

Дарія Тарасівна ГОШОВСЬКА,

доцент кафедри педагогічної та вікової психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, кандидат психологічних наук

Ярослав Олександрович ГОШОВСЬКИЙ,

завідувач кафедри педагогічної та вікової психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, доктор психологічних наук, професор

МЕДІАЛЬНО-РЕФЛЕКСІЙНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РЕВІТАЛІЗАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ – УЧАСНИКІВ АТО/ООС

Серед різноманітних методів активного ревіталізаційного (психореабілітаційного, психорекреаційного, реєдукаційного тощо) повернення працівників поліції, які брали участь в АТО/ООС, зазнавши численних ускладнених психофізичних випробувань та амортизацій, до нормативного устрою звичайного мирного соціуму одним з найрезультативніших є медіально-рефлексійний тренінговий підхід. Досить часто перебування у стані поствоєнного синдрому супроводжується в поліцейських проявами фрустраційно-депресивних ознак психоемоційного вигорання і виснаження, рисами синдрому посттравматичного стресового розладу та іншими вкрай складними афективно-поведінковими розладами.

Цілком імовірними можуть бути підвищена конфліктність і агресивність, що, безперечно, засвідчує необхідність надання психологічної допомоги. Особливо негативний вплив справляє досить частий базовий конфлікт між реальними учасниками бойових дій і людьми, які номінуються «диванною сотнею», тобто тими цивільними громадянами, які нібито все знають про війну, проте не брали в ній участь. Якраз для вирішення таких конфліктних ситуацій доречним видається розроблений і апробований нами медіально-рефлексійний тренінг (1; 2). Визначально сутнісно-функціональною ознакою медіально-рефлексійного тренінгу є спеціально організована посередницько-примирювальна діяльність, що полягає в оптимізації за участю третьої сторони (професійного психолога – медіатора, фасилітатора, модератора) процесу пошуку конфліктуючими сторонами вирішення проблеми, яке дозволило б припинити конфлікт і гармонізувати подальший перебіг мирного розвитку і співіснування. Тобто медіацію насамперед потрібно розуміти як процес цілеспрямованого посередницького втручання, що просуває конфлікт між особистістю поліцейського – учасника АТО/ООС і тими депривуючими обставинами й умовами, дратуючими людьми, які супроводжують його теперішнє життя, в напрямку його вирішення. Медіально-рефлексійна природа тренінгу дозволяє через посередницьке вирішення конфліктів вивільнитися від травмогенного минулого й набутти завдяки психореабілітаційним впливам з боку акцептуючого суспільства якісної рефлексії нових просоціальних віддзеркалених «поглядів на себе» – вже не як на активного учасника бойових дій із сепаратистами, а як на представника закону.

Теоретико-методологічним підґрунтям медіально-рефлексійного тренінгу послужили праці Г. Вачкова, І. Ващенко, Д. О'Конора, С. Максименка, М. Пірен, К. Рудестама, Д. Сеймура, Т. Третьяченко, І. Ялома, Т. Яценко та ін. У процесі

створення структурного психотехнічного каркасу медіально-рефлексійного тренінгу враховувались окремі положення п'яти програмних напрямків: 1) тренінг самосвідомості; 2) когнітивний тренінг; 3) тренінг атрибуції; 4) поведінковий тренінг; 5) навчання практичним навичкам. За методологічною ознакою медіально-рефлексійний тренінг належить до класу психорегулятивних систем, що побудовані на принципі «самокерованої діяльності».

Це положення чи не найкраще засвідчує єдність з основними принципами генетичної психології, згідно з концептуальними положеннями якої генеза, розвиток можливі насамперед як «саморух» особистості. Маючи в основі профілактично-корекційну природу, медіум-тренінг у віковій діаді «допомога – репресія» обирає спосіб примирення, який передбачає обережне, поступове, виважене повернення особистості з досвідом бойових дій до звичних мирних соціокультурних норм і засад. Зазначимо, що механізм посередництва полягає в тому, що наявність третього, стороннього учасника дозволяє перенести на нього як на посередника частину непродуктивних моментів конфлікту, емоційної напруги, зняти неприязнь конфліктуючих сторін та уникнути ригідно-поведінкових моделей поведінки і надмірних комунікативних фільтрів під час спілкування. Медіально-рефлексійний тренінг є стрижневим утворенням цілого методичного комплексу, змістовими компонентами якого є: тематична бесіда, лекція-семінар, психокорекційні ігри, психодраматичні ігри та вправи, групова дискусія, інтроспекція, брейн-штормінг, фокус-група, релаксація, психогімнастика, аутотренінг, допоміжні методи арт-терапії тощо. В умовах медіально-рефлексійного тренінгу, що перебігає в атмосфері відповідальної та відвертої взаємодії, використання комунікативно-перцептивних засобів, інтерактивних вправ, ігор та інших дієвих форм самовираження, відбувається становлення та розвиток таких важливих рис поліцейського, як комунікативність, рефлексивність, спонтанність, креативність, відповідальність, емпатійність, самокритичність тощо.

Культивований упродовж тренінгу розвиток самоусвідомлення призводить до оптимізації механізмів рефлексії, інтроспекції, самоаналізу, постійного внутрішнього діалогу тощо. Внаслідок розгортання когнітивних компонентів самоусвідомлення все більшої актуальності і значення набувають рефлексивні механізми, розвиток яких у найближчій перспективі дозволяє забезпечити свідоме, активне, творче життя. Тренінг сприяє створенню умов для розвитку спроможності до поглибленого самопізнання, розширення горизонтів просоціального самоусвідомлення, адже впродовж кожного заняття всі учасники мали змогу зосередитися на вирішенні складних питаннях адаптації, самоприйняття, саморозкриття тощо.

Список бібліографічних посилань:

1. Гошовський Я. Психічне здоров'я депривованої особистості: ревіталізаційний підхід / Я. Гошовський // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛЬДУВС, 2016. С. 73-77.

2. Гошовський Я. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення / Я. Гошовський, Д. Гошовська // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2015. № 3 (38). С. 134-142.