


УДК 159.9:364-786.4

DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2024.4.24>


**Наталя Едуардівна Мілорадова,**

*доктор психологічних наук, професор,  
Харківський національний університет внутрішніх справ,  
навчально-науковий інститут № 3,  
кафедра психології, соціології та педагогіки (професор);*

 <https://orcid.org/0000-0002-0716-9736>,  
e-mail: [natashaM69@ukr.net](mailto:natashaM69@ukr.net);

**Вікторія В'ячеславівна Доценко,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
Харківський національний університет внутрішніх справ,  
навчально-науковий інститут № 3,  
кафедра психології, соціології та педагогіки (доцент);*

 <https://orcid.org/0000-0001-7757-2793>,  
e-mail: [valakh@meta.ua](mailto:valakh@meta.ua)

---

**ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ  
ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ (НА ПРИКЛАДІ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ  
ПСИХОЛОГІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ)**

---

У статті презентовано програму реабілітації психологів сектору безпеки і оборони України «Шлях до перемоги», що проводиться за підтримки громадської організації «Ініціатива Е+» в межах громадського проекту «Пошук майбутнього» та Центру психологічного здоров'я Харківського національного університету внутрішніх справ. Програму спрямовано на профілактику професійного вигорання та відновлення психологічного здоров'я й професійної спроможності психологів. Розглянуто алгоритм проведення програми реабілітації. Описано вправи і техніки відновлення, які використовувались у процесі реабілітації.

**Ключові слова:** травма, психологічна допомога, соціально-психологічна реабілітація, програма, професійне вигорання, стрес, техніки відновлення.

*Оригінальна стаття*

**Постановка проблеми**

Війна завдає трагічного удару по психічному здоров'ю українців, збільшуючи кількість людей, які потребують психологічної допомоги та підтримки. Потужною опорою для інших стають психологи, психотерапевти, соціальні працівники й волонтери, люди, які постійно зіштовхуються з високим рівнем травматичного досвіду, стражданнями, горем, емоційною напругою та виснаженням. В умовах сьогодення психологи сектору безпеки і оборони України працюють у

надзвичайно складних умовах, надаючи психологічну підтримку військовим, які зіштовхуються з різноманітними стресовими ситуаціями. Ось деякі з основних викликів, з якими стикаються психологи в роботі з військовослужбовцями [1]: бойова травма (військові можуть страждати від кошмарів, флешбеків, підвищеної тривожності, проблем зі сном та іншими симптомами); стрес і виснаження (постійний стрес, пов'язаний з небезпечою, нестачею сну, розлукою з рідними та іншими факторами); психічні розлади (крім ПТСР, військові можуть стикатися з депресією, тривожними розладами, розладами адаптації та іншими психічними проблемами); проблеми в міжособистісних відносинах (військова служба може негативно впливати на сімейні відносини, стосунки з друзями та колегами); проблеми з поверненням до цивільного життя (після демобілізації багато військових стикаються з труднощами адаптації до цивільного життя, відчувають відчуження від суспільства та втрату сенсу життя).

Повномасштабна війна створила унікальну ситуацію, коли фахівці, чією професією є допомога іншим – психологи, психотерапевти, соціальні і медичні працівники, волонтери та ін. – переживають спільну травму разом із тими, кому вони допомагають. У попередніх публікаціях ми зазначали, що вітчизняні психологи, які працюють в умовах війни і надають допомогу постраждалим унаслідок травматичних подій, переживають емоційне (професійне) вигорання, вторинну травматизацію і низку негативних психічних станів, які наразі мало досліджені [2; 3]. Враховуючи неможливість зменшення обсягу професійного навантаження на людей цих професій, актуальності набуває питання розроблення та впровадження спеціальної багатокomпонентної програми психологічного відновлення, спрямованої на збереження психологічного здоров'я та профілактику синдрому емоційного вигорання й вторинної травматизації у таких фахівців.

