

УДК 37.091.12:159-051. 364.464. 616-001.36. 616.898
DOI <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-174>

Аслаян Тетяна Сергіївна

кандидат психологічних наук, доцент,
старший науковий співробітник відділу психології
малих груп та міжгрупових відносин,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-1805-6953>
taslanyanserg@gmail.com

**КОМПЕТЕНТНІСТЬ БАТЬКІВ У СФЕРІ МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я ЯК КЕЙС ПСИХОЕДУКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
В ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ
ТРАВМУ ВІЙНИ**

Актуальність. Травмувальні події війни можуть чинити тривалий вплив на ментальне здоров'я і психосоціальний добробут мешканців громади. Тому поширення практик травма-інформаційного підходу серед членів громади є актуальним суспільним завданням.

Мета статті – представити результати пілотного дослідження розвитку компетентності батьків у сфері ментального здоров'я як успішного кейсу в умовах громад, що переживають травму війни.

Методологія. Представлено результати проведення пілотного дослідження психологічної грамотності і психологічних компетентностей у сфері ментального здоров'я батьків, діти яких проходили реабілітацію в Сімейному центрі ментального добробуту “Твоя опора” (м. Ворзель Бучанського району).

Результати. Самозвіти учасників психоедукаційного тренінгу засвідчили, що їхні потреби в спеціальних психологічних знаннях та розвитку психологічної компетентності щодо комунікації, у вихованні та підтримці дітей, які зазнали травмувального впливу війни, задоволені. Батьки навчилися виявляти зв'язки між стресогенними подіями і можливими психологічними симптомами, про що свідчать результати анкетування. Представлений на електронних ресурсах БФ “Твоя опора” позитивний досвід психоедукації підтвердив, що модель набуття психоедукаційної інформації сприяє зміцненню довіри між членами громади і поширенню позитивного досвіду в цій громаді.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Здобуття відповідних психологічних знань та оволодіння практичними навичками розуміння основних симптомів негативного впливу воєнних подій на розвиток дитини допомагає батькам підвищувати рівень своєї компетентності в наданні психологічної допомоги собі і своїм дітям, що сприяє формуванню стійкості громади до стресів і кризових ситуацій, створює передумови для сталого підвищення якості життя

учасників тренінгу та громади загалом. Перспективи дослідження полягають в інтеграції травма-інформованого підходу у сферу освіти, охорони здоров'я та соціального забезпечення.

Ключові слова: ментальне здоров'я; травма війни; психологічна компетентність; територіальна громада; психологічна просвіта; травмаінформований підхід.

Tatiana S. Aslanian

PhD in Psychology, Associate Professor,
Senior Researcher at the Department of Psychology
small groups and intergroup relations,
Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of
Pedagogical Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-1805-6953>
taslanyanserg@gmail.com

PARENTS' COMPETENCE IN THE FIELD OF MENTAL HEALTH AS A CASE OF PSYCHOEDUCATIONAL WORK IN A TERRITORIAL COMMUNITY EXPERIENCING WAR TRAUMA

Relevance. The traumatic events of the war can have a long-lasting impact on the mental health and psychosocial well-being of community members. Therefore, the dissemination of trauma-informed practices among community members is an urgent social task.

The article **aims** to present the results of a pilot study on enhancing parental competence in mental health, exemplified as a successful case within a war-affected community.

Methodology. The article presents the results of a pilot study of psychological literacy and psychological competencies of parents in the field of mental health, whose children underwent rehabilitation at the Family Centre for Mental Wellbeing 'Your Support' (Vorzel, Bucha district).

Results. According to the self-reports of the participants of the psychoeducational training, their needs for special psychological knowledge and development of psychological competence in raising, communicating, and supporting children who have experienced the traumatic impact of war were met. Parents learned to make connections between difficult events and possible psychological symptoms, as evidenced by the results of the survey. The positive experience of psychoeducation is presented on the electronic resources of the CF 'Your support', and the model of acquiring psychoeducation data creates trust and dissemination of positive experience in the community.

Conclusions and Prospects for Further Research. Acquiring relevant psychological knowledge and practical skills on understanding the main symptoms of the negative impact of military operations on child development helps parents become

more competent in psychological assistance to themselves and their children, which in turn contributes to the formation of community resilience to stress and crisis situations, creates prerequisites for sustainable improvement of the quality of life of the training participants and the community as a whole. Prospects for the study are to integrate a trauma-informed approach into the field of education, healthcare and social welfare.

