

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МАСОВОГО ПРОТЕСТУ:
РЕФЛЕКСІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ МАЙДАНУ
(грудень 2013 – лютий 2014 року)

Авторка статті висловлює щирю вдячність В.Погорілому (керівнику Психологічної служби Майдану, яка згодом стала Психологічною кризовою службою ГО «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій») за ідею і підтримку, а також кожній і кожному з учасників дослідження, та Психологічної служби Майдану загалом, за надзвичайну професійну сміливість, відкритість до нового досвіду та професійний вклад у розвиток практичної кризової психології в Україні.

Дослідження містить результати рефлексії досвіду діяльності самоорганізованої професійної групи психологів та психіатрів «Психологічна служба Майдану», що надавала підтримку мітингувальникам під час Євромайдану з грудня 2013 по лютий 2014 року. Дана спільнота, попри організаційні складності, брак досвіду кризової інтервенції, недосконалу конкуренцію у середовищі професійних об'єднань, запропонувала і використала на практиці ефективну систему надання першої психологічної допомоги і короткофокусного кризового консультивання. На матеріалах транскрипції текстів фокус-груп та глибинних інтерв'ю, проведених з членами організації у містах Києві, Львові та Дніпропетровську, з'ясовано, що когнітивний компонент депривованих потреб (невиправдані очікування щодо поліпшення майбутнього), хоч і був мотивацією до участі в протесті, проте переважав все ж афективний (почуття обурення, злості, незадоволення, розгубленості, параноїдної агресії). Психологічна підтримка проводилась з застосуванням технік психоедукації, психогігієни та саморегуляції, використовувались тілесно-орієнтовані техніки, арт-терапія та релаксація, контейнерування негативних емоцій через активне слухання та пошук ресурсів. Сеттінг кризової інтервенції відбувався на вулиці, в наметах, в тимчасових місцях ночівлі, що суттєво відрізнявся від клінічного. Запит на психологічну підтримку формувався на початку у більшості випадків самими спеціалістами і згодом послуги психологічної служби стали затребувані.

Ключові слова: масові почуття, кризові психологічні запити, методики психологічної підтримки, співпраця психологів і психіатрів, конкуренція.

Psychological support of mass protest: reflections on experience of Maidan Psychological Service in Kyiv, December 2013-February 2014.

This study contains the results of the protesters' self-organized psychological support service experience during Euromaidan from December 2013 to February 2014. This community, despite organizational difficulties, lack of experience in crisis intervention, imperfect competition in professional community, has offered and used in practice a fairly efficient system of psychological first support and short-focuses crisis counseling. Methodology: 4 focus groups and 2 interviews from Kyiv, Lviv and Dnipropetrovsk. Participants - 32 psychologists and psychiatrists, volunteers of Maidan Psychological Service. Study categories: meta-analysis of protesters' revealed deprived needs and psychological states; methods and techniques of crisis intervention work with them, the features of the service internal organization and interaction with other voluntary groups. It was found that the cognitive component of deprived needs was a motive to take part in the protest, but still affective one was prevailed (expressed such feelings as resentment, anger, discontent, confusion, paranoia aggression). Psychological support was carried out using techniques of psycho-education, psychohygiene, self-regulation, body-oriented techniques, art-therapy and relaxation, container of negative emotions through active listening and finding resources. Setting of crisis intervention took place outdoors, in tents, in places of temporary accommodation, which was significantly different from clinical one. At the beginning protesters were reluctant to use psychological support proposed by services specialists and services have become popular later.

Keywords: mass feelings, crisis psychological requests, methods of psychological support, cooperation of psychologists and psychiatrists, competition.

Цыганенко Г.В. Психологическая поддержка массового протеста: рефлексии опыта деятельности психологической службы Майдана (декабрь 2013 - февраль 2014).

