

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:616.89]:355.01(477)

DOI <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-2-9>

Іван КЛИМЕНКО

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, виконуючий обов'язки завідувача кафедри медичної психології Інституту медичних та фармацевтичних наук, Міжрегіональна академія управління персоналом, вул. Фрометівська 2, м. Київ, Україна, індекс 02000 (neffalimm@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3119-7494>

Ivan KLYMENKO

PhD of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology of Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Sciences, acting head of the medical psychology department of Institute of Medical and Pharmaceutical Sciences, Interregional Academy of Personnel Management, 2, Frometivska street, Kyiv, Ukraine, postal code 02000 (neffalimm@gmail.com)

Бібліографічний опис статті: Клименко І. Розробка та реалізація проекту «Психологія та духовність» для надання комплексної психологічної допомоги дітям. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. Вип. 2 (11). С. 56–59. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-2-9>

Bibliographic description of the article: Klymenko I. (2023). Rozrobka ta realizatsiia proektu «Psykhologhiia ta dukhovnist» dlia nadannia kompleksnoi psykhologichnoi dopomohy ditiam [Development and implementation of the "Psychology and spirituality" project to provide comprehensive psychological assistance to children]. *Suchasna medytsyna, farmatsiia ta psykhologichne zdorovia – Modern medicine, pharmacy and psychological health*, 2 (11), 56–59. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-2-9>

РОЗРОБКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОЕКТУ «ПСИХОЛОГІЯ ТА ДУХОВНІСТЬ» ДЛЯ НАДАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ

Анотація. Актуальність. Війна є однією з найстрашніших подій, яка впливає на психічне здоров'я дітей. Вони відчувають стрес, тривожність, страх та інші негативні емоції внаслідок небезпеки для свого життя і життя близьких. Ці емоції можуть призвести до психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, агресія та інші.

Діти потребують особливої уваги і психологічної підтримки під час війни. Їхня психіка ще не повністю сформована, і вони не завжди можуть адекватно вирішувати свої емоційні проблеми. Тому важливо мати спеціалізовані програми та фахівців, які надають дітям необхідну допомогу. Їхнє психічне здоров'я і духовний розвиток мають велике значення для створення мирного та стабільного суспільства в майбутньому. Забезпечення психологічної допомоги дітям в період війни допомагає зберегти їхню психічну стійкість і здоров'я для подальшого внесення внеску у суспільний розвиток.

Забезпечення психологічної допомоги дітям під час війни є важливим з гуманітарного погляду. Це питання не тільки стосується безпеки та фізичного благополуччя дітей, але й їхньої духовності та психічного стану. Недостатня психологічна підтримка дітей під час війни може мати серйозні соціальні наслідки у майбутньому, такі як зростання злочинності, навчальної відсталості, проблем із соціальною адаптацією тощо. Це може вплинути на загальний розвиток суспільства.

Також війна може призвести до розриву сімей, розлучень і загибелі батьків. Діти залишаються без опіки та підтримки. Проект «Психологія та духовність» допомагає дітям знаходити внутрішню силу та опору в таких складних життєвих обставинах. В сучасному світі діти також стикаються з екологічними кризами, такими як природні катастрофи і зміни клімату. Ці кризи можуть спричиняти страх та тривогу у дітей, і психологічна допомога стає необхідною для їхнього психічного стану.

Отже, проект «Психологія та духовність» для надання комплексної психологічної допомоги дітям під час війни має важливий соціальний, гуманітарний і психологічний виміри, і він вирішує актуальні проблеми, пов'язані з захистом психічного здоров'я дітей у військових конфліктах.

Ключові слова: психологія дітей, психологічна допомога, духовність, війна, психологічний стрес, посттравматичний стресовий розлад, соціальна адаптація, гуманітарна допомога.

DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF THE "PSYCHOLOGY AND SPIRITUALITY" PROJECT TO PROVIDE COMPREHENSIVE PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO CHILDREN

Abstract. Relevance. War is one of the most devastating events that impact the mental health of children. They experience stress, anxiety, fear, and other negative emotions due to the danger to their lives and the lives of their loved ones. These emotions can lead to psychological problems such as post-traumatic stress disorder, depression, aggression, and more.

Children require special attention and psychological support during times of war. Their psyche is not fully developed, and they may not always be able to adequately address their emotional challenges. Therefore, it is essential to have specialized programs and professionals who provide children with the necessary assistance. Their mental health and spiritual development are of great importance for the creation of a peaceful and stable society in the future. Providing psychological assistance to children during times of war is crucial from a humanitarian perspective as well. This issue not only concerns the safety and physical well-being of children but also their spirituality and mental state.

