 2006). No, tek u novije vrijeme istraživanja motiviranih oblika zaboravljanja premjestila su fokus s gledišta zaboravljanja kao pasivnog procesa na proces nad kojim ljudi imaju kontrolu (Sahakyan i Goodmon, 2010). Motivirano zaboravljanje opsežno je proučavano putem manipulacija usmjerenog zaboravljanja (Sahakyan i Goodmon, 2010). Za testiranje usmjerenog zaboravljanja koriste se dvije glavne metode: metoda pojedinačnih čestica, kod koje se ispitanicima prezentiraju riječi i uz svaku riječ uputa da ju zapamte ili zaborave i metoda liste, gdje se od ispitanika traži da zapamte prvu listu riječi, zatim da ju zaborave i uče sljedeću (MacLeod, 1999). Metoda liste obično uključuje prezentaciju dviju lista riječi gdje uputa za zaboravljanje ometa prisjećanje riječi prve liste i poboljšava prisjećanje riječi druge liste, što nazivamo gubici i dobici usmjerenog zaboravljanja. Gubici nastaju kada ispitanici prestaju ponavljati riječi koje trebaju biti zaboravljene kao odgovor na znak za zaboravljanje i posvećuju svoje ponavljanje riječima koje trebaju biti zapamćene (Sahakyan i sur., 2013). Obje metode pokazuju zaboravljanje neželjenih informacija na zahtjev, iako se način na koji se zaboravljanje postiže razlikuje između postupaka (Sahakyan i Goodmon, 2010). Najranija teorija usmjerenog zaboravljanja je teorija selektivnog ponavljanja koja je predložena kada nije bilo poznato mnogo o razlici između metode liste i metode pojedinih čestica (Sahakyan i sur., 2013). Selektivno ponavljanje odnosi se na to da se obrada riječi obustavlja dok se ne pojavi uputa, odnosno signal eksperimentatora koji ispitanicima daje informaciju trebaju li određene riječi zapamtiti ili zaboraviti. Kada se pojavi ta uputa, prekida se obrada riječi koje ispitanici trebaju zaboraviti te se pokreće intenzivnija obrada riječi koje trebaju zapamtiti, što ih čini dostupnijima za doziv od riječi koje su trebali zaboraviti. U metodi liste veći dio obrade riječi dogodio se prije pojave upute za zaboravljanje, što znači da će svaka razlika u broju točno reproduciranih riječi s obzirom na uputu vjerojatno biti rezultat kasnijeg restrukturiranja materijala u pamćenje (Basden i sur., 1993; MacLeod, 1999). Ova teorija dobro objašnjava usmjereno zaboravljanje u metodi pojedinih čestica, ali prikladnost za objašnjavanje kod metode liste počela je slabiti kada je postalo jasno da su metoda pojedinih čestica i metoda lista različito osjetljive na prepoznavanje i indirektne testove pamćenja (Sahakyan i sur., 2013). Prilikom zadatka prepoznavanja nema usmjerenog zaboravljanja ako je korištena metoda liste, ali postoji ako je korištena metoda pojedinih čestica (Sheard i MacLeod, 2005). Stoga je metoda liste nadopunjena teorijom inhibicije doziva (Sahakyan i sur., 2013). Prema teoriji inhibicije doziva, kada se ispitanicima kaže da zaborave prvu listu, oni započinju proces inhibicije koji potiskuje ili isključuje tu listu kako bi olakšali učenje kasnijih lista. Ova dva objašnjenja zajedno daju koherentnu sliku usmjerenog zaboravljanja (Basden i sur., 1993; MacLeod, 1999). Ova procedura proizlazi iz istraživanja koje je napravio MacLeod 1999. godine. On je ispitivao usmjereno zaboravl-

