



Пінчук Олена Валентинівна

кандидатка психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології малих груп та спільнот.

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, Україна

Pinchuk O.V.

PhD, senior researcher Department of Psychology of Small Groups and Communities Institute of Social and Political Psychology National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kuiv, Ukraine

ORCID iD <https://orcid.org/0009-0000-7455-2287> ;

mail: Olenipinchuk@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ

Анотація. Публікація розкриває різні аспекти системи захисту ментального здоров'я та психологічної просвіти в розвинених країнах. Методологією дослідження є огляд наукових публікацій щодо психоедукації задля усвідомлення світового досвіду з подальшим використанням в вітчизняних освітніх та соціальних практиках, з метою пом'якшити вплив війни на ментальне здоров'я українців.

Підкреслено важливість психологічної просвіти серед дітей, молоді, батьків, вчителів та соціальних працівників; професійних спільнот, які виконують соціально важливі, складні і небезпечні функції (працівники поліції, МЧС, лікарі, військові та їх родини) та інші. Висунуто тезу, що найбільш ефективна психологічна просвіта має містити також навчання навичкам регуляції емоцій.

Стаття може бути корисною педагогам, шкільним психологам, соціальним працівникам, фахівцям з ментального здоров'я.

Ключові слова: психоедукація, психологічна просвіта, ментальне, душевне здоров'я, ідентифікація і саморегуляція емоцій, життєстійкість

Psychological education: international experience of improving mental health and developing the psychological culture of young people

Annotation. The publication reveals various construction models, the content and means of the system of protecting the mental health of the population, in particular, the peculiarities of psychological education in developed countries. The research methodology is a review of scientific publications on psychoeducation in schools and higher educational institutions of the USA, Israel, Europe, and Australia with the aim of understanding world experience, determining trends in the modern development of psychoeducation for further use in domestic educational and social practices.

It is shown that psychological education in developed countries has gone through a long path of historical development, which we cannot repeat due to the situation of war and threats to the mental health of the general population.

The importance of psychological education and measures to improve psychological culture among children, youth, parents and guardians of minors, teachers and social workers is emphasized; family members who care for people with special needs; professional communities that perform socially important, complex and dangerous functions (police officers, the Ministry of Emergency Situations, military personnel and their families) and others. The thesis is put forward that the most effective psychological education should include training in emotion regulation skills.

The article may be useful for teachers, school psychologists, mental health specialists, and social workers.

Keywords: psychoeducation, psychological education, mental health, identification and self-regulation of emotions, resilience

Актуальність проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими практичними завданнями. Нинішня складна ситуація в Україні, зокрема, військова агресія РФ та гуманітарна катастрофа з великою кількістю внутрішньо переміщених осіб і вимушених мігрантів за кордоном, вимагає від фахівців у сфері ментального здоров'я підвищеного робочого темпу в наступні роки. А також потребує, щоб держава приділила увагу ментальному здоров'ю населення. Особливо вразливою категорією є молоді люди, діти і підлітки, які тільки-но вступають в самостійне життя в цьому нестабільному світі з непевним майбутнім.

Через війну, а також цілу низку проблем і змін, стан психічного здоров'я молоді за останні п'ять років змінився не на краще. Частина з цих змін обумовлена суспільством, в якому зростають наші діти, зокрема кризами, які переживають їхні родини. Їх батьки змушені приймати непрості рішення, забезпечувати необхідні фінанси і рівень життя; давати дітям можливість розвиватися і навчатися; забезпечувати можливу безпеку у воюючій державі. У цій життєвій ситуації діти не лише переживають стрес сьогодення і тривогу за власне життя і життя рідних і друзів, але й страх перед майбутнім, у якому їм доведеться жити.

