



Важливі навички в період стресу. досвід проведення навчання в самодопомозі

Галина Науменко

Алла Жук

Тетяна Янчук

Національний університет імені О. О. Богомольця

Актуальність. Розгортанням повномасштабної війни на території України викликало потужний та тривалий дистрес у населення. Дистрес, зумовлений бойовими діями, може стати причиною психологічної травми в українців. [1]

На думку фахівців Всесвітньої організації охорони здоров'я одним з наслідків воєнних дій, що мають місце в Україні, є виникнення проблем з психічним здоров'ям. [2]

Це може торкнутися чверті населення країни, а саме за висловом представника цієї організації Ярно Габіхт, цифра наблизатиметься до 10 мільйонів. Причому розлади в психіці можуть проявлятися по-різному: починаючи з проявів тривоги і закінчуючи більш важкими станами. [2]

Говорячи про «більш важкі стани», мають на увазі поняття посттравматичного стресового розладу. Також вищезгаданий представник ВООЗ вказав на констатацію збільшення числа тих, хто звертається з приводу описаної проблеми по закінченню 10-місячного терміну з моменту початку вторгнення російських військ. [2]

Експертами ВООЗ було розроблено ряд короткотривалих масштабованих психологічних інтервенцій, одним з яких є груповий курс управління стресом для дорослих, Self-Help Plus (SH+). SH+ складається із заздалегідь записаних аудіозаписів та ілюстрованого керівництва «Важливі навички в період стресу» (ВнВпС), яке учасники можуть використовувати для індивідуального опрацювання навичок. [3;4]

Даний груповий курс управління стресом для дорослих пропонує ряд психологічних вправ, метою яких є опанування навичок подолання стресу. Вправи, що запропоновані у вигляді ілюстрацій та коротких коментарів, виявляють результативність однаково ефективно як в умовах активних бойових дій, так і в мирних громадах, у осіб, у яких діагностовано або не діагностовано психічний розлад. Працюючи за вказівками посібника фасилітатор (помічник) разом з ко-фасилітатором навчають навичкам управління стресом людей, які зазнали впливу несприятливих обставин. [3;4]

Варто зазначити, Self-Help Plus не є психотерапією або психологічним консультуванням, або заміною більш спеціалізованих послуг. Його переваги в тому, що дане керівництво має доказову базу, потребує менше ресурсів для впровадження, короткотривале та скорочує час на надання допомоги, надає навички, які можуть бути корисними, коли доступ до надавачів психосоціальних послуг відсутній або обмежений. Також однією з ключових задач короткотривалих інтервенцій є перерозподіл навантаження між неформальними організаціями, медичними працівниками та фахівцями сфери психічного здоров'я. [5]

Метою роботи було допомогти людям навчитися справлятися зі стресом у несприятливих життєвих обставинах.

Методи. На участь у курсі Self-Help Plus дало згоду 20 осіб: 16 жінок та 4 чоловіків,

віком 24 - 67 років. Для експериментального дослідження були використані опитувальник «Копінг-стратегій Р. Лазаруса», шкала реактивної та особистісної тривоги Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна (STAI), Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) та метод математичної обробки критерій Т-Стьюдента.

Результати та обговорення. За допомогою опитувальника «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса було виявлено, що значна частина учасників, яка складає 60%-80%, проявляє дезадаптивну поведінку, що виражається через копінг-стратегії: конфронтація, дистанціювання та втеча. Згідно результатам шкали реактивної та особистісної тривоги Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна (STAI) у досліджуваній групі знизився рівень реактивної тривоги. Повторне опитування за Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS) показало ознаки зниження розладу настрою до помірного/легкого ступеню або їх зникнення. У ході дослідження з'ясувалося, що більшість учасників курсу Self-Help Plus (SH+) сформували навички управління стресом. За формулою Стьюдента отримали t-критерій Стьюдента 2,09, який становить ймовірність безпомилкового прогнозу близько 95%.

Вступ. Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Розглянемо фундаментальні теорії стресу, які виступили в ролі підґрунтя сучасних уявлень про стрес.

