

УДК 159.9(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-1>

ПСИХОЕДУКАЦІЯ В ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ УЧАСНИКІВ/УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ПСИХОЕДУКАЦІЙНА МОДЕЛЬ «АРХІВ ПАМ'ЯТІ»

Борисова Олеся Олегівна,

кандидатка юридичних наук,

старша викладачка кафедри загальної та диференціальної психології Державного закладу

«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-8174-476X

У статті представлено матеріал, який є синтезом теоретичного осмислення та практичного застосування психоедукації під час надання психореабілітаційних послуг учасникам та учасницям бойових дій російсько-української війни. Психоедукація або психопросвіта є окремою психологічною послугою, потенціал користі якої наразі починає розкриватись в процесі роботи з травмами війни. Адже раніше використання цього виду психологічних послуг було недостатньо представлено в психотерапевтичних процесах, а у науковій літературі спостерігається дефіцит профільних досліджень про роль психоедукації в психологічній практиці та психореабілітації. Психоедукація у широкому розумінні – це психологічна просвіта, загальною метою якої є пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

Використання психоедукації ефективно під час роботи з посттравматичним стресовим розладом, розладами адаптації, гострій стресовій реакції тощо. А також під час проходження психореабілітації, метою якої є відновлення особистості після руйнівного впливу травм війни. Особливо доцільним є використання психоедукаційних моделей, як цілісних комплексів заздалегідь підготовлених матеріалів, що стають дієвим інструментом в роботі психолога, допомагаючи підвищити обізнаність отримувача психологічної допомоги про особливі механізми його внутрішнього психічного життя та сприяє стабілізації психоемоційного стану. В статті зосереджено увагу на інформуванні отримувачів послуг, які мають в анамнезі інтрузії у формі флешбеків, щодо коріння цього явища, пояснюється механізм виникнення захоплюючих інтрузивних епізодів (флешбеків). Розглядається вища психічна функція – пам'ять, наводиться інформація про різні види пам'яті, аналізується процес обробки спогадів. Складну структуру пам'яті в психології прийнято поділяти на чотири основні мнемічні процеси: запам'ятовування; збереження; відтворення; забування.

Пропонується до уваги цілісна психоедукаційна модель, під назвою «Архів пам'яті», яка складається з трьох складових: теорія про психічні та біологічні процеси людського організму; метафора, яка візуалізується на схемі; приклад з реального кейсу. На практиці ця модель застосовується при роботі з отримувачами психореабілітаційних послуг, які скаржаться на наявність флешбеків. Відзначено, що флешбек є регресією в епізод окремої історії, в якій людині довелося зустрітись з важким стресом від екстремальних факторів, які несли пряму загрозу життю, супроводжувались переживанням сильних емоцій – відчаю власного безсилля і жаху. Таким чином, можна припустити, що найбільш жахливий епізод цього спогаду немов «відколюється» від цілісної послідовності подій, стаючи, свого роду, «уламком». Таке порушення цілісності спогаду робить не можливим внутрішню переробку психічною системою цього вражаючого досвіду, заважаючи його переходу в «Архів пам'яті».

Ключові слова: інтрузія, спогад, флешбеки, психоедукація, психоедукаційна модель, психореабілітація, психореабілітація учасників бойових дій, експліцитна та імпліцитна пам'ять.

Borisova Olesya. Psycho-education in the psycho-rehabilitation process of combatants of the russian-Ukrainian war: the psycho-educational model of the “Memory Archive”

The article presents material that is a synthesis of theoretical understanding and empirical application of psychoeducation during the provision of psychorehabilitation services to participants in the combat operations of the russian-Ukrainian war. Psychoeducation, or psychoeducation, is a separate psychological service, the potential benefit of which is currently beginning to be revealed in the process of working with war trauma. After all, earlier the use of this type of psychological services was not sufficiently represented in psychotherapeutic processes, and in the scientific literature there is a shortage of profile studies on the role of psychoeducation in psychological practice

and psycho-rehabilitation. Psychoeducation in the broadest sense is psychological education, the general purpose of which is to explain and convey to people the necessary information about mental health, psychological problems and their consequences for the individual.