### **Стан дослідження проблеми**

Професійна діяльність психологів сектору безпеки і оборони має свою специфіку. Зокрема, їхня робота відбувається в екстремальних умовах, адже психологи часто працюють безпосередньо в зоні бойових дій або в польових умовах; вони повинні бути готовими до швидкого реагування та надання допомоги військовим у будь-який момент, незалежно від часу доби та погодних умов; специфіка клієнтів вимагає від психолога спеціальних знань і навичок, адже військові мають свої особливості, пов'язані з військовою службою; часто психологам доводиться працювати з обмеженими ресурсами, що ускладнює надання якісної допомоги.

Крім цього, слід згадати феномени, пов'язані з професійними ризиками психологів/психотерапевтів, які працюють з травмованими людьми і надають допомогу постраждалим: контрперенесення

(травматичне контрперенесення), негативні емоційні реакції психотерапевта; різні види психологічної травматизації психотерапевтів (вікарна, делегована, секундарна, індукована); вторинний травматичний стрес (дистрес) та втома від співчуття; віктимізація психотерапевта; професійне (емоційне) вигорання [4].

У професійній спільноті психологів/психотерапевтів сформувалася низка підходів, методів і методик, які застосовуються для попередження перелічених вище станів та надання допомоги фахівцям: супервізія – регулярні зустрічі з більш досвідченим колегою для обговорення складних кейсів, отримання зворотного зв'язку та розвитку нових навичок; групи підтримки – спілкування з колегами, які стикаються з подібними проблемами, що дозволяє відчувати підтримку та обмінятися досвідом; персональна терапія – для кращого розуміння клієнтів і опрацювання власних внутрішніх конфліктів; професійне навчання – регулярне відвідування тренінгів, семінарів та конференцій для оновлення знань та опанування нових методик; відпочинок, самопіклування та самодопомога (медитація, йога, ведення щоденника); менторство – наставництво досвідченого психолога, щоб допомогти молодшому спеціалісту швидше адаптуватися до професії; коучинг – індивідуальна робота з коучем, яка дозволяє сформулювати цілі, розробити план дій та підвищити ефективність роботи.

Як бачимо, спектр методів допомоги психологам доволі широкий. Вибір конкретних інструментів залежить від індивідуальних потреб і цілей кожного фахівця. Проте специфіка роботи психологів сектору безпеки і оборони вимагає нового, комплексного підходу, спрямованого на відновлення їхнього психологічного здоров'я та професійної спроможності працювати з людьми, які пережили травматичні події або мають психологічні проблеми.

### **Мета і завдання дослідження**

*Метою* статті є розгорнутий виклад програми соціально-психологічної реабілітації психологів сектору безпеки і оборони, спрямованої на відновлення психологічного здоров'я та професійної спроможності фахівців, які працюють з людьми, що пережили травматичні події або мають психологічні проблеми. *Завдання* статті полягає в описі покрокового алгоритму проведення програми реабілітації психологів сектору безпеки і оборони.

### **Наукова новизна дослідження**

Представлено алгоритм проведення авторської програми соціально-психологічної реабілітації психологів сектору безпеки і оборони України «Шлях до перемоги».

### **Виклад основного матеріалу**

Програма соціально-психологічної реабілітації розрахована на шість днів і включає п'ять послідовних блоків. Один з шести днів –

це екскурсія або похід (залежно від локації та місця проведення). Кожен день починається з ранкових тілесних практик, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів та роботу з тілом. Щовечора є можливість (залежно від локації та місця проведення) здійснити прогулянки, екскурсії, відвідати СПА-процедури, виконати тілесні практики на свіжому повітрі. Кількість учасників – 20 осіб.

Мета програми: 1) актуалізація наявних та пошук нових ресурсів для посилення стресостійкості і відновлення психологічного здоров'я, ресурсне підживлення учасників; 2) оволодіння новими методами відновлення та профілактика професійного вигорання; 3) покращення якості життя учасників.

#### *Перший блок. Знайомство та входження в новий досвід*

Мета: знайомство, встановлення психологічного контакту, налагодження міжособистісної взаємодії.

У першій половині дня учасники розміщуються та ознайомлюються з простором. У другій половині дня після обідньої перерви учасники проходять вхідне тестування, знайомляться з метою, завданнями, регламентом роботи та структурою програми, учасниками.

