Література

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 2. / заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.
2. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла ... Г.П. Лазос ; за ред. З Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 232 с.
3. Марино Р. История Доктора : Джей Л. Морено – создатель психодрамы, социометрии и групповой психотерапии. Москва : Класс, 2001. 224 с.
4. Айхингер А., Холл В. Психодрама в детской групповой терапии. Москва : Генезис, 2003. 256 с.

Старков Д.Ю.,
кандидат психологічних наук;
молодший науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітних Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; автор програми, методолог та супервізор Київського міського кризового центру «Соціотерапія.
votr@ukr.net
ORCID ID: 0000-0001-9220-8703

МОДЕЛЬ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ В КОНЦЕПЦІЇ МЕНТАЛІЗАЦІЇ

Вступ. Більшість сучасних психологічних теорій психічної травми розглядає її з тими чи іншими акцентами на фіксацію травматичного досвіду. Наприклад, такі моделі як, модель обробки інформації, модель дисоціації, когнітивна модель ПТСР, хоча і розглядають різні механізми (інформаційні процеси, дисоціативні механізми, створення автобіографічної пам’яті), але всі вони є різними механізмами саме фіксації травматичного досвіду. Однак нейробіологічні дослідження нам однозначно показують на провідну участь дорсолатеральної префронтальної зони кортексу в формуванні ПТСР, що дає змогу думати про необхідність врахування метакогнітивних механізмів. В цій роботі представлено спробу побудувати таку метакогнітивну модель психічної травми, засновуючись на концепції менталізації.

Мета роботи. Засновуючись на концепції менталізації побудувати модель психічної травми як теоретичну базу для відповідної травмо-фокусованої психотерапії.

Основний матеріал.

Поняття менталізації на сьогодні завоювала собі прочне місце серед провідних концепцій сучасної психотерапії. Lüdemann та колеги в своєму

метаогляді зазначають, що хоча поняття менталізації розрізняється у різних авторів та недостатньо досліджень, щоб назвати точну роль менталізації в психічних розладах та їх психотерапії, однак все ж таки попередня картина виглядає такою, що результати психотерапії корелюють зі здатністю до менталізації. Сам термін менталізація виник в школі психоаналізу десь у 1960-х роках як позначення здатності індивіда розуміти (або, скоріше, надавати сенс) інтенціональні ментальні стани, тобто ті, що лежать в основі поведінки. Популяризували поняття менталізації Fonagy та Bateman, створивши успішний підхід психотерапії з опорою на менталізацію для лікування межового розладу особистості. Терапія з опорою на менталізацію межового розладу дає один з найвищих результатів, маючи конкурента по ефективності хіба що діалектично-поведінкову терапію. Так як Fonagy та Bateman як етіогенез межового розладу розглядають дитячий травматичний досвід, то успішність психотерапії з опорою на менталізацію дитячих травм дає надію думати про можливість її адаптації для актуальної психічної травми.

Ми пропонуємо розширити поняття менталізації, вводячи поняття процесів менталізації та їх девальвації. Цей концепт ґрунтується на (і, по-суті, є продовженням) запропонованої нами раніше моделі регресії функцій свідомості, яку ми розробляли для концептуалізації регресії особистості при розвитку узалежнень [1].

Методолого-філософською базою ми вибрали кантіанську традицію. Кант виділяє три головні рівня свідомості (відчуття, розсудок, розум), та один проміжний, що лежить між відчуттями та розсудком – рівень схем. Самість ми, знову слідуючи за Кантом, будемо розглядати як синтетичне утворення, інтеграцію психічних процесів в єдине холічне ціле, про яке особа може сказати «моє», та приписуючи таку синтезуючу функцію саме свідомості. Тобто беремо як постулат, що виключно свідомість інтегрує розрізненні психічні процеси в єдине синтетичне цілісне селф. Далі, якщо всім функціям свідомості приписати два рівня – процедурний (автоматичний) та рефлексивний (довільний) – то менталізацією, по-суті, і є процедурний рівень функцій свідомості.

Наступним кроком є поділ процесів менталізації на менталізацію себе та світу (або селф та об’єктів). Тоді, виходячи з чотирьох рівнів ментальності за Кантом ми повинні мати вісім процесі менталізації: менталізація об’єктів на рівні відчуттів, менталізація селф на рівні почуттів, менталізація об’єктів на рівні схем, менталізація селф на рівні схем, менталізація об’єктів на рівні розсудку, менталізація селф на рівні розсудку, менталізація об’єктів на рівні розуму, менталізація селф на рівні розуму. Розрізняти металізацію свого Я та світу на рівні розуму для психотерапевтичної практики ми вважаємо недоречним – це скоріше вже питання практичної філософії, а не психотерапії. Тому ми об’єднуємо ці два останні процеси менталізації в один – екзистенційний.