The use of psychoeducation is effective when working with post-traumatic stress disorder, adjustment disorders, acute stress reaction, etc. It is especially appropriate to use psychoeducational models as integral complexes of pre-prepared materials that become an effective tool in the psychologist's work, helping to increase the awareness of the recipient of psychological help about the special mechanisms of his inner life and contributing to the stabilization of the psycho-emotional state. The article focuses on informing recipients of services who have a history of intrusions in the form of flashbacks about the roots of this phenomenon, explains the mechanism of occurrence of such a phenomenon as an exciting intrusive episode (flashback). The higher mental function – memory – is considered, information is given about different types of memory, the process of processing memories is analyzed. The complex structure of memory in psychology is usually divided into four main mnemonic processes: memorization; preservation; playback; forgetting.

A holistic psycho-educational model called «Archive of Memory» is proposed, which consists of three components: the theory of mental and biological processes; metaphor, which is visualized on the diagram; an example from a real case and is used when working with recipients of psycho-rehabilitation services who complain about the presence of flashbacks. It is noted that a flashback is an episode of a separate story in which a person had to face severe stress from extreme factors that directly threatened life, accompanied by the experience of strong emotions – feelings of own powerlessness and horror, which seemed to «split» from the integral sequence of events, becoming of a kind, «fragment». Such a violation of the integrity of the memory makes it impossible for the mental system to internally process this impressive experience, preventing its transition to the «Memory Archive».

Key words: intrusion, memory, flashbacks, psychoeducation, psychoeducational model, psycho-rehabilitation, psycho-rehabilitation of combatants, explicit and implicit memory.

Вступ

Питання та проблеми реабілітації учасників і учасниць бойових дій наразі мають першочергове значення для української держави. Психологічна реабілітація Захисників та Захисниць Батьківщини відбувається в медичних і реабілітаційних закладах усіх форм власності, українські фахівці пропонують власні підходи і моделі організації психореабілітаційного процесу. Наразі вітчизняна наукова та навчально-методична галузь наповнюється матеріалом теоретико-практичного змісту, який є «українським інтелектуальним продуктом», адже напрацьовується в полі нашого складного та унікального досвіду, не маючи впливу ідей, теоретичних і практичних матеріалів, створених в полі країни-агресора. Фокусування уваги на посиленні ефективності, вдосконаленні психореабілітаційного процесу українського зразка та вітчизняних моделей, є актуальним і необхідним в умовах сьогодення.

Матеріали та метод. Варті уваги роботи українських науковців та практиків, в яких автори представляють матеріал в контексті роботи з травмами війни та відновлення психоемоційного стану військовослужбовців, які брали безпосередню участь в захисті України. Це науково-методичний посібник, підготовлений колективом авторів Д. Ю. Старков, В. В. Ярій, О. В. Олішевський; методичний посібник авторства О. М. Кокун, В. М. Мороз., Н. С. Лозінська, І. О. Пішко; практичний посібник Н. Череповська, Н. Дідик; методичний посібник С. М. Хоружий, І.О. Пішко, Н. С. Лозінська та ін. Чисельні наукові статті таких авторів як О. С. Чабан, М. М. Матяш, Н. Ф. Дідик, О. А. Блінов, Н. А. Агаєв, О. І. Романчук та ін. Метою статті є розробка психоедукаційної моделі для інформування отримувачів психореабілітаційних послуг про причини виникнення інтрузивних вторгнень (флешбеків) при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР).

Мета статті: розробити структуровану психоедукаційну модель, яка стане інструментом інформування отримувачів послуг з психологічної допомоги другого рівня (психореабілітації) при роботі із такими скаргами, як флешбеки, в контексті посттравматичного стресового розладу.

Врегульований законодавчо в Україні процес надання психологічної допомоги ветеранам і ветеранкам вже прицільно розглядався нами у одній з попередніх публікацій [1]. За пройдений

період часу практичного досвіду роботи з комбатантами стало більше і спираючись на емпіричну базу ми фіксуємо хороші результати використання психоедукації, особливо на початку психореабілітаційного процесу, коли отримувачу психологічної допомоги важливо отримати інформацію про причини свого стану, пояснення щодо особливостей біологічних та психологічних реакцій на важкий стрес, вплив психотравмуючих подій на функціонування особистості та ін.

Психоедукація – пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості. За даними наукових досліджень краще усвідомлення та розуміння себе після пояснення певних симптомів вже приносить полегшення військовим. Виходячи з цього важливим завданням постає вміння високо професійно проводити психоедукацію на практиці [11, с. 321].