janje i metodom liste i metodom pojedinih čestica te je koristio upute uz riječi „zaboravi" ili „zapamti". Ispitanici su se dosjetili više riječi uz uputu „zapamti" nego „zaboravi". Razlika u broju točno reproduciranih riječi s obzirom na uputu danu uz njih bila je veća kod metode pojedinačnih čestica nego kod metode liste. Broj točno reproduciranih riječi uz koje je dana uputa „zaboravi" veći je kod metode liste nego kod metode čestica (MacLeod, 1999). Također, Sego i suradnici su 2006. ispitivali usmjereno zaboravljanje na mlađim i starijim osobama, gdje su se osobe prisjetile više riječi uz uputu „zapamti" nego uputu „zaboravi", neovisno o dobi i korištenoj metodi. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati usmjereno zaboravljanje korištenjem metode liste i metode pojedinih čestica.

Problem istraživanja:

Ispitati utjecaj metode (metoda liste i metoda pojedinih čestica) i upute („zapamti", „zaboravi") na broj točno reproduciranih riječi.

Hipoteze istraživanja:

1. Očekuje se statistički značajan glavni efekt metode na broj točno reproduciranih riječi. Broj točno reproduciranih riječi bit će veći kada bude korištena metoda liste nego kada bude korištena metoda čestica.

2. Očekuje se statistički značajan glavni efekt upute na broj točno reproduciranih riječi. Broj točno reproduciranih riječi bit će veći u uvjetu kada bude dana uputa „zapamti" nego kada bude dana uputa „zaboravi".

3. Očekuje se statistički značajna interakcija metode i upute. U uvjetu u kojem će ispitanici trebati zapamtiti riječi neće biti razlike u broju točno reproduciranih riječi s obzirom na korištenu metodu. U uvjetu u kojem će ispitanici trebati zaboraviti riječi veći broj riječi točno će reproducirati ispitanici u uvjetu metode liste.

## Metoda

### Ispitanici

U istraživanju su sudjelovala 33 studenta preddiplomskog studija psihologije Filozofskog fakulteta u Rijeci u dobi od 20 do 24 godine ($M$ = 20.2; $SD$ = 0.79), među kojima je bilo 29 žena i 4 muškarca.

### Pribor

U istraživanju je korištena PowerPoint prezentacija, koja je sadržavala podražajne riječi i signale za pamćenje i zaboravljanje, lista riječi preuzeta iz Hrvatske psiholingvističke baze (Peti-Stantić i sur., 2018) koja sadrži jednosložne konkretne imenice frekventnosti pojavljivanja između 4 i 5 (npr. nos, pas, zec,...) i protokol za odgovore.

### Postupak

Eksperiment je proveden u učionici na Filozofskom fakultetu u Rijeci. Ispitanici su bili podijeljeni u dvije podjednake skupine. Kod jedne skupine korištena je metoda pojedinačnih čestica, dok je u drugoj korištena metoda liste. U obje skupine prije početka glavnog eksperimenta proveden je zadatak

za vježbu koji se sastojao od šest riječi (tri koje treba zapamtiti, tri koje treba zaboraviti) kako bi se ispitanici bolje upoznali sa zadatkom. Nakon zadatka za vježbu, zadatak ispitanika bio je zapisati riječi uz koje je bila dana uputa „zapamti", kako bi manipulacija uputama bila uvjerljivija. Po završetku zadatka za vježbu, započeo je glavni eksperiment.

U skupini u kojoj je korištena metoda pojedinačnih čestica ispitanicima je rečeno da pokušaju zapamtiti listu od 32 riječi. Uz svaku riječ bila je prikazana uputa „zapamti" ili „zaboravi", ovisno o tome hoće li riječ kasnije biti relevantna za prisjećanje. Ako je uz riječ bila prikazana uputa „zapamti", ispitanici su tu riječ trebali zapamtiti jer će kasnije biti testirana. Ako je nakon prezentirane riječi slijedila uputa „zaboravi", ispitanici su dobili informaciju da riječ neće biti uključena u kasnije testiranje.

