

Дрогалова Даяна,
*студентка 2 курсу бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»
навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ*

*Науковий керівник: Бутиріна Марина, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри психології та педагогіки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ*

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПАМ'ЯТЬ ЛЮДИНИ

Пам'ять – це психічний процес, який дозволяє нам накопичувати, зберігати та відтворювати інформацію. Вона є неодмінною умовою психічного розвитку людини [3], оскільки без неї індивід не здатен нічого навчитися, ніщо опанувати, залишаючись у стані новонародженого, який не може орієнтуватись навіть у навколишньому середовищі. Ефективність цього процесу безпосередньо залежить від декількох ділянок головного мозку. Наприклад, гіпокамп – головний центр пам'яті, значну роль відіграє в пам'яті нормального розпізнавання [2], просторової пам'яті, проєктування інформації на коркові області, які надають спогадам сенс і пов'язують їх із іншими пов'язаними спогадами. Також мигдалина: хоча її основна робота полягає у відтворенні та регулюванні емоцій, вона все одно бере участь у консолідації пам'яті. Бо саме від неї залежить, як зберігаються спогади, оскільки на зберігання впливають гормони стресу. А от префронтальна кора (далі – ПФК) забезпечує функціонування робочої пам'яті, здатність утримувати інформацію в голові протягом короткого часу, щоб нею маніпулювати. ПФК допомагає відрізнити важливу інформацію від зайвого «шуму», таким чином вона надсилає запити до інших частин мозку, щоб знайти потрібний факт.

У пам'яті розрізняють такі основні процеси: запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування. Залежно від матеріалу, який запам'ятовується, виокремлюють пам'ять образну, словесно-логічну, емоційну та рухову. А також за тривалістю запам'ятовування поділяють на короткочасну, довготривалу та оперативну. Саме на порушення роботи цих процесів та функцій впливає стрес.

Стрес – це природна реакція організму на зовнішні подразники, яка може бути як позитивною, так і негативною, впливаючи на фізичне та психічне здоров'я людини. А от як саме впливає стрес на пам'ять, уже залежить від інтенсивності, тривалості стресової ситуації та індивідуальних особливостей людини [1]. Він не повинен бути обов'язково негативним, іноді ерустрес (вид стресу, який призводить до позитивного результату) може навіть покращувати запам'ятовування. При гострому стресі відбувається викид таких гормонів як кортизол та адреналін. Якщо стрес короткостроковий, вони допомагають мозку сфокусуватися на загрозі, але за тривалого впливу кортизол стає токсичним для нейронів гіпокампу [2].

Вплив стресу на різні види пам'яті людини:

1) образна пам'ять (зорова, слухова, нюхова) провокує ефект «тунельного зору». Мозок фіксує тільки ті спогади, які мають значення для виживання. Ви можете в деталях запам'ятати колір очей агресора або форму предмета, що налякав, але при цьому абсолютно витіснити з пам'яті фонові образи – погоду, одяг перехожих чи оточуючий інтер'єр;

2) словесно-логічна пам'ять потерпає найбільше, бо логічне мислення потребує ресурсів префронтальної кори, яку кортизол «вимикає» на користь рефлекторних зон [4]. У цей момент людині важко формулювати думки, вибодовувати послідовність, також стрес руйнує асоціативні зв'язки. Таким

чином, Ви можете знати самі факти, але пов'язати їх між собою буде складно [3];

3) емоційна пам'ять в таких ситуаціях стає домінуючою. За неї відповідає мигдалина, яка, в свою чергу, керується реакціями та емоціями. Людина може забути, про що саме була суперечка (словесна пам'ять), але вона ідеально пам'ятатиме почуття приниження або страху. Саме емоційна пам'ять лежить в основі посттравматичних розладів, коли схожа емоція «вмикає» спогад про подію і він стає таким собі тригером;

4) рухова пам'ять: у стані паніки людина може не згадати свій номер телефону (також словесна пам'ять), але її руки автоматично виконують професійні дії: водіння авто, перемикання важелів або втечу. Якщо, звісно, реакція буде у людини – «бий або біжи», спираючись на минулий досвід і першу реакцію на певну стресову ситуацію.

Вплив стресу на пам'ять за тривалістю зберігання, він діє на пам'ять як «тимчасовий бар'єр», який заважає інформації переходити з одного рівня на інший:

1) короткочасна пам'ять та її функція запам'ятовувати інформацію упродовж перших 30 секунд дає збій, людина стає розсіяною: почула прізвище і через секунду його забула, бо мозок зайнятий обробкою тривоги;

2) оперативна пам'ять змушує людину діяти прямо тут і зараз, під час тривоги простір мозку «забивається» думками про небезпеку, префронтальна кора втрачає пріоритет, через це їй важко зосередитись, не може виконувати задачі правильно, і це призводить до помилок у простих операціях [4]. Людина може навіть забути початок речення, яке щойно прочитала;

3) у довготривалій пам'яті два етапи. По-перше, якщо людина вчить матеріал у сильному хронічному стресі, він просто не «записується» в довготривалу пам'ять через кортизол, який блокує гіпокамп. По-друге, коли інформація в «архіві» є, але стрес блокує до неї доступ. Це стан «білої плями» на іспиті: студент все вчив, але не може сформулювати жодної відповіді. І тільки коли він в стані спокою вдома, доступ відновиться сам по собі.

Отже, стрес кардинально змінює пріоритети мозку, віддаючи перевагу емоційній та руховій пам'яті перед словесно-логічною. Це пояснює феномен «когнітивного паралічу», коли людина втрачає доступ до раціональних знань, але зберігає здатність до автоматичних чи емоційних реакцій. Пам'ять у стані стресу – це адаптивний механізм, який переорієнтовує ресурси організму з академічного навчання на біологічне виживання, що необхідно враховувати в освітній, юридичній та психотерапевтичній практиках.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2017. 415 с.
2. Loftus E. F., Loftus G. R., Messo J. Some facts about «weapon focus». Law and Human Behavior. 1987. Vol. 11, No. 1. P. 55–62.
3. Резніков О. Г. Механізми пам'яті та їх порушення: навч. посіб. Київ: Наукова думка, 2019. 180 с.
4. Ставицька С. О. Психологія когнітивних процесів: навч. посіб. Київ: Каравела, 2021. 240 с.
5. Чаусова Т. В. Стрес та когнітивне функціонування особистості в екстремальних умовах. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, № 3. С. 45–55.