

ПІДТРИМУВАЛЬНА («ТОНІЗУВАЛЬНА») ДОПОМОГА В ПЕРЕЖИВАННІ НЕГАТИВНОГО ДОСВІДУ РОБОТИ З «ВАЖКИМИ» КЛІЄНТАМИ ПІД ЧАС ПОСТКОВІДНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

SUPPORTIVE (“TONIC”) ASSISTANCE IN OVERCOMING NEGATIVE EXPERIENCES OF WORKING WITH ‘DIFFICULT’ CLIENTS DURING POST-COVID SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION

Статтю присвячено вивченню психологічних чинників емоційного вигорання психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію в умовах лихоліття війни. У статті вказується, що негативними наслідками професії, які допомагають, є емоційне вигорання, редукція зусиль, послаблення когнітивних функцій, вікарна травма тощо. Автор статті визначає, що проявами «вікарної травми» психолога є емоційне виснаження, когнітивні зміни, фізичні симптоми, поведінкові зміни. Дослідниця розглядає «Програму тематичного спецкурсу з методики партнерської супервізії (інтервізії) для практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу». Також розкрито потужний вплив інтервізії з оперттям на КПТ. З'ясовано, що інтервізія за поведінковою терапією корегує план втручання, представлений інтервізантом, з погляду аналізу поведінки, вибору підкріплень і прогнозування наслідків. Визначено, що завдяки активній інтервізії з опорою на КПТ відбувається збільшення інтересів, а з тим і стимулів жити; змістовно наповнюється життя; збагачуються можливості синтезувати – бачити зв'язки подій і явищ, розуміння людей (себе в тому числі), а з тим і можливості прощати; розвивається внутрішня свобода й незалежність, відповідальність, узятя на себе добровільно; проявляється любов до світу й людей (до себе в тому числі), що означає, що людина зростає особистісно. Подано техніки здебільшого медитативного змісту, спрямовані на відмежування від жорстких та обмежувальних самовизначень, розвиток здатності приймати власні думки й емоції, не ведучи внутрішньої боротьби, а також робити свідомий вибір, який відповідає глибинним цінностям.

Ключові слова: вікарна травма, підтримувальна («тонізувальна») допомога, постковідна соціально-психологічна реабілітація, когнітивно-поведінкова терапія, медитація, емоційне вигорання.

The article is devoted to the study of psychological factors of emotional burnout of psychologists who carry out post-COVID social and psychological rehabilitation in the conditions of war. The article points out that the negative consequences of helping professions are: emotional burnout, reduction of efforts, weakening of cognitive functions, vicarious trauma, etc. The author of the article determines that the manifestations of a psychologist's 'vicarious trauma' are emotional exhaustion, cognitive changes, physical symptoms, and behavioural changes.

The researcher considers the 'Programme of a thematic special course on the methodology of partner supervision (intervention) for practical psychologists who carry out post-COVID social and psychological rehabilitation of participants in the educational process'. The article also reveals the powerful impact of intervention based on CBT. It was found that intervention based on behavioural therapy corrects the intervention plan presented by the interventionist in terms of behavioural analysis, choice of reinforcement and prediction of consequences. The article determines that due to active intervention based on CBT, there is an increase in interests, and thus incentives to live; life is filled with meaning; the ability to synthesise – to see the connections between events and phenomena, understanding of people (including oneself), and thus the ability to forgive – is enriched; inner freedom and independence, responsibility taken voluntarily develop; love for the world and people (including oneself) is manifested, which means that a person grows personally.

The article presents techniques, mostly meditative in nature, aimed at distancing oneself from rigid and restrictive self-definitions, developing the ability to accept one's own thoughts and emotions without engaging in internal struggle, and making conscious choices that are in line with deep values.

Key words: vicarious trauma, supportive ('tonic') care, post-COVID social and psychological rehabilitation, cognitive behavioural therapy, meditation, emotional burnout.

