

**НЕЙРОПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ  
ЗАСОБИ РЕОРГАНІЗАЦІЇ  
ЕМОЦІЙНОЇ ПАМ'ЯТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Лариса Засєкіна  
(Луцьк, Україна)**

*У статті викладено результати дослідження емоційної пам'яті та її впливу на психічне життя особистості. Встановлено, що ефективними нейропсихолінгвістичними засобами реорганізації емоційної пам'яті є автонаратив та метод десенсибілізації і перероблення рухом очей (ДПРО), які збільшують ефект переживання приємних емоцій та створюють позитивний психотерапевтичний вплив. Виявлено психолінгвістичні закономірності автонаративів емоційних подій до і після використання ДПРО.*

**Ключові слова:** емоційна пам'ять, нейропсихолінгвістичні засоби, реорганізація пам'яті, автонаратив, метод десенсибілізації і перероблення рухом очей.

*В статье отображены результаты исследования эмоциональной памяти и ее влияния на психическую жизнь личности. Установлено, что эффективными нейропсихолингвистическими средствами реорганизации эмоциональной памяти являются автонаратив и метод десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ), которые увеличивают эффект переживания положительных эмоций и создают позитивное психотерапевтическое влияние. Выявлены психолингвистические закономерности автонаративов*

эмоциональных событий до и во время использования ДПРО.

**Ключевые слова:** эмоциональная память, нейропсихолингвистические средства, реорганизация памяти, автонарратив, метод десенсибилизации и переработки движением глаз.

*The article is focused on the study of emotional memory and its impact on the personality's psychic life. The author has found out that auto-narration and method of eye movement desensitization reprocessing that strengthen the effect of experiencing positive emotions and create positive psychotherapeutic impact can be applied as the tools of emotional memory reorganization. Finally, psycholinguistic laws of emotional events reflected in auto-narrations before and after the application of eye movement desensitization reprocessing.*

**Key words:** emotional memory, neuropsycholinguistic means, memory reorganization, auto-narration, method of eye movement desensitization reprocessing.

### **Постановка наукової проблеми та її значення.**

Проблема пам'яті цікавила людство з періоду зародження філософської думки, виявляючись навіть на донауковому етапі розвитку психології у вигляді вірувань у грецьку богиню Мнемозину, яка допомагала фіксувати, зберігати і відтворювати людський досвід. Примітною є спадщина радянської психології, яка, на противагу когнітивним теоріям пам'яті у ХХ ст., пропонувала історично-культурний підхід до дослідження колективної і індивідуальної пам'яті через трансляцію семіотичних організмів на різних етапах розвитку суспільства. Як справедливо вказував С. Л. Рубінштейн, без історичної пам'яті людина перетворилася б в істоту миті, адже за плечима не було б ані досвіду, ані знань [5]. Слід зазначити, що Харківська наукова школа, яка походить від

праць династії Зінченків, О. М. Лактіонова та ін., і далі здійснює дослідження історичної та індивідуальної пам'яті на сучасному етапі розвитку вітчизняної психології.

У зарубіжних дослідженнях дедалі помітнішою є активізація інтересу до вивчення емоційної пам'яті як травматичної, що пов'язано із зростанням природних катаклізм та суспільних потрясінь у нинішньому світі [10; 11]. Важливим завданням цих досліджень є реорганізація травматичної пам'яті для приєднання її до життєвого досвіду особистості і якомога більшого наближення травматичної події до статусу емоційно-нейтральної. Помітним є також нейрокогнітивний напрям дослідження емоційної пам'яті, представлений у зарубіжних дослідженнях як результат використання методу нейроіміджінгу [8].

Попри пильний інтерес до вивчення пам'яті у різних напрямках психології, виокремлення класифікацій на основі чітких критеріїв, природу та зміст емоційної пам'яті не повною мірою висвітлено в науковій літературі. На сьогодні можемо із впевненістю сказати, що узагальнення результатів дослідження пам'яті, її видів, основних процесів навряд чи є можливим з огляду на різні парадигмальні підходи до її дослідження, а також численність отриманих теоретичних і експериментальних даних. Проте вважаємо, що покращення психічного стану особистості загалом та позбавлення від травматичного досвіду зокрема можливе через втручання від зворотного: засобами активізації емоційної пам'яті як сховища позитивних емоційно забарвлених життєвих подій. Таким чином, **актуальність нашого дослідження** зумовлена недостатньою розробленістю проблеми емоційної пам'яті у контексті її реорганізації для позитивного психотерапевтичного впливу.

