

ПСИХОЛІНГВІСТИЧНА РЕОРГАНІЗАЦІЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПАМ'ЯТІ З ПЕРСПЕКТИВИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.9:613

Л. В. Засєкіна

Проблема травматичного досвіду, що складає основу травматичної пам'яті, привертає дедалі більшу увагу медичних, клінічних, практичних психологів. Травматичний досвід розглядається здебільшого у контексті постратравматичного стресового розладу, для визначення якого існують чіткі критерії у довіднику психічних розладів американської психіатричної асоціації (DSM-IV) і міжнародної класифікації хвороб. Результати сучасних нейропсихологічних досліджень, зокрема з використанням методу нейроіміджінгу магнітно-резонансним томографом, свідчать про менший об'єм гіпокампа та своєрідність звивин гіпокампа у людей із постратравматичним стресовим розладом [6]. На біохімічному рівні цей розлад також виявляється у збільшенні рівня кортизола у крові.

З-поміж клінічних розвідок у встановленні сутності постратравматичного стресового розладу вважаються новими когнітивний і психолінгвістичний підходи до вивчення травматичної пам'яті. Ці підходи передбачають, по-перше, встановлення когнітивних механізмів реорганізації травматичної пам'яті для її вплетіння у загальний досвід особистості, а по-друге, осмислення травматичної події шляхом її вербалізації. Незважаючи на зростання наукового інтересу до вивчення травматичної пам'яті з позиції когнітивної психології, конкретні психолінгвістичні засоби реорганізації травматичної пам'яті не ставали предметом комплексного наукового теоретичного й емпіричного вивчення. Цим зумовлено актуальність запропонованого дослідження.

Дослідження травматичної пам'яті як пам'яті про вкрай негативні, стресові події у житті людини подано у працях переважно зарубіжних учених [5–8; 11]. Однією з основних характеристик організації цієї пам'яті вчені

вважають відсутність енциклопедичних знань для розуміння та пояснення травматичних подій. Енциклопедичні знання, за Л. Барсалоу, – це загальні знання людини, які здобуваються внаслідок її життєвого досвіду [5]. Вчений вважає, що весь попередній досвід особистості оформлюється у певні структури знань (скрипти), які згодом слугують основою для розуміння подальших подій [9]. Завдяки цим знанням є можливими такі мисленнєві стратегії як прогнозування і передбачення. На думку М. Крімера, стресові події завжди порушують очікування особистості, тому в жодному разі не можуть бути приєднаними до фонду енциклопедичних знань [6]. За Н. Штейном, практично в усіх культурах існують скрипти стосовно травматичних подій – смерті, зради, природного лиха. Водночас ці скрипти не формують достатньої готовності людини та її адекватних реакцій для проживання цих травм [10]. Відтак, важливого значення набуває визначення способів реорганізації травматичної пам'яті для залучення досвіду проживання негативних подій до загального фонду знань особистості, переміщення уявлення про цю подію з яскраво вираженого афективного полюсу до інтелектуалізованого. Таке переміщення є можливим завдяки глибокому осмисленню, рефлексії події, які можливі завдяки вербалізації.

Метою статті є встановлення психолінгвістичних засобів реорганізації травматичної пам'яті особистості. До таких засобів ми відносимо експресивне письмо на основі ретроспекції глибинних переживань та емоцій травматичної події. До основних понять, що були основою організації емпіричного дослідження, належать психічне здоров'я особистості, травматична пам'ять і психолінгвістична реорганізація. Здоров'я особистості виявляється на трьох основних рівнях: біологічному (як фізіологічна рівновага особистості у природному середовищі), психологічному (як психічна рівновага особистості, створена гармонійним поєднанням провідних особистісних станів, властивостей, рис), соціальному (як соціальна рівновага в інтерперсональних стосунках у мікро- та макросередовищах) [2]. Травматична пам'ять безпосередньо пов'язана з психічним здоров'ям, адже порушує рівновагу між

