

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Синюшко Наталія

Існує нагайна потреба в організації та проведенні дослідження ефективності впливу груп психологічної підтримки на ментальне здоров'я дорослих осіб в умовах війни. Дослідження психічного здоров'я населення під час війни, вимагає надійних та адаптивних методологій [1, с. 1668]. Обрані методики дозволили зробити комплексний аналіз психоемоційного стану особистості в умовах війни на різних етапах дослідження.

Мета тези – практична доказовість позитивного впливу груп психологічної підтримки на ментальне здоров'я дорослого населення під час війни за результатами емпіричного дослідження.

Вибірку становили 70 педагогів віком 18–60 років. На формувальному етапі дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) було проведено серію зустрічей групи психологічної підтримки у межах проєкту, спрямованого на зміцнення ментального здоров'я під час війни. Програму зустрічей розроблено з дотриманням чіткої послідовності формування алгоритму збереження ментального здоров'я та застосування технік стабілізації психоемоційного стану в умовах воєнного стану. Її метою було підвищення обізнаності щодо поняття ментального здоров'я та його компонентів, практичне опанування технік зміцнення емоційно-вольової сфери, розвиток когнітивних здібностей, формування ефективних поведінкових стратегій, підвищення стресостійкості, розвиток мотиваційної сфери, а також зниження рівня тривожності й впливу травматичних подій на особистість.

Кількість запланованих зустрічей – 7. Тривалість кожної – 90 хвилин. Періодичність проведення – двічі на тиждень. Форма проведення – очна та/або дистанційна. Залежно від обраного формату до плану роботи кожної зустрічі можуть бути внесені корективи.

На формувальному етапі проведено повторну діагностику. У групі домінує проблемно-орієнтований копінг (середнє 49,6), далі – емоційно-орієнтований (39,36) та відволікання (28,74). Частка респондентів, які обирають проблемно-орієнтовану стратегію, зросла до 57 осіб (77,14%), що на 5,74% більше порівняно з початком дослідження. Кількість учасників з емоційно-орієнтованим копінгом зменшилася до 4 осіб (5,71%) (–19,09%), що свідчить про кращий контроль емоцій і фокус на конструктивному розв’язанні проблем. Водночас збільшилася частка тих, хто обирає уникнення – до 9 осіб (12,86%).

Показники соціально-психологічної адаптації також покращилися: нормальний рівень адаптивності зріс до 42 осіб (60%) (+8,5%), прийняття інших – до 62 осіб (88,57%) (+1,43%), емоційного комфорту – до 54 осіб (77,14%) (+4,28%). Зменшилася кількість осіб із високим уникненням проблем, відповідно 56 осіб (80%) мають нормальний рівень ескапізму. У всіх учасників зафіксовано низький загальний вплив травматичних подій (інтрузія, уникнення, гіперзбудження). Частка респондентів із мінімальними проявами депресії зросла до 21 (30%) (+15,7%), а з легкими проявами – до 33 (47,14%) (+3%).

Крім того, важкий рівень прояву депресії було зафіксовано в 1 респондента (1,43%), а на початку дослідження таких осіб було двоє (2,86%) [4]. Тобто в цілому серед учасників дослідження прояв депресії знизився, що підтверджує дієвість використаного методу організації роботи групи психологічної підтримки та розробленої програми. У більшості респондентів спостерігається помірний рівень особистісної та ситуативної тривожності: 64 особи (91%) мають помірну особистісну тривожність та 63 респондента (90%) помірний рівень ситуативної тривожності. У порівнянні з констатувальним етапом зменшилась кількість осіб з низьким рівнем тривожності на 1,43%.

Суттєво зменшилась кількість респондентів із високим рівнем особистісної тривожності до 5 осіб (7,14%), що на 58,6% менше ніж на констатувальному етапі.