Наші **завдання** – по-перше, теоретична операціоналізація поняття емоційної пам'яті у руслі когнітивної і дискурсивної парадигми, а по-друге,

встановлення нейропсихолінгвістичних засобів реорганізації емоційної пам'яті для створення позитивного психотерапевтичного впливу на особистість.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.**

Поняття емоційної пам'яті у вітчизняній психології ввів П. П. Блонський та розширив Л. С. Виготський. На їхню думку, емоційна пам'ять – це психічний процес відтворення емоційного стану [1; 2]. Важливими властивостями емоційної (почуттєвої, афективної) пам'яті є, по-перше, її раннє утворення – протягом першого року життя дитини, а по-друге, прив'язаність до конкретної ситуації. Отже, емоційна пам'ять – це психічне відбиття, збереження та відтворення не лише емоційного сліду, а й цілісної ситуації, яка її породжує.

Сутність емоційної пам'яті найглибше, на наш погляд, представлена у монографії А. О. Смирнова, який цитує слова Ніцше: «“Я це зробив”, – сказала мені пам'ять. “Але я не міг цього зробити”, – сказала мені гордість, і була непохитною, тому пам'ять змушена була здатися їй» [4, 18]. У цьому висловлюванні повною мірою відображено необхідні трансформації пам'яті у такі форми, які є прийнятними для особистісного досвіду людини. Людина пам'ятає своє минуле настільки, наскільки відповідає її цінностям, стремлінням, особистісним станам і властивостям. З цієї позиції актуальними для сучасної психології емоційної пам'яті є міркування З. Фрейда стосовно того, які події – емоційно позитивні чи негативні – переважають у психічному сховищі людини. На думку вченого, неприємні події піддаються витісненню, залишаючи позитивно насичені для особистості спогади [6]. Як відомо, П. П. Блонський відстоював протилежну думку стосовно цього, стверджуючи переважання негативного змісту емоційної пам'яті [1].

Найбільш поміркованою позицією вважаємо думку С. Л. Рубінштейна: «... краще буде запам'ятовуватися

приємне і неприємне залежно від того, що в конкретному випадку є найбільш актуальним, найбільш значущим стосовно особистості людини» [5, 318].

Продовжуючи цю думку, можна припустити, що приємні життєві події як ресурс позитивного емоційного стану особистості часто можуть зникати із пам'яті, не виконуючи важливу функцію – покращення якості психічного життя людини. Тому важливим, на наш погляд, є реорганізація емоційної пам'яті як потенціалу відтворення позитивних емоційних подій і покращення психічного стану людини у будь-який період її життя. Адже як влучно помітив М. Фуко, усі жаліються на свою пам'ять, проте жодна людина не скаржиться на свій розум [7]. У розмовній мові є значна кількість фразеологізмів, наприклад, «вилетіло з голови», «дірява голова», які негативно характеризують пам'ять, що засвідчує невміння використовувати її потенціал для емоційної сфери особистості.

Для реорганізації емоційної пам'яті слід встановити її фізичний субстрат. Фізіологічною основою емоційної пам'яті, як і будь-якого її виду, є утворення тимчасових нервових зв'язків, які, за результатами класичних і сучасних досліджень І. М. Сеченова, Дж. Нортхофа та ін., фіксують не лише певну емоцію, а й цілісну ситуацію [3; 9]. Цей факт втілюється у принцип кодування подій, який є одним із провідних у дослідженні мозку і психіки на сучасному етапі нейропсихології. Результати нейрокогнітивних досліджень свідчать про те, що мозочкова мигдалина відповідає за емоційне навчіння та трансформує емоційні подразники в інші мозкові структури – гіпокамп та префронтальні ділянки. Вчені досліджують приховані емоційні асоціації та активацію мозкових ділянок у відтворенні особистісних подій з віддаленого минулого [8]. Цікавими є дослідження динаміки емоційної пам'яті у віковій генезі. Так, учені зазначають, що у віці пізньої зрілості та старості емоційна

пам'ять переповнена переважно емоційно позитивними подіями, порівняно з юнацьким і зрілим віком [10].

