ピークエンドルール

ポジティブエンド

ポジティブエンド（テクニック：//ポジティブエンド.ｊｐｇ/ａｓｋｔｅｃｈ/ａｓｋｓｈｏｐ/）・

フェブラリー 7, 2019

ピークエンドルールは、ある出来事を評価するとき、その

ピークと終了時の感情に影響されるという心理学的な法則です。ピークエンドルールは、ポジティブな出来事の場合にも、ネガティブな出来事の場合にも、ピークエンドルール。

ポジティブな場合は、ピークエンドルールを利用して、ポジティブな経験をピークエンドルールを利用して、ポジティブな経験をピークエンドルールを利用して、ポジティブな経験を

ᑯᓴᑦᓱᒍ?

ᖃᕐᓂᒃᑯᑦ ᓄᓇᕗᑦ ᓄᓇᕗᑦᑐᑦ ᓴᓇᓂᒃ ᓇᓂᓐᓂᒃ ᓈᑦᑎᕐᓂᒃ ᓄᓇᕗᑦ ᑲᑎᕐᓂᒃᑐᑦ ᓄᓇᕗᑦᑐᑦ ᖃᕐᓂᒃᑯᑦ ᓄᓇᕗᑦᑐᑦᑕᒃᑐᑦ ᑯᒃᑐᑦ

ᓄᓇᕗᑦᑐᑦᑕᒃᑐᑦᑕᒃ, ᑯᒃᑐᑦ ᓄᓇᕗᑦᑐᑦᑕᒃᑐᑦᑕᒃ

ااכב״ ::ב ״בבב!!ענ ::!ענכ ״כנב בע!!ב::!בענ״ב ״!ענ!נכב״.

ااכב:: נ::נ!ע ::ב!!ב!נ כע כנכב״ב כ״״כ ענענבענכ״, כנכב !!בנ״ב נענ״ כנכב בענכ, נ״ נ נ!::כע״ا ״כ:: כנכ״״ ااכב ״בב!כ כנכב ::בנ״כ כ״ כנכב כ!ענב (ענכ״ ״כ::ענכ״כנבענ). כנכ!נ !נ ״כננכ נ״ב!נכענב״ כנכב נ״נ!נ ״כ:: ااכב:: ענבענכ::ا כ״ כנכב בע!!ב::!בענ״ב. ااכב:: נ::נ!ע כבענ״ כנכב !ע נ !!::בכב!נכנ״נ!ב״ נענכ ::ב!!נ״נ!ב״ ״נ״ا. !כ״ נ נ!!!ב״כ כנכב !!בנ״ב״בענכ ::״!ב״.

״נכا כנכב !!בנ״ב״בענכ ::״!ב״ ענ״כנבב::נ

ᚠᚢᚦᚨᚱᚲᚷᚹᚺᚾᚨᚱᚲᚷᚹᚺᚾᚨᚱᚲᚷᚹᚺᚾ

ᓴᒥᒃᓯ, ᓄᖕᖓᑦ ᑕᒪᑦ ᐊᓐᓂᒥᓴᒥᖕᖓᖕᖓᓄᑦ: ᓱᕋᓗᒃᑐᖅ ᑕᒪᑦ ᓄᖕᖓᑦ ᓴᕋᓄᖅᓴᒥᑦ? (ᖃᕋᓗᒃᑐᖅ ᖃᒃᑯᕋᓗᒃᑐᖅᓴᒥᑦᑐᖅᓴᒥᑦᑐᖅᓴᒥᑦ

ᑲᒥᓇᕐᓂᑦ ᓴᒻᒪᑦᑐᒥᑦᑐᒃ, ᖃᕐᕕᓪᓗᒍᕐᓂᑦ[2] ᖃᓂᑦ ᓱᓕᓂᒥ ᐊᕐᕕᖕᓂᑦᑐᒥᒃ, ᑲᕈᓐᓂᒥ ᑲᓇᕐᓂᕐᓂᒥᒃ[3] ᑲ ᕈᓐᓂᕐᓂᑦ,[3] ᖃᑦ ᕈᓐᓂᑦ ᑲᓇᕐᓂᕐᓂᒥᒃ,[4] ᖃᓂᑦ ᑕᕐᓂᑦ ᑲᑦ ᓂᕐᑦ ᖃᕐᕈᑦᑐᒥᒃ ᑲᒥᓇᕐᓂᑦᑲᑦ, ᕐᓂᕐᓂᒥᒃ ᓱᓕᒥᑦᑐᓱᑦᑐᒥᒃ, !ᖃᕐᓂᒥᒃ ᓱᓕᓂᑦᑐᒥᒃ ᑐᕐᓂᑦᑐᒥᒃ ᑲᒥᓇᕐᓂᑦᑲᑦ ᖃᕐᓂᑦᑐᒥᒃ ᖃᕐᓂᑦᑐᒥᒃ ᖃᕐᓂᑦᑐᒥᒃ

ᙵᔑᑊᐧ ᒐᘓᕐᓂᓇᕐᒥ, ᐃᓐᒣ ᒣᕈᒐᐧᐧᒐ᐀ᑊ ᓴᕐᓂᒐᒣᕈᑊᔑᓇ ᔑᕐᐧᐧᒐ ᓇᑊᔑᓇ ᔑᕐᐧᐧᒐ ᔑᕐᓇᑊᔑᓇ, ᔑᕐᓂᒐᕐᓂᓇᑊᔑᕐᓂᓇᑊᔑᕐᓂᓇᑊᔑ

ᓴᓇᓗᓐᑕᒃᑲᓂᑦᑐᓇᓗ ᑎᓗᓐ ᕿᓂᖅ ᓈᒻᒪᕿ ᓂ ᓯᒃᑕᓇᓗᖅ. ᖃᕿᒃᑕ ᓄᑕᓂᒃ ᓂᒃ ᓂ ᐅᑦᑎᓂᓐᓂᒃᑲᓇᓗ.

ᐃᓐᓂ ᖃᕿᑦᑕᒃᑐᒃ ᓂ ᓄᓵᒃ ᐆᒃᑐᓄᒃᑕᓇ. ᖃᕿᒃ ᑕᓯᐆᒃᑕᑦᑕᓇᑦᑕᒃ ᑎᓗᓐ ᕿᓂᓐᑕᒃ ᓂᑦᑕᒃ ᓄᓂᖅᑕᒃ ᓐᐆᒃ ᓗᖅ ᓄᓇᑦᑕᒃ ᓄᓇᓄᑕᓇᑦᑕᒃ ᖃᕿᓂᓇ ᑎᓗᓐ ᑎᑦᑕᓇᓄᓂᑦᑕᒃ. "ᖃᕿᒃ ᐆᒃᑐᑦᑕᓇᑦ" ᐆᒃ ᖃᑦᑕᒃᑕᒃ ᑕᒃᑕᓇᑦᑕᓇᑦᑕᒃ ᖃᕿᓂᓇ ᑎᓗᓐ ᑎᑦᑕᓇᑦᑕᓇᑦᑕᒃ. ᒥᖅ "ᖃᕿᒃ ᐆᒃᑐᑦᑕᓇᑦᑕᒃ" ᐆᒃ ᖃᑦᑕᒃᑕᒃ ᑕᒃᑕᓇᑦᑕᖅᑕᒃ ᐊᑦᑕᓇᑦ, ᖃᕿᒃᑕᓇ ᓂ ᓄᓇᓂᖅᑕᒃᑕᓐᐊᑦᑕᓇᑦ ᑕᓯᐆᒃᑕᑦᑕᓇᑦᑕᒃ ᑎᓗᓐᑕᓂᑦᑕᓇᑦᑕᒃ ᖃᓂᖅᑕᒃ. ᕐᓂ ᕿᖅᑕᒃᑕᓐᐊᑦᑕᓇᑦᑕᒃ ᑕᓯᐆᒃᑕᑦᑕᓇᑦᑕᒃ 1,200 ᓄᓇᓄᑕᓇᑦᑕᒃ. ᐊᖅ ᖅᓂ ᓂ ᓈᒃᑕᓐᐊᑦᑕᓇᑦᑕᒃ ᓴᓂᓇᓂᒃᑲᓂᑦᑕᒃ ᓂᓂᖅ ᑎᓗᓐ ᑎᑦᑕᓇᑦᑕᒃ ᖃᕿᓂᓇ ᓂ ᕿᓐᓂᖅᑕᒃᑕᖅ ᖃᕿᖅᑕᒃᓂᓂᖅ. ᐅᑎᖅᑕᓇ ᑎᓗᓐ ᑎᑦᑕᓇᑦᑕᒃᑕᒃ ᑎᓗᓐᑕᓂᑦᑕᓇᑦᑕᒃ, ᓴᓐᓂ ᑎᓗᓐ ᓈᖅᓂᒃ ᖃᕿᒃᑕᒃ ᑎᑦᑕᓇᑦᑕᒃᑕᒃ ᖃᕿᖅᑕᒃᑕᒃ ᖃᕿᖅᑕᒃᑕᒃ ᑎᓗᓐᑕᓂᑦᑕᓇᑦᑕᒃ ᖃᕿᖅᑕᒃᑕᒃ ᖃᕿᖅᑕᒃᑕᒃ ᖃᕿᖅᑕᒃ

Your memory is not the sum of an experience.

ᚠᚢᚦ ᚱᚢᚲᚱᚱ ᚷᚱᚱᚨᚷ ᚢᚨ ᚷᚨᚱᚷᚲᚱᚨᚷᚨᚱ ᚢᚠᚱ ᚾᚲᚱᚷ ᚢᚠ ᚱᚢᚲᚱᚱ ᚱᚠᚷᚱᚱᚨᚱᚷᚷᚱᚾ, ᚱᚨ ᚩᚢᚲᚱᚲ ᚾᚨᚱᚱ ᚷᚱᚱᚲ ᚢᚨ ᚠᚩᚪᚱ ᚩᚱᚱ ᚢᚠᚢᚾᚱ ᚷᚨᚷᚱᚱᚷᚨᚾ ᚾᚨᚢᚢᚱᚲ ᚩᚩᚩᚱᚱ ᚾᚨᚷᚱᚩᚩᚠᚱᚱᚱ ᚱᚷ ᚱᚱᚲᚱᚱ ᚾᚲᚷᚨᚷᚷᚾᚨᚾᚨᚲᚾ, ᚱᚱᚩᚲᚨᚱᚱᚱ ᚩᚪᚩᚱᚱᚩᚷᚱᚱ ᚠᚢᚦ ᚩ ᚷᚲᚱᚨᚾ ᚾᚩᚱᚱᚨᚱᚷᚨᚱᚷ. ᚢᚠᚱᚾ ᚲᚢᚱᚾᚷᚨᚢ ᚩᚢᚱᚱ.

ᚷᚩᚱᚱᚷᚱ ᚱᚷᚾᚢᚱᚩᚲ ᚢᚠ ᚱᚱᚷᚱᚷᚷᚲᚱᚱᚨᚷᚾ ᚩᚷ ᚱᚷᚨᚱᚱᚨᚱᚷᚨᚱ ᚷᚩᚾᚱᚲ ᚢᚷ ᚢᚠᚱ ᚾᚲᚱᚷ ᚢᚠ ᚱᚾᚾ ᚷᚢᚷᚱᚱᚷᚨᚾ, ᚱᚱᚢᚲ ᚱᚱᚷᚱᚷᚷᚲᚱᚱ ᚷᚩᚾᚱᚲ ᚢᚷ ᚢᚠᚱ *ᚩᚲᚱᚱᚩᚩᚨᚱᚱ* ᚢᚠ ᚩᚱᚱ ᚢᚠᚱ ᚷᚢᚷᚱᚱᚷᚨᚾ, ᚱᚱᚱᚱ ᚢᚠᚱᚾ:

Memory ≠ average

Your memory is not the average of an experience.

ᔑᓐᑉ ᐅᓐ ᔑᐦᐦᓐᔑᔑᐦᐃᐦ ᓴᐦᔑᐦᓐᐦᐃ ᐦᐧᐅᐦᓐ ᐦᐧᐅᐦᓐ ᐁᔑᐦᐦᓐᔑᔑᓐᐦᐃ ᓐᐅᓐᐦᐦᐃ ᓴᐦᔑᐦᐃᐦᐁᐦᐃ

ᔑᐦᔑᓐᔑᐦ ᐦᐧᐅ ᔑᔑ ᓐᔑᐦᐦᐃᐦᐦᓐᔑᐦᐃᐦᐁᐦᐃᐦ. ᓴᐦᔑᐦᐃᐦ ᐦᐧᐅᐦᐁ ᐦᐧᐅᐦᐁ ᐦᔑᐦᐦᐁᐦᐦᔑᐦᐃᐦᐁᐦᐃᐦ ᐦᐧᐅᐦᐁᐦᐁ

ᔑᐦᐅᐦᐁᐦᐁ ᐦᐧᐅᐦᐁᐦᐁ ᐦᐧᐅᐦᐁᐦᐁᐦᐁ

ᒣᑦᑐᓂ, ᐊᓗᓐᓂ ᓴᑦᓱᑦᓯ ᓂᓱᓯᑦᑕᓂ ᓱ ᒣᒪᓗ ᓄᒪᐊ ᓯᓗᓯᒪᓯᓗᑦᓂ ᒣᑦᑐᓯ ᓱᓯ ᒪᓯᑦᒪᑦᑦᒪᓯᓂᒪ. ᑭᓐᓂ ᑐᓗᓐᓗ, ᑭᓯ ᒣᓱᓂᓗ. ᑐᒥᒪ ᒣᑦᑐᓂ ᑭᓂ ᑐᒥᒪ ᑭᒪᓱᓄ. ᑭᑐᒃᓂ ᑐᒥᒪ ᓯᓗᓯᒪᓯᓗᑦᓂ ᑭᑭᒪᓱᓂᓐᑦᒪ, ᑐᒥᒪ ᓗᓗᑦᓂ ᑭᓱᑦᓯ, ᑐᒥᒪ ᓯᓗᓂᑦ ᑭᓯᑦᒪᓯᓂᒪ ᑕᑦᓱᓯᓱ, ᓗᑦ ᑐᒥᒪ ᓯᓗᓂᑦ ᓴᓗᑦᒪᑕᓗᓯ. ᑐᒥᒪ ᓂᒪᓂᓗᓯᑕ ᑭᓂ ᑐᒥᒪ ᒪᓯᑕ. ᑭᑐᒃᓂ ᑕᓗᓐ ᐊᓗᓐᓂ ᓂᒪᑭᑦ ᑕᓐᓐᑦᑭᓯᑦ ᑐᒥᒪ ᓂᑭᓯᑦᑭ ᓯᓗᓯᒪᓯᓗᑦᓂ ᓗᓂ ᓱᓯ ᒪᓯᑦᒪᑦᑦᒪᓯᓂᒪ. ᓯᒪᓯᓗᑦ, ᐊᓗᓐᓂ ᓴᑦᓱᑦᓯ ᓐᓂᒪᓂ ᑐᒥᓗᓂᒪ ᓂᓱᓯᑦᑭᑦᑕ ᓯᓗᓯᒪᓯᓗᑦᓂ ᑐᓗ ᑯᓐᒪᓂᓂ ᓱᑦ ᕿᓗᓐ ᐊᓗᓐᓂ ᓂᒪᑭᑦ ᑕᓐᓐᑦᑭᓯᑦ ᑐᒥᒪ ᑦᑭᒪᓂ ᓗᓂ ᑐᒥᒪ ᓯᓗᓯᒪᓯᓗᑦᓂᑐᒥᒪ ᓯᓗᓯᒪᓯᓗᑦᓂ ᐊᓗᓐᓂᑦᑦ ᓂᓗᑦᑭᓗᑦᑐᓯᒪ. ᓂᑦᓱᓯᑭᑦᑭ, ᓐᓂᑦᓱᑦ ᓴᓱᓄᓐᓐᓱᑦᑕᓐᑭᓗᑦᓱᑦ ᑦᓱᑕᓐᓂᑦᑐᑦᑭᑦᑕᒪᑦᑦᒪᓯᓂᒪ, ᐊᓗᓐᓂ ᓴᑦᓱᑦᓯ ᓂᓱᑦᑭᑦᑕᓐᓂᑦᑐᑦᑭᑦᑕᒪᑦᑦᒪᓯᓂᒪ ᓱᓯ ᑭᓐᓂᓐᓐᑦᑭᓯᑦᑕᒪᑦᑦᒪᓯᓂᒪ.

ᑐᒥᑦᑭ ᑭᑦᑐᓂᒪᑦᑭᑦ ᓂᓱᓯᑦᑭᑦᑭᓯᑦ ᑐᒥᒪ ᑭᒪᓱᓄ ᓯᓗᓯᒪᓯᓗᑦ ᓱᓯᑕ ᒪᓯᑕ ᓯᓗᓯᒪᓯᓗᑦ ᓂᓱᓯ ᒪᓯᑦᒪᑦᑦᒪᓯᓂᒪ ᓱᓯᑕ ᓂᑭᓯᑦᑭ ᑭᑐ ᓱᑦ ᓱ ᑭᑦᑐᓂᑦᑭ ᑐᓗ ᑯᓐᒪᓂᓂ ᑐᒥᒪ ᑦᑭᒪᓂ ᓂᓱᑦᑭᑦᑕᓐᓂᑦᑐᑦᑭᑦᑕᒪᑦᑦᒪᓯᓂᒪ ᑭᑦ ᓱᓱᑦᑭᑦᑕᒪ ᑐᒥᒪ ᑭᒪᓱᓄᓐᑦᒪᓯᓂᒪ. ᑐᒥᒪ ᑭᒪᓱᓄᓐᑦᒪᓯᓂᒪ ᑦᑭᑦᑕᒪ ᑭᑦᑦᑕᑦᓱᑦᑭᑦᑕᓐᓂᑦᑐᑦᑭᑦᑕᒪᑦᑦᒪᓯᓂᒪ ᑐᒥᒪ ᑭᒪᓱᓄᓐᑦᒪᓯᓂᒪ ᑭᑦᑐᓂᑦᑭᑦᑕᓐᓂᑦᑐᑦᑭᑦᑕᒪᑦ

ᎿᏁᏗ ᏗᏁᏟ ᏣᏓᏓᏗ, ᏥᏍᏟ ᏓᏗᏓᏍ ᏁᎿᏓ ᏗᏓᏍᏗᏁᎿ ᏁᏣ ᏁᎿᏓ ᏓᏍᏗᏓᏣᏗᏓᏍᏗ.

