

УДК 159.933.2:159.942.5

## Структура емоційної сфери студентів з особистісно значущими спогадами-спалахами

Оболенська Г.М.

В статті представлений аналіз зв'язку особливостей структури емоційної сфери студентів із наявністю особистісно значущих спогадів-спалахів. Дана стаття містить огляд досліджень західних науковців, які стосуються різних видів спогадів-спалахів. Розглядається аспект точності та стійкості спогадів-спалахів. Наводиться огляд тем, представлених у спогадах-спалахах особистісного значення, отриманих на студентській вибірці. Аналізуються спогади-спалахи різної емоційної спрямованості: позитивні, негативні та амбівалентні. Проводиться порівняльний аналіз отриманих даних із результатами аналогічних експериментальних досліджень західних фахівців. В результаті дослідження отримана структурна модель елементів емоційної сфери студентів з особистісно значущими спогадами-спалахами.

Ключові слова: спогади-спалахи; особистісно значущі події; структурна модель; емоційний заряд; репресія; стійкість спогадів; інтернальність; масштабність наслідків події; емоційна зрілість.

В статье представлен анализ связи особенностей структуры эмоциональной сферы студентов с наличием личностно значимых воспоминаний-вспышек. Данная статья содержит обзор исследований западных ученых, исследования которых касались различных видов воспоминаний-вспышек. Рассматривается аспект точности и устойчивости воспоминаний-вспышек. Проводится обзор тем, представленных в личностно значимых воспоминаниях, выявленных у испытуемых студенческого возраста. Анализируются воспоминания-вспышки разной эмоциональной направленности: позитивные, негативные и амбивалентные. Приводится сравнительный анализ полученных в ходе эксперимента данных с результатами исследований западных психологов. В результате исследования получена структурная модель элементов эмоциональной сферы студентов с личностно значимыми воспоминаниями-вспышками.

Ключевые слова: воспоминания-вспышки; личностно значимые события; структурная модель; эмоциональный заряд; репрессия; устойчивость воспоминаний; точность воспоминаний; интернальность; масштабность последствий события; эмоциональная зрелость.

The article concerns the issue of the structure of the emotional sphere of the students with personal flashbulb memories. The analysis of experimental research of fourth year student's "flashbulb" memories is represented in this paper. It considers events of personal meaning.

In our studies we have considered the degree of dependence of producing and keeping "flashbulb" memories relying on the specialties of emotional sphere of subjects. The investigations of connection between level of anxiety, ability of empathy, emotional maturity, the type of reaction on the stimulus of the environment and formation, quality of recollection of the "flashbulb" memories in the adolescent age has led to a number of significant statements. As a result of the investigation we have built the structural model of the emotional sphere of the students, who have personal flashbulb memories.

Key-words: "flashbulb" memories, recollection of memories, personal events, context, emotional lading, ability for empathy, emotional maturity, source of information, primary reaction, events of the personal significance.

Пам'ять-спалах - це яскрава та деталізована пам'ять про те, як суб'єкт дізнався про важливу та значущу, часом навіть приголомшливу подію історичного чи автобіографічного масштабу. В результаті досліджень ряду вчених (Д.Піллемер, Д.Рейсберг, Ф.Ейер, С.Ларсен [2-5]) виявилось, що пам'ять-спалах можуть викликати не тільки події національного та інтернаціонального масштабу, а також значущі події з особистого життя людини, що мають велике значення для суб'єкта та спричиняють великий вплив на його подальше життя. Як правило, такі події, що можуть зафіксуватися у пам'яті у вигляді «спогадів-спалахів», повинні відбутися неочікувано для самої людини, викликати інтенсивну емоційну реакцію та залишити важливі для суб'єкта наслідки. Таким чином, на сьогоднішній день існує три різновиди спогадів-спалахів: спогади-спалахи інтернаціонального масштабу; спогади-спалахи національного масштабу та спогади-спалахи особистісного значення (автобіографічні спогади-спалахи).

Для демонстрації різниці між вищезгаданими видами спогадів-спалахів доцільно привести приклади подій, що здатні викликати спогади-спалахи кожного з цих видів. Серед подій, що можуть призвести до виникнення спогадів-спалахів особистісного значення можна назвати такі: смерть близької людини; зустріч із першим коханням; весілля; народження дитини; участь у дорожньо-транспортній пригоді тощо. Всі ці події не мають великого впливу на життя країни в цілому, але здатні цілком змінити життя окремої людини.

