

ЗУБЕНКО А. Я.

КОНФЛІКТНІ МЕХАНІЗМИ АВТОБІОГРАФІЧНОЇ ПАМ'ЯТІ

Автобіографічна пам'ять – це вид довготривалої пам'яті, що являє собою систему спогадів про значимі події та стани людини протягом життя (Baddeley A. et al., 2015). Це сукупність механізмів пам'яті, що зберігає весь отриманий протягом нашого життя досвід та формує нас як особистість. Функціональне призначення автобіографічної пам'яті полягає у зберіганні та селекції досвіду, у якому постане необхідність в майбутньому. Завдяки саме автобіографічній пам'яті ми можемо не повторювати власних помилок знову й знову, уникати конфліктів та проблем, обирати правильні рішення. Функції автобіографічної пам'яті рятують нас в конфліктному і складному світі.

Функція передбачення майбутнього допомагає людині аналізувати свій минулий досвід та робити на основі цих даних припущення стосовно подій, що лише відбудуться. Це обширна частина «інтуїції» – уміння несвідомо вгадувати істину, яка ґрунтується на минулому досвіді людини.

Функція формування ідентичності полягає у тому, що досвід, який ми отримуємо, в тій чи іншій мірі впливає на нас. В залежності від типу події людина може змінитись, тому, наприклад ті ж травматичні або дуже негативні та важкі події можуть зробити з людини когось «цілком іншого».

Функція самовизначення полягає в вивченні людиною свого досвіду і визначення на цій основі того, що вона хоче бачити у своєму майбутньому. Завдяки цій функції людина формує свою стратегію життя (здійснює вибір професії чи партнера, які не будуть порушувати загальний обраний напрям життю), а також вносить в неї відповідні зміни.

Функція самопізнання частково перекликається із минулою функцією, але вже скоріше діє в просторі внутрішнього світу. Ця функція автобіографічної пам'яті допомагає людині пригадувати минулі реакції на різні події та розуміти, що їй подобається, а що ні в масштабі життя. Якщо людина все життя обирала страви з цитрусами, та могла навіть про це не задумуватись, автобіографічна пам'ять допоможе зробити висновок «мабуть, я люблю цитрусові». Спочатку іде функція самопізнання та на її основі вже працює функція самовизначення.

Функція періодизації етапів свого життя полягає у тому, що людина з нормально функціонуючою автобіографічною пам'яттю може без проблем відокремити свої спогади з дитинства від спогадів, що були тиждень тому. Тобто, ця функція дає можливість орієнтуватися у власному житті, виокремлюючи інформацію відносно власного часового проміжку. Люди також щоб згадати конкретний рік/період, зазвичай пригадують саме події, і вже після цього можуть орієнтуватись в часі.

Функція фінальної інтеграції особистості – досить складна та таємнича функція автобіографічної пам'яті. Загалу вона відома як те, що «життя перед очима пронеслось». Тобто, коли для людини є загроза життя, у критичний або інколи «останній» момент вона пригадує все важливе, що відбулось з нею. Ці спогади унікальні, не завжди вони «підсумовують життя», інколи просто роблять акцент на подіях, які для особистості раніше могли не мати значення. На жаль, механізми таких процесів поки не відомі досконально. Також невідомо, в якому віковому періоді з'являються такі можливості фінальної інтеграції.

В психологічних дослідженнях представлені феномени автобіографічної пам'яті, які показують конфронтаційність природи її механізмів.

Феномен мимовільних автобіографічних спогадів. Кожна людина протягом життя може на секунди або менше «бачити перед очима» картинку випадкового спогаду зі свого життя. Часто ці спогади активуються через систему асоціацій та активуються набагато швидше, ніж сама людина може осмислити цю несподівану детермінованість. Ці спогади можуть бути не пов'язані з актуальним досвідом, на перший погляд, але зв'язок завжди існує, часом складний і не може бути усвідомленим без додаткових зусиль. Цей феномен може набувати болісних проявлень, наприклад при ПТСР, коли людина від кожного такого спогаду може переживати викид негативних емоцій. Особиста значущість спогадів та їх глибинний сенс для людини стає ключовим в цьому питанні, тому такі спогади можуть як принести користь (людина записує спогад як частину знань про

власну особистість), так і посилює травму, змінюючи на короткий час загальну конфігурацію сприйняття та розуміння життєвого досвіду (Hashimoto J., at all, 2022).