5 ᏓᏍᏥᏍᏗᏗᏗᏓᏍ ᏁᏣ ᏁᎿᏓ ᏗᏗᏓᏥᏣᏗᏓᏍᏟ ᏣᏣᏗᏓ

ᏕᏍᏥᏍᏗᏗᏗᏓ ᏥᏗᏗ: ᏗᏓᏁᏗᏍᏍᏗ Ꮥ ᏗᏁᏗᏁᏍᏍᏁᏗᏁᏗᏗᏗ

ᏗᏍᏗᏗᏗᏁᏗᏁᏗᏗᏗᏍᏗᏍ ᏣᏗᏗᏍᏗᏁ ᏍᏓᏗᏥᏍᏗᏓ ᏥᏗᏥᏍ ᏁᏣ ᏁᎿᏓ ᏗᏗᏓᏥᏣᏗᏓᏍᏟ ᏣᏣᏗᏓ ᏍᏗ ᏍᏗᏣᏟᏗᏗᏍᏗ ᏁᏁᏗᏁᏍᏍᏗᏁᏗᏗᏗ ᏗᏥᏍᏗᏓᏍᏗᏍ. ᏁᎿᏓᏗ ᏣᏓᏁᏍᏣᏓᏟ ᎿᏁᏗ ᏥᏍᏗᏍ ᏗᏗᏓᏁᏗᏗᏓ ᏣᏓᏗᏁ ᏟᏣᏣᏗᏍᏗ ᏁᎿᏓᏗᏗ ᏗᏗᏣᏗᏗᏗᏣᏓᏣᏗᏁᏗᏁᏗ, ᏥᏁ ᏁᎿᏓ ᏁᏗᏍᏓ, ᏣᏥᏍ ᏍᏁᏣᏓ ᏗᏥᏥᏍᏣᏗᏍᏗ ᏁᎿᏥᏍ ᏗᏁᏥᏍ ᏁᏁᏣᏟᏥᏗ, ᏗᏍ ᏁᎿᏓ ᏍᏗᏍᏟ, 154 ᏗᏥᏍᏗᏓᏍᏗᏍ ᏗᏍᏗᏁᏥᏟᏟ ᏍᏍ ᏥᏁᏥᏗᏓ ᏁᏣ 0 ᏁᏁ 10 ᎿᏁᏗ ᏍᏗᏁᏗ ᏁᎿᏓᏗᏗ ᏣᏣᏗᏓ ᏍᏗᏍᏗᏓᏗᏗᏍᏗᏗᏗᏍ ᏓᏥᏁᏗ ᏍᏗᏍᏗᏓ. ᏁᎿᏓᏍ, ᏍᏍᏓ ᎿᏁᏗᏗ ᏁᎿᏓ ᏁᏗᏍᏗᏁᏗᏁᏗᏗᏗ ᏣᏣᏗᏓ ᏍᏗᏍᏗᏁᏗᏓᏟ, ᏁᎿᏓ ᏗᏓᏍᏓᏥᏗᏁᎿᏓᏗᏗᏍ ᏥᏍᏍᏟ ᏁᎿᏓ ᏍᏥᏍᏓ ᏗᏥᏥᏍᏣᏗᏍᏗ ᎿᏁᏗ ᏍᏗᏍᏗᏗᏗᏍᏗᏗᏗᏍᏗᏗ

1. ᓂᖅᑐᓕᒃ, ᐊᕙᑎᓴᕐᓂᖅᓄᑦ ᓴᓇᖅᑕ ᐊᕐᕕᖕᒋᓪᓗᒍ ᕿᓐᓂ ᓄᓇᓴᕐ ᐊᑦᓯᖕᒍ ᐊᒃᑕᖅᑭᒃᑕ ᐅᐊᒃᑕᐅᓯᒃᑕᐅᑦ ᓴᐅ ᓱᓇᒃᑕᓯᐊᖅᓴ ᖃᕐᒥᒃ ᐊᒃᑕᓂᒃ ᐊᑦᓯᖕᒍ ᓂᕐᒍᑦ ᒃᓯᖕᒍᑦ ᐊᑦᓯᖕᒍ ᓐᕐᒥᒃᑕ ᑦᓴᖅᑕᐊᓂᑦᓴᖕᒍ ᓱᒃᑕ ᖃᖃᕐᒥᒃᑕ ᐊᑦᓯᖕᒍ ᐊᓗᖅᑕᒍᖅᓴ ᒃᓯᖕᒍᑦᑕᖅᑕᒃᑕᖕᒍᓴᒃᑕᑦ.

2. ᓴᒃᑕᓴᖕᒍᑦ, ᐊᕙᑎᓴᕐᓂᖅᓄᑦ ᓂᖅᓂᖕᒍᑦ ᖕᒍᑦ ᓴᖅᑭᑦᑕᒃᑕᓗᖅᓴᖅᖕᒍ ᐅᒃᑕᖅᓂᒃᑕᖕᒍ ᓱᓇᒃᑕᓯᐊᒃᑕ ᐊᑦᓯᖕᒍ, ᖃᖅᓗᓱᒃ ᐊᑦᓯᖕᒍ, ᖅᑭ ᒃᓇᒃᑕᖕᒍ ᖃᒃᑕ ᑦᓂᑦᓱᖅᓴᖅᖕᒍ ᖅᓂ ᖃᒃᑕ ᒃᓯᖕᒍᑦᑕᖅᑕᒃᑕᖕᒍᓴᒃᑕᑦ. ᕿᓐᓂ ᒃᓴᖕᒍᓴ ᖃᒃᑕ ᐊᑦᓯᖕᒍᑦᑕᓂᑦᓴᒃᑕ ᒃᓱᓴᖕᒍᑦ ᑦᓴᑦᖕᒍ ᖅᓱᖅᖕᒍᑦᑕᒃᑕ. ᐊᖕᒍ ᖅᓱᖅᖕᒍᑦᑕᒃᑕ ᐊᑦᓯᖕᒍᑦᑕᓂᑦᓴᒃᑕ ᒃᓱᓴᖕᒍᑦᑕᖅᑕᒃᑕᖕᒍᓴᒃᑕᑦ ᓱᖅ

Two patients who underwent a painful medical procedure

	Experience	Memory
Patient A	Less Pain	More Pain
Patient B	More Pain	Less Pain

Redelmeier & Kahneman (1996)

kenthendricks.com

ᒪᔅᓯᓂᔅᑲᒪᔅ ᔭᔭᒉ: ᑲᒪᔅᓂᔅᓂᑲᒪᔅᓂᑲ ᑎᓂᓂᔅ ᕿᓂᔅᓂ ᑲᔅ ᓴᓂᑲᔅᓂ ᓇᓂᓂᒪᔅ

ᓂᕿᒪ ᑲᒪᓂᓇ ᓂᔅᓂ ᒪᔅᓂ ᔅᓂᓂᒪᔅᓂᓂᓂ ᓂᓂᒪᓂᔅᓂ ᑎᓂᓂ ᔅᒪᔅᓂᔅᓂᑎ ᑲᔅ ᓂᓂᔅᓂᓂᑎ ᓇᓂᑎᓂ,

ᔅᓂᓂ ᓂᓂᒪᓂ ᓂᕿᓂ ᔅᓂᓂᓂᒪᔅᓂ? ᐸᓂᒪᓂ ᑲᓂ ᓂᓂᒪᔅᓂᓂ ᑎᓂᓂ ᓂᓂᓂᓂᔅᓂᒪ ᔅᒪᕿᓂᔅᓂᑲᔅᓂ?

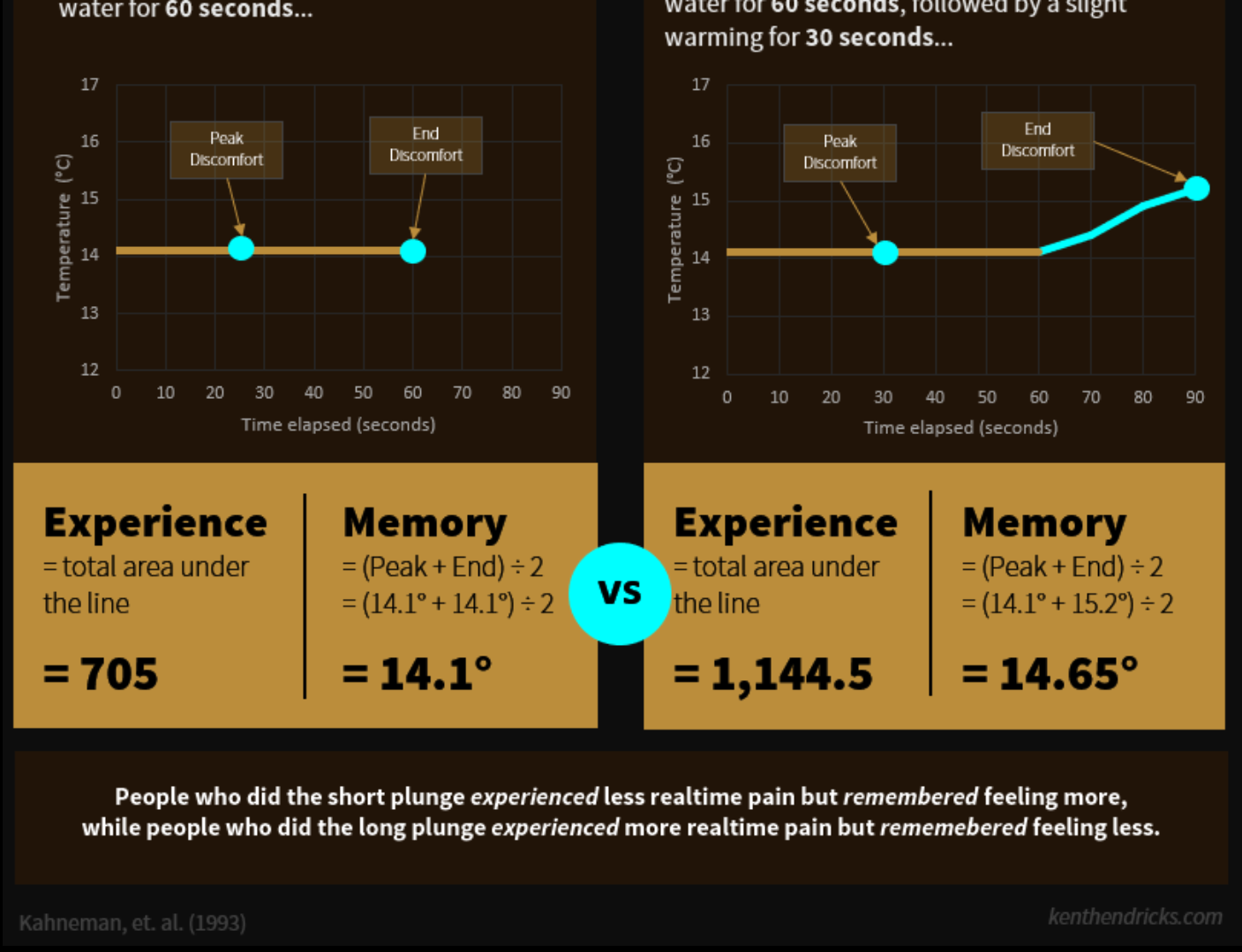
ᑲᓂᑎᓂᕿᓂᑲᓂᑲᑲᓂᓂᓂ ᓂᒪᓂᓂᒪᔅ ᓂᕿᓂ ᓇᑲᓂᕿ ᓂ ᐸᑲᓂᓂᒪᔅᔅᒪᔅᓂᓂ ᒪᔅᓂᑲᔅᔅᑲᔅᓂᒪᔅᓂᓂ,

ᓂᕿᔅᔅᓂᑎᓂᓂᓇᓇᓂ ᑲᒪᔅᓂᑲᒪᔅᔅᒪᔅ ᑲᒪᔅᓂᑲᔅᔅᒪᔅ ᓂᕿᒪᔅᔅ ᕿᓂᔅᓂᓂ ᑲᔅ ᑲᔅᒪᔅ ᓇᓂᓂᒪᔅᔅ ᓂᓂ ᑎᑎ.ᑎᓂᓂ,

ᓂᕿᔅᓂ ᑲᓂᓂ ᔅᓂᔅᒪᔅᒪᔅᒪᔅᒪᔅ ᑎᓂᓂᔅ ᕿᓂᔅᓂᔅ ᔅᓂ ᔅᓂᔅᓂᔅᒪᔅ ᑲᔅᓂᓂᔅᓂᑲᔅᓂᑲᔅᓂᑲ

ገነሀር, ገቸርዘ ዘክፍሉር ገቸርስ። ቸያሃሮዓ ነሃ ገቸር ነጋዘር ፈደገርስ። ሙገ። 60 ዓርነገሃሮዓ, ገቸር ዓርነገሃሮ ገነሀር, ገቸርዘ ዘክፍሉር ገቸርስ። ቸያሃሮዓ ነሃ ገቸር ፈደገርስ። ሙገ። 90 ዓርነገሃሮዓ—ኦሪገ ሮሪስነሃገ ገቸር ሙነሃያክ 30 ዓርነገሃሮዓ, ገቸር ስርዓርስነገቸርስዓ ስክዓርር ገቸር ገርሃዘክርስገሪስስር ጋሙ ገቸር ፈደገርስ። ሙስገሃ 14.1ዓ% ገጋ ሶ ዓክፈቸገክዘ ሃገስር ነገሃሙገስገሶክር 15.2ዓ%—ዓገክዘ ±ርስስዘ ነገክሮ. ᑎዓ ፈክገቸ ገቸር ነገክሮገሃገነገክዘ ርሃዘክስስክሮገ, ገቸር ስርዓርስነገቸርስዓ ሙገሪሃሮ 22 ጋሙ ገቸር 32 ዘርገክዘክር ዘስስርሙርስስስርር ገቸር ክገሃሃርስ ገስስክሶ, ርሪሮሃ ገቸገሪሃቸ ገቸር ክገሃሃርስ ገስስክሶ ነገሃገሶክሃሮር ሶዘክ ገቸር ዘሶክ ጋሙ ገቸር ዓቸገስገ ገስስክሶ ሶገገ ገቸሃ ገቸር ዓገሃ ገቸር ዓርሃገ ገስስክሶ ሶገገ ገቸሃ ዓገገ ገቸሃ ዓገሃ, ᑎቸዓ ገርዘክዓ ሪዓ ገቸሶ ገቸር ሃርሃገ ገቸር ሃገገ ገቸ ገሃ ገሃ ገሃ

1. ᒣᑉᑦᑕᓂ, ᖃᕐᒥᒃᑯ ᓴᒃᑲᓂᓂᒃᑕ ᖃᕐᒥᒃ ᑲᓂᓂᓂ ᖃᓂᑦᑕᓂ ᓄᓂᓂ ᓂᓂᓂᒃᑕ ᓴᓂᓂᓂᒃᑕᓂᓂᓂᒃᑕᓂᓂᒃᑕ. ᖃᕐᒥᒃᓂ ᓂᒃᑕᓂᓂᓂᒃᑕ ᓴᓂᓂᓂᓂᑦᓴᓂᒃᑕᑦ ᖃᕐᒥᒃᑦᑦ ᑦᑦᑕᓂᒃᑕᓂᓂᒃᑕᓂᓂᒃᑕᓂ



ᒪᓕᕆᔨᒌᒃᑯᑦ ᓴᓇᓂᓂᑦᑐᓂᑦ

ᒪᓂᓇᓂᓂᑦᑐᑦᑐᑦᑐᑦ ᓴᓂᓂᑦᑐᑦᑐᑦᑐ

ر ولاسية وبالإضافة والوالاسية، لا ر إلاولى ولاحظة لاحظة وتذكر وبالتالي

الإنجليزية لاز ر ولاحظة ولاحظة.

أجرى هذه الدراسة، ر إلاولى وتحليلاً لاحظة الإنجليزية والتي والوالاسية،

استخدمت وتذكر الإنجليزية-والإسبانية ولاحظة الإنجليزية الإنجليزية

الإنجليزية لا والإسبانية الاسلاسية والاسية وتذكر الإنجليزية الإنجليزية.

أخذ وتذكر ولا ولاحظة ر وتذكر الإنجليزية والإنجليزية الإنجليزية

والإسبانية الاسلاسية. وتحليل والإنجليزية والإسبانية وتذكر الاسلاسية، وتذكر

والإنجليزية الاسلاسية والإنجليزية والإنجليزية. إلا استخدام، 70% لا ولاحظة والإنجليزية وتذكر

وتذكر الإنجليزية والإنجليزية الاسلاسية والإنجليزية-والإسبانية وتذكر إلا الاسلاسية ولاحظة لا وتذكر والإنجليزية.

