

Methods of forming health-preserving competence of participants of social and psychological rehabilitation programs

*Olena Vasiuta**

Received: 2022-08-26

Accepted: 2022-09-29

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.7613317>

Abstract. This article is considered the methods of formation of health-preserving competence as the basis of modern programs of social and psychological rehabilitation of women injured as a result of hostilities on the territory of Ukraine. War in Ukraine is going on, and this creates new challenges for all systems of society's functioning: from the functioning of the socio-economic sector to the activities of specialists in the sphere of socio-psychological work, assistance, rehabilitation, and social security. Such prolonged stress has a negative effect not only on the person's psychological and emotional state but also on his own psychological "I"-construction: a person begins to identify himself with the whole nation and experience powerful pain, sympathizing with many others, accepting other people's suffering as his own, but also at the same time, forbids herself to show positive emotions, rest and distract herself from information processes. Often, the deterioration of the psycho-emotional state of such a person also contributes to the lack of skills to restore spiritual resources and physical strength. The rehabilitation program "I-course" based on the main principles of the health-preserving competence's formation contains: a toolkit of teaching methods of harmonizing all components of human health (physical, psychological and social), providing social and psychological support, correction of the existing human condition, and reveals a multifaceted world therapy.

Using such programs when working with a victim as a result of hostilities on the territory of Ukraine will provide its participants with the opportunity to independently monitor and maintain their psycho-emotional state in the future and develop an algorithm of action in case the situation worsens.

Keywords: health-preserving competence, socio-psychological rehabilitation, rehabilitation program, "I-course", rehabilitation of women, psycho-emotional state, stress.

* Vasiuta Olena, scientific researcher of the National Pedagogical Drahomanov University, head of the public organization «International University of Healthy Relationships»

ВСТУП

Страшні складні випробування принесла війна в Україні всьому сталого цивілізованому світу. Вона стала складним випробуванням для всього людства на всіх його рівнях: міждержавному, ніжнаціональному, міжрегіональному, міжособистісному. Ми не були готові до таких випробувань, а тим більше до таких страшних наслідків – війною зруйновані не лише міста і села, інфраструктура, школи і будинки, але й долі та життя людей. Порушені соціальні зв'язки та сталий устрій існування, відсутня впевненість у завтрашньому і, навіть, сьогоднішньому дні, в самому собі, в своїх силах, в своїй цінності. Запеклість та довготривалість бойових дій на території України, постійні масовані ракетні обстріли та інші не менш небезпечні загрози породжують нові виклики і для соціально-економічної сфери держави і для спеціалістів у галузі соціально-психологічної роботи, допомоги і реабілітації, галузі соціального забезпечення. Пролонгованість стресу у часі негативно впливає не лише на психоемоційний стан людей, але і на цілісність їх власної психологічної «Я»-конструкції. Під час таких яскравих негативно забарвлених подій, не залежно від того, де географічно перебуває людина і чи є безпосередній ризик для її життя, вона починає ототожнювати себе з усім народом і переживає страшенний біль, приймаючи чужі страждання за свої. Часто вона також забороняє собі відкрито проявляти позитивні емоції (відчуваючи при цьому сором і намагаючись їх пригнітити), намагається не відпочивати і постійно сконцентрована на контенті засобів масової інформації. Як результат, у така людина не може в достатній мірі відновити життєві сили, а погіршує цей стан саме відсутність навичок у галузі здоров'язбереження, саморегуляції, незнання методів підтримки власного фізичного, психічного і соціального

здоров'я, психогігієни, психоемоційної саморегуляції, самонавіювання та самозаспокоєння, психологічної розрядки, елементарних і доступних основ здорового способу життя та організації сприятливих умов для власного відпочинку [1, С. 32-33].