Na početku eksperimenta prikazan je ekran s fiksacijskom točkom u trajanju od jedne sekunde. Nakon ekrana s fiksacijskom točkom, prezentiran je prazan ekran u trajanju od jedne sekunde, zatim riječ u trajanju od dvije sekunde te nakon nje uputa u trajanju od dvije sekunde. Navedeni postupak proveden je za sve 32 riječi. Zadatak ispitanika bio je dosjetiti se što više svih prethodno prezentiranih riječi.

U skupini u kojoj je korištena metoda liste ispitanicima je dana uputa da pokušaju zapamtiti riječi koje će biti prikazane jedna po jedna na sredini ekrana te da će nakon prve polovice liste dobiti uputu koja im govori hoće li kasnije biti testirani na toj prvoj polovici. Ispitanicima je bilo prezentirano pola riječi s liste te se nakon pola prezentiranih riječi pojavila uputa: „Zaboravite ovu listu. Fokusirajte se na učenje sljedeće liste.". Nakon toga prezentirana im je druga polovica riječi te na kraju uputa „Zapamtite ovu listu" koja se odnosila na riječi koje su pripadale drugoj polovici liste. Postupak prezentacije riječi bio je jednak kao i za prethodni uvjet. Nakon 16. prezentirane riječi, jednako kao i u originalnom radu, dana je uputa u trajanju od deset sekundi. Nakon upute je ponovno prikazan prazan ekran u trajanju od 1 sekunde te sljedeća riječ u trajanju od dvije sekunde koja je pripadala drugoj polovici liste riječi. Nakon što je prezentirana druga polovica liste riječi, dana je druga uputa u trajanju od 10 sekundi. Zadatak ispitanika bio je dosjetiti se što više prethodno prezentiranih riječi.

Uz tih 32 riječi, prva i zadnja riječ isključene su iz analize, kako bi se kontrolirali efekti primarnosti i recentnosti. Kod metode pojedinačnih čestica uz njih je bila dana uputa „zapamti", dok je u zadatku liste, ta prva riječ pripadala onoj polovici koju su ispitanici trebali zaboraviti, a zadnja riječ je pripadala polovici riječi koju su ispitanici trebali zapamtiti.

**Rezultati**

U provedenom istraživanju ispitan je utjecaj upute dane uz riječi i metode na broj točno reproduciranih riječi. Shapiro-Wilk testom provjerena je normalnost distribucije podataka o broju točno reproduciranih riječi, te je ona kod riječi uz koje je dana uputa „zaboravi" odstupala od normalne ($p < .001$), dok kod riječi uz koje je dana uputa „zapamti" nije odstupala od normalne ($p > .05$). Stoga

su provjerene i asimetričnost i kurtoza, koje su bile unutar dozvoljenog raspona vrijednosti (George i Mallery, 2019; Hair i sur., 2022). Njihove vrijednosti prikazane su u Tablici 1, kao i aritmetičke sredine i standardne devijacije broja reproduciranih riječi s obzirom na uputu i metodu.

**Tablica 1.**

*Deskriptivni podaci broja točno reproduciranih riječi s obzirom na uputu danu uz riječi i korištenu metodu.*

| Metoda | Uputa | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Zaboravi | | | | Zapamti | | | |
| | *M* | *SE* | *Simetričnost* | *Kurtoza* | *M* | *SE* | *Simetričnost* | *Kurtoza* |
| Čestica | 1.47 | 0.34 | 0.76 | 0.11 | 10.20 | 0.55 | 0.30 | -0.79 |
| Lista | 4.24 | 0.78 | 0.26 | -1.50 | 8.53 | 0.75 | -0.06 | -0.55 |