Keywords: mental health; war trauma; psychological competence; territorial community; psychological education; trauma-informed approach.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Російсько-українська війна, яка триває вже понад десять років, принесла українцям безліч страждань, горя і втрат. Її вплив відчувається в кожній області, регіоні, місті, громаді, селі, будинку, у кожній українській родині. Проблеми, з якими ми зараз стикаємося, пов'язані з фізичним виживанням під час обстрілів та блекаутів; адаптацією до нового місця перебування внаслідок міграції або переміщення в межах країни; перманентною невизначеністю; тривалим очікуванням повернення близьких із фронту, полону; реабілітацією постраждалих; роз'єднанням родин; пошуком роботи тощо. Перебування людини в таких умовах визначається “стійким впливом на фізичне, психічне здоров'я та добробут з довгостроковими наслідками” (Bangpan, Felix, & Dickson, 2019). Вочевидь це – війна на виснаження українців, тому з кожним роком тривання військових дій усе більшої актуальності набуває питання підтримки психічного здоров'я наших громадян. Сьогодні негативні наслідки війни щодо психічного здоров'я поширюються на всі вікові групи і різні верстви населення. За оцінками ВООЗ, понад 10 млн людей в Україні нині мають через війну проблеми із психічним здоров'ям (ВООЗ, 2024). У постраждалих від війни громадах країн з низьким і середнім рівнем доходу, а наша країна належить до цієї категорії (Morina, Malek, Nickerson, & Bryant, 2017), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і депресія є найбільш поширеними психічними розладами. За останні два роки збільшилася кількість тих, хто переживає напруженість, страх, гнів, роздратування, безсилля, розчарування і відчай. Відповідно, зменшилась частка тих, хто відчуває надію (Gradus, 2024). Діти, які зазнали впливу війни і стали вимушеними переселенцями, демонструють широкий спектр можливих реакцій на дистрес і стрес: специфічні страхи, залежну поведінку, тривалий плач, брак інтересу до навколишнього середовища, нав'язливі думки, проблеми зі сном, психосоматичні симптоми та агресивну поведінку (Bürgin et al., 2022; UNICEF, 2024). Батьки мають бути обізнані щодо впливу війни на психіку дитини, мають навчитися турбуватися про себе і про дитину. Психологічні наслідки травматичних переживань, які принесла війна в наше життя, повернула громадян до

пошуку фахівців у сфері психічного здоров'я (психологів, психіатрів, психотерапевтів). Динаміка звернень до фахівців останнім часом має позитивну тенденцію (Gradus, 2024). Але водночас тема психічного здоров'я досі залишається досить стигматизованою (Забродько, 2024). На нашу думку, однією з умов звернення по фахову психологічну допомогу є психологічна культури особистості. Психоедукаційний тренінг – одна з можливих форм підвищення обізнаності батьків щодо психологічних законів, знань, закономірностей, умінь. З огляду на контекст війни психоедукаційні тренінги мають базуватися на травма-інформованому підході, який передбачає просвіту постачальників освітніх, медичних, психологічних послуг населенню щодо знань про травму та психологію постраждалого. Значна поширеність травм під час війни стала предметом уваги багатьох дослідників, а проте розуміння травми досі не було інтегровано в стандартну практику надання допомоги населенню ані в професіях психічного здоров'я, ані в інших допомагальних професіях (Classen, & Clark, 2017; Bürgin, & Anagnostopoulos, 2022).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор; виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, за якого кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти (ВООЗ, 2024).

Поняття “психологічна культура” є відносно новим у психологічній науці, але воно вже активно входить у сучасну наукову літературу та привертає увагу дослідників і практичних психологів. Це поняття, психологічне за своєю суттю, формується, однак, на перетині психології з іншими науковими дисциплінами, такими як філософія, культурологія, соціологія, етика тощо. Близькими до “психологічної культури” є поняття “психологічна грамотність”, “психологічна компетентність”, “психологічне здоров'я”. Наразі чіткого розмежування цих понять немає, проте, на нашу думку, саме поняття “психологічна культура” є тут найбільш змістовним (Балл, 2008; Рибалка, 2021; Удунова, 2016). Психологічна грамотність, тобто здатність застосовувати психологічні знання до особистих, сімейних, професійних, громадських і суспільних викликів, просувається як основний концепт бакалаврської освіти у психології в європейських країнах (Voneau, 1990).

Поділяючи погляди багатьох науковців щодо сутності психологічної культури (Чепелева, 1997, Рибалко, 2021), ми також розглядаємо її як цілісне поєднання психологічної компетентності, ціннісно-сміслових настановлень (ставлення до людей, світу, власної

діяльності), когнітивного компонента і рефлексії. Психологічну компетентність можна трактувати як сукупність знань та умінь і здатність застосовувати їх у життєвих ситуаціях (Пророк, 2017). На думку Я. Чапрак, поняття “психологічна культура” допомагає зрозуміти та описати психологічні умови подолання розпаду ціннісних систем особистості під час кризи певного типу культури. Особисту психологічну культуру має сенс розглядати лише в контексті культури, у якій людина вихована і в якій живе (Когут, 2017).

Можемо узагальнити основні напрями досліджень психологічної культури:

1. Психологічна культура як складник професійної підготовки. У цьому аспекті психологічну культуру розглядають як невід’ємну частину формування професіонала, зокрема педагога, психолога, менеджера тощо. Дослідження акцентують увагу на необхідності розвитку психологічної компетентності для ефективної взаємодії в колективі, управління конфліктами та саморозвитку (Nalipay, Chai, & Jong, 2024; Пухно, & Салтикова, 2016).

2. Емоційна культура і її роль у розвитку психологічної культури. Дослідження підкреслюють значення емоційного інтелекту в побудові психологічної культури, зокрема в освітній і виробничій сфері (Мачинська, & Лагутін, 2011).

3. Психологічна культура в контексті освіти. Значна кількість досліджень зосереджена на проблемах формування психологічної культури в процесі навчання студентів, особливо майбутніх педагогів і психологів (Voneau, 1990; Пухно, 2018).

4. Психологічна культура як складник особистісного розвитку. Важливим напрямом є дослідження психологічної культури в контексті самопізнання, самоусвідомлення та особистісного розвитку (Балл, 2008; Кузікова, & Улунова, 2018).

