

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut

Henriette Uustalo

**Esimeste ja oluliste mälestuste erinevused tekitatud emotsioonides, meeldivuses ning nende jagamise ja meenutamise sageduses**

Uurimistöo

Juhendaja: Pirko Tõugu

Läbiv pealkiri: Esimeste ja oluliste mälestuste erinevused

Tartu 2022

**Esimeste ja oluliste mälestuste erinevused tekitatud emotsioonides, meeldivuses ning nende jagamise ja meenutamise sageduses**

**Lühikokkuvõte**

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli välja selgitada erinevused esimeste ja oluliste mälestuste vahel. 256 inimest (216 naist ning 40 meest) täitis küsimustiku, kus paluti meenutada nende esimest lapsepõlvemälestust ning ühte olulist mälestust. Seejärel paluti hinnata nende mälestuste jagamise sagedust, meenutamise sagedust ja nende meeldivust ning panna kirja mälestustega seotud tundmused. Emotsionaalse erinevuse hindamiseks kodeeriti sündmuste ajal esinenud tundmuste koguarv ning eraldi positiivsed, negatiivsed ja neutraalsed emotsioonisõnad. Selgus, et oluliste mälestuste juures nimetatakse rohkem negatiivse ja positiivse valentsiga tundmusi kui esimeste mälestuste juures, kuid neutraalsete emotsioonisõnade korral olulisi erinevusi ei esinenud. Samuti selgus, et esimesi mälestusi peetakse meeldivamateks kui olulisi mälestusi, kuid olulistest mälestustest räägitakse ning mõeldakse sagedamini.

**Märksõnad:** esimesed mälestused, isiklikult olulised mälestused, emotsioonid

**Differences between earliest childhood memories and self-defining memories in emotions associated with them, how pleasant they are and frequencies of sharing and recalling them**

**Abstract**

The aim of this research paper was to explore the differences between earliest childhood memories and self-defining memories. 256 people completed a questionnaire (216 women and 40 men), where they were asked to recall their earliest childhood memory and one self-defining memory and report how pleasant the memories are, frequencies of sharing and recalling them and emotions associated with them. The number of emotion words was coded in total and according to valence. The analysis showed that self-defining memories evoke more positive and negative emotions than earliest memories, but there were no significant differences for neutral emotion words. In addition, it was found that earliest childhood memories are more pleasant, but self-defining memories are recalled and shared more often.

**Keywords:** earliest childhood memories, self-defining memories, emotions

## Sissejuhatus

Mälestusi on erinevaid – need võivad olla meeldivad või ebameeldivad ja tuua kaasa mitmesuguseid emotsioone. Mõnest mälestusest mõeldakse tihti ning mõned meenuvad harva. Mõnda neist eelistatakse hoida endale, aga mõnda jagada teistega. Samuti eristatakse autobiograafiliste mälestuste liike. Kuidas erinevad aga autobiograafiliste mälestuste kaks olulist liiki, esimesed mälestused ja isiklikult olulised mälestused, üksteisest eelmainitud omadustes? Käesolevas töös keskendutakse esimeste mälestuste ja oluliste mälestuste erinevustele tekitatud emotsioonides, hinnatud meeldivuses ning nende jagamise ja nende meenutamise sageduses.

### Autobiograafiline mälu ja autobiograafilised mälestused

Autobiograafiline mälu koosneb inimese kogemustest, mis integreeritakse elulooks (Fivush, 2011). Autobiograafilised mälestused mängivad olulist rolli inimese identiteedis, kuid lisaks sellele on neil ka sotsiaalne funktsioon ning suunav funktsioon, mis seisneb võimaluses kasutada minevikku probleemide lahendamisel ning käitumise suunamisel (Waters et al., 2013; Bluck et al., 2005).

Autobiograafiliste mälestuste hulka kuuluvad muuhulgas esimesed lapsepõlvemälestused, mis märgivad autobiograafilise mälu algust ning lapsepõlve amneesia lõppu (Peterson et al., 2005). Isiklikult olulised ehk ennastmääratlevad mälestused (*self-defining memories*), mida eristab teistest mälestustest tugev emotsionaalne reaktsioon, seos teiste mälestustega, mis jagavad sarnaseid teemasid ning seos püsivate murede ning lahendamata konfliktidega, kuuluvad samuti autobiograafiliste mälestuste hulka (Conway et al., 2004).

Autobiograafiliste mälestuste sotsiaalne roll seisneb nende jagamises, mis aitab hoida inimestevahelist lähedust (Alea & Bluck, 2007). Walker et al. (2009) leidsid, et autobiograafilisi mälestusi meenutatakse enamasti sotsiaalse suhtluse eesmärgil, kuid tihti mõeldakse neist ka tahtmatult või korratakse neid emotsiooni või sündmuse taaskogemiseks.

### Esimesed mälestused

Keskmine vanus, millest esimesi mälestusi mäletatakse, jääb mitmete uuringute põhjal 3-4 aasta vahele (West & Bauer, 1999; Akhtar et al., 2018). Uuritud on ka meenutamiseaegse vanuse seost esimese mälestuse aegse vanusega. Akhtar et al. (2018) võrdlesid kuni 25-

aastaseid noori vanemate osalejatega ning leidsid, et vanema vanusegrupi keskmine vanus esimeste mälestuste ajal oli madalam kui noorema vanusegrupi oma. Kingo et al. (2013) uuringus leiti keskmiseks vanuseks 4,2, kuid erinevusi 20-aastaste kuni 70-aastaste vahel meenutatavas esimese mälestuse aegses vanuses ei leitud. Pikaajalistes uuringutes on leitud, et esimese mälestuse mäletatav vanus liigub lastel ajas edasi hilisemaks kuni stabiliseerub noorukieas (Wang & Peterson, 2014; Wang & Peterson, 2016). Wang & Peterson (2016) leidsid, et kuigi lapsed nimetasid enamasti samad esimesed mälestused läbi mitme uurimuse etapi, nende mainitud vanus sündmuse ajal muutus läbi etappide vanemaks. Eriti suur efekt leiti nooremate laste ja varasemate esimeste mälestuste puhul, kus mõned mälestused liikusid ajas edasi rohkem kui aasta.

Esimeste mälestuste stabiilsus suureneb vanusega. Nelja aasta pikkuses uuringus, kus püüti välja selgitada täiskasvanute esimeste mälestuste stabiilsus, leiti, et 82% täiskasvanutest nimetasid samu sündmusi läbi kõigi etappide ning ka mälestuste narratiivsed kirjeldused olid läbi aastate sarnased (Bauer et al., 2014). Peterson et al. (2017) uuringus laste esimeste mälestuste stabiilsust läbi 8 aasta uurides selgus, et nooremad lapsed unustasid üle poole esialgsetest nimetatud mälestustest. Vanemate laste puhul toimus samuti varasemates uurimuse etappides esitatud mälestuste unustamine, kuid seda tehti väiksemal määral. Noorimate laste esitatud sisust oli 8 aastat hiljem vähem kui 10% sama, mis uurimuse alguses, ning 22% sisust oli vastuoluline. Kõigi laste puhul esines mälestuste kattumist märgatavalt rohkem siis, kui kasutati verbaalset vihjamist.