УДК 159.9+37.091
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.34>

Мороз Р. А.
к.психол.н.,
старший науковий співробітник
Український науково-методичний центр
НАПН України

Актуальність дослідження. Постковідна реабілітація триває безперервно, адже хвороба прогресує, а вірус – невпинно мутує. Тому велика кількість людей різного віку й соціального статусу продовжують хворіти, помирати, розносити вірус. У свою чергу, психологам доводиться шукати нові шляхи допомоги й ефективної інтервенції, адже від епідемії страждають як самі хворі, так і їхні рідні. У таких умовах фахівці-психологи зазнають чимало проблем особистісного характеру й негативних наслідків професії, що допомагає: емоційне вигорання, редукція зусиль, послаблення когнітивних функцій, вікарна травма тощо. Зауважимо, що

до негативних психофізіологічних наслідків пандемії COVID-19 нашарувалися соціально-психологічні, пов'язані з війною та невизначеністю воєнних часів, що підсилило увагу науковців і практиків до проблеми психічного (ментального) здоров'я.

Проблема психічного здоров'я особистості в умовах такої вираженої форми соціальної напруженості, якою є війна, являє собою актуальний і соціально значущий напрям психологічних досліджень [1, с. 8].

Проблемам збереження психічного здоров'я, зокрема, у процесі здійснення постковідної соціально-психологічної реабілітації, присвячено праці

сучасних вітчизняних науковців: Т. Андрійченко, Ю. Бойка, О. Вакуленко, Н. Дзюби, Л. Карамушки, Т. Карамушки, В. Климчука, О. Кокуна, М. Корольчука, О. Креденцер, Б. Лазоренка, С. Миронця, Є. Потапчука, В. Панка, А. Сипливого, Т. Титаренко, М. Ткалич, Т. Хомуленко й ін.

Метою статті є обґрунтування підтримувальної («тонізувальної») допомоги в переживанні негативного досвіду роботи з «важкими» клієнтами під час постковідної соціально-психологічної реабілітації на засадах КПТ.

Виклад основного матеріалу. За грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби» (реєстраційний номер 2021.01/0198) ми обґрунтували «Програму тематичного спецкурсу з методики партнерської супервізії (інтервізії) для практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу».

У вересні 2023 року під керівництвом В. Панка проведено всеукраїнське онлайн-дослідження практичних психологів закладів освіти України. У дослідженні взяло участь 1896 фахівців із 17 областей України й м. Києва. Метою дослідження було вивчення потреб працівників психологічної служби в методичній підтримці щодо роботи з відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу в постковідний період повномасштабної війни з подальшим розробленням і впровадженням у діяльність працівників психологічної служби системи освіти методик і технологій відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу [2, с. 3]. У науковій розвідці ми акцентуємо увагу на підтримувальній («тонізувальній») допомозі під час переживання «важкими» клієнтами постковідної соціально-психологічної реабілітації.

Найбільш поширеними серед учасників освітнього процесу є такі:

1. Розлади харчової поведінки: булімія, анорексія.
2. Розлади сну.
3. Когнітивні порушення.
4. Апатія, абулія, прокрастинація, алекситимія.
5. Труднощі адаптації.
6. Криза ідентичності.
7. Страх перед майбутнім.
8. Агресивність, дратівливість, тривожність.
9. Панічні атаки.

Упродовж вікової історії людство без упину переживало травматичні події, військові конфлікти, втрати. З часів Відродження й Середньовіччя люди з різних соціальних верств ставали свідками насильства, поневірянь, знущань, полювання на відьом, «судів Лінча», збройних протистоянь, громадянських воєн, територіальних суперечок і кримінальних злочинів. Коли на очах гинуть діти або побратим, який ще хвилину тому з тобою розмовляв, коли мати очікує безвісти зниклого сина,

не втрачаючи надії на його повернення, – усі ці негативні чинники глибоко травмують як постраждалу особу, так і психолога, який надає допомогу й супровід. Звідси бере початок виникнення вікарної травми.

Вікарна травма – це травматичний стрес, який виникає у професіоналів, що працюють із людьми, які пережили травму. Психологи, які надають допомогу постраждалим від пандемії COVID-19 і наслідків воєнних дій, особливо вразливі до цього виду травми [2, с. 29]. Проявами «вікарної травми» психолога є емоційне виснаження, когнітивні зміни, фізичні симптоми, поведінкові зміни [2, с. 29–30].