Insufficient psychological support for children during times of war can have significant social consequences in the future, such as an increase in crime, educational setbacks, problems with social adaptation, and more. This can affect the overall development of society.

War can also lead to the breakup of families, divorces, and the loss of parents. Children are left without care and support. The "Psychology and Spirituality" project helps children find inner strength and resilience in such challenging life circumstances. In today's world, children also face environmental crises such as natural disasters and climate change. These crises can induce fear and anxiety in children, making psychological support necessary for their mental well-being.

Therefore, the "Psychology and Spirituality" project aimed at providing comprehensive psychological assistance to children during times of war encompasses significant social, humanitarian, and psychological dimensions, addressing pertinent issues related to safeguarding children's mental well-being in military conflicts.

Key words: child psychology, psychological assistance, spirituality, war, psychological stress, post-traumatic stress disorder, social adaptation, humanitarian aid.

Україна переживає війну, яка стала важливим чинником у виникненні і загостренні різних психічних розладів, таких як тривожність, депресія, пост-травматичний стресовий розлад, залежності різного роду, психотичні розлади, порушення поведінки та особистості, а також розлади нейророзвитку у дітей і багато інших.

Серед тих, хто найбільше постраждав через цю війну, є особи, які безпосередньо приймають участь у бойових діях та проходять службу, а також члени їхніх сімей. Діти стали особливо вразливими перед наслідками війни в Україні. Існують кілька факторів, що підтверджують цю вразливість:

1. Незрілість та вразливість: Діти перебувають у процесі формування своєї особистості та навчаються адаптуватися до світу навколо. Вони ще не розвинули повністю свої психологічні механізми, що робить їх більш вразливими до стресу, травматичних подій та негативних впливів війни.

2. Втрата безпеки та стабільності: Війна порушує звичний порядок речей і серйозно підірвує почуття безпеки та стабільності дітей. Руйнування інфраструктури, евакуація, втрата будинків та навчальних закладів можуть призводити до тривожності, страху та відчуття безпорадності у дітей.

3. Травматичні події та втрати: Діти можуть пережити травматичні події, такі як обстріли або втрати близьких, що може викликати пост-травматичний стресовий розлад, тривожність та депресію.

4. Розрив сімейних зв'язків: Участь батьків у війні може призвести до розриву сімейних зв'язків та віддалення між батьками та дітьми. Це може викликати стрес та тривогу у дітей, а також впливати на їхній емоційний та соціальний розвиток.

5. Вплив медіа та інформаційна навантаженість: Подача інформації про насильство у медіа може викликати психологічний дистрес, страх та тривогу у дітей.

6. Психологічне навантаження батьків: Батьки, які беруть участь у війні або були свідками воєнних подій, можуть переживати психологічний тиск, стрес та травматичні наслідки, що може впливати на їхню здатність надавати ефективну підтримку та створювати стабільне середовище для дітей.

7. Передача емоційних навантажень: Діти можуть відчувати емоційні навантаження від своїх батьків, що може впливати на їхній емоційний стан та самопочуття.

8. Відсутність підтримки та ресурсів: Діти можуть бути позбавлені доступу до необхідної психологічної підтримки, консультування та терапії.

9. Вплив на навчання та соціальна ізоляція: Війна порушила освітній процес та зменшила можливість дітей отримати якісну освіту, що може мати довготривалий вплив на їхній розвиток та соціальні зв'язки.

На нашу думку освітня програма «Психологія та духовність» має два важливі блоки спрямування:

Перший блок уроків «Психологія та духовність» спрямований на психологічній підтримку учнів, розвиток емпатії, конструктивну поведінку, профілактику психологічних проблем, формування громадянської свідомості, розумінню міжкультурних взаємин та підтримці духовного розвитку учнів, та формуванню етичних цінностей. Це важливі компоненти освіти, які сприятимуть гармонійному особистісному розвитку учнів та їхній готовності до життя в умовах війни й подолання викликів, які вона несе.