Исследование содержит результаты рефлексии опыта деятельности самоорганизованной профессиональной группы психологов и психиатров «Психологическая служба Майдана», которая оказывала поддержку митингующим во время Евромайдана с декабря 2013 по февраль 2014. Данное сообщество несмотря на организационные сложности, недостаток опыта кризисной интервенции, несовершенную

конкуренцию профессионального сообщества, предложила и использована в практической деятельности довольно эффективную систему оказания первой психологической помощи и короткофокусного кризисного консультирования. Исследуемые материалы: транскрипция текстов 4 фокус-групп и 2 глубинных интервью, проведенных в Киеве, Львове и Днепропетровске. Состав участников - 32 человека, волонтеры психологи и психиатры. Категории исследования: мета-анализ выявленных депривированных потребностей и психологических состояний митингующих; способы и методики кризисного вмешательства работе с участниками акций протеста; особенности внутренней организации службы и взаимодействие с другими волонтерскими службами. Выяснено, что когнитивный компонент депривированных нужд (не оправданы ожидания по улучшению будущего, по европейским стандартам), хотя и был мотивацией к участию в протесте, однако преобладало все же аффективное содержание (чувствами как возмущением, злобой, недовольством, растерянностью, параноидной агрессией). Психологическая поддержка проводилась с применением техник психоэдукации, психогигиены и саморегуляции, использовались телесно-ориентированные техники, арт-терапии и релаксации, контейнирование негативных эмоций через активное слушание и поиск ресурсов. Сеттинг кризисной интервенции происходил на улице, в палатках, во временных местах ночевки, что существенно отличался от клинического. В начале митингующие неохотно пользовались психологической поддержкой, запрос формировался, в большинстве случаев, самими волонтерами и услуги службы стали востребованы со временем.

Ключевые слова: массовые чувства, кризисные психологические запросы, методики психологической поддержки, сотрудничество психологов и психиатров, несовершенная конкуренция.

Постановка проблеми. «Люди, – як зауважують соціальні психологи Дж.ван Скеленбург і Б.Клейндерманс, живуть у світі сприймання. Вони реагують на світ так, як бачать і інтерпретують його» [5]. Проте передбачити інтенсивність реакції іноді буває досить важко, оскільки в одній соціальній ситуації на нереалізовані очікування, фрустрацію може бути реакція пригнічення, а в іншій – спротив та протести. Саме протести набули масового характеру після побиття

мирної демонстрації¹ на підтримку вступу України до Євросоюзу у ніч з 30 на 31 листопада 2013 року. Ці масові протести від початку мали такий значний афективний відгук, що не давали змогу залишатися байдужими спостерігачами як більшості громадян України, так і світовій спільноті. І, на відміну від Помаранчевого Майдану 2004 року, з його домінуванням ідеологічного забарвлення кольором виборчої політичної кампанії кандидата в Президенти, – Майдан Революції Гідності був іншим. Він став забарвлений від кийків² захисників «клептократичної» [3]³ влади кров'ю тих студентів та інтелігентів, котрим важливо було висловити свою прихильність руху держави України до цінностей, що передбачають здорову конкуренцію цінностей європейського устрою.

І якщо учасники Помаранчевого Майдану мали амбівалентні почуття від гніву за несправедливість та фальсифікації на виборах Президента до мрій і очікувань на кардинальні зміни у державі після перемоги В. Ющенка, то цей – на початках мирний, швидко позбавився ілюзій очікувань поступок зі сторони чинної влади та її прихильників, які стали фактично марними після силового розгону 30 листопада 2013 року.

Стан дезорганізації від насилля над мирною демонстрацією та відсутність знайомих форм реагування, що супроводжують подібні до цього соціально-політичні рухи, міг викликати і почасти викликав загрозу психологічного самопочуття великої маси людей, спонукав громадські спільноти професіоналів у галузі психічного здоров'я об'єднуватись у волонтерські рухи. Одна із таких спільнот, яка надавала допомогу мітингувальникам на Майдані, була так і названа

¹ яка знаходилась на центральній площі міста Києва, Майдані Незалежності

² побиття кийками співробітниками підрозділ міліції особливого призначення при обласних МВС України «Беркут» (розформовані, наказ номер 144 від 25 лютого 2014 року)

³ «Тих, хто обирає клептократичну модель владарювання відрізняє, з одного боку, відверто грабіжницьке, цинічно-злочинне привласнення національних багатств на користь своєї «сім'ї», зневажливе ставлення до моральних норм, правових законів, очікувань і вимог з боку громадської думки, цілеспрямоване перетворення країни у свою вотчину, а, з другого – свідоме маніпулювання демократичними гаслами, безпідставні заяви про нормальну політичну ситуацію в країні навіть у той час, коли народ будує барикади, запевнення про нормальний економічний стан, коли країні загрожує дефолт (Азаров), та інші іміджеві ходи, розраховані на замилювання очей власному народові і світовій спільноті» [2].

