

## **Психологічна допомога людям у розв'язанні внутрішнього конфлікту спричиненого птср за допомогою реконструкції спогадів**

**Сергій Мельник**

*магістрант кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: melnyksv@krok.edu.ua*

**Разіда Ткач**

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: razidatkach@gmail.com,  
ORCID: 0000-0003-1984-5081*

Сучасний світ розвивається настільки швидко, що людині складно сповільнитися, відчуті і зрозуміти в чому істинний сенс її життя та чого вона хоче насправді. Постійна внутрішня напруга, що виникає через нехтування своїми потребами та відмова від власних бажань на користь іншим, часто призводить до психологічної кризи, а в подальшому – до конфлікту. Важливим завданням практичної психології є підбір адекватних методів, використовуючи які, психологи зможуть ефективно допомогти клієнтам у вирішенні їх внутрішніх та внутрішньоособистісних конфліктів.

В процесі дослідження цієї складної проблематики важливо розглядати людський фактор, внутрішній світ окремого індивіда, який завдає напрямок розвитку зовнішніх процесів і впливає на всі сфери суспільства. Внутрішній конфлікт особистості стосується неусвідомлюваних внутрішніх протиріч, тоді як внутрішньоособистісний конфлікт – негативних переживань та внутрішніх протиріч, які вже усвідомлені людиною, але залишаються нерозв'язаними. Переживання особистістю своєї неоднозначності, неспроможності вирішити як реагувати на ту чи іншу життєву ситуацію, складності й суперечності внутрішнього світу, усвідомлення несталості власних бажань, часто неможливості їх реалізації, коливання, сумніви, боротьба мотивів – усе це ми відносимо до внутрішньоособистісного конфлікту [1]. Варто розглянути внутрішній конфлікт особистості як неусвідомлене протиріччя між різними компонентами структури психіки (між свідомістю та несвідомим), яке створює внутрішню напругу, психологічну кризу або невроз і проявляється у проекції на зовнішню дійсність та інших людей. Зараз феномен людської особистості, процеси формування спогадів людини, що залишились у пам'яті з минулого, а також способи їх збереження, змін та їх спотворення стає особливо важливим. Спогади спотворюються через неадекватне кодування і зберігання, а частково через неможливість точно отримати раніше збережену інформацію. Частина спогадів не має нічого спільного з тим, що насправді відбувалось. До пам'яті треба ставитися обережно, вона може бути несправжньою або спотвореною, людський мозок весь час змінює спогади, накладаючи на них вже теперішнє бачення ситуації [2; 3].

Згідно із когнітивною моделлю Елерс А., Кларк Е. інформація про травму формується в структурах пам'яті фрагментарно, без включення у чіткий просторово-часовий контекст. Це призводить до того, що довільні спогади про травму, як правило, ускладнюються через проміжок часу. Травматичні образи активуються у людини мимоволі у відповідь на зовнішні сигнали. Виникнення образів із асоціативної пам'яті відбувається в обхід свідомості – людина переживає відтворення травматичної інформації, не усвідомлюючи зв'язку зі стимулом, що запустили спогади, проблемою стає спогад про подію, яка вже сталася [4].

На практиці, в експерименті з автобіографічною пам'яттю, в якому брали участь ветерани бойових дій у В'єтнамі, вони намагалися відновити конкретні особисті спогади, що ілюструють риси, позначені позитивними (наприклад, лояльність) і негативними (наприклад, винен). Ветерани з посттравматичним стресовим розладом виявили труднощі з відновленням конкретних автобіографічних спогадів, особливо у відповідь на позитивні слова-підказки. Ці труднощі пригадування були особливо виражені у тих з учасників експерименту, які носили в лабораторії регалії часів В'єтнамської війни (наприклад, медалі, військову форму). Регалії непропорційно повертали спогади про в'єтнамську війну. Носіння регалій у повсякденному житті може бути символом психологічної фіксації на війні, яка велася більше двох десятиліть тому [5]. Труднощі з пригадуванням свого минулого можуть лежати в основі труднощів уявлення свого майбутнього, а труднощі з використанням пам'яті можуть також перешкоджати зусиллям вирішити внутрішні особисті проблеми [3].

Одним із основних завдань дослідження розв'язання внутрішнього конфлікту за допомогою реконструкції спогадів є правильне сприйняття даної теми суспільством шляхом аналізу та узагальнення фактів, складених у чітку картину. Вікова характеристика має вплив на більший рівень емоційності у виявленні феноменів, що пов'язані розв'язанням внутрішнього конфлікту за допомогою реконструкції спогадів.

Вищесказане вказує на необхідність ознайомлення з методами роботи з реконструкції спогадів та проведення емпіричного дослідження з вирішення внутрішнього конфлікту особистості за допомогою реконструкції спогадів.

### Список використаних джерел

1. Сингаївська, І. В., Ткач, В. В., & Ткач, Р. М. (2016). *Методи юнганського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя)*/ *Правничий вісник Університету «КРОК»*. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 229-234.
2. Фрім, К. (2019). *Формування розуму. Як мозок створює наш духовний світ*/«КСД».
3. Сітман, М. (2019). *Таємне життя розуму: як ми мислимо, відчу-ваємо й вирішуємо*/Маріано Сітман; пер. з англ. Ю. Костюк. Х.: Віват.
4. Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). *A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour research and therapy*, 38(4), 319-345.
5. McNally, R. J., Lasko, N. B., Macklin, M. L., & Pitman, R. K. (1995). *Autobiographical memory disturbance in combat-related posttraumatic stress disorder. Behaviour research and therapy*, 33(6), 619-630.