Зарубіжні дослідники вивчають емоційну пам'ять також в аспекті соціально-психологічних досліджень, зокрема у зв'язку із вивченням феноменів ностальгії у контексті психології мігрантів, посттравматичного розладу, ушкоджень мозкових ділянок [10; 11].

Таким чином, результати теоретичного осмислення проблеми емоційної пам'яті дають змогу тлумачити її як психічне відображення, збереження і відтворення емоційно насичених подій особистісного життя. Виокремлення в емоційній пам'яті позитивних подій як у віддаленому, так і близькому минулому, що мали яскраве приємне забарвлення для особистості, водночас не є актуальними в конкретний період життя, а тому є забутими, потребує реорганізації емоційної пам'яті для відтворення цих подій і створення позитивного психотерапевтичного впливу на особистість.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Основним завданням емпіричного дослідження є встановлення нейропсихолінгвістичних засобів реорганізації емоційної пам'яті. До таких засобів, на наш погляд, належать психотерапевтичний метод десенсибілізації і перероблення рухом очей (ДПРО) та психолінгвістичний метод автонаративу.

Автор ДПРО Ф. Шапіро, яка припустила, що одночасна активація правої і лівої півкулі протягом відтворення травматичної події з минулого особистості сприяє вербальному й образному проживанню цієї події, її оплакуванню, виведенню з травматичної пам'яті, а згодом приєднанню до особистісного досвіду людини [11]. Метод ДПРО засвідчив свою ефективність у терапії посттравматичного розладу. Людина, переживаючи травматичну подію, намагається її заховати у далеке

підсвідоме. На нейропсихологічному рівні мозкові ділянки, відповідальні за образи травмуючої події, уникають активації, тому слідування рухом очей за траєкторією візуального сигналу дає змогу людині «обдурити свій мозок» та оголити ті спогади, які пильно приховувалися.

Відповідно до нашого припущення, позитивні емоційні події життя людини подібно до травматичних також часто стираються під впливом нових подій, труднощів утримувати позитивні емоції як симультанних способів обробки інформації з конкретними життєвими подіями, які в пам'яті людини розміщені послідовно і лінійно. Можна припустити, що, отримуючи великий спектр негативних емоцій протягом життя, особистість намагається їх витіснити незалежно від їхнього полюсу – позитивності чи негативності, здійснюючи таким чином психологічний захист. Підтвердженням такої думки можуть слугувати результати ретроспективних спостережень, які нездатні відобразити усю палітру емоційного переживання людиною певної життєвої події [11]. Отже, можна вважати, що час «лікує» не лише негативні емоції і переживання, а й приховує позитивні емоції минулих життєвих подій.

Метод ДПРО, активізуючи роботу правої півкулі, разом із методом нарративу зумовлює значну співпрацю мозкових структур у поєднанні нарративної й емоційної інформації. Тому було зроблено припущення про те, що ДПРО і автонаратив емоційних подій оживляє одночасно образи і емоції цих подій. Для перевірки цього припущення встановлювалися психолінгвістичні особливості автонаративів до використання ДПРО і синхронно з ним.

Вибірка складалася з 25 студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, віком від 20 до 22 років, серед них 11 – осіб чоловічої статі та 14 – жіночої. Досліджуваним пропонувалося пригадати приємні події їхнього життя

з минулого та відтворити їх у вигляді автонаративу, охоплюючи як перелік епізодів цієї події, так і образи, думки, емоції, які з нею пов'язані. Після цього із досліджуваними використовувався метод ДПРО, протягом застосування якого студенти знову відтворювали цю ж саму подію у вигляді автонаративу. Для встановлення психолінгвістичних особливостей автонаративів до і під час використання ДПРО усі історії записували, а згодом транскрибували.