Феномен флешфорварду. Флешфорвард — новий термін у науці, антипод флешбеку, що проявляється у феномені мимовільних автобіографічних спогадів. Флешфорвард характеризується випадковою «думкою про можливе майбутнє». Так як майбутнє, на відміну від минулого, ще не відбулось, це проектування сценарію подумки на основі як теперішньої, так і минулої інформації. Флешфорвард зазвичай викликає емоції – як негативні, так і позитивні. Негативні емоції після флешфорварду можуть досягати такої сили, що мозок буде вважати цей абсолютно вигаданий сценарій «на близькому рівні» до тих подій, що справді відбулись. Це може призвести до плутанини настільки, що суміжні феномени як «зурочення» чи «прокляття», почнуть «справді» збуватися, оскільки людина сама себе налаштовує на те, що це вже відбулось та робить всі послідовні кроки для події, не усвідомлюючи цього (Marjolein R., at all, 2022). У флешфорварду є й інша сторона, коли позитивна картина майбутнього мотивує людину до неї йти. Але, на жаль, якщо ця майбутнє не стало реальністю, у людини настає фрустрація, тому стосовно флешфорварду дослідники досягають певної однаковості, що це більше негативне явище, аніж позитивне.

Феномен ностальгії. Люди схильні романтизувати своє власне минуле, тому поширені уявлення, що «раніше було краще», або «а ось в мій час й трава була зеленіша». З часом з пам'яті вимивається негативна частина спогадів, залишаючи переважно позитив. Виключенням зазвичай є дуже яскраві негативні переживання, які залишили свій відбиток на житті особистості. Негативні спогади втрачають свої «фарби» (тьмяніють). Причина такого явища в обмеженості ресурсів: пам'ять виділяє свій ресурс на спогади, які більш актуальні та впливові для людини («зараз і тут»). Для автобіографічної пам'яті негативні спогади дуже енергетично затратні, тому вона їх прагне забрати зі своєї операційної частини якомога швидше. Це й призводить до того, що люди ностальгують за прекрасним минулим, тому що автобіографічна пам'ять дозволяє поверхнево відтворювати це минуле, мати лише гарні спогади, а все інше з досвіду життя активується вже при цілеспрямованому згадуванні.

В проведеному дослідженні на початку весни 2023 року вивчалися спогади дорослих про початок воєнних подій. Ними встановлено такі особливості:

Феномен туман «пам'яті» при травматичних подіях. Значна частина опитаних (25 %) не могли пригадати подій за рік. Цей феномен свідчить, що пам'ять може буквально «блокувати» частину спогадів, якщо вони дуже травматичні, та не давати людині до них доступ («неможливо пригадати, що відбувалося в моєму житті»). Це може бути пов'язано як з великою енерговитратою, так і дією механізмів захисту, тому що травматичні події можуть завдати шкоди психологічному функціонуванню, порушити рівновагу, відновити розпач та страждання, тож пам'ять намагається цьому перешкодити.

Феномен сплутаності «пам'яті» при травматичних подіях. У проведеному дослідженні значний відсоток опитаних були твердо впевнені у тому, що глобальна подія, яка, наприклад, відбулась улітку, на їх думку відбулась весною. Варто зазначити, що люди намагались пригадувати, однак це потребувало від них зусиль, все одно виникала плутанина навіть стосовно нещодавніх подій.

На основі проведеного дослідження та аналізу даних інших дослідників ми можемо дійти висновку про конфліктність та суперечності автобіографічної пам'яті:

1. Автобіографічна пам'ять зовсім неточна, обмеженість її ресурсів зумовлює викривленість або забуття складних подій.
2. Автобіографічна пам'ять намагається зменшити біль людини, згладжуючи негативні події та емоції, але механізм мимовільного запам'ятовування доводить, що пам'ять може ввімкнутись в самий незручний момент, повернути спогади і відновити біль та страждання.
3. Незважаючи на те, що автобіографічна пам'ять дає можливість нам використовувати досвід минулого, функціонально вона націлена на майбутнє та може формувати теперішнє під нього. Механізм флешфорварду це доводить.
4. Автобіографічна пам'ять не ставить собі за мету «пам'ятати всі події минулого», навпаки, у пригадуванні вона «погана», тому що не дає можливості пам'ятати всю картину через певний час.