На основі проведених досліджень реакції організму на несприятливі зміни у зовнішньому середовищі Волтер Бредфорт Кеннон запропонував концепцію «бий або біжи». Кеннон зазначив, що гуморальні системи, які забезпечують підтримку енергетичних ресурсів організму в стані спокою, в умовах стресової ситуації посилюються або повністю перериваються з метою мобілізувати велику енергію. Пізніше Кеннон запропонує термін «гомеостаз», як здатність підтримувати фізіологічні системи в напрямку динамічної рівноваги. Концепція «бий або біжи» разом з поняттям гомеостазу стала основою для дослідження стресу. [6;7]

Вивчення реакції-відповіді організму під дією несприятливих впливів зовнішніх факторів продовжив дослідник Ганс Сельє, який розвинув теорію Кеннона про стрес та офіційно затвердив поняття «загальний адаптаційний синдром».[7;8] Цей синдром розвивається у три етапи. На кожному етапі перманентна дія стресогенного фактору на організм призводить до наступних змін: стадія тривоги, для якої характерні гострі прояви; мобілізація адаптивних можливостей організму, коли гострі прояви зникають; стадія виснаження, коли реакції першої стадії можуть бути присутніми знову або коли може статися колапс організму.[9]

У 1988 р. концепцію гомеостазу вдосконалили та доповнили Пітер Стерлінг та Джозеф Ейер, запропонувавши нову концепцію алостаз, алостатичного навантаження та алостатичного перевантаження, які більш зрозуміло розкривають біологічну системи адаптації та дезадаптації. Згідно теорії алостазу критерії норми показників фізіологічної рівноваги будуть варіювати залежно від того, перебуває організм в ідеальних чи стресових умовах. До того ж алостаз включає складнішу систему реагування: у відповідь на стресогенний чинник мозок задіює системи організму, впливаючи на зміну поведінки. [6; 7]

На фізичному рівні стрес у людини проявляється наступним чином. Взаємодія структур мозку, центральної та периферичної системи, зокрема, гіпоталамо-гіпофізарної вісі, яка відповідає за обмін інформації між організмом та зовнішнім середовищем, визначає дію зовнішніх чинників як потенційну або реальну загрозу, отримала назву «стресор». Розрізняють фізичні та психологічні стресогенні чинники. Ідентифікація стресора призводить до активації двох



основних складових стресової системи та вивільнення її кінцевих продуктів. Симпато-адреналова система виділяє адреналін і норадреналін, а гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова система – глюкокортикоїди. [6-8]

Перш ніж мова піде про курс управління стресом, звернемося до першоджерела, яке послужило каркасом для його створення та подальшого функціонування, а саме: терапії прийняття та зобов'язання. Терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Theory, або АСТ) – це напрям біхевіоризму, створений в середині 1980-х років, який базується на трьох складових: прийнятті, усвідомленні та співчутті. Автором цього методу психотерапії (1986 рік) є Стівен Гейз, американський клінічний психолог та професор департаменту психології Університету Невади. [10]

АСТ націлена на пошук особистісних ресурсів та розкриття потенціалу людини з метою екологічного проживання неприємних важких почуттів. Одне з таких почуттів – це біль, який є невід'ємною складовою життя. Біль існує в різних формах (духовного чи фізичного характеру, їх поєднанням), суб'єктивний (зумовлений гнітючими думками про власні недоліки) та об'єктивний (втрата близької людини, переживання військового терору).[10]

Терапія прийняття та відповідальності допомагає приймати та усвідомлювати життя таким, як воно є. Цей вид біхевіоральної терапії навчає пацієнта не давати негативну чи позитивну оцінку болю, а, навпаки, примиритися з тим, що відбулося чи відбувається, перемістивши фокус уваги на теперішній момент. Модель АСТ включає шість стовпів терапевтичного процесу: контакт з теперішнім, когнітивне розмежування, прийняття, самоспостереження, цінності, проактивність.[10]

