



# Базові навички психосоціальної підтримки

*Tetiana Shablevska*

Student of the medical psychology faculty of the O.O. Bogomolets National Medical University

Даний текст є тезами до кваліфікаційної випускної роботи за темою “ Базові навички психосоціальної підтримки”. Описане нижче присвячено ефективності навчання базовим психосоціальним навичкам у людей.

## Анотація

Даний текст є тезами до дипломної роботи за темою “ Базові навички психосоціальної підтримки”. Описане нижче присвячено ефективності навчання базовим психосоціальним навичкам у людей.

## Актуальність

Психосоціальна підтримка важлива для збереження психічного здоров'я та подолання стресу. Однак не всі мають доступ до такої підтримки. Це дослідження вивчає ефективність навчання людей базовим психосоціальним навичкам, які можуть допомогти їм впоратися зі стресом і підтримати оточуючих.

## Мета

Метою цього дослідження було визначити ефективність навчання базовим психосоціальним навичкам вибірки з 14 студентів за допомогою програми психосоціальної підтримки. Дослідження проводилося на платформі ZOOM, а досліджувані проходили тестування на сайтах, де були розміщені методички, а також проходили експрес-опитування на сайті Mentimeter.

## Матеріали та методи

Дослідження проводилося на платформі ZOOM, а досліджувані проходили тестування на сайтах, де були розміщені методички, а також проходили експрес-опитування на сайті Mentimeter. Дослідження складалося з трьох етапів: підготовчого, дослідницького та обробки даних. Процедура дослідження включала організаційні, емпіричні методи та методи обробки даних, а також інтерпретаційний метод для виявлення структурних елементів. Були використані наступні методички: Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), самооцінка емоційних станів А. Вессмана та Д. Рікса, Індикатор копінг-стратегій, опитувальник "Ментиметр".

## Результати

Програма виявилася ефективною в навчанні учасників базовим психосоціальним навичкам, про що свідчить покращення показників за Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS)



та самооцінкою емоційних станів за А. Вессманом і Д. Ріксом. Індикатор копінг-стратегій також виявився корисним для визначення механізмів подолання. Опитувальник "Ментиметр" допоміг відстежити прогрес респондентів, які брали участь у дослідженні.

Дослідження складалося з трьох етапів: підготовчого, дослідницького та обробки даних. Процедура дослідження включала організаційні, емпіричні методи та методи обробки даних, а також інтерпретаційний метод для виявлення структурних елементів. Результати показали, що програма була ефективною в навчанні учасників базовим психосоціальним навичкам, про що свідчить покращення показників за Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS) та самооцінкою емоційних станів А. Вессмана і Д. Рікса. Індикатор копінг-стратегій також виявився корисним для визначення механізмів подолання. Опитувальник "Ментиметр" допоміг відстежити прогрес респондентів, які брали участь у дослідженні. Дослідження демонструє, що базовим психосоціальним навичкам можна навчити будь-кого, і з цими знаннями людина може застосовувати ці навички підтримки не тільки до себе, але й до свого оточення.

## **Висновки**

Це дослідження демонструє, що базовим психосоціальним навичкам можна навчити будь-кого, і з цими знаннями людина може застосовувати ці навички підтримки не тільки до себе, а й до свого оточення. Програма навчання досліджуваних базовим навичкам психосоціальної підтримки виявилася ефективною, про що свідчить покращення показників за Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS) та самооцінкою емоційних станів за А. Вессманом і Д. Ріксом. Індикатор копінг-стратегій також виявився корисним для визначення механізмів подолання. Опитувальник "Ментиметр" допоміг відстежити прогрес респондентів, які брали участь у дослідженні.

## **Посилання**

1. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) - Zigmond AS, Snaith RP. Hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatr Scand*. 1983 Jun;67(6):361-70.
2. Wessman AE, Ricks DF. Empirical study of emotional states. *Journal of Clinical Psychology*. 1966;22(1):131-134.
3. Indicator of coping strategies - Skinner EA, Zimmer-Gembeck MJ. Development of coping. *Annual Review of Psychology*. 2007;58:119-44.
4. Cohen J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd edition Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associated; 1988.
5. Creswell JW. *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 2014.
6. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures, and interventions for achieving validity. *Nurse Educ Today*. 2004;24(2):105-112.
7. Polit DF, Beck CT. *Nursing research: Collecting and evaluating evidence for nursing practice*. 11th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health; 2021.
8. World Health Organization. *Mental health and psychosocial support*. <https://www.who.int>
9. Bandura A. *Social foundations of thinking and action: Social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1986.
10. Rutter M. Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resilience to Mental Disorders. *Br J Psychiatry*. 1985;147:598-611.
11. National Institute of Mental Health. *Overcoming stress*. <https://www.nimh.nih.gov>