Другий блок уроків «Психологія та духовність» спрямований на краще розуміння та підтримку батьків та близьких, які повернулися з війни та можуть стикатися з психічними хворобами внаслідок війни. Це сприятиме створенню здорових сімейних взаємин і психологічній підтримці учнями своїх близьких та для самих учнів у таких складних ситуаціях. Також сприяння дітьми реабілітації близьких, подолання відчуженості, стимулювання позитивних змін, психологічна підтримка родин та формування розуміння важливості психічного здоров'я. Це сприятиме стабільності, взаєморозумінню та здоровому розвитку родин, що постраждали внаслідок війни, та допоможе дітям впоратися з викликами, пов'язаними з такою складною ситуацією.

Очікувані результати:

- Зменшення рівня психологічних проблем серед дітей, які переживають війну.
- Підвищення рівня духовної свідомості та емпатії серед учнів.
- Покращення психологічної стійкості та саморегуляції учнів.
- Зміцнення сімейних зв'язків та підтримки батьків у підтримці дітей.
- Постійне вдосконалення та адаптація програми відповідно до потреб дітей.

Проект «Психологія та Духовність» має на меті надати дітям необхідну підтримку та навички для подолання важкостей, пов'язаних зі стрімкою ситуацією в Україні та посиленням їхнього психологічного і духовного здоров'я. Цей проект спрямований на створення безпечного та сприятливого середовища для дітей, де вони можуть отримувати необхідну допомогу, розвивати свої емоційні і духовні навички, і зміцнювати свої сімейні та соціальні зв'язки.

Проект «Психологія та Духовність» створює можливість для дітей розвивати свою внутрішню силу, розуміти значення моральних цінностей, та навчатися ефективно впоратися зі стресом та труднощами життя. Ця ініціатива спрямована на підготовку нового покоління, яке буде внеском в майбутнє суспільство України.

Ось план уроків, які було проведено, з теми «Психологія та Духовність» для надання комплексної психологічної допомоги дітям в рамках «Нової Української школи», в умовах війни в Україні:

1. Урок «Психологія та Духовність: Розвиток Емпатії та Конструктивної Поведінки» для 9, 10 або 11 класу.

Мета уроку: Розвивати емпатію, сприяти конструктивній поведінці, формувати громадянську свідомість та етичні цінності серед учнів. Підтримувати психологічну стійкість та готовність до життя в умовах війни.

Блок 1: Розвиток Емпатії та Міжкультурної Взаємодії (15 хвилин).

Вступ. Обговорення важливості розуміння та співчуття до інших у сучасному світі.

Казка «Казка про великі руки». Завдання: Спостереження за дотиком. Учні піднімають руки та обмінюються дотиками, намагаючись передати емоційні стани (радість, сум, співчуття). Обговорення вражень.

Дискусія. Розмова про те, як емпатія може допомогти в різних ситуаціях життя та під час війни.

Блок 2: Конструктивна Поведінка та Психологічна Стійкість (15 хвилин).

Вступ. Обговорення важливості конструктивної поведінки та психологічної стійкості в умовах війни.

Рольова гра «Розв'язання Конфлікту». Учні виконують ролі в конфліктних ситуаціях та шукають конструктивні рішення.

Дискусія. Обговорення навичок конструктивної взаємодії та їх застосування в реальному житті, включаючи ситуації війни.

Блок 3: Громадянська Свідомість та Етичні Цінності (15 хвилин).

Вступ. Визначення громадянської свідомості та її важливості для сучасного суспільства.

Казка «Лисичка та Ведмідь». Обговорення моральних цінностей, представлених у казці.

Групова Робота. Учні діляться на групи та обговорюють, які цінності є для них найважливішими та як вони можуть вплинути на їхні вчинки в майбутньому.

Домашнє завдання: Написати короткий твір або створити малюнок, що відображає їхнє розуміння і значення емпатії, конструктивної поведінки, громадянської свідомості та етичних цінностей у своєму житті та сучасному світі.

2. Урок «Психологія та Духовність: Підтримка Ветеранів та Родин» для 9, 10 або 11 класу.

Мета уроку: Навчити учнів розуміти і підтримувати батьків і близьких, які повернулися з війни та можуть стикатися з психічними хворобами внаслідок війни. Сприяти створенню здорових сімейних взаємин і психологічній підтримці учнями своїх близьких та для самих учнів у таких складних ситуаціях.

Блок 1: Розуміння Психічного Здоров'я (15 хвилин).

Вступ. Обговорення важливості психічного здоров'я для всієї родини.

Міні-лекція. Пояснення поняття «психічне здоров'я» та важливості його збереження. Поради щодо проявів психічних проблем та психологічної підтримки.

