

## ЛІТЕРАТУРА

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Довга Т. Я. Ментальний імідж / *Особистісно-професійний імідж майбутнього вчителя початкової школи: теоретико-технологічний аспект* : монографія. Дніпро: Середняк Т. К., 2020. С. 157–172.
3. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* 2020. Випуск 20. С. 67–81.
4. Костєва Т. Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. *Наукові праці. Педагогіка.* 2018. Вип. 299. Том 311. С. 38–40.
5. Рогова О. Г. Духовність як підґрунтя ментального здоров'я. *Філософія і культура в мінливості сьогодення* : матеріали всеукраїнських філософських читань з нагоди Всесвітнього Дня філософії (UNESCO) 24 листоп. 2020 р., м. Дніпро. С. 24–26.

## **КОРЕКЦІЯ СТРЕСОБУМОВЛЕНИХ СТАНІВ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВТРУЧАНЬ НИЗЬКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ**

**Жара Г. І.**

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
zhannafarm@gmail.com*

Війна, спричинена збройною агресією росії проти України, призвела до істотного зростання тягаря психічних хвороб і порушень ментального здоров'я різних верств населення внаслідок високого алоstaticного навантаження [2; 7; 8]. Стресообумовлені стани, такі, як важкі думки, нав'язливі переживання, безсоння, тривога, депресія, панічні атаки та інші суттєво погіршують якість життя, і навіть призводять до інвалідизації певної частини людей [2]. За різними даними, понад половина населення України потребує психологічної допомоги різного ступеня інтенсивності. Втім усталена в суспільстві певна стигматизація щодо кваліфікованої психологічної і психіатричної допомоги, а іноді – елементарна відсутність доступу до подібної

допомоги і брак фахівців, які б могли її надавати, і також звичне для нашої країни фокусування на спеціалізованій медичній допомозі не дозволяють якісно і оптимально вирішувати завдання корекції подібних станів.

За настановами ВООЗ, тільки близько 25% послуг з підтримки ментального здоров'я мають надаватися на рівні первинної, вторинної і високоспеціалізованої медичної допомоги, а решта – від 50 до 80% – або у форматі самопомоги, або як неформальні послуги на рівні громад [5]. Для цього ВООЗ розроблено і рекомендовано для використання протоколи фасилітаційних сесій, організованих за принципом когнітивно-поведінкової терапії – так звані «психологічні втручання низької інтенсивності – спрощені структуровані форми психологічного консультування, які є доказово ефективні для покращення окремих аспектів психічного здоров'я та психосоціального благополуччя особи незалежно від рівня тяжкості її проблем» [5, с. 2].

Мета роботи – продемонструвати можливості та ефективність впровадження психологічних втручань низької інтенсивності у навчанні різних верств населення навичкам подолання стресообумовлених станів за програмою «Важливі навички в періоди стресу» [1].

За період з червня 2023 р. по квітень 2024 року було проведено рандомізоване контрольоване дослідження, в ході якого організовано по три фасилітаційні сесії для п'яти груп учасників з м. Чернігова та Чернігівської області (загалом 72 особи – студенти, пенсіонери, викладачі та співробітники ЗВО, приватні підприємці, соціальні працівники, представники міської та обласної адміністрації тощо, із них 97% – жінки, 3% – чоловіки). Кожна група відвідала 3 сесії тривалістю 90 хвилин з частотою 1 сесія на тиждень. Між сесіями учасники самостійно працювали з пройденими розділами посібника [1]. Перед початком участі у програмі та через тиждень після останньої сесії учасники проходили опитування стосовно власного самопочуття, повсякденного функціонування, вживання спиртних напоїв, наявності посттравматичного стресового розладу (ПТСР), схильності до самогубства. Для діагностики використовувалася комбінований модифікований опитувальник JHU-Naukma. Усі учасники надали письмову інформовану згоду на участь в опитуванні і у програмі в цілому.

На момент початку участі у програмі у 59,7% учасників спостерігалися ознаки депресії; усі 100% респондентів мали знижений емоційний стан, проявляли тривогу і мали труднощі у

повсякденному функціонуванні; 62,5% мали ознаки ПТСР; 80,5% – вживали алкоголь принаймні 1 раз за два тижні, що передували опитуванню.