— «Психологічна служба Майдану» (ПСМ). Протягом всього Євромайдану, починаючи з 2 грудня 2013 року, служба практично цілодобово надавала психологічну допомогу учасникам масових акцій на Майдані Незалежності у м. Києві та сприяла через роботу телефонів довіри можливості психологічного консультування усім, хто цього потребував⁴.

Революція Гідності стала викликом не лише людям, а й громадському суспільству – професійним спільнотам, котрі змушені були «прокинутись» і немовби «струсити» з себе вже звичні – громадянський патерналізм та професійну абстинентність, наважитись на відкриту підтримку мітингувальникам.

Мета статті – виявити особливості сприймання волонтерами «Психологічної служби Майдану» індивідуального та групового досвіду солідарності при наданні професійної психологічної допомоги учасникам протестних акцій під час Євромайдану. *Методи та методика дослідження:* фокус-групи⁵, глибинні інтерв'ю, інтерпретаційне дослідження, контент-аналіз транскриптів. Дослідження проводилось з травня по грудень 2014 р. у містах Київ, Львів і Дніпропетровськ. Учасники – 32 психологи, психіатри та психотерапевти, котрі у різний час долучились до роботи ПСМ. Загалом було проведено 4 фокус-групи (3 – у м. Києві⁶ та 1 – у Львові) і 2 глибинні інтерв'ю (у Дніпропетровську). Отриманий матеріал було піддано контент-аналізу. Для ілюстрації узагальнень та висновків ми будемо наводити приклади мовою оригіналу, українською чи російською, зі збереженням семантики і стилістики висловлення⁷.

Запити, характер та стилі роботи з учасниками масових акцій як з клієнтами. Серед найбільш поширених типів звернень були ті, які можна віднести до *афективних*, що існують у континуумі між такими почуттями, як крайня незадоволеність, обурення, гнів та почуттями, які супроводжують екзистенційні

⁴ телефон довіри 15-58 «Ставропігін».

⁵ до проведення фокус-груп та розшифрування транскриптів долучились студентки Національного Університету «Києво-Могилянська Академія Ірина Кіндратишин та Олена Нескородяна.

⁶ далі в тексті буде позначено біля цитованого тексту буква з якої групи було взято, як то К – Київ, Л – Львів, Дн – Дніпропетровськ.

⁷ Ці тексти будуть подані в лапках і курсивом.

пошуки. *Екзистенційні пошуки* як запит традиційно посилювалися після найбільш напружених періодів, коли виникав стан подібний до кризи граничних смислів (термін О. Леонт'єва), який інтенсифікував питання самовизначання у виборі між життям і смертю заради вищої мети, між тим, щоб бути суб'єктом у своїй країні чи пасивно чекати. Ось як ілюструє ці пошуки одна з учасниць: *«Хлопці приходили, а я дивилася в їхні очі, слухала, що вони говорили і в мене виникало відчуття, що таке я чула лише в церкві, але там це було більш ритуально, а тут так щиро. І вони говорили, що вони можуть померти за всіх і за мене також... Вони казали, що між нами немає ніяких меж і що ми всі одне ціле. Вони говорили, що їм болить за Україну, і це була правда, і за цей біль вони готові були помирати. І це таке пристрасть, яку я ніколи не зустрічала і не могла віднести до якихось психологічних порушень. Я взагалі не розуміла, хто із нас нормальний в цій ситуації. Тобто я дивилась на них як на людей якоїсь іншої формації, і вони були праві у своїй солідарності, у своєму пориві. Я їх поважала і не знала, чи маю я якось із цим працювати, чи краще це не чіпати»,* адже *«для них це був визначальний момент – мета життя. Буквально в мене таких чотири випадки було. Тобто це загострювало самовизначення, для них це був вирішальний момент, переосмислення»* (К). Це переживання, як *«одна всепоглинаюча пристрасть, інтерес, спрямованість, що виключає все інше»* були такої інтенсивності та сили, що потребували бути переведені у слова, вербалізовані, щоб можна їх присвоїти, прийняти як дозволені [2].