Структура занять першого дня:

1. Представлення мети і завдань, знайомство з тренерами.
2. Ознайомлення з регламентом роботи та структурою програми.
3. Проведення вхідного тестування.
4. Знайомство з учасниками. Розгляд правил роботи в групі.
5. Мої очікування від програми реабілітації.
6. Підбиття підсумків дня. Вечеря. Вільний час.

Вправи першого блоку: «Долоньки» (мета – знайомство учасників тренінгу); «Будемо знайомі!» (мета – знайомство, єднання учасників за спільними цінностями, інтересами, досвідом тощо); «Об'єднання» (мета – підвищення рівня внутрішньогрупової згуртованості); вправа на очікування «Дари природи».

#### *Другий блок. Актуалізація проблемних питань. Особливості переживання стресових і травматичних ситуацій*

Мета: ознайомити з ефективними техніками роботи зі стресовими і травматичними ситуаціями, розвинути навички ефективної самопомоги.

Структура занять другого дня:

1. Ти як? Самодіагностика.
2. Посилення групової динаміки та підтримки психологічного контакту.
3. Оновлення знань про стрес, його види, основні стрес-фактори, стадії стресу, основні реакції на стрес та ознаки стресу.
4. Алгоритм роботи з власним стресом.
5. Підбиття підсумків дня. Вечеря. Вільний час.

Вправи, методи і техніки, які можуть бути використані у другому блоці:

1) вправа «Чим ми схожі?». Мета: посилення динаміки і згуртованості групи, головна ідея – наголосити, що всі учасники подібні, тобто є групою, дати можливість членам групи відчувати подібність один одного;

2) арттерапевтична техніка «Обличчя стресу». Мета: зменшення рівня роздратованості та агресії за допомогою ліплення з твердого пластиліну. Ліплення дозволяє виплеснути емоції, а через те, що робота з твердим пластиліном вимагає значно більше фізичного зусилля, це допомагає позбутися м'язового напруження. Матеріали для проведення вправи: твердий пластилін, картон. Кожен учасник працює над композицією «Обличчя стресу» та презентує свої напрацювання для інших учасників. Після виконання завдання з фігурою із пластиліну учасники можуть зробити те, що побажають (залишити як є, викинути, зім'яти або трансформувати);

3) «Експрес-метод» (мета – оновлення знань щодо експрес-методів відновлення і стабілізації психофізіологічного стану людини):

а) розглянули стрес-фактори (особистісні та професійні) і визначити SOS-фактори – власні прояви стресу. Проаналізувати різні стресові ситуації та особистісні реакції на стрес;

б) учасників розділяють на п'ять груп з метою опрацювання швидких та доступних методів стабілізації стресових реакцій. Кожна група протягом 10 хвилин формулює 10 експрес-методів подолання стресу;

в) дискусія-обговорення. Приклади експрес-методів: різноманітні дихальні техніки, зокрема «Дихання по квадрату», «Дихання життя» С. Лосева, «Квітка – свічка», «Пхастріка», «Дихання животом», техніки заземлення «5–4–3–2–1», «4 стихії», «Метелик» та «Прогресивна м'язова релаксація»;

4) техніка «Алгоритм роботи з власним стресом». Мета: усвідомлення особливостей впливу стресових подій на особисте життя, напрацювання способів подолання стресу. Матеріали: аркуші паперу, ручки, метафоричні асоціативні карти *Resilio* (Резіліо), *Habitat* (Хабітат), *Соре* (Коуп), «Життя як чудо».

5) техніка «Щоденник стресу». Учасниками необхідно пригадати події тижня перед початком програми та написати основні стрес-ситуації, що відбулися з ними за цей період. Наступний крок – проаналізувати ситуації та заповнити відповідні рядки в щоденнику (табл. 1).

Після заповнення щоденнику відбувається обговорення особливостей впливу стресових подій на особисте життя;

Таблиця 1

**Щоденник стресу**

<b>Стресор</b>	<b>Інтенсивність (0–10 балів)</b>	<b>Контроль події над людиною або людини над людиною (0–10 балів)</b>	<b>Тривалість впливу</b>	<b>Частота повторення</b>

6) техніка «Корисна якість» з використанням метафоричних асоціативних карт *Resilio*, *Habitat*, *Cope*, «Життя як чудо». Учасники працюють індивідуально, кожний зі своєю стресовою ситуацією та стрес-факторами із щоденника стресу. Після роботи з обраним стресором учасники повторно оцінюють його інтенсивність, рівень контролю і тривалість впливу.