До подій національного масштабу, які здатні викликати спогади-спалахи, можна зарахувати загибель відомого музиканта Джона Леннона; катастрофу американського шаттла «Челленджер»; перший політ у космос Юрія Гагаріна; катастрофи та природні катаклізми (повені, землетруси) на території окремих країн-всі ті події, наслідки яких були дуже значущими для громадян тієї країни, де вони мали місце. Усі вищезазначені події мали великий вплив на подальше життя країни, в якій вони сталися.

У якості прикладів подій інтернаціонального масштабу, які здатні викликати спогади-спалахи можна назвати наступні: смерть американського президента Дж.Кеннеді; загибель англійської принцеси Діани у автокатастрофі; теракти у США (11 вересня 2001 року) та у Москві (захват заручників та вибухи у метро); аварія на ЧАЕС. Всі ці події залишили глибокий слід не тільки у житті тої країни, де вони трапились, а у житті всього світу в цілому.

Важливим та досі не остаточно вирішеним питанням є аспект точності та стійкості «спогадів-спалахів». На даний момент серед науковців, що займаються вивченням феномену «пам'яті-спалаху», не існує єдиної думки, щодо цього аспекту. Тому, вважаючи стійкість подібних спогадів досить цікавим та значущим компонентом феномену «пам'яті-спалаху», для вивчення даного аспекту в нашому експерименті ми вибрали події, що трапилися в житті досліджуваних не тільки нещодавно, а й ті події, що трапилися досить давно. В одному із завдань досліджуваним було запропоновано самим вибрати 3-5 найбільш визначних, важливих та пам'ятних подій, що трапилися із ними за все їх життя.

Основна вибірка включала 100 досліджуваних у віці від 19 до 60 років, у тому числі 32 особи чоловічої статі та 68 жіночої. Середній вік досліджуваних першої групи (студентів) складає 22 роки; середній вік досліджуваних другої групи (дорослих) складає 54 років. Структура вибірки характеризується розподіленням респондентів за віком та статтю. Виходячи з цілей та завдань даного дослідження на підготовчому етапі було виділено дві групи:

1 група - досліджувані чоловічої та жіночої статі віком від 19 до 23 років;

2 група - досліджувані чоловічої та жіночої статі віком від 48 до 60 років.

Загальний об'єм вибірки (100 респондентів) був розподілений між виділеними групами порівну (по 50 респондентів). Таке розподілення вибірки забезпечило можливість отримання середніх оцінок по кожній страті та можливість порівняльного аналізу груп, а також отримання середніх оцінок по усій вивчаємій сукупності.

Таким чином, об'єднавши досліджуваних за віковим критерієм, ми отримали дві основні групи досліджуваних:

Група 1 (Студенти): 50 осіб чоловічої ( 11 осіб ) та жіночої ( 39 осіб ) статі у віці від 19 до 23 років.

Група 2 (Дорослі): 50 осіб чоловічої ( 22 особи ) та жіночої ( 28 осіб ) статі у віці від 48 до 60 років.

Через те, що метою нашого дослідження було дослідження особливостей функціонування «пам'яті-спалаху» в різних вікових групах залежно від властивостей емоційної сфери досліджуваних, ми обрали наступні методи дослідження: методи діагностики особливостей емоційної сфери досліджуваних (1.«Методика визначення емоційної зрілості» (О.Я.Чебикін); 2.«Методика вимірювання рівня тривожності» Дж.Тейлор (адаптація Т.А.Немчинова); 3.«Методика діагностики типу емоційної реакції на дію стимулів зовнішньої середовища» В.В.Бойко; 4.«Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю» Дж.Роттера (адаптація Бажина Є.Ф., Голинкіної С.О., Еткінда О.М.); 5.«Методика діагностики рівня емпатичних здібностей» В.В.Бойко).

Були отримані наступні результати дослідження: пам'ять-спалах була виявлена у 56% досліджуваних студентів. В групі студентів спогади-спалахи на події національного масштабу були зафіксовані у 30% досліджуваних, спогади-спалахи на події інтернаціонального масштабу – у 26%, а спогади-спалахи на події з особистого життя досліджуваних – у 42% респондентів. Також слід відмітити, що в студентській вибірці спогади-спалахи були виявлені у 44% жінок та у 12% чоловіків.

В ході дослідження було отримано 58 спогадів-спалахів з особистого життя респондентів. Для зручності аналізу зазначені спогади були класифіковані за змістом, отже було отримано шість груп спогадів за різними темами. Так досліджувані юнацького віку мали спогади-спалахи, зосереджені навкруги наступних тем: 1. зміни у особистому житті; 2. зміни, пов'язані із професійною сферою; 3. фізична травма; 4. смерть; 5. участь у різноманітних заходах; 6. досягнення. Розглянемо детальніше кожну із виділених тем.

