

Жилюк О.А.

психолог Київського міського
кризового центру «Соціотерапія»

a.o.zhilyuk@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-1353-4591>

Старков Д.Ю.,

кандидат психологічних наук,
науковий співробітник лабораторії психології
сучасних інформаційних технологій навчання
Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.

votr@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-9220-8703>

ЕКОФАСИЛІТАТИВНИЙ СУПРОВІД КЛІЄНТІВ З ХІМІЧНИМ УЗАЛЕЖНЕННЯМ

Вступ. Значення психологічної роботи з клієнтами з хімічним узалежненням останнім часом стає все більше актуальною та витребуваною через війну в Україні. Проблема хімічного узалежнення є розповсюдженою серед комбатантів, що здобули під час воєнних дій посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а психотерапія таких клієнтів повинна бути спрямована на терапію адиктивного розладу [1]. Психологи відзначають, що емоційні чинники є значними у формуванні механізму узалежнення, який являє собою постійну зміну фізичного і психологічного стану (Ц.П. Короленко, Н. МакВільямс та ін.). С. Лукомська звертає увагу на те, що ресурсний підхід (resource-based view) пов'язаний зі здатністю людини використовувати свої особистісні якості, соціальну підтримку, можливості громади у подоланні складних життєвих ситуацій, і визначає його як «все те, що належить особистості в психологічному плані» [2, с. 402]. Аналіз екофасилітативного супроводу особистості дає можливість виокремити особливості екофасилітативної психологічної сесії для

успішної психологічної реабілітації клієнтів з хімічним uzалежненням, адже екофасилітація є дієвим методом у роботі з ПТСР, психологічними травми та життєвими кризами, а також допомагає особистості усвідомити та використовувати свої психологічні ресурси під час проходження психотерапії та психологічної реабілітації.

Проблема хімічного uzалежнення широко досліджується різними фахівцями тривалий час (А. Ланда, І. Лисенко, А. Козлов, Р. Лайбов, Г. Кузнецова, В.М. Аклін). Окремо досліджувались науковцями соціально-психологічні чинники формування хімічного uzалежнення (Е. Ейдміллер, Б. Херсонський, Б. Братусь, Ц. Короленко, Н. Максимова та ін.). Теоретична основа розуміння екопсихологічного супроводу в межах нашого дослідження ґрунтується на дослідженнях екофасилітації як самостійної психологічної модальності у працях проф. П. Лушина [4].

Мета дослідження. Метою даного дослідження є розкрити особливості екофасилітативного супроводу клієнтів з хімічним uzалежненням.

Викладення основного матеріалу. Феномен фасилітації активно застосовується під час проведення тренінгів, методичних семінарів, у соціально-психологічній роботі, психологічній допомозі.

Термін «фасилітація» походить від англійського дієслова «facilitate» – «полегшувати, сприяти, допомагати, просувати». У психологічній теорії і практиці цей термін з'явився завдяки американському психотерапевту Карлу Роджерсу. Під фасилітацією навчання К. Роджерс розуміє тип навчання, під час якого педагог-фасилітатор, займаючи партнерську позицію, сприяє розвитку учня і може сам навчитися жити [3].

З погляду П. Лушина фасилітація – можливість управління людьми через надання їм допомоги самоорганізації й саморозвитку, під час якого суб'єкт визнає за собою право і можливість управління процесом самоорганізації й саморозвитку іншого суб'єкта шляхом створення для нього особливих умов абсолютного позитивного прийняття [4].

Екологічна психологічна фасилітація (екофасилітація, англ. – eco-centered psychological facilitation, ECPF) – неклінічна модальність психологічної та педагогічної допомоги, що ґрунтується на процесі управління відкритою динамічною системою особистості з метою підтримання її у стані саморозвитку [4].

Аналіз сутності екофасилітативного супроводу особистості виявив значні можливості екофасилітації для ефективного психологічного відновлення особистості та життєдіяльності клієнта з хімічним узалежненням. Екофасилітація сприяє формуванню позитивного бачення майбутнього розвитку особистості, сповнене надією на її безповоротне відновлення і зцілення. Це сприяє формуванню позитивних перспектив, що дуже цінно в умовах усвідомлення клієнтом і його близьким оточенням згубних наслідків вживання хімічних речовин, які стосуються не лише здоров'я людини, а й її особистісного, соціального та емоційного благополуччя, викликають незворотні зміни в організмі й психіці людини [5].

Завдяки використанню екофасилітативного підходу розвиваються смисли, самосвідомість та світогляд особистості [6], підвищується рівень особистісної зрілості клієнта, що має велике значення для психологічної реабілітації клієнта з хімічним узалежненням, адже психологічні чинники адекватної поведінки пов'язані з емоційною незрілістю особистості, які проявляються комплексом особистісних якостей: інфантильність, навіюваність, максималізм, ригідність і негнучкість, нетерплячість, схильність до ризику й небезпеки, страх бути покинутим тощо [5].