Діти також проходять серйозні соціальні зміни у підлітковому віці, дедалі більше порівнюючи себе з однолітками, зазнаючи зростаючого академічного тиску, формуючи коло нових друзів та розвиваючи почуття самоідентифікації. І все це вони роблять без дорослих навичок вирішення проблем. Окремі категорії

дітей, які пережили окупацію; перебувають в сірій зоні; знаходяться далеко від дому в Україні чи за кордоном. Такі навантаження на психіку навряд чи проходять безслідно. Вчителі в школах і викладачі у вищих навчальних закладах, які самі перебувають під тиском стресу та знаходяться під ракетними обстрілами, все частіше спостерігають тривожні тенденції, пов'язані з психічним здоров'ям дітей та молоді.

І хоча досвід України у сфері колективної травми, резильєнтності та викликів у сфері ментального здоров'я є безпрецедентним, нас цікавить, як організована психологічна просвіта і взагалі робота з ментальним здоров'ям та підвищенням психологічної культури в цивілізованих країнах: у США, Ізраїлі, європейських країнах? Що ми маємо зробити, щоб зміцнити життєстійкість українців, зокрема молоді?

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Почнемо з визначень. Психологічна просвіта, на думку американського психолога Joseph Walsh[1], містить інформування щодо суттєвих життєвих труднощів, допомогу в розвитку соціальної та ресурсної підтримки, спрямованої на управління ситуацією, а також на розвиток навичок долання і, зрештою, вирішення проблеми та досягнення ментального здоров'я.

Щодо ментального здоров'я, скористаємося визначенням ВООЗ, де ментальне, душевне, психологічне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому особа реалізує свої творчі здібності у протистоянні життєвим стресам; здатність людини продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Отже розглянемо уважно закордонний досвід з психоедукації. Яким чином побудована система охорони захисту ментального здоров'я? Яким психологічним знанням, навичкам чи психотехнікам навчають школярів та студентів в розвинених країнах?

Насамперед захист ментального здоров'я в Європі, США, Ізраїлі має системний характер. Це розгалужена система «з кількома ступенями захисту». Психоедукація починається з працівників дошкільних закладів, педагогів, соціальних працівників. Вона має цільовий, адресний характер і спрямовується

на найбільш вразливі та «ключові» групи населення, навчання яких психологічним знанням дасть ефект покращення психологічної культури в суспільстві.

Адресна психоедукація спрямовується на вирішення проблем ключових груп: вчителів, соціальних працівників, батьків і опікунів неповнолітніх дітей, родин, які турбуються про людей з особливими потребами і можуть мати, наприклад, проблеми з вигорянням.

Психоедукація з протидії стресу, самостигматизації та вигорянню пропонується професійним спільнотам, які переживають стрес виконуючі соціально значущі функції: поліцейським, пожежникам, працівникам служб негайного реагування, медикам.

Дітям, підліткам, студентській молоді приділяється особлива увага. В школах психологічна просвіта починається з молодших класів, де малюків вчать найпростішим дихальним вправам, способам самозаспокоєння та контролю над гнівом. Потім продовжується в середній і старшій школі, де підлітки можуть отримати навички емоційної саморегуляції, асертивності, концентрації уваги, покращують свої соціально-комунікативні навички.

В Ізраїлі психометрія навіть є обов'язковим державним екзаменом для вступників у вищі навчальні заклади і бал психометрії враховується на рівні шкільних екзаменів [10]. Психометрія перевіряє системне мислення абітурієнта, логіку, багатство словникового запасу, здатність розуміти та аналізувати прочитане, сформулювати та обґрунтувати власну думку у письмовому вигляді.

Звісно, це лише «вершина айсберга», бо в країні, яка постійно воює, ментальне здоров'я – важливий чинник стійкості. Дітей, які мають лідерські якості, обдарованість та відповідну мотивацію, зокрема здатні захищати країну у передових частинах, визначають ще в дитинстві. Взагалі, кожному дитину вчителі і психологи супроводжують, опікуючись профорієнтацією і ментальним здоров'ям, щоб розкрити її потенціал, забезпечити соціалізацію та благополуччя. Як кажуть ізраїльтяни: «Нас мало, тож кожен має значення».