Також зменшилась кількість осіб з високим рівнем ситуативної тривожності до 6 (8,571%), а відтак різниця з констатувальним етапом за цим показником складає 58,6% [5]. Одержані результати дають підстави припустити, що впродовж експерименту, завдяки роботі груп психологічної підтримки у більшості учасників стабілізувався рівень тривожності, зменшилось відчуття напруги та занепокоєння, страху перед майбуттям та сьогоденням, яке може становити реальну загрозу для кожного громадянина нашої держави. Зросла кількість осіб із відсутністю симптомів генералізованої тривожності на 3% та зменшилась кількість осіб із клінічно значимими симптомами на 4 особи (5,7%) [6].

Більшість респондентів мають легкі та помірні симптоми прояву генералізованої тривожності, що є наслідком тривалого негативного впливу війни. результати демонструють підвищення проблемно-орієнтованої копінг-стратегії та відволікання, зниження емоційно-орієнтованої поведінки та пошуку соціальної підтримки. Також спостерігається зростання адаптивності, прийняття себе, емоційного комфорту зовнішнього та внутрішнього контролю. Зафіксовано в групі, після втілення проєкту, зниження дезадаптивності, неприйняття інших, прагнення до уникнення проблем тощо. За показниками оцінки травматичної події спостерігається негативна відмінність, тобто учасники експерименту стали більш раціонально підходити до оцінювання травмуючих чинників. Також після реалізації проєкту спостерігається суттєве зниження прояву депресії та тривожності.

Кореляційний аналіз демонструє невелике зростання в досліджуваній групі проблемно-орієнтованих копінг-стратегій в поведінці та відповідне зниження орієнтації на стратегії поведінки, що передбачають емоційну орієнтацію, уникнення та відволікання. Дослідження параметрів соціально-психологічної адаптації підтверджує статистичнозначущий взаємозв'язок між змінними на двох етапах дослідження. Також суттєво знизився рівень особистісної ($r_{\text{емп.}} = 0.40685$; $r_{0.01} = 0.30596$; $r_{0.05} = 0.2352$; $p \leq 0,01$) та ситуативної тривожності ($r_{\text{емп.}} = 0.2833$; $r_{0.01}$

$= 0.30596$; $r_{0.05} = 0.2352$; $p \leq 0,05$) (рис.2.13):

Таким чином, проведене дослідження впливу груп психологічної підтримки на ментальне здоров'я дорослого населення під час війни доводить ефективність застосованої методики, яка позитивно впливає на психоемоційний стан особистості, на вибір копінг-стратегії в складних ситуаціях, рівень психо-соціальної адаптації, стійкість людини до негативного впливу травматичних подій, рівень тривожності тощо. Відповідно можна зазначити, що діяльність груп психологічної підтримки має комплексний зміст та зміцнює емоційний інтелект людини, підвищує рівень стресостійкості, знижує відчуття тривожності, напруженості та формує стійкість до різних стресових ситуацій. У складних умовах сьогодення важливо активізувати внутрішні ресурси кожної особистості та довести наявність відповідного потенціалу в кожного, що дозволить максимально адаптуватися до нестабільних умов та зміцнить ментальне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Авторська анкета на дослідження соціальних чинників, які впливають на ментальне здоров'я. URL: <https://surl.li/wkuvup> (дата звернення: 26.06.2025).
2. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107163/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9D%D0%9F%D0%A1_16.pdf (дата звернення: 17.08.2025).
3. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. URL: <https://surl.li/gwptve> (дата звернення: 28.07.2025).
4. МОЗ. Додаток 5 до Порядку надання послуг з профілактики ВІЛ серед представників деяких ключових груп щодо інфікування ВІЛ (пункт 7 розділу II). URL: <https://surl.li/ggecfb> (дата звернення: 29.08.2025).
5. Текст опитувальника діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» С. Нормана, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера в адаптації Т. А. Крюкової. URL: <https://surl.li/jqsjkm> (дата звернення: 14.07.2025).
6. Томаржевська І., Куц Ю., Косенко Р. Вплив хронічного стресу під час війни на психічне здоров'я цивільного населення. Перспективи та інновації науки. 2024. № 11(45). С. 1660–1674. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1660-1674](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1660-1674) (дата звернення: 12.07.2025).
7. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://surl.li/ketdey> (дата звернення: 29.08.2025).