

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.953.2

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.28>**О. М. Болотова**аспірантка кафедри диференціальної та спеціальної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

ВИДИ ВНУТРІШНІХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОГАДІВ АВТОБІОГРАФІЧНОЇ ПАМ'ЯТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ДОСВІДУ ІНДИВІДОМ

У статті розглянуті сучасні теоретичні та емпіричні дослідження внутрішніх характеристик спогадів в Автобіографічній пам'яті (далі – АП), розділу довгострокової пам'яті. У АП відображається безпосередньо весь досвід людини, у якому вона брала участь особисто. АП має ієрархічну структуру та на кожному рівні містить спогади різних видів. Спогади АП мають різні внутрішні характеристики, які класифікуються авторами як феноменологічні, смислові, структурні та інше.

Внутрішні характеристики АП можуть бути згруповані: внутрішні характеристики створення сенсів / важливості, внутрішні характеристики, пов'язані з асоціацією з іншими спогадами (подоба), внутрішні характеристики спогадів візуального досвіду індивіда, внутрішні характеристики спогадів роботи уяви для аналізу і можливого планування, внутрішні характеристики спогадів, пов'язані з наративом, внутрішні характеристики спогадів, пов'язані з відчуттями / переживаннями, внутрішні характеристики спогадів, пов'язані з повторенням спогадів, довільним або мимовільним.

Внутрішні характеристики спогадів безпосередньо впливають на якість переживання досвіду індивідом. Якість його досвіду безпосередньо відбивається в його поточному настрої, формуванні цілей та життєвих завдань, наявності власного здорового емоційного та фізичного самопочуття. Внутрішні характеристики АП змінюються та впливають на досвід людини після перенесення нею травмуючої події, що було доведено емпіричними дослідженнями. Однак ці емпіричні дослідження показують можливість і якісної позитивної обробки досвіду індивіда за допомогою зміни, специфічних та пов'язаних із негативним / травмуючим досвідом, внутрішніх характеристик спогадів у АП.

Ретельне вивчення внутрішніх характеристик спогадів АП та наслідків їх планових змін дозволяє використовувати можливість зміни цих характеристик для успішної корекційної роботи з наслідками негативних / травмуючих подій, такими, як наприклад екстремальні психічні стани людини, Посттравматичний Стресовий Розлад (далі – ПТСР) та Вторинний Травмуючий Стрес (далі – ВТС).

Ключові слова: автобіографічна пам'ять, Self-Memory System, епізодичні спогади, внутрішні характеристики спогадів АП, внутрішня характеристика Поле / Спостерігач, резильєнтність, наслідки травмуючих подій.

Постановка проблеми. Автобіографічна пам'ять людини є основою ідентифікації особистості і визначення ієрархії її життєвих цілей [10; 3] Інформація, яка міститься в АП людини, закодowana у вигляді спогадів. Спогади АП мають структуру перспективи сприйняття інформації (позиція Поля і позиція Спостерігача) [5; 14; 1]. Сучасні теоретичні та емпіричні дослідження виокремлюють ще й якісні внутрішні характеристики спогадів, які впливають на суб'єктивне переживання події їх власником. Характеристики є наслідком кодування спогадів у процесі їх переживання, але також можуть змінюватися як свідомо, так і під впливом зовнішніх ситуацій. Структурна Перспектива сприйняття інформації впливає на зміни значень характеристик спогадів [14; 1]. Більш того, перспектива спогадів АП та внутрішні

характеристики спогадів АП відрізняються, у разі ПТСР їх зміна може впливати на психологічний та психічний стан здоров'я людини [15].

Перспектива спогадів має вплив на стан Вторинного Травматичного Стресу та емоційного вигорання. Дослідження внутрішніх характеристик спогадів АП залежно від їх структури дозволяє чітко формулювати необхідні умови для формування позитивного образу в корекційній роботі та виявляти характеристики образу, пов'язані з такою якістю переживання потенційно травмуючої події, як резильєнтність, або здатність людини відновлюватися.

Мета статті – показати огляд сучасних теоретичних та емпіричних досліджень про види спогадів АП та внутрішні характеристики спогадів АП, описати специфічні особливості характеристик,

а також показати особливості зміни характеристик спогадів АП через перспективу сприйняття інформації всередині спогадів.

Виклад основного матеріалу. Автобіографічна пам'ять (АП) є розділом довготривалої пам'яті і зберігає інформацію про всі події у досвідах людини, пережитих нею особисто [13, с. 106]. АП розглядається сучасними авторами як система, яка має ієрархічну структуру [3; 9; 10]. Нуркова керуючою частиною ієрархічної системи вважає рівень уявлення про своє життя як про цілісність, де нею є узагальнена та символічна метафора, яку можна сформулювати лінгвістично [3, с. 12]. Conway & Williams [10, с. 897] створили SMS-Self-Memory-System – ієрархічну систему, де керуюча частина системи є Self (Селф), тобто зосередженням цілей системи. Селф керує генерацією автобіографічних спогадів згідно із цілями, як поточними, так і довгостроковими. Селф повинен мати послідовність у часі, а минуле Селф повинно сполучатися із Селф поточним та Селф майбутнім.