5. Кроскультурний аспект психологічної культури. Останнім часом актуалізувалися дослідження, які розглядають психологічну культуру в контексті міжкультурної взаємодії. Це пов’язано зі зростанням мобільності населення, глобалізацією і культурним обміном.

6. Психологічна культура в контексті кризових ситуацій. Окремі дослідження фокусуються на ролі психологічної культури в подоланні стресових і кризових ситуацій (Когут, 2017).

У контексті проведеного нами дослідження зосередьмо відтак увагу на ролі психологічної культури з погляду кризових ситуацій, але не в загальних аспектах, а саме під кутом зору масової взаємодії населення і в умовах тривалої травматизації великої кількості людей.

Одним із найбільш ефективних способом розвитку психологічної культури громади в сучасному українському контексті вважаємо застосування травма-інформованого підходу. Травма-інформований підхід базується на розумінні, що більшість людей, з якими працюють фахівці (психологи, соціальні працівники, педагоги), можуть мати досвід психологічної травми. Травма може впливати на поведінку, емоційний стан, взаємодію та здатність адаптуватися до нових обставин. Тому набуття мешканцями громади психологічних знань про симптоми психологічної травми, емоційного та професійного вигорання, закономірності розвитку психічних розладів, техніки самопомоги та стабілізації, способи профілактики негативних наслідків травматичного досвіду є важливим етапом у розвитку психологічної культури особистості, особливо в контексті ситуацій, коли громади постраждали від конфліктів, насильства чи інших травматичних подій (Buchanan, Record-Lemon, & Rosalynn, 2017; Panter-Brick, & Leckman, 2013).

Розгляньмо шість принципів травма-інформованого підходу: безпека; довіра і прозорість; підтримка за моделлю “рівний – рівному”; співпраця та участь, вибір і контроль; культурні, історичні та гендерні аспекти (USAID, 2022; Найдьонова, 2022).

Упровадження травма-інформованого підходу в громадах сприяє:

підвищенню обізнаності. Важливо надати спеціалістам і членам громад знання про природу психологічних травм, їхній вплив на особистість і взаємодію. Це може бути проведення тренінгів, семінарів та інформаційних кампаній;

створенню безпечного простору. Потрібно подбати про фізичну та емоційну безпеку людей, з якими будуть працювати спеціалісти. Це означає врахування потреб та потенційних тригерів, які можуть викликати у людини негативні спогади або реакції на травму;

підтримці контролю і вибору. Члени громади, які пережили травму, часто відчувають втрату контролю над своїм життям. Важливо надавати їм можливість самостійно приймати рішення щодо свого подальшого життя та взаємодії з іншими;

підтримці емоційної грамотності. Фахівці мають допомагати людям усвідомити свої емоції, навчати їх здорових способів вираження та управління своїм емоційним станом;

врахуванню особливостей культури і контексту. Травма-інформований підхід має бути адаптований до конкретної громади з урахуванням її культурних, соціальних та економічних особливостей;

запобіганню повторній травматизації. Дуже важливо, щоб застосовувані методи і підходи не викликали у людей повторних

травматичних переживань. Це стосується як міжособистісної взаємодії, так і організаційних практик.

Дослідження підтверджують, що підвищення рівня психологічної культури може сприяти розвитку емоційної стійкості, поліпшенню міжособових стосунків, зменшенню кількості конфліктів. Тому просвіта в цій сфері стає важливим інструментом підтримки психічного здоров'я населення. У науковій літературі сьогодні ще недостатньо представлено дослідження щодо застосування травма-інформованого підходу в психологічній просвіті на деокупованих громадах і в умовах постійних терористичних та ракетних загроз, діяльності груп ДРГ тощо.

Психологічна просвіта (або психопросвіта, психоедукація) — це процес поширення психологічних знань та навичок і компетентностей серед широких верств населення для підвищення рівня їхньої психологічної культури. Основна мета просвіти полягає в тому, щоб навчити людей розуміти психологічні аспекти власної поведінки та поведінки інших, сприяти збереженню психічного здоров'я та його розвитку. Психоедукація також є окремим методом втручання на кожному рівні надання послуг піраміди інтервенцій із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій (IASC, 2006).

Водночас дослідники (Brooks et al., 2021) зазначають, що вони “не знайшли жодних доказів того, що коротка психологічна просвіта привела до стійкого поліпшення стану психічного здоров'я після травматичних подій, незважаючи на те, що деякі реципієнти суб'єктивно вважали психонавчання корисним”. Під “короткою” вони розуміють 10-15-хвилинне відео або розповідь фахівця про можливі наслідки потенційно травматичної події, яка відбулася протягом місяця після набуття досвіду. Результати цього дослідження ми брали до уваги, коли визначали форми психологічної просвіти, а також тривалість заходу.

Психоедукаційний тренінг є ефективним інструментом розвитку психологічної культури членів територіальної громади. Основні його цілі – підвищення рівня психологічної обізнаності, поліпшення комунікаційних навичок, навчання технік самопомоги, сприяння формуванню резильєнтності, розвиток емоційного інтелекту та формування позитивного клімату в громаді. Крім того, тренінги можуть стати платформою для обміну досвідом та ідеями, що стимулює творчий підхід до розв'язання соціальних проблем громади. Коли люди діляться своїми успіхами і викликами, вони стають більш відкритими до ідей співпраці і соціальної дії, що може сприяти започаткуванню нових ініціатив і проєктів. Загалом психоедукаційні тренінги здатні не лише

підвищити рівень психологічної культури людей, а й сформуванати більш активну, зацікавлену та відповідальну громаду.