Враховуючи все вищевикладене, актуалізується питання запровадження та реалізація соціально-психологічних програм реабілітації жінок як в Україні, так і за її межами, які відчувають себе пригніченими, розгубленими, не можуть повноцінно жити, працювати і виконувати звичайні повсякденні справи, перебуваю під постійним страху та потребують якісної фахової допомоги, заснованої на принципах формування здоров'язберігаючої компетентності. Програма соціально-психологічної реабілітації «Я-курс», розробленої нами і представленої в даній статті, базується саме на таких принципах та містить широкий інструментарій соціально-психологічного супроводу, здійснення корекції психоемоційного стану та надання соціально-психологічної допомоги, а також розкриває багатогранність терапії, завдяки якій кожна людина за час участі у програмі зможе обрати прийнятний для себе метод відновлення і оволодіє навичками корекції власного психоемоційного стану, що зможе використовувати поза межами курсу. Це і є головною метою даної програми: оволодіння навичками самовідновлення, гармонізації і стабілізації власного психоемоційного стану у повсякденному житті тощо. Враховуючи те, що війна триває, а психоемоційний стан людини може постійно змінюється залежно від конкретних обставин, умов перебування та отриманої інформації, такі навички є надважливими.

РЕЗУЛЬТАТИ

Здоров'я людини визначається у всьому світі як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а

не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів [2]. Відповідно до цього визначення, всі аспекти здоров'я тісно пов'язані між собою. Психічні розлади серйозно позначаються на фізичному самопочутті людини та її соціальних стосунках, в той час як фізичні недуги (особливо тривалі важкі захворювання, фізичні вади), можуть приводити до соціального відчуження та психічних розладів [3, С. 147].

У програмі реабілітації жінок, постраждалих внаслідок бойових дій на території України «Я-курс», яка розглядається у даній статті, за основу взята саме ця концепція взаємозв'язку усіх сфери здоров'я людини, адже (за умови відсутності фізичних травм) саме ці сфери зазнали найбільшого травмування і саме вони потребують уваги. Таким чином, дана програма орієнтована саме на гармонізацію всіх процесів в організмі учасниць проекту, і, попри очевидну спрямованість на корекцію психоемоційного стану учасниць, метою є саме стабілізація усіх сфер життя шляхом оволодіння певними навичками здоров'язбереження. Ще однією додатковою особливістю програми «Я-курс» є орієнтація на відновлення цілісності особистості та окреслення власних кордонів, фокус на потребах кожної учасниці, відновлення психосоціального здоров'я, відновлення своїх життєвих сил. Курс розроблений для жінок середньої вікової категорії, які постраждали внаслідок бойових дій на території України і підходить як для запровадження у волонтерських центрах для біженців за кордоном, для реабілітації тимчасово переміщених осіб і тих, хто не полишав своїх міст постійно перебуваючи на території України.

Загалом же до головних завдань програми «Я-курс» можна віднести такі основні:

1) діагностика психоемоційного стану та відслідковування змін під час проходження програми;

- 2) допомога в усвідомленні реальної ситуацію щодо рівня травмованості та психоемоційного стану, в якому жінка перебуває на початку занять;
- 3) визначення найгостріших проблем у різних сферах життєдіяльності
- 4) корекція поведінки і світосприйняття задля гармонізації власного життя, покращення соціального, психологічного, духовного здоров'я;
- 5) ознайомлення із загальними та альтернативними методами підтримки і зміцнення власного здоров'я у звичайних та екстремальних умовах;
- 6) надання індивідуальної та групової консультаційної допомоги щодо власного здоров'я та основних принципів функціонування його складових;
- 7) зниження рівня напруги від стресу, підвищення рівня стресостійкості;
- 8) вироблення індивідуальних алгоритмів дій в екстремальних та надзвичайних фізичних та психологічних ситуаціях;
- 9) оволодіння новими знаннями, уміннями та навичками щодо організації власного життя в умовах постійного стресу та ризику для життя;
- 10) ознайомлення з новітніми методиками здоров'язбереження;
- 11) пошук джерела ресурсності задля подальшої успішної реалізації власних планів, задумів, проектів та організації особистого життя;
- 12) розвинення творчі здібності, які здатні регулювати ресурсність та наповненість жінок-учасниць проекту;
- 13) оволодіння методами і навичками побудови довірливих стосунків з оточуючим світом;
- 14) освідомлення важливості та віднайдення опори «на себе»;

- 15) ознайомлення з програмами допомоги жінкам, що опинились і складних життєвих обставинах;
- 16) заведення нових знайомств в колі людей зі схожими труднощами в життєвому просторі та створення, таким чином, додаткового елемента підтримки в рамках терапії та після її закінчення;
- 17) розкриття потенціалу внутрішнього світу учасниць за допомогою спектру різних методик і методів та здатності переживати емоції і транслювати їх іншим, відчувати і зрозуміти, що відбувається в моменті «тут і зараз» в різних життєвих ситуаціях;
- 18) отримання навичок зі зміщення фокусу уваги зі складного інформаційного потоку, пов'язаного з війною в Україні і концентрації на виконанні конкретних задач.