Екофасилітація сприяє переходу особистості від стану жертви до віри в себе, від стану пасивності до стану активності щодо прийняття на себе відповідальності, своїх обов'язків за вирішення власних проблем і задоволення життєвих потреб, самостійності для задоволення своїх потреб, що є вкрай необхідним в умовах існування психологічної залежності особистості, коли відбувається руйнування природної здатності організму до підтримання гармонії та підміна її психоактивними речовинами [7, с. 60].

Значний акцент у допомозі uzалежненим зроблено на подоланні поведінкових проявів адикції, але коли колишній «адикт» залишається на самоті, актуалізується проблема ушкодженої самооцінки, стигматизуючого сприйняття себе як «залежного назавжди», що перешкоджає автентичній самореалізації особистості, яка би спиралася на самоповагу та довіру до себе [5]. Так, хімічне uzалежнення особистості формує ригідність мислення, порушення пам'яті, труднощі у плануванні майбутнього тощо [7, с. 61].

У психологічній літературі звертається увага на проблему відновлення самоповаги та власної гідності осіб з хімічним uzалежненням в процесі психологічної реабілітації [8]. В екофасилітативному спілкуванні психолога і клієнта спостерігається така атмосфера прийняття та поваги до клієнта, що мотивує і переконує клієнта до значних позитивних змін самоствавлення, самоповаги, відчуття здорової значимості своєї особистості.

Екофасилітативний супровід спрямований «поверненню людини до себе»: відновлення довіри до себе, позитивного самосприйняття, наповнення життя змістом, підвищення самооцінки, проєктування успішного майбутнього тощо. Це допомагає розірвати так зване «хибне коло» психологічного uzалежнення, в якому основну роль відіграє наявність невирішених психологічних проблем, оскільки використання хімічних речовин «ілюзорно» короткостроково полегшує проблеми особистості щодо зняття тривожності, почуття провини, сорому тощо [7, с. 60].

На думку Є.А. Лаврентьевої, вкрай важливим чинником є структура внутрішньої картини хвороби, яка формується в узалежнених від ПАР під час реабілітації, що включає структуру внутрішньої репрезентації феноменів хвороби/здоров'я; рівні усвідомлення хвороби; типи реакцій на хворобу, і передбачає сукупність не лише емоційних порушень, але й певних інтелектуальних та вольових процесів, пов'язаних зі свідомістю, переживанням і ставленням до хвороби [7, с. 62]. Екофасилітація сприяє зміні ставлення особистості до хвороби, адже конгруентність та довірлива атмосфера спілкування формує площину взаємодії психолога і клієнта, в якій поступово

відповідно до рівня значимості актуалізуються різні питання та проблеми особистості і життя клієнта у зв'язку з наявністю хімічного uzалежнення.

Екофасилітація сприяє успішному гармонійному проходженню всіх фаз емоційної реакції пацієнта, що виникають у процесі реабілітації до повного усвідомлення ним необхідності відмови від споживання наркотиків: Е. Кублер-Росс, К. Роджерс, Д. Фрейберг, К. Фопель окреслили стадії чи фази емоційного переживання, які подібні до стадій реагування на певне обмеження або втрату: заперечення; агресія; пошук компромісу; депресія; адаптація, тобто прийняття факту хвороби і готовність змінити своє життя [7, с. 62].

У процесі психологічної реабілітації осіб з хімічним uzалежненням існує необхідність вирішення проблеми щодо механізмів психологічного захисту особистості, підвищити рівень адаптивності психіки до соціального життя [7, с. 66]. Ресурсна спрямованість екофасилітативної консультації сприяє створенню можливостей клієнта для знаходження та усвідомлення ним власних ресурсів самопомоги та програми особистісного розвитку [9, с. 110], що дозволяє гармонійно екологічно подолати механізми психологічного захисту.

Екофасилітація передбачає профіцитарний погляд на проблему клієнта з хімічним uzалежненням. Традиційно в психотерапії uzалежнення розповсюджений дифіцитарний підхід: важливе місце займає розуміння адикції як «...дигресивного розладу психічної екосистеми, що пов'язаний із надлишковою стабільністю ураженої частини системи та викликом до цілісної системи знайти ресурси на репарацію (оздоровлення) ураженого елемента» [8]. Тобто, уражена частина психічної екосистеми тут визначається як паразитична і безресурсна. Водночас у рамках екофасилітативного підходу такий уражений елемент разом з перехідними психологічними станами розглядається як потужне джерело розвитку особистості, що сприяє динаміці її розвитку відповідно до принципів діалектики. Екофасилітація передбачає врахування того, що внаслідок нестандартних чи травмуючих подій в психіці особистості виникають позитивні нові програми особистісного розвитку і власне особистість є носієм відповідей на наявні в ній психологічні запити, за таких обставин

екофасилітативний супровід передбачає підтримку позитивної динаміки цих програм розвитку та самоцілення клієнта. Водночас відбувається прийняття всіх негативних переживань у процесі взаємодії клієнта і психолога як сприятливих для їх особистісного розвитку та успішності психологічної роботи [10].