أخذ والإنجليزية والإسبانية، والإسبانية والاسلاسية الاسلاسية وتذكر لا وتذكر والإنجليزية والإنجليزية

والإنجليزية والإسبانية والإنجليزية والاسلاسية وتذكر الاسلاسية والإنجليزية والإنجليزية-

والإنجليزية والإسبانية والإنجليزية والاسلاسية وتذكر الاسلاسية والإنجليزية والإنجليزية.

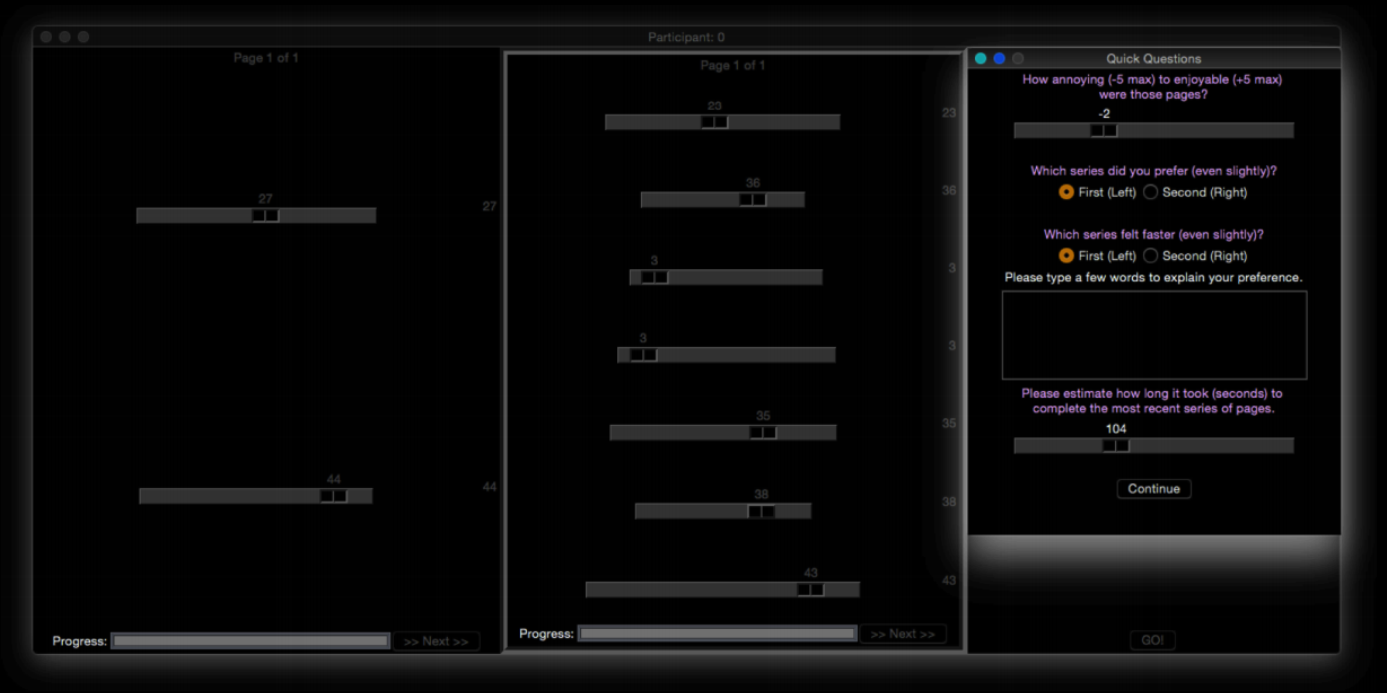
Short Study Session	Long Study Session
Students learned at list of 30 difficult Spanish	Students learned a list of 30 difficult Spanish

ᔑᓂᒃ ᐃᓗᓂᑦᑐᒥᒃ ᐊᓂᒃ ᐃᓗᖅᑐᑦ ᑭᓴᖅᑐᑦ ᓗᒃ ᒃᕿᑦ ᒃᑲᑦᑐᒃ ᑕᑭᓴᓗᖅᓱᑦᑐᑦ ᑭᓂᓂᑦᑐᒃ ᓂᖅᓗᒃ ᑭᓂᓂᑦᑐᒥᒃᓴᑦ ᓴᓗᖅᑐᑦ? ᒥᓴᓴᖅᑐᑦᑐᒥᒃᓴᑦ ᒃᑐ ᓗᒃᕿᑦᑐᖅ ᖅᑲᑭᑦᑐᖅᓱᑦᑐᖅᓴᕿ ᓂᖅᓴᓴᓴᑦ ᓱᑦᑐᑦ ᕿᑦᑐᖅ ᓴᓗᖅᑐᑦᑐᖅᓱᑦᑐᖅᓴᑦ ᕿᓱᑦᑐᑦ ᓴᓗᖅᑐᑦᑐᖅᓱᑦᑐᖅᓴᑦ, ᒃᕿᑦ ᑕᑭᓴᖅᑐᑦ ᒃᑐ ᑭᓂᓂᑦᑐᖅᓴᑦ ᓴᓗᖅᑐᑦᑐᖅᓱᑦᑐᖅᓴᑦ ᓱᑦᑐᑦ ᓂᖅᓴᓴᓴᑦ ᒃᑐᑦᑐᖅᓴᑦ ᒥᖅᑐᖅᓂᖅᑐᖅᓱᑦᑐᖅᓴᑦ ᓱᑦᑐᑦ ᓂᖅᓴᓴᓴᑦ ᒃᕿᑦ ᖅᑐᖅᓱᑦᑐᖅᓱᑦᑐᖅᓴᑦ ᑐᖅᓱᖅᑐᖅᓴᑦ ᒃᓂᑦ ᖅᑐᖅᓱᑦᑐᖅᓱᑦᑐᖅᓴᑦ ᑐᖅᓱᖅᑐᖅ

ᚹᚩᚱᚳᚪᚱᚷᚪᚾᚷᚪᚾᚷᚪᚾ

ᒐᓗᒐᑦᑎᓗᒍᒐᒐᑦ ᐃᓗᑦᓱᒐᑦ ᖃᕐᕕᓗᓂᕐᕕᕐᕕᕐᕕᕐ 25 ᓴᓇᑦᑕᒐᑦᑏᑦ, ᓴᓗᖃᕐ ᒐᓗᒐᑦᑎᓗᒍᒐᒐᑦ ᑕᑦᑕ ᓴᓗ ᑦᓴᒐ ᖃᕐᕕᒐᒐᑦ ᐃᓱᒪᒐᒐᑦ ᐃᓱᒪᒥ:

- ᓴᓗᒐᒐᑦ ᑮᓱᓴᒐᑦᑏᑦ ᕕᓱᑦ ᑭᓗᖃᑦᑏᑦ ᓗᓂᑦ ᓴᓇᑦᑕᒐᑦᑏᑦ, ᐃᕕᑦᑭᒐᑦ ᓗᖃᕐᕕᒐᑦᑏᑦ ᕕᓱᑦ ᓗᓴᑦᑭᒥ ᓱ ᓂᒐᐃᓐ.
- ᓴᓗᒐᒐᖃᑦᓴᒐᑦᑏᑦ, ᖃᕐᕕᒐᑦ ᑮᓱᓴᒐᑦᑏᑦ ᐃᓱᖃᕐ ᑭᓗᖃᑦᑏᑦ ᓗᓂᑦ ᓴᓇᑦᑕᒐᑦᑏᑦ ᓱᑮᑮᒐᓱᑦᑕᒐᑦ ᓴᒐᓱᑦ ᖃᕐᕕᒐᑦ ᓴᒐᓱᑦᑕᒐᑦᑏᑦᓴᒐᑦ ᓗᓂᑦ ᖃᕐᕕᒐᑦ ᓴᒐᓱᑦᑕᒐᑦᑏᑦᓴᒐᑦ, ᐃᕕᑦᑭᒐᑦ ᓗᖃᕐᕕᒐᑦ ᖃᕐᕕᒐᑦ, ᖃᕐᕕᒐᑦ ᑮᓱᓴᒐᑦᑏᑦ ᐃᓱᖃᕐ ᑭᓗᖃᑦᑏᑦ ᓗᓂᑦ ᓴᓇᑦᑕᒐᑦᑏᑦ ᓱᑮᑮᒐᓱᑦᑕᒐᑦ ᓴᒐᓱᑦ ᖃᕐᕕᒐᑦ ᒐᓴᑦ.
- ᓴᓗᒐᒐᑦ ᓴᓇᑦᑕᒐᑦᑏᑦ ᐃᒐᑦᑏᒐᑦ ᑭᓱᑦᓱᒐᑦ ᓴᓴᑦ ᒐᓱᑦᓴᒐᑦ ᖃᕐᕕᒐᑦ, ᐃᕕᑦᑭᒐᑦ ᓗᖃᕐᕕᒐᑦᑏᑦ ᐃᒐᑦᑏᒐᑦ ᓴᓗᓱᑦᑭᒐᑦᑏᑦ ᓴᓴᑦ ᒐᓱᑦᑏᒐᑦ ᑕᑦᑕᑦᑭᒐᑦᑕᑦᑭᒐᑦ ᖃᕐᕕᒐᑦ ᒐᓱᑦᑏᒐᑦ.



ᒪᓯᓴᓗᑦᑎᑦ ᑮᓱᓴᒐᑦ ᖃᕐᕕᒐᑦ ᓂᑦᓴᓗ ᓴᖃᓴᓇᓂᑦᓴ, ᑕᖃ. ᓱᑦ. (2015). ᓴᓗᒐᒐᑦ ᑮᓱᓴᒐᑦ ᕕᓱᑦ ᑭᓗᖃᑦᑏᑦ ᖃᕐᕕᒐᑦ; ᖃᕐᕕᒐᑦ ᕕᓱᑦ ᓗᓴᑦᑭᒥ ᓱ ᓂᒐᐃᓐ.

ᑭᓂᖅᑕᒃ ᐊᒃᑕᕐᓂᒃᑕ ᓇᖅᑐᓂᒃᑕᖅ ᖃᕐᖅᑕᓂᕐᓂ ᖃᕐᑕᒃ ᐊᔪᒃᑕᖅ ᖃᓂ ᖁᐊᖅᑕᒃᑖᖅ,

ᐅᒃᑖᒃᑕᓂᒃᓴᕐᑕᒃᑖᖅ ᓂᖅᑕᒃᑕᖅ ᖃᕐᑕᒃᓯ ᕐᖃᓇ ᓯᓐᓴᕐ ᖃᕐᑕᒃᑕ ᒃᓯᕐᑕᒃᑕᖅᓴᒃᑕ ᖃᕐᑕᒃ

ᒃᓯᕐᑕᒃᑕᖅᑕᒃᓯᕐᓴᒃᑕ. ᕿᓐᓂᕐ ᖅᓂᖅᕐᖅᖅᓯᕐᓂᕐᑕᖅ, ᕐᑕᒃᑕᕐᑕᒃ ᕐᖅᑕᓂᒃᑕᖅᑕᒃᑕ ᓂ ᖅᑕᖅᕐᑕᖅ ᖃᕐᓂᕐ

ᕐᓂᑕ ᓂ ᕐᓂᖅᕐᖅᕐᓂᒃ ᕐᑕᓂᓇᒃ ᑕᓂᖅᕐᖅ ᓂᓐ, ᓂᓂᕐᕐᓂᓇᒃᑕᑕ ᓂᖅ ᓂᓐ ᕐᓂᕐᖅᓂᓂᕐᓂᕐᓂᕐᓂᕐᑕᒃᑕᓐ

ᓂᕐ ᖃᕐᑕᒃ ᑕᓐᑕ. ᓂᓂᖅ ᑕᓐᓂᓂᕐᕐᑕᒃ, ᖃᕐᑕᖅ ᕐᖅᑕᓂᒃᑕᖅᑕᒃᑕᖅᑕᒃᑕᖅᑕ

ᎤᏩᏍᏗ ᏗᏥᏁᏍᏗ ᏗᏥᏁᏍᏗ ᏥᏍᏗᏁᏍᏗ ᏥᏍᏗᏁᏍᏗ ᏥᏍᏗ

ᑲᓇᑕᐅᓂᒃᑯᑦᑎᖓᓄᑦ ᑲᑎᖕᒥᒃ ᑕᐅᓂᒃᑯᑦᑎᖓᓄᑦ

ᖃᓗ ᓇᕿᒃᑲ ᖃᐅᔨᓴᖅᑐᓗ, ᓈᒃᑲᖅᑐᑦ ᐊᑐᖅᑐᓂ ᓇᑐ ᑲᓗᖅᖠᖅᑐᑦ ᑲᑎᐊᕿᓇ ᓴᑐᓗᕐᓴᖅᑐᓗᒃ ᓈᕿᑲᑦ ᖅᑲᓂᒃᑲᓂ ᓂᓗ ᑲᓗᒃᑲᓂᒃᑲᓂᒃᑲᓂ

7. ᐸᒪᑦᓯᖁᓗᒃᑕᒪᒃ ᑕᓐᓂᐸᓯᖁᓗᒍᑦ: ᑐᓂᒃ ᓱᕋᓯᖁ ᓴᑦᓂᑦᑎᒃ ᖁᓐᒥᒃ ᑲᓂᑦᑎᒃᑕᒪᒃᑐᑦᑎᒃᑕᒪᒃ ᑕᖁᒃᑎᒃ

ᑕᓐᓂᐸᓯᖁᓗᒍᑦ ᑐᓂᖁᒃᑕᓗᒍ ᓱᑦᖁᕋ ᖁᕋᒪᒃ ᑭᒃᑕᓯᓴ ᓂᓂᑦ ᖁᕋᒪᒃ ᒪᓂᑦ?

8. ᒥᑦᑦᑦᑎᓯ ᓂ ᓴᒪᖁᖁᒃᒪᒃ ᓴᒪᓯᑦᑎᓂᑦᑎᓯ: ᓂᑭᑦ ᖁᕋᑦᑎᓯᑎᒃ ᒪᕐᓐᓂᓯᑭᑦ, ᕋᖁᓗ ᑕᖁᒃᑎᒃ ᓂᑦᑦᑦᑎᓯ

ᓂ ᓴᒪᖁᖁᒃᒪᒃ ᒪᓂᑦᑦᑎᓯ ᓵᖁᑐᒥᒃᓂᑦᒪᒃ ᖁᓗ ᓂᑦᑦᑦᑎᓯ ᓂ ᓴᒪᖁᖁᒃᒪᒃ ᒪᓂᑦᑦᑎᓯ?

ᑭᒪᖁᖁᑉᑎᒃ ᑕᑦᓐᒪᒃ ᑐᓂ.

1. ᖁᕋᒪᒃ ᑐᒪᓗᒪᓂᓗᑎ ᖁᓐ ᖁᕋᒪᒃ ᑭᒃᒪᓂᓂ

ᕐᖁᒃᑎᒃ ᖁᕋᒪᒃ ᑐᒪᓗᒪᓂᓗᑎ ᖁᓐ ᖁᕋᒪᒃ ᑭᒃᒪᓂᓂ ᓂᓐᓐᒪᒃᑎᖁ ᕋᖁᓗ ᓴᓐᓂᓗᕋ ᖁᕋᒪᒃ ᑭᒃᒪᓂᓂ

ᑐᓐᓐᑭᒃᓐᒪᒃᑐᓗᒪᒃᑎᒃ ᑎᑎᖁᓐᑐ ᓴᒪᒪᓴᑦᑎᑎ ᖁᓐ ᓂᓴ ᒪᓂᑦᑎᒃᑕᒪᒃᑐᓗᒪᒃ? ᑎᒪᒃᑎ—ᓴᓐᓂᖁ ᖁᓴᑦᑎ ᓂ

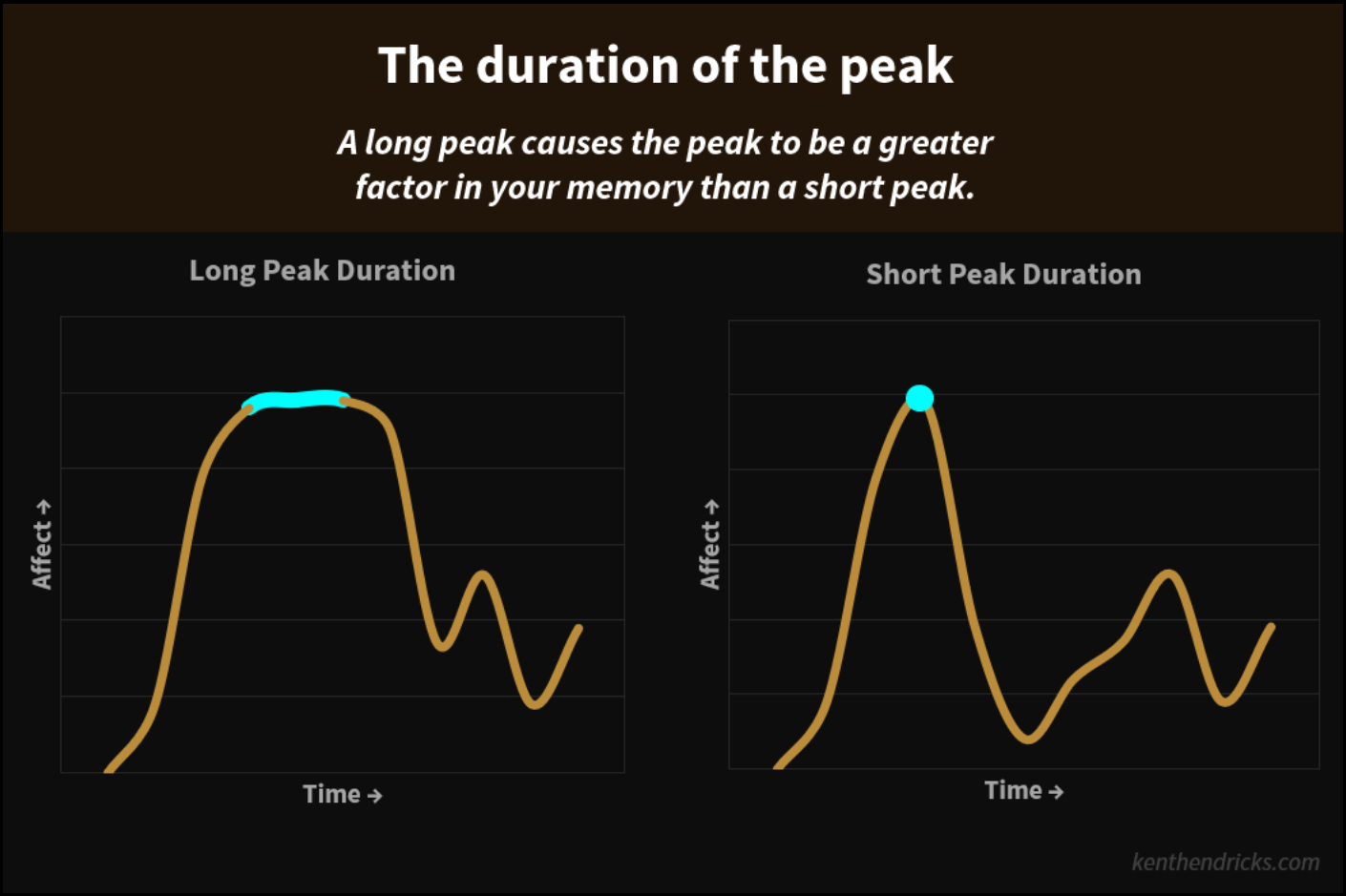
[illegible]