Контакт з теперішнім – це зосередження уваги в меншій чи більшій мірі на фізичному чи психологічному світі, можливо одночасно, коли ми перебуваємо у вільному контакті з набуттям досвіду. Під *когнітивним розмежуванням* мається на увазі відокремлення від думок та спостереження за думками. *Прийняття* навчає пацієнта дозволяти негативним думкам, емоціям, почуттям, переживанням «бути», без спроб протидіяти їм. В роботі АСТ є важливою частиною *самоспостереження*, яка продукує думки, переконання, судження, спогади і тому подібне. *Цінності* – це система якостей, до яких прагне пацієнт, і які необхідні, для виявлення чи пошуку сенсу життя та мотивації діяти. *Проактивність* передбачає постановку цілі та план дій з урахуванням системи цінностей, а також: навички, психологічні та фізичні, які сприятимуть досягненню цілей та допоможуть вирішити проблеми на їх шляху. Усі шість процесів об'єднуються в цілісну структуру під назвою *психологічна гнучкість*. Практикуючи вище перераховані навички (спостерігати за думками, не оцінювати думки та емоції, приймати бажання, слідувати цінностям та ін.), досліджуваний набуває вміння пристосовуватися до постійних змін у зовнішньому та внутрішньому світі, бути відкритим для різного досвіду, знаходити ресурси в собі та відчути сенс життя всупереч болі.[10]

Важливою складовою в адаптації людей, що пережили екстремальні обставини, є відновлення зв'язків із суспільством. Індивідуальна терапія дозволяє клієнту полегшити симптоми та змінити ставлення до пережитого ним травмивного досвіду, бути прийнятим в нересурсному стані іншою людиною.[11;12]

Натомість, вважав Ірвін Ялом, що заняття в групі дають можливість позбавитися почуття самотності, ізоляції від суспільства. Дане почуття, яке переслідує людину, проявляється в страху осуду та в переживанні своєрідної унікальності досвіду. Робота в груповій терапії та обмін досвідом з учасниками групи забезпечує необхідну підтримку та розуміння клієнта, яке не завжди можливо досягти за допомогою індивідуальної взаємодії чи отримати від оточення. [11]

Проект Self-Help Plus розроблений на основах терапії прийняття та відповідальності та націлений на масштабовані психологічні втручання низької інтенсивності. Курс охоплює всі



шість процесів структури психологічної гнучкості у форматі п'яти занять та призначений для подолання стресу у дорослих, які постраждали від дії несприятливих обставин. Груповий курс управління стресом для дорослих дозволяє неспеціалістам у сфері психічного здоров'я пройти короткотривале навчання для ролі фасилітаторів та далі проводити групи у кількості 10-30 людей. Завдяки чому стало можливим масштабувати доступні психологічні втручання на велику кількість людей, тим самим перерозподіляючи навантаження на медичний персонал, фахівців психічного здоров'я. Це особливо актуально, коли доступ до надавачів психосоціальних послуг обмежений або відсутній. [4;5]

Метою експериментального дослідження було навчання вимушено переміщених осіб навичкам управління стресом, що дозволило підвищити рівень опірності стресу та знизити рівень тривоги та депресії, яка є наслідком військового терору.

Матеріали та дослідження. У навчанні приймали участь 20 осіб, які раніше перебували у зоні активних бойових дій, та у зв'язку з чим були вимушені залишити місце постійного проживання. Зокрема 53% досліджуваних зазнали втрати власного житла. Решта учасників – переїхали до родичів через загрозу терористичних атак та відсутність електропостачання. З опитуваних 20-ти осіб 12 осіб підтвердило надання соціального житла та допомоги. Емпіричне дослідження проводилося на базі комунальної установи «Центр соціальних служб Бершадської міської ради» (м. Бершадь).

У дослідженні використовувалися наступні методи: опитувальник «Копінг-стратегій Р. Лазаруса», шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS).

Математичний аналіз обробки даних дослідження та графічна презентація результатів здійснювались за допомогою електронних таблиць MS Exel 2010.

На участь у курсі Self-Help Plus дало згоду 20 осіб.

Курс складається з п'яти занять, які проводяться один раз на тиждень та тривають до 2 годин.

Курс розрахований на формування п'яти навичок управління стресом: заземляємося, відчіпляємося з гачка, діємо згідно з власними цінностями, проявляємо доброту та створюємо простір.

