



ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРВЕНЦІЇ “САМОДОПОМОГА ПЛЮС” В РОБОТУ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ: МОЖЛИВОСТІ І ВИКЛИКИ АДАПТАЦІЇ

Чумак Станіслав, Камінська Світлана, Степанова Наталія

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0009

Анотація

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічних викликів, з якими стикаються ветерани та їхні сім'ї в умовах воєнних і соціальних криз. Метою публікації є узагальнення досвіду авторів з адаптації програми «Самодопомога плюс» (СД+), розробленої Всесвітньою організацією охорони здоров'я, для роботи з ветеранами та їхніми родинами, а також оцінка ефективності цієї впровадження.

Методологія. Методичне забезпечення - посібник ВООЗ з рекомендаціями щодо використання програми «Самодопомога плюс» (СД+), спостереження за емоційними реакціями учасників програми, кількісний і якісний аналіз змін у рівні стресу, тривожності, депресії та ПТСР у ветеранів та членів їх сімей до й після групових занять

Результати. Високий рівень стресу негативно впливає на психічне здоров'я, що підтверджується даними ВООЗ щодо поширеності тривожних і депресивних розладів. Реалізація програми «Самодопомога плюс» (СД+), основним змістом якої є

інтервенції, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та управління емоційним станом учасників, призвела до зниження у її учасників симптомів дистресу, тривожності, депресії та посттравматичних проявів. Це підтверджує ефективність СД+ як групової інтервенції, що сприяє психологічному відновленню й зміцненню ресурсів.

Висновки роботи підкреслюють доцільність ширшого впровадження подібних доказових програм самопомоги у практику підтримки ветеранів із урахуванням їхніх індивідуальних потреб.

Ключові слова: програма “Самодопомога плюс”, ветерани та члени їх сімей, групова інтервенція, психічне здоров’я, травма.

Актуальність

Глобальні події значно підвищують рівень стресу та потребу в адаптаційних механізмах для збереження психологічної рівноваги, що робить психічне здоров’я пріоритетом не лише на індивідуальному, а й на суспільному рівні (Кононенко І., 2025: 34). Усвідомлення його значущості визначає потребу у швидких та доказових інструментах психологічної допомоги, здатних масштабуватися та адаптуватися до

Чумак Станіслав, Камінська Світлана, Степанова Наталія ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРВЕНЦІЇ “САМОДОПОМОГА ПЛЮС” В РОБОТУ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ: МОЖЛИВОСТІ І ВИКЛИКИ АДАПТАЦІЇ 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0009

потреб ветеранів і членів їхніх родин (Purgato, 2021: 403–413; Levin, 2019). У цьому напрямі Інститут психіатрії КНУ та Центр психічного здоров’я ветеранів та їхніх родин реалізують сучасні програми, спрямовані на підтримку військовослужбовців та їхніх сімей. Одним із найбільш перспективних підходів є інтервенція СД+, розроблена ВООЗ (Acarturk, 2022: 88–95). Вона базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнесу та прийняття власного досвіду. Світова практика переконливо демонструє її ефективність як інструменту профілактики психічних розладів (Toi, 2020: 254–263). В умовах війни, коли швидкий доступ до психосоціальної підтримки є вкрай необхідним, адаптація та апробація цієї програми в українському соціокультурному контексті стають особливо актуальними.

Мета роботи — проаналізувати особливості впровадження та адаптації інтервенції Самопомога+ для роботи з ветеранами та членами їх сімей, а також визначити її ефективність для психологічної підтримки психічного здоров’я такої категорії населення в умовах військових дій в Україні.

Методологія

Вибірка. Програма Самопомога+ була реалізована у червні–липні 2025 року на базі Київського національного Університету імені Тараса Шевченка у форматі п’яти структурованих групових занять під керівництвом фасилітатора та ко-фасилітатора Інституту психіатрії КНУ. До тренінгової групи увійшли ветерани та члени їхніх родин — загалом 23 особи, переважно у віці 41–49 років, серед яких 11 ветеранів (47,8 %)

та 12 членів родин (52,2 %).