Провідною функцією колегіальної чи партнерської супервізії (інтервізії) є підтримувальна («тонізувальна») допомога.

Підтримувальна («тонізувальна») допомога – допомога в переживанні негативного досвіду роботи з «важкими» клієнтами, а також пропрацювання гіпотетично можливих «важких» ситуацій, одна ймовірність виникнення яких у практичній діяльності вже лякає інтервізіанта [2, с. 18].

На думку В. Панка, «робота в контексті практичного психолога в постковідній соціально-психологічній реабілітації містить такі основні аспекти, за запитом чи потребою в кожному навчальному закладі окремо: оцінка психологічного стану клієнтів: (діагностика та аналіз актуальної життєвої ситуації, індивідуальну та групову терапію, психоедукацію, роботу з травмою та підтримка учасників освітнього процесу, роботу з батьками здобувачів освіти, супровід на етапі повернення до нормального життя» [2, с. 28].

З метою надання підтримувальної («тонізувальної») допомоги в переживанні негативного досвіду роботи з «важкими» клієнтами під час постковідної соціально-психологічної реабілітації, ми актуалізуємо потужний вплив інтервізії з опертям на когнітивно-поведінкову терапію (далі – КПТ). Інтервізія за поведінковою терапією корегує план втручання, представлений інтервізантом, із погляду аналізу поведінки, вибору підкріплень і прогнозування наслідків [2, с. 20].

У програмі наголошується на конфіденційності як основному принципі інтервізії. Це означає, що заборону на обговорення випадку в інших закритих групах і поза ними. Інтервізант надає непублічну інформацію про хід терапії та людей, які в ній беруть участь [2, с. 23].

КПТ є ефективним методом лікування багатьох психологічних проблем, які можуть виникнути під час війни, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривожні розлади. В Україні КПТ широко застосовується в лікуванні постраждалих від війни. КПТ базується на ідеї, що несприятливі психічні стани спричинені не лише зовнішніми обставинами, а й тим, як людина реагує та них і як їх інтерпретує. КПТ може сприяти зменшенню симптомів психічних розладів, допомагаючи людям розвинути більш адекватні та підтримувальні способи мислення та поведінки.

Застосування КПТ, адаптованої до специфічних потреб у роботі психолога з «важкими» клієнтами під час постковідної соціально-психологічної реабілітації, а також постраждалих унаслідок військових дій в Україні, сприяє ефективному зниженню рівня дистресу, тривожності, емоційного вигорання шляхом ідентифікації та корекції дисфункціональних когніцій, пов'язаних із травмівним досвідом.

КПТ зарекомендувала себе як ефективний інструмент психологічної реабілітації постраждалих, метод зменшення наслідків ПТСР і покращення якості життя клієнтів, формування нових адаптивних стратегій взаємодії з травматичними тригерами.

Саме тому вітчизняні психотерапевти й психологи використовують КПТ для лікування жертв війни та постковідної соціально-психологічної реабілітації. Організуючи інтерв'їзні, балінтовські групи, індивідуальні та групові заняття, фахівці допомагають клієнтам зрозуміти і змінити думки й переконання, які викликають стресові реакції. Використання технік активного слухання (7 рівнів активного слухання): підтримка-терпіння, віддзеркалення бажання та прихованого змісту.

Крім того, в Україні діють програми підтримки й реабілітації ветеранів війни – «терапевтичні команди», що складаються з волонтерів і професійних психотерапевтів, які надають індивідуальні та групові консультації й навчають клієнтів методів саморегуляції та управління емоціями. Також у межах інтерв'їзних проєктів психотерапевти проходять навчання КПТ та інших підходів до психотерапії в умовах війни.

Ми розробили медитації для здійснення *підтримувальної* («тонізувальної») *допомоги* фахівцям, які ефективно впливають на постковідну соціально-психологічну реабілітацію в межах інтерв'їзних груп.

Техніка 1. «Річка». Робота з тривожністю, хвилювання за майбутнє, можливі невдачі й те, як її сприймають навколишні. Ця тривога призводить до емоційного виснаження, надмірного аналізу кожного рішення та труднощів із відпусканням ситуації. Техніка допоможе приймати власні думки й емоції, не ведучи внутрішньої боротьби, а також робити свідомий вибір, який відповідає глибинним цінностям.