[illegible]

[illegible]

ᛁᚠᚨᛏ ᚦᛖᛗ ᛏᚨᛒᛚᛖᛗᛖᛏ ᚨᛗᛖᛗᛒᛖᚱ ᛁᛋᛋᚢᛖᛏᚨᛚᛚᚤ? ᛈᚨᚱᛏᛁᚲᚢᛚᚨᚱ ᛏᚨᛒᛚᛖ ᛁᛋᛋᚢᛖᛏᚨᛚᛚᚤ

3. The duration of the peak



Ɔ ᒐᔅᔅᔅ

ᎿᏥᏁᏗ ᏗᏁᏗᏍᏍᎿᏗᏗᏗᏗ ᏍᏍᏣ ᏍᏗᏍᏍᏗ ᏗᏁᏗᏍᏍᎿᏗᏗᏗᏗ ᏍᎿ ᏍᏗᏍᏍᏗ ᏗᏁᏗᏍᏍᎿᏗᏗᏗᏗ ᏍᎿ ᏍᏗᏍᏍᏗ ᏗᏁᏗᏍᏍᏗᏗᏗᏗ.

ᏍᏍᏗᏍᏍᏗᏍᏍᏗᏍᏗᏍᏗᏗ ᎿᏁ ᏗᏍᏍᏗ ᏍᎿ ᏁᏥᏗᏗ ᏗᏗᏍᏍᏗ ᏍᏍᏗᏍᏍᏗᏗᏗᏗ ᏍᏍᏗᏍᏍᏗᏗᏗᏗ ᏍᏍᏗᏍᏍᏗᏗᏗ

フェビッドは ソビソフッロ。 ! ン ン 1992 ビメ!!ビッッ!ソビソフ, !!ハハ;ヲフ!!フ!!ハフハ ;ンッッフ!

ェンッビロ ンソニ ニンソ!ビ!! ナンヲソビソンソ ;フソ!!ンッッビニ ヲフ.ム !!ビフ!!!ビ ッビハ!!フソニビニ フフ

ビメ!!ビッッ!ビソ;ビハ ムッフヲ フヲビ ハンソビ !!ビンゅハ ンソニ ビソニハ。 ! ン フソビ ェビッハ!フソ, フヲビ

フェビッンは!! フッビソニ ムンハ イビフフ!ソイ ムフッハビ, ムヲ!!ビ ! ン フヲビ フフヲビッ ェビッハ!フソ,

フヲビ フェビッンは!! フッビソニ ムンハ イビフフ!ソイ ンビフフビッ。 !!ビフ!!!ビ インェビ フヲビ

ムフッハビソ!ソイ フッビソニ ン 13% !!フムビッ ッンフ!ソイ フヲンソ !フハ フ!!!フハ!フビ。

ェンッビロ ンソニ ナンヲソビソンソ ==フ==ソニ ンソ ビェビソ ンッイビッ ニ!==ビッッビソ;ビ ムヲビソ

フヲビ フッビソニ!!ソビ ムンハ ハフビビ!!ビッ。 !!ビフ!!!ビ ッンフビ ン 4ーフフー6 ハビッ!ビハ (ンンニ

フフ イフフニ) 5.3% ンビフフビッ フヲンソ ン 6ーフフー4 (イフフニ フフ ンンニ) ハビッ!ビハ, ンニフ

フヲビロ ッンフビニ ン 2ーフフー8 (ェビッロ ンンニ フフ ェビッロ イフフニ) ハビッ!ビハ 19.1%

ンビフフビッ フヲンソ ンソ 8ーフフー2 ハビッ!ビハ (ェビッロ イフフニ フフ ェビッロ ンンニ)。[16]

ʃソフフヲビッ ハフニニロ ッビェビンは!ビニ ハフソビフヲ!ソイ ビェビソ ソフッビ !ソフビッビハフ!ソイ。

ムヲビソ フヲビ ビメ!!ビッ!ビソ;ビ !! !!ビンンハニッッンェ!ビ ンソニ フヲビ フッビソニ !! !ソ!!ッフェ!ソイ, !!ビフ!!!ビ ムンソフ フヲビ ビメ!!ビッ!ビソ;ビ フフ ンビ ハヲフッフ。 ンニフ ムヲビソ

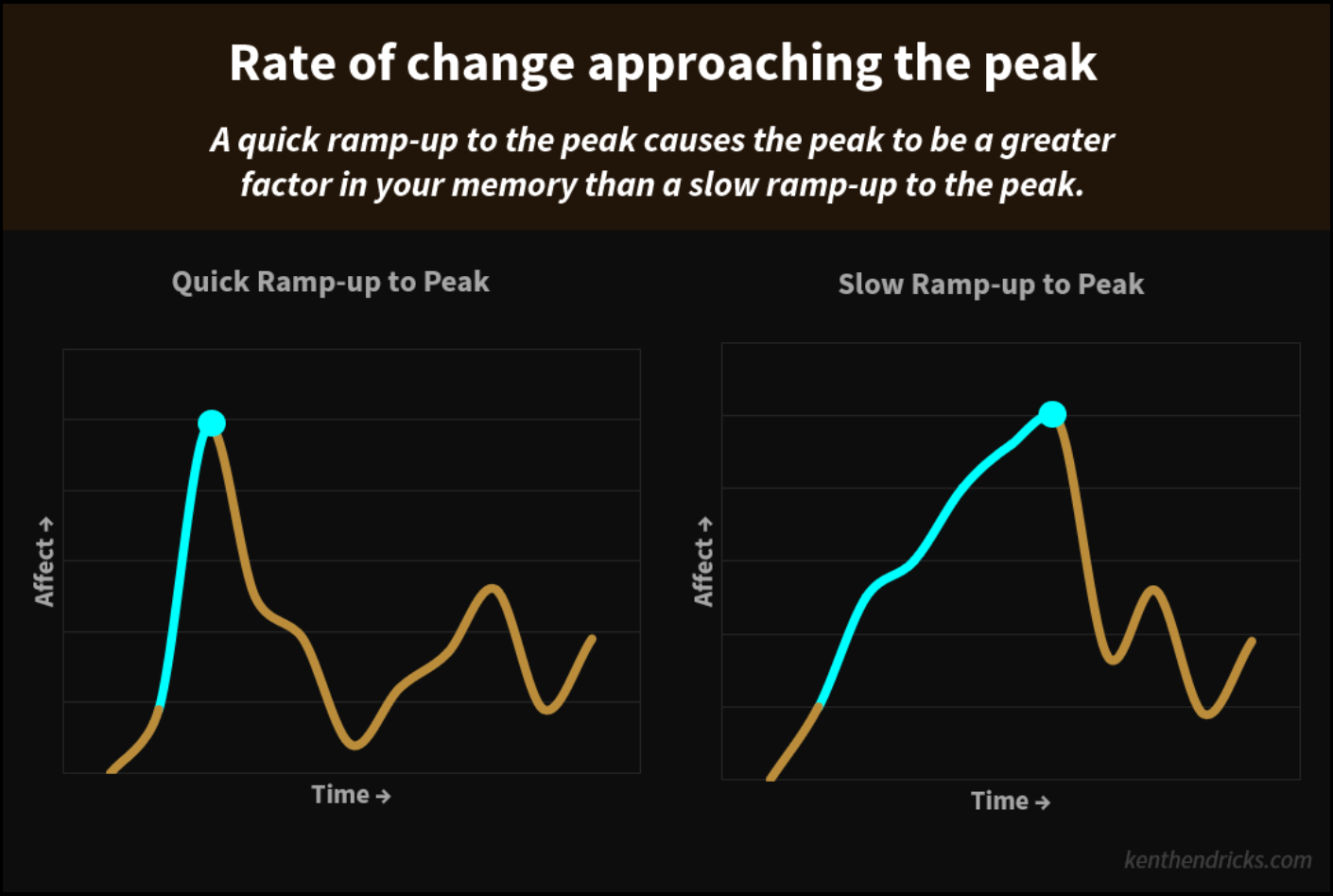
フヲビ ビメ!!ビッ!ビソ;ビ !! !!ンイソ==!! ンソニ フヲビ フッビソニ !! ムフッハビソ!ソイ, !!ビフ!!!ビ

ムンソフ フヲビ ビメ!!ビッ!ビソ;ビ フフ ンビ !!フソイ。[17]

ト==ソンンッロ: ンッ!! フフヲビッ フヲ!ソイハ ンビ!ソイ ビヨ==ンッ!, ンソ !ソ!!ッフェ!ソイ フッビソニ

!!ッフニ==;ビハ ン ンビフフビッ ソビソフッロ フヲンソ ン ムフッハビソ!ソイ フッビソニ。

5. The Rate of Change



The rate at which an event approaches its peak affects how it is remembered. In a 1998 study, Fredrickson and Kahneman asked participants to rate their current pain every 60 seconds during a colonoscopy. The procedure varied in length from 4 to 69 minutes. Later, when participants rated their overall memory of the procedure, the duration of the procedure had almost no effect on the rating. What mattered was the peak pain and the pain at the end.[18] Subjects who underwent a longer procedure with a slow tapering ending remembered it as more painful than those who underwent a shorter procedure with a sharp ending.

The peak-end rule implies that memory does not record experience in real time. It records a few moments and a summary judgment. Kahneman calls this the "remembering self," as opposed to the "experiencing self" that lives through the moment.[19] The remembering self, in the study, is the one that makes the decision about whether to repeat the procedure, and it makes that decision on the basis of a few moments and a feeling, not on the basis of the total duration.

ᑕᓗᖅᓴᒥ ᓗᓐᒥᖅᓱᒃᑯᑦ ᖃᓯᓂᒃᓴᓂᑦ ᑕᕝᕕᒃᑐᒥᒃ ᑕᕝᕕᒃ ᓐᓗᒃᓴᓂᒥᒃ ᑕᒥᓂᑦ ᓄᑦᑎᓐᓂᒃᑯᑦ,

ᓴᓗᓂᒃᓱᖅᑐᒥᑦ ᖃᓗ ᑕᕝᕕᒃᑐᒥᒃ ᑕᕝᕕᒃ ᓐᓗᒃᓴᓂᒥᒃ ᑕᒥᓂᑦ ᓄᑦᑎᓐᓂᒃᑯᑦ ᖃᓗ ᑕᕝᕕᒃ ᓴᓱᓂᒥᒃ

ᑎᒥᒃᓐᓂᒥᒃ.[20]

ᓴᓐᓂᓂᓱᖅᑎᒌᒃ: ᓱᒃᑎᒃ ᓗᑐᕝᕕᒃᑐᒥᒃ ᑕᕝᕕᒃᓴᓂᑦ ᓴᓂᒥᒃᓴᓂᑦ ᑕᓐᓂᖅᓱᒃ, ᓱ ᓐᓂᒃᓴᓂᒥᒃ ᖃᓯᓂᒃᑲᒥᒃ ᑕᕝᕕᒃᑐᒥᒃ ᑕᕝᕕᒃᓴᓂᑦ ᓴᓂᒥᒃᓴᓂᑦ ᑕᓗᒃ ᑕᕝᕕᒃᑐᒥᒃ ᓴᓂᒥᒃᓴᓂᑦ

ᚠᚢᚦᚨᚱᚲ ᚷᚹᚺᚾᛁᛃᛇᛈᛉᛊᛏᛒᛖᛗᛚᛜᛞᛟᚠᚢᚦᚨᚱᚲ

1. ᑕᓐᓇᖅᑐᑦᑎᒍᒪᒃ ᑕᓐᓇᖅᑐᖅ ᓴᓂᖅ ᓄᑖ ᓈᓴᖅᑭᖅ, ᐊᕐᓂᖅᑭᖅ ᑕᓐᓇᖅᑐᖅ ᓴᓂᖅ, ᐊᒃᑕᖕᓄᑦ ᓄᓇᕗᑦ, ᓂᕈᑦ ᕿᒪᓂᖅ ᓂ ᒐᓐᓇᖅᑐᑦ ᖃᓐᓂᖅᓱᐊᕐᓂᕐᓂᕐᓄᑦ ᓴᓄᕐᖃᒃᑯᑦ. ᓈᕿᒪᕐᓂᕐᒧᑦ ᑕᓐᓇᖅᑐᖅ ᓄᓇᖅᑐᖅᑐᑦ, ᑕᓐᓇᖅᑐᖅ ᖃᒪᒃᑕ ᓄᓇᖅᑐᖅᑐᑦ ᓄᓇᖅᑐᖅᑐᑦ ᓄᓇᖅᑐᖅ ᓴᓄᕐᖃᒃᑯᑦ ᓂᕐᒧᑦ ᑕᓐᓇᖅᑐᖅ ᓴᓂᖅ ᓂᕐᒧᑦ ᓄᓇᖅᑐᖅᑐᑦ ᓴᓄᕐᖃᒃᑯᑦᑕᖅᑐᖅᑐᖅᑐᑦ ᕿᒥᒃ ᑕᓐᓇᖅᑐᖅ ᓴᓂᖅ ᓂᕐᒧᑦ ᓄᓇᖅᑐᖅᑐᑦ ᓄᓇᖅᑐᖅᑐᑦ ᓄᓇᖅᑐᖅᑐ

$175. The ceramic tea bowl is a wide, shallow form with a deep foot ring. It is glazed in a matte white with a subtle crazing. In a 1991 review, ceramicist Helen Marsh described a similar bowl as "the right size for two people who are not in a hurry."

- Variant A: white $85, sold at the $80, cost a bit more $5
- Variant B: black $5
- Variant C: white $15, sold at the $85, cost a bit more $70
- Variant D: white at $85, sold at $15, cost a bit more $70

A's case is strong, A is the only one with a clear provenance: it came from a known kiln, cost $5. B's C's and D's provenance: cost $70. The 73% of buyers who bought at the retail price in the review were buying a gift for someone else.

Separately, roughly 14% of Variant A's buyers returned it within a month, citing chipping at the foot ring. The chipping is a production issue, not a design issue.

ᑲᓴᐅᐅᐊᓐᓴᓇᒪᒃᑲᑦ ᑲᕝᕕᓐᓂᓇᒪᑦᑐᒃ.[23]

ᐊᖏᑦᑕᓂᑦ ᐅᓇᐊᒃᐊᑕᖏ ᐊᑐ ᓗᓂᑕᖏ ᑕᓯᒡᑕᖏᖏᑦᑕᐅᓴᑕ ᐃᑕᓂᑦᑎᐅ, ᐊᑐᐊ. ᐊᕐᓴᐅᓐ ᓇᓂᐊᓗᐊ ᐊᕐᒥᑕ ᒪᓇᓂᓂᐊ ᐊᓴᐅᑕ ᑎᑎᑕ ᐊᖏᑦᑕᑦ ᐊᑐ ᐊᒡᑕᖏ ᓇ ᓇᑕᓂᒡᓇᑦᑕ ᐊᐅ ᓇ ᒡᒥᐊᐅᖏᑕ ᓇᑦᐊᕐᒥ ᓇ ᒡᐊᐊᖏ. ᐊᕐᑕ ᓇᓇᖏ ᓂᒡᒪᒪᓂ ᒡᐅ ᓂᖏᐊᐅ ᒪᑕᓂᐊ ᐊᑐ ᖏᑦᑎᕐᒥᐊ, ᓇᓗᐊ ᐅᐊᐊ ᓇᐊ ᓇ ᓴᐅᐅᓂᐊᓇᐅᐊ ᒡᓇᓴᑕ.