Võrreldes teiste autobiograafilise mälu liikidega korratakse esimesi mälestusi vähe (Fitzgerald & Broadbridge, 2013). Ece et al. (2019) leidsid oma uuringus samuti, et esimestest mälestustest on vähem räägitud ning mõeldud kui hilisematest autobiograafilistest mälestustest.

### **Esimesed mälestused ja emotsioonid**

On leitud, et suure tõenäosusega kaasnevad varajaste mälestustega ka emotsioonid (Howes et al., 1993; Kihlstrom & Harackiewicz, 1982). Jack & Hayne (2007) leidsid, et keskmiselt nimetati iga mälestuse kohta 1,5 emotsiooni. Negatiivsete ja positiivsete emotsioonide esinemise osas on leitud erinevaid tulemusi. Negatiivsete emotsioonide ülekaalukamat esinemist on näidanud näiteks Howes et al. (1993) ja positiivsete esinemist Kihlstrom & Harackiewicz (1982). On leitud, et emotsionaalselt sisult sisaldasid noorte esimesed

mälestused rõõmu (41,7%), hirmu (23,3%), kurbust (8,6%), üllatust (8%) ja viha (7,4%) (Tahirovic & Jusić, 2016).

Esimeste mälestuste teemasid uurides leiti, et enamik sündmusi, mida mäletatakse, on neutraalsed või positiivsed (Bauer et al., 2014). Samas leidsid Peterson et al. (2005), et kõige rohkem esines neutraalseid esimesi mälestusi ning sellele järgnesid sageduse poolest negatiivsed mälestused. Kihlstrom & Harackiewicz (1982) uuringus selgus, et ebameeldivate mälestuste ja kõigi kogutud mälestuste suhe on 1:3.

Kihlstrom & Harackiewicz (1982) leidsid, et esimeste mälestuste peamiseks teemaks olid tavalised ja igapäevased sündmused, kuid nimetamise sageduselt teine teema oli trauma. Sellele järgnesid muutustega seotud sündmused. Bauer et al. (2014) uurisid samuti, mida oma lapsepõlvest mäletatakse. Sündmustena nimetati näiteks perega ühistegevusi nagu telkimine ja reisid parki või loomaaeda ning positiivseid elumuutusi nagu õe või venna sünd, enda sünnipäev või esimene päev lasteaias. Negatiivsetest sündmustest toodi välja katkine käsi ja teised õnnetused.

Uuritud on ka, kuidas inimese vanus sündmuse toimumise ajal ning vanus sündmuse meenutamise ajal võivad seotud olla mälestustega kaasnevate emotsioonidega. Peterson et al. (2005) uuringus selgus, et vanematel lastel esineb rohkem negatiivseid emotsioone sisaldavaid mälestusi kui noorematel. Samuti leiti, et mida varasem on mälestus, seda vähem selle emotsionaalse tooni kohta mäletatakse. Ainsas esimeste mälestuste emotsionaalse sisu vanuselist erinevust käsitlevas uurimuses Eestis leiti, et täiskasvanute kirjeldused esimestest mälestustest sisaldavad rohkem emotsioonisõnu kui laste omad (Mengel, 2016).

Poiste ja tüdrukute esimestes mälestustes on leitud samuti erinevusi. Peterson et al. (2005) leidsid, et tüdrukute seas esineb rohkem traumaatilisi või muutustega seotud sündmusi, samas kui poisid nimetasid suurema tõenäosusega mänguga seotud tegevusi. Boyacioglu et al. (2016) leidsid, et naissoost vastajate emotsioonid seoses esimeste lapsepõlvemälestustega olid vähem positiivsed võrreldes meestega. Eestis on leitud, et naiste esimeste mälestuste kirjeldused on emotsionaalselt intensiivsemad kui meeste esimeste mälestuste kirjeldused (Mengel, 2016).

### **Isiklikult olulised mälestused**

Olulised mälestused on erksad ja afektiivselt intensiivsed mälestused, mis peegeldavad inimeste kõige püsivamaid muresid ja lahendamata konflikte (Singer et al., 2013). Neid kirjeldatakse tihti järgnevalt: need on vähemalt üks aasta vanad, neid mäletatakse selgelt, need omavad erilist tähtsust ka hetkel nende mõeldes, need aitavad selgitada, kes sa inimesena oled, need on seotud teiste mälestustega, mis omavad sarnast teemat või on seotud sama murega, need viivad tugevate emotsionaalsete reageeringuteni ning need on mälestused, millest oled palju mõelnud (Singer & Blagov, 2000-2001).

Olulisi mälestusi saab määratleda nende dimensioonide kaudu. Dimensioonidena on välja toodud spetsiifilisus, sisu, tähendus ja afekt (Blagov & Singer, 2004).

Oluliste mälestuste definitsiooni kohaselt on need mälestused, mida pidevalt meenutatakse ning millest teistele räägitakse (Singer & Blagov, 2000-2001). Thorne et al. (2004) leidsid, et olulistest mälestustest oli teistele räägitud 88% väljatoodud mälestuste puhul. Uuringus, kus 90% inimestest oli varem oma olulist mälestust teistega jaganud, leiti, et peamine põhjus, miks olulistest mälestustest teistele räägitakse, on enda põhjendamine (27%), kuid mälestuste jagamise põhjuseks võivad veel olla meelelahutus (17%), valideerimine (10%) ning intiimsus (8%) (McLean, 2005).

### **Isiklikult olulised mälestused ja emotsioonid**

Olulised mälestused on juba definitsioonilt emotsionaalselt intensiivsed (Singer et al., 2013). Seega on uuritud inimeste emotsioone seoses meenutatud infoga. Wood & Conway (2006) küsisid inimestelt, kuidas nad sündmuse ajal ennast tundsid ning võrdlesid seda meenutades tekkinud emotsioonidega. Selgus, et sündmuse meenutamisel tunnevad inimesed negatiivsete mälestuste puhul vähem negatiivseid emotsioone (nagu kurbus) ja rohkem positiivseid emotsioone (nagu uhkus), võrreldes emotsioonidega, mida mäletatakse ennast olevat sündmuse ajal tundnud. Lisaks leiti, et positiivsete mälestuste puhul tunnevad inimesed mälestusi meenutades samaväärselt positiivseid emotsioone, kuid vähem negatiivseid emotsioone, võrreldes mäletatud sündmuse toimumise ajal esinenud emotsioonidega. Samuti on välja toodud, et emotsionaalsed reaktsioonid sõltuvad hetke eesmärkidest ning inimesed tunnevad paremaid emotsioone seoses olulise mälestusega, mis on kooskõlas selle hetke eesmärkidega (Moffitt & Singer, 1994).

