

УДК 159.942+.95

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-9>

ПСИХОЕДУКАЦІЙНІ ЗАХОДИ ЯК СКЛАДОВА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Кабанцева Анастасія Валеріївна,

кандидат психологічних наук,

завідувачка відділення клінічної психології

Державного закладу «Науково-практичний медичний

реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

ORCID ID: 0000-0001-7678-6052

Життя в умовах стресових подій, коли червоною лінією проходять воєнні дії провокують загрозу безпеці, посилюють страхи майбутнього, відчуття тривоги. Подібне призводить до виснаження психологічних ресурсів особистості та загострення сприйняття того що відбувається навколо, а недостатній рівень необхідних знань про самодопомогу у таких випадках значно збільшують ризики розвитку психосоматичної, психічної та соматичної патології серед населення. Одним із завдань клінічної психології є попередження розвитку несприятливих станів психіки та зміцнення ментального здоров'я населення, що забезпечується реалізацією психоедукації. У даній статті наводиться досвід запровадження психоедукаційних заходів щодо зміцнення ментального здоров'я дітей і дорослих за розробленою авторською програмою до циклу інформаційно-психологічних ресурсних зустрічей «ХВИЛЯ ЗМІН». Програма складалася з 15 зустрічей, що проводилися один раз у два тижні. Кожна нова зустріч ґрунтувалася на попередній. Реалізована Програма серед учасників сприяла посиленню рівня знань про стрес, засоби та методи його подолання на 70%, розуміння власних емоцій та причин, що їх викликають на 50%, покращенню навичок самоконтролю, надання допомоги дитині справитися з її емоціями, забезпечення психосоціальної підтримки іншим дорослим особам на 40% відповідно. Введення у повсякденне життя практик піклування про власне ментальне здоров'я та відновлення психологічного стану посилювалося на 55% від початку участі у Програмі. Поширення подібних психоедукаційних заходів є важливим засобом формування усвідомленої поведінки, здійснення контролю за власними емоційними реакціями, а також створення самою особистістю психологічно екологічного оточення для себе, своєї сім'ї, громади, що посилює як внутрішню гармонію окремої особистості, так і сприятиме відновленню соціального балансу серед населення та в державі в цілому.

Ключі слова: психоедукація, клінічна психологія, психологічне благополуччя, ментальне здоров'я, діти, дорослі, стрес.

Kabantseva Anastasiia. Psychoeducational measures as a component of clinical psychology

Living under stressful circumstances, especially when military actions are a red line, poses a threat to security, increases fears about the future, and heightens anxiety. This stress depletes an individual's psychological resources and exacerbates their perception of events around them. Additionally, a lack of essential knowledge about self-help in such situations significantly raises the risk of developing psychosomatic, mental, and somatic disorders among the population. One of the key tasks of clinical psychology is to prevent the development of adverse mental states and to strengthen the mental health of the population. This is achieved through the implementation of psychoeducation. This article presents the experience of implementing psychoeducational measures to strengthen the mental health of children and adults through the author's program, "WAVE OF CHANGES." The program consisted of 15 meetings held once every two weeks, with each new meeting building upon the previous one. Among the participants, the program helped increase knowledge about stress, as well as the means and methods of overcoming it, by 70%. It improved understanding of their own emotions and the reasons behind them by 50%, enhanced self-control skills, helped children cope with their emotions, and provided psychosocial support to other adults by 40%. Since the beginning of participation in the program, the introduction of practices for taking care of one's own mental health and restoring one's psychological state in everyday life has increased by 55%. The dissemination of such psychoeducational activities is crucial for fostering conscious behavior, exercising control over one's emotional reactions, and creating a psychologically healthy environment for oneself, one's family, and the community. This not only enhances the inner harmony of individuals but also helps restore social balance among the population and in the state as a whole.

Key words: psychoeducation, clinical psychology, psychological well-being, mental health, children, adults, stress.

Вступ

Клінічна психологія виступає галуззю широкого профілю, що має міжгалузевий характер та бере участь у вирішенні проблем системи охорони здоров'я, освіти, соціального захисту населенню, а тому виконує широкий ряд завдань. Одним із таких завдань виступає реалізація психоедукації серед населення з метою зміцнення ментального здоров'я та попередження розвитку наслідків психічного спектру, особливо коли мова йде про життя, наповнене стресовими чинниками та різними соціальними викликами (воєнні дії, пандемія, соціально-політичні кризи тощо). Наведені стресові події несуть суттєву загрозу для безпеки особистості.