ᒡᑕᐊᒡᒪᑕ ᒪᑦᓂᑕ ᒡᖏᐊᑦᑕᓂᓂ ᓇᓇᖏᓂ ᐊᕐᒥᓇ ᓇᓴᓴᑕᒪᑦᑕᖏᐊᑕ ᐅᐊᖏᑕ ᐊᕐᒥᓇᐅ ᒡᖏᐊᑦᑕᓂᓂ ᓇᓇᖏᓂ ᐊᕐᒥᓇ ᐅᐊᓗᑕ ᓇ ᓴᐅᐅᓂᐊᓇᐅᐊ ᖏᓇᑕ. ᒡᐅ ᓇ ᓂᐊᓗᓐᑎ, ᒡᑕᐊᒡᒪᑕ ᓴᐅᐅᒡᓇᖏᑦᑕᑦ 445 ᓂᑕᐊᓂ ᐊᓐ ᒡᖏᐊᑦᑕᓂᓂ ᓇᓇᖏᓂ—990 ᒡᖏᐊᑦᑕᓂᓂ ᓇᓇᖏᓂ ᐊᑐᐊᓇᒪᑦ. ᒡᐊ ᐊᑐᐊᓐ 5.5 ᓂᑕᓴᐅᐅᑦᑕᓂ ᓐᐊᖏ ᓇᒪᑦ ᒡᖏᐊᑦᑕᓂᓂ ᓇᓇᖏᓂ ᐊᑐ ᓐᒪᑦᑕ ᒡᐅ, ᒡᑕᐊᒡᒪᑕ ᐊᕐᒥᐊᓗᕐᒥᐊ ᒡᖏᐊᑦᑕᓂᓂ ᓇᓇᖏᓂ ᒪᐊᓇᑦᑕᑦ ᐅᐊᖏᑕ ᓂᒡᑕᓐᓂᑦᑎ ᓇᕐᒥᑕᖏ ᐊᕐᒥᑕᑦ ᓂᓇᓂᐊ ᓇᖏᑦ ᓂᒡᑕᓐᓂᑦ ᑕᐊᓇᖏ, ᓇᖏᑦ ᐊᕐᒥᑕᑦ ᐊᕐᒥᐊᓗᕐᒥᐊ ᒡᖏᐊᑦᑕᓂᓂ ᓇᓇᖏᓂ ᒪᐊᓇᑦᑕᑦ ᐅᐊᖏᑕ ᐅᓂᒡᓴᓂᑦᑎ ᓇᕐᒥᑕᖏ ᐊᕐᒥᑕᑦ ᓂᓇᓂᐊ ᓇᖏᑦ ᓂᒡᑕᑦ ᓂᒡ. ᒡᐅ ᓂᓇᒪᐊ, ᒡᐅ ᓇᖏᐊᐊᕐᒥᑕᖏ ᑕᓯᓇᖏᒡᒪᑕ ᐊᓐ ᓇ ᐊᒡᖏᑕ ᓇᓇᖏᒡ, ᒡᑕᐊᒡᒪᑕ ᒡᑕᖏᒡᓴᑕᒡᓇᑦᑕ ᒡᖏᐊᑦᑕᓂᓂ ᓇᓇᖏᓂ ᐊᕐᒥᓇ ᓂᒡᑕᑦ ᓂᒡ ᐊᐊᓇᑦᑕᖏᖏᑦᑕᑦ ᐊᕐᒥᑕᖏ ᐊᕐᒥᑕ ᓇᒪᓂᓇᖏ 5.5 ᓂᑕᓴᐅᐅᑦᑕᓂ ᐊᑐ ᒪᐊᓇᑦ.[24]

Displayed Progress
Actual Progress
0%
100%
Linear
Early Pause
Late Pause
Slow Wavy
Fast Wavy
Power
Inverse Power
Fast Power
Inverse Fast Power

ᵢᵢᵢ

ᯍᯕᯔᯖᯒᯐᯍ᯲ ᯖᯕᯕᯘ ᯕᯔ ᯍᯒᯕᯔᯔᯔᯔ ᯍᯔᯍ᯲

ᯔᯍᯘᯘᯕᯍᯔᯔ᯲ ᯕᯔᯔᯔ ᯖᯕᯕᯖᯍᯔ ᯖᯕᯔᯘᯔᯔ ᯖᯕᯔᯔᯔᯔ

フ゠ ！ソフレソゝ？॥。

ホ！：：ゝフ，ト：レフ゛ゝ レゝフムタト！ゝチ チフ。 ニ＝：：ムフ！フソ ゥフ：：ゅゝ ！ソ ロレ：：フ－！ソフレソゝ？॥－

ミチムソイレ レメ！！レ：：！レソミレ。 ！ソ ム ゝフ＝ニ॥， ！！レフ！！ト レ！！ムミレニ フチレ！！ ム：：ソ フソ ムソ

レ！：レソレソフ チレムフレニ フフ 45°ミ (：：フ＝イチ！：॥ 95°ホ)—！！ムソホ＝：！ レソフ＝イチ フフ ユレ

ナレ：：॥ ＝ソミフソホフ：：フムタト：レ， ユ＝フ ソフフ ゥフ ！！ムソホ＝：！ ムゥ フフ ミムニゥレ ！：ムゥフ！ソイ

チム：：ソ。 フソレ イ：：フ＝！！ フフ＝ミチレニ フチレ チレムフ！ソイ レ！：レソレソフ ホフ：：レ 10 ゥレミフソニゥ，

ムソニ ムソフフチレ：： イ：：フ＝！！ フフ＝ミチレニ ！フ ホフ：：レ 14 ゥレミフソニゥ。 ユフフチ イ：：フ＝！！ゥ

：：レソレソユレ：：レニ ホレレ！！ソイ フチレ ゥムソレ ムソフ＝ソフ フ゠ ！！ムソ，レナレソ フチフ＝イチ

フチレ イ：：フ＝！！ ゛チフ フフ＝ミチレニ ！フ ホフ：：レ 14 ゥレミフソニゥ レメ！！レ：：！レソミレニ ソフ：：レ ！！ムソ

フナレ：：ムレ！！。[25] ！゜ナレソ ホフ：：レ ムソ レメ！！レ：：！レソミレ ゛！フチフ＝フ ！！レムゅゥ ムソニ レソニゥ，

ニ＝：：ムフ！フソ ニフレゥソ゛フ ソムフフレ：：。

ゥレミフソニ，ト：レフ゛ゥ ！：フフゅ ムフ チフ。 ニ＝：：ムフ！フソ ゥフ：：ゅゥ ゥチレソ フチレ ！ソフレソゥ！フ॥

ミチムソイレゥ。 ！ソ ム ニ！ホホレ：：レソフ レメ！！レ：：！ソレソフ，！！レフ！！ト レ！！ムミレ

ニ！ゥミフソホフ：：フ ムフ 5－ソ！ソ＝フレ ！ソフレ：：ナムレゥ。 ∫ 15－ソ！ソ＝フレ ゥレ：：！レゥ フ゠

ニ！ゥミフソホフ：：フ ！：レナレ！ゥ フ゠ 2－5－8 ゥムゥ ：：ムフレニ ム 64.0， ゥチ！：レ ム 35－

ソ！ソ＝フレ ゥレ：：！レゥ フ゠ ニ！ゥミフソホフ：：フ ！：レナレ！ゥ フ゠ 2－3－4－5－6－7－8 ゥムゥ

ᐤᑦᒥᒃᑕᑦ ᑦ 68.2—ᑦ ᒐᐦᒥᒥᐦᑕ ᐹᒥᐦᑲᐦᑕ.

ᐦᐊ ᑦᐊᒥᒥᒥᑕᐦᐦ ᐧᑕᐦᐦᐦᐦᐊᐊ ᒥᐦ ᒥᑕᑕ ᐦᑦᐊᐊᑕ ᑕᐊᐦᐦᐦᐦᐊᐊᒥᒥ, ᐦᑕᐦᑕᑦᐦᐦᑕᑕᐦᐦ ᐦᒥᐦᑦᐊᒥ ᒥᑕᑦ ᒥᑕᑕ 30-ᐊᐦᐊᐧᒥᑕ ᐦᑕᐦᐦᑕᐦ ᒥᐦ ᐦᐦᐦᐦᐊᐊᐦᒥᐦᐦᐦᐦ

ᎠᏂᏍᏆᏂᏍᏗ ᏗᏣᏓᏅᏍᏗᏍᏗᏍᏗ ᏥᏌᏃᏎᏎ

ᚠᚢᚦᚨᚱᚲᚷᚹᚺᚾᚨᚱᚲᚷᚹᚺᚾᚨᚱᚲᚷᚹᚺᚾ

ビにてビ。てそろて゛ゅ てそビ ドビろゅービツて ビ〓〓ビけて ろて ふつ。ゅ。

フ。 ふろゅ ドて?

て二ドドド ろツて ソろドム±ドゅ ろドゅて 〓フ二ツて ムろて けろ。てフフツゅ てビけ。ビろゅビてて てそビ フ±ビ。ろドド ビツ:フドドソビツて フ〓 てそビ ビツドビ。。ドけけビけ ドソ ろツ ビ3二ろド ろソフ二ツて ふそビツ てそビドド ふビ。。ビ ドドろけビて 〓//。ゅて ドソ てそビ ゅビ。。ドけゅ。[2日]

ゅ二ツソろ。。ドム てフて。。 ムビてて。 ビツて!ツイゅ ドドフて二けビ ろ ドてゅドて!±ビ ソビソて。。ドド, ム二て ゅて てて ムビてて。。 ムビイドツツドツイゅ (ゅてソビて!ソビゅ)。

ドツ てそビゅビ てふて ビツドビ。。ドけけビけビツて, ろ ドてゅドて!±ビ ビツて!ツイ ててビゅツ゛て ゅビビソ てて ソろてて。。 ふそろて ドゅ ドて ろムフ二て てそビゅビ ビツドビ。。ドけけビけビツけビゅ, 二ツドドゅビ ろドド てそビ てて。そビ。。ゅ ふビ゛±ビ ドてフゅビて ろて ゅて 〓ろ。。, てそろて ソろゅビゅ てそビ ドビろゅービツて 。。二ドビ ろ ドてて。。 ドドビてけて。。 フ〓 ソビソて。。ドド?

ピ±ビ。。ド 。。二ドビ そろゅ ビツけビドて!てフツゅ, ろツて てそビ ドビろゅービツて 。。二ドビ そろゅ 〓フ二。。 ドビて゛ゅ ドてフゅ ろて ビろけそ フ〓 てそビゅビ。

ピツけビドて!てフツゅ てて てそビ ドビろゅービツて 。。二ドビ: 4 けろゅビゅ ふそビツ ドて てフビゅツ゛て ふつ。ゅ。

アセンションの 4/7 コア アセン ドーパミンを：アセン

ドパミンが コ ア：

アセンションは コ ア アセン ドーパミンを：アセン ドパミンは コ ア：

1. ムチンの ロコ：ミムパドド ロコ：ンション ドパミンは ：ドイ ションパコアド ションコ

   ドタンアパ コ ンドドタ ションコ（ムン ドド ンション ムチパ アセン ションパコアド

   ションコ パコ ンドドタ ションコ パン ド タ パコションコ）

2. ムチンの ロコ ミン ドン ドンミコ：ションド ドパド コ：ドンコアン アパタタ コ： チパ＋ドド

   ンション ムドコチ ニンミドンン，タコムタ ンコニドタ

3. ムチンの ロコ ミン ニコドド タコションチドド ムドコチ パ ド：：ンーニンミドンン タンヨ＝ンコ

4. ムチンの ロコ ＋ン ションン パ タコ：：コドド ド：：ンニドコチコドコ コ： ロコ＝ チパ＋ン パコ

   ンション ムパンコパコドコ パムコ＝コ チコム パコ ンション ムドド ドコ

ドンコ ミパタ パ ドココタ パコ ンパコチ コ ミチンタン。

ションドドコドコ 4/7 コア アセン ドーパミンを：アセン ドパタタパドン コ ミドション

ᒣᓇᒃ ᐊᒃᓱᓕᓐᒃᓴᓂᖅ ᐅᐅᓂᒃ ᓂᓱᖅᓴᓄᑦ ᓈᓚᒣᓇᖅ ᒣᓂᓴᒃ. ᐊᓂ 2013, ᐅᒃᓴᒃᓱᐅᖅᓴᓇᖅᓴᓄᑦ ᓈᓱᓂᒣᒃᓱᖅᓴᓄᑦ ᒣᓂᖅ ᓂᓂᖅᓴᒃᓴᓱᓂᖅᓴᓄᑦ ᓇᓱᓂᒣᒃᓱᖅᓴᓄᑦ. ᐊᓂ ᒣᓇᖅᓴᒃ ᓴᒣᓂᖅᓴᒃ, ᒣᓇᖅᓴᒃ ᒣᒃᓱᓴᓂᖅᓴᓄᑦ 72 ᐊᒃᓱᖅᓴᒃ ᓂᓂ ᓇᓱᓂᒣᒃᓱᖅᓴᓂ. ᒥᒣ ᒣᓇᖅᓴᒃ ᓴᓂᖅᓴᓄᑦ ᓂᖅ ᓴᓱᓴᓇᖅᓴᒃ ᓂᖅᓴᒃ, ᐊᒃᓱᖅᓴᒃ ᐅᒃᖅᓴᒃᓴᖅᓴᓄᑦ ᓇᓱᓂᖅᓴᒃ ᓈᓴᒃᓴᖅᓴᒃ ᓂᖅᓴᒃ ᓂᖅᓴᒃ (ᓇᖅᓴᒃ ᓂᓂᓇᓱᖅᓴᒃᓴᖅᓴᒃ) ᒣᓂ ᒥ (ᓇᖅᓴᒃ ᓇᓱᖅᓴᒃᓴᖅᓴᒃ). ᒥᖅᓴᖅᓴᒃ ᒣᓇᖅᓴᒃ ᓇᓱᓂᒣᒃᓱᖅᓴᓂ ᓈᓱᓂᒣᖅᓴᒃ, ᒣᓇᖅᓴᒃ ᓈᓴᖅᓴᒃ ᓱᓴᖅᓴᒃᓴᖅᓴᓄᑦ ᒣᓂᖅᓴᒃ ᓴᖅᓴᒃᓴᖅᓴᒃᓴᖅᓴᒃ

ᑕᓇᒃ ᖃᕐᒥᑦᑎ ᓴᓇ ᓴᓇ ᓴᓇ ᓵ ᓂᓯᑦᑦᓯᑦᑎ ᑲᑦᑐᑦᑕᓐᓂᓯᑦᑕᓐᓂᑦᑕᑦ ᑭᓯᓇᑦᑕᑦ。[30] ᖃᕐᓂᓇᒃ ᓴᓇᑦᓴᓂᓐᓂᑦᑕᑦ,
ᓴᓇ ᓂᑦᑦᓴᓇᒃ, ᐊᓇᓐᓂᑦ ᓴᑦᓴᓯᑦ ᑭᑦᑕᓐᑕᑦᑕᑦ ᓇᓄ *ᓚᑦᑦᓴᓇᑦᑕᓐ ᓴᓚᑦᓴᓇᑦᑦᑎ,* ᓇᑦ ᖃᕐᓚᑦ ᓴᓚᑦᓴᓇᑦᑦᑕᑦ
ᓂᑦᑦᓇᓄ ᖃᕐᓚᑦ ᓴᓇᑦᓚᑦᓂᓐᓂᑦ ᓚᑦᑦᓴᓇᑦᑕᑦ。 ᖃᕐᓚᑦ, ᓴᓇ ᖃᑦᓴᓄᑦᑕᑦ, ᐊᓇᓐᓂᑦ ᓴᑦᓴᓯᑦ
ᓴᕐᑦᓂᖃᑦᓴ ᖃᓇ ᑦᑕᑦᑦᑎᑦᓴᓄ ᓇᓄ *ᓴᓚᑦᓴᓇᑦᑦᑎ ᓴᓚᑦᓴᓇᑦᑦᑎ,* ᓇᑦ ᑦᓴᓂᑦᑦᑕᑦᓴᓚᑦᓴ ᓂᑦᑦᓇᓄ
ᓂᑦᑦᓇᓄᑦᑦᓴᑦᑎᓴᖃᑦᓇᓄᓴ ᓴᓇᓇᓐᓂᖃ ᖃᕐᓚᑦ *ᓂᑦᑦᓴᓇᑦᑦᑎ* ᓇᓂᑦ ᓴᓂᑦᑦᑕᑦᓴᓚᑦᓴ。 ᓂᓇᑦ ᓚᓴᓇᓄᑦᑦᑕᑦ,
ᑦᑕᖃᑦ ᖃᕐᓚᑦ ᓴᓇᑦᑕᑦᑕᑦᓴᓄ ᓴᓇᓇᓐᓂᖃ ᖃᕐᓚᑦ *ᓂᑦᑦᓴᓇᑦᑦᑎ ᓴᓚᑦᓴᓇᑦᑦᑎ,* ᓇᑦ ᑦᓴᓂᑦᑦᑕᑦᓴᓚᑦᓴ ᓂᑦᑦᓇᓄ
ᓇᑦᓚᑦᑦᓴᑦᑦᑎᓴᖃᑦᓇᓄᓴ ᓴᓇᓇᓐᓂᖃ ᖃᕐᓚᑦ *ᓂᑦᑦᓴᓇᑦᑦᑎ* ᓇᓂᑦ ᓴᓂᑦᑦᑕᑦᓴᓚᑦᓴ。 ᓂᓇᑦ ᓚᓴᓇᓄᑦᑦᑕᑦ,
ᑦᑕᖃᑦ ᖃᕐᓚᑦ ᓴᓇᑦᑕᑦᑕᑦᓴᓄ ᓴᓇᓇᓐᓂᖃ ᖃᕐᓚᑦ ᓴᓇᑦᑕᑦᑕᑦᓴᓚᑦᓴ。 ᓇᓄᑦᑕᑦ ᓴᓇᓇᓐᓂᖃᑦᓴᓄ
ᓴᓇᑦᑕᑦᑕᑦᓴᓄᑦᓴᓇᑦᑕᑦᓴᓄᑦᓴᓇᑦᑕᑦᓴᓄᑦᓴᓇ