Структура кожного заняття відповідає наступним крокам:

- 1.Привітання.
- 2.Ознайомлення з базовими поняттями терапії прийняття та відповідальності, на якій ґрунтується курс. Інформаційна частина курсу супроводжується демонстрацією зображень, взятих з ілюстрованого посібника «Важливі навички: управління стресом».
- 3.Практикування психологічних технік.
- 4.Перерва.
- 5.Обговорення здобутого досвіду в процесі навчання навичкам.
6. Отримання домашнього завдання.
- 7.Підбиття підсумків.

8. Вправа на подяку та прощання.

Перш, ніж розпочати курс та заняття, нами була проведена психоедукація для потенційних учасників проекту SH+. Ознайомче заняття тривало дві години. Фасилітатор та ко-фасилітатор ознайомили учасників з поняттям стресу, негативного впливу тривалого стресу на організм, взаємозв'язок дії стресогенного чинника та виникнення соматичних захворювань, а також обговорили негативні стратегії подолання стресу, які зазвичай переважають над конструктивним способом подолання стресу. На зустрічі, присвяченій ознайомленню з курсом, також було наголошено на важливості навчання навичок управління стресом з метою отримання додаткових ресурсів для ефективного додання стресової ситуації та превенції тяжких розладів, пов'язаних зі стресом, викликаним повномасштабною війною.

На першому занятті «Заземляємося» аудіозапис сприяв повторному закріпленню поняття про стрес та впливу стресогенного чинника на організм, після чого їм було запропоновано вправу «Допитливе споживання напою». З допомогою цієї вправи учасники наблизилися до розуміння, як саме практикувати зосередження на поточному моменті. Ця навичка є необхідною в тому випадку, якщо людина перебуває в стані емоційного збудження (тривоги, паніки) та нездатна об'єктивно оцінювати ситуацію (до прикладу, переважає фокус на несприятливих думках).

Для опанування надмірної тривоги та повернення собі здатності контролювати життя, учасники були ознайомлені з психологічною технікою «Заземлення». Заземлення складається з трьох етапів: *вміння помічати, сповільнення та з'єднання з тілом*, та *зосередження*. На етапі «вміння помічати» потрібно відслідкувати відчуття та думки. Етап «сповільнення та з'єднання з тілом» передбачає роботу з тілом, а саме релаксаційні вправи та дихальні техніки. На етапі «зосередження» людина спостерігає за оточуючим її світом, а саме: де вона знаходиться, що під ногами, який простір її оточує.

В такий спосіб учасник позбавляється надмірної напруги, яку продукують негативні переживання та думки.

Друге заняття розкриває психологічну техніку «Відчіпляємося з гачка». На початку заняття відбувається закріплення вправи на заземлення та основних понять курсу (стресу, впливу думок та переживань на поведінку).

Оскільки намагання позбутися неприємних думок та переживань призводить до протилежного ефекту, зокрема, посилює їх, учасникам пропонувалося виконати вправу «Дотики як думки та почуття». Вправа виконується в наступний спосіб. Учасник закриває долонями очі, що символізує негативні думки та переживання, які відмежовують людину від повноцінного сприймання життя. Опустивши руки на коліна, учасник ніби звільняє простір для інших речей, в той час як думки та переживання нікуди не зникають.

Іншим завданням протягом цієї сесії є намалювати або позначити місця на тілі, які у відповідь на хронічну дію стресора реагують через неприємні відчуття (біль, дискомфорт). До таких тілесних зон належить, наприклад, голова, шия, спина чи живіт. Це необхідно, щоб учасник усвідомив переживання стресу. Наступний малюнок – це «хмара думок», де у вигляді коміксу зображені різноманітні несприятливі обставини, які спричинили стрес. Завдання учасника обвести ті зображення обставин, які він відчув на власному досвіді.

Вправа «Відчіпляємося з гачка» відбувається в три етапи: намагання помічати, називати та перенаправляти увагу. Основна її відмінність від техніки «Заземлення», що фокус уваги перенаправляється з тілесних відчуттів на думки. Вміння «намагатися помічати» означає спостерігати за думками та переживаннями. Етап «Назвати» передбачає визнання думки та переживання, які виникають у людини. «Перенаправлення уваги» – це змістити увагу з думки та переживання на навколишній світ. Техніку «Відчіпляємося з гачка» можна виконувати будь-

де, наприклад, в процесі виконання буденних справ, перебуваючи в очікуванні у черзі, чи виділивши час для перепочинку.