Thorne et al. (2004) uurisid oluliste mälestuste sisu ja tähendusi 18-23 aastaste õpilaste seas ning leidsid, et sisuliste teemade seas esines kõige rohkem suhteid (44%), sellele järgnes surm (24%), vaba aeg (17%) ja saavutused (13%). Sarnane tulemus esines ka Lardi et al. (2010) uuringus, kus leiti, et suhtega seotud teemasid esines 33%, saavutustega seotud 28%, ohuga seotud 16% ning vaba ajaga seotud teemasid 13% uuritud mälestuste puhul.

Uuritud on ka oluliste mälestuste tekitatavate emotsioonide seost vanusega. Vanemate täiskasvanute isiklikult olulised mälestused on emotsionaalselt toonilt positiivsemad kui nooremate täiskasvanute omad. Kui võrreldi õpilaste ning vanemate osalejate olulisi mälestusi, hindas vaid 4% vanematest osalejatest oma mälestuste tekitatavat negatiivset emotsiooni tugevamaks või võrdväärseks tekitatava positiivse emotsiooniga, kuid õpilaste seas juhtus see 35% mälestuste puhul (Singer et al., 2007). Positiivsuse efekti on näidanud ka mitmed teised autobiograafiliste mälestuste uuringud (Kennedy et al., 2004; Schlagman et al., 2006). 30. eluaastates inimesi võrreldes 20-aastastega leiti sarnane tulemus, kus vanemad vastajad hindasid oma olulisi mälestusi erksamateks ja kättesaadavamateks kui nooremad (Montebarocci et al., 2013).

Samuti on uuritud isiklikult oluliste mälestuste ja nendega seotud emotsioonide erinevust sugude lõikes. On leitud, et naised kogevad isiklikult olulisi mälestusi meenutades rohkem positiivseid emotsioone kui mehed (Boyacioglu et al., 2016). Wood & Conway (2006) leidsid, et naised esitavad rohkem positiivseid emotsioone positiivsete sündmuste puhul ning rohkem negatiivseid emotsioone negatiivsete sündmuste puhul kui mehed ehk nende kirjeldused mälestustele on emotsionaalsemad kui meeste omad.

### **Esimeste mälestuste ja oluliste mälestuste erinevused**

Mõlemad, nii esimesed mälestused kui ka olulised mälestused, on autobiograafiliste mälestuste liigid, mis on eriti olulised inimese identiteedi seisukohalt ning on seotud emotsioonidega. Montebarocci et al. (2016) võrdlesid oluliste mälestuste ja esimeste mälestustega seotud emotsioonide tugevust subjektiivsete hinnangute põhjal. Hinnati meenutamise kaasnenud emotsioonide tugevusi (viha, kurbus, hirm, õnn, häbi ja süütunne). Leiti, et isiklikult olulised mälestused on oma tekitatud emotsioonidelt intensiivsemad kui esimesed mälestused. Kõrgeim tugevus hinnati esinevat viha ja hirmu puhul. Samuti leiti erinevused narratiivide pikkuses ehk leiti, et olulisi mälestusi meenutati pikemalt ja põhjalikumalt kui esimesi mälestusi. Sarnaseid tulemusi leiti ka teises uuringus, kus osalejad

hinnangute põhjal olid olulised mälestused erksamad, sidusamad, ajalises perspektiivis selgemad, sisaldasid rohkem sensoorseid detaile, nende meenutamine võttis kauem aega ning need olid emotsionaalselt intensiivsemad (Montebarocci et al., 2013).

Mälestused erinevad liigiti ka nende jagamises ja kordamises ehk nendest mõtlemise ja nendest rääkimise sageduses. Montebarocci et al. (2013) võrdlesid esimesi mälestusi ning olulisi mälestusi nende jagamise sageduse osas ning leidsid, et olulisi mälestusi jagati teistega suurema tõenäosusega kui esimesi mälestusi.

### **Uurimistöö eesmärk ning uurimisküsimused ja hüpoteesid**

Kirjanduse ülevaatest lähtuvalt on nii esimesed kui ka olulised mälestused inimeste elus olulisel kohal. Mälestused mõjutavad inimeste minapilti ning tekitavad tugevaid emotsionaalseid reaktsioone. Samuti jagatakse neid teistega ning meenutatakse neid. Olulised mälestused on juba definitsioonilt emotsionaalsed ja neid jagatakse teistega tihti ning mitmed uuringud on näidanud, et esimesed mälestused sisaldavad samuti tugevaid emotsioone ning ka neid korratakse ja jagatakse vahel. Kuigi paljud uuringud on keskendunud esimeste mälestuste uurimisele või oluliste mälestuste uurimisele eraldi, on vähesed uuringud keskendunud nende erinevustele. Lisaks, kuigi varasemalt on uuritud seda, kas sündmused on positiivsed või negatiivsed, pole keskendutud inimeste hinnangule nende meeldivuse kohta. Sellest tulenevalt on käesoleva uurimuse eesmärk välja selgitada erinevused esimeste ja oluliste mälestuste vahel nendega kaasnevates emotsioonides, nende hinnatavas meeldivuses ning nende jagamise ja meenutamise sageduses. Emotsionaalse sisu võrdlemisel vaadeldakse nimetatud emotsioone arvu ning erinevust emotsioonisõnade tüübis (positiivsed, neutraalsed või negatiivsed). Meeldivuse väljaselgitamiseks võrreldakse hinnanguid mälestuste meeldivusele inimese enda jaoks. Samuti võrreldakse vastuseid küsimustele, kui tihti ollakse mälestusest mõelnud ning kui tihti ollakse sellest teistele rääkinud, isiklikult oluliste mälestuste ja esimeste mälestuste vahel.

#### **Uurimisküsimused**

1. Kuidas erinevad esimesed mälestused ja olulised mälestused nendega seotud erineva valentsiga emotsioonide ja tundmuste poolest?
2. Millised erinevused esinevad esimeste ja oluliste mälestuste vahel nende meeldivuses inimeste hinnangul?

## Hüpoteesid

Hüpotees 1: Oluliste mälestuste tekitatud tundmuste ja emotsioonide arv on suurem kui esimeste mälestuste oma.

Hüpotees 2: Olulistest mälestustest mõeldakse sagedamini kui esimestest mälestustest.

Hüpotees 3: Olulistest mälestustest räägitakse sagedamini kui esimestest mälestustest.