Діти з інших країн, які отримують освіту в Ізраїлі в спеціальних школах також знаходяться під контролем одразу трьох ланок: педагогів, психологів та імбайт. Імбайт це така собі друга мама, що опікується дітьми поза школи. Психоедукація в Ізраїлі орієнтована на кризові ситуації та навчає тому, що робити під час тривоги? Як в кризовій ситуації допомогти собі та людині, яка не справляється зі стресовою ситуацією?

В системі шкільної та вищої освіти США психологія входить в програму навчання як факультативний курс, однак психологічна культура теж присутня, починаючи з дитинства. Про активність педагогічних психологів говорить постійне зростання кількості учнів і студентів, які бажають «прокачати» певні психологічні навички – за даними дослідження Американської психологічної асоціації (АРА) – від 800 тисяч учнів щороку[6].

Педагогічна психологія у США має солідну історію. У школах США вона була присутня у різних формах останні 190 років, зокрема, як ментальна та моральна філософія, ментальна гігієна, особистісна адаптація, розвиток дитини, людські стосунки та, власне, психологія, повідомляє Benjamin Jr., Ludy[3].

До психоедукації та взагалі гуманної сучасної педагогіки американська освіта пройшла довгий шлях. Ще наприкінці XIX століття комісар освіти США Harris, W. T. (1897) захищав традиційні методи навчання. Він сформулював і записав чотири правила ефективного навчання: «Дитина повинна бути регулярною [відвідувати навчання] і пунктуальною [виконувати завдання], мовчазною і працюючою... Це те, що «будує характер»» [5, с. 59].

У 70-х рр. XX століття головною у викладанні психології в старшій школі в США стала проблема самопізнання та розуміння власних мотивів. Вчителі впевнено давали уроки пристосування до життя. Психологія в ті роки викладалася під назвами: «Особистісне пристосування», «Розвиток дитини», «Людські стосунки». В процесі викладання звичайно використовувалися статті з популярних журналів. Головною метою було «допомогти учням зрозуміти себе і особисті проблеми; розвинути розуміння соціуму, підвищити здатність жити в гармонії з іншими, і навчити «елементарним принципам психології».

Наприкінці ХХ століття у багатьох розвинених країнах з'явилися нові курси та спрямування, зокрема, тема «Соціальні та особистісні вміння», розвиваючі психологічні програми, об'єднані ідеєю особистісного росту [2,4].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. З початку ХХІ століття Україна проходить всі ці етапи розвитку педагогічної психології у пришвидшеному темпі. На жаль, в нас нема часу на роздуми. Зараз ми стоїмо перед необхідністю впоратися з викликами війни в сфері душевного здоров'я і створити власну систему психоедукації, що відповідала б потребам батьків, опікунів і дітей, які проживають своє дитинство і юність у воєнні часи. Тож питання, чому ми будемо навчати молодь і дорослих в контексті психологічної культури вельми актуальне і важливе. Ми маємо взяти із закордонного досвіду все найкраще і найактуальніше для нашої ситуації.

Мета статті Ознайомлення з дослідженням щодо деяких аспектів історії, організації та змісту психоедукації за кордоном в контексті використання досвіду в ситуації війни та гуманітарної катастрофи в Україні, щоб пом'якшити вплив війни на ментальне здоров'я українців.

Викладення основного матеріалу Психологічна просвіта в системі середньої та старшої шкіл як в Україні так і за кордоном за змістом чітко розподіляється на два основні види програм шкільного навчання: предметні та особистісні.

У методиках предметного типу психологія є предметом навчання, що має програму та перелік знань і умінь, якими мають оволодіти учні в процесі навчання. Програма містить науково-психологічні знання та уміння їх застосовувати на практиці. На уроках вчитель розповідає, проводить обговорення, дає практичні вправи. Засвоєні знання, вміння і навички планомірні та можуть оцінюватися. Знання, отримані на уроках з психології застосовуються при вивченні інших предметів шкільної програми.