Серед запитів, що стосувались особливостей реагування на стрес, найчастіше зустрічались ті, яких можна об'єднати у такий спосіб: **загроза безпеці та стресове реагування «втікай, нападай, ступор»** - *«розгубленість, неможливість розслабитись, заснути»* (К), *«неможливість переносити невизначеність, від якої люди впадали в психоз, починали важко працювати, допомагали іншим», «таких людей не варто називати психотиками. Психотиків, у яких галюциногенні симптоми, наприклад, було набагато менше, ніж просто агресивних людей, у яких була така реактивна поведінка ...», «Були і дуже*

*серйозні супротиви, бо багато хто розумів, що вихід, на жаль, лише один і дуже не хотіли такого виходу – через кров (Г. Ц. мається на увазі – силове протистояння, внаслідок якого можуть бути жертви)» (К); **соматичне реагування** «звертались у зв'язку із загостренням хронічних хвороб чи реактивних психотичних станів, які були самим людям не зрозумілими» (К). Проте соматичні хвороби, за спостереженнями психологів та психіатрів, швидко минали, незважаючи на відсутність комфортних умов перебування (проживання в наметах та адміністративних приміщеннях в межах Майдану).*

Поміж **афективних станів** найбільшу загрозу для психологічного самопочуття складали стани базової тривоги, соціальної невизначеності, оскільки вони погіршували адаптацію до стресу. Коли звичні способи самопомоги не спрацьовували, люди починали шукати **нові копінг-стратегії**. Добре ілюструє цей тип роботи з запитами цитата учасниці фокус-групи: *«Найбільш жахливі ситуації, коли народ на стіну ліз від того, що не знав куди подітись, були найціннішими, як на мене, з точки зору віднайдення нових способів дії. Тоді виникали нові рухи, нові групи, з'являлися найбільш дивовижні творчі моменти на Майдані: це й університет, і бібліотека, і творчі розмальовки. Тоді люди спонтанно шукали способи взаємодії між групами для того, щоб побудувати щось нове. Напруження, коли не вдавалось витримувати агресію, виходило у створення чогось нового...» (К).* Саме тому основна робота психологів була спрямована на психоосвіту та допомогу в упорядкуванні вже зміненого способу життя. Метою такої роботи були не «характерологічні зміни чи інсайти, метою кризової інтервенції було повернути відчуття контролю за власним життям» [1] та відновити здатність повертатися до звичного рівня функціонування.

Для досягнення цієї мети заохочувались «вентиляція» (проговорювання) своїх вражень і переживань, пропонувалось поміркувати над подією, проаналізувати пов'язані з нею почуття. Почасти відрефлексування сприяло тому, що людина починала розуміти, як бути зі своїми проблемами. Найчастіше учасниками фокус-груп згадувались такі форми роботи як **бесіда, активне**

слухання. «Я починала із бесіди зі студентами про те, як поводитися в натовпі, що таке агресія. Потім під стелою читала лекції про шкоду алкоголю, способи подолання агресії, зменшення відчаю, розповідала, що таке самогубство. Тобто 90% роботи – це бесіди» (К). Використовувалася також **арт-терапія.** «У нас не было специальных инструментов. Тут стоит сцена, тут работают журналисты, там работают люди, а вот пришел арт-терапевт и говорит «Давайте порисуем». Первый раз порисовали. Но когда человек приходит второй раз рисовать, он уже спрашивает «А что это у вас такое?» То есть, он работает уже конкретно с проблемой» (К). Говорили учасники фокус-груп і про **саморегуляцію, чому сприяли «активне слухання, навіть не бесіда, робота з диханням» (К); тілесно орієнтована терапія, релаксаційний масаж «рухальні вправи».** «Чувство свежести облегчает... 'то фаза, когда человек потихонечку начинает говорить, без провокации. Телесная психология интересна тем, что разговор длится 15 минут, а не 40» (К). Згадувався і **метод експертної оцінки, і короткофокусна психотерапія, зорієнтована на вирішення конкретної ситуації, техніка «10 слів», «виключення зайвого; очне психоконсультування.** «Я просто підходила до людей і залишала номер. Розмовляла на соціальні теми, запитувала, звідки вони, чи мають тут родину і т.ін. Якщо розмова 5 хв. тривала на соціальному рівні, я йшла, якщо ж переходила на психологічний рівень, то ми разом знаходили місце для подальшого консультування. Потім вже більше стало запитів, але доводилось проявляти активність». Важливим було **орієнтування на задоволення базових потреб:** «Очень хороший комендант был на 3 этаже, заставлял ноги мыть. Это не только гигиена, это еще массаж. Чувство свежести облегчает» (К). Згадувалися також **освітні лекції** в наметах по технікам саморегуляції у стресовому стані, **повернення клієнта до приємних спогадів, в дитинство; техніки надання першої психологічної допомоги «наша активна роль, в даному випадку, слугувала тому, щоб не доводити людей до катастрофи, щоб на ранніх етапах допомогти, підтримати, надати відчуття безпеки» (Л).**