Структура Автобіографічної Пам'яті SMS-Self-Memory System [1, с. 25; 10, с. 897] представлена на рисунку 1.

Види Спогадів у АП. Спогади у АП не однорідні. Браун і Кулик 1987 показали наявність у АП фотографічних спогадів Flashbulb memories. Феномен, який бере участь у формуванні фотографічних спогадів, вони назвали "print now", фотографічно фіксуючим подію, дотримуючись наступної структури: місце, контекст, подальший розвиток, хто говорив, особисті переживання, переживання інших [2, с. 220]. У Flashbulb спогади завжди відображають важливі політичні події, були виокремлені авторами такі характеристики: несподіванка, логічна послідовність, важливість і емоція [10, с. 901].

Піллемер виділив три види спогадів:

1. Стартові спогади (інформація про перший досвід людини в будь-якій галузі).
2. Спогади-якорі, що відображають характеристики власної ідентичності, self-визначальні спогади self-defined memories.

СИСТЕМА СЕЛФ-СПОГАД (Self-Memory System)

Martin Conway, Helen Williams 2008

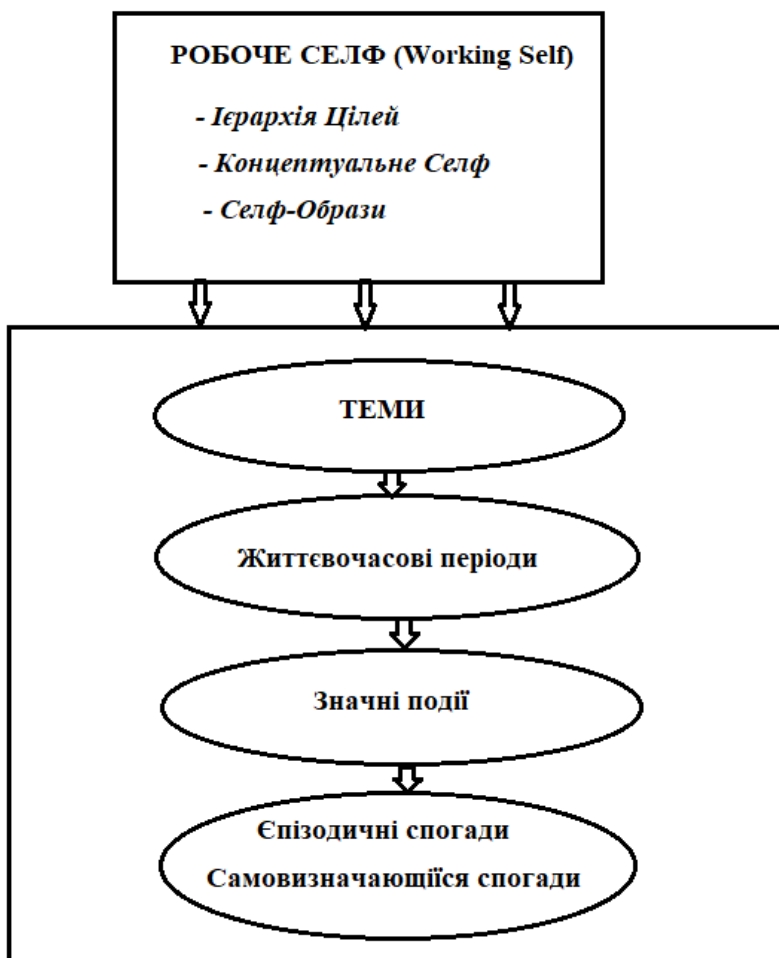


Рис. 1. Організація ієрархічної структури автобіографічної пам'яті – Martin Conway and Helen Williams [10]

3. Спогади-моделі, які відображають моделі-алгоритми-правила функціонування світу і цього конкретного індивіду [2, с. 221]. Нурковою було додатково виокремлено до класифікації Піллемера «переломний спогад», який відображає критичний момент у житті людини, де відбулася зміна її особистих якостей, що виражається як щось існуюче «до» події, відображеної в спогаді, і щось, що з'явилося «після» цієї події (спогади) [2, с. 222]. Нуркова, характеризуючи одиниці аналізу мікроструктури АП – автобіографічні спогади – виділяє такі властивості: чуттєва тканина образу, яку форму приймає образ події; механізм включення у АП, коли спогади включається відразу або необхідна рефлексія чи реконструкція; навратив – процес означування образу; емоційна насиченість спогадів – переживання емоцій, предмет емоційно-сенсового ставлення; сенсова насиченість – сенси різної насиченості; значення – оцінка із сьогодення, зміст контексту; час на мікрорівні (одична подія); переривчастість події – подія безперервна або із перервами; час на макрорівні (тимчасова локалізація події на осі біографії); асоційованість з образом пам'яті – можливість злиття з образом із минулого [3, с. 16–19]. Rubin та Berntsen досліджували спогади АП при ПТСР, розділивши їх на Довільні (Voluntary) і Мимовільні (Involuntary) [15, с. 591].