## Meetod

### Valim

Uurimistöö on osa suuremast uurimusest „Autobiograafilised mälestused ja väärtused – minapildi alus“. Uurimuses osales 256 inimest, kellest 216 olid naised (84,38%) ning 40 mehed (15,62%). Osalejad olid vanuses 15-71 aastat ( $M = 38,07$ ;  $SD = 12,82$ ). 30,08% vastajatest olid vanuses 15-28, 28,13% vanuses 29-42 aastat, 35,55% vanuses 43-56 ning 6,25% vanusegrupis 57-71 aastat. Valim on moodustatud veebipõhiselt sotsiaalmeediakanalites ning Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi kodulehe kaudu küsimustikku levitades.

### Protseduur

Andmed koguti interneti teel kasutades selleks veebipõhist küsimustikku. Vastamiseks oli osalejatel piiramatult aega. Tasu osalemise eest ei pakutud. Kõigepealt kuvati osalejatele uurimuse tutvustus ning sellele järgnesid küsimused. Autori panus antud töös seisnes teoreetilise ülevaate andmises, osalises vastajate leidmises, andmete analüüsimises ja kodeerimises, tulemuste tõlgendamises ja järelduste tegemises ning töö kirjutamises. Eetikakomitee luba uurimuse läbiviimiseks on olemas (nr 294T-4.). Vastused, mis koguti, on anonüümsed ning konfidentsiaalsed. Andmeid analüüsitakse ja tulemused esitatakse üldistatud kujul. Osalemine küsimustiku täitmisel oli vabatahtlik. Vastajatele oli esitatud kontakt, et soovi korral küsida lisaküsimusi.

### Mõõtevahendid ja muutujad

Kasutatud veebipõhine küsimustik koosnes mitmest osast: (1) taustaandmed (vanus, sugu, haridus ja enesekirjeldus), (2) esimene mälestus ning sellega seonduvad küsimused, (3)

oluline mälestus ja sellega seonduvad küsimused, (4) esimene oluline mälestus ja sellega seonduvad küsimused ning (5) väärtushinnangud (kaks väärtushinnangute küsimustikku). Töös kasutatakse vastuseid taustaandmete alaosast, esimese mälestuse alaosast ning olulise mälestuse alaosast.

Esimese mälestuste alaosas esitati vastajatele esimese mälestuse definitsioon ja paluti meenutada ja kirjeldada oma esimest mälestust. Definitsioon ja juhised olid alljärgnevad: *“Palume Teil mõelda kõige varasemale sündmusele, mida oma elust ise mäletate (st see ei ole sündmus, millest Teile on räägitud või mille kohta olete pilte näinud). Püüdke meenutada, mis toimus, millised olid Teie mõtted ja tunded ning kui vana Te olite. Pange meelde tulnud sündmus siia vabas vormis võimalikult täpselt kirja! (Autobiograafiline mälestus võib olla üldine (nt pildike koduaiast) või spetsiifiline (mõni selge sündmus). Sageli on esimesed sündmused, mida inimesed mäletavad, ajast, mil nad olid 2- 6aastased.)”*

Oluliste mälestuste alaosas esitati vastajatele olulise mälestuse definitsioon ja paluti meenutada ja kirjeldada ühte enda isiklikult olulist mälestust. Definitsioon ja juhised olid alljärgnevad: *“Mõned mälestused on inimeste jaoks eriti olulised, sest näitavad, millised inimesed nad on. Neid nimetatakse mina- pilti kujundavateks mälestusteks ning neile on omane see, et need: ...on konkreetsest sündmusest, mis toimusid vähemalt üks aasta tagasi; ...aitavad meil mõista, millised inimesed me oleme; ...on emotsioonidega seotud; ...tulevad sageli meelde ning nende üle oleme sageli mõelnud. Mõelge ühele mälestusele, mis on Teie jaoks mina-pilti kujundav mälestus, st see on Teie jaoks oluline ning näitab Teie arvates, milline inimene Te olete. Püüdke meenutada, mis tookord toimus, millised olid Teie mõtted ja tunded ning kui vana Te olite. Pange palun meelde tulnud sündmus siia vabas vormis võimalikult täpselt kirja.”*

Mõlema mälestuse järel paluti vastata küsimustele selle mälestuse kohta. Töös kasutatavad küsimused olid järgnevad:

1. Kui meeldiv see mälestus on? (skaalal 1-5, kus 1 tähistab vastust “väga ebameeldiv” ning 5 vastust “väga meeldiv”).
2. Kui sageli olete sellest mälestusest varem mõelnud? (0 - ei ole kunagi/ 1 - paar korda/ 2 - korduvalt).
3. Kui sageli olete sellest kellegagi rääkinud? (0 - ei ole kunagi/1 - paar korda/2 - korduvalt).
4. Milliseid tundeid tundsite sündmuse kogemise ajal? (vabas vormis vastus).

### **Kodeerimissüsteem**

Osalejatel paluti vabas vormis vastata küsimusele „Milliseid tundeid tundsite sündmuse kogemise ajal?“, et välja selgitada, kuidas erinevad esimesed mälestused ja olulised mälestused tekitatud emotsioonide ja tundmuste poolest. Kodeerimisel loeti kokku iga vastaja kirja pandud emotsioonide ja tundmuste arv mõlema mälestusetüübi kohta eraldi. Samuti kodeeriti vastused vastavalt valentsile. Loeti kokku positiivseid tundmusi kirjeldavad sõnad, neutraalseid tundmusi kirjeldavad sõnad ning negatiivseid tundmusi kirjeldavad sõnad. Näiteks vastuse „rõõmu, kartust“ puhul kodeeriti tundmuste arvuks kokku 2 ning pandi kirja 1 positiivne tundmus ja 1 negatiivne tundmus. Positiivseteks emotsioonideks ning tundmusteks loeti näiteks rõõm, turvatunne, rahulolu, meelitus ja uhkus. Negatiivseteks kodeeriti näiteks hirm, kurbus, viha ja abitus. Vastused, kus viidati tuntavale emotsioonile või tundmusele, kuid emotsioonisõna ei olnud kindlalt määratletav positiivseks või negatiivseks, kodeeriti neutraalseteks. Neutraalseteks kodeeriti näiteks sõna „nostalgia“. Vastuste puhul, mis ei sisaldanud emotsioonisõnu ning ei viidanud tundmustele, loeti vastuseks 0.

Kodeerimissüsteemi usaldusväarsuse väljaselgitamiseks kodeeriti kahe inimese poolt (autor ning juhendaja) 20% materjalist. Seejärel arvutati välja kodeerijate vaheline kokkulangevusprotsent erinevate kategooriate puhul, mis jäi vahemikku 90-99%. Tekkinud erinevused arutati läbi. Ülejäänud kirjeldused kodeeris töö autor üksi.