Для виконання цієї вправи учасники спочатку індивідуально відповідають на питання: що допомагає мені стабілізувати свій стан у стресовій ситуації, як я долаю стрес? Після об'єднання в групи, учасники представляють свої напрацювання на обговорення групі;

7) вправа «Особиста зона відповідальності». Мета: навчитись визначати особисту зону відповідальності в стресовій ситуації (що я можу зробити, на що я можу вплинути, а що виходить за межі моєї відповідальності). Матеріали: метафоричні асоціативні карти, папір, ручки.

Учасники згадують стресову ситуацію, яка була вже розв'язана та не мала руйнівного впливу на їхню психіку. Здійснюють картування стресової ситуації, що була розв'язана, за схемою: причини – суть ситуації – шляхи подолання – наслідки. Для цього необхідно розділити лист на чотири частини та записати в кожен з них, згідно зі схемою, відповідні елементи. Потім відбувається робота над змістом кожного елемента та з'ясування частини своєї відповідальності у цій стресовій події. Аналіз здійснюється за схемою, поданою нижче (табл. 2).

Таблиця 2

**Особиста зона відповідальності**

Я відповідаю	Я не несу відповідальності
Причини	
Суть ситуації	
Шляхи подолання	
Наслідки	

8) техніка «Розділити відповідальність за подію з іншими людьми» (автор Пег Стріп), якою можна скористатись у разі необхідності для посилення техніки «Особиста зона відповідальності».

Візьміть проблемну ситуацію, яка була вирішена. У центрі аркуша форматом А4 намалуйте коло – це 100 % провини. У правому верхньому кутку напишіть, хто відповідальний за те, що сталося. У стовпчик запишіть усіх, хто спав на думку. Далі визначте, яку частину відповідальності із цих 100 % несе на собі кожен зі списку. Перетворіть коло на діаграму, відмітивши всі частини. Подивіться на коло і визначте, скільки тепер відсотків вашої провини. Дайте відповіді на такі питання: чи може бути так, що ви відчуваєте агресію, але не хочете собі в цьому зізнаватись і тому волієте відчувати провину; можливо, ви не дозволяєте собі злитися; які у вас вторинні вигоди почуватися винним; якою ви будете людиною, якщо не будете відчувати цю провину?

Ми часто плутаємо провину та відповідальність. Провина заціклена на нашому «Я», тоді як відповідальність сфокусована на досконалій дії та її результатах. Коли людина відчуває відповідальність, вона має можливість рухатися вперед, у неї з'являються нові можливості;

9) техніка-діагностика копінг-стратегій за допомогою метафоричних асоціативних карт. Мета: познайомити учасників з шістьма основними стратегіями копінг-поведінки у стресовій ситуації, допомогти учасникам виявити, які із цих копінгів є недосяжними для них у періоди переживання складних життєвих ситуацій і до яких внутрішніх ресурсів слід звертатися по допомогу. Матеріали: метафоричні асоціативні карти *Соре*.

Тренер розкладає в ряд шість карт категорії «Чудо і Ви» з колоди карт *Соре* і пропонує учасникам проранжувати карти за критерієм симпатії. Карту, яка найбільш сподобалась, потрібно розмістити на перше місце, шоста карта, яка взагалі не подобається, буде на шостому.

Після ранжування тренер розповідає про значення цих карт і знайомить їх з шістьма основними стратегіями копінг-поведінки у стресовій ситуації: віра, дружба, емоції, креативність, діяльність, когніції. При цьому тренер зазначає, що ті карти, які посіли перше і друге місце, – це допінги, до яких людина вдається частіше у стресовій ситуації, друге і третє – це копінги, які людина використовує час від часу, п'яте та шосте – це ті стратегії копінг-поведінки, які людина ніколи не використовує у стресовій ситуації.