Відсутність безпеки, наявність страхів майбутнього, постійне відчуття тривоги, хвилювання за рідних та близьких все частіше повертає особистість у її минуле, наче вириваючи її із теперішнього, забираючи відчуття радості та задоволення від ситуації «тут і зараз» [1–3]. Поряд із цим, низька освіченість населення з одного боку та інформаційне перенасичення (легкий доступ до інформації та відсутність цензури) – з іншого, призводить до посилення розвитку психотравм, прогресуванню психосоматичних, соматичних та психічних захворювань. Тому запровадження психоедукаційних заходів серед населення має над актуальність у час воєнних дій та суцільних викликів життя.

Мета статті: представити досвід запровадження психоедукаційних заходів щодо зміцнення ментального здоров'я дітей і дорослих за програмою до циклу інформаційно-психологічних ресурсних зустрічей «ХВИЛЯ ЗМІН».

Матеріали та метод

У рамках науково-дослідної роботи «Методологічні засади короткострокової реабілітації й абілітації дітей та підлітків, які зазнали гострого стресу під час війни» (термін виконання 2023–2025 рр., номер держреєстрації 0123U100337), що виконується Державним закладом «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», розроблена програма до циклу інформаційно-психологічних ресурсних зустрічей щодо зміцнення ментального здоров'я дітей і дорослих «ХВИЛЯ ЗМІН», авторка Анастасія Кабанцева (далі Програма). Впровадження Програми проводилося на базі закладів дошкільної освіти в Донецькій області. У Програмі взяли участь батьки та педагогічний колектив вихованців. Загальна кількість учасників 40 осіб, з яких: батьків – 60% (24 особи), педагогів – 40% (16 осіб). Зустрічі з батьками та педагогами проводилися у період загострення воєнних дій на території Донецької області, а саме з листопада 2023 по травень 2024 року, тому з метою забезпечення більш безпечних умов заходи проводилися в онлайн-форматі, це також надало можливість збільшити мобільність учасників та підтримати систематичність їх участі.

Програма включала 15 інформаційно-психологічних ресурсних зустрічей, що проводилися один раз у два тижні. Тривалість однієї зустрічі в середньому займала 50 хвилин. Тематики зустрічей наступні:

1. «Хвилині змін та унікальність кожного»;
2. «Дитина. Дорослий. Стрес.»;
3. «Стресостійкість. Що це і чим вона корисна?»;
4. «Стресостійкість. Навички управління стресом»;
5. «Резилієнс – відновлення після стресу»;
6. «Життєві цінності – складова резильєнтності»;
7. «Сім'я – як життєва цінність і ресурс для особистості»;
8. «Як зберегти себе і свою сім'ю в надзвичайних умовах?»;
9. «Як зберегти себе і свою сім'ю в надзвичайних умовах пролонгованого впливу?»;
10. «Вікно толерантності – оптимальний стан людини»;
11. «Нейрографіка – енергія зміцнення»;
12. «Перша психологічна допомога (ППД): моя користь іншим»;
13. «Особливості ППД при різних реакціях на стрес»;

14. «Інформаційно-психологічна безпека в умовах гібридної війни»;
15. «Хвиля змін: оцінка результатів».