Мета статті – представити результати пілотного дослідження розвитку компетентності батьків у сфері ментального здоров'я як успішного кейсу в умовах громад, що переживають травму війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Базою проведення дослідження став Сімейний центр ментального благополуччя “Твоя опора” (м. Ворзель Бучанського району). Місце проведення дослідження обрано не випадково – саме Бучанська громада була першою громадою, що зазнала окупації під час повномасштабного вторгнення російських військ на територію суверенної України. Очевидно, що такі громади потребують уважного вивчення психологічних наслідків важкого і трагічного досвіду мешканців. А також вони потребують ефективної допомоги різних фахівців із психічного здоров'я (психологів, психотерапевтів, психіатрів та інших вузьких спеціалістів). У центрі “Твоя опора”, де психологічну реабілітацію здійснює мультидисциплінарна команда, послуги клієнтам надають на всіх чотирьох рівнях піраміди втручання для психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях, запропонованою Міжвідомчим постійним комітетом: надання основних послуг і безпеки, підтримка громади та сім'ї, цілеспрямована неспеціалізована підтримка, і спеціалізовані послуги. За такого багаторівневого розуміння втручання всі рівні піраміди є важливими і мають упродовжуватися одночасно відповідно до потреб людини (IASC, 2006). Усі учасники процесу надання послуг у Сімейному центрі метального благополуччя (психологічна команда, керівники відділів, адміністратори) знаються на застосуванні травма-інформованого підходу в роботі з клієнтами, володіють знаннями з надання першої психологічної та першої домедичної допомоги, регулярно беруть участь в індивідуальних і командних супервізіях.

Цільовою групою дослідження були дорослі/батьки з різними формами сімейного влаштування, які звернулися до Центру з приводу психологічних проблем власних дітей. Запити батьків стосувалися переважно складнощів у стосунках з дітьми (“вона мене не слухає”, “я вже не знаю, як змусити її робити уроки”, “не розумію, чому вона це робить, – у нас усі здорові, а вона начебто хвора”, “чим більше я її контролюю, тим усе стає гіршим”, “у мене вже немає сили терпіти його поведінку”, “краще б я його не народжувала”, “я втомилася від батьківства”, “дитина стала малювати на моїй руці танки і ракети”). Батькам бракує психологічних компетентностей щодо надання допомоги дитині, якщо у неї: спостерігаються ознаки логоневрозу, тривожного

розладу, розладу адаптації; діагностовано або є підозра на РДУГ або інший клінічний діагноз; є проблеми із сепарацією; проявляється самоушкоджувальна та ризикована поведінка; є прояви ускладненого горювання, румінацій, слабкості і перманентного відчуття втоми, порушення координації, затримки мовленнєвого розвитку, тілесних реакцій на гучні звуки, порушення концентрації уваги та запам'ятовування, складнощі в навчанні, виникнення суїцидальних думок.

На основі аналізу психологічних проблем, з якими стикаються батьки в повсякденному спілкуванні з дитиною, розроблено програму психоедукаційного тренінгу для розвитку відповідних батьківських компетентностей. У розробленні тренінгу брали участь члени мультидисциплінарної команди Центру, які безпосередньо надавали послуги дітям і їхнім батькам. На момент складання дизайну психоедукаційного тренінгу з кожною дитиною було проведено від одного до п'яти індивідуальних сесій із психологом, нейропедагогом, логопедом, нейропсихологом, а також відбулося кілька консультативних сесій з батьками. Виокремлено чотири напрями роботи і відповідно розроблено чотири тригодинні тренінги з відеопрезентацією, робочими зошитами, бланками опитувальників для батьків. У цій статті представлено результати апробації психоедукаційного тренінгу за темою “Рівень розуміння основних симптомів негативного впливу військових дій на розвиток дитини”. Комунікаційний відділ Центру долучився до інформування різними каналами зв'язку (листування з директорами шкіл та садочків, дописи в місцевих телеграм-каналах і соціальних мережах, випуск відео і рілсів на майданчиках фонду) про можливість участі в психоедукаційному тренінгу всіх охочих. У пілотному тренінгу взяли участь 18 дорослих/батьків з різними формами сімейного влаштування. Для перевірки ефективності програми використано опитувальники, у яких учасники шляхом самозвітів фіксували рівень сформованості знань з тих чи інших питань за 10-бальною шкалою (0 – зовсім не знаю/уперше чую про це, 10 – високий рівень обізнаності) до і після тренінгу.

В організації та проведенні психоедукаційного тренінгу “Батьківська опора” використано принципи травма-інформованого підходу.

Безпека. Тренінг відбувся в приміщенні Центру, нульовий поверх якого використовують як укриття під час повітряної тривоги. На початку тренінгу учасники знайомилися, висловлювали свої очікування. Усім учасникам було повідомлено про часові межі тренінгу, перерви в роботі, можливість використовувати мобільний телефон у беззвучному режимі (деякі батьки мали підвищену тривожність).

Довіра і прозорість. Для формування довіри до учасників і процесу на початку тренінгу обговорено та прийнято правила роботи групи. Тренери проговорили мету тренінгу; пояснили, для чого потрібні самозвіти. Учасники дали письмову згоду на обробку результатів тестування, а також на фотозвітування.