На початку третього заняття «*Діємо згідно з власними цінностями*» учасники повторюють психологічну техніку "Заземлення" та вправу "Відчіпляємося з гачка", а також вправу «Дотики як думки і почуття». Надалі проговорюється поняття про цінності та яким чином вони виявляються у повсякденному житті. Перед учасниками постає завдання скласти список власних цінностей, визначити, які з них є найбільш значимими, та відповідно до списку цінностей продумати дії. Головна ідея третього заняття полягає в тому, аби продемонструвати важливість цінностей та їх вплив на життя людини, як способу мотивувати себе до активних дій та віднайти сенс життя.

На четвертому занятті «*Проявляємо доброту*» учасники зверталися до системи цінностей, щоб відслідкувати ставлення до себе та оточуючих. «Проявляємо доброту» уособлює прояв турботливого ставлення до себе та до інших людей, які входять в зону спілкування людини. Ця навичка допомагає виховати вміння обирати поведінку стосовно інших людей, опираючись на цінності любові та доброти до себе та суспільства.

Цінності допомагають вирішувати проблеми, які постають на шляху досягнення цілей. Вдаючись до четвертої навички курсу «проявляємо доброту», учасник навчається долати труднощі та вирішувати життєві задачі в наступні кроки. Крок перший вимагає визначити ситуацію, яка являє собою складність. Крок другий пропонує визначити важливі цінності. Третій крок – це обдумування дій, які відповідають системі цінностей учасника. Крок четвертий об'єднує у собі вище згадані етапи, а саме: потрібно обрати дію та продумати план, яким чином можна втілити цю дію найближчим часом.

Метою п'ятого заняття «*Створюємо простір*» є навчитися створювати *простір для болю*, шляхом виконання вправи, яка демонструє важливість відпускати негативні думки та переживання. Це відбувається з допомогою рук та білого аркуша. Учасник витягує аркуш навпроти себе, максимально напружуючи руки, доки не відчує біль та буде не в силах далі тримати аркуш. Таким чином аркуш замінює образ неприємних думок та переживань, а руки відображають намагання людини позбутися негативних переживань. Лише опустивши аркуш на коліна, людина відчуває легкість та розслаблення. Тобто завдання вправи довести, що намагання позбутися або контролювати негативні переживання чи думки послаблює ресурси, але в жодному разі не сприяє розкриттю потенціалу особистості та покращенню якості життя.

Вправа «помітьте, назвіть та створіть простір» є завершальною та поєднує елементи техніки «Заземлення» та "Відчіпляємося з гачка". Вона виконується у три етапи. На першому етапі потрібно зосередитися на думці чи почутті, помітити їх. На другому етапі потрібно назвати цю думку чи переживання. Третій етап, або створення простору, вимагає роботи з метафоричним небом, яке уособлює простір (людину) та метафоричними хмарами, які є думками та переживаннями. Учасники уявляють себе відкритими до думок та переживань, незалежними від останніх та відіграють роль спостерігача. Учасник не дає оцінку думкам та переживанням, натомість, ресурси, що звільнилися під час виконання вправи, використовуються для слідування своїм цінностям.

Результати та їх обговорення.

До початку участі у курсі Self-Help Plus було проведено дослідження адаптивності в умовах повномасштабної війни, за допомогою якого визначалися типи копінг-стратегій у вимушено переміщених осіб, дослідження рівня реактивної та особистісної тривоги, а також дослідження спрямовані на виявлення наявності або відсутності тривожних і депресивних розладів, та розладів настрою.



Рис. 1. Відсоткове співвідношення типів копінг-поведінки у внутрішньо переміщених осіб.