Сядьте зручно в тихому місці, де вас ніщо не буде відволікати. Заплющіть очі й зробіть кілька глибоких вдихів, відчуваючи, як ваше тіло розслабляється. Дозвольте собі бути тут і зараз. Тепер уявіть, що перед вами протікає річка. Це не звичайна річка – її течія складається з ваших думок, хвилювань, сумнівів. Деякі з них з'являються у вигляді слів, інші – як образи або емоції.

Не намагайтеся їх зупинити. Просто спостерігайте за ними, як за листям, що пливе за течією. Можливо, з'явиться думка: «А раптом я не впораюсь?» Або відчуття, що щось піде не так. Замість боротьби із цими думками, скажіть собі: «Я помічаю цю думку, але вона не є мною. Вона просто

пливе за течією». Дозвольте кожній думці з'являтися й плисти далі.

Тепер, залишаючи спостереження за думками, зосередьтеся на тому, що для вас дійсно важливо. Уявіть, поряд із річкою росте могутнє дерево – це ви. Ваші цінності – це його коріння. Воно не намагається контролювати течію річки, але глибоко вкорінене в землю.

Сформулюйте, яку особистість ви хочете розвивати і які якості є для вас найважливішими.

Запитайте себе: «Що для мене справді важливо? Як я хочу бути в цьому світі? Відчуйте, як Ваша свідомість відкривається для вибору, а не для автоматичних реакцій».

Далі зробіть невеликий, але свідомий крок, який відповідає вашим цінностям. Це може бути просте зобов'язання: візьміть аркуш паперу й випишіть свої найчастіші тривожні думки. Навпроти кожної можна написати: «Я дозволяю цій думці існувати, але вона не керує мною». Зімніть аркуш та уявіть, як ці думки зникають у воді.

Закінчити техніку кількома глибокими вдихами й видихами, вдячно приймаючи себе за цей момент усвідомленості. Зробіть короткий запис: «Що ви відчули, яку думку вибрали прийняти і який маленький крок вирішили зробити. Це стане вашим нагадуванням – доказом того, що ви можете керувати своїми думками й діяти відповідно до своїх цінностей».

Техніка 2. Медитація «Хвиля прийняття й відповідальності». Ця медитація допоможе розвинути навичку прийняття своїх думок та емоцій, не намагаючись їх змінити, а також усвідомити свою відповідальність за дії, які людина обирає в житті.

Підготовка. Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Сядьте зручно, випряміть спину, але не напружуйтеся. Заплющіть очі й кілька разів глибоко вдихніть і видихніть.

Крок 1. Усвідомлення потоку думок.

Уявіть, що ви сидите на березі океану, а ваші думки й емоції – це хвилі, що набігають на берег.

Не «аналізуйте» ці хвилі – просто споглядайте. Намагайтеся дати відповідь на запитання:

- Вони великі чи малі?
- Вони приходять швидко чи повільно?
- Є серед них тривожні, радісні, сумні чи гнівні?

Вам не потрібно їх зупиняти чи змінювати – просто дозвольте їм бути.

Крок 2. Прийняття думок та емоцій.

Зараз уявіть, що ви ставите кожну свою думку або емоцію на маленький кленовий листочок і кладете його на поверхню води.

Спостерігайте, як листочки плывуть далі, розчиняючись у хвилях.

Якщо виникає напруження або бажання контролювати свої думки – знову поверніться до образу хвиль і нагадайте собі: «Я не є мої думки. Вони просто приходять і йдуть».

Крок 3. Усвідомлення відповідальності.

Уявіть, що перед вами на березі лежить камінь – символ вашої відповідальності. Це не тягар, а ваша сила:

– Відповідальність за вибір дій, навіть коли приходять складні думки.

– Відповідальність за те, як ви реагуєте на свої емоції.

– Відповідальність за напрям свого життя.

Візьміть уявний камінь у руки, відчуйте його вагу – це символ того, що ви можете діяти відповідно до своїх цінностей, навіть якщо думки чи емоції намагаються вас відволікти.

