

Провина тих, що вижили — це особливий вид почуття провини, який розвивається в людей, які пережили небезпечну для життя ситуацію, врятувалися та знаходяться у безпеці та комфорті. Різновидами «вини, того, хто вижив» є: переоцінка тим, хто пережив небезпечну ситуацію, особистої відповідальності за подію та недооцінка відповідальності інших людей; «помилка хіндсайту» — «передбачення заднім числом» (людина вважає, що вона мала щось знати або знала щось, що могло б змусити її діяти по-іншому, якби вона звернула на це більше уваги); людина, котра пережила загрозу подію, звинувачує себе в тому, що «вибрала» результат з негативними наслідками, навіть незважаючи на те, що під час самої події вона не мала вільного вибору; той, хто вижив, недооцінює вплив власних емоційних переживань (розпачі, жаху) на свою поведінку під час події і тому звинувачує себе у результатах, які могли б бути іншими для збалансованого емоційного стану; у того, хто пережив загрозу, є провали у пам'яті щодо подію, тому він припускає, що несе відповідальність за те, що сталося (або не пам'ятає, що зробив щось корисне).

Напрями роботи під час надання психологічної допомоги при переживанні «провини того, хто вижив» у парадигмі когнітивно-поведінкової терапії такі: реструктуризація дисфункціональних когніцій, що лежать в основі провини того, хто вижив; розвиток співчуття до себе; знаходження шляхів адекватного відшкодування або пошуку пробачення себе чи інших щодо адекватних аспектів винуватості; прийняття провини та ситуації в цілому з усвідомлення власної системи цінностей, створення коригуючого (альтернативного) емоційного досвіду через рескриптинг ситуації в уяві; експозиційні техніки.

Орієнтовна послідовність у роботі: попереднє дослідження — відтворення «історії провини»; занурення — усвідомлення та розуміння провини; основна частина — когнітивна обробка провини: реструктуризація дисфункціональних переконань, реструктуризація провини; коригуючий емоційний досвід; визнання досягнень та погляд у майбутнє.

Когнітивна обробка провини передбачає: обговорення знань про провину, обговорення знань про провину того, хто вижив, виявлення та усунення несправделивості в оцінках, встановлення адекватної міри відповідальності, усвідомлення неможливого вибору в ситуації загрози, відтворення спогадів, оскарження вторинних вигод провини.

*I. Videnieev*

## **ПСИХОСОМАТИЧНІ СИМПТОМИ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

*I. Videnieiev*

## **PSYCHOSOMATIC SYMPTOMS IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF A PSYCHOLOGIST PRACTITIONER**

Престижність професії психолога в сучасній Україні (особливо в умовах війни з росією), наявність великої кількості людей, яким необхідна психологічна допомога, психотерапія та корекція, зумовили підвищення наукового інтересу до питань професійного становлення психолога та умов, що сприяють досягненню ним успіхів у професійній діяльності. Одна з проблем професійного розвитку психолога —

вплив професії на особистість психолога, на стан його психічного і соматичного здоров'я.

Організм, не справляючись із психічним навантаженням (інформаційним та емоційним стресами), перерозподіляє його на рівень соматика та вегетатики. У психосоматичних скаргах фігурують, насамперед, симптоми порушення діяльності дихальної системи, шлунково-кишкового тракту, шкірних покривів, опорно-рухової та серцево-судинної систем.

Соматовегетативний симптомокомплекс при професійних деформаціях включає дві рівнозначні складові: суб'єктивні соматичні відчуття пацієнта, які мають реальну соматичну основу, тобто соматоформні, за сучасною термінологією, зрушення у сфері вітальних функцій організму та вегетативної регуляції, що об'єктивно виявляються. Таким чином, поряд із реальними соматичними порушеннями професійна деформація формує віртуальну суб'єктивну патологічно забарвлену тілесну реальність. Виникає свого роду соматичний феномен подвійного страждання, або подвоєного соматичного страждання. Людина страждає як від реальних соматичних порушень, а й від віртуальної патології тілесного «Я». Тому віртуальне діагностичне судження, що конструює професійну деформацію особистості, має базуватись однаково на об'єктивних ознаках нездоров'я (тілесні та поведінкові прояви) та його віртуальних суб'єктивних переживаннях. Тому психіатричний (і психосоматичний) діагноз є своєрідною віртуалізацією віртуальності.

Взаємодія професійних деформацій з коморбідними соматичними патологіями яскраво означає особливості соматопсихічної сфери в аспекті пропорції полярних особистісних властивостей — синтонності та дистонності. Перша якість передбачає підвищену чутливість і увагу людини до власних соматичних відчуттів та переживань, друга — порушену здатність адекватно сприймати та оцінювати перцептивні сигнали, що надходять від власного тіла. Таким чином, індивідуально-особистісні характеристики є вирішальним фактором у психосоматичних відносинах.

Існує два основних аспекти розгляду проблем особистості і психосоматики, що тісно переплітаються: з одного боку, об'єктивні дані, доступні для вивчення і осмислення фахівцями, тобто соматичні прояви, підтверджені результатами лабораторних досліджень, особливостями поведінки та лексики пацієнта, з іншого, — світ його суб'єктивних соматопсихічних переживань, недоступний для безпосереднього емпіричного пізнання зі сторони, які віртуально вербалізуються у вигляді оповіді пацієнта про своє страждання, а також опосередковано проявляються в нього до зовнішнього світу.

Професія практичного психолога пов'язана зі специфічними проблемами, адже у своїй діяльності психолог має справу з різноманітними проблемами, неблагополуччям, стражданнями, труднощами в житті людей. Безсумнівно, це проявляється в підвищеному рівні психологічного навантаження, яке здатне привести фахівця до деформацій, коли продуктивність і результативність праці виявляються неможливими. Щоби нейтралізувати цей небажаний стан, необхідне знання причин і наслідків негативного впливу професії, особливостей особистісного реагування, шляхів профілактики негативних станів, а також методів корекції професійної деформації для збереження працездатності та професійного зростання.