Логіка тематичної послідовності зустрічей полягала, по-перше у тому, щоб вмотивувати учасників до спільної роботи, цінності збереження ментального здоров'я, розширення уявлень про суцільні турбулентні зміни сучасного життя (цьому присвячена перша зустріч); по-друге – це розширити знання про особливості психологічного та психофізіологічного розвитку дитини, вплив стресу на особистість дитини та дорослого, окреслити роль останнього як у всебічному розвитку дитини, так і у попередженні та подоланні негативних психоемоційних, поведінкових проявів у дитини внаслідок стресу (2–4 зустрічі); по-третє – поповнити особисту «валізку» дорослого про психологічні ресурси та джерела їх відновлення (5–7 зустрічі); по-четверте – підтримка власного психологічного балансу і вміння надавати психосоціальну підтримку іншим (8–13 зустрічі) та по-п'яте – це посилення інформаційно-психологічної безпеки дитини і дорослого, з підведенням підсумків всього циклу Програми (14–15 зустрічі). Слід відмітити, що кожна зустріч мала свою чітку структуру: вступ, основна частина, завершальна. Зміст будь-якої зустрічі складався з теоретичної та практичної частини. Теоретична частина включала удосконалення психологічних знань та розширення кругозору за темою зустрічі. Практична складова вміщувала в себе формування навичок самодопомоги в подоланні стресу, відновлення власних ресурсів особистості, знайомству з ефективними вправами та техніками психологічного розвантаження, активізації психічних процесів тощо. У завершенні роботи проводився шерінг (емоційна інтеграція) задля обміну загальних вражень учасників, визначення що нового та цікавого вони дізналися, що викликало ті чи інші складнощі тощо, підводилися загальні підсумки та обговорювалися плани наступної зустрічі, а також здійснювався деролінг задля виведення зі штучного психологічного хронотопу.

Задля оцінки ефективності впровадженої Програми серед учасників перед початком та по завершенню циклу зустрічей проведено онлайн-опитування метою якого стало оцінка знань про стрес, засоби та методи його подолання, розвиток власної психологічної гнучкості, розуміння власних емоцій та причини, що їх викликають, вміння контролювати емоції, відновлювати психологічний стан після стресової події чи насиченого дня. Також визначався рівень володіння навичками щодо надання допомоги дитині справитися з її власними негативними емоціями, знань як допомогти іншим дорослим, наприклад, членам своєї сім'ї, нормалізувати їх психологічний стан в ситуації стресу, а також метою оцінювання було визначити як часто учасники зустрічей застосовують психологічні практики та техніки щодо покращення свого психологічного стану. Оцінювання проводилося за 5-ти бальною системою, бали класифіковані до низького (0–1 – відсутнє чи інколи), середнього (2–3 – іноді), високого (4–5 бали – часто чи постійно) рівнів.

Результати

Сучасний стан дійсності примушує суспільство постійно бути в пошуку нових рішень, відчувати зміни і вміти адаптуватися до них. І діти не виключення з цього. Їм також доводиться бути активними учасниками цього швидкозмінного світу. Сучасні діти це люди нового часу. Вони активно сприймають та швидко опрацьовують інформацію, інтенсивно засвоюють соціальний досвід та дієво відображають систему соціальних зв'язків і відносин [4]. Середовище в якому зростає дитина, безпосередньо відіграє значну роль щодо гармонійності її розвитку, особливо це стосується інформаційного простору. Набуття дітьми необхідних життєвих навичок, особливо вміння реагувати на стресові події, безпечно поводитися в інформаційному просторі і значному сенсі залежить від дорослих, і такими дорослими, в першу чергу, є батьки та педагоги. Тому метою Програми було саме «озброїти» дорослих (батьків, педагогів) необхідним інструментарієм для цього.

Дитина з народження перебуває в інформаційному полі, отримуючи різноманітну інформацію, що може мати як пізнавальний, розвитковий чи навіть творчий характер, вона також може