Використання моделі “рівний – рівному”. Учасники тренінгу змогли познайомитися з батьками, у яких схожа з їхньою життєва ситуація (ВПО, досвід евакуації і проживання в іншій країні), а також з батьками, діти яких мають однакові особливості розвитку (діти з РАС, РДУГ).

Співпраця та участь, вибір і контроль. Відповідно до правил роботи групи учасники тренінгу долучалися до обговорення за власним бажанням, могли зупинити процес, повідомити тренеру та учасникам про причини і залишити групу.

Культурні, історичні та гендерні аспекти. Викладаючи матеріали тренінгу та наводячи приклади для ілюстрації того чи іншого поняття, ми брали до уваги сучасний контекст життя мешканців громади.

Основною метою тренінгу було надання його учасникам інформації про психологічні реакції на можливу травматичну подію, поглиблення розуміння ними стресових реакцій для зменшення потенційних негативних наслідків травми. Результати опитування батьків щодо розуміння ними основних симптомів негативного впливу військових дій на розвиток дитини узагальнено в табличній формі (табл. 1).

Рівень обізнаності учасників щодо впливу стресу, емоційних реакцій та способів стабілізації психоемоційного стану дитини був помірним. Наприклад, показники розуміння механізму виникнення емоцій, впливу стресу на нервову систему та реакцій дітей на травматичні події становили в середньому 3,43–3,86 бала (з 10). Рівень знань про необхідність коригування мовлення та участь батьків у цьому процесі був трохи вищим – 4,86–5,57 бала.

Під час проведення тренінгу батьки отримали відповіді на низку питань (“Були в окупації. Нічого не говоримо про війну, уникаємо цих тем. Дитина почала говорити недобрі слова на адресу військових. Хочу зрозуміти, що відбулось”, “Моя дитина почала малювати ракети на моїй руці. Хоча ми виїхали. Звідки вона знає про ракети?”, “Ми були в окупації. Зараз зовсім не говоримо про війну. Чому дитина лякається гучних звуків? Які можуть бути наслідки такої реакції?”) і з’ясували причинно-наслідкові зв’язки між життєвими подіями і психологічними симптомами, які виникають. Одним із важливих питань щодо розвитку мовлення стало запитання учасниці тренінгу: “Чи потрібно дитині із

симптомами РАС опанувати дві мови одночасно?”. До обговорення цього питання долучилися всі учасники тренінгу; вони ділилися власним досвідом і наводили приклади того, що мають зробити саме батьки для своєї дитини.

Таблиця 1

Рівень розуміння основних симптомів негативного впливу військових дій на розвиток дитини

Середній показник розуміння основних симптомів негативного впливу військових дій на розвиток дитини	Питання анкети						
	Я розумію, як влаштований наш мозок і яка його частина відповідає за появу емоцій	Я розумію, чому емоції випереджають думки	Мені зрозуміло, яким чином стрес впливає на нервову систему організму	Я знаю, які найчастіші реакції на травматичні події виникають у дітей різного віку	Я знаю, що потрібно робити для заспокоєння та стабілізації психоемоційного стану дитини	Я пояснюю своїй дитині, навіщо потрібно коригувати мовлення	Вважаю, що вся сім'я має також брати участь у виправленні недоліків мовлення
До проведення тренінгу	3,57	3,43	4,86	3,86	3,43	5	5,57
Після проведення тренінгу	7	7,23	7,43	7	7,23	7,28	7,71
Рівень підвищення обізнаності	3,43	3,8	2,57	3,14	3,8	2,28	2,14

Після проведення психоедукаційного тренінгу всі показники значно зросли, сягнувши 7–7,71 бала, що свідчить про підвищення рівня обізнаності батьків. Середній показник підвищення рівня обізнаності становив від 2,14 до 3,87 бала. Найбільший приріст відзначено в розумінні таких аспектів:

- Як емоції випереджають думки (+3,8 бала);
- Що робити для стабілізації психоемоційного стану дитини (+3,8 бала);
- Реакції дітей на травматичні події (+3,1 бала).

Основною думкою, яку запам'ятали батьки і яку багато разів повторювали у зворотному зв'язку, став вислів про нормальні і ненормальні реакції (“Війна – це ненормально, ваша реакція на стрес нормальна”). Важливим результатом проведення психоедукаційного тренінгу стало бажання більшості батьків звернутися до фахівця для отримання індивідуальної психологічної допомоги, а також налаштованість учасників продовжувати психонавчання й далі. Результати нашого дослідження цілком кореспондуються з результатами аналізу ефективності психоосвіти в дослідженні С. Брукс та її колег: “Ми знайшли деякі докази того, що психоосвіта поліпшила ставлення до психічного здоров'я і може збільшити ймовірність звернення по допомогу в разі виникнення проблем із психічним здоров'ям” (Brooks et al., 2021).

Загалом психоедукаційний тренінг “Батьківська опора” довів свою ефективність щодо підвищення компетентності батьків у сфері психічного здоров'я, що особливо важливо для підтримки дітей у громадах, які переживають травму війни.

Обмеження дослідження. Дослідження проведено на нечисленній вибірці.

Практична/соціальна значущість дослідження. Оволодіння відповідними психологічними знаннями та практичними навичками допомагає батькам підвищити рівень своєї компетентності, що, безперечно, сприяє формуванню стійкості громади до стресів і переживання кризових ситуацій. За результатами дослідження розроблено психоедукаційний тренінг “Батьківська опора”, який може бути імплементований у різних регіонах країни.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Дослідження психологічної компетентності як складника психологічної культури батьків, що охоплює розуміння наслідків травматичного досвіду, способів подолання травм, формування стійкості/резильєнтності та взаємопідтримки, знання щодо психологічних закономірностей розвитку людини, стає критично важливим у процесі реабілітації та відновлення суспільства після війни.