За допомогою таких знань і навичок учасниці проекту зможуть віднаходити спокій та гармонію у повсякденному житті поза межами проекту самостійно без участі спеціалістів, стати впевненішими в своїх силах, нададуть розуміння того, що світ соціально-психологічної реабілітації та супроводу різнобарвний, сповнений цікавих і яскравих занять та з існуючих методик кожна людина може обрати дієву для себе, і, таким чином, підтримувати баланс життєвих сил у повсякденному житті. За потреби, маючи розуміння про те, що є нормою або ні для людини в контексті її психоемоційного стану, маючи відповідні знання, отримані завдяки програмі, людина зможе самостійно звернутися по допомогу до спеціаліста та обрати той напрям соціально-психологічної роботи з фахівцями, який буде дієвим в місці їх постійного або тимчасового проживання.

Програма розрахована на 21 день щоденного відвідування занять з орієнтовною кількістю одночасно приймаючих участь 50-ти осіб. Весь

комплекс заходів у межах програми «Я-курс» можна умовно поділити на 5 видів роботи: діагностика, консультування, соціально-психологічний супровід, коучинг, робота творчих студій. Різноманітність методів, зібраних в даній програмі «Я-курс», спрямованих на формування здоров'язберігаючої компетентності учасниць програми, представлена наступним чином:

- 1) методами діагностики на різних етапах реалізації програми (12 год.);
- 2) індивідуальними та груповими заняттями (робота в терапевтичних групах: 3 зустрічі, 6 год.), консультаціями (відповідно до запитів);
- 3) лекціями (4 заняття, 4,5 год.);
- 4) тренінгами (3 заняття, 6 год.);
- 5) арт-терапією (малюванням (9 занять, 10 год.);
- 6) музикотерапією (2 заняття, 2 год.);
- 7) заняттями психодрамою (2 заняття, 2 год.);
- 8) бібліотерапією та кіно терапією (1 год.);
- 9) проєктивними методиками (хібукі-терапією (2 заняття, 2 год.);
- 10) метафоричними асоціативними картами (2 заняття, 2,5 год.);
- 11) медитаціями (2 заняття, 2 год.);
- 12) дихальною гімнастикою (2 заняття, 2 год.);
- 13) кімнатою психологічного розвантаження (15 хв. щодня для кожної учасниці);
- 14) роботою творчих студій (26 год.).

В рамках даної програми діагностика виконує 3 важливі функції і проходить і 3 етапи: «початковий» етап (здійснюється перед початком курсу з метою розпізнавання ступеню травмованості учасниць та надання характеристики соціально-психологічного стану, окреслення бажаних результатів терапії); «серединний» етап (діагностичний зріз в середині курсу реабілітації з метою

перевірки ефективності програми та необхідності призначення додаткових індивідуальних консультацій); «підсумковий» етап (перевірка динаміки покращення психоемоційного стану учасниці проекту відносно зафіксованих початкових значень, дослідження ступеню досягнення поставлених раніше цілей). Основними методами діагностики у даному випадку є анкетування, спостереження, бесіда, тестування. Фахівець має право самостійно визначати додаткові способи діагностики в залежності від складності кожного окремо взятому випадку.

Консультування за програмою «Я-курсу» поділяється на індивідуальне і групове. Індивідуальне є обов'язковим на етапі знайомства учасниць проекту із програмою реабілітації і за можливості поєднується з «початковим» етапом діагностики. Подальший графік індивідуальних консультацій визначається спеціалістом відповідно до виявлених потреб кожної з учасниць (як соціально-психологічний супровід). Групове консультування передбачає участь у терапевтичних групах (до 10-осіб одночасно, тому кількість таких груп визначається необхідністю), якщо на етапі знайомства під час індивідуальної консультації була виявлена потреба у цьому або запит.