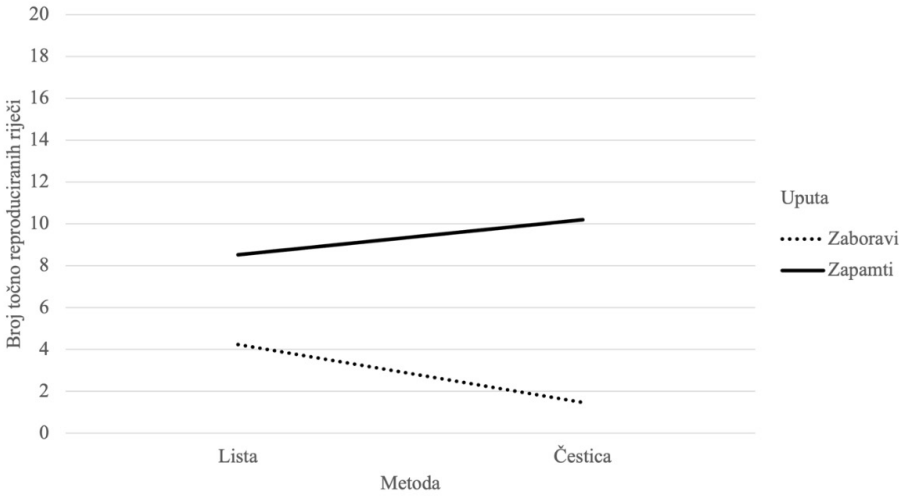
Za obradu podataka korištena je dvosmjerna analiza varijance s ponovljenim mjerenjima na faktoru upute dane uz riječi i nezavisnim skupinama na faktoru korištene metode. Nije dobiven statistički značajan glavni efekt korištene metode na broj točno reproduciranih riječi ($F(1, 30) = 0.827$; $p > .05$). Broj točno reproduciranih riječi bio je podjednak kad je korištena metoda pojedinačnih čestica ($M = 5.83$, $SE = 0.43$) i kada je korištena metoda liste ($M = 6.38$, $SE = 0.43$).

Dobiven je statistički značajan glavni efekt upute dane uz riječi na broj točno reproduciranih riječi ($F(1, 30) = 86.98$, $p < .001$, $\eta^2 = .579$). Broj točno reproduciranih riječi bio je veći kad je uz njih dana uputa „zapamti" ($M = 9.37$, $SE = 0.46$) nego kada je uz njih dana uputa „zaboravi" ($M = 2.87$; $SE = 0.46$).

Dobivena je statistički značajna interakcija upute dane uz riječi i korištene metode na broj točno reproduciranih riječi ($F(1, 30) = 0.10$, $p < .01$, $\eta^2 = .07$). Kada je korištena metoda pojedinačnih čestica, broj točno reproduciranih riječi bio je veći za riječi uz koje je dana uputa „zapamti" nego za riječi uz koje je dana uputa „zaboravi". Kada je korištena metoda liste, ispitanici su se također više dosjetili riječi uz koje je dana uputa „zapamti" nego riječi uz koje je dana uputa „zaboravi". Kod riječi uz koje je dana uputa „zapamti" nije dobivena statistički značajna razlika u broju točno reproduciranih riječi između ispitanika kod kojih je korištena metoda liste i ispitanika kod kojih je korištena metoda pojedinih čestica. Kod riječi uz koje je dana uputa „zaboravi" ispitanici kod kojih je korištena metoda liste točno su reproducirali veći broj riječi od ispitanika kod kojih je korištena metoda pojedinačnih čestica. Na Slici 1 prikazane su aritmetičke sredine i standardne devijacije broja točno reproduciranih riječi s obzirom na uputu danu uz riječi.

**Slika 1.**

*Točno reproducirane riječi s obzirom na uputu danu uz riječi i korištenu metodu*




U skladu s dobivenim rezultatima, grafički prikaz sugerira da su se ispitanici dosjetili većeg broja riječi uz koje je dana uputa „zapamti" nego riječi uz koje je dana uputa „zaboravi". Pritom je broj točno reproduciranih riječi uz koje je dana uputa „zapamti" bio podjednak kada je korištena metoda liste i metoda pojedinih čestica, dok je broj točno reproduciranih riječi uz koje je dana uputa „zaboravi" bio veći kada je korištena metoda liste nego kada je korištena metoda pojedinih čestica.