Важливою особливістю автонаративів, які відтворювалися до використання методу ДПРО, є їхня емоційна безбарвність, чітка деталізованість, виокремлення просторово-часових характеристик життєвих подій. Цікавим виявився той факт, що досліджувані відчували труднощі під час пригадування емоційно приємних подій, зазначаючи, що на думку спадають радше негативно забарвлені епізоди з їхнього життя. Це узгоджується з теорією пам'яті П. П. Блонського як сховище неприємних подій та емоцій, а також результатами досліджень пам'яті осіб у період старості [1; 10]. Можемо припустити, що досліджувані в нашій вибірці – особи юнацького віку, які перебувають на шляху поступового долання підліткового негативізму і набуття вікової здатності утримувати позитиви власного життя.

Розподіл зазначених подій подано у таблиці 1.

Таблиця 1

**Відсотковий розподіл позитивних емоційних подій у пам'яті досліджуваних**

№ з/п	Види емоційних подій	Відсотковий розподіл
1	День народження	44 % (11 осіб)
2	Вступ до університету	16 % (4 особи)
3	Подорожі	12 % (3 особи)
4	Інше	28 % (7 осіб)



Як видно з таблиці, найбільш частотними подіями, що мають позитивне емоційне забарвлення, є день народження досліджуваних, вступ до університету та різноманітні подорожі. Решта подій, які згадувалися досліджуваними, жодного разу не перетиналися і стосувалися подій шкільного життя, дитинства і т. ін.

Важливою ознакою цих наративів є їхня чітка деталізованість, простота викладу, лінійність і послідовність розміщення різних епізодів. Водночас досліджувані відчували певні труднощі у вираженні своїх емоцій, що, очевидно, пов'язано із необхідністю розгорнути два протилежні процеси обробки інформації – симультанності, циклічності і спонтанності у вираженні почуттів, з одного боку, та сукцесивності й лінійності у викладенні послідовних подій – з іншого.

Розглянемо приклад такого наративу більш докладно: «...Я пригадую свій день народження. Мені було чотирнадцять років. Пам'ятаю, що це було в класі. Однокласники придумали привітання і написали їх на великій кількості повітряних кульок. Здається, їх було одинадцять, а може, дванадцять. Усі вони були різних кольорів, чомусь мені видається, що переважав червоний колір. Але я невпевнений, може мені так видається чи так хочеться. Які емоції? Мабуть, радість. Так, точно радість, а думка – я потрібен, мене в класі люблять. Також пам'ятаю маму, яка мене зустрічала, і ми усі разом із повітряними кульками верталися додому».

У вищенаведеному тексті представлено усі ознаки лінійного викладу події: суб'єкти, дії, місце, час. До уваги потрапляють чіткі деталі наративу: кількість присутніх, означений вік досліджуваного. Як відомо, цифри та факти належать до когнітивного типу інформації, який має статус нейтральності й виконує функцію інформативності. Така щільність інформації зумовлена емоційною стриманістю

досліджуваного. Попри крайню позитивність події, досліджуваний зазначає лише про емоцію радості, водночас формулює чітку думку щодо бажання бути потрібним.

Значно змінюється наратив під час використання методу ДПРО. Розглянемо його більш докладно: «Спокій. Радість. Мій день народження. Багато однокласників, вони про мене піклуються. Важко виносити повітряні кульки з класу, водночас легко. Така собі важка легкість. Всіх багато, мама, приємні відчуття».

Потрапляє у фокус уваги циклічність запропонованого наративу, яка зумовлена майже повною відсутністю дієслів, натомість значною кількістю ознак, виражених прикметниками і прислівниками. Помітною є також відсутність деталей та цілісність образу порівняно із попереднім автонаративом, що досягається переважанням не когнітивної, а емоційної інформації. Цікавим є той факт, що початок і кінець наративу вирізняються переліком емоцій. У тексті домінують суб'єкти та їх основні характеристики. Помітною є відсутність просторово-часових відношень при описі події.