**1.Зміни в особистому житті.** Дана тема була представлена найбільшою кількістю спогадів. Серед спогадів даної тематики були наступні: зустріч з коханою людиною; народження брата/сестри; початок спільного життя з коханою людиною; зрада близької людини; розставання з коханою людиною; весілля; народження дитини; перший поцілунок; придбання домашньої тварини; шлюбна пропозиція.

**2.Зміни, пов'язані із професійною сферою.** Спогади, віднесені до даної категорії були пов'язані з наступними подіями: вступ до ВНЗу; закінчення школи (шкільний випускний вечір); перша робота; вступ до школи (перше вересня); перехід в іншу школу. Дана тема є другою за численністю. Це вказує на те, що для студентів важливе значення має самореалізація. Дані результати повністю відповідають віковій теорії Е.Еріксона [7]. Як наголошував Еріксон, основними пріоритетами для юнаків є особистісна та професійна сфера, через те, що двома основними діяльностями даної вікової групи є міжособистісне спілкування та самореалізація. Результати представленого дослідження ще раз підтвердили даний постулат епігенетичної теорії Еріксона.

**3. Фізична травма.** Ця група містить спогади, згуртовані навколо отримання фізичної травми у різному віці. Особливістю цієї категорії спогадів є їх потужний негативний емоційний заряд. Хоч ця група є досить мало численною, але спогади-спалахи даної тематики є одними з найяскравіших.

**4. Смерть.** Дана тема представлена лише одним респондентом, який відтворив спогад-спалах такої події як смерть матері. З попередньою темою даний спогад-спалах ріднить потужний негативний емоційний заряд. Можна відмітити, що у даному випадку при відтворенні спогаду-

спалаху у респондентів спостерігалось задіяння захисних механізмів психіки. Так, наприклад, досліджувані погано пам'ятають центральне ядро події, але контекст та емоційний слід відтворюють детально. Це дещо суперечить тим результатам, що були отримані у експериментах Бурка, Крістіансона, Лофтуса та Райсберга [4-6], які показали, що інформація про центральні деталі емоційних подій зберігається краще, ніж відповідні деталі у неемоційних подіях; протилежний паттерн спостерігається для інформації про периферичні деталі. Більш того, «кістяк» емоційної події (тобто сума центральних аспектів події) добре зберігається у пам'яті протягом довгого часу, в той час, як забування властиве для периферичних деталей. В той самий час, отримані дані співзвучні результатам дослідження Е.Лофтуса та Л.Кауфмана [6], які стосувалися пошуку відповіді на питання, чому деякі травматичні спогади закріплюються у пам'яті, як спогади-спалахи, а деякі пригнічуються за допомогою механізму репресії. Деякі клініцисти, як то Холмс [8], наголошують на мимовільності за діяння механізму репресії та відмічають, що суть репресії полягає у запереченні та утриманні на відстані від свідомості людини якихось спогадів із метою захисту та запобігання психічного болю. Е.Лофтус вважає, що існує одна особливість, завдяки якій спогади-спалахи відрізняються від пригнічених спогадів: спогади-спалахи можуть бути не настільки емоційно тяжкими, як пригнічені спогади. На думку психіатрів, травматичні спогади залишаються достатньо точними по відношенню до подій, що їх спровокували. Фактично, травматичні спогади можуть приймати багато форм: іноді вони проявляються як спогади-спалахи, іноді вони пригнічуються, а іноді пригнічуються але повертаються з часом (flashback). У всіх випадках відтворені спогади несуть деякі елементи помилок, через те, що різні варіанти спогадів накладаються один на одного та на схожі спогади.

5. Участь у різноманітних заходах. Даній тематиці відповідали такі спогади-спалахи як день народження; стрибок з парашутом; участь у спортивних змаганнях; поїздка до іншої країни тощо. Дана група спогадів була третьою за численністю.

6. Досягнення. Дана тема була представлена наступним спогадами: отримання візи до США; проходження медичної комісії від департаменту МВД; усвідомлення власної дорослості. Дана група спогадів не є великою за численністю, але її наявність є дуже показовою через те, що її зміст також відповідає одній з основних видів діяльності респондентів юнацького віку – самореалізації [7].