Можливістю отримати професійну психологічну консультацію безкоштовно користались і ті мешканці Києва, котрі не мали стосунків до подій на Майдані: *«в кінці лютого я була в Українському домі. Протягом дня зверталися, що мене здивувало, самі кияни з якимись своїми психологічними проблемами (Л)»*. Це явище ймовірно могло бути пов'язано з рядом прагматичних причин, як то з доступністю психолога – «надумав і прийшов», так і відсутністю оплати за консультацію. Проте є й інша – екзистенційна причина, з якою зустрічалась і я в ході роботи психологом-волонтером. Сприйняття політичної кризи, подій на Майдані могло спонукати на розв'язання своїх особистих криз, які виникають тоді, коли психотравмуюча подія перевищує здатність людини справлятися з нею відомими власними методами [1]

Як психологи, так і їхні клієнти, на думку учасників обговорення, відчували щільність подій на коротку одиницю часу. Ця подієва насиченість призводила до психологічного перевантаження, коли втрачалася навіть мінімальна можливість контролювати реальність. Добре ілюструє цей стан таке висловлювання: *«Дуже дискретне було у нас життя – кожен день окремий. Як окрема подія, у якої є початок і кінець. І я думаю, що мати якийсь зв'язок із попереднім днем, прийшовши до психолога, було важко через насиченість подіями. Бо попередня зустріч була наче у минулому житті» (К)*. Іншими словами, цей прискорений ритм сприймання часу призводив до стану підвищеної напруги і потребував упорядкування, в чому саме доброю нагодою стало звернення до психолога. Вже через рік, у приватній розмові з військовим-добровольцем батальйону «Азов» я отримала зворотній зв'язок від нього, як одного з майданівців: *«ті скажені думки і травматичні переживання мене просто розривали. Я пригадав, що у Жовтневому палаці є психолог, пішов до неї і проговорив 1,5 години. Як вона мені допомогла? – вона просто слухала. І це виявилось те, що саме і потрібно. Тепер я усіх агітую звертатись до вас, психологів. Але не всі мене розуміють»*.

Організація внутрішньої роботи волонтерської служби, взаємодія з колегами, активом, іншими структурами Євромайдану.

Організаційні та кадрові труднощі були характерні й для волонтерського руху. Вони стосувались різної мотивації участі спеціалістів, їхньої готовності допомагати один одному, домовлялись, використовувати досконалу конкуренцію на противагу недосконалії⁸. Серед негативних сторін самоорганізаційної волонтерської діяльності учасники фокус-групи виділили: непідготовність психологів і психіатрів до кризової інтервенції *«коли це починалося, ми майже не мали уявлення, як з тим працювати. До мене часто зверталися, що мають кваліфікованих психологів, психотерапевтів, добре навчених в своєму напрямку. Всі вони знають, як працювати в звичайних умовах, але що робити в таких екстрених умовах ніхто толком не знає»* (Л), *«в основному допомагали, але приходилося бачити колег з дуже низьким професійним рівнем та колег, які просто приходили потусуватись. Намагався таких уникати»* (Дн); суперництво, неприйняття інакшості, конфлікти серед волонтерів *«у мене спочатку був жорсткий конфлікт з керівником, який не визнавав мого методу роботи»* (К), і споживацтво *«при всьому при тому, що деякі на волонтерстві на життя заробляють»* (К). Іноді траплялись випадки й вербальної агресії від мітингувальників, які *«...агресували на волонтерів, що були там з ними, але виконували іншу роботу»* (К). Особливо позначалися на мотивації факти відсутності співчуття від колег: *«у психологів не було можливості поплакаться. В інтерв'ювальних групах, на яких я була, завжди дергали і говорили «Ты должна!»*. (К). Проте були і великі переваги в організованій спільноті, у співпраці *«Мені дуже допомогло, що є спільнота психологів. Є контакти, завжди можна звернутись. Знаєш що робити, де можна отримати необхідну інформацію навіть професійного характеру»* (К), *«єдиною підтримкою для мене було структурування і координація. А ставлення змінювалось, бо ми також вигорали і*

