

Костюк Андрій,

*кандидат психологічних наук,
начальник Управління психологічного забезпечення МВС України,
полковник поліції*

Процик Любов,

*кандидат психологічних наук,
головний спеціаліст відділу організації психологічного забезпечення
Управління психологічного забезпечення МВС України*

СУПЕРВІЗІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІВ: ЗАПОБІГАННЯ ВТОРИННІЙ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

В умовах тривалої військової агресії російської федерації проти України роль фахівців служб (підрозділів) психологічного забезпечення, які здійснюють професійний супровід поліцейських Національної поліції України (НПУ), осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), військовослужбовців Державної прикордонної служби України (ДПСУ) та Національної гвардії України (НГУ), є критично важливою для підтримання функціональної спроможності та психологічної стійкості особового складу Сектору безпеки й оборони України.

Фахівці даних служб (підрозділів) психологічного забезпечення працюють у середовищі з високими рівнем емоційного навантаження та постійним контактом із травматичними ситуаціями, що підвищує ризик вторинної травматизації, психічного виснаження й професійного вигорання. Накопичення професійних стресорів без належної супервізійної підтримки може призводити до зниження ефективності роботи, погіршення емоційного стану самих психологів і, як наслідок, до зниження якості психологічного супроводу особового складу.

З огляду на ці ризики, супервізія виступає дієвим механізмом профілактики професійного вигорання та підтримки психологічного здоров'я фахівців служб (підрозділів) психологічного забезпечення НПУ, ДСНС, ДПСУ та НГУ. Вона сприяє своєчасному виявленню ознак вторинної травматизації, формуванню емоційної стійкості та підтриманню високої професійної ефективності, що є ключовим чинником для забезпечення якісного психологічного супроводу в умовах війни та надзвичайних ситуацій.

Згідно з МКХ-11, *травматична подія* визначається як ситуація, в якій людина перебуває протягом короткого або тривалого часу, що є екстремально загрозливою або катастрофічною та здатною викликати глибокий розпач [1].

Якщо людина безпосередньо переживає таку подію, це вважається *первинною травматизацією*, яка може спричинити посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Водночас особи, які не є безпосередніми учасниками подій, але відчувають емоційний вплив від історій та досвіду інших, а також стають свідками страху, болю, жаху, можуть зазнавати *вторинної травматизації*. Це явище також може бути одним із проявів *вікарної травми* [2].

Вторинна травматизація психологів – це процес, під час якого фахівці, що працюють із травмованими особами, самі зазнають психологічного стресу, емоційного виснаження та впливу травматичних історій. Це може призводити до симптомів, схожих на ПТСР: тривоги, депресивних станів, кошмарів, флешбеків, емоційного вигорання та психологічних розладів. Особливо високий ризик мають психологи, які працюють із людьми, що пережили бойові дії, катастрофи чи насильство, особливо в умовах війни. Фахівці можуть відчувати тривогу, яка проявляється у вигляді постійного відчуття неспокою та напруженості. Депресивні стани є ще одним поширеним симптомом, що характеризуються почуттям безнадії, втрати інтересу до роботи та життя загалом. Кошмари та флешбеки, які є повторними переживаннями травматичних подій, можуть значно впливати на якість сну та загальний стан психолога. Емоційне вигорання, що виникає через постійний контакт із травматичними історіями, призводить до втрати мотивації та енергії для виконання професійних обов'язків. Таким чином, дані симптоми, можуть значно знижувати ефективність роботи психологів та їх здатність надавати якісну допомогу своїм клієнтам.

Важливо розрізнати, що є наслідком безпосередньої травматизації самого фахівця (або первинна травматизація), а що – реакцією на роботу зі свідками травматичних подій (прослуховування травматичних історій, спостереження за стражданнями інших або надання підтримки постраждалим). *Легкий ступінь вторинної травматизації* характеризується незначними порушеннями, такими як тимчасова тривога, емоційна нестабільність та зниження концентрації, які можуть впливати на повсякденне функціонування, але не призводять до серйозних змін у поведінці або емоційному стані. *Середній ступінь* включає більш виражені симптоми, такі як постійна тривога, кошмари та флешбеки, які можуть значно впливати на якість життя та професійну діяльність, але все ще дозволяють зберігати певний рівень функціонування. *Важкий ступінь* характеризується серйозними порушеннями, такими як депресія, сильні флешбеки, емоційне вигорання та значне зниження здатності до нормального функціонування, що потребує інтенсивного втручання та підтримки.

