

Список використаних джерел:

1. Бондар В.І. Проблеми корекційного навчання у спеціальній педагогіці : навч. посіб. – К. : Наш час, 2005. –176 с.
2. Діти з особливостями розвитку в звичайній школі / автор-укладач Л.В. Турішева. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 111 с.
3. Проскурняк О.І. Психологія комунікативної діяльності розумово відсталих школярів: монографія. – Харків: Індустрія, 2014. – 352 с.
4. Прохоренко Л.І. Психологія саморегуляції школярів із затримкою психічного розвитку: монографія. – Чернівці: Букрек, 2016. – 464 с.
5. Синьов В.М., Матвєєва М.П., Рохліна О.П. Психологія розумово відсталої дитини: підруч. – К.: Знання, 2008. – 359 с.
6. Синьова Є.П. Тифлопсихологія. Психологічні особливості людей з глибокими порушеннями зору : підруч. – К.: Знання, 2008. – 365 с.
7. Татяничикова І.В. Соціалізація дітей з порушеннями інтелектуального розвитку: моногр. – Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2014. – 381 с.
8. Шульженко Д.І. Основи психологічної корекції аутистичних порушень у дітей: монографія. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. – 385 с.

Плескач Б.В.

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ БУДЕННОГО ФАНТАЗУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ КЛІЄНТАМ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

3. Фройд відзначав, що «непередбачувана природа, завдає травму шляхом ушкодження нарцисизму людини та призводить до тривожного хвилювання» [6, с. 23]. Релігія, в свою чергу, дає розраду враженому самолюбству, сприяє нівеляції тривоги завдяки тому, що наділяє зовнішні сили людськими або анемічними рисами, таким чином дозволяючи пояснювати природні явища та «впливати» на них [6, с. 24]. Узагальнюючи думку вченого можна дійти до висновку, що

однією з функцій релігії є заспокоєння від того, що смерть не є остаточним станом, ідеєю про продовження життя в іншому вимірі.

Таким чином, заспокійлива дія виникає, коли інформація від органів відчуття модифікується та перекривається певними образами, які на певний час заперечують значення реальних подій. З. Фройд пише, що означене є регресійним станом, проте, такий спосіб дозволяє подолати тривогу та оволодіти ситуацією [6, с. 24].

Можна допустити, що в процесі переживання будь якої травми прив'язаності, на початкових стадіях, важливу роль відіграє заперечення. Зокрема Дж. Боулбі виділяє чотири стадії розлуки дитини з матір'ю та втрати значимої людини: заціпеніння; гостра туга та пошук втраченої фігури; відчай, який супроводжується дезорганізацією; реорганізація [1, с. 120]. Для стадії «гостра туга та пошук втраченої фігури» характерно постійне пригадування втраченої людини, яке супроводжується спробами впізнати її серед оточуючих [1, с. 123]. Тобто, певний уявний матеріал конкурує з реалістичним сприйняттям реальності. При цьому, патологічне горювання вчений пов'язує з ситуаціями, коли з плином часу людина продовжує вірити, що зв'язок зі значимою людиною можна відновити та втрачений об'єкт повернеться [1, с. 84]. Іншими факторами (пов'язаними з патологічним горюванням) є неможливість висловити агресію на втрачений об'єкт та особливості раннього виховання [1, с. 83].

Отже, аналіз проблеми показує, що для феноменології переживання травматичних подій характерною є стадія, коли об'єктивна (проте, неприємна) інтерпретація реальності співіснує із заспокійливими образами уяви та спогадів.

В нашому теоретичному дослідженні аналізується заспокійлива дія здатності фантазувати з приводу реальних подій, які відбулися в минулому, з метою до-мислення бажаного, а не реального, плину подій. Про існування таких стремлінь одразу після події свідчить, наприклад, приказка: «Після бійки кулаками не мотляють». Приказка підкреслює, що існує бажання після того, як важлива подія сталась – щось змінити.

В дослідженні М.В. Осоріної та А.А. Чечік вивчалось буденне фантазування дорослих [3; 4; 8]. Вчені дійшли висновку, що буденне

фантазування притаманно переважній більшості людей і одна з її функцій отримала назву – регуляторна (вплив на індивідуальний психоемоційний стан за допомогою образів фантазування) [8, с. 35]. Наприклад, відзначається, що образ буденного фантазування може відновити емоційний баланс за допомогою уявлення помсти: «одній жінці наступили на пальці гострою каблучкою. Потерпіла може уявити собі як карає винуватицю своєї болі, б'ючи її батогом» [2].

Таким чином, аналіз літератури показує, що схильність фантазувати, з приводу реальних подій, з метою відновлення емоційного балансу є характерною особливістю більшості людей і є однією із складових опанування травматичних подій. На нашу думку, у випадках, коли травматична обставина не може бути інтегрована в особистий досвід людини (реакція шоку, заціпеніння по відношенню до травматичної інформації, дисоціація від події) – теоретично можна спробувати запропонувати клієнту по-фантазувати з приводу бажаного розвитку подій (із збереженням критичного ставлення, що це є просто фантазія, а не реальний хід подій). Така пропозиція, техніка, може бути кроком до інтеграції травматичного матеріалу. Тобто, нами в терапевтичних цілях рекомендується використовувати природній для людини процес, який є тотожним до буденного фантазування.