Далі даємо визначання травматичному досвіду як такому, що девальвує усі рівні менталізації. Тобто психічна травма, це така область селф, яку неможливо менталізувати. Відповідна тавмофокусована психотерапія в цьому

випадку буде зворотним процесом відновлення девальвованих процесів менталізації.

Таким чином, в нашій моделі психічної травми виділяється поступова девальвація семи функцій менталізації: обезсмислення (девальвація функції надання смислів: рівень розуму), часової розірваності (девальвація функції складання цілісного наративу – в точці травми відбувається «розрив» автобіографічного часу: менталізація селф на рівні розсудку), розщеплення (девальвація функції «зв'язування» негативних та позитивних сторін досвіду в діалектичне ціле: менталізація об'єктів на рівні розсудку), регресії (девальвація функції рефлексивності – здатності осмислювати свій досвід з позиції спостерігача: менталізація селф на рівні схем), дихотомія (девальвація функції континуального бачення світу: менталізація селф на рівні схем), заціпеніння (девальвація функції менталізації «закінчення» травматичної події, через що психіка продовжує знаходитися в режимі гіперактивації: менталізація селф на рівні відчуттів), відчуження (девальвація функції менталізації можливості довірливих та підтримуючих стосунків: менталізація селф на рівні відчуттів).

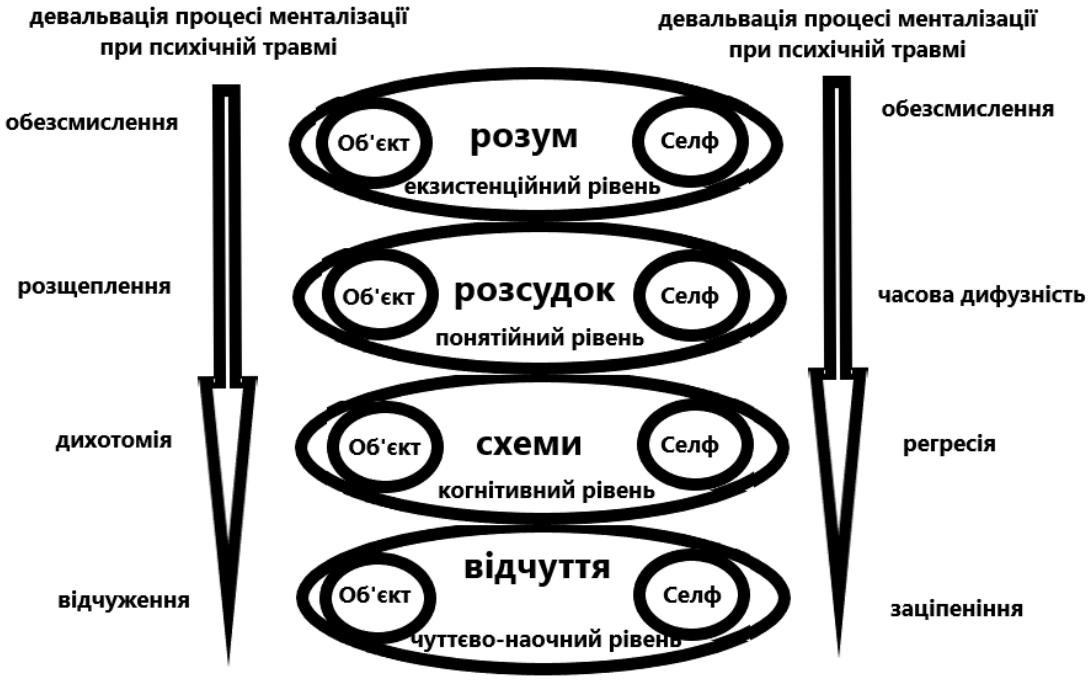

Рис. 1. Структура свідомості за І. Кантом та девальвація процесі менталізації при психічній травмі.

Етапи психотерапії психічної травми повинні тоді послідовно включати процеси відновлення відповідних функцій менталізації: процес побудови контакту (процес відновлення функції менталізації довіри), процес нормалізації (відновлення функції менталізації «закінчення» та можливості розслаблення), процес афірмації (відновлення функції менталізації «кольорового» континуального «бачення» світу), процес рефлексивності, процес діалектизації, процес інтеграції досвіду, процес екзистенціалізації тощо. Всі ці процеси психотерапії є рекурентними, а не послідовними – тобто мова йде не стільки

про послідовність процесів, скільки про додавання до попереднього процесу наступного.