Внутрішні характеристики спогадів АП. Перші відмінності в характеристиках емоційного досвіду для спогадів (валентність і інтенсивність) були введені Duffy 1934 Dunlap 1932. Згодом ці дослідження були розширені на емоційну пам'ять для образів, виразів обличчя, мови і дослідів Bradley, Codispoti, Cuthbert & Lang 2001, Osgood 1966, Robinson 1980, Russel 1980 [15, с. 1118]. Валентність емоції – це асоціація зі стимулом, який виражається на континуумі від приємного до неприємного або від привабливого до огидного. Фактично валентність набуває значення позитивний / негативний. Дослідження картинок і слів із валентністю проводилися Staggner 1933, Carter, Jones & Shock 1934, Carter 1936 [15, с. 1118], щоденниковий метод дослідження валентності – Linton 1975, Wagenaar 1986, White 2002 [15, с. 1118], дослідження мимовільних автобіографічних спогадів – Berntsen 1996 [15, с. 1119] показали, що спогадів із позитивною валентністю більше, ніж спогадів із негативною. Дослідження слів Ortony, Turner & Antos 1983 та картинок Bradley 2001 показали більшу кількість спогадів із негативною валентністю, ніж із позитивною [15, с. 1119].

Nigro & Naisser 1983 виокремили два види перспектив сприйняття спогадів (або дві внутрішні характеристики) у структурі спогадів АП: позицію сприйняття спогади Поле, де індивід переживає спогаду своїми очима, і позицію сприйняття спогади Спостерігач, де індивід спостерігає за подіями в спогаді ніби з боку [14, с. 467].

Ієрархічна структура автобіографічної пам'яті Conway [9; 10] передбачає інформацію різного рівня абстракції у спогадах, які становлять життєву історію Life story людини, починаючи від життєвих тем (Themes) із дуже високим ступенем абстракції, які розбиваються на певні для цієї людини життєчасові періоди (Lifetime periods), також абстрактні, в яких виділяються вже менш абстрактні Генеральні події (General events), що мають свій докладний опис в епізодичних подіях [10, с. 896–897]. Життєва історія Life story містить загальні фактичні та оціночні знання про індивідуальне і може містити кілька селф-образів (self-images), які розділяють селф на кілька окремих селф, що складають послідовність.

Так як слово Self має багато значень при перекладі та у теорії АП визначає ієрархію цілей та образів у Self-Memory System [10]. Дідтак було рийнято рішення не перекладати його українською мовою та розуміти під ним ієрархію цілей та образів. Раніше саме таке рішення було прийнято Болотовою в [1, с. 26].

Теми життя, які характеризують особистість, ідентифікують та надають сенс усього життя. Різні селф-образи містять різні ключі, які диференціюють доступ до інших знань в автобіографічній базі, наприклад до Життєчасових періодів, а від них до певних Генеральних подій. Життєчасові періоди містять спогади про місця, людей, активності, почуття і цілі та пов'язані з ними негативні і позитивні оцінки, а також успіх у досягненні цілей. Генеральні події містять спогади з більш специфічною інформацією про подію, але ще без сенсорних подробиць. У Тем, Життєчасових історій та Генеральних подій внутрішні характеристики авторами поки що не розглядаються. Генеральні події організовані навколо декількох епізодичних спогадів, пов'язаних із досягненням мети. Кожне з цих епізодичних спогадів відображає будь-який живий початковий (first-time) фрагмент того, що відбувалося в реальному минулому індивіда, у процесі його проживання цієї генеральної події. Ці початкові фрагменти мають свою дату і час проходження. Такі спогади названі епізодичними спогадами, вони містять живі конкретні епізоди подій, що відбувалися [10, с. 896–899].

Характеристики епізодичних спогадів Conway & Williams [10, с. 899] містять:

1. Сумарні записи: сенсорно-перцептуальна-концептуальна-афективна обробка, отримана з робочої пам'яті.

2. Вони переважно представлені у вигляді візуальних образів (Visual Images).

3. Вони представлені короткими тимчасовими зрізами, що визначаються результатами зміни у досягненні цілей (Short time slices).

4. Вони можуть існувати у тривалій міцній формі тільки, якщо з'єднані з концептуальними

автобіографічними знаннями. У всіх інших випадках швидко забуваються.

5. Короткостроковий запис про прогрес в обробці поточних цілей.