### **Andmeanalüüs**

Andmete analüüsimiseks kasutati statistikaprogrammi JASP. Vastused küsimustele „kui tihti olete mälestusest mõelnud“ ning „kui tihti olete mälestusest rääkinud“ viidi analüüsimiseks üle nummerdatud kujule, kus 0 tähistas vastust „ei ole kunagi“, 1 vastust „paar korda“ ning 2 vastust „korduvalt“. Hüpoteeside kontrollimiseks ja uurimisküsimustele vastamiseks kasutati sõltuvate gruppide t-testi (*Paired Samples T-test*), et võrrelda keskmiste erinevusi muutujates esimeste ja oluliste mälestuste vahel. Enne analüüside läbiviimist kontrolliti vajalikke eeldusi. Normaaljaotuslikkust kontrolliti kasutades asümmeetria- ja järsakuskordajat. Andmed loeti normaaljaotuslikuks kui mõõtmiskordade vahe jäi asümmeetria- ja järsakuskordajate poolest vahemikku -2 ja 2. Erinevuste leidmisel esimeste mälestuste ja oluliste mälestuste tekitatud neutraalsetes emotsioonides ja tundmustes ei olnud täidetud normaaljaotuse eeldus. Seega kasutati neutraalsete sõnade arvu keskmiste võrdlusel mitteparameetrilist sõltuvate gruppide t-testi (*Wilcoxon Signed Ranks Test*). Olulisuse nivooks valiti töös 0,05.

### Tulemused

Et leida, kuidas erinevad esimesed mälestused ja olulised mälestused tekitatud emotsioonide ja tundmuste poolest, viidi läbi mitu analüüsi. Esialgu võrreldi vastajate kirja pandud tundmusi ja emotsioone väljendavate sõnade koguarvu t-testi abil (Hüpotees 1). Tulemustest selgus, et esimeste mälestuste tekitatud tundmusi kirjeldavate sõnade arv ( $M = 1,68$ ;  $SD = 1,10$ ) oli statistiliselt oluliselt madalam kui oluliste mälestuste ( $M = 2,43$ ;  $SD = 1,34$ ) tekitatud tundmusi kirjeldavate sõnade arv ( $t(255) = -8,19$ ,  $p < .001$ ,  $d = -0,51$ ). Kirjeldav statistika on välja toodud tabelites. Tabelis 1 on esitatud kodeeritud tundmuste arvude keskmised tulemused ja standardhälbed.

Tabel 1

*Kodeeritud tundmusi kirjeldavate sõnade arvude keskmised ja standardhälbed vastavalt mälestuse liigile*

Mälestuse liik	Positiivsete tundmuste arv		Negatiivsete tundmuste arv		Neutraalsete tundmuste arv	Kokku tundmuste arv	
	M	SD	M	SD	mediaan	M	SD
Esimesed mälestused	0,82	1,00	0,75	0,93	1	1,68	1,10
Olulised mälestused	1,04	1,25	1,20	1,33	1	2,43	1,34

Seejärel võrreldi mälestustega kaasnenud emotsioone ja tundmusi kirjeldavate sõnade arvu vastavalt valentsile (uurimisküsimus 1). Erinevuse leidmiseks positiivsete emotsioonisõnade arvus läbi viidud t-test näitas, et esimeste mälestuste tekitatud positiivseid tundmuseid kirjeldavate emotsioonisõnade arv ( $M = 0,82$ ;  $SD = 1,00$ ) oli statistiliselt oluliselt madalam kui oluliste mälestuste ( $M = 1,04$ ;  $SD = 1,25$ ) tekitatud positiivseid tundmusi kirjeldavate sõnade arv ( $t(255) = -2,48$ ,  $p = 0,01$ ,  $d = -0,16$ ).

Negatiivsete tundmusi kirjeldavate sõnade arvu võrreldes selgus, et esimeste mälestuste tekitatud negatiivseid tundmusi kirjeldavate sõnade arv ( $M = 0,75$ ;  $SD = 0,93$ ) oli statistiliselt oluliselt madalam kui oluliste mälestuste ( $M = 1,20$ ;  $SD = 1,33$ ) negatiivseid tundmusi kirjeldavate sõnade arv ( $t(255) = -4,78$ ,  $p < .001$ ,  $d = -0,30$ ).

Wilcoxon Signed Ranks Test näitas, et esimeste mälestuste tekitatud neutraalsete tundmuste sõnade arv (mediaan = 0) ei erinenud statistiliselt oluliselt oluliste mälestuste tekitatud neutraalsete tundmuste sõnade arvust (mediaan = 0),  $Z = 677$ ,  $p = 0,06$ .

Erinevuste välja selgitamiseks esimeste ja oluliste mälestuste meeldivuses inimeste hinnangul viidi samuti läbi eraldi analüüs (uurimisküsimus 2). Sõltuvate rühmadega t-test näitas, et esimeste mälestuste ( $M = 3,54$ ;  $SD = 1,46$ ) meeldivuse hinnangud olid statistiliselt oluliselt kõrgemad kui oluliste mälestuste ( $M = 3,23$ ;  $SD = 1,66$ ) meeldivuse hinnangud ( $t(255) = 2,42$ ,  $p = 0,02$ ,  $d = 0,15$ ). Mõõdetud muutujate keskmised ja standardhälbed on välja toodud tabelis 2.

Tabel 2

*Muutujate keskmised tasemed ja standardhälbed vastavalt mälestuse liigile*

Mälestuse liik	Meeldivus		Mõtlemine		Rääkimine	
	M	SD	M	SD	M	SD
Esimesed mälestused	3,54	1,46	1,44	0,57	1,01	0,59
Olulised mälestused	3,23	1,66	1,71	0,50	1,25	0,69

*Märkus.* Meeldivuse hinnang on esitatud skaalal 1-5. Mälestusest mõtlemise ning rääkimise sagedused on hinnatud skaalal 0-2.

Et välja selgitada, kuidas erinevad esimesed ja olulised mälestused nendest mõtlemise sageduselt, kasutati t-testi (*Paired Samples T-test*) (Hüpotees 2). Selgus, et esimestest mälestustest ( $M = 1,44$ ;  $SD = 0,57$ ) mõeldakse statistiliselt oluliselt vähem kui olulistest mälestustest ( $M = 1,71$ ;  $SD = 0,50$ ) ( $t(255) = -6,36$ ,  $p < .001$ ,  $d = -0,40$ ).

Selleks, et leida, kuidas erinevad esimesed ja olulised mälestused nendest rääkimise sageduselt, kasutati samuti t-testi (Hüpotees 3). Tulemused näitasid, et esimestest mälestustest ( $M = 1,01$ ;  $SD = 0,59$ ) räägitakse statistiliselt oluliselt vähem kui olulistest mälestustest ( $M = 1,25$ ;  $SD = 0,69$ ) ( $t(255) = -4,85$ ,  $p < .001$ ,  $d = -0,30$ ).