афективною й інтелектуальною сферами особистості зі зміщенням у бік емоцій, що, у свою чергу, обмежує вияви аксіоутворень особистості та зменшує її активність. Травматична пам'ять – це психічний процес і результат відображення, збереження та відтворення травматичної події [5]. Травматична пам'ять має яскраво виражений афективний характер, що потребує її реорганізації для включення в особистісний досвід людини. Психолінгвістична реорганізація травматичної пам'яті бачиться нами як сукупність вербальних засобів для осмислення травматичної події та її інтелектуалізованого проживання. Усі проаналізовані поняття передбачають установаження травматичної події, тому важливого значення набуває розуміння сутності події у житті людини.

Подія, за В. Шабесом, – це когнітивно-семантична структура, яка формується на базі низки однорідних сцен, що мають спільні і суттєві ознаки [4]. Вчений тлумачить подію як цілком тривіальний варіант. Продовжуючи цю думку, І. Овчиннікова розглядає подію як когнітивну структуру, яка є основою для категоризації поточного досвіду [3]. Слід зазначити, що травматична подія жодним чином не може розглядатися з позиції типових та суттєвих характеристик, адже вона не може бути тривіальною. Травматична подія завжди є неочікуваною, вкрай афективною, чітко індивідуалізованою і специфічною. Відтак, реорганізація травматичної пам'яті полягає у наближенні травматичної події до статусу власне події як основи категоризації життєвого досвіду особистості.

В експериментальному дослідженні взяло участь 65 осіб віком від 20 до 25 років, серед яких 28 – чоловічої та 37 – жіночої статі. Експериментальне дослідження містило низку етапів. На першому етапі за допомогою напівструктурованого інтерв'ю було сформовано вибірку досліджуваних, серед яких 33 особи, що, на їхню думку, пережили травматичну подію у своєму житті. Ця подія здійснювала і здійснює досі негативний вплив на емоційне благополуччя. На другому етапі проводилася діагностика емоційного благополуччя досліджуваних [2], у результаті чого було остаточно згруповано

вибірку: 31 особа з низьким рівнем емоційного благополуччя (від 1 до 17 балів з максимально можливих 24 балів). На наступному етапі досліджуваним пропонувалося описати минулий день упродовж 20 хвилин. На четвертому етапі впродовж десяти днів проводилося три сесії тривалістю 60 хвилин із залученням психолінгвістичного засобу – експресивного письма. Досліджуваних просили описати якомога повніше свої думки та почуття стосовно негативної події, яка здійснила і здійснює вплив на їхнє життя. Однією з важливих вимог була інструкція не стримувати себе у викладі глибинних почуттів, ставлень, оскільки завдання мало анонімний характер.

Результати проведеного дослідження надали змогу встановити основні травматичні події, що трапляються у житті людини. До них належать смерть близької людини (48,4 %), розлучення батьків у дитинстві (22,6 %), ситуації ризику для життя – транспортні пригоди, небезпечні ситуації на водоймах тощо – 16,2 %, зрада близької людини (6,5 %), інше (6,3 %).

Важливим етапом дослідження було встановлення психолінгвістичних засобів осмислення травматичних подій. Для цього було здійснено зіставний психолінгвістичний аналіз продуктів діяльності досліджуваних – текстів експресивного письма стосовно опису травматичної події та викладу подій попереднього дня. Окрім цього проводилося вивчення текстів опису травматичної події з першої по третю сесії. Для зіставного аналізу було обрано такі основні психолінгвістичні критерії: кількість слів у тексті, середній розмір речень, коефіцієнти дієслівності, словникової різноманітності, логічної зв'язності. Статистично-математичну процедуру обрахування зазначених коефіцієнтів викладено у посібнику “Психолінгвістична діагностика” [1]. Кількісна обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS для визначення t-критерію Стьюдента для залежних вибірок ($t = 2,076$, $p < 0,05$). Результати психолінгвістичного дослідження подано у таблиці.