⁸ досконала конкуренція передбачає відносну рівноправність сторін, які присутні на ринку, у такій конкуренції є межі недозволеного, і культурного – які утворюють закони співжиття. «Недосконалою» називають таку, коли суб'єкти взаємодії вчиняють реальні відверті дії по придушенню активності інших з метою досягнення своїх приватних чи групових цілей-інтересів, через використання доступу до ресурсів на користь лише своєї групи, ця недосконала конкуренція, або монополія, і є суперництвом. Ситуація суперництва супроводжує «недосконалу» конкуренцію ще й в тому, один учасник прагне перемогти, перевершити іншого в чому-небудь зацікавлений у тому, щоб правила і закони діяли лише на його користь [4]

інколи хотілось послати все. А потім 2 дні посиши і думаєш, що треба записатись на чергування... Вже зводиться до мінімуму психологічне консультування і починається «психологічне патрулювання» сотні і підключається турбування про колег» (К).

Потреба зниження напруги не єдина, з якої зіштовхнулись психологи і психіатри з «Психологічної служби Майдану». Серед низки інших, наприклад, відсутність **культури звернення до психолога**: «...деякі десятники та сотники не сприяли роботі психологів, бо не розуміли необхідності нашої допомоги» (Дн). Невисокою була і мотивація організаційних структур Майдану вирішувати питання, пов'язані з перевантаженістю і втомою помічників, небажання сотників сприяти роботі з мітингувальниками. «...Сама атмосфера на Майдане, когда все работали на износ, поддерживалась» (К). Серед інших були названі відсутність винагороди за прикладені зусилля та персональні витрати на матеріали для терапії, відсутність достатньої організаційної та державної підтримки: «деякі бригади невідкладної психіатричної допомоги відверто «відбували номер». Соціальні працівники на звернення не реагували – допомагали волонтери» (Дн); «державні медичні структури найбільше заважали працювати» (Л). До речі, стосовно останнього фрагменту думки розділились. Так, деякі учасники зазначали відкритість до надання допомоги спеціалістів держустанов, проте часто йшла мова про особистісний вибір самих працівників, а не рішення організації: «...постійний зв'язок з Міністерством охорони здоров'я був...приходили всі: і такі фахівці, і інші, – всі приходили і казали «Чим ми можемо вам допомогти?» (Л).

Особисті враження та переживання волонтерів «Психологічної служби Майдану».

Спеціалісти – психологи та психіатри, учасники фокус-груп захоплювалися молоддю, котра під час Євромайдану робила все можливе, щоб змінився теперішній стан країни, змінилось ставлення до майбутнього: «недавно була в Києві, в мене було таке враження, що кожна бруківка дихала історією і говорила

зі мною. Я, звичайно, виплакалася. І всі ті історії кийвські, вони такі... Це таке свідоме молоде громадське суспільство... Вони щось таке зараз роблять, що нам треба не заважати, це я точно знаю. Я їм в тому допоможу» (Л). Участь у професійній волонтерській спільноті мотивувалася не лише професійною допомогою, а й патріотичними мотивами. Як висловився один з учасників під час глибинного інтерв'ю: «це потреба використати шанс, який отримала країна, бути корисним. Хотів сприяти зменшенню наслідків масивної травматизації. Для мене це важливо як для людини з покоління афганців» (Дн). Проте, така заангажованість, на думку учасників обговорення, позначалась і негативно – важко було зберігати нейтралітет стосовно клієнтів з іншими цінностями: «роботала с раненым «Беркутом». Честно говорю, я не могу с ними работать. Не потому, что они плохие люди. Темы у них такие, что там психологу делать нечего» (К).