### Arutelu ja järeldused

Käesoleva uurimuse eesmärk oli välja selgitada erinevused esimeste ja oluliste mälestuste vahel nendega kaasnevates emotsioonides ja tundmustes, nende hinnatavas meeldivuses ning nende jagamise ja meenutamise sageduses. Varasemale kirjandusele toetudes püstitati kolm hüpoteesi ning sõnastati kaks uurimisküsimust.

Esiteks uuriti, kuidas erinevad esimesed mälestused ja olulised mälestused tekitatud emotsioonide ja tunduste poolest. Püstitati hüpotees, et oluliste mälestuste tekitatud tunduste ja emotsioonide arv on suurem kui esimeste mälestuste oma. Hüpotees sai kinnitust. Leiti, et esimeste mälestuste puhul sisaldavad vastused küsimusele “Mida tundsitate sündmuse ajal?” vähem tundmusi kirjeldavaid sõnu võrreldes vastustega oluliste mälestuste kohta. Tulemustest võib järeldada, et olulised mälestused on emotsionaalsemad kui esimesed mälestused. Ka isiklikult oluliste mälestuste definitsioonis on välja toodud, et need on emotsionaalselt intensiivsed mälestused (Singer et al., 2013). Lisaks on tulemus kooskõlas varasema kirjandusega. Montebrocchi et al. (2016) võrdlesid oluliste mälestuste ja esimeste mälestuste meenutamise kaasnenu emotsioonide subjektiivset tugevust ning leidsid, et isiklikult olulised mälestused on meenutamise hetkel tekitatud emotsioonidelt intensiivsemad kui esimesed mälestused. Seega lisab käesolev töö eelnevale uurimusele ka tulemuse, mis näitab, et lisaks sellele, et olulised mälestused tekitavad intensiivsemaid emotsioone kui esimesed mälestused nende meenutamise ajal, tekitavad need ka sündmuse kogemise ajal suurema hulga hiljem meenutades mäletatavaid tundmusi. Seega jäävad olulised mälestused läbivalt emotsionaalsemateks. Siiski võib üheks tulemuse põhjuseks olla see, et isiklikult olulised sündmused võivad olla toimunud hiljem. Seega võivad nendega seotud emotsioonid olla paremini mälust kättesaadavad ning seetõttu toodi kirjeldustes välja rohkem sõnu.

Emotsioonide ja tunduste valentsi hinnates leiti, et olulised mälestused sisaldasid rohkem nii positiivseid kui ka negatiivseid emotsioonisõnu kui esimesed mälestused. Mälestuste liigid ei erinenud neutraalsete tunduste hulga osas. Tulemus viitab sellele, et olulised mälestused ei ole ainult positiivsemad või ainult negatiivsemad kui esimesed mälestused, vaid nendega kaasneb rohkem mõlemat liiki emotsioone. Seega võib järeldada, et olulised mälestused on emotsionaalsemad, tekitades toimumise ajal rohkem nii positiivseid kui ka negatiivseid emotsioone ja tundmusi.

Teiseks uuriti, millised erinevused esinevad esimeste ja oluliste mälestuste vahel nende meeldivuses inimeste hinnangul. Tulemustest selgus, et esimesi mälestusi hinnatakse meeldivamateks kui olulisi mälestusi. Varasemalt on uuritud esimeste mälestuste meeldivust. Kihlstrom & Harackiewicz (1982) leidsid, et ebameeldivate esimest mälestuste ja kõigi kogutud mälestuste suhe on 1:3. Esimeste mälestuste teemasid uurides on leitud, et esimesed mälestused on enamasti seotud igapäevaeluga, kuid tihti on need seotud ka traumadega (Kihlstrom & Harackiewicz, 1982). Seega võib varasema kirjanduse põhjal arvata, et ka esimeste mälestuste seas on palju ebameeldivaid mälestusi nagu traumad. Varasemalt pole aga võrreldud esimesi ja olulisi mälestusi meeldivuse skaaladel. Tulemustest ilmneb, et kuigi ka positiivseid sõnu kaasnes rohkem oluliste mälestustega, peeti esimesi mälestusi meeldivamateks. Seda võis mõjutada suurem negatiivsete emotsioonide ja tundmuste hulk. Võib arvata, et sündmuseid, millega on kaasnenud suurem hulk negatiivseid emotsioone, tõenäoliselt ei peeta vastajate poolt meeldivateks, küll aga võivad meeldivad olla ka sündmused, millega on kaasnenud väiksem hulk positiivseid emotsioone. Isiklikult oluliste mälestuste definitsiooni kohaselt on need mälestused, mis aitavad selgitada, kes sa inimesena oled (Singer & Blagov, 2000-2001). Selleks, et sündmus oleks isiklikult oluline, ei pea see olema meeldiv. Ka väga ebameeldivad sündmused võivad olla kujundanud inimeste minapilti. Samuti on oluliste mälestuste definitsioonis välja toodud, et need on mälestused, mis peegeldavad inimeste kõige püsivamaid muresid ja lahendamata konflikte (Singer et al., 2013). Sellest võib järeldada, et juba definitsiooni põhjal on olulised mälestused vähem meeldivad, sest murede ning konfliktidega seotud mälestused võivad tõenäoliselt olla inimeste jaoks ebameeldivad.

Lisaks püstitati hüpoteesid, et olulisi mälestusi meenutatakse ning neist ka räägitakse sagedamini kui esimestest mälestustest. Mõlemad püstitatud hüpoteesid mälestuste jagamise ja meenutamise kohta said kinnitust. Tulemused on kooskõlas varasema uurimusega, kus Montebrocchi et al. (2013) võrdlesid mälestusi nende jagamise sageduse osas, ning leidsid, et olulisi mälestusi jagati teistega suurema tõenäosusega kui esimesi mälestusi. Varasemalt on samuti leitud, et olulistest mälestustest on teistele räägitud 88% väljatoodud mälestuste puhul (Thorne et al., 2004). Samuti on tulemused kooskõlas ka oluliste mälestuste definitsiooniga, kus väljendatakse, et need on mälestused, mida pidevalt korratakse ning teistele räägitakse (Singer & Blagov, 2000-2001). Tulemustest ilmneb, et kuigi esimesi mälestusi peetakse meeldivamateks kui isiklikult olulisi mälestusi, räägitakse ning mõeldakse nendest vähem. Varasemalt on oma uurimuses leidnud Walker et al. (2009), et autobiograafilisi mälestusi

meenutatakse enamasti sotsiaalse suhtluse eesmärgil, kuid tihti ka emotsiooni või sündmuse taaskogemiseks. Seega võib tulemusi varasema kirjandusega seostades järeldada, et ka ebameeldivaid sündmusi soovitakse vahel uuesti kogeda ja korrata.

