

Громадське здоров’я та організація охорони здоров’я

**РОЛЬ ПАМ’ЯТІ В АНАТОМІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ**

*Нестеренко А. К., к.філол.н.,*

*викладач кафедри української мови, основ психології та педагогіки*

*Харківського національного медичного університету*

*Тимошенко Д. В.,*

*студентка ІІ курсу ІV медичного факультету (група 30)*

*Харківського національного медичного університету*

Психоемоційний стан людини може різнитися під впливом обставин. Часто ми відчуваємо негативний вплив напруги. Але в житті трапляються ситуації, коли можливості індивідуума нижчі за мету, що висувається перед ним. У цьому разі виникає ситуація психологічної нестабільності, так званий нервовий розлад, «зрив». Розуміння механізмів його виникнення здатне не лише скоротити кількість стресових ситуацій, але й повною мірою реалізувати здібності людини. Тому наша **мета** – дослідити особливості нервового розладу як психологічного процесу.

Проблеми психологічної нестабільності вивчалися різноаспектно як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями (див. роботи таких учених, як Р. Аткінсон, Д. Дубравська, П. Зінченко та ін.). Як свідчать результати досліджень [1, 2, 4], в основі будь-якої нашої дії покладено складну взаємодію трьох факторів: фізичної збудливості; мисленнєвої активності й поведінкової мотивації. Ці фактори діють як єдина система, і кожен з них впливає на інші.

Важливо, на нашу думку, розуміти анатомічні механізми виникнення й перебігу «зриву». Психологічна напруга заважає діям і думкам, тому що стає на перешкоді роботи нашого організму. У хвилини напруги різко зростає частота серцебиття, мислення стає спотвореним, інстинкт виживання спричиняє страх, що робить цей момент більш загрозливим. Як наслідок, ми втрачаємо контроль над своїм фізичним збудженням, когнітивними здібностями та можливістю діяти максимально ефективно.

Однією з найпоширеніших причин психологічного розладу можна назвати збої у функціонуванні пам'яті. Вони або змушують забути інформацію, необхідну в певний момент, або заважають виконувати дії, які ви до сих пір успішно і багато разів виконували [2, с. 58].

В останні роки нейрофізіологи та спеціалісти в галузі когнітивної психології висунули кілька гіпотез щодо психологічних розбіжностей, виходячи з того факту, що в людини є два типи пам'яті (робоча й процедурна).

Робоча пам’ять допомогає аналізувати інформацію, формувати судження, відновлювати раніше отримані відомості та приймати рішення. Цей тип пам'яті зберігає потрібну інформацію завжди, у тому числі і в напружені моменти.

Процедурна пам'ять відповідає за вже відпрацьовані дії: рухи під час одягання, гри в теніс, парковки, приготування їжі тощо. У моменти психологічного напруження цей вид пам'яті допомагає діяти автоматично, без очевидних зусиль.

Часто названі типи пам’яті взаємодіють між собою, наприклад під час гри на музичних інструментах, коли запам’ятовування виконуваних дій проходить тривалу еволюцію від зберігання в робочій пам’яті з метою подальшого повторенні до повного (підсвідомого) автоматизму.

Обидві системи пам'яті можуть впливати на виникнення психологічних розладів. Часто це спричинено «витісненням» інформації з робочої пам’яті новим фактом дійсності. Механізм цього явища відносно простий: якщо ви відволікаєтеся на щось «нове», воно займає місце в т. зв. «ментальному блокноті» (ділянці робочої пам’яті, яка допомагає працювати з інформацією, що зберігається в нашій свідомості), де вже було вміщено важливу інформацію. Конкуруючи між собою, думки витісняють одна одну й очищують певну ділянку нашої пам’яті, а разом з нею – інформацію. Як наслідок, людина не може відновити в пам'яті те, що напередодні знала напам'ять. Дискомфорт, спричинений такою ситуацією, призводить до психологічного розладу, даючи змогу незначним подіям і думкам зайняти простір у робочій пам'яті, витіснивши важливі відомості.

Розлади в процедурній пам’яті мають свої особливості. У цьому разі причиною «зриву» є те, що завдання було «вбудовано» в процедурну пам'ять, відпрацьовано до автоматизму. Адже якщо людина свідомо концентрується на автоматизмі відпрацьованих навичок, її дії розсинхронізуються. Надлишковий контроль дій або рухів при добре відпрацьованих навичках може призвести до поганих результатів, тоді як уповільнення дій при вирішенні складних завдань, навпаки, допомагає.

З метою запобігання таким розладам пропонуємо дотримуватися двох порад: 1) не давати хвилюванням, породженим страхами, проникнути на «територію» вашої робочої пам'яті і 2) не дозволяти собі втручатися в роботу процедурної пам'яті. Обидві ці навички будуть розвиватися в міру того, як людина навчиться контролювати психологічне напруження.

Отже, при вирішенні «розумових завдань» можливі розлади, за яких знервованість і хвилювання зменшують розміри робочої пам’яті, тобто простір, необхідний для зберігання інформації, потрібної нам саме в моменти «зриву». Розлади можуть мати місце в обох типах пам’яті (у робочій та процедурній). Щоб ефективно діяти в умовах психологічної напруги, людина має вміти використовувати ці фактори, зокрема контролювати своє фізичне збудження, зберігати ясність думки й не виходити у своїх діях за межі власних можливостей.

**Використана література**

1. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения / Р. Аткинсон ; пер. с англ. – Москва : Прогресс, 1980. – 220 с.
2. Дубравська Д. М. Основи психології : навч. посіб. / Д. М. Дубравська. – Львів : Світ, 2001. – 280 с.
3. Зінченко П. Пам'ять і її розвиток / П. Зінченко, Г. Рєпкіна. – Київ : Знання, 1965. – 182 с.
4. М’ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. / П. А. М’ясоїд. – Київ : Вища школа, 2001. – 487 с.

ЗМІСТ

*Нестеренко А.К., Тимошенко Д.В.* Роль пам’яті в анатомії психологічної нестабільності ………………………………………………………….С. 60-62