

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

Єкімов В. О., НУЦЗУ

НК-Кучеренко С. М., к. психол.н., доц., НУЦЗУ

Після масованих бомбардувань міста Харків на станціях метро довелося жити великій кількості людей. Постраждали були вимушені само організовуватися, а через сильний страх і паніку в перші дні в метро була дуже агресивна і пригнічена атмосфера. Будь-яка стороння людина викликала агресію, охочих сховатися в метро було надто багато. Але через деякий час з'явилась значна зацікавленість в роботі психолога. Найбільш поширеними були такі запити: бажання висловитися; бажання дізнатися чи не сходить людина з розуму; як впоратися з сильним незнайомим раніше страхом; загострення конфліктів в соціумі; як зробити так, щоб діти вчилися. В організації психологічної роботи з постраждалими однією з головних проблем є психологічні бар'єри, які заважають їм звертатися за допомогою до спеціаліста, а саме:

- недовіра до психолога;
- страх, що мене засудить оточення;
- комунікативні бар'єри;
- страх погіршення власного стану;
- надія, що психологічну допомогу можна замінити спілкуванням з близькими;
- заперечення необхідності психологічної допомоги.

Також доцільно буде говорити і про негативні фактори діяльності, тобто психологічні бар'єри з якими зустрічається психолог в екстремальних умовах:

- ✓ страх не впоратися із запитом;
- ✓ надто великий обсяг інформації для рефлексії;
- ✓ несприятливий психологічний клімат в існуючому колективі, конфлікти між мешканцями метро, волонтерами, працівниками;
- ✓ складнощі в організації робочого місця;
- ✓ необхідність постійно відновлювати внутрішні ресурси;
- ✓ власний стрес пов'язаний із війною тощо. [1]

Враховуючи всі ці фактори, у психолога з'являється велика вірогідність професійного вигорання для запобігання якого, з нашої точки зору, найбільш ефективно застосовувати наступні підходи: обмеження часу роботи (не більше 3 годин), після і до роботи в метро спілкування з іншими психологами де є можливість відкрито ділитися досвідом та дізнатися про альтернативну точку зору, супервізії, написання звітів кожен день; перед початком роботи ритуал підготовки робочого столу тощо.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кучеренко С.М., Кучеренко Н. С., Назаров О.О. Деякі аспекти організації роботи з психологічної допомоги вимушеним переселенцям. «Теорія і практика сучасної психології». Збірник наукових праць -№3, Т.2 2019. 155с., С. 145-150