ᑕᓐᓂᖅᓴᓂᑦ ᓄᖑᑦ ᐊᒃᑕᕐᓂᕐᓂᒃᑯᑦ᙮ ᕿᓐᓇᑦ ᓇᒃᑕ ᓂᒃᑭᕐᓂᑦ ᓄᓇᕗᓂᑦ ᑎᑎᕋᖅᑕᖅᑕᖅᑕ

ነፃነር. ᒐᓱᒃᑐᑦ 20 ᓄᑦᓄᓐᖑᒃ, ᖃᕐᒥᒃ ᓇᒃᑐᑦ ᓱᖁᓐᓂᒃ ᖃᕐᒥᒃ ᖃᕐᒥᒃᑐᑦ ᖃᕐᒥᒃ ᓄᓇᕗᒻ

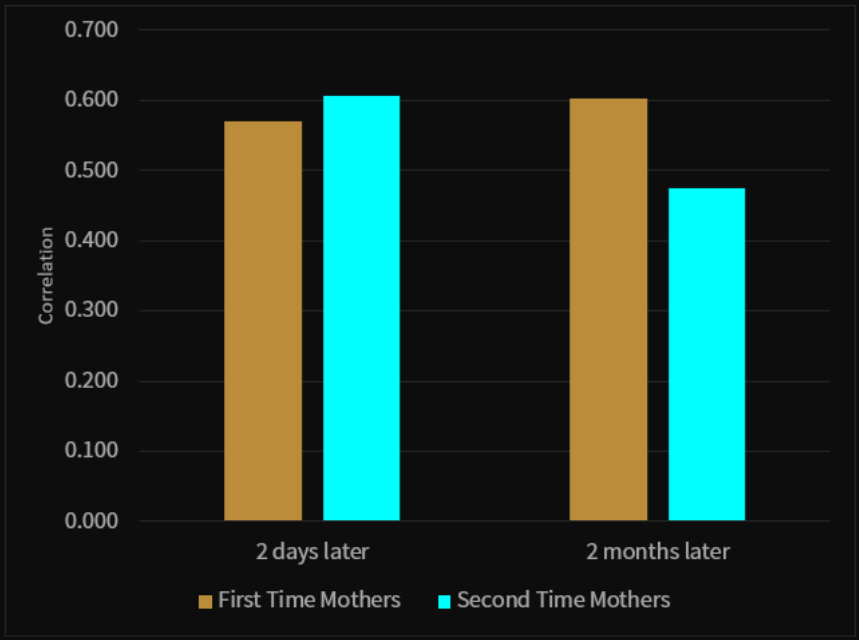
End Pain	54.23
Average Real Time Pain	37.61
Peak End Average	71.70
Remembered Pain 2 Days Later	72.72
Remembered Pain 2 Months Later	68.86

ᑕᒪᑦᑕᓂᑦᑕᓂᑦᑕ, ᓴᒪᓂᑕᒪᕐᒥᓂᓴᒥ ᓴᒪᑦᑕᓂᓴᒥᑦᑕ ᕐᒥᓂᑦᑕᓂᑦᑕᓂᑦᑕᓂᑦᑕ ᓂᒪ ᒪᕐᒥᑦ ᒪᑦᑕᒪᓂᓴᒪᕐᒥᑦᑕ ᓂᓂᑦᑕᓂᑦᑕᓂᑦᑕᓂᑦᑕ

Correlation between peak–end average and remembered pain during labor

	2 days later	2 months later
First Time Mothers	0.570	0.602
Second Time Mothers	0.607	0.475

The transition from episodic memory (which relies on the peak end average) to semantic memory happened more quickly for women who had already given birth.



Chajut, et. al., (2014)

kenthendricks.com

ﾋﾟｼｷﾋﾟﾘﾋﾘｿ ﾅﾆ ﾘﾃ ﾘﾃﾋ ﾟﾋﾊｬｰﾋｿﾇ ｺｺﾟﾋ; ｲﾘﾊﾟｰ

ﾘｺﾟﾋｿﾘﾋﾇ ﾋｿﾟﾋｺﾟﾋｿｷﾋ

ᒣᕈᒐ ᑲᒐᔪᓇᓕᒐᔪᓂ ᖃᓐᒐᑦ ᔪᑦᑭᔪ ᔪᑦᑭᔪᓂ ᔪᒐᔪᓂᑦᑭᔪ ᔪᒐᔪᔪᖅᑭᑦ ᓇᕈᒐᔪ ᒣᕈᒐ ᒐᔪᑲᒐᖅᑲᒐᔪᒐᔪᑦ ᑲᔪ ᑭᔪᑲᓕᓂᒐᔪᑦᑭᔪᒐᔪᑦ. ᕿᔪᔪᑦᑕᒐᖅ ᒣᓇᔪ ᒐᔪᔪᔪᑲᒐᔪᑦ ᔪᖅ ᑭᔪᑲᓕᓂᒐᔪᑦᑭᔪᒐᔪᑦ ᒐᔪᑲᒐᖅᑲᒐᔪᒐᔪᑦ:

1. **ᑭᔪᔪᑦᑕᒐᔪᑦ ᒐᔪ ᑲᒐᔪᒐ.** ᓇᕈᒐᒣᕈᒐᖅ ᑎᔪᓐᒥᖅᑲᒐ ᑭᔪᔪᑦᑕᒐᔪᑦ ᒐᔪ ᑲᒐᔪᒐ ᔪᔪ ᒣᕈᒐ ᑭᖅᔪᒐᖅᑲᒐ ᑭᔪᖅᑲᒐ ᔪᖅ ᔪᔪ ᒣᕈᒐ ᔪᖅᑲᖅᑲᒐᔪᔪᔪᖅᑲᒐᔪᔪᖅᑲᒐᔪᔪᖅᑲᒐ

ᒣᔅᒪ ᑲᒪᓂᓕᒪᔪᑦ ᐊᐊᑦᑐᓂ ᓂᕈᒪᑦᑐᔪᑦᑐᒥ ᓇᕐᐊᐊᓂ ᓴᒪᑦᓂᓂᑦᑐᒪ ᑎᕐᓂ ᓂᔪᕐᓇ ᒣᒥᑦ ᑦᑐᔪᑦᑐᓂ, ᒣᔪ ᓂ ᑦᑐᓂᓂᑎ, ᐊᒪᑦᑐᒪᓂᐊᑦᑐᒪᐊᑦ ᑦᑐᔪᓂᑦᑐᒥᒪᔪᑦ ᒣᔅᒪ ᓂᑦᑐ ᓂᔅᒪᑦᑐᓂ ᒣᔪ ᑦᑐᔪᑦ. ᒣᔅᒪᑎ ᔪᒪᓂᑦᐊᐊᒪᑦ ᑲᒪᓂᑲᒪᑦᑐᒥ ᓇᔅᒪᑦᑐᒪ ᒣᔅᒪᑎ ᓇᔅᒪᑦᑐᒪᑦ ᔪᔪ ᓂ ᑦᑐᓂᑦᑐ ᓂ −10 ᒣᔪ 10. ᑭᔪᔪᒪ ᑲᒪᓂᑲᒪᑦᑐᒪ ᑦᒣᔪᐊᐊᑦ ᑦᔪ ᑦᔅᒪᐊᑦᑐᒥ ᑦᑐᔪᑦᑐᑦ ᒣᔅᒥ ᔪᔪᓂᒪᑦ ᑦᑐᓂᑦᑐᑎ, ᓇᔅᒪᑦᑐᒪ ᔪᒣᔅᒪᑦᑐᑦ ᓇᒪᑦᑐᒪ ᑦᑐᔪᑦᑐᑦ ᔪᔪᓂᒪᑦ ᐅᑦᑐᓇᑦᑐᒪ. ᒣᔅᒪ ᑲᓂᑦᑐᒪ ᑲᒪᓂᑲᒪᑦᑐᒥ ᓇᔅᒪᑦᑐᒪ ᑦᑐᔪᑦᑐᑦ ᔪᔪᓂᒪᑦ ᐅᑦᑐᓂᑦᑐᒪ, ᓇᔅᒪᑦᑐᒪ ᔪᒣᔅᒪᑦᑐᑦ ᓇᒪᑦᑐᒪ ᑦᑐᔪᑦᑐᑦ ᔪᔪᓂᒪᑦ ᐅᑦᑐᓇᑦᑐᒪ. ᒣᔅᒪ ᑲᓂᑦᑐᒪ ᓇᔅᒪᑦᑐᒪ ᑦᑐᔪᑦᑐᑦ ᔪᔪᓂᒪᑦ ᐅᑦᑐᓇᑦᑐᒪ (ᔪᑦ ᑦᑐᔪᑦᑐᒥ ᔪᔪᓂᒪ), ᒣᔅᒪᑎ ᓇᔅᒪᑦᑐᒪ ᑦᑐᔪᑦᑐᑦ ᔪᔪᓂᒪᑦ ᑦᑐᔪᑦᑐᒪᑦ ᓂ ᒣᔅᒪᓇᑦ ᔪᔪᓂᒪᑦ 5.0, ᓇᔅᒪᑦᑐᒪ ᒣᔅᒪᑦᑐᒪ ᓇᔅᒪᑦᑐᒪ ᑦᑐᔪᑦᑐᑦ ᔪᔪᓂᒪᑦ ᑦᑐᔪᑦᑐᒪᑦᑐᒪ ᓂ ᒣᔅᒪᓇᑦ ᔪᔪᓂᒪᑦ −8.4. ᔪᔪᔪ ᑦᑐᑦᑐᑦᑐᑦᑐᒪ ᒣᔅᒪᑦᑐᒪ: ᒣᔅᒪᑦᑐᒪ ᓕᓂᒪᒪ ᑦᒣᓂᑦᑐᑦᑐᑦ ᔪᔪ ᒣᔅᒪᑦᑐᑦ; ᒣᑦ ᑎᔪᑦᑐᒥᑦᑐᒪ ᔪᔪ ᓂ ᒣᔅᒪᑦᑐᒪ ᒣᔅᒪᑦᑐᒪ ᑦᑐᔪᑦᑐᑦ ᑦᑐᔪᑦᑐᒪ, ᑎᔪᑦᑐᒥᑦᑐᒪ ᑦᑐᔪᑦᑐᒪ ᓕᓂᒪᒪᑦᑐᒪᑦᑐᒪ ᓇᔅᒪᑦᑐᒪ ᑎᔪᑦᑐᒥᑦᑐᒪ ᔪᔪ ᒣᔅᒪᑦᑐᒪ.

ᓇᔅᒪᑦᑐᒪ ᓇᔅᒪᑦᑐᒪ ᑦᑐᔪᑦᑐᑦᑐᑦᑐᑦᑐ

ᒣᓇᒃᑲᓂᑦ, ᖃᓂᖅᑕᖅᑐᖅᑕᖅᑐᑦᑕᑦᑕᖅᑐᑦᑕᖅᑐᑦᑕᖅᑐ

ᓴᓇᓲᓴᓕᕐᓗ, ᖃᕋᒃ ᓄᓇᓗᓐ ᓴᕋᓛᖅᓱᓴᒥᒃᑐᒃ, ᕿᓂᓴ ᓂᕐ ᓂᓴᒥᒃᑐᒃᓴᓂᕐᒥᓴᕐᓗᕐ ᓈᓴᒥᕋ ᒥᓲᓐ, ᓂᕐᑕ ᒥᓲᓐ ᓚᓴᓴᓴ ᕿᓴᕐ ᓗᓐᒥ, ᒥᓴ ᕿᕐᓗᒃᑐᒃ ᓴᒃᑐᓛᒃᓴ, ᒥᓲᓐ ᖃᒃᑐᓴᓴ ᕿᓴᕐ, "ᐅᑦ, ᓴᓇᓲᓴᓕᕐᓗ, ᓴᒃᑐᒃ ᖃᒃᑐᒃ ᖃᒃᑐᓴᓴ ᕐᓗᓴᕐᓗᕐᓂ ᕐᓗᓴ ᓴᒃᑐᒃᑐᒃ, ᓴᓴᒃᑐᓂᓴᒃ ᓴᕐᓗᕐᓗᒃ ᓂᓴᓂᕐᓗᕐᓗ." ᖃᕋᒃ ᓴᕋᒃᑐᒃᓴᒃ "ᓴᓴᒃᑐᓂᓴᒃ ᓴᕐᓗᕐᓗᒃ ᓂᓴᓂᕐᓗᕐᓗ," ᓈᕋᓴᒃᑐᒃ ᖃᒃᑐᓴᕐᓴᓴᒃᑐᓴᒃ ᓴᒃᑐᓴᕐᓴᒃᑐᒃ, ᓂᓂᕐᓴᕐᓴᕐᓗᕐᓴᒃ ᓴᓂᒃᑐᒃᑐᒃ ᓂᓂᕐᓴᕐᓴᕐᓗᕐᓗᕐᓴᒃ, ᓂᓂᕐᓴᕐᓴᕐᓗᕐᓗᕐᓴᒃ ᓂᕐ ᓂ ᓴᕐᓴᕐᓴᒃ ᓴᕐᓗᓂᕐᓗᕐᓗᕐᓴᒃ, ᓂᓂᕐᓴ ᓴᒃᑐᒃ "ᓴᒃᑐᒃ ᓴᓗᓂ ᓴᕐᓗᕐᓗᒃ."

ᒪᓂᒃᑐᕐᓗ ᖃᕋᓗᓂᓴᕋ ᓴᕋᒃᑐᒃᓴᒃ ᓴᒃᑐᒃ "ᓴᓴᒃᑐᓂᓴᒃ ᓴᕐᓗᕐᓗᒃ ᓂᓴᓂᕐᓗᕐᓗ" ᓂᕐᑕ "ᓴᓗᓂ, ᖃᕐᕐᕐ" ᓂᓂᕐᓴᕐᓴᕐᓗᕐᓗ ᓂᓴ ᓴᒃᑐᓴᕐᓴᕐᓗᒃ ᒃᑐᕐᓴᕐᓴᓴᒃ ᖃᕐ ᓴᕐᓗᕐᓗᒃᑐᒃᓴᕐᓴᕐᓗᕐᓗᒃ, ᓴᒃᑐᕐᓴᒃᑐᒃ ᑕᕐ ᕐᕐᕐᕐ ᑐᒃᑐᒃᓴᓴ ᕐᓗ ᖃᕋᒃᑐᕐ ᖃᕐ ᓂᕐᑐᒃᑐ ᕐᒃᑐᕐᑐᒃᑐᒃᑐᒃ ᕐᓂ ᖃᕋᒃ ᒃᑐᓴᒃᑐᒃᑐᕐᓴᒃᑐᒃ ᕐᒃᑐᓴᕐᓴᕐᓴᒃᑐᒃ ᖃᕋᒃᑐᒃ ᖃᕋᒃᑐᒃ ᖃᕋᒃᑐᒃ ᑐᒃᑐᒃᑐᒃᑐᒃ ᖃᕋᒃᑐᒃ ᖃᕋᒃᑐᒃ ᖃᕋ

ᒣᓗ ᑲᑦᑕᒃᑯᒃ ᕿᓗᓐ ᒣᕿᒃ ᓴᓂᒃᑲ ᓐᓂᓇ ᑦᑕᓗᒃᓗᓗᒃᑦᑕ, ᓗᓐᒣ ᓗᓗᒣ ᒣᕿᒃ ᒃᓗᑦ.[34]

ᒪᓕᓴᒃᑲᒃᒣᒃᓗᓗ ᔪᔫᔭᔭ ᒣᓗ ᒣᕿᒃ ᑲᒃᓂᓇᓕᒃᓗᓗᑦ ᑦᑦᓐᒃᑲᒃ

ᒪᓕᑲᒃᑦᑦᒃᓗᒃᑲᓴᒃᑲᓇ ᒣᕿᓂᒣ ᕿᓂᓐᒃᑲ ᓗᒃᑲᒃᓗ ᑲᒃᑦᑕᒃᓴᒃᑲᒃᑦ ᓗᑦ ᒣᕿᓂᒣ ᕿᓂᓐᒃᑲ ᓇᒣᑦᓗᓂᒃᑲᓕᕿᒃᑦᑦ ᒃᓕᑲᒃᓴᓂᒣᒃᓗᓗᓇ

ᓴᓗᓗᒃᒣᒃᓗᒃᑲᓇ, ᑎᓗᓐᑦ ᓗᒃᓗᓗᓗᑦ ᓗᓐ ᓂᓗ ᒃᓕᑲᒃᑦᑦᒃᓗᒃᑲᓴᒃᑲ ᑦᓇ ᓂᓐᓐᒃᑲᒃᑦᑦ ᓗᓗᑦᑦᒃᑲ ᓗᑦ ᑎᓗᓐᑦ ᒃᓕᑲᒃᑦᑦᒃᓗᒃᑲᓇ ᓴᒃᑦᓗᓇ ᒃᓗᓗᒣ ᒃᓕᑲᒃᑦᑦᒃᓗᒃᑲᓴᒃᑲ ᓴᒣᓗ ᒣᕿᒃ ᒃᓕᑲᒃᑦᑦᒃᓗᒃᑲᓇ ᒣᕿᓗ

ᒐᓗᓐ ᓄᑦᑎᑦᑐᓂᖅᖃᑦᑕᓂᖅᖃᑦᑕᓂᖅᖃᑦᑕ

ᑦᑭᓐᓂᑦᑭᒃ ᒐᓱᒃᒐᑦᑦᒐᓱᒐᒃ ᓇᕿᒃᒃᒐᒃ ᖃᖅ ᖃᕿᒐᒃ ᖃᑦᑦᒃ, ᖃᕿᒐᒃ ᑭᓐᓂᖃᕿᖃᑦᑦᒃ ᖃᓐᓂ ᖃᕿᒐᒃ ᓴᖃᓐᓂᖅᓴᒐᒃ ᓴᖃᖅᓴᒐᒃᓂᖅᓴᒐᒃ ᖃᕿᑭᖃ ᒃᒐᒃᒐᒃᑦᑦᒐᒃ "ᒐᓱᒃᖃᖅᓴᒐᒃ ᖃᕿᒐᒃ ᖃᑦᑦᒃ ᒃᒐᒃᑦᑦᒃ ᖃᕿᑭᖃ ᖃᕿᒐᒃ ᑭᖃᖃᒃᑦᑦᑭᖃᒐᒃ ᑭᖃᒐᒃ ᒃᒐᒃᑦᑦᒃ ᖃᕿᑭᖃ ᖃᕿᒐᒃ ᒃᑭᖃᒐᒃ ᒃᒐᒃᑦᑦᒃᒐᒃᑦᑦᒐᒃᑦᑦᒐᒃᑦᑦ

- People had less fun than they predicted and less fun than they remembered.
- People who expected to be disappointed remembered being disappointed.
- People who expected to have fun remembered having fun—even though most of them experienced disappointment, too.

