

РЕСУРСНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПЕРСОНАЛУ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПОРАНЕНЬ

Сучасні умови воєнного стану в Україні призвели до значного зростання кількості поранених серед персоналу сектору безпеки і оборони. Разом із фізичними травмами ці люди стикаються з глибокими психологічними наслідками бойового досвіду – посттравматичними стресовими розладами, депресією, емоційним виснаженням, а також кризою сенсу життя та професійної самоідентифікації [1, с. 686].

Психологічний супровід поранених співробітників сектору безпеки та оборони має на меті не лише подолання наслідків травматичних подій, але й активацію внутрішніх ресурсів, що сприяють відновленню емоційної рівноваги, самооцінки та життєвої мотивації [2, с. 82-83].

Фахівці-психологи сектору безпеки та оборони у процесі психологічного супроводу поранених застосовують широкий спектр вправ і технік, покликаних активізувати внутрішні ресурси людини — її емоційну стійкість, мотивацію, здатність до саморегуляції та взаємопідтримки. Такі методи допомагають пораненим поступово відновлювати відчуття контролю, внутрішню рівновагу та впевненість у власних силах.

Нижче подано приклади практичних вправ, які психологи сектору безпеки та оборони використовують під час індивідуальної або групової роботи з цією категорією осіб.

1. Управа «Якір безпеки» (техніка створення безпечних асоціацій).

Мета: сформувати у пораненого внутрішній «психологічний якір» — стимул (запах, дотик, звук, фраза, молитва), який допомагає швидко повернути відчуття спокою, безпеки та стабільності в стресових або тривожних станах.

Матеріали:

1. Предмети з дому, які викликають приємні емоції (наприклад, хустка, камінець, фото, аромат свічки чи ефірної олії).
2. Спокійна музика або звуки природи.
3. Затишне місце для сидіння.

Хід вправи:

Підготовка. Психолог просить пораненого знайти або згадати момент, коли він відчував себе в цілковитій безпеці, спокої, любові (наприклад, у дитинстві вдома, з родиною, у храмі, на природі).

Зосередження. Пропонується заплющити очі й максимально відчутти цей момент: кольори, звуки, запахи, температуру, відчуття тіла.

Створення якоря.

– У цей момент спокою поранений стискає в руці обраний предмет або вдихає знайомий запах.

– Психолог допомагає асоціювати цей сенсорний стимул з відчуттям безпеки.

Закріплення. Процедуру повторюють 3–4 рази, щоб мозок сформував асоціацію: «цей запах/дотик = мені безпечно».

Тренування самостійного використання. Пораненій людині радять використовувати цей «якір» щоразу, коли з'являється відчуття тривоги чи самотності.

Психологічний ефект:

Відновлюється контроль над тілом і емоціями, активується парасимпатична нервова система, зменшується тривожність, підвищується почуття внутрішньої стабільності.

2. Арттерапевтична вправа «Мій дім – моя сила»

Мета: через спільне творення з родиною допомогти пораненому відчувати приналежність, любов і силу сімейного єднання, знизити емоційне напруження, актуалізувати цінності та ресурси родини.

Матеріали:

1. Аркуш ватману або полотно.
2. Кольорові олівці, фарби, фломастери, вирізки з журналів, клей, ножиці.

3. Спокійна музика.

Хід вправи:

Вступ. Психолог пояснює, що «дім» у цьому завданні символізує не лише житло, а й емоційний простір безпеки, любові, взаємної підтримки.

Спільне створення малюнку разом зі всіма членами сім'ї. Родина разом малює або створює колаж дому. Кожен член додає деталь, яка для нього є символом сили (сонце, серце, квітка, дитина, собака тощо). Поранена людина малює або обирає елемент, який відображає її власну роль і внесок.

Обговорення.

Кожен коротко розповідає, що означає його елемент.

Психолог допомагає усвідомити спільні ресурси: любов, віра, взаємодопомога, пам'ять, надія.

Рефлексія. Психолог просить зберегти малюнок у домі як нагадування: «Ми — єдина команда».

Психологічний ефект:

Підвищується відчуття родинної єдності, зменшується ізоляція, формується позитивне бачення майбутнього, знижується рівень стресу.

3. Вправа «Переосмислення»

Мета: допомогти пораненому переосмислити травматичні події, побачити в них не лише втрати, а й досвід, що сприяв особистісному зростанню, стійкості, мужності.

