

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ПРОЦЕС ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема запам'ятовування під час значних емоційних впливів, набуває достатнього значення в сьогоденнішніх реаліях. Надто швидкий темп життя сучасної молоді, жорстке суперництво на ринку роботи, прагнення до соціального визнання, пошук власних життєвих перспектив, і також постійний потік інформації є значними чинниками, які тримають людину у стані напруги. Суспільство постійно переживає емоційні потрясіння, зокрема і українці. З часом та обставинами українці поринули у безодню емоційного вигорання, тривоги та нерозуміння майбутнього. Все це стало не просто тимчасовими обставинами, а довгим періодом, якому не видно кінця. Інтенсивність емоційного навантаження призводить до нервових розладів та дуже перешкоджає раціональному мисленню. Можна припустити, що всі ці переживання та емоції впливають на процес запам'ятовування і на нашу пам'ять загалом. Та чи вбачаємо і усвідомлюємо ми значущість емоцій у нашому житті?

Питанню вчення впливу емоцій на різні когнітивні процеси приділили увагу багато вчених, а саме: Вітіс Казіса Вілюнас, П'єр Марія Фелікс Жане, Роберт Джозеф Уайт, Теодюль Арман Рібо, Сергій Леонидович Рубінштейн, Бенедикт Спіноза та інші.

Перший раз теорію про тісний зв'язок емоцій і когнітивної сфери виголосив голландський філософ Б. Спіноза. Він вважав, що окрім того, що ми переживаємо емоції, ще ми можемо підкорити їх розуму, визначивши їх. На думку американського психолога Роберта Джозефа Уайта, емоційні процеси керують нашими думками і визначають сприйняття інформації. Отже, незважаючи на те, що темі впливу емоцій на процес запам'ятовування приділено чимало праць, ця тема залишається актуальною.

Сучасні вчені характеризують інформаційний потік як «когнітивну адаптацію» до високошвидкісного цифрового середовища. Мозок у постійному потоці інформації ставить за пріоритет те, що викликає сильні емоції, наприклад сміх, гнів, шок. Натомість те, що не так забарвлено емоційно, мозок сприймає як білий шум і миттєво забуває. І так дослідження показують, що події, які люди оцінюють як дуже приємні або дуже неприємні, запам'ятовуються краще, ніж нейтральні.

Для якісного запам'ятовування потрібен емоційний штиль після отримання знань. Пришвидшений темп життя позбавляє молодь часу на обробку інформації, через, що знання залишаються поверхневими.

Переглянувши стрічку коротких відео, ми навряд згадаємо про, що було перше відео. Мозок просто не обробляє цю інформацію глибоко. І, на жаль, це впливає на пам'ять загалом, адже тривалу інформацію, наприклад відео або кіно переглядати вже складніше.

Не можна уникнути згадки про емоційний стан українців. Обстріли, вимушене переселення, втрата близьких, постійна тривога та відчуття апатії, повне нерозуміння, що буде далі. То як на наше запам'ятовування впливають такі емоції. Тривожність перевантажує робочу пам'ять людини. Коли ви хвилюєтесь мозок фокусується на пошуку загрози, а не на засвоєнні інформації. Високий рівень кортизолу буквально блокує роботу гіпокампу, який є центром пам'яті, через що нові дані просто не запам'ятовуються, а увага стає фрагментарною.

Апатія, натомість, вимикає механізм фільтру важливості. Для якісного запам'ятовування потрібен дофамін та емоційний відгук. При відчутті апатії цей імпульс зникає, мозок працює в режимі енергозбереження і не переводить інформацію з короткочасної в довготривалу пам'ять, просто тому, що не бачить у цьому сенс.

Що ж до позитивних емоцій, вони діють як показник важливості для нашого мозку, тим самим значно покращуючи процес запам'ятовування, увагу і швидкість відтворення інформації. Позитивні емоції сприяють кращому засвоєнню матеріалу, активуючи лімбічну систему та мозочок. Також вони значно підвищують інтерес до навчання та знижують рівень стресу, і саме це значно полегшує формування довготривалої пам'яті.

Хороші події та емоції, які їх викликають, розширюють обсяг уваги та покращують здатність до навчання, на відміну від стресу, який навпаки звужує сприйняття. Радість і задоволення стимулюють асоціативне мислення, допомагаючи пов'язувати нову інформацію з уже відомою, що полегшує її подальше відтворення. Проте складно залишатись радісним попри всі ці обставини.

Психологи наголошують, що радість не означає бути байдужим до трагедій, а натомість є ресурсом, для якісного функціонування, зокрема і для інших людей. Інколи такі прості речі як кава на самоті або з друзями, прочитання книги, здоровий сон, прогулянка на свіжому повітрі, стають тим самим джерелом позитивних емоцій. Тому треба практикувати такі речі частіше ніж займатись переглядом коротких відео на дивані. На жаль, цей процес не аби як нас затягує та ми навіть відчуваємо насолоду, але це не впливає на нас добре.

Отже, в умовах війни емоційний стан людини стає ключовим чинником, що визначає ефективне запам'ятовування. Сильні емоції, особливо ті емоції, які пов'язані з відчуттям небезпеки чи особистою значущістю подій, сприяють кращому запам'ятовуванню. Водночас хронічний стрес,

тривожність та апатія, погіршують концентрацію уваги та ускладнюють процес процес відтворення матеріалу.

Таким чином, вплив емоцій є неоднозначним і залежить від їх інтенсивності, тривалості та індивідуальних особливостей людини. Тому проблема впливу емоцій на процес запам'ятовування є дуже актуально, зокрема для українців. Це питання потребує уваги зі сторони наукових досліджень та зі сторони суспільства. Дослідження і усвідомлення цього процесу значно змінить наш погляд на процес запам'ятовування, та, можливо, змусить щось змінити. Змінити у своєму ритмі життя або ж у своєму ставленні до позитивних емоцій. Тільки спільними зусиллями можна донести важливість емоцій в процесі запам'ятовування і в нашому житті.