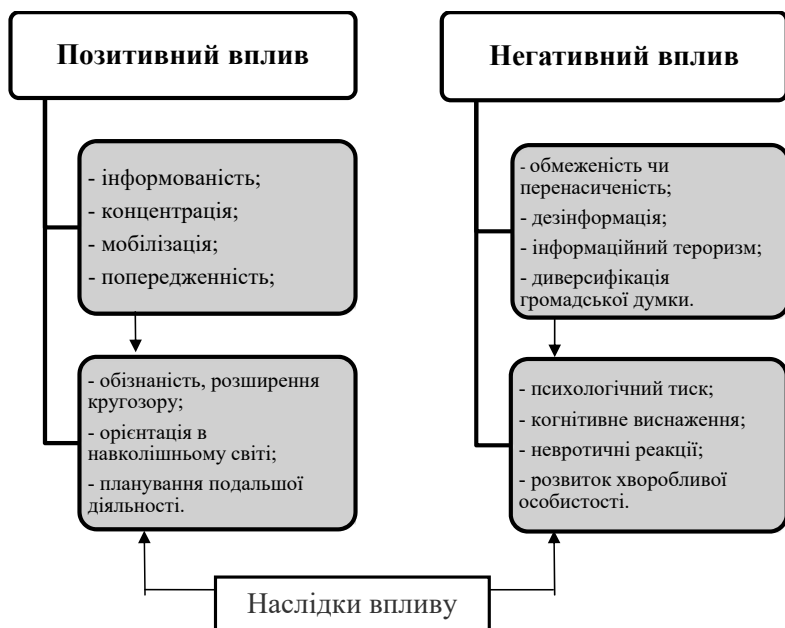


Рис. 1. Наслідки факторів інформаційного впливу

носити руйнівний вплив для дитячої психіки. Якість і важливість потреби останньої, безпосередньо залежить від дорослого. Останній виконує функцію фільтрації щодо отримання інформації дитиною і доволі часто сам дорослий стикається з інформаційними проблемами, що несуть ряд негативних наслідків [5]. Тому виходячи з цього окремою темою Програми стало інформаційно-психологічна безпека особистості дитини і дорослого. Наслідки факторів інформаційного впливу представлено на рисунку 1.

Під час інформаційно-психологічних зустрічей з учасниками розглянуті механізми та основні

засоби інформаційно-психологічного впливу на людську психіку, представлені методи захисту та посилення інформаційно-психологічної культури. Також увага приділялася стресостійкості та резильєнтності (особливості відмінностей та шляхи розвитку), цінностям та ціннісним орієнтаціям (їх різновиди, специфіка формування). Кожна людина має певні орієнтири, що рухають її думками і діями. Саме спираючись на них особистість формує та наповнює своє життя відповідними орієнтирами, що допомагають досягати поставлених цілей. Щоб розуміти власні цілі та не піддаватися впливу негативних подій значущим виступає рівень обізнаності, зокрема щодо особливостей стресу, знань про засоби його подолання, а також навичок розвитку власної психологічної гнучкості. Задля цього здійснено оцінку наявних знань з цих питань (рис. 2).

Окремий блок зустрічей присвячено алгоритмам поведінки в надзвичайних умовах, посиленню знань та навичок надання першої психологічної допомоги, розвитку самоконтролю та саморегуляції. Акцент робився на тому, що при будь-якій ситуації особистість повинна зберегти себе, дорослий будучи в ресурсі, він зможе надати допомогу дитині чи іншим дорослим, а це залежить, в першу чергу, від розуміння власних емоцій та встановлення причин, що їх викликають. Наявність даних якостей та навичок було оцінено серед респондентів (рис. 3).



Рис. 2. Динаміка знань про стрес, засоби та методи його подолання, розвитку психологічної гнучкості

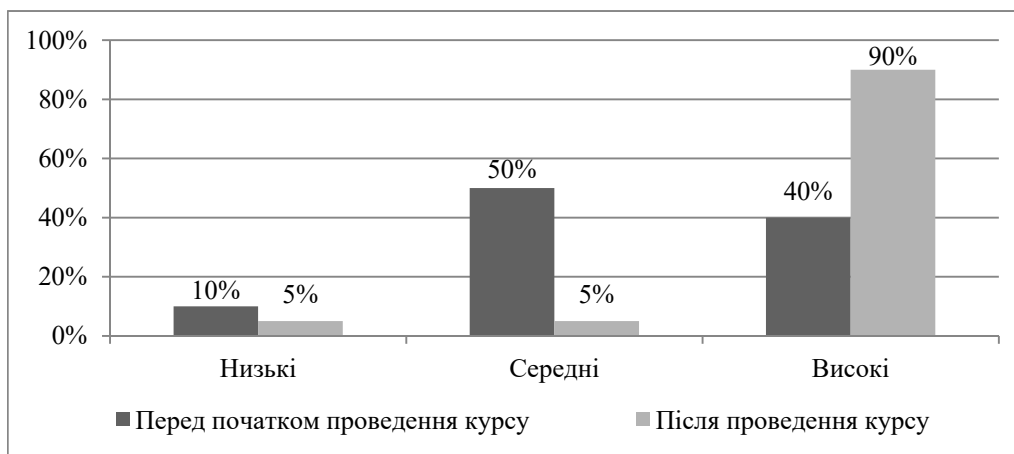


Рис. 3. Оцінки розуміння власних емоцій та причин, що їх викликають

Не менш важливим для збереження ментального здоров'я є вміння контролювати свої емоції як у стані стресу, так і повсякденному житті. Задля визначення таких навичок проведено оцінювання самоконтролю серед респондентів (рис. 4).