Методи. На першій зустрічі кожен учасник отримав ілюстрований посібник ВООЗ «Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво» з описом практичних вправ для самостійного використання між сесіями (ВООЗ, 2021) Під час занять відпрацьовувалися техніки подолання негативних думок, вправи «заземлення», методи вирішення проблем, формування здорових звичок і навичок самообслуговування. Фасилітатори систематично відстежували відвідуваність, а також отримували від учасників короткий зворотний зв'язок щодо їхнього емоційного стану та активності у груповій роботі.

Перед початком програми всі учасники пройшли первинне тестування (Т1), що включало збір соціально-демографічних даних і психометричну діагностику). Використовувалися такі інструменти: шкала сприйманого стресу (PSS-10) для визначення рівня стресу (низький, помірний, високий), скринінгові опитувальники для оцінки симптоматики тривожності (GAD-7) та депресії (PHQ-9). У випадках сумнівних результатів проводилися короткі індивідуальні інтерв'ю з психологом для уточнення емоційного стану та остаточного рішення щодо включення до вибірки. Критеріями участі були: вік від 18 років, низький або помірний рівень стресу за шкалою PSS-10, добровільна згода на участь та готовність відвідувати всі заняття.



Виключалися особи з високим рівнем стресу або вираженою тривожно-депресивною симптоматикою, що потребувала індивідуальної терапії, з тяжкими психічними розладами, залежністю від психоактивних речовин чи виявленими суїцидальними намірами.

Після завершення курсу учасники повторно проходили ті самі психометричні тести (Т2), що дозволяє оцінити зміни у рівні стресу, симптомах депресії, тривоги та суб'єктивного благополуччя. Додатково здійснювалася оцінка посттравматичних проявів, психологічної стійкості та вживання психоактивних речовин.

Результати

Результати збиралися як у кількісній, так і у якісній формах, з урахуванням індивідуального травматичного досвіду учасників та особливостей виконання ними вправ. В таблиця 1 подаються узагальнені соціодемографічні характеристики учасників дослідження.

Таблиця 1. Соціодемографічні характеристики учасників дослідження

Разом учасників $n = 23$ (100%)/ Змінні	Учасники дослідження	
	Ветерани	Члени родин

		<i>n</i> = 11 (47.8)	<i>n</i> = 12 (52.2)
Стать	Чоловіча	6 (54.5)	0 (0)
	Жіноча	5 (45.5)	12 (100)
Вік	≤ 40	1 (9.1)	0 (0)
	41-49	8 (72.7)	11 (91.6)
	≥50	2 (18.2)	1 (8.4)

Проведене дослідження показало, що курс Самодопомога+ сприяє покращенню психологічного стану, зниженню симптомів депресії та тривожності серед ветеранів та членів їхніх родин (див.табл. 2).

Розподіл респондентів за показниками шкал PHQ-9, GAD-7, PSS-10 на початковому етапі засвідчує, що серед ветеранів (*n* = 11) середній бал за шкалою PHQ-9 становив 12,72, що дозволяє говорити про наявність у них помірних

Чумак Станіслав, Камінська Світлана, Степанова Наталія ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРВЕНЦІЇ “САМОДОПОМОГА ПЛЮС” В РОБОТУ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ: МОЖЛИВОСТІ І ВИКЛИКИ АДАПТАЦІЇ 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0009

депресивних проявів. Після завершення програми цей показник знизився до 9,27, тобто перейшов у межі легкої симптоматики. За шкалою GAD-7 середній бал зменшився з 8,09 на Т1 до 6,45 на Т2, що вказує на зниження рівня тривожності. Водночас за шкалою PSS-10 було зафіксовано зменшення середнього рівня стресу з 18,08 до 15,5 балів.