Мотивацією залучення психологів до ПСМ є соціальна включеність та почуття самоефективності: «Тут зібрались спеціалісти різних напрямів, тому обмін досвідом – це дуже важливо, це впливатиме на колективне «несвідоме» і майбутні процеси в нашій країні» (Л). Серед чинників, що сприяли об'єднанню консультантів-добровольців у професійну спільноту, можна назвати потребу у соціальній ідентифікації, самореалізації, покращенні професійних навичок: «...Зараз відбувається зміна епох і якщо ти береш в цьому участь, ти розвиваєшся, якщо ні – ти втрачаєш багато важливого. Я люблю свою країну і хочу, щоб вона розвивалась так, щоб ми могли її поважати» (К). Для деяких волонтерів чинником виступало почуття власної провини та обов'язку перед рідними: «відчувала себе винною, бо я сиділа дома, де у мене гарячий душ, чай, кава, тепла постіль, телевізор, а люди там на холоді. Я згодна з тим, що вони роблять, в мене ті ж цілі і та ж мета, але я не можу втрутитись і нічого не можу зробити» (Л). Дехто прагнув посилити власну активну соціальну позицію: «коли була Помаранчева революція у 2004 р., ми приїхали, поселилися, вийшли на Майдан, а увечері вже їхали назад. Я не розумів, чого їхати назад, і в мене був

такий незакритий гештальт. І от 30 листопада, буквально в переддень, туди поїхала моя дочка і 30го ж повернулася, себто вона могла там бути. Тому я зрозумів, що вже треба їхати» (Л).

Особливу тривогу в учасників обговорення викликало питання виснаження, причому не лише фізичного, коли йдеться про втому від тривалої роботи, а й емоційного, перенасиченості афективною інформацією від подій у країні і від роботи з клієнтами. Учасники обговорення називали різні методики, які допомагали досягненню балансу: групи самодопомоги і балінтовські групи; майстер-класи, лекції закордонних колег (Росія, Ізраїль, Грузія, США); супервізії та зміна діяльності; підтримка близьких та родичів; природа та тварини; почуття гумору, жарти з клієнтами.

Висновки. Запит на психологічну підтримку на початку масових протестів був невисоким і формувався поступово як спеціалістами Психологічної служби Майдану, так і самими мітингувальниками. Професійні рамки кризового психологічного консультування суттєво відрізнялися від звичайних, прийнятих у психологічній та психотерапевтичній спільноті, оскільки консультування відбувалося у незвичних, незручних умовах і потребувало інших методів впливу.

Ключовими потребами, які прагнули задовольнити психологи і психіатри, що об'єдналися у Психологічну службу Майдану, були потреби у соціальній включеності та самоефективності. Серед чинників, що сприяли новому професійному об'єднанню можна виділити такі як: у соціальній ідентифікації та самореалізації; підвищенні професійних навичок та особистісному посттравматичному зростанні.

Психологічна підтримка спеціалістами проводилась з застосуванням технік психоедукації, психогігієни та стосувалась навчання навичкам стресової саморегуляції. Використовувались техніки арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії та релаксації. Контейнерування негативних емоцій відбувалося через активне слухання та створення простору обговорення для пошуку індивідуальних ресурсів саморегуляції.

Література

1. **Бенвенист Д.** Кризисное вмешательство после крупных бедствий // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2010. – №3. <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2989> Режим доступу станом на 30.05. 2015
2. **Леонтьев Д.А.** Методика предельных смыслов (МПС): Методическое руководство// Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 36 с.
3. **Татенко В.О.** Соціальна і політична психологія євромайдану: суб'єктне і вчинкове // Зб. Психологічні науки: проблеми і здобутки. Випуск 5. – К. : Київський міжнародний ун-т, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2014. – С. 146-171.
4. **Циганенко Г.В.** Теоретичні підходи до розуміння явищ конкуренції та співпраці в групі // Проблеми політичної психології: зб. наук праць. – К. : Міленіум, 2014. – Вип. 1 (15). – С. 285-295.
5. **Stekelenburg J. v., Klandermans B.** The social psychology of protest// <http://www.surrey.ac.uk/politics/research/researchareasofstaff/isppsummeracademy/instructors/Social%20Psychology%20of%20Protest,%20Van%20Stekelenburg%20%26%20Klandermans.pdf> Режим доступу станом на 30.05. 2015