Töö puuduseks võib pidada valimi ebavõrdset soolist jaotust. Suurem osa vastajatest olid naised ning meeste osakaal oli väike. Varasemalt on mitmetes uuringutes leitud, et naiste mälestuste kirjeldused on emotsionaalsemad (Wood & Conway, 2006; Mengel, 2016). Samuti leidsid Boyacioglu et al. (2016), et naised kogevad isiklikult olulisi mälestusi meenutades rohkem positiivseid emotsioone kui mehed, kuid esimeste lapsepõlvemälestustega seoses on nende emotsioonid vähem positiivsed. Lisaks on leitud erinevusi mälestuste teemade seas. Tüdrukute mälestustes esineb rohkem traumaatilisi sündmusi (Peterson et al., 2005). Seega võib sooline jaotus uurimuse tulemusi mõjutada. Võrdsem meeste ja naiste osakaal tagaks suurema tulemuste esinduslikkuse. Samuti võib tulemusi mõjutada vanuseline jaotuvus, sest varasemalt on leitud, et vanus mõjutab mälestustega kaasnevaid emotsioone (Singer et al., 2007; Kennedy et al., 2004; Schlagman et al., 2006). Kuigi antud uuringus on vanuste ulatus lai, on vähem esindatud vanemad vastajad. Seega tuleks järgnevatel uuringutes rohkem tähelepanu pöörata valimi esinduslikkusele.

Samuti võivad tulemusi mõjutada mälestustega seotud emotsioonide ja tundmuste kodeerimisel tekkinud erinevused. Näiteks võisid kodeerijate poolt neutraalseks loetud tundmused olla vastaja jaoks positiivsed või negatiivsed. Tulemuste usaldusväärsuse tõstmiseks oleks võimalik kodeerida kõik kirjeldused mitme erineva kodeerija poolt. Töös leiti mõjude vähendamiseks 20% esimese ja 20% olulise mälestuse kirjelduste kodeerimise põhjal kodeerijate vaheline kokkulangevusprotsent, mis jäi 90-99% vahele.

Üheks võimaluseks antud teema edasisel uurimisel oleks esindusliku valimi puhul keskenduda ka soolistele ja vanuselistele erinevustele antud aspektides. Nagu eespool mainitud, on varasemates uuringutes leitud, et inimeste vanus nii sündmuse toimumise ajal kui ka sündmuse meenutamise ajal võib mõjutada mälestustega kaasnevaid emotsioone (Singer et al., 2007; Kennedy et al., 2004; Schlagman et al., 2006). Samuti on leitud erinevusi emotsioonides ja mälestuste teemades ka vastavalt vastaja soole (Wood & Conway, 2006; Mengel, 2016; Boyacioglu et al., 2016; Peterson et al., 2005). Seega oleks võimalik edasi uurida, kuidas on omavahel seotud antud uuringus mõõdetud muutujad, nagu mälestuse meeldivus, nende jagamise ja meenutamise sagedus ning emotsioonisõnade arvud, vastajate soo ja küsimustiku täitmise ning sündmuse toimumise ajal mõõdetud vanustega.

Lisaks oleks võimalik edasi uurida, kuidas on mõõdetud muutujad seotud mälestuste teemadega. On leitud, et esimeste mälestuste sageduselt esimeseks teemaks on igapäevaelu, kuid sageduselt teiseks teemaks on trauma (Kihlstrom & Harackiewicz, 1982). Samas on leitud, et oluliste mälestuste puhul esineb peamiselt suhetega seotud teemasid, kuid sellele järgnevad vastavalt surmaga seotud mälestused (Thorne et al., 2004) või saavutustega seotud mälestused (Lardi et al., 2010). Mälestuste teemad võivad mõjutada ka mälestuste meeldivust, nendega seotud emotsioone ja nende jagamist ning meenutamist. Seega oleks üheks võimalikuks uurimissuunaks ka mälestuste teemade seostamine mõõdetud muutujatega vastavalt mälestuse liigile. Samuti oleks võimalik keskenduda ka juba mõõdetud muutujate vahelistele seostele, näiteks seos mälestustega kaasnenud emotsioonide ning mälestuste meenutamise ja jagamise vahel.

Antud töö andis panuse mälestuste vaheliste erinevuste leidmisel isiklikult oluliste mälestuste ja esimeste mälestuste vahel. Kuigi esimesi ja olulisi mälestusi on palju uuritud, on vähe uurimusi, mis keskenduvad nende erinevustele. Antud uurimus lisab seega omapoolse kinnituse sellele, et isiklikult oluliste mälestuste ja esimeste mälestuste vahel esinevad erinevused ning seda ka mitmes varem vähe uuritud omaduses. Leidis kinnitust, et isiklikult olulised mälestused on vastajate jaoks emotsionaalsemad kui esimesed mälestused. Leiti, et erinevused esinevad nii positiivsete tundmusi kirjeldavate sõnade arvus kui ka negatiivsete tundmusi kirjeldavate sõnade arvus, kuid neutraalsete tundmuste arv oluliselt ei erine. Samuti sai kinnitust, et olulisi mälestusi jagatakse rohkem ning leiti, et nendest ka mõeldakse sagedamini. Samuti lisas antud uurimus varasematele uuringutele tulemuse, millest selgus, et esimesed mälestused on inimeste jaoks meeldivamad kui isiklikult olulised mälestused. Väljatoodud puuduste ning leitud tulemustega arvestades on võimalik esimeste mälestuste ja oluliste mälestuste erinevusi edasi uurida. Töö tulemusena võib väita, et kõik meie mälestused ei ole võrdväärsed ning ka vastavalt mälestuste liigile võivad need üksteisest paljude omaduste osas erineda.