Зіставимо ще два наративи відповідно до використання методу ДПРО. Наратив емоційної події до ДПРО мав такий вигляд: «Приблизно 2008 рік. Поїздка в Карпати з батьками. Дивилися фейерверк у горах. Були там протягом трьох днів. На другий день поїхали у Буковель. Довелося спускатися з найвищої гори, було класно, хоча й важко. На третій день багато чого купили, сходили в ліс з високими засніженими деревами. Це були смереки. Я відчувала себе задоволеною».

Як бачимо, у цьому автонаративі також багато деталей, які забезпечуються когнітивною інформацією у вигляді власних назв, числівників. Знову спостерігається лінійність тексту, зумовлена значною кількістю дієслів. Опису емоцій у автонаративі відводиться дуже мало місця.

Під час використання ДПРО нарратив набуває інших психолінгвістичних ознак: «Було дуже весело. Карпати і я з батьками. Багато мандаринок, дуже смішно. Дуже гарний водоспад, любов до батьків і вдячність».

В автонаративі зменшується кількість дієслів, внаслідок чого послідовність подій заміщається циклічністю почуттів та емоцій. В автонаративі виникають нові емоційні переживання – сміх, вдячність, любов, натомість зникають власні назви, числівники та інші носії когнітивної інформації. Отже, результати зіставного аналізу автонаративів до і під час використання ДПРО свідчать про можливість останнього у відтворенні позитивних емоцій, які забарвлюють життєві події. Результати проведених бесід із досліджуваними показують покращення їх психічного стану після реорганізації емоційної пам'яті, гармонізацію настрою та самопочуття в цілому.

Аналіз результатів проведеного дослідження дає змогу дійти **висновків** про доцільність використання нейропсихолінгвістичних засобів у вигляді автонаративів у супроводі ДПРО для реорганізації емоційної пам'яті. Оживлення позитивних емоційних подій із минулого досвіду є потужним особистісним ресурсом для покращення психічного стану особистості та якості життя загалом.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Блонский П. П. Память и мышление / П. П. Блонский. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
2. Выготский Л. С. Мышление и речь. Психика, сознание, бессознательное : [психол. исслед.] / Л. С. Выготский. – М. : Лабиринт, 2001. – 368 с. – (Собр. тр.).
3. Сеченов И. М. Элементы мысли / И. М. Сеченов. – СПб. : Питер, 2000. – 416 с.
4. Смирнов А. А. Избранные психологические труды. В 2 т. Т. II / А.А. Смирнов. – М. : Педагогика, 1987. – 344 с.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 т. Т. II / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – 488 с.

6. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции 11–15 / З. Фрейд. – СПб. : Алетейя, 1999. – 280 с.
7. Фуко М. Герменевтика субъекта : курс лекций, прочитанных в Колледже де Франс в 1981–1982 уч. году / М. Фуко ; пер. с фр. А. Г. Погоняйло. – СПб. : Наука, 2007. – 677 с.
8. LaBar K. S. Cognitive neuroscience of emotional memory / K. S. LaBar, R. Cabeza // Neuroscience. – 2006. – January. – P. 54–56.
9. Northoff G. Philosophy of the Brain / G. Northoff. – Boston : Harvard University, 2003. – 430 p.
10. Meichenbaum D. A Clinical Handbook for Assessing and Treating Adults with Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) / D. Meichenbaum. – Waterloo : Institute Press, 1994. – 600 p.
11. Shapiro F. Eye movement desensitization and reprocessing / F. Shapiro. – NY: Guilford, 2001. – 341 p.

УДК 159.376-056.264.4:7

## АРТ-ТЕРАПІЯ В ПРОЦЕСІ ДІАГНОСТУВАННЯ УСНОГО МОВЛЕННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

**Зоряна Ленів**  
(Львів, Україна)

*Статтю присвячено актуальній проблемі дослідження стану сформованості усного мовлення дітей старшого дошкільного віку з тяжкими порушеннями мовлення засобами арт-терапії.*

**Ключові слова:** арт-терапія, імпресивне мовлення, експресивне мовлення, психоемоційні стани, діагностика, методика.

*Стаття посвячена актуальній проблемі дослідження стану сформованості усної мовлення дітей старшого дошкільного віку з тяжкими порушеннями мовлення засобами арт-терапії.*