

methodological guide. National Defense Medical Center of the Armed Forces of Ukraine. Retrieved from <https://dovidnykmpz.info/psycho/zbirnyk-metodyk-dlia-diahnostyky-neha/>

2. Zhuravlova, L., Pomytkina, L., Lytvynchuk, A., Mozharovska, T., & Zhuravlov, V. (2022). Psychological security in the conditions of using information and communication technologies. In Proceedings of the 1st Symposium on Advances in Educational Technology - Volume 2: AET (pp. 216-223). SciTePress. DOI: <https://www.scitepress.org/Papers/2020/109302/109302.pdf>

УДК: 159.944.4

Бамбурак-Кречківська Н., канд. психол. н., доц.

Комунальний заклад Львівської обласної ради Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Україна

ФОБІЇ РОЗУМНОГО РИЗИКУ ТА МЕТАМОРФОЗ У ТРАВМАТИЧНОМУ ДОСВІДІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Особистості, яка пережила травматичний досвід, досить важко адаптуватися до сучасних умов життя, без задіяння розумного ризику та необхідних метаморфоз. Адже досить часто індивіди відчувають страх перед будь-якими змінами, віддаючи перевагу негативному та однотипному досвіду, сприяючи розвитку фобії, яка пов'язана з адаптацією до нових ситуацій, що є сигналом зниження психічної ефективності особи, як здатності концентруватися та ефективно використовувати власну психічну енергію, заaktuалізовуючи інтенсивне уникнення та сильний страх. Природно, людина завжди зазнає низку тривожних станів заради зростання та розвитку в певних сферах життя. Однак ті хто страждає від наслідків травми зреалізують патерни гальмування та саботажу власних дій.

Ключові слова: адаптація, фобія розумного ризику та метаморфоз, персоніфікація, презентифікація, травма.

Bamburak-Krechkiwska N., PhD (Psych.), Assoc. Prof.

Municipal Institution of Lviv Regional Council Lviv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Ukraine

PHOBIAS OF REASONABLE RISK AND METAMORPHOSES IN THE TRAUMATIC EXPERIENCE OF PERSONALITY

Abstract. An individual who has experienced traumatic events often finds it difficult to adapt to modern living conditions without engaging in reasonable risk and undergoing necessary metamorphoses. Quite frequently, individuals experience fear of any change, preferring negative and monotonous experiences, which contributes to the development of phobias associated with adaptation to new situations. This is a signal of reduced psychological efficiency – the ability to focus and effectively use one's own mental energy – leading to intense avoidance and deep fear. Naturally, a person experiences a series of anxious states in the process of growth and development in various life areas. However, those suffering from the consequences of trauma tend to display patterns of inhibition and self-sabotage in their actions.

Keywords: adaptation, phobia of reasonable risk and metamorphoses, personification, presentification, trauma.

У дисоціативних частинах особистості, котрі страждають від наслідків психічної травми, переважає фобія метаморфоз та розумний ризик, тому спроба щось видозмінити часто усвідомлюються як нещастя чи катастрофа, задіюючи низку астеничних емоційних станів: відчаю, люті, сорому, почуття безпорадності, безцільності та страху невдачі. Таким чином, проєктуючи катастрофічний досвід минулого до власних уявлень про майбутнє, індивід відкидає зміни, оскільки намагається уникнути загрози (минулий досвід), а відтак втратити контроль над тим, що відбувається.

Адаптивне функціонування вимагає від індивіда освоєння ментальних дій: сприйняття, мислення, прийняття рішень, почуттів, бажання, потреб, фантазій, тілесних відчуттів, котрі спрямовують поведінкові патерни. Проте в осіб з травматичним досвідом розвиваються фобії певних ментальних дій. А саме через механізм оцінювання дані психічні активності викликають сильні емоції сорому, страху чи огиди. За таких умов, вони часто бояться власних почуттів та думок, а також відчуття, що супроводжують їх. Тому в терапевтичному процесі слід виокремити, які з них призводять до глибокого гальмування, і котрі, активуючись, спричиняють миттєву дезорганізацію функціонування особистості.

Таким чином, подолання вище означених фобій є джерелом маневрів уникнення та страху в певній дисоціативній частці, сприяє посиленню персоніфікації та презентифікації особи, зокрема вона зреалізовує мотиваційні процеси досліджувати нові можливості в різноманітних сферах діяльності задіяючи розумні ризики.

У терапевтичному процесі необхідно приділити належну увагу щодо трансформації переконань у змін (наприклад, переконання, що метаморфози є небезпечними, нестерпними, незворотними, пов'язаними з переживанням безпорадності та некомпетентності). Іноді джерело яких переходить у ще не розкриті травматичні спогади, дослідження котрих вимагає повернення до регресії. Доцільно заохотити особу докладати невеликі, але очевидні зміни, які не спричиняють масштабного занепокоєння та допомагають адаптуватися до них. Поступово, коли фобія буде подолана, здійснюється трансформація глобальних метаморфоз у новому житті. Отже, особистість поступово навчається на власному досвіді (виконує синтез), що із видозміною життєдіяльності зреалізовуються позитивні процеси, а відтак ризик корисний. За таких умов, ритуали переходу, котрі слугують маркерами успішних радикальних змін допомагають людині в презентифікації та персоніфікації метаморфоз, задіяних з новою фазою життєвого циклу, а саме розвитку умінь концентрувати та ефективно використовувати психічну енергію, підвищуючи психічну ефективність щодо власних можливостей (позитивна соціальна стимуляція, як соціальна підтримка; адекватна фізична стимуляція закріплюється оточенням, в якому немає ні надлишку, ні браку стимулів).

Джерела та література

1. Nenhuis E. R. S., De Boer J. A. Psychobiology of traumatisation and traumarelated structural dissociation of the personality. *Dissociation and the dissociative disorders: DSM-V and beyond*. New York: Routledge. 2009. P. 337–367.
2. Spinazzola J., Blaustein M., Van der Kolk B. A. Posttraumatic stress disorder treatment outcome research: The study of unrepresentative samples? *Journal of Traumatic Stress*. 18. 2005. P. 425–436.
3. Van der Hart O., Dorahy M. Dissociation: History of a concept. *Dissociation and the dissociative disorders: DSM-V and beyond*. New York: Routledge. 2009. P. 4–26.
4. Van der Kolk B. A., Hopper J. W., Osterman J. E. Exploring the nature of traumatic memory: Combining clinical knowledge with laboratory methods. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 4 (2). 2001. P. 9–31.
5. Wald J., Taylor S. Interoceptive exposure therapy combined with traumarelated exposure therapy for post-traumatic stress disorder: A case report. *Cognitive Behavior Therapy*. 34. 2005. P. 34–40.

УДК: 159.9

Вишньовський Володимир; Вишньовський Василь, канд. психол. н., доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЖЕРТВ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ

Анотація. У тезах розглядаються актуальні питання відновлення жертв воєнних конфліктів за допомогою психологічних стратегій. Виділено найбільш поширені та дієві