

4. Виготський Л. С. "Мислення і мовлення" / Л. С. Виготський; пер. з рос. О. В. Дьякової. — Київ: Видавництво "Либідь", 1991.
5. Брунер Дж. "Процеси навчання" / Дж. Брунер; пер. з англ. М. О. Левченка. — Київ: Вища школа, 1995.

## **ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД. ТРАВМА ВІЙНИ: ОСНОВНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ БОЛІСНИХ СПОГАДІВ НАШОЇ ПАМ'ЯТІ**

**Предко Вікторія Володимирівна**

ORCID ID: 0000-0001-5160-7636

доктор філософії в галузі психології, старший науковий співробітник

Український науково-методичний центр практичної психології і

соціальної роботи

*Україна*

Психічна травма глибоко закарбовується в підсвідомості й є важкодоступною для усвідомлення, проте, навіть перебуваючи у несвідомому, вона постійно повертається назад у свідомість. Дослідження здійснюється за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в межах проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198.

Згідно з З. Фрейдом, людська пам'ять відчайдушно чіпляється за минуле, яке має значну цінність. Більш того, така фіксація може тривати все життя, оскільки людина, перебуваючи у полоні болісного минулого, постійно повторно переживає події негативного досвіду у снах та нав'язливих спогадах. З. Фрейд, зазначав, що сні, які містять спогади про травматичний досвід, повертають пацієнтів до того психічного стану, який

був під час травматичної події, навіть після пробудження [2]. К. Карут визначає травму, як переживання катастрофічних подій, у яких реакція на подію відбувається у вигляді відстроченої, неконтрольованої, повторюваної появи галюцинацій чи інших нав'язливих явищ [1]. Більш того, людина не просто пригадує травматичні події, вона, не усвідомлюючи цього, переживає їх як дію, а саме повторює свої поведінкові реакції у сновидіннях, які залишаються у несвідомому, однак пізніше знову повертаються у свідомість й травмують її. К. Карут розглядає травматичний невроз війни як «повторення травматичної події, яка залишається недоступною для свідомості, однак постійно втручається в поле зору», що своєю чергою, ще більше зміцнює зв'язок особистості з травматичною подією [1]. З. Фрейд також зазначає, що фізичний стрес і травма, або, точніше, спогади і пам'ять про травматичний інцидент, діють як хімічний елемент, який тривалий час, після фактичної події продовжує активно діяти й впливати на людину [2].

Відповідно до поглядів К. Карута, травматична подія викликає подвійну рану, а саме жертва стикається з травмою двічі: перший раз як свідок своєї травми, а другий під час повторного переживання травматичної події через тривогу, депресію та нічні жахіття, які продукує епізодична пам'ять [1]. Подібним чином, зазнають подвійної травми і ті, хто був свідком насильства або ж нападу. Оскільки, таку гіпервізуальну травму не можливо подолати в несвідомому стані, вона шкодить жертві й позбавляє можливості позбутися нав'язливих негативних спогадів. Більш того, доведено, що наслідком переживання досвіду бомбардування або ж влучення снарядів, призводять до мікроскопічних змін в центральній нервовій системі [1].

Таким чином, травма – це мовчання, яке вбиває або постійно переслідує жертву. Початковий шок повністю унеможлиблює усвідомлення травми, навіть, незважаючи на те, що її залишки час від часу спливають на поверхню у вигляді спогадів або галюцинацій, крім того він викликає багато

когнітивних змін. Постійними нічними мареннями або ж нав'язливими спогадами, травматична подія повністю порушує врегульовану та збалансовану картину світу особистості. Загалом, війна сильно впливає на особистість, привносить численні втрати і травматичні переживання, змушує залишити батьківщину, а часто і близьких під час війни. Д. Лауб зазначив, що «тим, хто пережив війну, потрібно було не лише вижити, щоб вони могли розповісти свою історію, але також потрібно було розповісти свою історію, щоб вижити» [3]. Однак, жертва війни втрачає можливість точно пояснити травму. Саме тому, травмованим людям потрібно достатньо часу та певний контекст, аби свідомо повернутись до травматичних подій й сформулювати їх. Варто зазначити, що головною ідеєю цієї ідеології катарсису є латентність, тобто сила травми полягає не лише в тому, що досвід повторюється після того, як він був забутий, а в тому, що лише в притаманному йому забутті він взагалі переживається вперше [1]. Ця концепція затримки й передбачає відстрочку сприйняття та асиміляції подій у пам'яті. Пізніше, як тільки травма «проговорюється» і приходить до свідомості, вона стає менш «травматичною» [1].

Отже, артикуляція є джерелом катарсису для жертв війни, а обмін почуттями, болем та враженнями слугує віддушиною, яка привносить полегшення. Залучення людей, які пережили травму, до розмови, діалектичного процесу вислуховування є вкрай важливим для нормалізації їхнього стану, зокрема процесу відновленні після травми. Реабілітація жертви в боротьбі з руйнівною силою шоку, після впливу травми, здійснюється шляхом її постійної підтримки, особливо під час страждань, які з часом посилюються. Ще більшою допомогою стає розмова, яка допомагає травмованим людям пережити руйнівну силу травми. Тобто, розповідь про травматичні події дозволяє знижувати ступінь болісних моментів минулого. Однак, варто зазначити, що під час опрацювання травматичних спогадів можуть виникати інтенсивні емоції, тривога або

навіть панічні атаки, саме тому, важливо застосовувати техніки заземлення та дихальні вправи. Корисним також буде заохочення суб'єкта вести щоденник: записування думок і спогадів може стати інструментом для структуризації болісного досвіду й вивільнення накопичених емоцій.

### **Список використаної літератури**

1. Caruth C. Unclaimed experience: trauma, narrative, and history. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1996. 154 p.
2. Freud S. Beyond the pleasure principle. New York: Liveright Pub. Corp., 1961. 68 p.
3. Laub D., Podell D. Art and trauma. Int J Psychoanal. 1995. No. 76. P. 991–1005.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОМУНІКАТИВНОЇ КРЕАТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Приходько Олена**

здобувач вищої освіти факультету психології та соціології

Харківський національний педагогічний

університет імені Григорія Сковороди

**Науковий керівник: Кузнєцов Олексій Ігоревич**

ORCID ID: 0000-0002-1699-7859

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Харківський національний педагогічний

університет імені Григорія Сковороди

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Сфера креативних проявів охоплює всі основні