Рефлексія:

1. Поверніться до свого дихання.

2. Відчуйте, як ваше тіло себе відчуває «тут і зараз».

3. Зробіть глибокий вдих і повільний видих.

4. Коли будете готові – розплющіть очі.

Тепер ви знаєте: думки – це лише хвили. Ви не можете контролювати їхню появу, але можете обирати, як діяти.

Ви – не ваші думки, але ви – ваші дії.

Техніка 3. Від «Я-концепту» до «Я-контексту».

Вправа допомагає відмежуватися від жорстких та обмежувальних самовизначень, які ми використовуємо в повсякденному житті. Адже часто ми оцінюємо себе через певні ярлики: «я – невдаха», «я – недостатньо хороша мати», «я – некомпетентний фахівець». Однак насправді наше «Я» значно глибше, ширше та гнучкіше.

Мета вправи: допомогти людині усвідомити себе поза жорсткими самовизначеннями; навчити сприймати власний досвід без прив'язки до ярликів; розширити уявлення про себе як про динамічну, асертивну особистість.

Пропоную спочатку записати одне або кілька тверджень про себе у форматі «Я – ...». Це можуть бути будь-які визначення, які часто спадають на думку, коли ви думаєте про себе (наприклад, «Я – психолог, навчаюсь і поєдную це з роботою, у мене є багато обов'язків і велика відповідальність», «Я – неорганізована людина», «Я – волонтер»).

Якщо людина описує себе, наприклад, так: «Успішний фахівець, допомагаю людям, несучи світло й добро іншим» – то це концепт. Іноді також бувають прикрі «Я-концепти», які зводять людину до негативного шаблону й цим перешкоджають самоактуалізації.

Але коли ви це написали, то маєте усвідомити, що це лише «обгортка», яку ви зазвичай використовуєте для опису себе, але вона не є вашою сутністю. Насправді масштаб вашої особистості набагато ширший за будь-яке окреме визначення.

Тому варто запитати себе:

– Чи визначають ці слова мене повністю?

– Що змінюється, якщо я не буду прив'язуватися до цих визначень?

Ці питання допомагають зрозуміти, що самовизначення може бути обмежуючим і не відображає

глибини особистості.

Таким чином, ми переходимо до я-контексту. «Я-контекст» – це протилежність «Я-концепту». «Я-контекст» означає для людини, що вона є не статичним визначенням, а, швидше, готовою до змін, активною особистістю. І це виражається у фразі: «Я не лише те, що про себе думаю, а набагато більше».

Спробуйте тепер написати свій контекст, це можуть бути ваші динамічні думки, наприклад, «Я – це я. Я існую, дію, відчуваю, життя зі мною відбувається, я накопичую досвід і змінююся, при цьому залишаючись собою, мої невдачі не роблять мене «невдахою». Травматичний досвід не зводить мене до визначення «людина з ПТСР».

Або ж ви можете попрацювати з вашим концептом і змінити його, наприклад, із «Я – невдаха» → «Я переживаю складний період, але я не є лише своїми невдачами».

Тепер можна запитати себе:

– Як змінилися мої відчуття після виконання цієї вправи?

– Чи було складно розширити уявлення про себе?

– Як це можна застосовувати в житті, у роботі, в інтерв'язі?

Висновки. Отже, мета програми полягає в підтримці учасників освітнього процесу, які переживають стресові ситуації, на шляху до постковідної реабілітації та особистісного зростання, а також пошук шляхів підтримки та здійснення «тонізуювальної» допомоги психологам, які відчувають ознаки вигорання на фоні війни, наданні їм інструментів і підтримки для покращення психічного стану. Представлені техніки м'яко й ненав'язливо допомагають фахівцю-психологу, який відчуває втому, ознаки емоційного вигорання, розтотожитися з негативними думками, емоціями й відчуттям ресурсний і натхненний стан.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
2. Програма тематичного спецкурсу з методики інтерв'язійної підтримки практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу / за наук. ред. В. Г. Панка ; авт. кол. : В. Г. Панок (керівник), Р. А. Мороз, Т. Д. Каменщик, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Г. В. Якимчук ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 53 с.