Забезпечення процесу психоедукації є важливою компонентою сучасної реїблітації: це не тільки пояснення природи психологічної травми, окреслення «дороги зцілення», а й надання літератури з самопомоги для самостійного опрацювання, використання на психоедукаційних заняттях різних засобів для ознайомлення із психологічною проблемою входження комбатантів в мирне життя – інформаційних буклетів, книжок, відеофільмів тощо [7].

Психоедукація у широкому розумінні – це психологічна просвіта, загальною метою якої є пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості. Психоедукація є одним з важливих засобів забезпечення профілактики стресогенних станів і подолання травми війни у тому числі. Метою психологічної просвіти для комбатантів є просування психологічної культури щодо розуміння власного психологічного стану, як реакції на перенесений бойовий стрес, психологічну травму, а також розуміння вияву наслідків травматичних подій, які переживає інша людина. Така обізнаність щодо власної проблеми, може деякою мірою полегшити життя з цим станом: завдяки інформованості комбатант вже хоча б розуміє «що» і «чому» з ним відбувається. Саме розуміння цього сприяє подоланню травми війни на етапі, коли доводиться деякий час жити з ознаками нервового та психологічного розладу. Психологічним механізмом, який запускає оптимальний вплив психоедукації на людину, є отримання інформації, важливих знань щодо психологічних реакцій, порушень, їх проявів. Якщо спеціалісти розрізняють фізіологічний і психологічний види стресу, а психологічний, у свою чергу, має емоційну та інформаційну складові, то саме подолання інформаційного дефіциту надає комбатантам більшої впевненості в собі, стимулює їхню стресостійкість [12, с. 89–90].

Саме психоедукація є інструментом підготовки військових до участі у бойових діях і виконання бойових розпоряджень, стаючи профілактичним та стабілізаційним засобом. Розуміння людиною своїх внутрішніх процесів, біологічної та психологічної природи, дає можливість впливу на свій стан. А оскільки психоедукація передбачає також навчання навичкам саморегуляції, її застосування можна порівняти з поставкою медичних аптечок бійцям. Засоби надання першої допомоги і самопомоги можуть бути не тільки матеріального вираження, а знання – це теж зброя [13].

У відомій статті С.О. Ніколаєнко наводить чотири основні напрямки психологічної допомоги при наявності посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в учасників бойових дій і першим напрямком є «освітній». Освітній напрямок включає в себе інформаційну підтримку, обговорення книг і статей, знайомство з основними концепціями фізіології та психології. Наприклад, тільки просте знайомство клієнта з діагностичною симптоматикою ПТСР допомагає учасникам бойових дій усвідомити те, що їх переживання і труднощі не унікальні, а, навпаки, є нормальною реакцією людини, яка опинилася в ненормальній ситуації, і це дає їм можливість здійснювати контроль за своїм станом, вибирати засоби і методи, якими можна домогтися одужання [6, с. 56].

На важливість психопросвіти, як теоретичної, так і практичної (тобто – з елементами навчання навичкам саморегуляції психоемоційного стану) багаторазово наголошують у своїх посібниках українські науковці О.М. Кокун, В.М. Мороз, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко. Пропонуючи різноманітні алгоритми втілення технік психоедукації та психокорекції, які можуть застосовуватись як під час реабілітаційного процесу та лікування, так і з тими військовими, які проходять службу [5, с. 301].

Іноземні автори працювали над розробкою та використанням структурної психоосвітньої моделі. Психопедагогічна допомога (психопедагогічне втручання) та лікування як спеціалізована форма втручання, яка спрямована на допомогу людині, що бореться з розладами соціальної адаптації, спирається на структурну модель психоедукації Жіля Жендро (Gilles Gendreau). Модель Жендро виникла з освітніх моделей, що ґрунтуються на когнітивному розвитку, в поєднанні з екосистемними перспективами втручання. Вона складається з 8 професійних процесів: спостереження, попередня оцінка, планування, організація, виконання лікувальних заходів, використання, післяоцінка та спілкування [14, с. 1–5].

Проаналізувавши роботи колег, науковців і практиків, нами було вже запропоновано використання оформлених блоків психологічного інформування, названих психоедукаційними моделями [2]. У цій статті буде запропоновано ще одну психоедукаційну модель – інформування отримувача психологічних послуг про таке явище, як інтрузії у формі флешбеків, відомі людям, що страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Флешбеки – це спогади, котрі здійснюють фактичне вторгнення в свідомість людини, захоплюючи її увагу, створюючи «перенесення» з сучасності в екстремальні (найчастіше – загрозові) події, учасником/учасницею або свідком яких людина була в минулому.