6. Спільно переживаються, коли доступні (Recollectively experienced).

7. Вони забезпечують специфічність, коли включаються.

8. Нейроанатомічно вони можуть бути представлені у мозку різними відділами мереж автобіографічної пам'яті.

Селф-Визначальні спогади Self-Defining Memories – набір релевантних емоційних спогадів, які дуже живі, викликають сильні емоції під час спогадів, повторюються і тематично є пов'язаними з іншими спогадами і сфокусованими на центральних цілях, постійних проблемах і не вирішених конфліктах у житті індивідуала (Singer & Salovey 1993) [12, с. 294].

Дуже доступні Селф. У них виокремлені феноменологічні характеристики: інтенсивність переживання, жвавність, високий рівень повторення, поєднаність із подібними спогадами і зв'язок із невирішеним конфліктом [10, с. 90–902]. Показано наявність мотиву в селф-визначальних спогадах і його зв'язок із особистісними характеристиками людини McAdams 1996 [10, с. 901–902].

Розмірності (dimentions) селф-визначальних спогадів Blagov & Singer 2004 [10, с. 901–902]. Структура Structure – багато сенсорних деталей і просторочасової інформації spatiotemporal, більш підсумовані спогади [12, с. 294]. Аналіз Структури полягає у специфічності. Спогад вважається специфічним Specific, якщо містить принаймні одну окрему подію унікальної появи і за тривалістю займає менше дня. Спогади, які не містять хоча б однієї події, називаються неспецифічними Non-specific. Неспецифічний спогад – це генералізований наратив, який містить послідовність подій, що становлять історію індивіда. Зміст Content [12, с. 299] – наявність напруги у наративах спогадів, наявність послідовного погашення (redemption sequence) – послідовне поліпшення ситуації в спогаді і послідовного забруднення – contamination sequence – послідовного погіршення ситуації в спогаді McAdams, Reynolds, Lewis, Patten and Bowman 2001 [12, с. 294]; Афект Affect – підйом сильних почуттів і афектів під час спогадів, Singer & Salovey 1993 [12, с. 294]; Автобіографічний роздум Autobiographical Reasoning – когнітивний процес, що асоціюється з селф-рефлексивним мисленням про минулий досвід індивідуала [12, с. 294–295]. У Змісті виокремлені такі підрозділи: події з відносинами, події з досягненнями, події з погрозами для життя, події відпочинку, події з напругою, події зниженням (поліпшення), події із забрудненням (погіршення). У Структурі виділяються Специфічні і Неспецифічні спогади.

В автобіографічних спогадах виділяються інтегративні спогади (містять крім подій інсайти або узагальнення про подію і про себе, додаткову назву-спогад, створюють зміст), спогади, пов'язані зі зв'язками персонального зростання (містять інформацію про створення сили, впевненості, спогади, пов'язані з персональними зв'язками (фокусуються на персональних рисах), спогади зв'язку селф-подій [12, с. 299]. У Афекту виділяють зміни з позитивним афектом, зміни з негативним афектом [12, с. 299].

Селф-Образи. Селф-Образи у структурі бази інформації є частиною концептуального Селф [10, с. 902]. За рахунок їх набору і пов'язаності підтримується певна версія Селф. Вони беруть участь у селекції спогадів. Час створення селф-Образів у АП збігається в часі з утворенням Я-ідентифікацій, відповідних цьому образу. Цим образам відповідає дуже велика доступність Rathbone et al 2006 [10, с. 902].

Доступність спогадів. Одні спогади більш доступні, ніж інші. Поточні селф-образи є Поточними цілями, а це призводить до більшої доступності спогадів, які асоціюються саме з цими цілями. Нуркова [4, с. 63] виділяє феноменологічні характеристики спогадів: суб'єктивна яскравість образу, детальність образу, суб'єктивна достовірність і мотиваційно-сміслові характеристики спогадів: емоційний репертуар, інтенсивність емоції, особистісна значимість, історична значимість.

Talarico, LaBar, Rubin [16, с. 1118–1121] виділили такі внутрішні характеристики спогадів АП: Згадує / Пам'ятаю зараз (Recollection / Remember now), чи потрібно запускати процес згадування або спогада вже існують, Впевненість у події (Belief / Confidence), Жвавність (Vividness), Поле / Спостерігач (Field / Observer), Наративна послідовність (Narrative Coherence), Специфічне / Загальне (Specific / General), Та ж Емоція / Та ж інтенсивність (Same emotion / intensity), Вісцеральний (Visceral).

Впевненість у події – це впевненість у точності відтвореного матеріалу, причому частіше люди більш впевнені у своїх негативних спогадах, ніж у нейтральних або позитивних [16, с. 1118–1121]. Це може бути відображено як Реальне / Уявне. Жвавність – кількість сенсорних деталей. Існує стійка кореляція між жвавністю й емоційністю. Поле / Спостерігач – перспектива в спогаді, яка дозволяє індивіду переживати спогад або своїми власними очима (Поле), або спостерігаючи за собою з боку (Спостерігач). Специфічне / Загальне – операціоналізаційне поняття, що є кількістю специфічних деталей при підрахунку в спогаді, які не можуть бути згеровані з інших абстрактних знань про світ.