Висновки. Автобіографічна пам'ять унікальний та повною мірою суб'єктивний фрагмент психічної реальності, що працює на основі внутрішньої конфронтації. Завдяки дії механізмів автобіографічної пам'яті постійно формуються та проявляються феномени, які змістовно і функціонально конфліктують. Конфліктні дії механізмів автобіографічної пам'яті виявляють суперечності життєвого досвіду, дезінтегровані фрагменти внутрішнього світу. Такі механізми можуть призвести до утворення прогалин пам'яті, проявитися у несподіваному виявленні травматичного досвіду або творчо завершитися картиною нового бажаного майбутнього.

В результаті в залежності від функціонування механізмів автобіографічної пам'яті людина може стати більш натхненною та продуктивною, а може бути психологічно скаліченою та недієздатною. Внутрішня конфліктність в життєвому досвіді, що опрацьовується в автобіографічній пам'яті та виявляється в її феноменології, може посилювати рефлексію та сприяти конструктивній поведінці. Автобіографічна пам'ять загадкова та таємнича, тож її вивчення буде нами продовжуватись. Дискурс конфліктології є необхідним та доцільним в розкритті сутності автобіографічної пам'яті.

Література

1. Baddeley A. D., Eysenck, M. W., Anderson, M. C. Memory. Second edition. Hove [etc] : Psychology Press, 2015. 547 p.
2. Hashimoto J., Kanayama N., Miyatani M., Nakao T. The Mood Repair Effect of Positive Involuntary Autobiographical Memory Among Japanese Adults: An Experimental Study. SAGE Open. 2022. №1. Vol.2.
3. Marjolein R. Thunnissen, Maaikje H. Nauta, Peter J. de Jong, Marleen M. Rijkeboer, and Marisol J. Voncken. Flashforward imagery in speech anxiety: Characteristics and associations with anxiety and avoidance: Front Psychol. 2022; 13: 975374.

КОПЕЦЬ Л.В.

ОСТРАКІЗМ У КОНЦЕПТУАЛЬНИХ ВИМІРАХ

Поняття остракізму в сучасній психології набуло значення як відчуження, неприйняття, засудження, виключення з соціальних стосунків, а також як синонім культури скасування. Остракізм проявляється в ігноруванні та виключенні учасників спілкування із взаємодії. Особа, що зазнає психологічного неприйняття та відчуження, яке може бути продемонстровано в різних формах, відчуває труднощі психологічного характеру: безпорадність, смуток, біль, депресію, втрачає почуття впевненості, самоповаги. На особу спрямовується надзвичайної сили психологічний удар, що порушує не лише психологічну рівновагу, а також процеси осмислення існування. Як переконають дослідники в умовах остракізму у особи, що зазнає такого ставлення, виникають порушення у роботі фізіологічних систем [2; 8; 9], може виникати навіть фізичне відчуття болю [2]. Остракізм має серйозні поведінкові наслідки, які можуть виявлятися у одних людей у вигляді ризикованої, агресивної поведінки, у інших як відсторонення від оточуючих (ескапізм), в окремих людей проявитися у вигляді різних антисоціальних дій (екстремізму, радикальності, помсти).

Як вказують дослідники ескапізм є психологічно загрозливим не лише для тих, на кого він спрямований. Остракізм є непростою ситуацією для тих, хто є ініціатором неприйняття та бойкотування когось іншого. Сама участь в остракізм-події), зменшує внутрішні сили особистості, порушує систему саморегуляції, призводить до виснаження Еґо (Р. Баумайстер) [1].

Мета нашого дослідження полягає у визначенні концептуальних вимірів остракізму на основі аналізу доступних нам досліджень.

В психології сформовано декілька відмінних моделей остракізму.

Стадіальна модель остракізму К. Д. Вільямса (The ostracism model of K. D. Williams). Теорія показує стадіальність розвитку переживання в ситуації остракізму. Спочатку виникає заперечення (виявлення переживання на майже несвідомому рівні). Рефлекторна наступна стадія супроводжується реакцією болю. На цій стадії, фрустрації фундаментальних потреб, блокується можливість заспокоєння потреби у приналежності до соціальної спільноти та потреби у своїй значущості. На думку автора концепції К. Д. Вільямса заблоковані потреби можна об'єднати в два