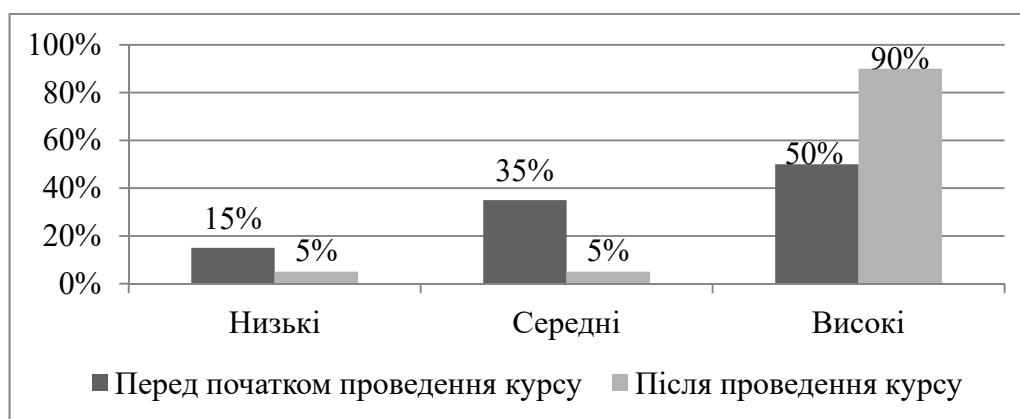


Рис. 4. Оцінки навичок самоконтролю

Під час кожної інформаційно-психологічної зустрічі проводилися техніки зниження психо-емоційного напруження, надавалися практичні рекомендації щодо зміцнення особистих ресурсів, відновлення психологічного стану. Все це мало позитивний ефект щодо формування навичок відновлення психологічного стану після стресової події чи важкого дня серед респондентів (рис. 5).

Зустрічі присвячені першій психологічній допомозі сприяли посиленню знань та навичок щодо надання допомоги дитині справитися з її емоціями чи психосоціальної підтримки іншим дорослим (рис. 6, 7).

По завершенню Програми значно збільшилася кількість респондентів, які стали частіше проводити психологічні практики для покращення свого психологічного стану (рис. 8).

Отриманий від учасників зворотний зв'язок щодо користі реалізованої Програми показав високу ефективність для всіх учасників. Оцінювання проводилися за 5-ти бальною шкалою, чим вище бал, тим вище позитивний ефект (рис. 9).

Завершальні оцінки та відгуки учасників підтвердили ефективність проведених заходів. Висвітливо деякі з наведених відгуків: «Дуже якісна та корисна інформація була надана. Тому враження лише позитивні»; «Якісне та зрозуміле пояснення матеріалу. Висока зацікав-

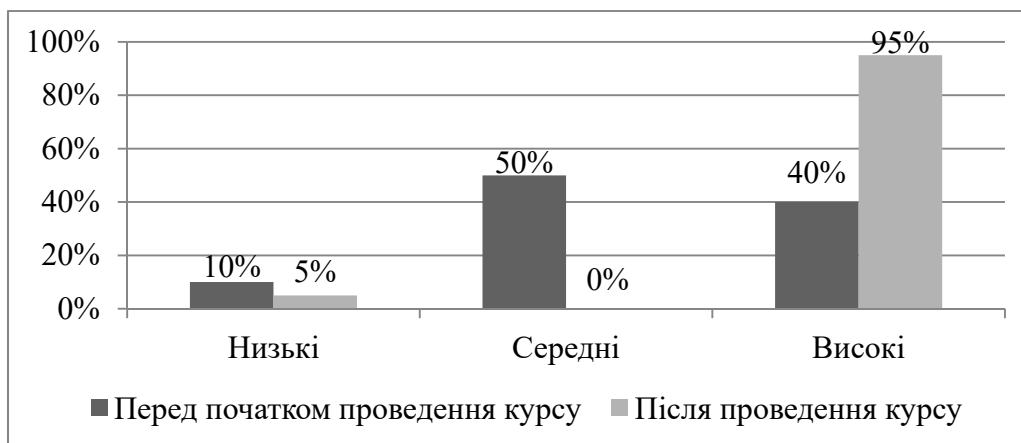


Рис. 5. Навички відновлення психологічного стану після стресової події чи важкого дня