Чисельні сучасні дослідження підтверджують версію, що головна «поломка» у випадку наявності флешбеків, відбувається у механізмах такої психічної функції, як пам'ять. Пам'ять відображає досвід людини шляхом запам'ятовування, зберігання та наступного відтворення інформації. Феномен пам'яті належить до найбільш складних як у сенсі теоретичного вивчення його сутності, так і щодо екстраполяції розгляду функціонування пам'яті у контексті розв'язання практичних задач, пов'язаних з реальними умовами діяльності людини. З одного боку, вона виступає засобом збереження й актуалізації індивідуального досвіду людини, а з другого – пам'ять є засобом передачі та засвоєння суспільного досвіду, а розуміння будови і функціонування пам'яті з позицій системного підходу дає можливість розглядати її у цілому як багатофункціональну систему із складною архітектонікою операційних та регуляторних механізмів [4, с. 176, 184].

Пам'ять є необхідною умовою психічного розвитку людини, адже нові утворення ґрунтуються на основі зафіксованих здобутків. Завдяки пам'яті відбувається становлення особистісної ідентичності, усвідомлюється її єдність і цілісність, а людина набуває потрібних для діяльності знань, умінь та навичок.

Ще у давньогрецькій міфології виявляється визнання важливої ролі пам'яті у розвитку культури людства. Особливо шанована греками була богиня пам'яті Мнемозина, яка була матір'ю дев'яти муз – покровительок науки, поезії і мистецтва. На ім'я цієї богині пам'ять в психології часто називають мнемічною діяльністю [11].

Складну структуру пам'яті в психології прийнято поділяти на чотири основні мнемічні процеси: запам'ятовування; збереження; відтворення; забування. Наявність або відсутність усвідомлення, здатності дати собі звіт про роботу власної пам'яті в такому її аспекті, як відтворення, служить підставою для виділення експліцитної й імпліцитної пам'яті [8, с. 25].

Експліцитна пам'ять – це довільна і свідомо актуалізація зафіксованого досвіду. Спогади в ній доступні суб'єктові на усвідомлюваному рівні. Це – явна пам'ять, «пам'ять з усвідомленням», тобто з розумінням причин і цілей витягання інформації. Цей вид пам'яті пов'язаний з дозріванням певних структур мозку і розвитком мови – з'являється після двох років. Це нара-

тивна пам'ять, організована за допомогою мови. Реалізується, зокрема, через лобну кору і гіпокамп. Складається із фактичної та автобіографічної пам'яті. Є складовою так званої повільної нейрональної мережі оцінки ситуації – коли інформація аналізується, порівнюється з минулим досвідом, накопиченими знаннями і тоді генерується більш свідомо «кіркова» реакція на подію. Спогади контрольовані, різні складові спогадів інтегровані, є суб'єктивне відчуття минулого/теперішнього (вони немов розділи книжки). Вимагає свідомої уваги. Піддається активній реорганізації в ході життя. Роль гіпокампу дуже важлива – він інтегрує різні фрагменти пам'яті, «сплітає», архівує, організовує пам'ять, пов'язує з ідеями, нарративним автобіографічним контекстом (у цьому процесі інтеграції задіяна теж фронтальна та інші відділи кори мозку) [9].

Імплицитна пам'ять не включає свідому і довільну актуалізацію досвіду. Це неявна, невизначена пам'ять, «пам'ять без усвідомлення». Витягання інформації тут відбувається з несвідомою опорою на існуючий досвід. Є від народження, це первинна пам'ять. Зумовлює «швидке», первинне сприйняття подій (наприклад, ситуації як небезпечної) та генерування відповідних емоційних реакцій на подію (наприклад, страх), поведінкових (втікай/нападай/завмири) та тілесних станів (наприклад, активація симпатичної системи, приведення тіла у «бойову готовність») – відповідно є складовою так званої швидкої нейрональної мережі оцінки ситуації та первинної «підкіркової» оцінки й відповідної реакції на ситуацію. Веде також до формування певних ментальних моделей (і зв'язку між певними характеристиками середовища й відповідними реакціями на них). Не має суб'єктивного відчуття спогаду, тобто минулого часу («те, що згадується, переживається так, наче воно відбувається зараз»). Не потребує свідомої уваги, автоматична. Включає перцептивну, емоційну, поведінкову і тілесну пам'ять, фрагменти перцепції не інтегровані. Регулюється мигдалеподібним тілом: це наша швидка, автоматична, когнітивно неопрацьована реакція на події [9].