Соціально-психологічний супровід в межах цієї програми є складовою процесу реабілітації в цілому і в широкому розумінні проявляється у комплексній взаємодії всіх занять та заходів, а у вузькому – це контроль (аудит) психоемоційних станів кожної з учасниць всіма фахівцями, які проводять будь-які заняття на всіх етапах програми. Якщо ведучий, тренер, педагог інший з фахівців помічає погіршення психоемоційного стану учасниці або інші зміни соціально-психологічного характеру, яких не було раніше, спеціаліст має повідомити провідного психолога проекту для

визначення подальшої програми реабілітації конкретної учасниці.

Найбільш широко представлений у даній програмі реабілітації коучингу. До головних його методів, що використовуються під час «Я-курсу» є: лекції на актуальні соціально-психологічні важливі теми; тренінги з володіння навичками відповідно до загальної концепції даної програми реабілітації; арт-терапія в її різних її проявах (малювання оригінальними техніками на різні теми, психодрама, музикотерапія, казкотерапія, бібліотерапія та кінотерапія); інші проєктивні методики (хібукі-терапія та метафоричні карти); стабілізуючі методики: медитації, дихальна гімнастика, кімната психологічного розвантаження.

Програмою курсу заплановані 4 лекції на такі теми, як: «Стрес та його вплив на організм людини», «Вплив позитивних і негативних емоцій на наше життя», «Самореалізація в житті жінки», «Війна і спокій: як бути?». Перша лекція проводиться на початку курсу задля усвідомлення учасницями проекту власних психоемоційних процесів та необхідності й важливості свідомого включення в процес реабілітації. Подальші лекції заплановані перед тренінгами і мають на меті актуалізацію їх тем. Тренінги заплановані на вихідні дні, адже потребують повного включення в процес і є тривалими у часі. План проведення тренінгів побудований таким чином, щоб послідовно від стану травмованості через стабілізацію психоемоційного фону привести людину до розвитку, розквіту і нових сенсів життя. Також тематика тренінгів нерозривно пов'язана з темами інших видів коучингу, тому послідовність є важливою: «Дозволь мені вийти» (пропрацювання негативних емоцій, викликаних важкими подіями); «Колесо життєвого балансу» (усвідомлення задоволеності своїм рівнем та якістю життя у різних сферах життєдіяльності,

пошук шляхів для реалізації своїх планів щодо зміни ситуації); «Гармонія» (стабілізація всіх сфер життєдіяльності людини).

Методи арт-терапії представлені різними формами, а основним є метод малювання на різні теми: «Біль в моєму серцеці», «Місце, де живуть мої страхи», «Мій маленький монстрик», «Кактус», «Моя родина», нейромалюнок «Вільна-Я», «Дерево життя», «Місце моєї сили», нейромалюнок «Я-ідеальна». Всі 9 занять повністю відповідають послідовності та тематиці лекційних занять і тренінгів, разом з ними являють собою основу соціально-психологічної реабілітації учасниць проекту. До інших методів арт-терапії «Я-курсу» відноситься: психодрама та її різновид казкотерапія (по 1 заняттю для ознайомлення з методом та його потенціалом); музикотерапія (носить ознайомчий характер); бібліотерапія та кінотерапія (розширення меж розуміння впливу на свідомість та підсвідомість людини зовнішніх факторів та намірів і вчинків інших людей). До інших проєктивних методик доцільно віднести два сучасні, оригінальні і актуальні методи: хібукі-терапія (ізраїльська психотерапевтична методика «обійнів», рекомендовані 2 заняття) та робота з метафоричними асоціативними картами (роботи з підсвідомістю людини, рекомендовані 2 заняття на тему «Стосунки» і «Самореалізація»).