Ми дійшли висновку, що потреба фантазувати з приводу бажаного ходу подій є ідентичним до феномена визначеного М.В. Осоріної та А.А. Чечік як буденне фантазування. Під яким вчені розуміють: «процес творчої роботи з образами репрезентацій уявлення, спрямований на задоволення цілей, пов'язаних з его-потребами, які реалізуються у внутрішньому світі особистості» [3, с. 25]. Буденне фантазування нагадує сновидіння, оскільки підчас обох означених психологічних процесах задовольняються его-потреби і це задоволення відбувається у внутрішньому світі особистості [7].

Для використання техніки основаної на буденному фантазуванні її необхідно відокремити від патологічних процесів. Як вже зазначалось, патологічне горювання пов'язано з тим, що особа, з плином часу, продовжує зберігати віру, що втрата не є остаточною. Фактично, патологічний процес пов'язаний з порушенням

критичного сприйняття та регресивним станом, який продовжує зберігатись. Тобто, пропонуючи буденне фантазування необхідно дбати про збереження критичності.

Іншим патологічним процесом, який схожий на буденне фантазування є конфабуляція. Під останніми розуміють повідомлення по вигадані (уявні) події, які ніколи не мали місце в реальному житті [5, с. 64]. Зазвичай, конфабуляція пов'язана з органічним ураженням мозку, через яке пам'ять про реальні події втрачається, проте замінюється вигаданими подіями (або реальними спогадами, які стосуються іншого місця та відбулись в інший життєвий період). Основні відмінності між конфабуляціями та буденним фантазуванням полягають в тому, що в першому випадку відсутні як реальні спогади так і критичність, що спогади можуть бути неточними.

Дотичним до буденного фантазування феноменом є, також, фальшиві спогади [9]. Якщо конфабуляції зумовлені ендogenous патологічними процесами, то фальшиві спогади – викликані зовнішніми причинами. Так, методологія експериментального вивчення фальшивих спогадів побудована на наступному: 1) індивід інформується про те, що в минулому сталась певна подія (яку він не пам'ятає) і ця інформація надходить від авторитетного джерела; 2) створюються умови, щоб індивід пофантазував над тим: при яких обставинах та з яких причин ця подія відбулась [9, с. 13]. Вважається, що психотерапевти своїм зацікавленим ставленням (наприклад, до теми аб'юзу в дитинстві) можуть викликати фальшиві спогади у своїх клієнтів [10]. В терапевтичних цілях створені фальшиві спогади можуть змінити хворобливу поведінку у клієнта, проте етичність такого втрачання є дискусійною [11]. Таким чином, для фальшивих спогадів характерно: відсутність альтернативної інформації про подію та екзогенна зумовленість. При буденному фантазуванні існують дві «моделі» про минулі події, заспокійлива фантазія є ендogenous, відображає внутрішню потребу.

Показано, що буденне фантазування є природним психологічним процесом, який є характерним для певних стадій подолання травматичного досвіду. Допускається, що стимулювання буденного фантазування може бути використано як психологічна техніка в

певних ситуаціях коли відбувається порушення процесу здорового переживання травматичного досвіду (при окремих проявах ПТСР). Проведена диференціація між поняттям «буденне фантазування» та близьких до нього феноменів: конфабуляція та фальшиві спогади.

Перспективами подальшого дослідження є вивчення: 1) взаємозв'язку між процесами буденного фантазування та ефективністю подолання травматичних подій; 2) показань для застосування техніки стимулювання буденного фантазування стосовно травматичних спогадів.

Список використаних джерел:

1. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / пер. с англ. В. В. Старовойтова. Москва : Академический Проект, 2006. 232 с.
2. Никольская А. Повседневное фантазирование: как и зачем мы придумываем другую жизнь? *Psychologies*. URL: <https://www.psychologies.ru/articles/povsednevnoe-fantazirovanie-kak-i-zachem-myi-privdumyivaem-druguyu-jizn/> (дата звернення: 02.08.2021).
3. Осорина М. В., Чечик А. А. Исследование повседневного фантазирования взрослых. Часть I: подходы и методы. *Вестник СПбГУ. Серия 16 : Психология, педагогика*. 2013. Вып. 3. С. 25–34.
4. Осорина М. В., Чечик А. А. Исследование повседневного фантазирования взрослых. Часть II: результаты апробации методов сбора и обработки эмпирического материала. *Вестник СПбГУ. Серия 16 : Психология, педагогика*. 2013. Вып. 3. С. 14–29.
5. Справочник по психиатрии / под. ред. проф. А. В. Снежневского. Москва : Медицина, 1974. 392 с.
6. Фрейд З. Человек Моисей: психология религии / пер. с нем. А. М. Боковиков. Москва : Академический проект, 2007. 186 с.
7. Фрейд З. Толкование сновидений / пер. с нем. А. М. Боковиков. Москва : Фирма СТД, 2005. 681 с.
8. Чечик А. А. Регуляторна функція повсякденного фантазування взрослых. *Вестник СПбГУ. Серия 16 : Психология, педагогика*. 2015. Вып. 4. С. 35–45.
9. Bernstin D. M., Morris E., Laney C., Loftus E. F. False memories about food can lead to food avoidance. *Social cognition*. 2005. Vol. 23. No. 1. P. 11–34.
10. Brewin C. R., Andrews B. How much are therapists to blame for false memories of childhood abuse? URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/111026245.pdf> (дата звернення: 08.08.2021).
11. Nash R. A., Berkowitz S. R., Roche S. Public attitudes on the ethics of deceptively planting false memories to motivate healthy behavior. *Applied cognitive psychology*. 2016. No. 1. P. 1–14. DOI: 10.1002/acp.3274