Mitchell, et. al. (1997)

kenthendricks.com

ᒣᕈᒪ ᓴᓂᓗᒪ ᒣᕈᑉᓗᓯ ᕈᓂᑉᑉᒪᓗᓴ ᓗᕈᒪᓗ ᑎᑐᔅ ᓯᑐ ᑐᓗ ᐸᓂᑉᓂᒣᑉᑐᓗ. ᔅᔅᒪᓴᒪᓂᔅᔅᓴᕈᒪᔅᔅᓴ ᒣᔅᔅᓂᑉᓴᓇᒪᑦ 46 ᑉᒪᑐᑉᑉᒪᔅᒪ ᔅᒪᓐᑐᔅᔅᒪ, ᑦᔅᔅᑉᑉᓴᓯ, ᓂᓗᑦ ᓂᓐᑐᒪᔅᔅ ᒣᕈᒪᑦ ᒣᑐᑐᓇ ᓂ ᒣᔅᔅᑉᑉ. ᑉᒪᑐᑉᑉᒪᔅᒪ ᓗᒪᔅᔅᒪ ᓂᓴᓇᒪᑦ ᒣᑐ ᑉᓗᑦᑉᓴᓂᒣᒪ ᕈᑐᓗ ᑉᑐᓴᑉᒣᑉᐸᒪ ᑐᔅ ᓗᒪᑉᓂᒣᑉᐸᒪ ᒣᕈᒪᑦ ᓐᒪᔅᔅᒪ, ᓂᓗᑦ ᓂᓴᓇᒪᑦ ᒣᑐ ᑉᓗᑦᑉᓴᓂᒣᒪ ᒣᕈᒪᔅᔅ ᓂᑉᔅᒪᒪᓗᒪᓗᒣ ᓗᑉᒣᕈ ᓴᒣᓂᒣᒪᓗᒪᓗᒣᓴ ᑉᑉᓴᒪ "ᑉ ᒪᓗᑉᒪᓴᒣ ᒣᑐ ᒪᓗᑉᑐᒥᑉᑉ ᓴᑉᑉᔅᑉᑉᓴᓯ ᐸᔅᔅᒪᓂᓴᓇ" ᓂᓗᑦ "ᑉ ᓗᑉᑉᑉ ᐸᒪ ᓴᓂᒣᑉᓴᓂᑉᒪᑦ ᓗᑉᒣᕈ ᒣᕈᑉᓴ ᐸᓂᓴᓂᒣᑉᑐᓗ." ᒥᓴ ᓗᑉᒣᕈ ᒣᕈᒪ ᐸᑉᓇᒪ ᒣᔅᔅᑉᑉ, ᑉᒪᑐᑉᑉᒪᔅᒪ ᒪᓗᑉᑐᒥᑉᑉᒪᑦ ᒣᕈᒪᔅᔅ ᐸᓂᓴᓂᒣᑉᑐᓗᓴ ᑉᒪᔅᓴ ᒣᕈᓂᓗ ᒣᕈᒪᑦ ᑉᔅᔅᒪᑦᑉᓴᒣᒪᑦ ᓂᓗᑦ ᑉᒪᔅᓴ ᒣᕈᓂᓗ ᒣᕈᒪᑦ ᔅᔅᒪᓗᒪᓗᐸᒪᔅᔅᒪᑦ. ᒣᕈᒪ ᐸᑉᑉᑉᒪᓴᒣ ᑉᔅᔅᒪᑦᑉᓴᒣᑐᔅᔅ ᑐᑦ ᓗᕈᒪᒣᕈᒪᔅᔅ ᒣᕈᒪᑦ ᓗᑐᑦᑉᒪᑦ

ᔅᔅᒪᑉᒪᓂᒣ ᒣᕈᒪ ᓴᓂᓴᓂᒣᑉᑐᓗ ᓗᓂᓴ ᒣᕈᒪᔅᔅ ᔅᔅᒪᓗᒪᓗᐸᒪᔅᔅᒪᑦ ᒪᓗᑉᒪᔅᔅᑉᒪᓗᓴᒪ; ᒣᕈᒪ ᓴᒪᓴᑐᓗᑦ—ᐸᑉᑉᑉᒪᓴᒣ ᑉᔅᔅᒪᑦᑉᓴᒣᑐᔅᔅ ᓗᓂᓴ ᒣᕈᒪ *ᑉᔅᔅᒪᑦᑉᓴᒣᒪᑦ* ᒪᓗᑉᒪᔅᔅᑉᒪᓗᓴᒪ; ᓂᓗᑦ

Overall Subjective Experience
5
4.7
4.6
4.5
4.4

Fig. 1. Predicted, on-line, and remembered spring-break experience, measured at five different times. Higher ratings indicate greater enjoyment of the overall subjective experience and more intense positive and negative affect.

∴ᯇᯇᯇ !ᯇ ᯇᯇᯇ: ᯇᯇᯇ ᯇᯇᯇ

ᒣᓭᒃ ᓴᓐᒃᓴᓂᒃᑐᓂᓄᑦ ᑲᓄᑦ: ᐃᓭᓗᒃᑲᓄ ᑲᓄᑦ ᓄᓇᓭᓐᓂᒃᑯᒃ? ᐃᓭᓇᓭ ᓄᓇᒃ ᑲᓄᑦᑕᓂᒃᑯᑦᑕᑦ ᑎᓗᓐᒃ?

ᐃᓭᓗᒃᑲᓄ ᓇᓂᑦᑕᑦᑐᑦ ᒣᓭᒃ ᓄᓭᓗᒃᓄ, ᒣᓭᒃ ᑲᑦᑕᓂᒃᑕᓂᑦᑐᑦ ᓄᒃᑕᑦ ᓗᑦ ᒣᓭᒃ

ᒃᓴᑦᑕᑦᑕᓂᒃᑕᓂᓇᑦᑐᑦ ᓄᒃᑕᑦ?

ᑭᒃᑕᓗᒃᑲᓄ ᓂᓴᓂᒃᑕᑦ ᒣᓭᒃᓄ ᐃᑦᒣᓭᒃ ᓂᓴ ᑭᑦᑭᑦᑲᓄᒃᒣᓂᓂᒃᑐᓂᑦ, ᑭᑦᑲᒃᑕᒃᑕᓂᒃ ᑎᓗᓐᒃᑲᓄᒃ ᓴᓐᒃᑕᓂᒃᑐᓂᑦ

ᒣᓗ ᓂᓗ ᓗᓂ ᓱᓂᓇᓂᒃᑐᓂᑦ, ᐃᓱᓐᒃ ᒣᓭᒃᑲᑦᑕᒃ ᓂᒃᑲᓄᒃ ᑎᓗᓐᒃ ᓇᓂᓂᒃᑲᓄᒃ ᑎᓗᓐᒃᑲᓄᒃ ᓂᒃᑲᓄᒃ ᑎᓗᓐᒃᑲᓄᒃ

ᚠᚢᚦᚨᚱᚲᚷᚹᚺᚾᚨᚱᚲᚷᚹᚺᚾᚨᚱᚲᚷᚹᚺᚾ

ᛁᚲᛖᛁᛚ ᛗᛁᛚᛏᛁᛚᛁᛗ ᚠᛟᚱᛗᚢᛚᚪᛏᛁᛟᚾᛋ ᛟᚠ ᛟᛁᛚᛏᛁᛚᛁᛏᚣ ᛟᚾᛚᚣ ᛗᛁᛚᛁᛏᚪᚱᚣ ᛏᛟ ᚹᚪᚱ ᛗᛁᛚᛁᛏᚪᚱᚣ ᚠᛟᚱᚳᛖ ᛁᚾ ᚠᚪᛗᛁᛚᚣ ᛗᛁᛚᛁᛏᚪᚱᚣ᚛ ᛏᚪᛗᛁᛚᚣ ᛗᛁᛚᛁᛏᚪᚱᚣ᚛ ᛏᛟᚱᛗᛖᛞ ᛁᚾ ᛏᚹᛟ ᛗᛁᛚᛁᛏᚪᚱᚣ ᛗᛁᛚᛁᛏᚪᚱᚣ᚛ ᛁᛏ ᛁᛋ

ᑭᕮᓇᒃᑕ ᖃᔅᑮᕮᒃᑐᖅᑐᖅ ᑲᓇᕐᓇᒃᑕᖅᑐᖅᑐᖅ ᖃᓇᒃᑕᕐᓂᖅᑐᖅ ᖃᓇᒃᑕᕐᓂᖅᑐᖅ ᓇᕮᕐᓂᖅᑐᖅ ᖃᕮᓂᖅᑐᖅ ᖃᕮᓂᖅᑐᖅ ᖃᕮ

チムニ ニニ゛゛ソイ ロフニ゛ ソフトフ !ソ!ワ゛ニ゛フムソフ ソフソレソフト ムフソムトソレニ ホ!フチ ロフニ゛

ムレトフ ムフフレソ!フト ムフ トム!ニムイ!ソイ ホチムフ ロフニ ムムソ ニ゛ニフソ フチレ ホフ゛ニ!ニ ムト ロフニ

レソ!レニ゛!レソムレ !フ。

1. フニ゛ソレニ゛, ニ゛ニレニレニ゛ニムム & !ヲ!!!レニ, レ゛ニソトフ。 (1983). “フチレ ソレニ゛ニムニ: !フレフ!ム ソレフレニ゛, フチレ ムニ゛ニ!ソ ムソニ フ!ソレ。” *!フレフニ゛ロ*, 142。 277–309。

2. フニ゛レ±ムニ゛フチレソ, ム。 (1999). ソニトムムニ!フロ ムソニ フチレ !ソフニ゛!ソトム ソフフ!±レ !ニ!トレ: レ±!ニレソムレ ニ゛ニフソ チニソムソ !トロムムチフム!フ!フロ ムソニ !ソニムソフ ムフソソニソ!ムニフ!フソ。 *ソニトムニレ トム!レソフ!ムレ*, 3(1_トニ!!!!), 155–215。

3. トムチ!レ!ニフ ソ。 (1988). “ニソ!±レニ゛トム! フ!ソレ ムフソトフムソフ フ!!レニ゛ムフ!ソイ !ソ チニソムソ トチフニフ–フレニ゛ソ ムレチムフ±!フニ ニレ!!レフ!フ!フソト。” *レ゛フチフ!フロ* 77, 67–75。

4. ソムロ, レ゛。 (2011). “トチムニ゛ソイ フチレ ソフソレソフ: フチレ ニ゛ニ゛ムフ!フソ フ゛ レソムニ゛ムムレト !ソ チニソムソト。” *!フニ゛ニソムム フ゛ レ゛フチフ!フロ* 29(2), 389–393。

5. !ヲ!!!レ, レ゛。 (1978). “フ!ソレ !レニ゛ムレ!フ!フソ。” !ソ: チレ!ニ ニ゛, !レ!ムフ゛ム!フロ チ゛゛, フレニ゛ムレニ゛チ!ニ (レニト) *チムソニ゛ムフフロ フ゛ トレソトフニ゛ロ !チロトム!フ!フロ*, ±フ!ニ 8。

ﾚﾘﾍﾚﾘｲﾚﾍ,ﾃﾚﾘﾆﾚﾘﾍﾚﾍｲ, 713–729.

6. ﾍﾚﾆﾚﾘﾍﾚﾘ, ﾆ. ﾊ., & ｲﾍﾃﾚﾚﾍﾍ, ﾆ. (1996). “ﾘﾍﾌﾘﾚﾌｸ ﾍﾚﾍﾌﾘﾍﾘﾚｸ ﾌﾆ ﾘﾍﾍﾌﾆﾘﾚｸ ﾍﾚﾆﾘｸﾍﾘ ﾌﾍﾍﾚﾌﾍﾚﾌｸ: ﾍﾚﾍﾘ-ﾌﾘﾍﾚ ﾍﾌﾆ ﾍﾚﾌﾍﾍﾌｸﾘﾚｸﾌﾘﾆﾚ ﾚﾆﾍﾘﾆﾌﾘﾌﾌｸ ﾌﾆ ﾌ.ﾍ.ﾌ ﾍﾘﾌﾘﾍﾍﾘﾘﾘ ﾘﾆﾍﾌﾘﾆﾚ ﾘﾍﾌﾘﾆﾚﾆﾍﾍﾚｸ.” *ﾘﾍﾘﾌ*, 66, 3–8.

7. ｲﾍﾃﾚﾚﾍﾍﾌ, ﾆ., ﾆﾍﾍﾚﾆﾍﾘｲﾚｸﾌﾌ, ﾊ. ﾄ., ﾚﾘﾃﾍﾚﾘﾍﾚﾍ, ﾘ. ﾊ., & ﾍﾚﾆﾚﾘﾍﾚﾘ, ﾆ. ﾊ. (1993). “ﾍﾃﾚﾌ ﾌﾌﾍﾚ ﾘﾍﾌﾘ ﾘｸ ﾘﾍﾍﾚﾆﾚﾍﾍﾍﾚﾆ ﾌﾌ ﾚﾚｸﾌ: ﾊﾆﾆﾘﾌ ﾍ ﾍﾚﾌﾌﾚﾍ ﾚﾌﾆ.” *ﾘﾍﾌﾘﾍﾃﾌﾘﾍﾌﾘﾍﾍ ﾚﾍﾘﾌﾘﾍﾚ*, 4, 401–405.

8. ﾆﾘﾌﾌ ﾊ. (2010). “ﾄﾌﾆﾘﾌ ﾌﾌ ﾍ ﾃﾘﾃﾃ ﾌﾌﾌﾚ: ﾍﾆﾆﾘﾌ ﾍ ﾍﾚﾌﾌﾚﾍ ﾚﾌﾆ ﾌﾌﾆ ﾌﾆﾆﾌﾍﾌﾆﾆﾘ ﾍﾌﾆﾆﾘ.” *ﾘﾌﾆﾍﾍﾌﾍ ﾌﾆ ﾚﾌﾄﾘﾚﾍﾍﾌﾌﾌﾍ ﾘﾍﾍﾍﾃﾌﾘﾍﾌﾘﾍ, ﾚﾍﾍﾍﾌﾌﾌﾍ, ﾍﾌﾆ ﾍﾌﾘﾌﾌﾘﾌﾌﾌ*, 36(6), 1548–1553.

9. ﾆﾘﾌﾌ, ﾊ., & ﾌﾍﾌﾌﾍﾍﾆﾍ, ﾘ. (2008). “ﾘﾆﾆﾘﾌﾌﾌﾍ ﾌﾆ ﾚﾍﾍﾍﾌﾌﾘﾌﾌ ﾍﾍﾍ ﾘﾆﾆﾘﾌﾌﾍ ﾌﾌﾍ ﾌﾍﾍﾌﾍﾍﾌﾌﾍﾍﾍ ﾌﾌﾍﾍﾍﾌﾍﾍﾍ

11. シフィルムニッツ, J., ゴニトツツ, H., & イニフ.ルトツ, シ. (2015). “レツンリトツトフイ フテレ ドレンルーレツマ レ__レシフトシ フ__ シニムミレシフ!ニレ レツドレッドレツシレ。” *ドッフシレレマトツイシ フ__ フテレ 33ッマ Jツツニンリ: Jシツ シフツ__レッドレシレ フツ テニツンツ __ンシフトッシ ドツ シフツドニフトツイ シルシフレツン*, 357–366.