Наразі національні стандарти навчальних програм з психології у старших класах, розроблені Американською психологічною асоціацією, визначають сім областей навчання у старших класах: наукове дослідження, біопсихологія,

розвиток та навчання особистості, соціокультурний контекст, основні школи психологічної думки, психологія пізнання, індивідуальні варіації.

Таким чином учні і студенти ознайомлюються з психологією, в якості академічної дисципліни, а також отримують навички розуміння себе та інших. Досить багато викладачів психології в США, вважають головною метою уроків поліпшення здатності учнів до розуміння і вирішення особистих проблем.

На противагу предметному викладанню психології, уроки особистісного типу спрямовані на розвиток учня, формування базових психологічних компетенцій з комунікації, конфліктології, емоційної саморегуляції, ін. Програма курсу має лише загальні цілі та орієнтири. Викладач має слідувати за класом і відповідати актуальним запитам учнів; їх стадії розвитку та життєвій ситуації. На зайнятті використовуються практичні методи навчання: діалог, обговорення, рефлексія, самовизначення. Тут складно працювати за жорстким планом, оскільки тема уроку визначається за побажаннями та потребами групи.

Знання психології і високий рівень психологічної культури робить життя легшим, а інколи і рятує його. Так, в Австралії за даними Австралійського бюро статистики молоді люди страждають від найвищих показників проблем психічного здоров'я серед усіх інших вікових груп. За оцінками фахівців, п'ятдесят відсотків розладів психічного здоров'я у дорослих починаються у віці 14 років, а 75 відсотків – у віці 24 років [7].

Психічне неблагополуччя молоді негативно впливає на всю спільноту. Крім особистого стресу, наслідками може бути втрата можливості навчатися, професійна незатребуваність, маргіналізація, усунення від соціальних та сімейних стосунків, антисоціальна поведінка та навіть самогубство. На жаль, такі наслідки не рідкість. Наприклад, самогубство є основною причиною смерті австралійської молоді у віці 15–24 років. Крім всього, ця категорія рідко звертається по допомогу до фахівців з ментального та психічного здоров'я.

Австралійські школи найбільш зручне місце для вирішення проблем психічного здоров'я у школярів, оскільки вони забезпечують доступ до цієї групи населення. Втручання можуть бути спрямовані на молодих людей з

психологічними проблемами, або на всіх учнів незалежно від симптомів, що називається «універсальною профілактикою». Фахівці, які викладають в таких програмах, уникають всього, що може стигматизувати молодь, яка отримала допомогу. Крім того, універсальна профілактика гарантує, що всі молоді люди отримають психологічні знання, незалежно від рівня симптоматики.

Програми профілактики зазвичай спрямовані на усунення етіології, особлива увага приділяється чинникам підтримки психічного здоров'я. Одна з гіпотез, яка зараз набирає популярності, полягає в тому, що більшість проблем психічного здоров'я, зокрема, тривожність, депресія, вживання наркотиків, розлади харчової поведінки та особистості, тісно пов'язані з поганим регулюванням емоцій.

Регулювання емоцій визначається як здатність контролювати, оцінювати та змінювати емоційні переживання для досягнення своїх цілей. З цієї точки зору психічний розлад є результатом того, що вимоги ситуації перевищують можливості людини у регулюванні емоцій. [9].

Регуляція емоцій — критично відсутня частина нашого виховання і навчання, вважає також *G. MacKlem* педагогічний психолог з Манчестеру. Адже труднощі з регулюванням емоцій призводять до серйозних емоційних, поведінкових проблем та труднощів у спілкуванні і навчанні. [8]

Шкільні психологи витрачають час на тренування соціальних навичок, коли є значні дані, що ці зусилля не вельми успішні. Адже багато дітей, які потребують тренування соціальних навичок, не можуть контролювати свої емоції достатньо добре, щоб згадати про них, коли це потрібно. «У швидкоплинному, заплутаному, часто галасливому та складному світі однолітків усі наші зусилля з тренування соціальних навичок непомітні», - зауважує *G. MacKlem*.