Зміст програми охоплював 5 основних розділів – «Заземлення», «Відчеплення від гачка», «Дія згідно з власними цінностями», «Прояв доброти», «Створення простору» [1]. Для кожного з учасників усі розділи виявилися по-своєму корисними, втім, залежно від запиту, потреб і досвіду визначення власних копінг-стратегій учасники вказували на корисність окремих із них.

Після участі у програмі у показники депресії в учасників знизилися на 11,7% (р). Загалом у 37,5% учасників спостерігалось покращення емоційного стану; у 22,1% зменшилися показники тривоги. Кількість респондентів з показниками ПТСР зменшилася на 13,2%. 97,2% респондентів відмітили покращення повсякденного функціонування (допомога родині та іншим людям, участь у громадському житті, заняття хобі, виконання робочих обов'язків і повсякденної домашньої рутини тощо). Також на 26,3% – зменшилося вживання алкогольних напоїв за останні два тижні. Достовірність отриманих результатів підтверджена за допомогою t-критерія Стьюдента для залежних вибірок  $t \geq t_{кр.}$ ,  $p < 0,05$ .

Порівнюючи отримані дані з результатами оцінки досвіду проведення програми «Важливі навички у періоди стресу», отриманими іншими авторами [5], а також з результатами наших попередніх досліджень стосовно використання індивідуального консультування за методиками, основаними на принципах когнітивно-поведінкової та тілесної терапії [3; 4], можна розглядати цю програму як одну із доказових форм покращення і збереження ментального здоров'я населення. Важливо розуміти, що дана програма буде ще більш ефективною як форма профілактики стресообумовлених станів.

Ефективність впровадження психологічних втручань низької інтенсивності у навчанні різних верств населення навичкам подолання стресообумовлених станів на прикладі програми «Важливі навички в періоди стресу» підтверджується зниженням показників тривоги, депресії і посттравматичного стресового розладу з одночасним підвищенням емоційного стану і відновленням повсякденного функціонування, що істотно покращує якість життя учасників програми. Таким чином, можна стверджувати, що вироблення навичок безпечної поведінки є більш ефективним і конкурентоспроможним в плані виживання, ніж формування адаптації до небезпечної ситуації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я, 2020. 128 с.

2. Жара Г. І. Динаміка поширеності розладів психіки і поведінки серед населення України у 2017-2021 роках. *Громадське здоров'я в Україні: здобутки та виклики сьогодення*: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава, 2023. С. 34–43. URL: <http://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/21243>

3. Жара Г. І. Рекреаційні технології ментального відновлення різних верств населення у воєнний час. *Освітні та наукові інновації у сфері біології і збереження здоров'я людини*: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Рівне, 14 грудня 2023 р.) / Упоряд.: І. О. Сяська, О. Г. Рудь, Л. В. Ойцюсь, І. М. Трохимчук. Рівне: О. Зень, 2023. С. 226–229.

4. Жара Г. І. Формування психологічної резильєнтності студентів у подоланні стресу війни: можливості методики проєкційної десенсибілізації. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 20 (176) ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2023. 228 с. (Серія: Педагогічні науки). С. 121–125. DOI: 10.58407/visnik.232018.

5. Науменко Г., Жук А., Янчук Т. Важливі навички в період стресу. досвід проведення навчання в самодопомозі. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Том 8. № 2. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i2.427.

6. Порядок застосування методів психологічної і психотерапевтичної допомоги. URL: [https://moz.gov.ua/uploads/2/13725-pro\\_20190725\\_1\\_dod.pdf](https://moz.gov.ua/uploads/2/13725-pro_20190725_1_dod.pdf)

7. Experience and well-being of young Ukrainians during the war: results of sociological research / Iuliia Pavlova, Petro Petrytsa, Hanna Zhara, Ivanna Bodnar, Tetiana Synytsya. Lutsk : Vezha-Druk, 2023. 160 p.

8. Pavlova I., Krauss, S. McGrath, B. Cehajic-Clancy S., Bodnar I., Petrytsa P., Synytsya T., & Zhara H. (2023). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. P.1–20. URL: <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>

9. Strosahl K., Robinson P., Gustavsson T. Brief Interventions for Radical Change: Principles and Practice of Focused Acceptance Commitment Therapy. Oakland : New Harbinger Publications, 2012. 297 p.