

Чітка поетапність та конкретність поданих рекомендацій, не обмежуючи особистість у засобах та формах творчості, допоможе їй створити свою індивідуальну форму захисту від будь-яких зовнішніх деструктивних впливів, а також відновити те, що було у внутрішньому світі особистості зруйновано чи втрачено з тих чи інших причин.

Це дозволяє застосовувати дану методику як засіб психологічної профілактики будь-якого стороннього деструктивного психологічного впливу

в майбутньому, і як засіб психологічної реабілітації для особистостей, котрі ще перебувають, або щойно звільнились від деструктивного культового впливу.

Фастовець К., волонтер-психолог

**ДОСВІД РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ ГО «УКРАЇНСЬКА
АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ
ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ»
З ТРАВНЯ 2014 Р. ДО БЕРЕЗНЯ 2015 Р. У ФОРМАТІ
«ГРУПИ ЕКСТРЕННОГО РЕАГУВАННЯ»**

За виконану роботу в зазначений період, інтеграція досвіду психологів, які працюють в зоні АТО дозволила виокремити проблематику і стратегії роботи з нею.

Основна проблематика і стратегії роботи, з якою працює психолог в зоні АТО:

1. Відсутність або недолік психологічних знань і навичок управління бойовим стресом.

В данному випадку працюємо з військовими, які не залучені в активні бойові дії.

У роботі застосовується психоедукація:

– Інформування щодо психологічних реакцій на бойовий стрес і стратегії управління ними

– Протидія інформаційним операціям і поширенню чуток.

Також для вироблення навички саморегуляції застосовується навчання експрес-технікам, які допомагають відновлювати контроль над своїми станами.

2. Психологічна проблематика, пов'язана з виходом на бойові позиції, відмова від виконання бойових завдань.

В данному випадку працюємо в двох напрямках:

- 1) Динамічні групи
- 2) Індивідуальні бесіди

Мета роботи полягає в наступному: прийняття неминучого, опрацювання страху і недовіри, їх трансформація в дію по відношенню до ворога.

3. Психологічні наслідки бойового стресу.

Робота з даною проблематикою проводиться в двох випадках:

- 1) Після повернення з бойових позицій, після виконання бойового завдання - перші три дні.

При цьому спостерігаються:

- Інтенсивні психофізіологічні і емоційні реакції.

Форми роботи застосовувалися як групові (групи емоційного відреагування), так і індивідуальні (із застосуванням тілесних технік).

Стратегія роботи вибудовувалася за такими принципами: орієнтація і закріплення на сьогодення, відновлення почуття контролю над собою і ситуацією, структурування бойового досвіду, в тому числі травматичного.

- Гнів, звинувачення інших, перекладання відповідальності на них

Форми роботи застосовувалися як групові, так і індивідуальні.

Стратегія роботи полягає у вибудовуванні зони особистої відповідальності і особистих можливостей, яка підкріплюється орієнтацією на сьогодення.

- 2) Після 3-7 днів після дії бойового стресу

На данному етапі з'являється додатковий спектр проблематики відповідно до осмислення того, що сталося:

- переживання сорому через невизнання себе героєм, втрата соціального обличчя, через невідповідність уявлень про себе і ситуації.

Формат роботи переважно індивідуальний.

Стратегія роботи полягає в наступному: поетапне прийняття прояви «слабкості», розширення простору свідомості на право бути і впоратися зі слабкістю, вибудовування алгоритму співволодіння зі слабкістю, щоб відновити внутрішні ресурси.

- переживання вини через втрати бойових товаришів, невиконання бойового завдання, вина перед близькими загиблих.

Формат роботи переважно індивідуальний.

Стратегія роботи: покроковий алгоритм роботи по трансформації почуття провини, який дозволяє вбудовувати минулий досвід в майбутнє. Як допоміжні засоби використовуються використання метафор і пошук зовнішнього ресурсу в діяльності.

– переживання страху. Форми страху, з якими стикаємося в роботі: тривога, страх як реакція на те, що сталося, параноїдний страх і жах.

Особливі форми страхів: страх невизначеності в майбутньому, страх себе і власних реакцій, страх від непрожитої ситуації.

Стратегія роботи вибудовується за алгоритмом «Тіло – емоції - думки». Залежно від модальності, в якій живеє людина, робота може вибудовуватися спочатку з думок або емоцій.

Таким чином, даний досвід показує ті стратегії роботи, які дають результат в застосуванні до військових в зоні бойових дій, але також відкриває необхідність в дослідженні і розробки стратегій з проблематики, яка надалі відкривається в практичному досвіді роботи в зоні бойових дій.

Dragomanova T., Psychologist-volunteer
of Crisis psychological services

PSYCHOLOGICAL VOLUNTEERING IN UKRAINE – AN EXAMPLE OF THE DEVELOPMENT OF NATIONAL CONSCIOUSNESS

Abstract. The author investigates the psychological peculiarities of the volunteer movement in Ukraine, which has developed as a difficulty in a country at war; analyzes the phenomenon of national consciousness in the difficult times of change, the search for identity, and the desire for European integration; shows the great influence of volunteer psychologists who have worked selflessly and without reward for the good of the state, conducted psychological aid, and rehabilitated victims.

Methodology. Theoretical and methodological basis of our study is the subject-behavioral approach and the concept of personal design of life that guides the person to the actualization of subjectivity, psycho-trauma transformation in their own life