Як видно з таблиці, у текстах про травматичну подію спостерігається динаміка щодо збільшення обсягу мовленнєвої продукції – загальної кількості слів. Це свідчить про те, що з поглибленням осмислення травматичної події

досліджувані більшою мірою здатні висловлювати свої почуття і думки. Подібні показники спостерігаються і в текстах про перебіг попереднього дня. Нейтральні події легко піддаються вербалізації та, як зазначалося вище, є основою для узагальнення життєвого досвіду. Подія – це когнітивна структура, яка забезпечує категоризацію досвіду особистості та має відносно нейтральну природу. Відтак, опис перебігу повсякденних подій відображає легке впорядкування життєвого досвіду особистості за умови, якщо цей досвід не має яскраво вираженого афективного характеру.

Таблиця

Результати психолінгвістичного аналізу текстів досліджуваних

Психолінгвістичні критерії тексту	Середньо-груповий показник у текстах про травматичну подію (I сесія)	Середньо-груповий показник у текстах про події попереднього дня	Середньо-груповий показник у текстах про травматичну подію (III сесія)
Кількість слів у тексті	40	56	48
Середній розмір речення (кількість слів)	13,3	9,9	8,1
Коефіцієнт дієслівності (%)	15,0	21,4	17,1
Коефіцієнт словникової різноманітності (%)	30	32,1	36,1
Коефіцієнт логічної зв'язності	1,0	0,4	1,4

Показник середнього розміру речення свідчить про емоційний стан комуніканта. Результати дослідження свідчать про те, що цей показник зменшується від першої до третьої сесії експресивного письма, а також майже сягає норми при викладі подій попереднього дня (норма становить від 6 до 9 речень). Збільшення цього показника у текстах про травматичну подію, запропонованих досліджуваними на першій сесії, свідчить про емоційне напруження і глибокі переживання. Осмислення й узагальнення деталей травматичної події призводить до зменшення емоційних переживань та інтелектуалізації цієї події, приєднання її до загального досвіду особистості.

Найвищий показник коефіцієнту дієслівності спостерігається у текстах про звичайні події життя, адже опис попереднього дня має чисто подійний характер. Досліджувані використовують вже сформовані структури подання знань – скрипти, в яких вписується проживання попереднього дня. Також збільшується коефіцієнт дієслівності у текстах про травматичну подію, запропонованих на третій сесії. Було встановлено, що на першій сесії досліджувані більшою мірою сконцентровані на описі своїх переживань і власне філософських міркувань про життя. Тоді як на третій сесії зазначалися деталі травматичної події з вживанням дієслів. Можна сказати, що у текстах на третій сесії травматичні події перетворювалися на власне події – когнітивні структури знань досвіду особистості, репрезентовані у свідомості.

Типовими для першої сесії були такі тексти: “У нашому житті постійно відбуваються стресові ситуації, але я звикла до цього та не надаю цьому вже великого значення. Інша справа – це втрата рідної людини...”; “Мабуть у кожної людини було чимало стресових ситуацій. І не кожна можна описати з легкістю або розповісти взагалі. У мене в житті стресових ситуацій було небагато, але я завжди намагаюся в них опановувати себе. Однак у моєму житті була одна страшна подія, яку важко назвати просто стресом”.

На третій сесії досліджувані вже більшою мірою концентрувалися на всіх деталях події: “... найболючіша у моєму житті подія – це втрата мого дідуся, дуже дорогої та близької для мене людини. Саме така ситуація є найстрашнішою для кожного, адже людина, яку ти поважав і любив, пішла з життя”; “найстрашніша подія в моєму житті – це смерть мого друга. Коли його не стало... такого відчуття в мене ніколи не було. Для мене та моїх друзів – це був найстрашніший удар і нам було надзвичайно важко. Боляче навіть було подумати, що його вже не стало... це сталося так швидко. Це було як страшний сон, який став реальністю. Він дуже любив життя і його в нього забрали... несправедливо, але з цим вже нічого не зробиш”.