## Diskusija

Ispitan je utjecaj korištene metode i upute dane uz riječi na broj točno reproduciranih riječi. Dobiven je statistički značajan glavni efekt upute dane uz riječi na broj točno reproduciranih riječi. Ispitanici su točno reproducirali više riječi uz koje je dana uputa „zapamti" nego riječi uz koje je dana uputa „zaboravi". Ovakvi rezultati u skladu su s rezultatima istraživanja koje je proveo MacLeod (1999), kao i onog koje su proveli Sego i suradnici (2006). U oba istraživanja ispitanici su točno reproducirali više riječi uz koje je dana uputa „zapamti" nego riječi uz koje je dana uputa „zaboravi". Rezultati sugeriraju da uputa "zaboravi" smanjuje dosjećanje riječi u odnosu na uputu "zapamti", što se naziva gubicima usmjerenog zaboravljanja. S druge strane, uputa "zapamti" povećava dosjećanje riječi, što se naziva dobicima usmjerenog zaboravljanja (Sahakayan i sur., 2013). Najčešće objašnjenje ovakvih rezultata jest da su u podlozi usmjerenog zaboravljanja liste i usmjerenog zaboravljanja pojedinih čestica različiti mehanizmi (MacLeod, 1998, prema Sheard i MacLeod, 2005). Usmjereno zaboravljanje pojedinih čestica može se objasniti selektivnim ponavl-

janjem čestica. U pamćenju ispitanika dolazi do segregacije riječi koje treba zapamtiti i riječi koje treba zaboraviti, a zatim do selektivnog ponavljanja samo onih čestica uz koje je dana uputa „zapamti", što dovodi do njihovog boljeg kodiranja nego kodiranja riječi uz koje je dana uputa „zaboravi" (Sego i sur., 2006; Sheard i MacLeod, 2005). Naime, kod metode pojedinih čestica, ispitanici mogu odgoditi ponavljanje dok se ne prikaže uputa „zaboravi" ili „zapamti". Ako je dana uputa „zapamti", ispitanici selektivno ponavljaju česticu koju treba zapamtiti. S druge strane, ako je dana uputa „zaboravi", ne dolazi do ponavljanja čestice, već slobodno vrijeme do prezentacije sljedeće čestice mogu iskoristiti za ponavljanje riječi koje je prema uputi potrebno zapamtiti, što rezultira gubicima za riječi uz koje je dana uputa „zaboravi" i dobicima za riječi uz koje je dana uputa „zapamti" (Sahakayan i sur., 2013; Sheard i MacLeod, 2005).

Međutim, ovo objašnjenje nije prikladno za objašnjenje usmjerenog zaboravljanja liste budući da uputa dolazi neko vrijeme nakon što se ponavljanje već dogodilo (Basden i sur., 1993). Kod metode liste ispitanici ne znaju kada će se pojaviti uputa te je pretpostavka da uvježbavaju sve čestice, tj. riječi do prezentacije upute „zaboravi", kada ponavljanje čestica na koje se odnosila ta uputa prestaje (Sheard i MacLeod, 2005). Riječi uz koje je dana uputa „zaboravi" već su podvrgnute određenoj obradi, prije nego što su ispitanici počeli djelovati u skladu s uputom (MacLeod, 1999). Prema tome, kod metode liste, čestice uz koje je dana uputa „zaboravi" treba uvježbati i kodirati u istoj mjeri kao i čestice za koje je dana uputa „zapamti" (Sheard i MacLeod, 2005). Stoga se razlike u testu dosjećanja ne mogu pripisati selektivnom ponavljanju. Umjesto toga, Bjork (1989) je predložio da kod metode liste efekti usmjerenog zaboravljanja proizlaze iz inhibicije doziva (prema Basden i sur., 1993). Nakon prezentacije upute „zaboravi" dolazi do inhibicije doziva riječi s dijela liste na koji se ta uputa odnosila (Sheard i MacLeod, 2005). Kod pamćenja prve polovice liste dolazi do gubitaka zbog inhibicije, a kod pamćenja druge polovice dolazi do dobitaka jer inhibirane riječi iz prve liste ne uzrokuju proaktivnu interferenciju na drugu listu (Sahakyan i sur., 2013).