Rubin, Boals, Berntsen досліджували спогади АП при ПТСР, розділивши їх на Довільні (Voluntary) і Мимовільні (Involuntary) і виділивши

характеристики спогадів згідно Autobiographical Memory Questionnaire (AMQ). Змінні Variables (характеристики) спогадів, включені ними в дослідження, згруповані таким чином: Процеси сенсорного компонента (Sensory component processes) – Бачити See, Поле / Спостерігач Field / Observer, Місцезнаходження Setting, Чути Hear, Запах Smell; Процеси Емоційного компонента (Emotional component processes) – Валентність Valence, Інтенсивність Intensity, Реакція Reaction, Зміна настрою Mood Change; Процеси Мовного і Наративних компонентів (Language and narrative component processes) – Повторення Rehearsal, Довільне / Мимовільне Voluntary / Involuntary, Специфічність Specificity, Злиття декількох подій / Розширення однієї події Merged / Extended, Вік Спогадів Age of memory, Чим викликано (оточення, думки, мікс, довільно), Cued by, зв'язаність із травмою Trauma related; Метакогнітивні оцінки спогадів і переконання (Metacognitive judgement of recollection and belief) – Перепереживання Reliving, Переконання Belief [15, с. 594–595].

Bluck, Alea при дослідженні позитивних спогадів АП виділили такі характеристики: Індикатори Афекту (позитивний афект / негативний афект), Сенсорні Образи і Когнітивні характеристики. Для виявлення когнітивних характеристик були виміряні дві когнітивні здібності, концептуально пов'язані з продукуванням автобіографічних спогадів: словник (вербальна здатність) і епізодичний виклик (здатність епізодичної пам'яті) [7, с. 252–254].

Здатність спочатку викликати спогад про подію, а потім описати його словами – відображення функцій АП. Тому вони відіграють ключову роль у створенні наративів спогадів. Когнітивні процеси в організації наративу спогадів були виражені словами, які демонстрували причинність і інсайт (causation-insight) – «я відчував себе ... тому, що усвідомив ...» і умовність (tentativeness) – «якби ..., то ...» [7, с. 252–254].

При дослідженні ефектів негативного настрою на феноменологічні характеристики спогадів АП у пацієнтів з історією депресії Mitchell [13, с. 107] виділив наступні характеристики, названі ним феноменологічними: Типовість Typically Hears & Nash 2001 [13, с. 107], Румінація / Повторення Rumination / rehearsal Rubin, Shrauf & Greenberg 2003 [13, с. 107], Валентність Valence Satin & Robins 2007 [13, с. 107], Важливість інших людей Importance of other people Ross & Wilson 2002 [13, с. 107], Очікуванність Expectancy Williams, Ellis, Tyers, Healy, Rose & MacLeod 1996 [13, с. 107], Бажаність Desirability Singer 1990 [13, с. 107], Важливість Importance Hears & Nash 2001 [13, с. 107].

Rick H. Hoyle у доповіді про Селф-регуляції (CONAMORE Conference “Autobiographical Memory and the Self” Aarhus University 2018) виокремив

наступні характеристики автобіографічних спогадів (Autobiographical Memory Qualities) 2018 [11]:

1. Для уявних візуальних образів (Imagery): Жвавість (Vividness) – чиста та деталізованість спогадів; Перепереживання (Reliving) – спогади подій, схожих із повторним переживанням досвіду; Сцена (Scene) – спогади (recollection) Селф у соціальному і фізичному контекстах; Візуальність (Visual) – спогади візуальних деталей.

2. Для Наративів (Narrative): Зв'язаність (Coherence) – спогада є закінченим описом епізоду; Повторення (Rehearsal) – довільні або мимовільні спогади; життєва історія (Life Story): спогад розуміється з посиланням на ідентичність.

3. Для Емоцій (Emotion): Емоція спогадів піднімає емоційну відповідь.

Fabrice Berna у доповіді (CON AMORE Conference “Autobiographical Memory and the Self” Aarhus University 2018) «Роз'єднаність між Селф і автобіографічною пам'яттю при шизофренії» (“A disconnection between Self and Autobiographical memory in schizophrenia”) показав, що для пацієнтів із шизофренією стає складним уявне пересування в часі і переживання себе тим, ким людина була в минулому. Така здатність у людини без патології визначається якістю як феноменологічною безперервністю phenomenological continuity і наративною безперервністю narrative continuity.