Супервізія як механізм підтримки психологів отримала нормативне врегулювання з ухваленням *Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я»*. Відповідно до пункту 3 статті 38 цього закону, супервізія проводиться

для фахівців у сфері психічного здоров'я з метою забезпечення якості послуг, подолання професійних труднощів, аналізу та усунення недоліків у роботі, вдосконалення її організації, мотивування до професійного розвитку, дотримання етичних норм та стандартів надання послуг, запобігання професійному вигоранню, а також забезпечення емоційної підтримки [3].

Супервізія може здійснюватися у різних *формах*: *індивідуальній, груповій або колегіальній*. Кожна форма має свої переваги залежно від контексту роботи спеціаліста та специфіки випадків, з якими він стикається. *Індивідуальна супервізія* дозволяє зосередитися на особистих проблемах та викликах, з якими стикається психолог, забезпечуючи глибокий аналіз конкретних випадків та індивідуальну підтримку. *Групова супервізія* сприяє обміну досвідом між колегами, створює атмосферу взаємної підтримки та дозволяє отримати різні точки зору на складні випадки, що може бути корисним для пошуку оптимальних рішень. *Колегіальна супервізія* передбачає взаємодію між рівноправними фахівцями, що сприяє розвитку професійних навичок через обговорення та аналіз роботи один одного, а також забезпечує підтримку та мотивацію до професійного розвитку.

Кожен із цих підходів може бути адаптований до конкретних потреб психологів, що працюють у Секторі безпеки та оборони, забезпечуючи ефективну підтримку та профілактику вторинної травматизації. Важливо, щоб супервізія була регулярною та систематичною, що дозволить своєчасно виявляти ознаки емоційного вигорання та психологічного стресу, а також забезпечувати необхідну підтримку для збереження професійного здоров'я.

Міжнародний досвід підкреслює важливість супервізії для підтримки психічного здоров'я фахівців, які працюють із травматичними випадками. Зокрема, Американська психологічна асоціація (APA) розробила «*Керівництво з клінічної супервізії в сфері психологічних послуг*», яке наголошує на необхідності компетентнісного підходу в супервізії, включаючи розвиток навичок саморефлексії та професійного зростання. Крім того, Міжнародний центр психосоціальної підтримки (PS Centre) пропонує «*Інтегровану модель супервізії*», спрямовану на підвищення якості психосоціальних інтервенцій та забезпечення благополуччя персоналу. Ці моделі підкреслюють важливість регулярної супервізії для запобігання вторинній травматизації та емоційному вигоранню серед фахівців [4; 5].

Таким чином, супервізія відіграє ключову роль у профілактиці вторинної травматизації та збереженні професійного здоров'я психологів. Регулярні зустрічі з супервізором дозволяють психологам обговорювати складні випадки та емоційні реакції, що виникають у процесі роботи. Це сприяє своєчасному виявленню ознак емоційного вигорання та психологічного стресу, що дозволяє вчасно вжити необхідних заходів для їх подолання. Підтримка колег, яка забезпечується через супервізію, створює атмосферу взаємної підтримки та обміну досвідом, що є

важливим для збереження емоційної стійкості. Крім того, супервізія сприяє професійному розвитку психологів, допомагає їм вдосконалювати свої навички та знання, що є важливим для надання якісної психологічної допомоги. Емоційна підтримка, яку отримують психологи під час супервізії, забезпечує психологічну допомогу та підтримку, що дозволяє їм зберігати мотивацію та енергію для виконання професійних обов'язків.

Отже, запровадження системи супервізійної підтримки для фахівців служб (підрозділів) НПУ, ДСНС, ДПСУ та НГУ сприятиме збереженню їхнього професійного здоров'я, запобіганню вторинній травматизації та підвищенню ефективності роботи. Супервізія забезпечує своєчасне виявлення ознак емоційного вигорання та психологічного стресу, що дозволяє вчасно вжити необхідних заходів для їх подолання. Крім того, супервізія сприяє професійному розвитку психологів, їх саморефлексії, допомагає їм вдосконалювати свої навички та знання, що є важливим для надання якісної психологічної допомоги. Тому впровадження системи супервізійної підтримки є необхідним кроком для забезпечення стабільності та ефективності роботи психологів, що в свою чергу сприятиме загальному зміцненню Сектору безпеки й оборони України.

Список використаних джерел:

1. The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. 11th revision. Geneva: World Health Organization. URL: <https://icd.who.int/en>
2. Office for Victims of Crime. USA. URL: <https://ovc.ojp.gov/>
3. Закон України Про систему охорони психічного здоров'я в Україні. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
4. American Psychological Association. Guidelines for Clinical Supervision in Health Service Psychology. Retrieved from URL: <http://apa.org/about/policy/guidelines-supervision.pdf>
5. Integrated Model for Supervision. URL: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2021/11/IMS-Handbook-Web.pdf?utm_source