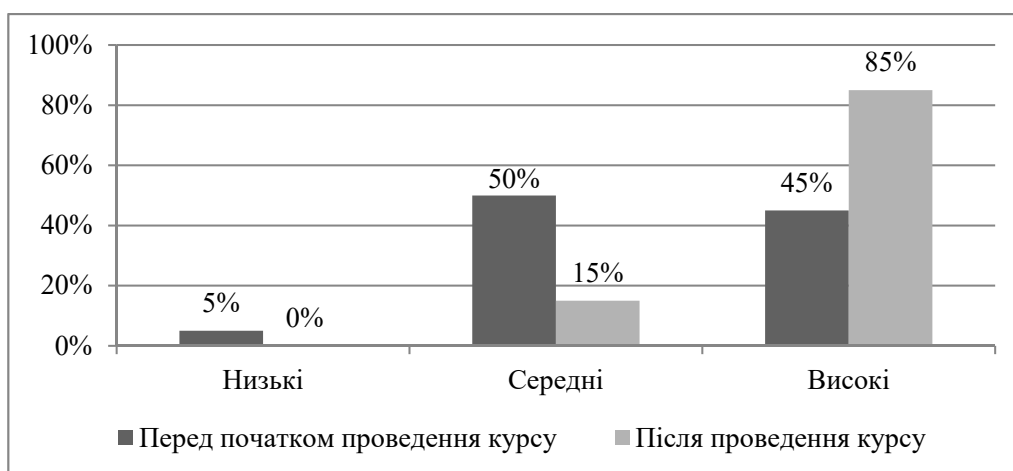


Рис. 6. Динаміка наявності навичок надання допомоги дитині справитися з її емоціями



Рис. 7. Динаміка наявності навичок надання психосоціальної підтримки дорослим особам

леність. Корисні поради», «Мені дуже сподобалося, дізналася багато нової корисної інформації, стала краще розуміти свої емоції і тепер знаю як допомогти собі і оточуючим людям. Дуже дякую, сподобалось, залюбки б відвідала ще такі зустрічі, дуже пізнавально»; «Щиро дякую за корисні поради, психологічну допомогу в умовах сьогодення»; «Чудові зустрічі, доступні та цікаві справи».

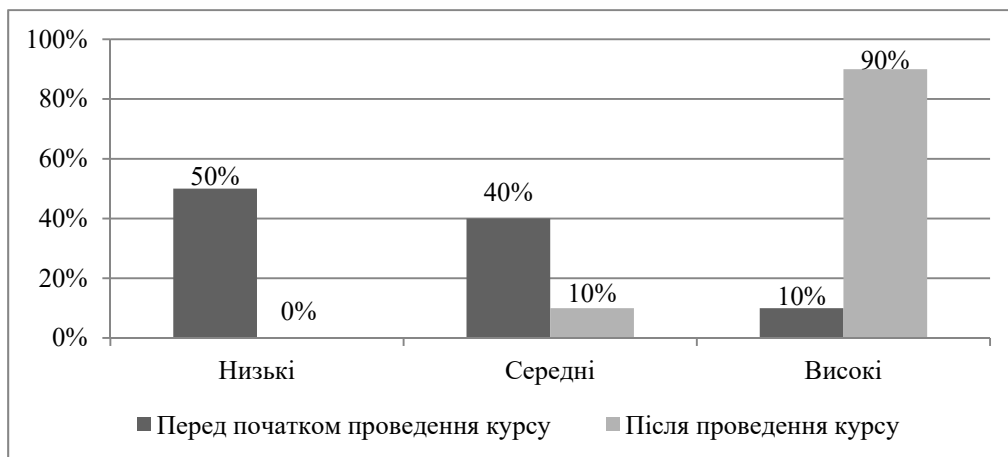


Рис. 8. Динаміка проведення психологічних практик для покращення свого психологічного стану

Після кожної зустрічі батькам та педагогам надавалися тематичні пам'ятки, рекомендації, корисні посилання. Всі презентаційні матеріали розміщувалися на вебсайті закладу освіти для постійного доступу та легкого використання за потреби.