Серед членів родин ветеранів (*n* = 12) середній показник PHQ-9 на початку становив 12,08, що також відповідало помірному рівню депресивної симптоматики, а після програми знизився до 9,91. За шкалою GAD-7 спостерігалось зменшення з 7,08 до 5,01 балів, що свідчило про зниження тривожності. Показник за шкалою PSS-10 знизився з 18,83 на Т1 до 15,75 на Т2, що демонструє помітне зменшення рівня стресу.

Таблиця 2 – Розподіл респондентів за показниками шкал PHQ-9, GAD-7, PSS-10

Разом респондентів <i>n</i> = 23 (100 %)	PHQ-9 (бали, %)		GAD-7 (бали, %)		PSS-10 (бали, %)	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ветерани 11 (47.8)	12.72	9.27	8.09	6.45	18.08	15.5
Члени родин 12 (52.2)	12.08	9.91	7.08	5.01	18.83	15.75

Аналіз відкритих коментарів учасників засвідчив, що більшість із них відзначали зменшення рівня тривожності та напруження, розвиток навичок саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, техніки «заземлення»), покращення концентрації й продуктивності у навчанні, а також формування відчуття взаємопідтримки у групі.

Особливої уваги заслуговує техніка «Заземлення», яка сприяє релаксації та стабілізації психологічної орієнтації. Водночас для ветеранів із травматичним досвідом вона може виступати тригером, тому вимагає обережного використання та індивідуальної адаптації. Подібна ситуація спостерігалася й з іншими вправами. Наприклад, техніка «Відчіпляємося з гачка», що передбачає ідентифікацію та відпускання негативних емоцій, для учасниці, яка нещодавно втратила чоловіка, викликала гострий емоційний сплеск і переживання. Так само під час виконання вправи «Проявляємо доброту» у деяких учасників у стані гострого горювання виникали складні переживання через неможливість уявити важливу людину, якій вони могли б адресувати добрі слова.

Таким чином, робота з групами ветеранів та їхніх сімей вимагає особливого врахування психосоціальних аспектів, емоційного стану та фізичних можливостей



учасників. Це потребує індивідуалізації підходів: адаптації вправ для осіб із інвалідністю, модифікації технік для тих, хто має травматичний досвід або перебуває в процесі гострого горювання.

Попри початковий скептицизм та недовіру до програми, що є очікуваним для груп із травматичним досвідом, у ході проведення інтервенції спостерігалася поступова позитивна динаміка. Початкові сесії характеризувалися обережністю у висловлюваннях і підвищеним рівнем напруження. Проте завдяки роботі фасилітатора та ко-фасилітатора, які забезпечували атмосферу безпеки, довіри й конфіденційності, учасники поступово відкривалися, активніше ділилися особистим досвідом, практикували техніки саморегуляції та обмінювалися стратегіями подолання стресу.

Починаючи з третьої сесії, зростає активність учасників, а взаємна підтримка всередині групи стала для багатьох важливим ресурсом. Завершальні етапи програми характеризувалися підвищеною згуртованістю, почуттям солідарності та усвідомленням можливості застосовувати набуті навички у повсякденному житті. Важливою ознакою позитивного впливу інтервенції стало те, що значна частина учасників наприкінці курсу висловила бажання пройти навчання для фасилітаторів, щоб мати змогу поширювати цей досвід серед інших.

Таким чином, динаміка групової взаємодії підтвердила ефективність групового формату інтервенції SH+: від початкової недовіри та скептицизму – до формування довіри, активної участі та взаємопідтримки. Це створило сприятливі умови для засвоєння й практичного використання технік самодопомоги. Вирішальним

чинником успішної реалізації програми стала злагоджена робота фасилітаторів і ко-фасилітаторів: перші забезпечували структурованість, безпечний простір та динаміку групового процесу, другі – надавали індивідуальну підтримку учасникам із підвищеною вразливістю. У результаті було досягнуто не лише зниження симптоматики, а й зростання мотивації до подальшого саморозвитку.