Nije dobiven statistički značajan efekt korištene metode na broj točno reproduciranih riječi, što nije u skladu s hipotezom i rezultatima koji su dobiveni u MacLeodovom (1999) istraživanju. Ispitanici su se dosjetili podjednakog broja riječi kod metode liste i kod metode pojedinih čestica.

Međutim, dobivena je statistički značajna interakcija upute dane uz riječi i korištene metode na broj točno reproduciranih riječi, koju je također dobio i MacLeod (1999). U njegovom istraživanju, kao i u ovom, ispitanici su točno reproducirali više riječi uz koje je dana uputa „zapamti" nego riječi uz koje je dana uputa „zaboravi" kod obje metode, ali broj točno reproduciranih riječi uz koje je dana uputa „zapamti" nije se značajno razlikovao s obzirom na korištenu metodu, dok je broj točno reproduciranih riječi uz koje je dana uputa „zaboravi" bio veći kada je korištena metoda liste nego kada je korištena metoda pojedi-

načnih čestica. Dakle, rezultati sugeriraju da je korištena metoda utjecala na pamćenje, odnosno zaboravljanje samo onih riječi uz koje je i dana uputa „zaboravi", no nije utjecala na riječi uz koje je dana uputa "zapamti". Naime, kasnija uputa za zaboravljanje u metodi liste otežava namjerno zaboravljanje, budući da su riječi do trenutka upute već podvrgnute obradi prije nego što ispitanici mogu djelovati u skladu s uputom. Nasuprot tome, u metodi pojedinih čestica, obrada svake čestice može se odgoditi do pojave upute, ubrzo nakon čestice, što rezultira vrlo kratkom obradom čestica koje su ispitanici trebali zaboraviti (MacLeod, 1999). Dakle, efekt usmjerenog zaboravljanja smanjio se kod metode liste, zbog boljeg pamćenja riječi uz koje je dana uputa „zaboravi".

Provedeno istraživanje ima određena ograničenja. Jedno od njih je da su ispitanici bili studenti psihologije te su prema tome mogli pretpostaviti što se istraživanjem ispituje i djelovati u skladu s očekivanim rezultatima. Sukladno tome, moguće da zbog socijalne poželjnosti odgovora namjerno nisu naveli riječi uz koje je dana uputa „zaboravi". Tu se proteže i pitanje motivacije jer je moguće da bi se ispitanici dosjetili nekih riječi uz uputu ,,zaboravi" ako bi se ponudila naknada za svaku reproduciranu riječ. Možda ispitanici nisu ulagali jednaku količinu truda i vremena za pronalaženje riječi s uputom "zaboravi", kao što su to činili za riječi s uputom "zapamti".