2. Здійснено апробацію психоедукаційного тренінгу “Батьківська опора” на основі аналізу психологічних проблем, з якими стикаються батьки в повсякденному спілкуванні з дитиною.

3. Запропонований організаційний складник моделі психологічної просвіти охоплює низку компонентів та етапів. Це *визначення вразливої групи*: фокус на батьках, які стикаються з труднощами у вихованні та навчанні дітей; *психоедукаційні заходи*: проведення тренінгів і групових зустрічей із залученням психологів; учасники мають змогу висловитися, дістати підтримку, дізнатися про способи зниження тривожності та ефективні стратегії виховання, розвинути навички саморегуляції та самопомоги, емоційну грамотність та ефективні способи взаємодії; *створення довіри і поширення досвіду*: учасники тренінгу розповідають про власний досвід участі в психоедукаційних заходах та їхню ефективність; діляться позитивними результатами зі знайомими, запрошують інших до участі в тренінгах, розширюючи аудиторію програми; *додаткова підтримка*: психологи пропонують допомогу у вирішенні інших проблем та інформують про подальші заходи, що сприяє постійному зв'язку фахівців з громадою та підтримці громади.

4. Психоедукація в громаді починається з успішних окремих кейсів з окремими категоріями її членів – батьками дітей. Батьки мають бути обізнані щодо впливу війни на психіку дитини, турбуватися про себе і про дитину.

5. Перспективи дослідження полягають в інтеграції травма-інформованого підходу у сферу освіти, охорони здоров'я та соціального забезпечення.

Подяка. Авторка статті висловлює подяку керівництву благодійного фонду “Твоя опора” за надану можливість провести дослідження на базі Сімейного центру ментального благополуччя “Твоя опора”.

Список використаних джерел

Балл, Г. (2008). *Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах)*. Житомир: Рута, Волинь. Взято з https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1493/1/Orientiry_suchasnogo_gumanizmu.pdf

Горностаї, П. (2024). Історико-культурна картина світу та історична травма українців. *Проблеми політичної психології*, 15(29), 7–29. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-157>

Збродько, Т. (2024). Чи готові українці до психологічної допомоги: соціально-демографічний аспект. *Проблеми політичної психології*, 15(29), 136–150. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-151>

Когут, О. (2017). Психологічна культура особистості у кризовому суспільстві. *Вісник Київського національного університету імені Тараса*

Шевченка. *Психологія*, 1(6-7), 69–74. Взято з <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/117>.

Кузікова, С. & Улунова, Г. (Ред) (2018). *Розвиток психологічної культури особистості в процесі безперервної освіти*. Суми. Взято з <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/>

Мачинська, Н., & Лагутін, В. (2011). Психологічна культура як складник професіоналізму викладача. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Вип. 2. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2011_2_23

Найдьонова, Л. (2022). *Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмоінформованих практик*. Взято з <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740062/>

Пророк, Н. (2017). Внутрішні передумови психологічної культури працівників освіти. В *Проблеми особистісної активності в освітньому просторі: концептуальний, методологічний та емпіричний аспекти*, Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Слов'янськ, ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”. Взято з https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709102/1/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BA2017_5.pdf

Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. Дослідження в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я (2024). *Gradus*. Взято з <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>

Пухно, С. (2018). *Значення психологічної культури в процесі формування самооцінки професійної важливих якостей майбутнього педагога*. Севродоньцьк: Вид-во СНУ ім. Володимира Даля. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippu_2018_2_30

Пухно, С. & Салтикова, А. (2016). Психолого-педагогічні складові формування професійної культури майбутніх вчителів фізико-математичних дисциплін. У *Професійна культура: сутність, фахові особливості, розвиток*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка.

Рибалка, В. (2021). *Визначення поняття психологічної культури особистості у міждисциплінарному контексті*. Взято з <https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/1071>

Стратегія співробітництва ВООЗ з Україною на період до 2030 року (2024). Взято з <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/WHO-EURO-2024-9329-49101-73236>

Улунова, Г. (2014). Психологічна культура як інваріант загальної та професійної культури. У Г. Улунова (Відп. ред.), *Психологічна культура: види, інваріанти, розвиток* (с. 8–36). Суми: Мрія, 2014.

Улунова, Г. (Ред.). (2016). *Професійна культура: сутність, фахові особливості, розвиток*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка.

Чепелева, Н. (1997). Формування професійної культури майбутніх практичних психологів. У Н. Чепелева (Ред.), *Методи підготовки фахівців до професійного спілкування. Кн. 1* (с. 34–42). Черкаси.

Чорна, Л. (Ред.). (2023). *Психологія міжгрупової взаємодії у вимірах війни і миру: навчальний посібник*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

USAID. (2022). *Застосування травма-інформованого підходу в заходах моніторингу, оцінки, досліджень та навчання*. Взято з <https://drive.google.com/drive/u/1/folders/16-b9qri-vwZwKhFRmloj2g9aZmf36uLO>

Bangpan, M., Felix, L., & Dickson, K. (2019). Mental health and psychosocial support programmes for adults in humanitarian emergencies: a systematic review and meta-analysis in low and middle-income countries. *BMJ global health*, 4(5), e001484. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2019-001484>

Boneau, C. (1990). Psychological literacy: a first approximation. *American Psychologist*, 45, 891–900.