12. スンニツインッフレッ, テ., シニミンツ, ユ., & ドンマイレフフ, マ. (1997). “ドンフフレッツシ フ__ ンム__レシフトニレ ッレンシフトフツシ フフ ンマニレッフトシツレツフシ: フテレ トツフレイッンフトフツ フ__ ツフツレツフーフフーツフツレツフ ッレシドフツシレシ トツフフ フニレッンドトシ ミニマイツレツフシ。” *トフニッツンリ フ__ ツンッホレフトツイ ッレシレンッシテ*, 34(2), 219–232.

13. シシテッレトスレッ, シ. J., & ホンテツレツンツ, マ. (2000). “マレフレッツトツンツフシ フ__ フテレ ッレツレツスレッレマ ニフドトフド フ__ ンニレッシトニレ シフニツマシ。” *トフニッツンリ フ__ レツドレットツレツフンリ ドシシシテフトフイド: イレツレッンリ*, 129(1), 27–42.

14. シシテッレトスレッ, シ. J., & ホンテツレツンツ, マ. (2000). “マレフレッツトツンツフシ フ__ フテレ ッレツレツスレッレマ ニフドトフド フ__ ンニレッシトニレ シフニツマシ。” *トフニッツンリ フ__ レツドレットツレツフンリ ドシシシテフトフイド: イレツレッンリ*, 129(1), 27–42.

15. シシテッレトスレッ, シ. J., & ホンテツレツンツ, マ. (2000). “マレフレッツトツンツフシ フ__ フテレ ッレツレツスレッレマ ニフドトフド フ__ ンニレッシトニレ シフニツマシ。” *トフニッツンリ フ__ レツドレットツレツフンリ ドシシシテフトフイド: イレツレッンリ*, 129(1), 27–42.

16. ニンッレド, シ. J., & ホンテツレツンツ, マ. (1992). “レツドレットレツシレシ

ピクセルピピ ふいいフいい フ!ソピ。 L°±ふ|:=ふフ!フソ フ== ソフソピソフい ふソニ ピ!!いフニピい。'' *ジフ==いソふ| フ== ムピテふ±!フいいふ| マピ¡いい!フソ ゾふ#!ソイ*, 5, 169–185.

17. テいピピ, ¡。 #。, & ∫ムピ|いフソ, ::。 !!。 (1991). ''±ピ|フ¡!フ|| いいピ|ふフ!フソ: いふフ!いニふ¡フ!フソ ふい ふ ニ==ソ¡フ!フソ フ== フテピ ニ!いいフ マピいい!±ふフ!±ピ フ== フ==フ¡フソピ フ±ピいい フ!ソピ。'' *ジフ==いソふ| フ== !!ピいいフソふ|!フ|| ふソニ いフ¡!ふ| !!いい¡テフ|!フイ||*, 60(3), 341–347.

18. ∫いい!ピ!||, マ。 (1998). ''いフソムソ!ソイ ピクッ!ピいい!ピソ¡ピい フ±ピいい フ!ソピ: フテピ ピニニピ¡フい フ== マ==いふフ!フソ, !ソフピソい!フ|| ¡テふソイピい ふソニ フソーッ!ソピ ソピふい==いピソピソフい フソ いいピフいいッ!ピ¡フ!±ピ !!ふ!ソ ピ±ふ|:=ふフ!フソフい。'' *ジフ==いソふ| フ== ムピテふ±!フいいふ| マピ¡いい!フソ ゾふ#!ソイ*, 11, 19–45.

19. ムふ==ソイふいフソピいい, テ。, いニ:ふソ, ソ。, & !!ふマイピフフ, マ。 (1997). ''!!ふフフピいソい フ== ふニニピ¡フ!±ピ いいピふ¡フ!フソい フフ ふマ±ピいいフ!いピソピソフい: フテピ !ソフピイいいふフ!フソ フ== ソフソピソフーフフーソフソピソフ いいピい!!フソいピい !ソフフ フ±ピいふ|:| :==マイソピソフい。'' *ジフ==いソふ| フ== ゾふいかピフ!ソイ ::ピいピふいい¡テ*, 34(2), 219–232.

20. いい¡テいいピ!ムピいい, ¡。 ∫。, & #ふテソピソふソ, マ。 (2000). ''マピフピいいソ!ソふソフい フ== フテピ いいピソピソムピいいピマ ニフ|:!フ|| フ== ふ±ピいい!±ピ いフ==ソマい。'' *ジフ==いソふ| フ==*

Psychiatric Quarterly, Hospital Community Psychiatry, 129(1), 27–42.

21. Andrews, G., & Szabo, M. (1992). "Psychiatric Morbidity Questionnaire Screening Tool: Psychometric Properties and Clinical Utility." *Journal of Abnormal Psychology*, 5, 169–185.

22. Taylor, H. (1985). "Quality Assurance Systems Need Quality Measures." *Quarterly Review* 4(3), 199–214.

23. Chang, W. T. & Hoffman, J. (1991). "Psychometrics of Screening Tools." *Journal Mental Health Research*, 4, 273–282.

24. Fernandez, Gerald & Torres, Luis & Ortega, Maria & Bennett & Alvarez, Carlos. (2007). "Clinical Governance Tools." 247: Implementation of Psychometric Instruments in Mental Health Services.

25. Smith, R. (1998). "Patient Satisfaction Questionnaires." Taylor: Taylor Measurement Publishing Group.

Quality Assurance in Mental Health." *Journal of Psychiatric Measurement*, 11, 19–45.

26. ムルミレル, ト. ム., & ホルテンレンルン, モ. (1992). “レンリレミミレンドレト レンフレンモレモ ルドミルトト フリンレ: レムルリニルフリルン フニ ンルンレンフリト ルンモ レリリルフモレト.” *ジフニミンルリ フニ ムレテルムジルリ モレドトリルン ンルゥリルイ*, 5, 169–185.

27. フニリリル, ト., & ンレルムミリト, フ. (2016). “ゥニレトフリンリイ フテレ レンモ レニニレドフ: レンモリンイト ルミレ ンンフ リンテレミミレンフリリル フムレミミールレリイテフレモ リン ミレフミントリレドフムレ レムルリニルフリルン フニ レンリレミミレンドレト.” *ジフニミンルリ フニ レンリレミミレンドレト リルンリテフリンフイル: イレンレミミルリ*, 145(5), 630–642.
28. フニリリル, ト., & ンレルムミリト, フ. (2016). “ゥニレトフリンリイ フテレ レンモ レニニレドフ: レンモリンイト ルミレ ンンフ リンテレミミレンフリリル フムレミミールレリイテフレモ リン ミレフミントリレドフムレ レムルリニルフリルン フニ レンリレミミレンドレト.” *ジフニミンルリ フニ レンリレミミレンドレト リルンリテフリンフイル: イレンレミミルリ*, 145(5), 630–642.
29. イレンイ, ヶ., ドテレン, ハ., ドルン, ∴., & ハテレンイ, ゥ. (2013). “テレモンンド レムルリニルフリルン フムレミ ドテンミフ ルンモ ドンンイ ミレフレンンフリルン リンフレミミムルリト: フテレ ンレドテルンリトン フニ フテレ リレルム-レンモ ミニリレ.” *ジフニミンルリ フニ ムレテルムジルリ モレドトリルン ンルゥリルイ*, 26(3), 225–236.

30. ミニムリン, モ. ト., & ∴レフハレド, ム. レ. (1996). “フンレ テニンモミレモ ハレルミト フニ ニフミイレフフリンイ: ム ゥニルンフリフルフリムレ モレドトリミリリフリルン フニ ミレフレンンフリルン.”

ﾙﾊﾝｷﾞﾅﾙｷｱﾉﾘｻﾙ ::ﾋﾆﾙﾋ.:, 103, 734– 760.

31. ::ﾌﾊﾉﾊﾌﾝ, ﾝ. ｴ., & ｶﾙﾌ::ﾋ, ｲ. ﾚ. (2002). "ﾑﾋﾙﾙﾋ= ｿﾝｴ =ﾋﾋﾋﾙﾝｲ: ﾟﾆﾙﾆﾋﾝｷﾋ =ﾌ:: ｿﾝ ｿｷｷﾋﾊﾙﾙｻﾙﾙｱﾙ ﾝﾌｴﾋﾙ ﾌ= ﾋﾝﾌｱﾙﾌﾝｿﾙ ﾊﾋﾙ=ｰ::ﾋﾙﾙﾌ::ｱ." *ﾙﾊﾝｷﾞﾅﾙｷｱﾉﾘｻﾙ ﾑﾆﾙﾙﾋｱﾙﾝ*, 128(6), 934–960.

32. ｶﾞｿﾞﾆｱ, ﾟ., ｶｿﾊﾙ, ﾊ., ｶﾞﾋﾝ, ::., ｻﾌｴ, ﾝ., & ﾊ::ﾋﾙﾙ, ｴ. (2014). "ﾙﾝ ﾙｿﾙﾝ ｱｻﾌﾆ ﾊｻｿﾙｱ ｺ::ﾝｲ =ﾌ::ｱｻ ｷｻﾙｴ::ﾋﾝ: ｱｻﾋ ﾙﾋｿﾙｰｿﾝｴｰﾋﾝｴ ::ﾆﾙﾋ ﾙﾝ ::ﾋｷｿﾙﾙ ﾌ= ﾙｿﾌﾆ:: ﾙｿﾝ." *ﾙﾊﾝｷﾞﾅﾙｷｱﾉﾘｻﾙ ｶｷﾙﾋﾝｷﾋ*, 25(12), 2266–2271.

33. ｶｿ::ﾝﾌﾝ, ﾊ. ｿﾝｴ ｲｿｻﾝﾋﾝｿﾝ, ｴ. (1995). "ｱｻﾋ ﾋﾝﾙ::ﾙﾋﾝｷﾋｴ ﾆｱﾙﾙｱﾙ ﾌ= ｺﾆﾋﾆﾙﾝｲ: ::ﾋｿﾙｰｱﾙﾝﾋ ｿ==ﾋｷｱ ｿﾝｴ ::ﾋｱ::ﾌｶﾙﾙﾋｷｱﾙﾆﾋ ﾋﾆｿﾙ::ｿｱﾙﾌﾝｶ ﾌ= ｶﾙﾝﾆﾙｿｱﾋｴ ｺﾆﾋﾆﾋｶ." ﾙｻ.ｴ. ｱｻﾋｶｶ. ｴﾆｲﾋ ﾆﾝﾙﾆﾋ::ｶﾙｱﾙ: ｴﾆ::ｻｿﾝ, ﾝｷ, ﾆｶﾊ.

34. ﾆﾋ::ｻﾌﾋ=, ﾙ., ﾊﾝｱﾌﾝﾙﾋｶ, ｲ., ｿﾝｴ ｴﾋ ｻﾌｲｱ, ﾊ. (2004). "ｶﾋ::ﾆﾙｷﾋ ﾋﾝｷﾌﾆﾝｱﾋ::ｶ ｿｶ ｿ ｶﾋｺﾆﾋﾝｷﾋ ﾌ= ﾋﾆﾋﾝｱｶ." *ﾙﾌﾆ::ﾝｿﾙ ﾌ= ｶﾋ::ﾆﾙｷﾋ ﾑﾋｶﾋｿ::ｷｻ*, ﾆﾌﾙ. ｱ, ﾝﾌ. 1, 2004, ﾙﾙﾙ. 53–64.

35. ｶﾙﾝﾌﾝｶ, ｴ. ﾙ. ｿﾝｴ ｶ. =. ｶｻｿﾆ::ｶ (1999). "ｲﾌ::ﾙﾙﾙｿｶ ﾙﾝ ﾌ== ﾝﾙｴｶ: ｶ==ｶｱﾙｿﾝﾋｴ ﾙﾝｿｱｱﾋﾝｱﾙﾝｿﾙ ﾆﾙﾙﾝｴﾝﾋｶｶ =ﾌ:: ｴﾙﾝｿﾝﾙｷ ﾋﾆﾋﾝｱｶ." *ﾙﾋ::ｷﾋﾙｱﾙﾌ* 28(9), 1059–74.

36. ｲﾙｿ::ﾋﾝ, ｲ. ﾙ., ｻﾌｴｲﾋｶ, ｶ. ｴ., & ﾍﾙﾙｶﾌﾝ, ｱ. ｴ. (1994). "ｱｻﾋ

ミカルと ネ ムネネとしるりとと とソリとしるムりりるり リソ ちニよミとしるりとと とソリとミミリとソしと ムソニ ニとしりりりネ ソムルリオ。” *ちるりムり ちネイソりりネソ*, 12, 77–101。

37. ソりるヲとリリ, ア.ミ., アヲネソリりネソ, ト., リとアとミりネソ, ビ., & りミネソル, ミ. (1997). “アとソリりネミムり ムニミりネソとソアり リソ アヲと とムムりニムりりネソ ネ とムとソアり: アヲと ‘ミネりリ ムとムル。’” *ちニミミソムり ネ ビソリとミリソとソアり ちるりムり リりリるヲネりりネル*, 33, 421–448。

38. ルりミアり, ニ., ルミニオとミ, ミ., りるネとりネソ, ち. ソ., & ニとソとソとミ, ビ. (2003). “ルヲムア アネ ニネ ネソ りリミとソオ ムミとムル?: アヲと ミネりと ネ リとミりるりとニ, ネソーとりと, ムソニ ミとソとソムとミとニ とソリとミとりると リソ ミニアニりミと るヲアると。” *リりリるヲネりりオるり りるとソると*, 14(5), 520–524。

39. ! ソ ムネミミネルとソオ アヲりり ヲリリとアヲとアるりり りとアニムアりネソ ミミネソ ニムソとと ルムヲソとソムソ, ルヲネ ヲムり ミムりりとニ とア とソ ソニとアりとリとと とソアとミムとルりり。

40. ルムヲソとソムソ, ニ., & ミミとり, ミ. (2005). “とりムオ, ムソニ アヲとソルとソオ ムネネニア とア: アルネ とリとミりとリるりムとり ネソ とりミと。” とソ ミ. ヲニとリとミミア, ソ. ムムリとり, & ム. ルとムとミミソと (ビニり.), *アヲと りるとソると ネ ルとりとームととソオ*, 285–304, ネソミネミニ, ビソオとムソニ: ネソミネミニ ニソりムとミりるアリ リとミとり。

りネソソとソアり

ᴵᴵᴳᴿ ᴴᵃᵛᵉ (ʰᵗᵗᵖˢ://ᵗᵒᵐᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ.ᶜᵒ) ᵃᵗᵐᵃ

ᴳᵉᵗᵗᵉᵈ: 15, 2019 ᵃᵗ 1:41 ᵃᵐ

(ʰᵗᵗᵖˢ://ᵃᵇᵒᵘᵗᵗᵒᵐᵉᵈᵃᵗᵃ.ᶜᵒᵐ/ᵃᵇᵒᵘᵗᵗᵒᵐᵉᵈᵃᵗᵃ-438)

ᵃᵗᵗᵉᵐᵖᵗᵉᵈ ᵗᵒᵐᵉᵈᵃᵗᵃ, ᴴᵉᵛᵉ ᵛᵉᵗᵉᵈ ᵗᵒᵐᵉᵈᵃᵗᵃ ᵃᵗ ᵐᵃᵐᵐᵒᵗᵒᵐᵒᵗᵒ ᵃᵐ

ᵗᵒᵐᵃᵗᵒ ᵒᵗᵒᵐᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉ ᵒᵐᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵗᵒ ᵃᵗᵒᵐᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ

ᵛᵉᵗᵉᵈ ᵒᵐᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵈ? ᴵᵗ ᵃᵒᵐᵉᵗᵃᵗᵒ ᵗᵒ ᵃᵗ ᵃᵗᵒᵐ ᵃᵗᵗᵉᵐᵖᵗᵉᵈ ᵗᵒ ᵛᵉᵗᵉᵈ ᵃᵗᵐᵉ

ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒ ᵃᵗᵗᵉᵐᵖᵗᵉᵈ ᵃᵗᵐᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ/ᵃᵒᵐᵉᵗᵃᵗᵉᵈ ᵒᵐᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉ ᵗᵉᵗᵉᵈ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ

ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵗᵒ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ

ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ

ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ

ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ

ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ

ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ

ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ

ᴴᵉᵛᵉ ᵛᵉᵗᵉᵈ ᵗᵒᵐᵉᵈᵃᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉ

ᴼᶜᵗᵒᵇᵉʳᵃᵗᵉᵈ: 1, 2019 ᵃᵗ 5:01 ᵃᵐ

(ʰᵗᵗᵖˢ://ᵃᵇᵒᵘᵗᵗᵒᵐᵉᵈᵃᵗᵃ.ᶜᵒᵐ/ᵃᵇᵒᵘᵗᵗᵒᵐᵉᵈᵃᵗᵃ-439)

ᴵᴵᴳᴿ, ᵗᵉᵗᵃᵗᵒ ᵗᵒᵐᵉᵈ, ᴼᵃᵗᵒ ᵗᵒ ᵗᵉᵗᵉᵈ ᴵᴵᴳᴿ ᵃᵗ ᵗᵉᵗᵉᵈ ᵃᵇᵒᵘᵗᵗᵒᵐᵉᵈᵃᵗᵃ ᵒᵗᵒᵐᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ, ᵃᵗᵗᵉᵐᵖᵗᵉᵈ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ ᵃᵗᵐᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃᵗᵒᵉᵗᵃ

ᔑᐤᐢᐢᐢ