

THE EFFECTIVENESS OF USING INNOVATIVE PSYCHO-CORRECTIONAL PROGRAMS IN THE COMPLEX TREATMENT OF AUTONOMIC DYSFUNCTIONS IN ADOLESCENTS

TARNAVSKA Olena

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 255-257.

ISBN 978-966-919-593-7

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ПІДЛІТКІВ З ВЕГЕТАТИВНИМИ ДИСФУНКЦІЯМИ

ТАРНАВСЬКА Олена

// *Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції* (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛЮМ, 2020. – С. 255-257.

ISBN 978-966-919-593-7

TARNAVSKA Olena

Post-graduate student

G. S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

THE EFFECTIVENESS OF USING INNOVATIVE PSYCHO-CORRECTIONAL PROGRAMS IN THE COMPLEX TREATMENT OF AUTONOMIC DYSFUNCTIONS IN ADOLESCENTS

ТАРНАВСЬКА Олена

Аспірант

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (Київ, Україна)

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ПІДЛІТКІВ З ВЕГЕТАТИВНИМИ ДИСФУНКЦІЯМИ

The research is devoted to determining the effectiveness and feasibility of using innovative psycho-correctional programs in the complex treatment of autonomic dysfunctions in adolescents. Inclusion trainings music, painting, humorous stories (helotolohiya) helped adolescents mobilizing internal mechanisms of self-regulation, favored the development of skills to deal with stress, reduce excessive aggression (anger) and simultaneously studying different aspects of personal behavior, friendly towards each other, allowing harmonize their psycho-emotional state and improve the success of treatment. Based on the items of evidence, psycho innovative program «Our medicines – music, laughter, creativity» with elements of music therapy, isotherapy, helotolohiyi due to their positive effects on mental and physical condition of adolescents should be seen as an effective component of a comprehensive treatment.

У лікуванні вегетативних дисфункцій у різних проявах часто порушується принцип єдності біопсихосоціального в пізнанні дитини, діяльність лікарів у цій сфері носить однобічний характер, а наслідком цього є недостатня ефективність лікарських, профілактичних, діагностичних та оздоровчих заходів. Лікування призначається без урахування індивідуально-психологічних особливостей, динаміки емоційного стану, психологічних характеристик міжособистісних стосунків в групі. Реальність сьогодення така, що підлітки засвоюють негативні засоби управління собою та іншими, не помічають позитиву у своїх вчинках, у кожній миті життя. З іншого боку, недостатній догляд за дітьми батьками, відсутність близького контакту в родині, акцентуванням дорослими уваги на помилках дітей є бачення дитиною негативу у собі та оточуючих, тобто песимізм, який може переходити в депресію, не сприяє формуванню адаптивних захисних механізмів, що ускладнюють процес одужання та потребують особливої уваги. Враховуючи те, що за останні десятиріччя спостерігається тенденція до поширення вегетативних дисфункцій в різних їх проявах у підлітків, проблема є надзвичайно актуальною.

Оптимізм є одним з основних критеріїв психологічного здоров'я особистості, які визначили експерти всесвітньої організації охорони здоров'я. Безпосередній

зв'язок оптимізму зі здоров'ям доведено психологічними та експериментальними дослідженнями Мартина Селігмана, Мадлен Висінтайнер, Ларрі Скларом, Хайлі Анісмана, Крисима Петерсона, Джорджа Вейманта, Райнера Лутца, Штойера, Ю. Орлова, Е. Менша, Д. Гринберга, К. Падески, Мігаї Чиксентмігаї, Джуді Родена, Джон Брауна, Глена Елдера, Сандри Леві, Керол Двек, Н. Падіан, Хелен Орвашелл, Мірни Вейсман, Лінн Абрамсон, Джуді Гарбер, Дональда Хірото, Стіва Майєра. Досвід використання асимптоматичної психотерапії у загально соматичних клініках Європи свідчить про те, що переорієнтація уваги хворого з хвороби на явища, які викликають задоволення, призводять до покращення здоров'я. Саме тому, у комплексному лікуванні дуже важливим є навчити підлітків знайти внутрішні ресурси прийняття життя з усіма його незручностями та змінювати в ньому все, що необхідно та адекватно сприймати те, що не можливо змінити. Спираючись на теорію оптимізму Селігмана, у нашому дослідженні ми не намагалися копіювати метод навчання гнучкому оптимізму, але ставили перед собою задачі на визначення саме тих моделей психотерапії, які можуть ефективніше розв'язувати коло проблем, пов'язаних із супроводом, підтримкою та лікуванням підлітків, хворих на різні прояви вегетативних дисфункцій, враховуючи генетико психологічний погляд на особистість підлітка як на унікальну цілісність, що саморозвивається, саморегулюється, на особливості існування нужди в підлітковому віці, яка характеризується атрибутивними ознаками: гетерогенність (біологічне і соціальне складають суперечливу, але абсолютно нерозривну єдність), здатність до розвитку (саморозвитку).