До стабілізуючих методик варто зарахувати медитації, дихальну гімнастику та кімнату психологічного розвантаження (за умови можливості її організації). Метою використання даних методик є стабілізація психоемоційного стану, навчання методикам саморегуляції, самозаспокоєння, самонавіювання та гармонізації і балансу між усіма сферами життєдіяльності людини, самостійного їх коригування поза межами проєкту і використання найефективніших для кожної учасниці окремо таких методів у

повсякденному житті. В рамках «Я-курсу» пропонується проведення двох медитативних занять на такі теми: «Скарбничка» (підвищення самооцінки) і «Човник» (віднайдження душевного спокою та рівноваги). Дихальна гімнастика представляє собою сучасний вид психофізичної реабілітації, яка допомагає скорегувати психоемоційний стан людини за допомогою вправ на взаємодію тіла і психіки і є потужним механізмом у вирішенні таких задач, як вивільнення від негативних емоцій, знаття психологічних і фізичних блоків, гармонізація психоемоційного стану, очищення свідомості, самоактуалізація і пізнання себе, пошук шляхів у вирішенні складних життєвих задач. Тематика занять з дихальної гімнастики: вивільнення від негативних емоцій, блоків і віднайдження балансу; практика дихальної гімнастики для корекції ваги та покращення стану фізичного здоров'я. Кімната психологічного розвантаження значно пришвидшує процес реабілітації і покращує її ефективність, адже на відміну від занять, де учасниці проєкту беруть активну участь, такий вид заняття має зворотній ефект і його метою є повне розслаблення, відключення від усіх подій, припинення «внутрішнього діалогу» та психоемоційний відпочинок.

Робота творчих студій, яка є окремим видом реабілітаційних заходів. Залучення учасниць до роботи творчих студій є невід'ємним компонентом і запорукою успішності програми, адже саме цей вид діяльності є елементом соціального включення в процес колективної творчості. Така робота допомагає оволодіти новими навичкам заспокоєння, розвинути творчий потенціал, проявити свої здібності і отримати соціальне схвалення за матеріальний результату своєї діяльності. Враховуючи важливість такого виду корекції, рекомендовано проводити заняття за декількома напрямками, щоб кожна з учасниць

проекту могла залучитися до того виду діяльності, який їй подобається: рисунок (графіка і живопис, «антистрес»); плетіння (із бісеру, шнурівок та інших матеріалів); саморобки.

ВИСНОВКИ

Отже, наведена у даній статті програма соціально-психологічної реабілітації «Я-курс» розроблена для очної участі у ній жінок, постраждалих внаслідок війни в Україні. Однак, в рамках роботи інтерактивної онлайн-платформи ГО «Міжнародний університет здорових відносин» розробляється програма соціально-психологічної реабілітації «Я-курс

online». Дана програма передбачає роботу організації у двох напрямках: реалізація програми з надання соціально-психологічної реабілітації онлайн та підготовка фахівців відповідно до розробленої програми для реалізації її у різних відповідних закладах (волонтерських пунктах в Україні та за кордоном), державних і недержавних установах та закладах відповідного напрямку роботи, закладах санаторного типу та інших, участі у грандових проектах. Загалом же така програма реабілітації є ґрунтовною, а її важливість і актуальність важко переоцінити.

References

1. Vasyuta, O. (2018). Osoblyvosti formuvannia kompetentsii zdoroviazberezhennia v protsesi pidhotovky fakhivtsiv spetsialnosti «sotsialne zabezpechennia». Sotsialna robota v Ukraini : teoriia i praktyka : naukovo-metodychnyi zhurnal. Nizhyn. № 1-4. S. 26-35.
2. Statut (Konstytutsiia) Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia vid 22.07.1946. – Available at: <http://ips.ligazakon.net/document/MU46004> (accessed 29 June 2022).
3. Topol, O., & Vasiuta, O. (2019). Health preservation as a key competence of future specialists of social sphere. Hileia: (naukovyi visnyk) : zb. nauk. pr. Kyiv: Vyp. 151 (№ 12) Ch.2. Filosofski nauky. S. 146-149.
4. Vasyuta, O. (2022). Health-preserving competence as the basis of social-psychological rehabilitation programs. Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal, 03 (35). – Available at: <https://issn2391-4164.blogspot.com/p/202237.html> (accessed 29 June 2022).