

Моргун Ярослав,

*кандидат психологічних наук, офіцер відділення психологічного забезпечення,
Київський інститут Національної гвардії України*

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ГРУП ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ В УМОВАХ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Враховуючи реалії сьогодення, кількість осіб, що мають психологічні проблеми, скарги і запити, пов'язані з участю у бойових діях, травми, поранення, досвід перебування в полоні та/або вимушеній ізоляції, невпинно зростає. Інтенсивні бойові дії на території нашої країни, незаконні та підступні способи ведення війни противником, відсутність реалістичних прогнозів щодо можливого завершення активної фази бойових дій зумовлюють подальшу психічну і моральну травматизацію військовослужбовців та представників цивільного населення. Високі показники небойових втрат у військах зумовлюють необхідність розвитку та вдосконалення методів психологічної допомоги.

З іншого боку, обставини вимагають напрацювання відносно короткострокових стратегій психологічного відновлення військовослужбовців задля забезпечення можливості подальшого ефективного виконання ними службово-бойових завдань, навчання. За таких умов першочерговим є завдання швидкого полегшення симптомів психічної травматизації, реабілітації та ресоціалізації.

Ефективній реалізації зазначених завдань сприяють групи психологічної самопомоги «рівний–рівному», що дозволяють побудувати мережу підтримки та дати відчуття причетності людині, що пережила травматичний досвід [2].

У багатьох випадках у роботі в групі ветеран може ефективніше налагодити стосунки з іншими, отримати додаткову емоційну підтримку, якої бракує у традиційних службах.

Групи самопомоги (ГСД) є добровільними, вільними об'єднаннями людей, активність яких спрямована на подолання хвороб, психічних або соціальних проблем, що випали на їхню долю або долю їхніх родичів. Засади функціонування групи самопомоги: усі учасники добровільно беруть участь у групі самопомоги й мають однакові права; кожен учасник бере участь у ГСД, аби передусім допомогти собі, а тоді іншим; ГСД передбачають активну та безперервну співпрацю учасників протягом тривалого періоду; зустрічі регулярні, відбуваються у визначений час (наприклад раз на тиждень, два рази на місяць); ГСД функціонують на підставі анонімності та нерозголошення особистої інформації й усього, що відбувається в групі, третім особам; кожен учасник проявляє ініціативність та несе відповідальність за самого себе і за те, що відбувається в групі.

Групи самопомоги мають такі переваги: у групі набагато легше змінювати свою поведінку: тут працює принцип «рівний–рівному», адже група складається з людей, які мають подібні проблеми, життєві сценарії та спільні життєві цілі; у групі працює як негативний, так і позитивний досвід учасників:

будь-хто з них допомагає іншим віднайти правильні рішення; група дає відчуття єдності, впевненості, що ти не один і що твоя проблема цікавить інших; невелика кількість учасників – для багатьох це реальна можливість припинити боятися говорити про наболіле. Принцип «рівний–рівному» – це підтримка, яку учасники надають один одному без участі фахівців/за мінімальною участю (модерація). Це може бути соціальна, емоційна чи практична підтримка, яка «ґрунтується» на спільному особистому досвіді та співпереживанні, зосереджується на сильних сторонах людини і працює на її благополуччя та відновлення [1].

У межах заходів психологічного супроводу особового складу на базі Київського інституту Національної гвардії України нами був розроблений проєкт групи психологічної самодопомоги що відповідно до тематичної спрямованості має на меті роботу з травматичним досвідом, отриманим унаслідок участі в бойових діях, полегшення симптомів дезадаптації, зміцнення соціальних контактів та психічного здоров'я учасників [3]. Було здійснено заходи щодо залучення учасників із числа перемінного та постійного особового складу за принципом добровільності, розроблено графік роботи групи (два рази на місяць) та орієнтовний перелік тем зустрічей, який міг коригуватися залежно від актуальності зазначеної проблематики та конкретних запитів учасників групи.

Група психологічної допомоги проводилася регулярно протягом навчального року, що дало змогу оцінити її ефективність та виокремити основні терапевтичні чинники. Розглянемо їх детальніше.

1. Психоедукація. Модерація групи здійснюється досвідченими та кваліфікованими психологами, що дозволяє вносити в процес роботи елементи психологічної підготовки. Учасники мають змогу отримати інформацію про психічні процеси, стани і властивості, зрозуміти механізми функціонування психіки, розвинути навички інтроспекції та рефлексії. Розуміння закономірностей власного психічного життя розширює адаптаційні можливості особистості, призводить до підвищення якості життя.

2. Нормалізація психоемоційного стану. У процесі групової роботи учасники опановують навички психоемоційної саморегуляції. Активно використовуються дихальні практики, медитативні техніки (на основі методу майндфулнес), техніки КПТ.

3. «Ефект дзеркала». Завдяки тому, що учасники групи мають спільний досвід та схожі виклики, вони мають змогу наочно розглянути свої проблеми та їх відображення в емоціях і поведінці інших.

4. Доброзичлива та безоцінна атмосфера. Згідно з відгуками учасників групи перебування в колі однодумців та людей зі схожим досвідом саме по собі вже є терапевтичним. Можливість побути серед «своїх», проговорити актуальні питання, почути думку авторитетних учасників групи сприяє швидкій ресоціалізації, особливо після переживання травматичного досвіду.

5. Розвиток комунікативних здібностей. Активність як один із принципів групової роботи має на меті стимулювати більш пасивних учасників, що підвищує їх комунікативний потенціал, дозволяє практикувати навички спілкування в безоцінному середовищі.

6. Розвиток лідерських якостей. Група самодопомоги працює як

самостійний механізм, що має власну групову динаміку. Як правило, найбільш досвідчені та активні члени групи перебирають на себе керівні повноваження та мають змогу попрактикуватись у лідерстві. З іншого боку, безоцінне ставлення та дружня атмосфера сприяють розкриттю інших учасників, дають змогу кожному проявити ініціативність, активність.

Отже, групи психологічної самодопомоги є дієвим інструментом подолання соціально-психологічної дезадаптації особистості. Досвід проведення таких груп свідчить про їх ефективність у контексті психологічної допомоги. Подальші дослідження будуть присвячені збагаченню інструментарію групової роботи новими методами та техніками.

Список використаних джерел:

1. Групи самодопомоги: теорія і практика.
URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/hrupy-samodopomohy-teoriya-i-praktyka>
2. Організація ветеранських груп самодопомоги «рівний-рівному».
URL: https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/_ПД_Рівний_рівному.pdf
3. Наказ командувача Національної гвардії України від 01.09.2017 № 555 про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України. Київ: Іміджево-видавничий центр Національної гвардії України, 2017. 37с.