Респонденти студентського віку найчастіше відтворювали такі спогади-спалахи особистісної значущості, що зачіпають особисте життя, сферу навчання та участь у різноманітних заходах та змаганнях. Досліджувані дорослої групи відтворювали найбільшу кількість особистісно значущих спогадів-спалахів, що торкалися їхнього особистого життя, та в значно меншій кількості участі у різноманітних заходах та змаганнях. Таким чином, спогади-спалахи студентів переважно торкалися подій, що сталися нещодавно (в значно меншому ступені подій з дитинства).

Найменша кількість спогадів-спалахів спостерігалась щодо подій, які стосуються таких тем, як смерть близької людини та отримання фізичної травми. Ця мало численність пояснюється в першу чергу тим, що спогади даної категорії несуть дуже потужний негативний емоційний заряд. Спогади зазначеної тематики є травматичними для людини будь-якого віку та статі, тому що пов'язані з фізичним та духовним болем. Досить часто спогади, які пов'язані зі смертю або отриманням травми активізує роботу захисних механізмів психіки. Так, дослідження Елізабет Лофтуса [6] показали, що травматичні спогади можуть пригнічуватися, завдяки репресії, або фіксуватися у пам'яті у формі спогадів-спалахів. В тому випадку, коли утворюються спогади-спалахи травматичних подій, це означає, що рівень стресостійкості особистості є досить високим, а рівень шокуванія суб'єкту даною подією є таким, який людина може пережити і який буде безпечним для її психіки.

Таким чином, усього в ході експериментального дослідження було отримано 39 позитивних, 9 негативних, 10 амбівалентних особистісно значущих спогадів-спалахів. При порівнянні отриманих даних із аналогічними дослідженнями західних вчених, можна виявити як збіги, так і відмінності. Нещодавні експериментальні дослідження американських психологів були направлені на вивчення типів, що можуть призвести до виникнення спогадів-спалахів. Студентам коледжу було запропоновано пригадати три найбільш яскраві події з їх життя. Якщо порівняти отримані результати з результатами нашого дослідження, то виявиться, що фактично усі спогади, як американських, так і українських респондентів носили більш особистісний характер, ніж характер національно значущих подій. Також можна відмітити те, що як в українських, так і в американських студентів ці спогади групуються навколо таких тем, як образи, випадковості, спорт; події, пов'язані із протилежним полом; тварини, смерть, вступ до ВНЗу (коледжу) тощо.

Що стосується розбіжностей в американських та українських дослідженнях, то слід зауважити, що 85 % опитаних американських студентів віднесли дорожньо-транспортну пригоду, свідком якої вони були, до «спогадів-спалахів» (через те, що вона мала несподіваний, важливий, емоційно насичений та яскравий характер). Відносно українських студентів можна зауважити, що жоден з них не відніс дорожньо-транспортну пригоду до «спогадів-спалахів». Ще однією відмінністю стало те, що 12 % американських респондентів віднесли своє тринадцятиріччя до «спогадів-спалахів», тоді як тільки 1% українських респондентів віднесли свій день народження до подій, які можуть викликати «спогади-спалахи».

У студентській вибірці, як і у вибірці дорослих спостерігалось переважання особистісно-значущих спогадів-спалахів позитивної направленості. Проте були виявлені статистичні відмінності ( фемп.=1,716,

$p < 0,05$ ), які вказують на те, що досліджувані зрілого віку в ході експерименту відтворили більше (82% порівняно з 62% у студентів) спогадів-спалахів позитивної направленості, ніж студенти.

Що стосується негативних спогадів, то значущих відмінностей між двома вибірками знайдено не було. Це вказує на те, що у ході експерименту і студенти, і дорослі відтворювали приблизно однакову кількість особистісно-значущих спогадів-спалахів негативної направленості (відповідно 16% проти 14% у дорослих).

Зафіксовані також статистично значущі відмінності між кількістю амбівалентних особистісно значущих спогадів-спалахів у юнаків та досліджуваних зрілого віку. Співвідношення спогадів-спалахів даної направленості складає відповідно 17% до 4%. Таким чином, можна говорити, що студенти схильні утворювати більше амбівалентних особистісно значущих спогадів-спалахів, ніж дорослі (фемп. = 2,304,  $p < 0,05$ ).

На малюнку 1.1 представлена модель емоційної сфери студентів, у яких спостерігалися особистісно значущі спогади-спалахи. Представлена структурна модель складається з трьох основних блоків.

Перша група пов'язаних характеристик об'єднує у собі емпатію, експресію та емоційну зрілість. Даній групі можна дати умовну назву-блок «емоційної зрілості» (через те, що емпатія та експресія є структурними компонентами емоційної зрілості). Другим блоком стало об'єднання таких компонентів як загальна інтернальність, інтернальність сімейна та інтернальність досягнень. Ця група отримала умовну назву «інтернальність». Третім блоком стала зв'язка рефрактерних реакцій та екстернальності.



