

АКТУАЛЬНІСТЬ МОНІТОРИНГУ ЗА СТАНОМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Тетяна Козій, к.б.н, доцентка
Оксана Лаврикова, к.б.н, доцентка
Наталія Васильєва, к.б.н, доцентка
Херсонський державний університет
Херсон, Україна

Анотація. Обґрунтовано необхідність впровадження моніторингу за станом психічного здоров'я молоді України в умовах повномасштабного вторгнення російських окупаційних військ.

Ключові слова: моніторинг, психічний стан, війна, стрес.

Вступ. Психічне здоров'я населення України є надзвичайно актуальною медико-соціальною проблемою в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну, яка може стати серйозною загрозою для соматичного здоров'я нації в майбутньому. Це пов'язано із хронічним стресом, в якому українці перебувають вже більше двох років, і станом постійних страхів: страх за своє життя та життя своїх рідних під час ракетних та дронівих атак, страх перед насильством, страх перед мобілізацією, страх отримати невтішні новини з фронту, страх втратити житло і майно, страх за своє майбутнє і майбутнє країни, у переміщених осіб - страх ніколи не повернутися до своєї домівки і т.п. Крім того, деструктивний вплив на психіку людини під час війни чинить невизначеність та економічні труднощі; українці зараз живуть одним днем, не можуть будувати своє життя і мріяти про майбутнє, так як не бачать ніякого горизонту планування, не можуть дозволити собі розслабитися, відволіктися переключитися на інші події. Все це призводить до перенапруження психічних ресурсів і, врешті решт, до їх виснаження. В таких умовах важливо проводити періодичний моніторинг за станом психіки і надавати своєчасну допомогу для збереження психічного здоров'я населення України, особливо молодого покоління, якому доведеться відновлювати і розбудовувати країну після закінчення війни. Виявлення мінімальних змін у психічній сфері людини може дозволити провести своєчасну корекцію психічного стану і запобігти серйозним психічним порушенням і розладам у людини. У зв'язку з усім, вище зазначеним, виникає гостра необхідність розробки програм діагностики психічного здоров'я та реабілітації для населення України та механізмів їх реалізації, зокрема для особливо вразливих категорій, таких як діти і молодь.

Мета та завдання дослідження. Розробити програму скринінг діагностики і моніторингу стану психічного здоров'я та запропонувати інструменти дослідження та оцінки показників психічного стану молоді в Україні.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури з обраної проблеми дослідження.



Результати дослідження та їх обговорення. Програма діагностики і моніторингу стану психічного здоров'я молоді в Україні під час повномасштабної війни повинна включати в себе різні стратегії і параметри функціонального стану психіки людини та організму в цілому для оцінки, спостереження та планування реабілітаційних втручань, а саме:

1. Моніторинг епідеміологічних показників: проведення періодичних досліджень, спрямованих на визначення та оцінку психічного стану, рівня стресу, депресії, тривоги та інших психічних реакцій на військові події.

Для дослідження стану тривоги доцільно використовувати шкалу тривоги Спілберга (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), адаптовану Ю. Л. Ханіним, яка є надійним та інформативним інструментом самооцінки рівня ситуативної і особистісної тривожності та оцінює одночасно реактивну тривожність як стан (тривожність в даний момент) і тривожність як стійку характеристику людини [1]. Для оцінки депресії існує велика кількість спеціальних опитувальників, але найбільш високу релевантність та специфічність мають такі шкали як «Шкала депресії Гамільтона» і «Опитувальник депресії Бека», що створені для використання у клінічній практиці з метою діагностики та оцінки рівня депресивних розладів. Окремо застосовується опитувальник депресії Бека для підлітків. Версія шкали депресії Бека поширена в адаптації М. В. Тарабріної [2].

2. Моніторинг загального функціонального стану і настрою: оцінка поточного стану здоров'я; енергетичного ресурсу для діяльності; емоційного стану в контексті факторів зовнішнього впливу. Для оперативної оцінки поточного функціонального стану і настрою можна застосувати загальноприйнятту тестову методику «САН» (Самопочуття. Активність. Настрій) [3]. Відстежувати зміни в емоційному стані молоді можливо також через різні соціальні групи.

3. Моніторинг соціальних та міжособистісних відносин серед молоді в умовах війни за допомогою регулярного опитування та анкетування.

4. Моніторинг вживання алкоголю і наркотичних засобів серед молоді, оскільки така поведінка може бути реакцією на стрес і тривогу.

5. Моніторинг соціальних та економічних факторів: оцінка впливу на психічний стан таких факторів як втрата майна, будинку, розлучення з родиною, безробіття тощо.

6. Діагностика та оцінка когнітивних функцій, оскільки стрес і тривога можуть негативно впливати на розумові процеси. В якості ефективних інструментів оцінки когнітивної сфери доцільно використовувати стандартизовані психометричні тести для вимірювання таких функцій як увага, пам'ять, сприйняття та інші. За допомогою цих тестів можна визначити рівень розподілу, стійкості та концентрації уваги; об'єм короткочасної та оперативної пам'яті тощо [4, 5].

Проведення регулярного опитування і тестування з метою моніторингу психічного стану молодого покоління українців не потребує великих фінансових ресурсів і може відбуватися в он-лайн форматі за допомогою інформаційних технологій для збору даних, таких як мобільні застосунки.



Висновки. Запропонована програма моніторингу за станом психічного здоров'я молоді може бути основою для створення ефективної системи профілактики та реабілітації психічних розладів в умовах війни, що допоможе своєчасно виявляти психічні проблеми, подолати хронічний стрес і зберегти загальне психічне благополуччя українського суспільства.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Впровадження програми моніторингу за станом психічного здоров'я серед студентської молоді в Україні та створення програм із тренінгу та аутотренінгу для молоді з метою покращення їх стійкості до стресу.

Список використаної літератури

1. Шкала тривоги Спілбергера (STAI).

URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI.dokumenti-ifla-ta-in> (дата звернення: 18.05.2024)

2. Шкала депресії Бека (Beck's Depression Inventory, BDI).

URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2701-shkala-depres-beka.dokumenti-ifla-ta-in> (дата звернення: 18.05.2024)

3. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : навчальний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

4. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

5. Susana Urbina (2014). Essentials of Psychological Testing. John Wiley & Sons. 400 р.