Досліджувана вибірка в переважній більшості демонструє межовий варіант копінга, що виражено через наступні копінг-стратегії. Конфронтація складає 80%. На пошук соціальної підтримки припадає 75%. 70% учасників має середній рівень напруженості дистанціювання. 70% відводиться учасниками для пошуку рішення. 60% учасників намагаються знайти позитивні аспекти ситуації. Для 50% та менше властиві середній рівень напруженості копінг-стратегій таких як: прийняття та взяття відповідальності, самоконтроль, втеча.

Високий рівень напруженості копінг-стратегій виражений через копінг-стратегію втеча – 65%. Близько 40% та менше учасників сфокусовані виключно на негативному розвитку подій.

Найменші тенденції в учасників до адаптивного варіанту копіngu. Всього 45% досліджуваних вдаються до копінг-стратегії прийняття та відповідальності. 10% і менше відводиться на такі копінг-стратегії, як: план рішення, самоконтроль та пошук соціальної підтримки. Тобто для дуже малої частини досліджуваних є характерним адаптивний варіант поведінки в умовах війни та на ґрунті вимушеної зміни місця проживання.

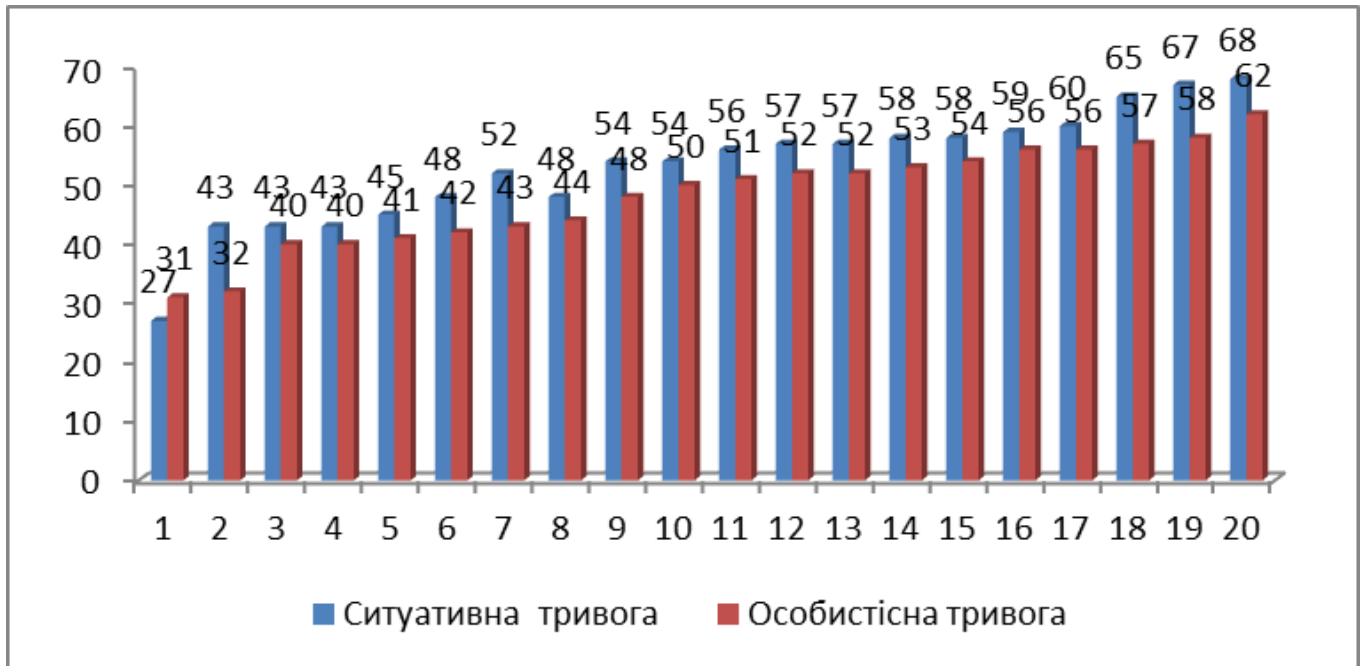


Рис. 2. Показники рівня реактивної та особистісної тривоги.

На рис. 2 наочно спостерігаємо: більша частина вибірки, яка складає 16 учасників, має ознаки високої реактивної тривоги; 3 учасника – помірної реактивної тривоги та 1 учасник – низьку реактивну тривогу. Також 12 учасників мають ознаки високої особистісної тривоги та 8 учасників – ознаки помірної особистісної тривоги.