Феноменологічна безперервність ототожнюється з суб'єктивним почуттям людини бути безперервним у часі, спогади є ізольованими від репрезентації власного особистого переживання Селф і наявна можливість уявної подорожі в часі. Феноменологічні характеристики спогадів, які забезпечують суб'єктивне відчуття безперервності в часі: специфічність, рівень деталізованості, реальність спогадів, Спостерігач / Поле. Наративна безперервність забезпечується створенням селф-безперервності через селф-рефлексію і автобіографічне міркування [6].

У Таблиці 1 міститься зведена інформація характеристик автобіографічних спогадів. Вона буде корисна авторам, які використовують ці характеристики у своїх теоретичних і емпіричних дослідженнях.

Внутрішні характеристики спогадів можуть бути згруповані: внутрішні характеристики, які беруть участь у створенні сенсів / важливості. Бере участь виділення важливого із загального ряду та внутрішній діалог: 1, 6, 7, 27, 29, 36, 39, 43, 46, 48, 52, 57; внутрішні характеристики, пов'язані з асоціацією з іншими спогадами (подоба): 2, 9, 13, 21, 22, 23, 30, 31, 40, 50, 51, 54, 55, 58, 59, 60; внутрішні характеристики-спогади, що базуються на візуальному досвіді індивіда: 5, 12, 17, 32, 41, 49, 53, 62, 63; внутрішні характеристики спогадів, які відображають роботу уяви для аналізу і можливого планування: 4, 24, 35, 37; внутрішні харак-

**Внутрішні характеристики спогадів АП та автори, які використовують
або досліджують ці характеристики**

| | Внутрішні характеристики Спогадів | Автори, які досліджують таку характеристику |
|----|---|---|
| 1 | Автобіографічний роздум Autobiographical reasoning | Singer&Salovey 1993 [12, с. 294] |
| 2 | Асоційованість з образом пам'яті | Нуркова [3, с. 16–19], Singer & Salovey 1993 [12, с. 294] |
| 3 | Афект (позитивний / негативний) Affect | Singer & Salovey 1993 [12, с. 294], Bluck, Alea [7, с. 252–254] |
| 4 | Бажаність Desirability | Mitchell [13, с. 107] |
| 5 | Бачити See Visual | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595], Hoyle [11] |
| 6 | Важливість спогадів Importance | Brown and Kulik 1977 [10, с. 901], Mitchell [13, с. 107] |
| 7 | Важливість інших Importance of other people | Mitchell [13, с. 107] |
| 8 | Валентність Valence | Duffy 1934, Dunlap 1932 [15, с. 1118], Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595], Mitchell [13, с. 107] |
| 9 | Вік спогадів Age of memory | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 10 | Вісцеральність Visceral | Talarico, LaBar, Rubin [16, с. 1118–1121] |
| 11 | Впевненість у події Confidence | Talarico, LaBar, Rubin [16, с. 1118–1121] |
| 12 | Детальність Details | Нуркова [4, с. 63], Berna [6] |
| 13 | Довільність / мимовільність Voluntary / Involuntary | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 14 | Емоція Emoton | Brown and Kulik 1977 [10, с. 901], Hoyle [11] |
| 15 | Емоційна насиченість спогадів | Нуркова [3, с. 16–19] |
| 16 | Емоційний репертуар | Нуркова [4, с. 63] |
| 17 | Жвавість Vividness | Singer & Salovey 1993 [12, с. 294], Talarico, LaBar, Rubin [16, с. 1118–1121], Hoyle [11] |
| 18 | Життєва історія Life Story | Hoyle [11] |
| 19 | Запах Smell | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 20 | Зв'язаність нарративна Coherence | Hoyle [11] |
| 21 | Зв'язаність із травмою Trauma related | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 22 | З'єднаність із внутрішнім конфліктом | Singer & Salovey 1993 [12, с. 294] |
| 23 | Згадую / пам'ятаю зараз I remember / I know | Berna [6] |
| 24 | Злиття подій / Розширення одного Merged / Extended | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 25 | Зміна настрою Mood Change | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 26 | Зміст контексту Context | Нуркова [3, с. 16–19] Singer & Salovey 1993 [12, с. 294] |
| 27 | Значення | Нуркова [3, с. 16–19] |
| 28 | Інтенсивність Intencity | Duffy 1934, Dunlap 1932 [15, с. 1118], Нуркова [2], Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 29 | Історична значимість | Нуркова [4, с. 63] |
| 30 | Логічна послідовність | Brown and Kulik 1977 [10, с. 901] |
| 31 | Механізм включення в АП | Нуркова [3, с. 16–19] |
| 32 | Місцезнаходження Settings | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 33 | Нарратив | Нуркова [3, с. 16–19] |
| 34 | Нарративна послідовність Narrative Coherence | Talarico, LaBar, Rubin [16, с. 1118–1121] |
| 35 | Неочікуванність | Brown and Kulik 1977 [10, с. 901] |
| 36 | Особиста значимість | Нуркова [4, с. 63] |
| 37 | Очікуванність Expectancy | Mitchell [13, с. 107] |
| 38 | Перепереживання Reliving | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595], Hoyle [11] |
| 39 | Переконання Belief | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 40 | Переривчастість події | Нуркова [3, с. 16–19] |
| 41 | Поле / Спостерігач Field / Observer | Nigro & Naisser [14, с. 467], Talarico, LaBar, Rubin [16, с. 1118–1121], Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595], Berna [6] |
| 42 | Повторення Rehearsal | Singer & Salovey 1993 [12, с. 294]. Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595], Mitchell [13, с. 107], Hoyle [11] |
| 43 | Предмет емоційно-сенсового ставлення | Нуркова [3, с. 16–19] |
| 44 | Причинність (когнітивна характеристика) causation-insight | Bluck, Alea [7, с. 252–254] |
| 45 | Реакція Reaction | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 46 | Реальність спогадів | Berna [6] |
| 47 | Румінація Rumination | Mitchell [13, с. 107] |
| 48 | Сенсова насиченість | Нуркова [3, с. 16–19] |
| 49 | Сенсорний Образ Sensory Image | Bluck, Alea [7, с. 252–254] |
| 50 | Специфічне / Загальне Specific / General | Talarico, LaBar, Rubin [16, с. 1118–1121] |
| 51 | Специфічне / неспецифічне Specific / nonspecific | Singer & Salovey 1993 [12, с. 294], Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595], Berna [6] |