Дискусія

Результати дослідження підтверджують ефективність програми СД+ у зниженні симптомів депресії, тривожності та стресу серед ветеранів і членів їхніх родин. Динаміка психометричних показників узгоджується з міжнародними даними, що свідчить про високу доказовість цієї інтервенції навіть у складних умовах війни та соціальної нестабільності.

Водночас результати підкреслюють важливість культурної й психосоціальної адаптації. Окремі вправи викликали небажані емоційні реакції, що потребує уважного добору та модифікації технік, а також готовності фасилітаторів оперативно реагувати на складні переживання, запобігаючи ретравматизації. Особливої уваги

Чумак Станіслав, Камінська Світлана, Степанова Наталія ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРВЕНЦІЇ “САМОДОПОМОГА ПЛЮС” В РОБОТУ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ: МОЖЛИВОСТІ І ВИКЛИКИ АДАПТАЦІЇ 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0009

вимагає адаптація фізичних компонентів для учасників з інвалідністю, що робить програму більш інклюзивною та відповідає сучасним підходам у сфері реабілітації ветеранів.

Значущим результатом стала й позитивна динаміка групового процесу: перехід від настороженості до довіри, активності та взаємопідтримки, що підтверджує цінність групового формату як ресурсу солідарності та колективної підтримки. Вирішальну роль відіграла злагоджена робота фасилітаторів, які забезпечували структурованість і безпечну атмосферу.

Основним обмеженням дослідження є невелика вибірка та коротка тривалість інтервенції, що не дозволяє оцінити довгострокові ефекти. Подальші дослідження мають включати більші вибірки, контрольовані випробування та моніторинг віддалених результатів, зокрема щодо профілактики ПТСР і розвитку психологічної стійкості.

Висновки

Інтервенція СД+ виявилася ефективною у зниженні рівня стресу, тривожності та депресивної симптоматики серед ветеранів та членів їхніх родин, що підтверджує її доцільність у сучасних умовах психологічного здоров'я. Груповий формат роботи сприяв формуванню атмосфери довіри, взаємопідтримки та згуртованості, які стали додатковим ресурсом відновлення та підвищення стресостійкості учасників. Водночас результати підкреслили необхідність адаптації програми до індивідуальних потреб: врахування травматичного досвіду, стадії горювання, наявності інвалідності та інших специфічних чинників, що впливають на сприйняття та виконання вправ.

Вирішальну роль у забезпеченні ефективності інтервенції відігравали фасилітатори та ко-фасилітатори, які створювали безпечний простір, забезпечували структурованість процесу та індивідуальну підтримку учасників. Отримані результати свідчать про перспективність масштабування СД+ у систему психологічної допомоги ветеранам в Україні та підкреслюють потребу у подальших дослідженнях, спрямованих на вивчення довготривалих ефектів програми та вдосконалення механізмів її адаптації до специфічних умов.

Список використаних джерел

- Acarturk, C., Uygun, E., Ilkkursun, Z., Carswell, K., Tedeschi, F., Batu, M., et al. (2022). Effectiveness of a self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: A randomized trial. *World Psychiatry*, 21, 88–95. <https://doi.org/10.1002/wps.20939>
- Всесвітня організація охорони здоров'я. (2021). Важливі навички в періоди стресу: Ілюстрований посібник. Європейський регіональний офіс ВООЗ. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>



SOCIALIZATION & HUMAN
DEVELOPMENT
International Scientific Journal

2025 № 1. (Т.7) Кейс-стаді та пошукові дослідження

- Кононенко, О. І. (2025). Психологічне благополуччя в контексті сучасних теорій і практик: Методологічні перспективи. У Науково-практичній конференції, присвяченій 160-річчю Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (с. 395). Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-7>
- Левін, П. (2019). Пробудження тигра: зцілення травмою. Психологічний центр.
- Tol, W. A., Leku, M. R., Lakin, D. P., Carswell, K., Augustinavicius, J., Adaku, A., et al. (2020). Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: A cluster randomised trial. *The Lancet Global Health*, 8(2), e254–e263. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30504-2](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30504-2)
- Purgato, M., Carswell, K., Tedeschi, F., Acarturk, C., Anttila, M., Au, T., et al. (2021). Effectiveness of Self-Help Plus in preventing mental disorders in refugees and asylum seekers in Western Europe: A multinational randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(6), 403–413. <https://doi.org/10.1159/000517504>

