

**Эмпирическое исследование намеренного забывания личностно  
отнесенного материала**

**Гофман Алёна Алексеевна**

*Студент*

*МГУ - Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,*

*Факультет психологии, Москва, Россия*

*E-mail: gofmanalena@gmail.com*

Желая запомнить тот или иной эпизод, номер телефона или понравившийся мотив, мы автоматически повторяем и прокручиваем в своем сознании эти образы. Если же на нас нахлынут воспоминания о чем-то неприятном, то мы, наоборот, стараемся отогнать эти мысли, избавиться от них как можно скорее, но на деле часто сталкиваемся с обратным. Существует ли механизм обратный запоминанию? Возможно ли действительно намеренно забыть то, что уже стало для нас воспоминанием? Встретив на улице нечто неприятное, мы невольно отворачиваемся, отводим взгляд, часто за просмотром фильмов ужасов зрители закрывают лицо руками, как будто, блокируя тем самым доступ к своему сознанию этим источникам на таком простом физическом уровне. Данное исследование призвано выявить специфические механизмы направленного забывания, а также показать, что «забывание» есть отдельный процесс, а не результат плохой работы памяти.

**Метод**

В исследовании приняли участие 141 студент МГУ.

Испытуемым в случайном порядке предъявлялись 18 различных по эмоциональной валентности словосочетаний: 6 позитивных (например, «неожиданный подарок»), 6 негативных (например, «полная неудача») и 6 нейтральных (например, «чашка кофе»). Затем испытуемым давалось 10 сек. на то, чтобы воспроизвести в памяти эпизод, ассоциативно связанный с предъявленным словосочетанием и кратко записать его название. После этого на 5 сек. предъявлялась одна из трех команд: «забыть», «запомнить» или «проигнорировать». По завершении предъявлений испытуемых просили записать все воспроизведенные эпизоды вне зависимости от того, какие команды следовали за ними. Различия между условиями анализировались с помощью непараметрического критерия Краскелла-Уоллиса.

**Результаты и их обсуждение**

Результаты исследования показали, что испытуемые способны различать и реагировать на инструкции «забыть», «запомнить», «игнорировать». Однако успешность следования полученным инструкциям значимо зависит от эмоциональной валентности словосочетаний, в ответ на которые актуализировались автобиографические эпизоды.

Статистический анализ показал значимое различие между количеством позитивных автобиографических повторно воспроизведенных после команды «запомнить» и команды «забыть». В первом случае в среднем воспроизводится 1,38 эпизода, а во втором - 0,47, [ $Z = -4,680$ ,  $p = ,000$ ]. Таким образом, испытуемые достаточно успешно справляются с выполнением команд, предполагающих ретроспективное намеренное запоминание и ретроспективное намеренное забывание материала в том случае, когда речь идет об автобиографических воспоминаниях с позитивным содержанием.

Однако в ситуации, когда содержание воспроизведенного эпизода негативно, наблюдается прямо противоположная ситуация. В том случае, если за негативным эпизодом следует команда «забыть», они воспроизводятся даже лучше (среднее 1,04), чем в том случае если следует команда «запомнить» (среднее 0,87), [ $Z=-2,053$ ,  $p=,040$ ]. .

Разница между количеством нейтральных R эпизодов (0,81) и нейтральных F эпизодов (1,01). Разница между позитивными R эпизодами(1,38) и позитивными I эпизодами (1,08) [ $Z=-3,271$ ,  $p=,001$ ]. Разница между количеством негативных R эпизодов(0,87) и негативными I эпизодами(1,06) [ $Z= -2,314$ ,  $p=,021$ ]. Разница между нейтральными F эпизодами (1,01) и нейтральными I эпизодами(0,76) [ $Z=-3,291$ ,  $p=,001$ ] .

Результаты исследования показали, что испытуемые способны различать и реагировать на инструкции «забыть», «запомнить», «игнорировать». Помимо этого, имеются различия между количеством воспроизведенных эпизодов, отличающихся по валентности (позитивной, негативной, нейтральной). Важным наблюдением является тот факт, что на полюсе забыть/запомнить для позитивных эпизодов инструкция понимается прямо, а для негативных и нейтральных - наоборот. Житейские наблюдения говорят нам о том же, например: чем больше мы гоним от себя негативные мысли, тем больше они возвращаются к нам или «сто раз помоги – забудут, один раз откажи - запомнят». Однако, примерно 15 % справляются с инструкцией и выполняют ее без искажения относительно валентности, как было описано выше. Здесь ситуации обстоит таким образом: количество позитивных R эпизодов(1,41) выше, чем количество позитивных F эпизодов(1,09). Нейтральные R эпизоды (1,27) также превышают количество нейтральных F эпизодов(,64). Для негативных эпизодов картина та же: R эпизоды(1,64) превалируют над F эпизодами (,45). Именно эти респонденты представляют особый интерес, ибо тем или иным образом умеют быстро абстрагироваться от негативных эпизодов.

## Литература

1. Bjork, E.L., Bjork, R.A., & MacLeod, M.D. Types and consequences of forgetting: Intended and unintended. In L.G. Nilsson & N. 2006
2. Daniel L. Schacter . Searching for memory, the brain, the mind, the past. 1996, p. 161-248.
3. Levy, B.J., & Anderson, M.C. Inhibitory processes and the control of memory retrieval.// Trends in Cognitive Sciences. 2002, № 6 (7), p. 299-305.
4. Minnema, M.T., & Knowlton, B.J. Directed Forgetting of Emotional Words. Emotion. 2008, № 8 (5), p. 643–652.
5. Noreen S., Macleod M.D. It's all in the detail: intentional forgetting of autobiographical memories using the autobiographical think/no-think task. // Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. 2013, № 39(2).
6. Payne, B.K., & Corrigan, E.// Emotional constraints on intentional forgetting, // Journal of Experimental Social Psychology. 2007, № 43, p. 780 –786.