Учасники роблять аналіз, пам'ятаючи, що правильного ранжування карт не існує, кожен підхід є індивідуальним. Слід замислитися про те, що наступного разу, можливо, використання копінгів з п'ятого та шостого рангового місця допоможе у вирішенні проблеми.

### Третій блок. Горе і втрати

Мета: ознайомити з техніками подолання горя і втрати, наслідків травматичних подій, робота зі страхами та особливостями повернення до життя після втрати.

Структура занять третього дня:

1. Привітання з використанням колоди метафоричних асоціативних карт «Ти як?».

2. Оновлення знань щодо понять «горе» і «втрата», процесів і стадій горювання, патологічних симптомів горя, безправного горя, вторинних втрат, сучасного етапу консультування в ситуаціях горювання та його особливостей.

3. Стратегії опанування (навички екологічного управління негативними емоціями, горювання та скорбота як життєвий досвід, робота з відчуттям страху, провини, сорому та відповідальністю).

4. Підбиття підсумків дня. Вечеря. Вільний час.

Вправи, методи і техніки, які можуть бути використані у третьому блоці:

1) техніка «Місце сили». Мета: відновлення відчуття безпеки та рівноваги, вона допомагає знизити тривогу, розслабитися та відволіктися. Матеріали: метафоричні асоціативні карти ресурсних колод *Saga, Mythos, 1001, SHEN HUA, Morena, Habitat, Ecco* та ін.

Класичний варіант техніки «Безпечне місце» модифікований у техніку «Місце сили» з використанням метафоричних асоціативних карт ресурсних колод *Saga, Mythos, 1001, SHEN HUA, Morena, Habitat, Ecco* та ін.;

2) техніки «Зміна ідентичності» та «Новий шлях». Мета: навчитись створювати нову ідентичність після переживання травматичних подій.

Будь-яка втрата несе зміну ідентичності. Одним із завдань горювання є створити нову ідентичність (за В. Ворденом). Учасники відповідають на питання: 1) ким я був, 2) ким я буду, 3) хто я тепер, із використанням метафоричних асоціативних карт: *Cope, Saga, Mythos, 1001, SHEN HUA, Morena, Habitat, Ecco* та ін. На другому етапі вправи учасники будують «Новий шлях», описуючи, хто або що допоможе зрушити з місця: допомога друга чи професіонала, вольове рішення, новий проект, власна пропозиція;

3) техніка «Шрамування місця болю». Мета: сформуванню розуміння того, як тіло реагує на кризову ситуацію, що відчуває людина на фізичному рівні у стресовій, травматичній ситуації, розкрити поняття «колективна травма». Матеріали: метафоричні асоціативні карти *Cope, Saga, Mythos, 1001, SHEN HUA, Morena, Habitat, Ecco* та ін., шість листів ватману, маркери, фломастери, олівці.

Спочатку ведучий зосереджує увагу групи на тому, що нам необхідно зрозуміти, як наше тіло реагує на кризову ситуацію, що ми



відчуваємо на фізичному рівні, у чому проявляється наша реакція на стресову подію. Для цього кожному учаснику групи роздається аркуш формату А4 з контуром тіла людини. На столі розкладено карти колоди *Core* (відкритий спосіб). Кожен учасник обирає карту з колоди, що символізує найважчий особистий біль як наслідок участі в екстремальній ситуації.

Потім кожен учасник кладе карту-символ болі на місце локалізації болі на обрисі тіла людини перед собою. Далі бере карту-символ болю і виходить до ведучого. Ведучий пропонує учаснику розповісти про цей симптом та відмітити красним маркером його місце на контурі тіла людини, яке заздалегідь намальоване на великому аркуші ватману. Кожен учасник розповідає, чому біль локалізується саме в цьому місці. Потім учасник повертається на місце і кладе карту-біль на обрис тіла перед собою.

Далі ведучий замикає коло, і на великому аркуші вимальовується так званий збірний образ травми, який необхідно рубцювати: травма була – рана дуже болить – потім буде шрам, але шрам болить значно менше, ніж відкрита рана.