IMPLEMENTATION OF THE INTERVENTION “SELF-HELP HLUS” IN WORK WITH VETERANS AND THEIR FAMILY MEMBERS: OPPORTUNITIES AND CHALLENGES OF ADAPTATION

Chumak Stanislav, Kaminska Svitlana, Stepanova Nataliya

Abstract

Relevance. The relevance of the study is due to the increase in psychological challenges faced by veterans and their families in conditions of military and social crises. The purpose of the publication is to summarize the authors' experience in adapting the program “Self-Help Plus” (SD+), developed by the World Health Organization, for work with veterans and their families, as well as to assess the effectiveness of this implementation.

Methodology. Methodological support - WHO manual with recommendations for using the Self-Help Plus (SH+) program, observation of emotional reactions of program participants, quantitative and qualitative analysis of changes in the level of stress, anxiety, depression and PTSD in veterans and their family members before and after group classes.

Results. High levels of stress negatively affect mental health, which is confirmed by WHO data on the prevalence of anxiety and depressive disorders. The implementation of

Чумак Станіслав, Камінська Світлана, Степанова Наталія ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРВЕНЦІЇ “САМОДОПОМОГА ПЛЮС” В РОБОТУ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ: МОЖЛИВОСТІ І ВИКЛИКИ АДАПТАЦІЇ 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0009

the Self-Help Plus (SH+) program, the main content of which is interventions aimed at developing self-regulation skills and managing the emotional state of participants, led to a decrease in symptoms of distress, anxiety, depression and post-traumatic manifestations in its participants. This confirms the effectiveness of SH+ as a group intervention that promotes psychological recovery and strengthening resources.

Conclusions. The conclusions of the work emphasize the feasibility of wider implementation of such evidence-based self-help programs in the practice of supporting veterans, taking into account their individual needs.

Keywords: “Self-Help Plus” program, veterans and their family members, group intervention, mental health, trauma.

Конфлікт інтересів

Авторам не відомо про конфлікт інтересів у процесі підготовки цієї публікації.

Застереження: Автори заявляють, що їхні думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Станіслав ЧУМАК

кандидат медичних наук, старший

науковий співробітник

керівник Центру психічного

здоров'я ветеранів та їхніх

родин Інституту психіатрії

КНУ імені Тараса Шевченка
Київ, Україна
ORCID ID: 0000-0001-7947-648X

Світлана КАМІНСЬКА
кандидат психологічних наук,
науковий співробітник
Центру психічного
здоров'я ветеранів та їхніх
родин Інституту психіатрії
КНУ імені Тараса Шевченка
Київ, Україна
ORCID ID: 0000-0002-5747-8801

Наталія СТЕПАНОВА
кандидат психологічних наук,



SOCIALIZATION & HUMAN
DEVELOPMENT
International Scientific Journal

2025 № 1. (Т.7) Кейс-стаді та пошукові дослідження

провідний фахівець Інституту психіатрії
КНУ імені Тараса Шевченка
Київ, Україна
ORCID ID: 0000-0001-9686-0803

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Чумак Станіслав, Камінська Світлана, Степанова Наталія. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРВЕНЦІЇ “САМОДОПОМОГА +” У РОБОТІ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ: МОЖЛИВОСТІ І ВИКЛИКИ АДАПТАЦІЇ. 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0009

Подано 2 вересня 2025 р. / Переглянуто 10 жовтня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.
DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0009

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025. Чумак Станіслав, Камінська Світлана, Степанова Наталія. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання,

розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.