Цю модель було покладено в основу авторського підходу в травмофокусованій психотерапії, який було названо Структурною кризовою психотерапією [2]. Головною перевагою цієї моделі є можливість її застосування в груповій роботі з гетерогенним травматичним досвідом. Як відомо, головною складністю групової роботи з клієнтами з психологічною травмою є небезпека ятрогенної травматизації через «зараження» травматичним досвідом інших учасників. Тому, наприклад, хоча «золотим стандартом» психотерапії ПТСР зараз у світі вважаються методики пролонгованої експозиції та когнітивно-процесуальної терапії, формати групової роботи з ними потребують гомогенної групи. Але, так як особи з травматичним досвідом внаслідок воєнних дій в Україні загалом представляють собою групу з гетерогенним досвідом травми, то через це організація групової психотерапевтичної роботи з ними ускладняється. Однак, хоча зміст травматичного досвіду учасників групи може бути різноманітним, однак руйнуючий вплив психологічної травми на процеси менталізації є універсальним. Тому, якщо фокус групової роботи націлений не на обробку різноманітного індивідуального травматичного досвіду, а на відновлення універсильних процесів менталізації, то є можливість групової психотерапевтичної роботи осіб з різним травматичним досвідом.

Данну модель було успішно застосовано в роботі Київського міського кризового центру «Соціотерапія» (який успішно працює з червня 2022 року та надав допомогу вже майже 300 особам з тими чи іншими проблемами психічної травми, в основному з ПТСР) де її було покладено в основі групової психотерапії. Всього на протязі місяця в центрі проходить 16 психотерапевтичних груп, в процесі чого поступово відновлюється процеси менталізації клієнтів, що дає їм змогу опрацювати свою психічну травму. Зміст травматичного досвіду клієнти мають можливість обробити на індивідуальних консультаціях. Вважаємо, що запропоновану модель можна використовувати і в інших варіантах групової та індивідуальної роботи в кризовому консультуванні та травмотерапії.

Висновки. Концепція менталізації може бути вдалою теоретичною основою для побудови теоретичної моделі психічної травми, на основі якої може бути розроблена відповідна модель травмофокусованої психотерапії. Поки що вдалість цієї теоретичної концепції підтверджується виключно ефективністю відповідного застосування практичної моделі Структурної кризової психотерапії в стаціонарному лікуванні. Для подальшого розвитку концепції необхідні відповідні наукові дослідження щодо участі процесів менталізації в психічній травмі.

Література

1. Старков Д.Ю. Динаміка мотивації адиктів у процесі соціально-психологічної реабілітації: дис. …канд. психол. наук: 19.00.04 / Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Київ, 2021. 308с.

2. Старков Д.Ю., Ярий 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.

Слободянюк І. М.
Практичний психолог
Білоцерківського ЗДО №2 «Берегиня»
Білоцерківської міської ради
Київської області

ЯК ДОПОМОГТИ МАЛЕНЬКИМ ГРОМАДЯНАМ УКРАЇНИ ПЕРЕЖИТИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ТА АДАПТУВАТИСЯ У НОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ? ПОРАДИ БАТЬКАМ ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ З ДІТЬМИ

Вступ

З початком повномасштабного вторгнення РФ на територію України, життя багатьох українців корінним чином змінилося. Велика кількість людей була вимушена покинути власні домівки під ризиком загрози життю та смерті. Велика кількість біженців як всередині країни, так і за кордоном являється досить гострою соціальною проблемою.

Коли люди вирішують покинути свою історичну батьківщину, вони, як правило, опиняються в умовах кризи, коли повністю сформовані життєві структури зруйновані і практично відсутні чіткі бар'єри, що визначають подальший розвиток подій. Змінюючи соціальне середовище, іммігранти втрачають підтримку друзів і знайомих, з якими жили раніше, що призводить до відчуття самотності [3].

Мета роботи: надання психологічних порад батькам внутрішньопереміщених сімей з дітьми під час повномаштабного вторгнення росії в Україну щодо психосоціальної адаптації у новому середовищі.

Основний виклад матеріалу

У непростий для України час повномасштабної жорстокої війни, підступно розв’язаною росією, найбільше страждають маленькі українці, які разом з батьками вимушено залишили свої рідні домівки, свої школи і дитсадки та змінили звичний спосіб життя на інше середовище перебування. Багато сімей через воєнні дії розлучилося. Їм потрібно пристосуватися до нових умов життя, нового міста чи селища, де багато чого є незнайомим; до нового соціального та культурного оточення. Необхідно подолати страх, невіру, розпач, депресію та агресію, щоб продовжувати своє життя в нових умовах. Адже, ядром їхніх