Матеріали:

1. Папір, ручка.
2. Картки із запитаннями для рефлексії.
3. Затишне місце для розмови.

Хід вправи:

Вступ. Психолог пояснює, що переосмислення, або рефреймінг — це зміна сприйняття самої події. Тобто подія залишається тією самою, але змінюється її значення для людини.

Переосмислення.

Поранена людина коротко описує подію, якщо хоче то сам момент поранення, перебування в лікарні тощо.

Далі психолог ставить питання:

1. Що допомогло тобі справитися з ситуацією тоді?
2. Кому ти завдячуєш своєю силою?
3. Чого ти навчився через цей досвід?
4. Як цей досвід може допомогти іншим?

Побудова нового сенсу.

Психолог допомагає сформулювати твердження у позитивній формі:

«Я не просто зміг впоратися з ситуацією – я став сильнішим, мудрішим, здатним підтримати інших.»

Закріплення.

Поранений записує свою нову «життєву фразу» та зачитує її родині.

Родина може додати слова підтримки або подяки.

Психологічний ефект:

Зменшується почуття провини, сорому, безпорадності; зростає самооцінка; подія перестає сприйматися як беззмістовне страждання – вона стає частиною історії сили.

4. Вправа. «Історія нашого відновлення»

Мета: сприяти спільному осмисленню пережитого, зміцненню родинної ідентичності, формуванню відчуття спільної місії та надії на майбутнє.

Матеріали:

1. Аркуші паперу або зошит «родинної історії».
2. Фото, малюнки, пам'ятні речі.
3. Чай або кава (для створення домашньої атмосфери).

Хід вправи:

Підготовка. Психолог пропонує родині разом створити «історію нашого відновлення» – це може бути короткий текст, розповідь, навіть спільний альбом.

Етапи написання:

1. Початок: як ми жили до поранення (що було важливим, які були мрії).
2. Випробування: що змінилося, які труднощі ми подолали.
3. Сила: що допомогло нам вистояти.
4. Майбутнє: чого ми прагнемо тепер, у що віримо.
5. Творча презентація. Родина може озвучити або оформити історію у вигляді книги, фотоальбому чи відео.

Обговорення. Психолог допомагає підкреслити ключові моменти сили, любові, взаємної підтримки.

Психологічний ефект:

Формується позитивна колективна ідентичність («ми — родина, що змогла»), підвищується рівень згуртованості, знижується ризик розвитку вторинних травм у членів родини.

Ресурсні вправи у психологічному супроводі поранених співробітників сектору безпеки та оборони виконують подвійну функцію — вони допомагають стабілізувати емоційний стан і водночас формують відчуття контролю, впевненості та підтримки. Завдяки цим методикам психолог сприяє переходу від позиції «жертви травми» до позиції активного учасника власного відновлення.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Актуальні проблеми психологічного супроводу діяльності фахівців ДСНС України. Виклики сьогодення та можливі рішення. Актуальні проблеми діяльності складових сектору безпеки і оборони України (до 10-ої річниці створення Національної гвардії України): тези Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 жовтня 2024 року). Харків : Вид-во НАНГУ, 2024. С. 685–687.

2. Кердивар В. В. Роль психолога у підтримці та відновленні психологічного здоров'я співробітників ДСНС України після виконання завдань за призначенням в умовах війни. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України [Текст] : матеріали VI міжвідом. наук.-практ. Круглого столу (Київ, 18 квіт. 2024 р.) / [редкол.: В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. Справ, 2024. С. 82–85.

Дарія Тужанська,
здобувач першого (бакалавського) ступеня вищої освіти
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Тетяна Сняткова,
доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ
доктор філософії в галузі психології

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ПІДЛІТКОВОЇ АГРЕСИВНОСТІ

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків, виступаючи важливим середовищем спілкування, самовираження та формування соціального досвіду. Проте стрімке зростання онлайн-активності супроводжується появою нових ризиків, серед яких особливе занепокоєння викликає підвищення рівня агресивності. Віртуальний простір створює умови для анонімності, безкарності та швидкого поширення негативного контенту, що може провокувати агресивні реакції, формувати деструктивні моделі поведінки та поглиблювати емоційні проблеми підлітків.

Особливої уваги заслуговує дослідження впливу соціальних мереж як середовища розвитку агресивності саме для підлітків. Це обумовлено психологічними особливостями підліткового віку, оскільки саме в цей період у