Малюнок 1.1. Структурні зв'язки елементів емоційної сфери досліджуваних зі спогадами-спалахами подій особистісної значущості у студентів.

Слід відмітити, що перші два блоки, а саме «емоційна зрілість» та «інтернальність» пов'язані між собою за допомогою емпатії, третій блок ізольований від інших. Це можна пояснити тим, що емоційно зрілі люди дуже часто показують високий рівень інтернальності, що проявляється у їхній готовності брати на себе відповідальність за свої вчинки. Зв'язок двох блоків, опосередкований через емпатію, теж можна пояснити: емоційно зрілі люди мають виражені показники емпатії; інтернали, в свою чергу, схильні до рефлексії та аналізу вчинків й емоцій також часто мають високий рівень емпатичних здібностей. Третій блок, що розташовано автономно від інших, який містить екстраверсію й рефрактерні реакції, є протилежним за значенням першим двом групам компонентів. Можна припустити, що ця «подвійність» пояснюється специфікою особистісно значущих подій. Адже події такого типу трапляються особисто з респондентами, тобто їх вплив на життя досліджуваних дуже сильний. Отже емоційний відгук на ці події виражений в більшій мірі. У цьому сенсі дуже показовою є відсутність у респондентів цієї вікової групи компоненту емоційної саморегуляції. Проте присутня експресія. З цього можна припустити, що особистісно значущі події більш зачіпають людину та призводять до появи сильних емоцій, які складно тримати під контролем та які потребують висловлення. Задіяння зв'язки «екстернальність - рефрактерні реакції», можливо трапляється тоді, коли події особистісної значущості несуть дуже потужні негативні наслідки (наприклад, смерть близької людини). Таким чином, людина отримує можливість перекласти відповідальність за подію на зовнішні об'єкти або суб'єкти за рахунок екстернальності; та «залишає» негативні переживання всередині (отримуючи можливість пережити їх на більш глибокому рівні протягом довшого часу). Таким чином, можна висловити припущення, що перший та другий блок являються своєрідним механізмом формування позитивних спогадів-спалахів, а третій блок відповідає за утворення особистісно значущих спогадів-спалахів із вираженням негативним навантаженням.

Таким чином, спільною тенденцією, яка не залежить від віку досліджуваних, є застосування усіма досліджуваними зі спогадами-спалахами механізмів двох окремих типів при утворенні позитивних та негативних спогадів-спалахів:

а) як у студентів, так і у дорослих спогади-спалахи з позитивним емоційним наповненням закарбовуються за допомогою таких характеристик як емоційна зрілість, інтернальність та ейфоричне реагування.

б) негативні спогади-спалахи у студентів утворені за участю таких компонентів як екстернальність та рефрактерне реагування.

в) у дорослих досліджуваних механізм формування негативних спогадів-спалахів запускається за участі взаємодії таких компонентів як тривожність та дисфоричне реагування.

#### Література:

1. Brown, R., & Kulik, J. (1977). Flashbulb memories. *Cognition*, 5, 73-79.
2. Larsen, S.F. (1988a). Remembering without experiencing: Memory for reported events. In U. Neisser & E. Winograd (Eds.), *Remembering reconsidered: Ecological and traditional approaches to the study of memory* (pp. 326-355). New York: Cambridge University Press.
3. Pillemer, D.B. (1990). Clarifying the flashbulb memory concept: Comment from McCloskey, Wible, and Cohen. *Journal of Experimental Psychology: General*, 119, 92-96.
4. Heuer, F., & Reisberg, D. (1990). Vivid memories of emotional events: The accuracy of remembered minutiae. *Memory & Cognition*, 18, 496-506.
5. Heuer, F., & Reisberg, D. (in press). Emotion, arousal and memory for detail. In S.-A. Christianson (Ed.), *Handbook of emotion memory*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
6. Loftus, E.F. & Kaufman, L. (1992). Why do traumatic experiences sometimes produce good memory (flashbulbs) and sometimes no memory (repression)? In E. Winograd & U. Neisser (Eds.), *Affect and accuracy in recall: Studies of "flashbulb" memories*. (pp. 212-223). New York: Cambridge University Press.
7. Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис. -М., 2006.
8. Holmes D.A. (1990). The evidence for repression: An examination of fifty years of research. In J. Singer (Ed.), *Repression and dissociation: Implications for personality, theory, psychopathology, and health*. Chicago: University of Chicago Press.