Екофасилітативна консультація є середовищем довірливого спілкування психолога та клієнта. Довіра розглядається як базовий фактор сприймання норм субкультури тверезості, оскільки вона породжує прив'язаність, формується почуття спільноти, тобто «Чужі» стають «Своїми» [11, с. 245]). Під час екофасилітативної сесії психолог і клієнт представляють собою «відкрити самоорганізовану та саморозвиваючу екосистему пов'язаних і взаємно обумовлених агентів-елементів, які безперервно, спонтанно і необоротно прагнуть до нових можливостей свого розвитку і функціонування» [2, с. 169]. У такій екологічній взаємодії, де є місце проживанню всіх перехідних психологічних форм особистості клієнта у їх різноманітності та взаємозв'язку, створюється особливе динамічне спілкування, яке характеризується високим рівнем довіри, емпатії, особистісним розвитком, позитивними психічними змінами тощо.

Екофасилітація як психологічне середовище для інсайтів, нелінійного безповоротного динамічного змінювання психіки клієнта веде до переходу до нової його ідентичності. Особи з хімічним uzалежненням, задовольняючи психологічну потребу у прийнятті та приналежності до групи, ідентифікують себе як ті, які вживають хімічні речовини та наслідують певну культуру поведінки залежних людей [11, с. 238], відбувається привласнення цінностей наркоманічної (алкогольної) субкультури, а під час екофасилітативного супроводу відбувається стрімкий розвиток смислів клієнта, якісна переоцінка групових норми моралі, його культури поведінки, спілкування тощо [11, с. 244].

Особливе значення екофасилітативної консультації полягає у використанні її як методу досягнення змін у свідомості людини, що веде до формування нового

сталого конструкту «Я – тверезий», який бере на себе регулятивну функцію поведінки, замість конструкту «Я – залежний» [11, с. 245].

Висновки. Так, екофосилітативний супровід передбачає якісно новий погляд на клієнта з хімічним узалежненням в процесі психологічної реабілітації, ефективний пошук ресурсів та якісні динамічні зміни психіки клієнта з використанням профіцитарного підходу та кодексу екологічності.

Література

1. Старков Д.Ю., Проценко Б.О. Феноменологія хімічних адикцій у комбатантів. URL: <https://short-link.me/JRkL>
2. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1562758276.pdf
3. Роджерс К., Фрейберг Дж. Свобода вчитися: книга. Вид. 2-ге., перекл. з англ. Москва: Сенс, 2002. 527 с.
4. Лушин П.В. Екологічна допомога особистості у перехідний період: екофасилітація: монографія. Київ, 2013. 296 с
5. Кресан О.Д. Психологічні чинники хімічної залежності особистості. *Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві*: матеріали IV наук.-практ. конф., 4–5 листопада 2017 р., м.Київ /Ред. І.В.Данилюк. Київ, 2017. 160 с. С. 64–68. URL: <https://short-link.me/JRkE>
6. Кодекс екологічності. Офіційний сайт Громадської організації «Українська асоціація екологічної психологічної допомоги». URL: <https://ecpf.com.ua/code/>
7. Литвинчук, Л., Каськов, І. Психологічна допомога особам, з хімічною залежністю на різних фазах емоційного переживання в процесі реабілітації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. 49(1). С. 60–67. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/195971/196287>

8. Фільц О. Психотерапія uzалежнень (аддикцій): ескіз концепції. *Український психоаналітичний журнал*. 2024. 2(3). URL: <https://journals.npa.org.ua/index.php/psy/article/view/71/67>
9. Мідляр В. В. Особливості психологічної допомоги при роботі з деструктивними сімейними міфами. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу*: Матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного форуму (19–25 квітня 2021 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОШПО. 2021. С. 106-112.
10. Екофасилітація та екофасилітатори. Офіційний сайт Громадської організації «Українська асоціація екологічної психологічної допомоги». URL: <https://ecpf.com.ua/epf-method/>
11. Фільц О. О., Седих К. В. Ритуал зцілення як технологія психологічної реабілітації осіб із хімічним uzалежненням. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Серія: Психологія. Вип. 60. 2019. С. 231-247. URL: <https://short-link.me/JRcw>
12. Седих К., Фільц О., Михайлів С. Сучасні концепти психологічної реабілітації осіб із хімічним uzалежненням. *Форум психіатрії та психотерапії*: збірка статей / Українська Спілка Психотерапевтів. Львів: ПП «Видавництво «БОНА», 2021. С. 85-94. URL: <https://short-link.me/JRkT>
13. Лушин П.В. Принцип «не зашкодь» в психологічній допомозі й кодекс екологічності. *Екологічна психологія*: хрестоматія / за ред. Ю.М. Швалба. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 167–173 [Електронний ресурс]. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712889/1/hrestom_eco_2018a.pdf