**Zaključak**

Provedenim istraživanjem ispitan je utjecaj upute dane uz riječi („zapamti", "zaboravi") i korištene metode (metoda liste, metoda pojedinačne čestice) na broj točno reproduciranih riječi. Nije dobiven statistički značajan glavni efekt korištene metode na broj točno reproduciranih riječi. Dobiven je statistički značajan glavni efekt upute na broj točno reproduciranih riječi. Broj točno reproduciranih riječi bio je veći kada je uz njih dana uputa „zapamti", nego kada je uz njih dana uputa „zaboravi". Dobivena je statistički značajna interakcija upute dane uz riječi i korištene metode na broj točno reproduciranih riječi. Neovisno o korištenoj metodi, ispitanici su reproducirali više riječi uz uputu ,,zapamti" nego ,,zaboravi". Broj točno reproduciranih riječi uz koje je dana uputa „zapamti" nije se značajno razlikovao s obzirom na korištenu metodu, dok je broj točno reproduciranih riječi uz koje je dana uputa „zaboravi" bio veći kada je korištena metoda liste nego kada je korištena metoda pojedinačnih čestica. Rezultati impliciraju da je moguće selektivno pamtiti ili zaboravljati informacije na temelju uputa, odnosno da je pamćenje pod voljnom kontrolom. To može imati značajan utjecaj na svakodnevno funkcioniranje time da pomaže ljudima fokusirati se na važne informacije i zadatke te ignorirati nevažne ili ometajuće.

**Literatura**


Basden, B. H., Basden, D. R. i Gargano, G. J. (1993). Directed forgetting in implicit and explicit memory tests: A comparison of methods. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition, 19(3)*, 603–616. https://doi.org/10.1037/0278-7393.19.3.603

George, D. i Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference.* Routledge.

Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M. i Sarstedt, M. (2022). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (3 izd.). Sage.

MacLeod, C. M. (1999). The item and list methods of directed forgetting: Test differences and the role of demand characteristics. *Psychonomic Bulletin & Review, 6*(1), 123-129. https://doi.org/10.3758/BF03210819

Peti Stantić, A., Anđel, M., Keresteš, G., Ljubešić, N., Stanojević, M. i Tonković, M. (2018). Psiholingvističke mjere ispitivanja 3.000 riječi hrvatskoga jezika: konkretnost i predočivost. *Suvremena lingvistika, 44* (85), 91-112. https://doi.org/10.22210/suvlin.2018.085.05

Sahakyan, L. i Goodmon, L. B. (2010). Theoretical implications of extralist probes for directed forgetting. *Journal of Experimental Psychology. Learning, Memory, and Cognition, 36*(4), 920–937. https://doi.org/10.1037/a0019338

Sahakyan, L., Delaney, P. F., Foster, N. L. i Abushanab, B. (2013). List-Method directed forgetting in cognitive and clinical research. U B.H. Ross (Ur.) *The psychology of learning and motivation – Advances in research and theory* (str. 131-189). Academic Press. https://doi.org/10.1016/b978-0-12-407187-2.00004-6

Sego, S. A., Golding, J. M. i Gottlob, L. R. (2006). Directed forgetting in older adults using the item and list methods. *Neuropsychology, Development, and Cognition. Section B, Aging, Neuropsychology and Cognition/Aging, Neuropsychology and Cognition*, *13*(1), 95–114. https://doi.org/10.1080/13825580968682

Sheard, E.D. i MacLeod, C.M. (2005). List Method Directed Forgetting: Return of the Selective Rehearsal Account. U N. Ohta, C.M. MacLeod i B. Uttl (Ur.), *Dynamic Cognitive Processes.* Springer. https://doi.org/10.1007/4-431-27431-6_10

**Abstract**

The aim of this study was to examine directed forgetting using two methods: the list method and the item method. The study included 33 undergraduate psychology students from the Faculty of Humanities and Social Sciences in Rijeka, who were divided into two groups. Participants followed instructions to either "remember" or "forget" presented words, and the number of correctly reproduced words was measured. A two-way analysis of variance showed no significant main effect of method, but a significant main effect of instruction, with higher recall for "remember" than for "forget" instructions. A significant interaction was also found: recall for "remember" instructions did not differ by method, whereas recall for "forget" instructions was higher with the list method than with the item method. These findings suggest that memory can be voluntarily controlled, allowing individuals to selectively retain relevant information and disregard irrelevant or distracting material.

*Key words*: directed forgetting, list method, item method, selective repetition, inhibition of recall

*Za uvid u priloge istraživanja obratiti se autoricama