Отже, тексти, презентовані на третій сесії, свідчать про те, що досліджувані при описі травматичної події переходять від опису абстрактних

фактів до викладу конкретних деталей травматичної події, до глибшого її осмислення. Цим пояснюється і найвищий показник словникової різноманітності у текстах, написаних на третій сесії експресивного письма.

Цікава динаміка спостерігається у показниках логічної зв'язності, що виражає кількість вживаних сполучників. Слід зазначити, що збільшення цього показника відбувається за рахунок переважання причинно-наслідкових сполучників, наприклад, отже, оскільки тощо: “Найбільш напруженим періодом у моєму житті було розлучення моїх батьків. Навіть не знаю, що мене так засмучувало, *оскільки*, навпаки це гарантувало спокійніше життя. Але я дуже горювала, *оскільки* я любила обох – і маму, і тата, *бо* вони ж мої батьки...”. Такі результати узгоджуються з результатами, поданими у працях Дж. Пеннебейкера і Дж. Сігала [8]. Вчені експериментальним шляхом встановили, що наявність в експресивному мовленні причинно-наслідкових сполучників (оскільки, відтак, отже), а також когнітивних дієслів (розуміти, усвідомлювати тощо) пов'язано з покращенням здоров'я людини. Останнє визначалося через самозвіти та відстеження кількості звернень за медичною допомогою.

Отже, аналіз результатів проведеного дослідження надає змогу дійти таких висновків. Динаміка показників текстової продукції про травматичні і нейтральні події життя свідчить про те, що експресивне мовлення є потужним психолінгвістичним засобом реорганізації травматичної пам'яті. Унаслідок такої реорганізації завдяки осмисленню травматичної події вона вписується у загальний досвід особистості, зменшуючи афективний вплив на психічне здоров'я. Перспективним вважаємо подальше дослідження психолінгвістичних засобів, які мають терапевтичний вплив на здоров'я особистості.

Список використаної літератури

1. Засекіна, Л. В. Психолінгвістична діагностика / Л. В. Засекіна, С. В. Засекін. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2008. – 187 с.

2. Коцан, І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2009. – 316 с.

3. Овчинникова, И. Г. Коммуникация, ситуация, событие сквозь призму повествования / И. Г. Овчинникова // Психология, лингвистика и междисциплинарные связи : сборник научных работ к 70-летию со дня рождения А. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2008. – С. 39–60.

4. Шабес, В. Я. Событие и текст / В. Я. Шабес. – М. : Высшая школа, 1989. – 175 с.

5. Barsalou, L. W. The content and organization of autobiographical memories / L. W. Barsalou // Remembering reconsidered: ecological and traditional approaches to the study of memory. – New York : Cambridge University Press, 1988. – P. 193–243.

6. Creamer, M. A cognitive processing formulation of posttrauma reactions / M. Creamer // Beyond trauma: cultural and societal dynamics. – New York : Plenum Press, 1995. – P. 55–74.

7. Klein, K. Narrative Construction, Cognitive Processing, and Health / K. Klein // Narrative Theory and the Cognitive Science / ed. D. Herman. – 2003. – P. 57–83.

8. Pennebaker, J. W. Forming a Story: The Health Benefits of Narrative / Pennebaker J. W. & Seagal J. D. // Journal of Clinical Psychology. –1999. – Vol. 55. – P. 1243–1254.

9. Schank, R. C. Reminding and memory organization: An introduction to MPPs / R. C. Schank // Strategies for Natural Language Processing. – Hillsdale (N. J.) ; L., 1982. – P. 445–493.

10. Stein, N. L. The development of storytelling skill / N. L. Stein // Child Language: A Book of Reading. – New York : Cambridge University Press, 1988. – P. 282–297.

11. Wong, P. T. P. What types of reminiscences are associated with successful aging? / Wong P. T. P. & Watt L. M. // Psychology and Aging – 1991. – Vol. 6. – P. 272–279.