Дослідження проводилися у межах наукової програми кафедри педіатрії №4 Національного медичного університету імені О. О. Богомольця на базі центра вегетативних дисфункцій м. Києва. У дослідженні брали участь 249 дітей віком 12-17 років, у яких за результатами всебічного загально-клінічного, лабораторно-інструментального обстеження діагностовано різні клінічні форми вегетативних дисфункцій. Пацієнтів було розподілено на основну групу 149 хворих, які отримували комплексну медикаментозну базову терапію та брали участь у психокорекційній програмі «Наші ліки – музика, сміх, творчість» та на контрольну групу 100 хворих, які проходили лише комплексну медикаментозну базову терапію.

Для максимального використання терапевтичного потенціалу психокорекції тренінги проводилися у малих групах в кількості 10-12 осіб. Тривалість одного заняття 40-50 хвилин; курс розраховано на 10-12 занять 5 раз на тиждень у гетерогенних за статтю, віком особистісними стилями та конфліктами групах. Також проводився семінар-тренінг для батьків. Перед початком психокорекційної роботи була проведена консультація з лікарем а також одержана інформована згода самої дитини та її батьків на таку форму роботи.

Психокорекційна програма «Наші ліки – музика, сміх, творчість» складається з тренінгових занять за темами: «Наш вибір – здоров'я, як найважливіша цінність життя», «Вплив музики на психічне та фізичне здоров'я людини», «Емоції у нашому житті, вплив кольору на настрій», «Приборкання гніву», «Як подолати страх», «Шляхи виходу із стресу», «Лікуємося сміхом», «В гармонії з собою та з іншими», «Вміння прощати», «Конфлікт не проблема, а можливість», «Самооцінка на «відмінно»», «Добро починається з тебе». Запропоновані заняття з

використанням сучасних методів тренінгової роботи, які містять інформаційні матеріали, ігри-розминки, релаксаційні вправи, спільний спів, музично-рухові ігри, мозковий штурм, тематичне малювання, рольові програвання ситуацій тощо. Техніка роботи містила в собі рецептивну музикотерапію, засновану на пасивному сприйнятті музики. Нами використовувалася музика тропотропного характеру, прослуховування якої заспокоює, розслаблює, умиротворює. Після музичної сесії учасникам пропонувалася замальовка музичних образів, саме у цій техніці закріплюється поведінкова модель продуктивної взаємодії з оточуючими. Враховуючи те, що у позитивній психотерапії гумор розглядається як захист людини від емоційної напруги, ми використали гелотологію (сміхотерапію) у класичному напрямі: анекдоти, жартівливі оповідання тощо.

За допомогою психологічних тестів, які використовуються у дитячій клінічній психології, об'єктивно оцінювали зміни психологічного стану підлітків до та після лікування. Так, за результатами опитувальника для оцінки стилю у дітей CASQ М. Селігмана до початку лікування було виявлено песимістичний настрій у 75% підлітків основної групи та у 72% контрольної групи; після лікування показник песимізму знизився на 45% у основній групі та залишився майже без змін у контрольній групі. Аналіз даних за методикою Ольшаннікової-Рабінович дозволив визначити зниження показників страху на 61,3%, гніву на 56,8% та підвищення радості на 65,8% основної групи; показники у контрольній групі залишилися на попередньому рівні. Включення до тренінгових занять музичних творів, малювання, жартівливих оповідань допомогли підліткам мобілізувати внутрішні механізми саморегуляції, сприяли формуванню навичок боротьби зі стресом, зменшенню надлишкової агресії та одночасно вивченню різних аспектів особистої поведінки, доброзичливого ставлення один до одного, що дозволило гармонізувати їх психоемоційний стан та підвищити успішність лікування. За результатами медичного обстеження в основній групі маже в два рази частіше, ніж у контрольній зменшилися скарги на головний біль, біль у ділянці серця, серцебиття, швидку втомлюваність.

Враховуючи з позицій доказовості, ми вважаємо ефективним та доцільним використання інноваційної психокорекційної програми «Наші ліки – музика, сміх, творчість» з елементами музикотерапії, ізотерапії, гелотології, спрямованої на навчання гнучкому оптимізму у комплексному лікуванні підлітків, хворих на різні прояви вегетативних дисфункцій.

REFERENCES

1. Maksy`menko S. D. (2006). Geneza zdijsnennya osoby`stosti [Genesis of personality realization]. Kyiv: Vy`davny`cztvo «KMM». [in Ukrainian].
2. Olshannikova A. E., Rabinovich L. A. (1974). Opyt issledovaniya nekotorykh individualnykh kharakteristik emotionalnosti [Experience researching some individual characteristics of emotionality]. №3 p. 65-73. [in Russian].
3. Seligman M. (1997). Kak nauchitsya optimizmu [How to learn optimism]. Moskow: Veche [in Russian].