Після детального обговорення симптомів та місця локалізації болю необхідно переходити до процесу рубцювання та зцілення. Для цього обираються карти з ресурсних колод *Saga, Mythos, Morena*.

Кожен учасник обирає дві карти (одну – у відкритий спосіб, другу – у закритий) та кладе поруч із картою, що означає біль, чи на карту-біль. Потім відбувається обговорення того, що трапилось або що змінилось у сприйнятті ситуації, окремо розглядається вплив карти-допомоги, обраної у відкритий та закритий спосіб, проводиться аналіз;

4) завершальна вправа «Подяка». Учасники по колу промовляють, за що вони вдячні собі, людям, Богові (Всесвіту).

*Четвертий блок. Профілактика та подолання професійного вигорання*

Мета: ознайомити з техніками психологічного відновлення, профілактики та подолання професійного вигорання; скласти особистий план профілактики професійного вигорання та особистої безпеки при виконанні професійних завдань.

Структура занять четвертого дня:

1. Ти як? Самодіагностика.
2. Сутність та особливості прояву професійного вигорання (причини виникнення, характер розгортання та симптоматика, рівні прояву (напруження, резистенція, виснаження), симптоматика вторинної травматизації фахівців).

3. СТОП вигорання: профілактика та подолання професійного вигорання; рекомендації для фахівців, як не вигоріти на роботі.

4. Складання особистого плану профілактики професійного вигорання та особистої безпеки при виконанні професійних завдань.

5. Підбиття підсумків дня. Вечеря. Вільний час.

Вправи, методи і техніки, які можуть бути використані в четвертому блоці:

1) вправа «Симптоми професійного вигорання». Мета: розкрити сутність та особливості прояву професійного вигорання (симптома-тика; рівні прояву – напруження, резистенція, виснаження). Матеріали: проєктор, комп'ютер, фліпчарт, маркери, фломастери, олівці, аркуші паперу, метафоричні карти. Робота відбувається в групах, кожна з яких протягом 15 хвилин працює над симптоматикою вигорання, далі – обговорення симптомів професійного вигорання;

2) техніка «Колесо життєвого балансу». Мета: усвідомлення особистісних проблем та сфер життя, в яких спостерігається напруження. Матеріали: проєктор, комп'ютер, фліпчарт, маркери, фломастери, олівці, аркуші паперу, метафоричні карти. Кожен учасник на папері малює коло і розділяє його на визначену кількість секторів, наприклад вісім (кар'єра, гроші, здоров'я, друзі, сім'я, розвиток, відпочинок, умови життя). Учасники мають оцінити за 10-бальною шкалою, наскільки наповненим є кожен сектор їхнього життя і зафарбувати його, далі обрати для кожного сектору певну метафоричну карту з ко-лод *Cope, Saga, Mythos, 1001, SHEN HUA, Morena, Habitat, Ecco* та ін.;

3) техніка «Синквейн». Мета: профілактика та подолання професійного вигорання. Матеріали: проєктор, комп'ютер, фліпчарт, маркери, фломастери, олівці, аркуші паперу.

Синквейн – це методичний прийом складання вірша з п'яти рядків, *головна мета якого показати, що, змінюючи дію, здійснюючи щось нове, випробовуючи нові варіанти, ми спроможні позитивно змінити свій стан*; відбувається саморегуляція через розкодування мовних метафор.

Учасникам пропонують згадати ситуацію, в якій вони відчували сором'язливість (або інший стан). Потім вони мають дати назву стану, який описується (одне слово). Це слово і буде початком синквейна. Наприклад, слово «сором». Далі необхідно за схемою, що надається, скласти синквейн. Соматичні стани та хвороби не можуть бути назвою синквейна.

Схема синквейна:

1-й рядок: одне слово – назва, іменник (хто? що?);

2-й рядок: два слова – ознака, прикметник (який? яка? яке? які?);

3-й рядок: три слова – дія, дієслово (що робить? що зробить?);

4-й рядок: чотири слова – фраза, у якій висловлюється особиста думка щодо предмета, про який йдеться;

5-й рядок: одне слово – іменник (хто? що?).

