

Автобиографические воспоминания с «восходящим» и «нисходящим» сюжетом в регуляции настроения: результаты исследования китайской выборки

Научный руководитель – Нуркова Вероника Валерьевна

Wu Shenglun

Аспирант

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра общей психологии, Москва, Россия

E-mail: wushenglun@yandex.ru

Известно, что люди часто обращаются к своим воспоминаниям с целью улучшить настроение [3]. Воспоминания о приятных событиях прошлого способны отвлекать от текущих проблем, то есть действовать как вариант стратегии регуляции эмоций по типу «позитивной перефокусировки» по модели Н. Гарнефски с коллегами [1]. Важно отметить, что, когда человек переживает сниженное настроение, переключение внимания на приятные воспоминания может происходить как намеренно, так и спонтанно, без осознанной цели изменить свое состояние. С другой стороны, память каждого человека хранит и множество негативных воспоминаний. Большинство современных исследователей объясняют сохранение памяти о негативном опыте функцией «извлечения жизненных уроков». Однако в работе В.В. Нурковой и А.А. Гофман было предположено, что негативные воспоминания также способны улучшать настроение в том случае, если человек сравнивает негативный эпизод в прошлом с ситуацией в настоящем и приходит к выводу, что ситуация в настоящем более благополучна, чем ситуация в прошлом [5]. Указанное выше исследование было проведено на российской выборке, поэтому в настоящее исследование были включены китайские респонденты (547 респондентов в возрасте от 15 до 54 лет). Аналогично оригинальному исследованию, участникам не давали задания специально изменить свое настроение с помощью воспоминаний, а для измерения динамики настроения использовали косвенную методику Тест ИмPLICITного Позитивного и Негативного Аффекта - ИПАНАТ [6]. По сравнению с оригинальным исследованием наше исследование включало ряд изменений и дополнений: 1) участникам предлагалось вспоминать два различных типа негативных воспоминаний, выделенных Д. МакАдамсом [4]: воспоминания с «восходящим» сюжетом (завязка рассказа описывает негативную ситуацию, которая завершается благоприятным исходом) и воспоминания с «двойным нисходящим» сюжетом (завязка рассказа описывает негативную ситуацию, которая завершается негативным исходом); 2) проводилась диагностика самоотчетных когнитивных стратегий регуляции эмоций с применением опросника CERQ [2] в адаптации для китайской популяции. Были выдвинуты гипотезы о том, что: 1) воспоминания с сюжетом «восходящего» типа, вопреки содержащемуся в его завязке негативному эмоциональному содержанию, повысят настроение, причем стратегия «позитивная перефокусировка» будет усиливать эффект; 2) воспоминания с сюжетом «двойного нисходящего» типа в связи с интенсивностью негативного содержания снизят настроение, но эффект будет противоположным у участников с выраженной стратегией «рассмотрение в перспективе», так как она может способствовать сравнению прошлого и настоящего вспоминающего человека. В целом по выборке по методике ИПАНАТ до и после извлечения из памяти негативных автобиографических воспоминаний с сюжетами «восходящего» или «двойного нисходящего» типов было зафиксировано улучшение настроения после «восходящего» сюжета и ухудшение настроения после «двойного нисходящего» сюжета. Вопреки гипотезе, не было выявлено вклада стратегии «рассмотрение в

перспективе» в улучшение настроения после воспоминаний «двойным нисходящим» сюжетом. Однако часть участников, вспоминая эпизод прошлого с «двойным нисходящим» сюжетом, вопреки общей тенденции, улучшали свое настроение. С ними связан наиболее неожиданный и интересный результат исследования, который заключается в сильной корреляции между повышением настроения после воспоминания с «двойным нисходящим» сюжетом и высоким уровнем показателей стратегии «принятия». Наоборот, участники, которые сильно снижали настроение в данном условии демонстрировали низкие показатели по стратегии «принятия». Вероятно, существует более сложная, чем предполагалось, двухэтапная последовательность в работе предложенного Нурковой и Гофман механизма «ретроспективного нисходящего автобиографического сравнения». Предположительно для того, чтобы запустить этот процесс сравнения негативной ситуации прошлого и более благополучной ситуации настоящего, в результате чего и улучшается настроение, необходимо быть способным принимать свои эмоциональные состояния различной валентности. Ключевые слова: автобиографическая память, когнитивные стратегии регуляции эмоций, функции автобиографических воспоминаний, имплицитный тест позитивного и негативного аффекта

Источники и литература

- 1) Литература 1.Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 4. С. 161-179. 2.Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P.: Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems // Pers. Individ. Differ. 2001. V. 30. N 8. P. 1311–1327. 3.Harris C. B., Rasmussen A. S., Berntsen D. The functions of autobiographical memory: An integrative approach // Memory. 2014. V. 22. N 5. P. 559-581. 4.McAdams D.P., Reynolds J., Lewis M., Patten A.H., Bowman P.J. When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students // Pers Soc Psychol Bull. 2001. V. 27. N 4. P. 474–485. 5.Nourkova V.V., Gofman A.A. Deliberately Retrieved Negative Memories Can Improve Mood Beyond the Intention to Do So // EJOP. 2022. V. 18. N 3. P. 235-248. 6.Quirin M., Kazén M., Kuhl J. When nonsense sounds happy or helpless: the implicit positive and negative affect test (IPANAT) // J. Pers. Soc. Psychol. 2009.V. 97. N 3. P. 500–516.