Brooks, S. et al. (2021). Effectiveness and acceptability of brief psychoeducational interventions after potentially traumatic events: A systematic review. *European journal of psychotraumatology*, 12, 1923110. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1923110>

Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., the Board and Policy Division of ESCAP, Vitiello, B., Sukale, T., Schmid, M.,

Classen, C. C., & Clark, C. S. (2017). Trauma-informed care. In S. N. Gold (Ed.), *APA handbook of trauma psychology: Trauma practice* (pp. 515–541). <https://doi.org/10.1037/0000020-025>

Fegert, J. M. (2022). Impact of war and forced displacement on children's mental health-multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European child & adolescent psychiatry*, 31(6), 845–853. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2006). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. IASC, Geneva, Switzerland

Morina, N., Malek, M., Nickerson, A., & Bryant, R. A. (2017). Psychological interventions for post-traumatic stress disorder and depression in young survivors of mass violence in low- and middle-income countries: Meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(4), 247–254. [doi:10.1192/bjp.bp.115.180265](https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.180265)

Nalipay, M. J. N., Chai, C. S., Jong, M. Sy. et al. Positive mental health literacy for teachers: adaptation and construct validation. *Current Psychology*, 43, 4888–4898 (2024). <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04694-y>

Panther-Brick, C., & Leckman, J. F. (2013). Editorial commentary: resilience in child development—interconnected pathways to wellbeing. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 333–336. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12057>

Pinchuk, I., Leventhal, B., Ladyk-Bryzghalova, A., Yachnik, Yu., Casanova, M. D. et al. (2024). *The Lancet Psychiatry Commission on mental health in Ukraine*.

Retrieved from [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(24\)00241-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(24)00241-4/fulltext)

Record-Lemon, R., M., & Buchanan, M. J. (2017). Trauma-Informed Practices in Schools: A Narrative Literature Review *Pratiques sensibles au traumatisme dans les écoles: une revue de la littérature narrative. Revue canadienne de counseling et de psychotherapy*, 51 (4), 286–305.

Suwanwong, C., Janssen, A., Intarakamhang, U. et al. (2024). Modifiable predictors of mental health literacy in the educational context: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, 378. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01878-4>

Ukraine Humanitarian Situation Report No. 44. UNICEF Response and Funding Status. Retrieved from <https://www.unicef.org/ukraine/documents/ukraine-humanitarian-situation-report-44>

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)

References

Ball, H. (2008). *Orientyry suchasnoho humanizmu (v suspilnii, osvitchii, psykylohichnii sferakh)* [Landmarks of modern humanism (in social, educational, psychological spheres)]. Zhytomyr: Ruta, Volyn. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1493/1/Orientyry_suchasnogo_gumanizmu.pdf (in Ukrainian)

Bangpan, M., Felix, L., & Dickson, K. (2019). Mental health and psychosocial support programmes for adults in humanitarian emergencies: a systematic review and meta-analysis in low and middle-income countries. *BMJ global health*, 4(5), e001484. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2019-001484> (in English)

Boneau, C. A. (1990). Psychological literacy: a first approximation. *American Psychologist*, 45, 891–900. (in English)

Brooks, S. et al. (2021). Effectiveness and acceptability of brief psychoeducational interventions after potentially traumatic events: A systematic review. *European journal of psychotraumatology*, 12, 1923110. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1923110> (in English)

Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., the Board and Policy Division of ESCAP, Vitiello, B., Sukale, T., Schmid, M., Fegert, J. M. (2022). Impact of war and forced displacement on children’s mental health-multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European child & adolescent psychiatry*, 31(6), 845–853. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z> (in English)

Chepelyeva, N. V. (1997). Formuvannia profesiinoi kultury maibutnikh praktychnykh psykholohiv [Formation of the professional culture of future practical psychologists]. In N. Chepelyeva (Ed.), *Metody pidhotovky fakhivtsiv do profesiinoho spilkuvannia. Kn. 1* (pp. 34–42). Cherkasy. (in Ukrainian)

Chorna, L. (Ed.). (2023). *Psykhologhiia mizhhrupovoi vzaiemodii u vymirakh viiny i myru* [Psychology of intergroup interaction in the dimensions of war and peace]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)

Classen, C. C., & Clark, C. S. (2017). Trauma-informed care. In S. N. Gold (Ed.), *APA handbook of trauma psychology: Trauma practice* (pp. 515–541). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000020-025> (in English)

Hornostay, P. (2024). Istoryko-kulturna kartyna svitu ta istorychna travma ukraintsiv [The historical and cultural picture of the world and the historical trauma of Ukrainians]. *Problemy politychnoi psykhologhii* [Problems of political psychology], 15(29), 7–29. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-157> (in Ukrainian)

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2006). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. IASC, Geneva, Switzerland (in English)

Kohut, O. (2017). Psykhologhichna kultura osobystosti u kryzovomu suspilstvi [Psychological culture of specialness in crisis management.] *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykhologhiia*, 1(6-7), 69–74. Retrieved from <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/117> (in Ukrainian)

Kuzikova, S., & Ulunova, H. (Ed.). (2018). *Rozvytok psykhologhichnoi kultury osobystosti v protsesi bezpererвної osvity* [Development of psychological culture of the individual in the process of continuing education] (pp. 24–42). Sumy. Retrieved from <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/> (in Ukrainian)