Наявність при ПТСР інтрузій у формі флешбеків пояснюється порушенням роботи механізмів пам'яті: найбільш екстремальні моменти загрозливих подій, немов «відколюються» від історії (нарративу), і спогад втрачає свою цілісність. Відсутня цілісна історія того дня чи ночі, тих обставин. В доступі для пригадування один чи кілька найяскравіших епізодів, які «записані» на біологічному рівні гормонами – високими емоційними піками чи афектами. Слушним є також наступне пояснення: «Порушення автобіографічної пам'яті полягають у розриві між системами нарративної та сенсорної пам'яті. У цій моделі під час травматичного стресу інформація записується лише у сенсорному вигляді, а не вербально-нарративному. Саме це призводить до характерних симптомів інтрузії – особи з ПТСР відчувають симптоми вторгнення як перцептивні спогади з сильним відчуттям «теперішності», а не пригадування спогадів як минулих в контексті нарративу життєвої історії. Також існує чимало доказів того, що спогади щодо травми, як правило, фрагментовані та не мають зв'язного оповідання» [10, с. 31]. Більш детально на процесі обробки центральною головною мозком травматичних спогадів та активації не стандартних протоколів реагування нервової систем на спогади при ПТСР, було зосереджено увагу в іншій нашій статті [3, с. 31].

Психоедукаційна модель – це структурований короткий блок інформації про окреме явище психічного життя людини (або психофізіологічний процес, або іншого змісту), який містить в собі пояснення щодо того, як саме функціонує та чи інша психічна система, роз'яснює зв'язок причин і наслідків та містить просту інструкцію, як вплинути на цей процес, щоб відновити (або покращити) психологічний (психоемоційний, психофізичний) стан людини. В ідеалі психоедукаційна модель має супроводжуватись метафоричним малюнком, або схемою. Структура психоедукаційної моделі складається з наступних складових:

1. Теоретична інформація, підібрана таким чином, щоб найбільш чітко і зрозуміло описувати окреме явище людської психіки (наприклад, що таке психотравма і як вона створюється, який вплив має на людину та її якість життя, яким чином можна працювати з травматичним матеріалом, що таке посттравматичний стресовий розлад, що таке флешбек і т.д.).

2. Конкретні приклади, якими супроводжується теоретична інформація, на яких демонструється взаємозв'язок подій зовнішнього життя і реакцій людської психіки на них.

3. Супровід викладання інформації метафорою, яку можна зобразити на малюнку або схемі. Сприймання інформації через зорові центри є найбільш ефективним для більшості людей. Загальновідомо, що 90% інформації про навколишній світ людина отримує через зір, 8% доводиться на органи слуху. Тому доповнення матеріалу, що подається в усній формі, візуальним, однозначно покращує його сприйняття і гарантує більш глибоке розуміння інформації.

Результати

Враховуючи вище наведену інформацію, вбачається актуальним запропонувати текст та візуальне супроводження психоедукаційної моделі «Архів пам'яті», яку буде викладено у формі прямої мови, адресованої отримувачу/отримувачці психологічних послуг.

«Щоб запропонувати пояснення механіки внутрішнього психологічного процесу і дати відповіді на питання: «Що таке флешбеки і чому вони виникають?», нам треба спочатку звернути увагу на таку психічну функцію, як пам'ять. Саме пам'ять забезпечує цілісність картину світу, яку має кожна психічно здорова людина, а також цілісність самої особистості, завдяки запам'ятовуванню її історії життя.

Пам'ять фіксує весь наш досвід, за допомогою спеціальних механізмів – запам'ятовування, зберігання та наступного відтворення інформації. Ці механізми певним чином впорядковані біологією організму, тобто – вони, зазвичай, відбуваються за конкретними алгоритмами. І ми можемо говорити, що існує окрема система сприйняття, обробки та зберігання інформації в середині нашої пам'яті, яка зазвичай функціонує добре, дозволяючи нам викликати спогади тоді, коли цього бажаємо.