Приклад синквейна:

Сором

Гіркий, гнітючий  
Принижує, мінімізує, вбиває  
Не дає дихати повною груддю  
Біль

Учасникам пропонують обговорити отримані результати, орієнтуючись на такі питання: на що звернули увагу при виконанні цієї техніки; чим, на ваш погляд, була корисна ця техніка; чи важко було її виконувати і чому; що змінилося після виконання цієї техніки; які думки виникали під час та після виконання цієї техніки; які відчуття виникали під час та після виконання цієї техніки. Далі відбувається підбиття підсумків, формування рекомендацій для фахівців, як не вигоріти на роботі;

4) техніка «Банка вдячності». Мета: рефлексія. Матеріали: маркери, фломастери, олівці, аркуші паперу, банка.

Учасники пишуть на папірцях: «Я вдячний собі за...», згортають і кидають до банки вдячності (за бажанням можуть прочитати на загал).

#### *П'ятий блок. Накачка ресурсів*

Мета: сформувати навички психологічного відновлення, оволодіти методами і техніками самодопомоги для подолання перевтоми, відновлення після травми, накопичення ресурсів.

Структура занять п'ятого дня:

1. Актуалізація знань, що таке ресурси (життєві ресурси особистості), куди вони зникають та де їх взяти, джерела психологічних ресурсів, куди зникла мотивація.

2. Апробація ресурсних технік (опрацювання технік накачки ресурсів, обмін досвідом, як і де знаходити ресурси).

3. Вихідне анкетування. Отримання зворотного зв'язку та прощання.

4. Завершення програми та від'їзд учасників.

Вправи й техніки, які можуть бути використані в п'ятому блоці:

1) техніка «Ікігай». Мета: ознайомлення з технікою, яка може допомогти знайти відповідь на важливе запитання: у чому сенс буття; стати джерелом натхнення та мотивації; навчитися краще розуміти свої цілі та пріоритети, а також знаходити задоволення у щоденних справах. Матеріали: проектор, комп'ютер, фліпчарт, маркери, фломастери, олівці, аркуші паперу.

Ікігай – це японський концепт, що означає «сенс життя» або «радість життя». Дослівно слово «ікігай» можна перекласти, як сенс життя. Воно складається з двох слів – «ікі» (жити) і «гай» (причина). Цей концепт відображає те, що приводить вас у рух, надає сенс вашому життю і допомагає вам відчувати задоволення від кожного дня. Ікігай спрямований на досягнення гармонії між тим, що ми любимо, у чому ми компетентні, що потрібно всесвіту, за що нам платять.

Учасники заповнюють коло ікігай – це візуальний інструмент, який допомагає визначити свій ікігай;

2) арттерапевтична техніка «Мандала Барви Життя». Мета: гармонізація та стабілізація внутрішнього психологічного стану, виявлення ресурсів. Матеріали: аркуші паперу з малюнками мандал, різнокольорові сипучі матеріали (пісок, крупи, сіль тощо). Учасники обирають мандали і розфарбовують їх за допомогою різнокольорових сипучих матеріалів (пісок, крупи, сіль тощо);

3) арттерапевтична техніка «Афірмація». Мета: накопичення ресурсів, формування навичок психологічного відновлення. Матеріали: проектор, комп'ютер, фліпчарт, маркери, фломастери, олівці, аркуші паперу. Учасники формулюють коротку фразу, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в підсвідомості людини, сприяючи покращенню її психоемоційного фону та стимулюючи позитивні зміни;

4) арттерапевтична техніка «Трансформація». Мета: накопичення ресурсів, формування навичок психологічного відновлення. Матеріали: фольга. Учасники створюють птаха «Мої зміни», використовуючи фольгу;

5) вправа «Чи виправдались мої очікування?» полягає в тому, що учасники підходять до ватману, де наклеєні папірці з їхніми очікуваннями від участі в програмі реабілітації (вони їх писали в перший день), і повідомляють учасників та тренерів, чи виправдались їхні очікування.