**Kasutatud kirjandus**

Akhtar, S., Justice, L. V., Morrison, C. M., & Conway, M. A. (2018). Fictional first memories. *Psychological Science, 29*(10), 1612–1619. <https://doi.org/10.1177/0956797618778831>

Alea, N., & Bluck, S. (2007). I'll keep you in mind: the intimacy function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology, 21*(8), 1091–1111. <https://doi.org/10.1002/acp.1316>

Bauer, P. J., Tasdemir-Ozdes, A., & Larkina, M. (2014). Adults' reports of their earliest memories: Consistency in events, ages, and narrative characteristics over time. *Consciousness and Cognition, 27*, 76–88. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.04.008>

Blagov, P. S., & Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality, 72*(3), 481–511. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00270.x>

Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., & Rubin, D. C. (2005). A TALE of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition, 23*(1), 91–117. <https://doi.org/10.1521/soco.23.1.91.59198>

Boyacioglu, I., Akfirat, S., & Yılmaz, A. E. (2016). Gender differences in emotional experiences across childhood, romantic relationship, and self-defining memories. *Journal of Cognitive Psychology, 29*(2), 137–150. <https://doi.org/10.1080/20445911.2016.1216996>

Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: correspondence and coherence. *Social Cognition, 22*(5), 491–529. <https://doi.org/10.1521/soco.22.5.491.50768>

Ece, B., Demiray, B., Öner, S., & Gülgöz, S. (2019). Comparison of earliest and later autobiographical memories in young and middle-aged adults. *Scientific Programming, 39*, 45–78. <https://doi.org/10.26650/SP2018-0037>

Fitzgerald, J. M., & Broadbridge, C. L. (2013). Latent constructs of the Autobiographical Memory Questionnaire: A recollection-belief model of autobiographical experience. *Memory, 21*, 230–248. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.725736>

Fivush, R. (2011). The development of autobiographical memory. *Annual Review of Psychology*, 62(1), 559–582. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131702>

Howes, M., Siegel, M., & Brown, F. (1993). Early childhood memories: Accuracy and affect. *Cognition*, 47(2), 95–119. [https://doi.org/10.1016/0010-0277\(93\)90001-c](https://doi.org/10.1016/0010-0277(93)90001-c)

Jack, F., & Hayne, H. (2007). Eliciting adults' earliest memories: does it matter how we ask the question? *Memory*, 15(6), 647–663. <https://doi.org/10.1080/09658210701467087>

Kennedy, Q., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2004). The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. *Psychological Science*, 15(3), 208–214. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.01503011.x>

Kihlstrom, J. F., & Harackiewicz, J. M. (1982). The earliest recollection: A new survey. *Journal of Personality*, 50(2), 134–148. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1982.tb01019.x>

Kingo, O. S., Berntsen, D., & Krøjgaard, P. (2013). Adults' earliest memories as a function of age, gender, and education in a large stratified sample. *Psychology and Aging*, 28(3), 646–653. <https://doi.org/10.1037/a0031356>

Lardi, C., D'Argembeau, A., Chanal, J., Ghisletta, P., & Van der Linden, M. (2010). Further characterisation of self-defining memories in young adults: A study of a Swiss sample. *Memory*, 18(3), 293–309. <https://doi.org/10.1080/09658211003601522>

McLean, K. C. (2005). Late adolescent identity development: Narrative meaning making and memory telling. *Developmental Psychology*, 41(4), 683–691. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.4.683>

Mengel, L. (2016). Sugudevahelised erinevused laste ja täiskasvanute esimeste mälestuste emotsionaalses sisus. Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut.

Moffitt, K. H., & Singer, J. A. (1994). Continuity in the life story: self-defining memories, affect, and approach/avoidance personal strivings. *Journal of Personality*, 62(1), 21–43. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00793.x>

Montebarocci, O., Luchetti, M., & Sutin, A. R. (2013). Age, memory type, and the phenomenology of autobiographical memory: Findings from an Italian sample. *Memory*, 22(3), 295–306. <https://doi.org/10.1080/09658211.2013.786093>

Montebarocci, O. (2016). Self-defining and early childhood memories: subjective intensity rating of memory-related emotions. *American Journal of Applied Psychology*, 5(5), 32. <https://doi.org/10.11648/j.ajap.20160505.12>

Peterson, C., Grant, V., & Boland, L. (2005). Childhood amnesia in children and adolescents: Their earliest memories. *Memory*, 13(6), 622–637. <https://doi.org/10.1080/09658210444000278>

Peterson, C., Hallett, D., & Compton-Gillingham, C. (2017). Childhood amnesia in children: A prospective study across eight years. *Child Development*, 89(6). <https://doi.org/10.1111/cdev.12972>

Schlagman, S., Schulz, J., & Kvavilashvili, L. (2006). A content analysis of involuntary autobiographical memories: Examining the positivity effect in old age. *Memory*, 14(2), 161–175. <https://doi.org/10.1080/09658210544000024>

Singer, J. A., & Blagov, P. S. (2000-2001). Classification system and scoring manual for self-defining autobiographical memories. The self-defining memories research web source. Vaadatud 30.12.2021 <http://www.self-definingmemories.com/SDM-Instruments---Scoring-Manuals.html>

Singer, J. A., Blagov, P., Berry, M., & Oost, K. M. (2013). Self-Defining memories, scripts, and the life Story: Narrative identity in personality and psychotherapy. *Journal of Personality*, 81(6), 569–582. <https://doi.org/10.1111/jopy.12005>

Singer, J., Rexhaj, B., & Baddeley, J. (2007). Older, wiser, and happier? Comparing older adults' and college students' self-defining memories. *Memory*, 15(8), 886–898. <https://doi.org/10.1080/09658210701754351>

Tahirovic, S., & Jusić, M. (2016). Earliest memories, positive emotional memories of warmth and safeness, and attachment style in adolescent. *Epiphany*, 9(1), 149. <https://doi.org/10.21533/epiphany.v9i1.211>

Thorne, A., McLean, K. C., & Lawrence, A. M. (2004). When remembering is not enough: reflecting on self-defining memories in late adolescence. *Journal of Personality, 72*(3), 513–542. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00271.x>

Walker, W. R., Skowronski, J. J., Gibbons, J. A., Vogl, R. J., & Ritchie, T. D. (2009). Why people rehearse their memories: Frequency of use and relations to the intensity of emotions associated with autobiographical memories. *Memory, 17*(7), 760–773. <https://doi.org/10.1080/09658210903107846>

Wang, Q., & Peterson, C. (2014). Your earliest memory may be earlier than you think: Prospective studies of children's dating of earliest childhood memories. *Developmental Psychology, 50*(6), 1680–1686. <https://doi.org/10.1037/a0036001>

Wang, Q., & Peterson, C. (2016). The fate of childhood memories: children postdated their earliest memories as they grew older. *Frontiers in Psychology, 6*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02038>

Waters, T. E., Bauer, P. J., & Fivush, R. (2013). Autobiographical memory functions served by multiple event types. *Applied Cognitive Psychology, 28*(2), 185–195. <https://doi.org/10.1002/acp.2976>

West, T. A., & Bauer, P. J. (1999) Assumptions of infantile amnesia: Are there differences between early and later memories? *Memory, 7*:3, 257–278, <https://doi.org/10.1080/096582199387913>

Wood, W.-J., & Conway, M. (2006). Subjective impact, meaning making, and current and recalled emotions for self-defining memories. *Journal of Personality, 74*(3), 811–846. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00393.x>

*Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.*

*Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.*

*Henriette Uustalo*