Діти повинні навчитися ідентифікувати та позначати емоції та почуття, а також бачити, як ці думки та почуття пов'язані з відчуттями в їхніх тілах. Простий спосіб визначити регуляцію емоцій — це подумати про неї, як про дію, яку людина може контролювати: перше, які емоції відчуває; друге, як і коли

відчуває; і третє – яким чином вони виражаються або можуть спостерігатися іншими.

Регулювання емоцій включає в себе необхідний і важливий набір навичок життєстійкості, якими молоді люди в Україні повинні оволодіти, щоб узгодити своє повсякденне життя і впоратися з соціалізацією в непростій ситуації військового часу. Важливою складовою життєстійкості є вміння усвідомлення, ідентифікації та регуляції власних емоцій.

Результати дослідження. Проаналізовані наукові матеріали, що містять в собі дослідження і досвід закордонних колег у сфері психологічної просвіти. Оглянуто історію розвитку даного напрямку просвіти в системі освіти США. Також переглянуто стан, зміст і частково програму сучасної психоедукації дітей і молоді в США, Ізраїлі, Австралії.

Висновки з даного дослідження. Виконаний аналіз наводить на думку, що психоедукація складається з трьох складових: когнітивної (пояснення), емоційної (регуляція емоцій) та поведінкової (дія). Ключовим психологічним вмінням є здатність регулювати власні емоції. Психоедукація надається за запитом цільової групи у доступній за віком та освітою учасників формі.

Перспективи подальших розвідок. Окрім учнів та студентів важливими цільовими групами, є батьки і опікуни, що потребують психологічних знань, щоб впоратися з власною життєвою ситуацією і забезпечити дітям стабільність, підтримку і погляд у майбутнє під час війни. Педагоги також потребують особливої уваги, через ризик вигорання та високу відповідальність своєї праці. Тож наступне дослідження буде присвячене змісту психоедукації людей, які опікуються молоддю і майбутнім України.

Reference

1. Australian Bureau of Statistics. (2016). *Causes of death, Australia, 2015*. Canberra: Author. Cat 3303.0.

2. Benjamin LT Jr. A brief history of the psychology course in American high schools. *Am Psychol.* 2001 Nov;56(11):951-60. doi: 10.1037/0003-066x.56.11.951. PMID: 11785171.

3. Berliner, D. C. (1993). *The 100-year journey of educational psychology: From interest, to disdain, to respect for practice.* In T. K. Fagan & G. R. VandenBos (Eds.), *Exploring applied psychology: Origins and critical analyses* (pp. 37–78). American Psychological Association.. <https://doi.org/10.1037/11104-002>

4. Frances A. Mullen *Journal School psychology in the USA: Reminiscences of its origin* Volume:19Issue:2Year:1981Pages:103—119 [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(81\)90053-4](https://doi.org/10.1016/0022-4405(81)90053-4)

5. Harris, W. T. (1897). *The relation of school discipline to moral education* In C. A. McMurray (Ed.), *The Third Yearbook of the National Herbart Society for the Scientific Study of Education* (pp. 58-72). Chicago: University of Chicago Press.

6. *Is Psychology a Good Major?* Retrieved from <https://www.ndnu.edu/is-psychology-a-good-major/>

7. Joseph Walsh *Psychoeducation in Mental Health* Oxford University Press New York, NY 2009. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190616250.001.0001>

8. MacKlem, G.L.. (2008). *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children.* 10.1007/978-0-387-73851-2.

9. *Preventing mental health symptoms in adolescents using dialectical behaviour therapy skills group: a feasibility study* *International Journal of Adolescence and Youth* 2018 - Issue1. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2017.1292927#abstract>

10. *Psychometry or psychotest is the only state exam for entrants to Israeli universities.* Retrieved from <https://iok.co.il/tidings/psixotest-v-izraile-cho-eto-takoe.html>