Закінчення таблиці 1

| | Внутрішні характеристики Спогадів | Автори, які досліджують таку характеристику |
|----|---|---|
| 52 | Суб'єктивна достовірність | Нуркова [4, с. 63] |
| 53 | Сцена Scene | Hoyle [11] |
| 54 | Типовість Typically | Mitchell [13, с. 107] |
| 55 | Таж емоція / та ж інтенсивність Same emotion / same intensity | Talarico, LaBar, Rubin [16, с. 1118–1121] |
| 56 | Умовність (когнітивна характеристика) Tentativeness | Bluck, Alea [7, с. 252–254] |
| 57 | Ціль (досягнення / не досягнення) | Blagov & Singer [10, с. 902] |
| 58 | Час на макрорівні (вісь біографії) | Нуркова [3, с. 16–19] |
| 59 | Час на мікрорівні (одиночна подія) | Нуркова [3, с. 16–19] |
| 60 | Чим викликано Cued by | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 61 | Чути Hear | Rubin, Boals, Berntsen [15, с. 594–595] |
| 62 | Чуттєва тканина образу | Нуркова [3, с. 16–19] |
| 63 | Яскравість | Нуркова [4, с. 63] |

теристики спогадів, пов'язані з наративом: 18, 20, 26, 33, 34, 44, 56, 61; внутрішні характеристики спогадів, пов'язані з відчуттями / переживаннями: 3, 8, 10, 11, 14, 15, 16, 19, 25, 28, 45; внутрішні характеристики спогадів, пов'язані з повторенням спогадів, довільним або мимовільним: 38, 42, 47.

Можливий вплив однієї з внутрішніх характеристик спогадів АП на якісну і кількісну зміну інших внутрішніх характеристик у спогаді: Фройд [5], Nigro & Nasser [14, с. 469–473], Libby & Eibach 2002; Kross, Ayduk, Mischel 2005; Esslen, Metzler, Pascual-Marqui, Jancke 2014; Chisholm, Chapman, Bischof, Smilek 2005; Berntsen, Rubin 2006; Болотова [1, с. 24–26] показали зміни декількох внутрішніх характеристик спогадів залежно від зміни характеристики Поле / Спостерігач [1, с. 26]. Змінюються внутрішні характеристики, які належать до емоцій: зміна характеристики Поле на характеристику Спостерігач знижує інтенсивність емоційного переживання і змінює емоційний репертуар; змінюється внутрішня характеристика деталізованості: зміна характеристики Поле на характеристику Спостерігач знижує деталізованість події; змінюється внутрішня характеристика проживання події в часі і пов'язані з нею сенси: зміна характеристики Поле на характеристику Спостерігач вимикає сенсове переживання «тут і зараз» і включає можливість перегляду події в часі і послідовність декількох асоційованих (подібних) подій; змінюється внутрішня характеристика румінації: зміна характеристики Поле на характеристику Спостерігач вимикає румінацію і вмикає рефлексію, що дає можливість вийти з повторення.

Висновки. Вплив внутрішньої характеристики спогадів АП Спостерігача дозволяє використовувати її в техніках саморегуляції і корекції у методах роботи з ПТСР та Вторинним Травматичним Стресом. Необхідне подальше дослідження її впливу на внутрішні характеристики спогадів АП та їх зв'язку, а також зв'язку внутрішніх характеристик спогадів АП та їх зміни з такими внутріш-

німи процесами людини, як адаптивність, резильєнтність і саморегуляція.