Machynska, N., & Lahutin, V. (2011). Psykhologhichna kultura yak skladnyk profesionalizmu vykladacha [Psychological culture as a storehouse of professionalism and investment]. *Naukovi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*, 2. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2011_2_23 (in Ukrainian)

Morina, N., Malek, M., Nickerson, A., & Bryant, R. A. (2017). Psychological interventions for post-traumatic stress disorder and depression in young survivors of mass violence in low- and middle-income countries: Meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(4), 247–254. [doi:10.1192/bjp.bp.115.180265](https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.180265) (in English)

Nalipay, M. J. N., Chai, C. S., Jong, M. S. Y. et al. (2024). Positive mental health literacy for teachers: adaptation and construct validation. *Current Psychology*, 43, 4888–4898. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04694-y> (in English)

Naydonova, L. (2022). *Mediapsykhologhiia viiny yak osnova kontseptualnykh transformatsii mediaosvity: vid mediatravy do travmoinformovanykh praktyk* [Media psychology of war as the basis for conceptual transformations of media awareness: from media trauma to trauma-informed practices] (pp. 173–197). Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740062/> (in Ukrainian)

Panter-Brick, C., & Leckman J. F. (2013). Editorial commentary: resilience in child development—interconnected pathways to wellbeing. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 333–336. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12057> (in English)

Pinchuk, I., Leventhal, B., Ladyk-Bryzghalova, A., Yachnik, Yu., Casanova, M. D. et al. (2024). *The Lancet Psychiatry Commission on mental health in Ukraine*. Retrieved from [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(24\)00241-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(24)00241-4/fulltext) (in English)

Psykhichne zdorovia ta stavlennia ukraintsiiv do psykholohichnoi dopomohy [Research within the All-Ukrainian Mental Health Program] Doslidzhennya u mezhakh Vseukrainskoi prohramy mentalnogo zdorovia (2024). *Gradus*. Retrieved from <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/> (in Ukrainian)

Pukhno, S. (2018). Znachennia psykholohichnoi kultury v protsesi formuvannia samoostinky profesiino vazhlyvykh yakostey maibutnoho pedahoha [The importance of psychological culture in the process of forming self-assessment of the professionally important qualities of a future teacher]. Severodonetsk: SNU im. V. Dalia. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_2_30 (in Ukrainian)

Pukhno, S., & Saltykova, A. (2016). Psykholoho-pedahohichni skladovi formuvannia profesiynoi kultury maibutnikh vchyteliv fizyko-matematychnykh dystsyplin [Psychological and pedagogical components of the formation of professional culture of future teachers of physics and mathematics]. In *Profesiina kultura: sutnist, fakhovi osoblyvosti, rozvytok*. Sumy: SumDPU im. A. S. Makarena (in Ukrainian)

Record-Lemon, R., M., & Buchanan, M. J. (2017). Trauma-Informed Practices in Schools: A Narrative Literature Review Pratiques sensibles au traumatisme dans les écoles: une revue de la littérature narrative. *Revue canadienne de counseling et de psychotherapy*, 51 (4), 286–305. (in English)

Rybalka, V. (2021). Vyznachennia poniattia psykholohichnoi kultury osobystosti u mizhdystsyplinarnomu konteksti [Definition of the concept of psychological culture of the individual in an interdisciplinary context]. Retrieved from <https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/1071> (in Ukrainian)

Stratehiia spivrobotnytstva VOOZ z Ukrainoiu na period do 2030 roku [WHO Cooperation Strategy with Ukraine for the period up to 2030] (2024). Retrieved from <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/WHO-EURO-2024-9329-49101-73236> (in Ukrainian)

Suwanwong, C., Janssen, A., Intarakamhang, U. et al. (2024). Modifiable predictors of mental health literacy in the educational context: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, 378. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01878-4> (in English)

Ukraine Humanitarian Situation Report No. 44. UNICEF Response and Funding Status. Retrieved from <https://www.unicef.org/ukraine/documents/ukraine-humanitarian-situation-report-44> (in English)

Ulunova, H. (2014). Psykholohichna kultura yak invariant zahalnoi ta profesiynoi kultury [Psychological culture as an invariant of general and professional culture. Psychological culture: types, invariants, development]. In *Psykholohichna kultura: vydy, invarianty, rozvytok* (pp. 8–36). (in Ukrainian)

Ulunova, H. (Ed.). (2016). *Profesiina kultura: sutnist, fakhovi osoblyvosti, rozvytok* [Professional culture: essence, professional features, development]. SumDPU imeni A. S. Makarenka. (in Ukrainian)

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1) (in English)

USAID. (2022). *Zastosuvannia trauma-informovanoho pidkhodu u zakhodakh monitorynhu, otsinky, doslidzhen ta navchannia* [Applying a trauma-informed approach to monitoring, evaluation, research and training activities] Retrieved from <https://drive.google.com/drive/u/1/folders/16-b9qri-vwZwKhFRmloj2g9aZmf36uLO> (in Ukrainian)

Zbrodtko, T. (2024). Chy hotovi ukraintsi do psykholohichnoi dopomohy: sotsialno-demografichnyi aspekt [Are Ukrainians ready for psychological help: socio-demographic aspect]. *Problemy politychnoi psykholohii* [Problems of political psychology], 15(29), 136–150. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-151> (in Ukrainian)