Групова Дискусія. Учні обговорюють, як можуть розуміти і виявити ознаки психічних проблем у своїх близьких.

Блок 2: Підтримка Ветеранів та Родин (15 хвилин).

Таблиця 2

Результати Уроків «Психологія та Духовність: Підтримка Ветеранів та Родин»

Результати опитування	Отримані дані (%)
Розуміння важливості психічного здоров'я	70–90%
Розуміння і підтримка ветеранів та їхніх родин	60–80%
Готовність підтримувати власну родину	70–90%

Таблиця 1

Результати проведення уроку у 9–11 класах з теми: «Психологія та Духовність: Підтримка Ветеранів та Родин»

Результати	Відповіді учнів/групова робота	Домашнє завдання
Зрозуміння важливості психічного здоров'я	Учні вказують на ознаки психічного здоров'я та методи підтримки.	Учні висловлюють свою підтримку родині вдома.
Розуміння і підтримка ветеранів та їхніх родин	Учні обговорюють способи підтримки ветеранів.	Учні надають підтримку батькам або близьким.
Готовність підтримувати власну родину	Учні вказують на способи підтримки власних родин.	Учні створюють атмосферу підтримки та взаєморозуміння вдома.

Вступ. Обговорення важливості підтримки ветеранів та їхніх родин.

Казка «Як Ведмідь Навчився Летіти». Обговорення історії Ведмеда та того, як він подолав власні труднощі. Поради щодо того, як допомогти ветеранам.

Групова Робота. Учні обговорюють можливі способи психологічної підтримки ветеранів та їхніх родин, а також створення сприятливого середовища для їх відновлення.

Блок 3: Підтримка Власної Родини (15 хвилин).

Вступ. Обговорення важливості підтримки родини в умовах війни.

Групова Робота. Учні обговорюють, як вони можуть підтримувати власні родини в разі важкостей та психологічних проблем.

Дискусія. Обговорення важливості родинних цінностей та підтримки у складних життєвих ситуаціях.

Домашнє завдання: Написати листа або створити малюнок, висловлюючи свою підтримку батькам

або близьким, а також розмістити це повідомлення у видимому місці вдома для створення атмосфери підтримки та взаєморозуміння.

Аналіз Результатів:

– Учні розуміють важливість психічного здоров'я і можуть виявити ознаки психічних проблем.

– Вони також готові підтримувати ветеранів та їхніх родин, обговорюючи різні способи підтримки.

– Учні демонструють готовність підтримувати власні родини, які можуть стикатися з психічними проблемами або труднощами внаслідок війни.

– Домашнє завдання сприяє створенню атмосфери підтримки та взаєморозуміння в сім'ї.

Ці результати свідчать про те, що уроки з теми: «Психологія та Духовність» успішно досягли своєї мети, підготувавши учнів до розуміння важливості психічного здоров'я та підтримки ветеранів та родин, що пережили війну.

Список використаних джерел:

1. Redfield R. The Primitive World View. Proceedings of the American philosophical Society. New York: New York–Press, 1952. 214 p.
2. Houskamp, Beth, Lynne Fisher, and Margaret Stuber. "Spirituality in Children and Adolescents: Research Findings and Implications for Clinicians and Researchers." *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 13 (2004): 221–30.
3. Roehlkepartain, Eugene, Peter Benson, Pamela Ebstyn King, and Linda Wagener. "Spiritual development in childhood and adolescence: Moving to the scientific mainstream." In *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence*. Edited by Eugene Roehlkepartain, Pamela Ebstyn King, Linda Wagener and Peter Benson. Thousand Oaks: Sage Publications, 2006, pp. 1–15.
4. Moberg, David. "Assessing and Measuring Spirituality: Confronting Dilemmas of Universal and Particular
5. Evaluative Criteria." *Journal of Adult Development* 9 (2002): 47–60.
6. Johnson, D. H., & Johnson, F. V. (2008). *Child Psychotherapy and Spirituality: Integrating Clinical Work and Spiritual Development*. New York: Routledge.
7. Walker, D. F., & Wu, C. L. (2010). *Spiritual Interventions in Child and Adolescent Psychotherapy*. У D. H. Johnson та F. V. Johnson (Ред.), *Child Psychotherapy and Spirituality: Integrating Clinical Work and Spiritual Development* (стор. 45–63). New York: Routledge.
8. Nye, R. (2007). Children's Spirituality: What It Is and Why It Matters. *Child Development Perspectives*, 1(1), 40–45.