Висновки

Постійні стресові події, що переполюють сучасне життя, серед яких війна обіймає центральне місце, призводять до виснаження психологічних ресурсів особистості та посилюють гостроту сприйняття того, що відбувається навколо, а недостатній рівень необхідних знань про самодопомогу значно збільшують ризики розвитку психосоматичної, психічної та соматичної патологій серед населення.

Одним із багатьох завдань клінічної психології є попередження розвитку несприятливих станів психіки та зміцнення ментального здоров'я населення, що забезпечується реалізацією психоедукації. Ненав'язливі періодичні заходи з батьками та педагогами у формі інформаційно-психологічних зустрічей дають гарний ефект щодо покращення рівня психологічної культури як безпосередньо серед самих учасників, так і поширення отриманих знань та навичок серед дітей та інших членів сім'ї.

Реалізована Програма до циклу інформаційно-психологічних ресурсних зустрічей «ХВИЛЯ ЗМІН» сприяла посиленню рівня знань про стрес, засоби та методи його подолання на 70% серед учасників, розуміння власних емоцій та причин, що їх викликають на 50%, покращенню навичок самоконтролю, надання допомоги дитині справитися з її емоціями, забезпечення психосоціальної підтримки іншим дорослим особам на 40% відповідно. Введення у повсякденне життя практик піклування про власне ментальне здоров'я та відновлення психологічного стану посилювалося на 55% від початку реалізації даної програми.

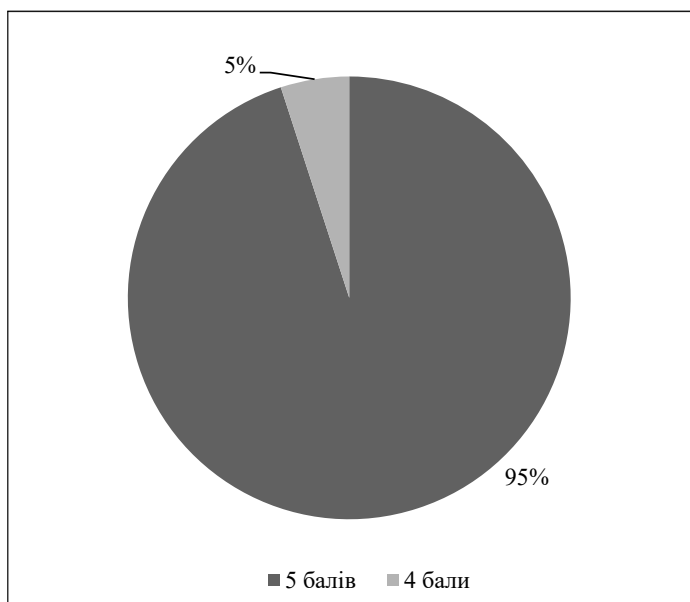


Рис. 9. Користь і ефективність проведених зустрічей

Поширення подібних психоедукаційних заходів є важливим засобом формування усвідомленої поведінки, здійснення контролю за власними емоційними реакціями, а також створення самою особистістю психологічно екологічного оточення для себе, своєї сім'ї, громади, що посилює як внутрішню гармонію окремої особистості, так і сприятиме відновленню соціального балансу в державі. Подальшими перспективами є впровадження наступної психоедукаційної програми зміцнення ментального здоров'я та посилення психологічних ресурсів «ВЕКТОР ВІДНОВЛЕННЯ».

Література:

1. Кутько І.І. Особистість в екстремальній ситуації: соціально-стресові розлади. І.І. Кутько, О.А. Панченко, Г.С. Рачкаускас, О.М. Ліньов. *Новини медицини і фармації*. 2014. № 9–10. С. 3–4.
2. Панченко О.А. Турбулентність мислення в структурі інформаційно-психологічної безпеки особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1(15). С. 35–53.
3. Панченко О.А. Постстресові розлади в умовах інформаційно-психологічної турбулентності. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Маріуполь, 28 лют. 2018 р.)* Маріуполь, 2018. С. 50–52.
4. Кабанцева А. В. Дитина у турбулентному часі. А. В. Кабанцева, Д. О. Костін. The 9th International scientific and practical conference “Dynamics of the development of world science” (May 13–15, 2020). Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2020. 1142 p. С. 543–549.
5. Панченко О.А., Кабанцева А.В., Сердюк І.А. Інформаційно-психологічні виклики турбулентного часу. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71) № 4. С. 59–64. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.4/10>.