Ми можемо метафорично уявити, що існує «Архів пам'яті», таке собі сховище, в якому зберігаються спогади з усього нашого життя. І в цьому архіві є різні розділи: в одному зберігається інформація з далеких від сьогодення часів – спогади дитинства, юності. Ми називаємо це довготривалою пам'яттю. В іншому розділі будуть спогади про події, які відбулись нещодавно, або навіть сьогодні. Це – короткочасна пам'ять. Класифікація цих розділів у сховищі також відбувається за іншими критеріями, наприклад – чи усвідомлені наші спогади, які стали частиною автобіографічної пам'яттю, чи ні. В розділі «Автобіографічних спогадів» зберігаються цілісні спогади, свого роду – історії якоїсь події, або окремого дня. Ці історії є нам доступними для пригадування від початку і до кінця, ми можемо пригадати ланцюжок подій, немов «прокрутити кадри на фотоплівці», а під час контакту з цією інформацією, наш емоційний фон не буде змінюватись екстремально сильно. Так чітко в пам'яті записуються спогади подій, які не були для нас травматичними і під час обробки на метафоричній «станції сортування спогадів» система розпізнала їх як цілісні, спрямувавши на зберігання в сховище «Автобіографічні спогади».

Якщо ми були учасниками або свідками стресових, небезпечних обставин, знаходились в екстремальних умовах, де була пряма загроза життю, тоді наше тіло реагувало на небезпеку високими показниками гормонів стресу, які створювали сильний емоційний відгук на подію. Ці процеси можуть впливати на якість запам'ятовування – система збереження інформації в такому разі не завжди спрацьовує добре. Спогад не буде цілісним, а найбільш емоційно «гарячий» епізод може немов відколотись і лишитись окремо, тоді цей інформаційний матеріал не зможе пройти внутрішню обробку, вбудовуючись в історію того дня, коли сталася подія. Він немов розіб'ється на шматки, або уламки, в яких закарбуються емоції, що залишаються «гарячими», як в момент реальної небезпеки. Такі спогади не потрапляють в «Архів пам'яті», а можуть лишитись, або навіть «застрягнути», умовно кажучи, на «станції сортування спогадів». Ось ці уламки спогадів і стають флешбеками – це епізоди стресових або небезпечних подій, які психіка не змогла переробити як цілісний спогад і перевести в Архів, зробивши частиною біографії життя.

Але, ми можемо допомогти нашій пам'яті відновити цілісність такого спогаду, здійснивши певну когнітивну (мисленево-образну) роботу. Приділяючи увагу тій історії, епізоди (уламки) якої створюють флешбек, з часом вдасться «зібрати уламки» в єдину цілісну послідовність – пригадати і розказати, або записати всю історію і знизити високий емоційний заряд, який зберігався в окремих точках. Тоді цей ансамбль подій стане частиною життєвої історії і перейде в розділ автобіографічної пам'яті. Флешбек, або захоплюючий свідомість спогад, який є епізодом (уламком) екстремальної історії з минулого, більше не турбуватиме вас».

Використовуючи візуальну схему психолог може пояснити, що тільки цілісні спогади можуть бути поміщеними в «Архів пам'яті» і для цього треба зібрати розрізнені частини спогаду (епізоди), відтворивши цілісність історії, в яку відбувається флешбек. Під час роботи в цьому контексті можуть бути використані техніки травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії.

В якості прикладу може бути наведений матеріал реального кейсу. Отримувач послуг скаржився на флешбек, який здійснював активне вторгнення в свідомість, викликаючи завмирання та активацію регресії в епізод травмивної події – евакуація пораненого бійця, який в результаті поранення втратив обидві ноги. В момент регресії перед очима була картина того моменту, обличчя пораненого бійця і сказана ним фраза: «Мені холодно!». Отримувач послуг допоміг перенести пораненого побратима в машину евакуації і мав сісти за кермо, але обставини склались таким чином, що за кермо сіла інша людина. На жаль, поранений побратим помер в дорозі. Отримувач послуг весь час задавався питанням: «Можливо, як би за кермом був я, то встиг би його довести?». Під час роботи з історією того дня, отримувач послуг пригадав, де раніше чув цю фразу і зрозумів, чому вона йому запам'яталась. Також пригадав багато подробиць тих подій, які раніше були поза фокусом уваги. Зібрані факти допомогли створити цілісну картину подій і когнітивно опрацювати всі контексти. Після завершення роботи, в процесі якої застосовувались техніки травмафокусованої когнітивно-поведінкової терапії та десенсибілізації і переробки травматичних спогадів за допомогою руху очей (ДПРО), метод Френсіс Шапіро, інтрузивне вторгнення з цим епізодом більше не турбувало.

