

бойових дій у лісах демонструють, що навіть за складних умов лісової місцевості правильно організована оборона дозволяє стримувати противника та утримувати важливі рубежі.

Моргун Ярослав Ігорович

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

ПАРАДИГМА ГРУПИ САМОДОПОМОГИ ЗА ПРИНЦИПОМ «РІВНИЙ-РІВНОМУ» В УМОВАХ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Статистика останніх років свідчить про постійне зростання кількості осіб з досвідом участі у бойових діях, у тому числі і серед абітурієнтів та курсантів вищих військових навчальних закладів.

Досвід участі здобувачів вищої освіти у бойових діях безумовно є перевагою, що мотивує курсантів старанніше підходити до навчального процесу та ідентифікувати себе як майбутніх бойових офіцерів та лідерів. Такі курсанти, як правило, вже мають практичні вміння та навички ведення війни, високу стресостійкість та психологічну готовність до виконання службово-бойових завдань. Однак, варто зауважити і негативні аспекти переживання бойового досвіду, що часто виявляються у когнітивних, емоційних та поведінкових порушеннях.

Досвід роботи офіцерів відділення психологічного забезпечення Київського інституту Національної гвардії України дозволяє відзначити низку скарг і запитів, з якими звертаються здобувачі вищої освіти. Як правило, це прояви симптомів впливу хронічного стресу, акубаротравм, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), такі як: підвищена дратівливість/пригніченість, панічні атаки, порушення сну та апетиту, постійно знижений емоційний фон та настроїв, редукція здатності радіти життю, депресивні стани, суїцидальні думки.

Вказана симптоматика напряду впливає на загальний психоемоційний стан військовослужбовця, викликає підвищену конфліктність, нездатність побудувати довірливі стосунки з побратимами, небажання співпрацювати з командирами, тощо. Все це призводить до відсутності мотивації до служби (навчання), зниження успішності навчальної діяльності, розвитку девіантних форм поведінки, соціально-побутових проблем.

Шляхом вивчення вітчизняного та міжнародного досвіду соціально-психологічної підтримки та допомоги ветеранам можемо стверджувати про ефективність груп самодопомоги «рівний-рівному», що дозволяють побудувати мережу підтримки та дати відчуття причетності, якого бракує військовослужбовцям.

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 наступні 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-який із них допомагає іншим знайти 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 перестати 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 базується на спільному особистому досвіді та співпереживанні, зосереджується на сильних сторонах людини і працює на її благополуччя та відновлення.

На базі Київського інституту Національної гвардії України у межах психологічного супроводу особового складу нами був розроблений проект групи самопомоги що, відповідно до тематичної спрямованості, має на меті роботу з травматичним досвідом отриманим внаслідок участі у бойових діях, полегшення симптомів дезадаптації, зміцнення соціальних контактів та психічного здоров'я учасників. У випадку наявності запиту, до роботи у групі можуть бути додатково залучені медики, юристи, психологи, військові капелани, фахівці служби соціального супроводу з метою надання консультативної допомоги учасникам групи. Залучення учасників планується здійснювати шляхом поширення інформації про групу серед перемінного та постійного особового складу за сприяння заступників начальників підрозділів по роботі з особовим складом, психологів, медичних працівників. Враховуючи залученість особового складу до навчального процесу та/або виконання службово-бойових завдань проведення ГСД планується два рази на місяць у визначений та погоджений час. Тривалість заняття – 1,5 години. Також був складений орієнтовний перелік тем зустрічей, який однак не є чітко регламентованим і може змінюватись, залежно від запитів конкретної групи.

Отже, на нашу думку, групи самопомоги є дієвим інструментом подолання соціально-психологічної дезадаптації особистості. Маємо сподівання, що вмiла модерація ГСД дозволить побудувати середовище безбар'єрної взаємодії та оптимізувати психоемоційний стан учасників. Про досвід використання ГСД та практичні результати її діяльності мова піде у наступних публікаціях.