

3. Нацыянальны архіў рэспублікі Беларусь (НАРБ). – Ф. 254. Оп.3. Спр. 825.
4. ДАРФ. – Ф. 9501. Оп. 14. Спр. 972.
5. НАРБ. – Ф. 254. Оп. 3. Спр. 861.
6. НАРБ. – Ф. 254. Оп. 3. Спр. 854.
7. НАРБ. – Ф. 254. Оп. 3. Спр. 863.
8. Дзяржаўны архіў Магілёўскай вобласці. – Ф.892. Оп.1. Д.504.

УДК 159.96

Бамбурак Н., канд. психол. н., доц.

Інститут управління, психології та безпеки,

Львівський державний університет внутрішніх справ, Україна

СИНДРОМ РІЧНИЦІ ТА ВІДЧУТТЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПРОВИНИ

Bamburak N., Ph. D., Assoc. Prof.

ANNIVERSARY SYNDROME AND A SENSE OF EXISTENTIAL GUILT

Людина впродовж своєї життєдіяльності зіштовхується з безліччю небезпек щодо власного життя. Зростає кількість антропогенних та техногенних катастроф, терористичних та кримінальних діянь, воєнних конфліктів та вимушених міграцій, епідемій та пандемій. Окрім зовнішніх чинників, котрі пов'язані з квантовою трансформацією суспільства, зреалізуються багатогранні внутрішні проблеми особистості, що є серйозним викликом і випробуванням для особи (хвороби, втрати, травми, насилля, смерть близьких, кризи: вікові, сімейні, професійні, екзистенційні тощо). За таких умов, поведінково-вчинкові патерни та переживання особистості, яка опинилася у важких екстремальних і кризових ситуаціях, закуталізують ознаки психічної травматизації, що є показником поглинання стресогенною ситуацією захисних механізмів та ресурсів людини, які в свою чергу спричинюють патологічний розвиток афективних, когнітивних систем особи, а в подальшому її образу Я.

Результат травматичних подій, як зазначає Р. Ліфтон, - це "травмоване Я", котре запускає в картині світосприйняття індивіда "власну внутрішню символічну смерть" та сприяє руйнуванню його життєдіяльності. Завдання особистості - в проживанні такої ситуації, тобто розвитку нових внутрішніх конфігурацій, форм, смислоутворень, які включають травматичну подію в життєву історію особи та віднайдення нею подальшого сенсу життя. Не розв'язавши дане завдання людина занурюється у внутрішній конфлікт, зреалізуючи патологічні переживання (очікування смерті, психічне заціпеніння, постійне відчуття провини, неконструктивний гнів тощо) [2], що сприяють формуванню та розвитку дисфункціонального (патологічного) горя [1]. Таке невирішене горе, занурене в глибини підсвідомого, приймає приховану хронічну форму протікання та сприяє виникненню негативних наслідків для індивіда. Іноді у людини, яка перенесла травматичну подію, відсутні виражені депресивні симптоми та тривожні ознаки, проте після певного проміжку часу (або ж у певні періоди життя) переживання травми загострюється та може набувати руйнівної форми [3]. Яскравим феноменом у даному випадку є синдром річниці, що може бути своєрідним тригером (раптове повторне переживання травми) або ж самопрограмуванням особистості на повторення елементів долі близьких людей, травматичних ситуацій, котрі підтримують процес незавершеного горя, спричинюючи симбіотичні відносини з травматичними подіями, а відтак заактуалізують відчуття екзистенційної провини особи, як наслідку невиправних помилок. За таких умов, людина втрачає здатність критично оцінювати ситуацію, приймати адекватні рішення та підтримувати продуктивні взаємовідносини з найближчим довкіллям.

Література

1. Литвак М. Е. Как преодолеть острое горе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, 320 с.
2. Лифтон Р. Травмированное «Я». Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / под ред. Г. У. Солдатовой. М.: Смысл, 2002. С. 78–89.
3. Wolfelt A. D. Understanding Grief: Helping Yourself Heal. Levittown, PA: Accelerated Development, 1992. (http://www.psc.uc.edu/sh/SH_Grief.htm).

УДК 159.98; 364-786-057.36:7.02

Бамбурак Н., канд. психол. н., доц.; Цикунова А., студ.

Інститут управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ, Україна

АРТ-ТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Bamburak N., Ph. D., Assoc. Prof.; Tsykunova A., student

ARTTHERAPY IN WORKING WITH THE TRAUMATIC EXPERIENCE OF MILITARY SERVICEMEN

Арт-терапія зреалізовується як інноваційна технологія, що має в своєму арсеналі терапевтичний та коректувальний комплекси методик для пропрацювання та реадaptaції особистості у соціумі. Як поліфункціональний вид психотерапевтичної допомоги вона сприяє вирішенню низки завдань у процесі реабілітації військовослужбовців, учасників бойових дій, зокрема при травматичному стресі та посттравматичних стресових розладах. При роботі травматичний досвід переноситься на образотворчі матеріали, задіюючи невербальну експресію, захисні та комунікативні аспекти метафоричного мовлення образів. Здійснення переносу травмодосвіду на образи та арт-матеріали сприяє когнітивному опрацюванню внутрішніх особистісних переживань, рефлексії, а відтак вивільненню наступних почуттів як: гнів, роздратування, образу, почуття сорому, провини тощо [1; 3]. Використовуючи різні техніки арт-терапії можна подолати захисні механізми, які перешкоджають адаптуванню до буденного життя (витіснення травми та її наслідків), спричинюючи формування та розвиток нових конструктивних захисних механізмів, які сприяють усвідомленню нового сенсу у минулих ситуаціях [2]. Під час роботи створюється комфортний простір безпеки, котрий сприяє вивільненню негативних емоцій, почуттів, думок та забезпечує психосоціальне відновлення військовослужбовців, зокрема відбувається: усвідомлення проблем психічного профілю; диференціація сильних почуттів під час кризового стану та важкого періоду у житті; пошук та створення ресурсів; переосмислення минулого пережитого досвіду та прийняття себе "новим"; допомога у побудові позитивних вчинково-поведінкових, когнітивних та комунікативних патернів.

Таким чином, арт-терапія заактуалізовує високу ступінь зрілості особистості, сприяє розвитку мотивації до досягнення позитивного результату, задіює багатограний спектр прийнятних для особистості аспектів та способів розв'язання проблемних завдань, подій та ситуацій. Відтак даний психотерапевтичний метод є достатньо ефективний у роботі з військовими, учасниками бойових дій тощо, які потребують високої соціальної уваги, кваліфікованої цілеспрямованої реабілітації, ефективної роботи над травматичним досвідом та його наслідками як для самої особистості так і найближчого її довкілля.

Література