Висновки. Великий потенціал психоедукації в межах психореабілітаційного процесу ветеранів та ветеранок розкривається позитивним впливом під час інформування отримувачів/отримувачок послуг в зручній та зрозумілій формі заздалегідь підготовлених моделей. Психоедукація може мати два напрямки – теоретичний і практичний. Теоретичний представлений інформацією, а практичний – навчанням та розвитком певних навичок щодо когнітивно-поведінкового репертуару, які допомагають особам регулювати власні психоемоційні, мисленнєві та поведінкові процеси, дають змогу здійснювати менеджмент симптомів.

Неможливо не погодитись із наступним твердженням: «Психоедукація або психологічна провіта, як ресурс, працює за принципом «знання – сила» і передбачає спочатку отримання корисних теоретичних знань різної спрямованості – інформацію, а потому – підтвердження, ілюстрування їх у форматі візуального образу» [12, с. 95]. Вбачається доцільним напрацювання широкого кола різноманітних психоедукаційних моделей, які супроводжуватимуть процес відновлення учасників/учасниць бойових дій під час проходження курсу психореабілітації з метою зцілення травм війни.

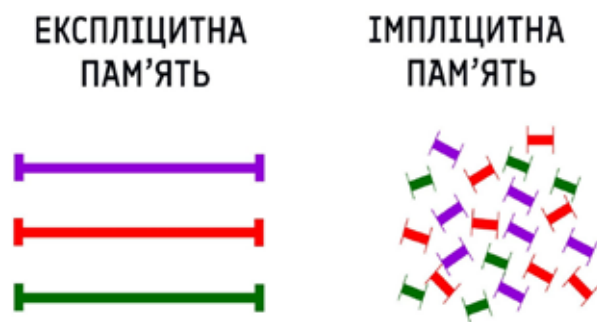


Рис. 1. Візуалізація: ліворуч – цілісний спогад, праворуч – спогад, розбитий на уламки

Література:

1. Борисова О.О. Психореабілітація учасників бойових дій в Україні: правові засади та практичні виміри. *Науковий журнал «Габітус»*. Випуск 49. 2023. С. 16–21. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.2>.
2. Борисова О.О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *«Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»*. 2023. № 3. С. 7–12. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.1>.
3. Борисова О.О. Інтрзії у формі флешбеків як ядерний маркер посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 18. С. 10–20. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.2>.
4. Гуменюк Г. Аналіз властивостей пам'яті та їх специфіки: системний підхід. *Збірник наукових праць КАПН України імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. Випуск 14. С. 176–185. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p>.
5. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021.
6. Кузнецов М.А., Заїка Є.В., Ходикіна Ю.Ю. Психологія моторної пам'яті: прикладні аспекти. Монографія. Харків: Діса Плюс, 2019. 446 с.
7. Мосієнко О. Психоедукація – первинний засіб в роботі з воїнами АТО. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/psikhoedukatsiya-pervinnii-zasib-vroboti-z-voinami-ato> (дата звернення 02.06.2024).
8. Ніколаєнко С.О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд Філософія-Релігія*. 2014. № 7. С. 51–61.
9. Романчук О.І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. НЕЙРОNEWS. 2012. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf.
10. Старков Д.Ю., Ярій В.В., Олішевський О.В. Організація стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом: науково-методичний посібник. Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2023. 136 с.
11. Христюк О. Техніки відновлення на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2019. № 3 (14). С. 317–329.
12. Череповська Н., Дідик Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с. С. 89–90.
13. Як проводиться психоедукація з новоприбулими «холодноярцями». URL: <https://armyinform.com.ua/2023/11/08/yak-provodytsya-psyhoedukacziya-z-novoprybulymy-holodnoyarcyamy/> (дата звернення 01.05.2024).
14. Jean-Yves Bégin, Catherine Arseneault, Jonathan Bluteau, Jocelyne Pronovost, Ph.D. Psychoeducation in Quebec: A Psychoeducational Intervention Method. *Journal of Theories and Research in Education* 7. № 1 (2012). P. 1–22.