## **Висновки**

Фокус розробленої нами програми соціально-психологічної реабілітації спрямований на профілактику професійного вигорання, відновлення психологічного здоров'я та професійної спроможності психологів сектору безпеки й оборони України, які працюють із людьми, які пережили травматичні події або мають психологічні проблеми. Програма складається з комплексу заходів і включає такі різноманітні методики, як-от: індивідуальна або групова робота для розв'язання внутрішніх конфліктів, зміни деструктивних моделей поведінки та розвиток нових навичок, розширення навичок самоорганізації, комунікації й взаємодії з оточенням, використання творчих арттерапевтичних методів для вираження емоцій та пошуку внутрішніх ресурсів.

Під час отримання зворотного зв'язку та аналізу результатів анкетування було зафіксовано позитивну динаміку й задоволення від участі в реабілітаційній програмі. Учасники відмітили насиченість, доступність, професіоналізм, дружню атмосферу й динамічність програми. Тому перспективою подальших досліджень убачаємо висвітлення результатів аналізу ефективності соціально-психологічної програми «Шлях до перемоги».

**Списки бібліографічних посилань:** **1.** Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 3 : навч. посіб. / Л. Гридковець, Т. Вебер, Н. Журавльова та ін. ; за заг. ред. Л. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с. **2.** Доценко В. В. Психічні стани психологів, які працюють з постраждалими в умовах війни // Проблеми психології діяльності в особливих умовах : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 18 квіт. 2023 р.) / Черкаськ. ін-т пожеж. безпеки ім. Героїв Чорнобиля Нац. ун-ту цивіл. захисту України ; Гуманітарн. ін-т Нац. ун-ту оборони України ім. І. Черняховського ; Соц.-психол. ф-т Нац. ун-ту цивіл. захисту України та ін. Черкаси : Вид. Третяков О. М., 2023. С. 179–181. **3.** Мілорадова Н. Е., Доценко В. В. Програма реабілітації психологів сектору безпеки та оборони України «Шлях до перемоги»: зміст та особливості проведення // Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії : зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30 квіт. – 1 трав. 2024 р.) / Донецьк. обл. ін-т післядипломної пед. Освіти ; Литовський фонд розвитку співробітництва та гуманітар. Допомоги ; Інкубатор соціальних змін «Domus Solis» та ін. Київ : ДонОблШПО, 2024. С. 485–489. **4.** Лазос Г. П. Фактори ризику виникнення негативних емоційних станів у волонтерів психологів/психотерапевтів. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 3, вип. 13. С. 130–152.

Надійшла до редакції 19.11.2024

Прийнята до опублікування 16.12.2024



**Miloradova N. E., Dotsenko V. V. Technologies of psychological rehabilitation of a personality after traumatic events (on the example of the rehabilitation programme for psychologists of the security and defence sector of Ukraine)**

*Today, psychologists in the security and defence sector of Ukraine work in extremely difficult conditions, providing psychological support to the military, who face various stressful situations. The full-scale war has created a unique situation where people in helping professions (psychologists, psychotherapists, social and medical workers, volunteers, etc.) experience a common trauma with the people they help. Psychologists who work in war and provide assistance to victims of traumatic events experience emotional (professional) burnout, secondary traumatization and a number of negative mental states that are currently poorly understood. Given the impossibility of reducing the professional burden on people in these professions, the issue of developing and implementing a special multicomponent psychological recovery programme aimed at maintaining psychological health and preventing emotional burnout syndrome and secondary trauma in professionals in helping professions becomes relevant.*

*The article presents a detailed description of the author's programme of social and psychological rehabilitation of psychologists in the security and defence sector of Ukraine "The Way to Victory". The main goal of the programme is to update the existing and search for new resources to strengthen stress resistance and restore the strength of participants, mastering new methods of preventing professional burnout of psychologists.*

*The programme lasts a week and includes five consecutive blocks: 1) getting acquainted and getting into a new experience; 2) actualisation of problematic issues, peculiarities of experiencing stressful and traumatic situations; 3) grief and loss; 4) prevention and overcoming professional burnout; 5) acquiring resources.*

*The developed programme will help psychologists in the security and defence sector of Ukraine to improve their own stress resistance, restore psychological health, and accumulate resources to prevent professional burnout.*

**Keywords:** trauma, psychological assistance, social and psychological rehabilitation, programme, professional burnout, stress, recovery techniques.