Література:

1. Болотова О. Види перспектив спогадів в автобіографічній пам'яті. *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 20. № 2(50). С. 20–34.
2. Нуркова В. Память. Общая психология: в 7 т. / под редакцией Братуся Б.С. Академия. 2006. Т. 3. 352 с.
3. Нуркова В. Культурно-исторический подход к автобиографической памяти. Автореферат диссертации на соискание доктора психологических наук по специальности 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии. 2009. URL: <http://www.psy.msu.ru/science/autoreff/doc/nurkova.pdf>.
4. Нуркова В.В. Эффект зависимости феноменологических характеристик мнемического образа от мотивационно-смысловой динамики деятельности. *Культурно-историческая психология*. 2009. Т. 5. № 2. С. 60–67.
5. Фрейд З. Покрывающее воспоминание. URL: russianimago.com/download.php?filename=images/magazin-books//2001/02.doc.
6. Berna F. A disconnection between Self and Autobiographical memory in schizophrenia. Presentation, CON AMORE Conference “Autobiographical Memory and the Self” Aarhus University. 2018. URL: https://psy.au.dk/fileadmin/user_upload/AMAS-programme-2018-final_with_cancellations.pdf.
7. Bluck S., Alea N. Characteristics of positive autobiographical memories in adulthood. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2009. P. 247–265.
8. Çili S., Stopa L. Autobiographical Memory and the Self: Relationship and Implication for Cognitive –Behavioral Therapy. Routledge Focus, 2018. 128 p.
9. Conway M.A., Pleydell-Pearce C.W. The construction of autobiographical memories in the

- self-memory system. *Psychological Review*. 2000. Vol. 107. № 2. P. 261–288.
10. Conway M.A., Williams H.L. Autobiographical Memory. University of Leeds, Leeds, UK. 2008. P. 893–909.
11. Hoyle R.H. The interplay of self-regulation and Autobiographical Memory. Presentation, CON AMORE Conference “Autobiographical Memory and the Self” Aarhus University 2018. URL: https://psy.au.dk/fileadmin/user_upload/AMAS-programme-2018-final_with_cancellations.pdf.
12. Lardi C., D'Argembeau A., Chanal J., Ghisletta P., Van der Linden M. Further characterisation of self-defining memories in young adults: a study of a Swiss sample. *Memory*. 2010. Vol. 8. № 3. P. 293–309.
13. Mitchel A.E.P. Phenomenological Characteristics of Autobiographical Memories: responsiveness to an induced negative mood state in those with and without a previous history of depression. *Advances in Cognitive Psychology*. 2016. Vol. 12. № 2. P. 105–114.
14. Nigro G., Neisser U. Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*. 1983. Vol. 15. P. 467–482.
15. Rubin D.C., Berntsen D., Boals A. Memory in posttraumatic stress disorder: properties of voluntary and involuntary, traumatic and nontraumatic autobiographical memories in people with and without posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Experimental Psychology: General* 2008. Vol. 137. № 4. P. 591–614.
16. Talarico M.J., La Bar K.S., Rubin D.C. Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & Cognition*. 2004. Vol. 32. № 7. P. 1118–1132.
-

Bolotova O. M. The Types of internal autobiographical memories characteristics and their influence on the individual experience

The modern theoretical and empirical studies of Internal Autobiographical Memories Characteristics (the part of long-term memory) reviewed in the article. AM represent the whole experience of individual in which individual was directly involved personally. AM has hierarchical structure and each level of AM has different kinds of memories. Autobiographical memories have different internal characteristics, which are classified by the authors as phenomenological, semantic, structural and other. The internal characteristics of the memories could be grouped: the internal memories characteristics of sense, the internal memories characteristics, which are connected with association with other memories(similarity), the internal memories characteristics of the personal visual experience, the internal memories characteristics for the analysis and planning, the internal memories characteristics which are narrative – connected, the internal memories characteristics which are connected with feelings, the rehearsal internal memories characteristics(voluntary and involuntary).

The internal characteristics of the memories directly influence the quality of the individual experience. The quality of the individual experience is directly reflected in individual's current mood, the formation of goals and life goals, the presence of own emotional and physical well-being. If changed, internal memories characteristics influence the individual experience after traumatic even (empirical studies demonstrate). Nevertheless, the results of experimental studies show us the possibility of qualitative positive individual experience modifications by internal autobiographical memories characteristic changing.

The characteristics are associated with negative/traumatic personal experience. A thorough study of the internal characteristics of AP memories makes it possible to use change in these characteristics for successful corrective work with negative / traumatic events consequences, such as Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) and Secondary Traumatic Stress.

Key words: *autobiographical memory, Self-Memory System, episodic memories, internal autobiographical memories characteristics, internal characteristic Field / Observer, resilience, traumatic events consequences.*