Рис.3. Відсоткове співвідношення реактивної тривоги.



Рис.4. Відсоткове співвідношення особистісної тривоги.

Відповідно до даних рис. 4, більша частина учасників, яка складає 60% демонструє ознаки високої особистісної тривоги, навпроти, 40% учасників - помірний рівень особистісної тривоги.

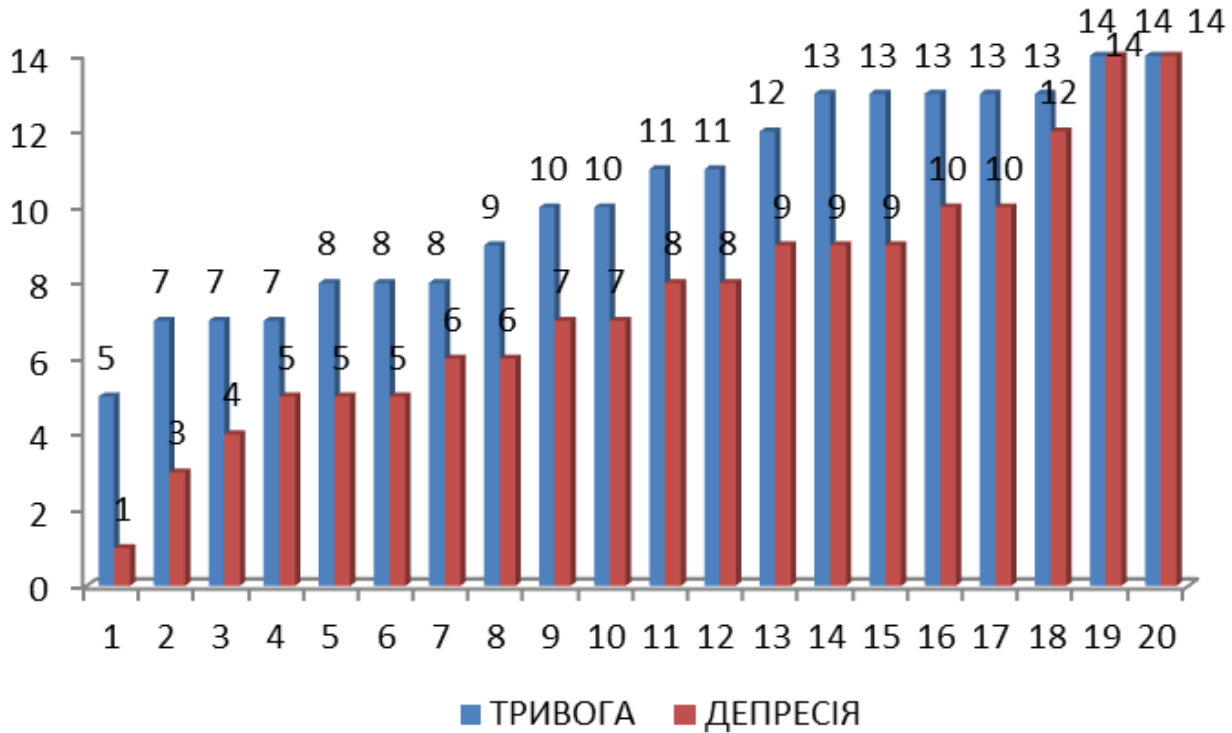


Рис. 5. Показники рівня тривоги та депресії.

На рис. 5 спостерігаємо наступні показники: половина учасників дослідження від загальної вибірки набрала від 11-ти до 14-ти балів, що характеризує проміжний ступінь тривоги; 6 учасників перебувають у зоні ризику тривожного розладу та лише 4 учасника мають відсутні клінічно виражені симптоми тривоги. Клінічно значущі показники симптомів депресії присутні у 3-х досліджуваних, у 7-ми досліджуваних - легкий ступінь прояву симптомів депресії та половина від усієї вибірки, яка складає 10 учасників, не показала відхилень від нормального стану.



Рис. 6. Відсоткове співвідношення тривоги.

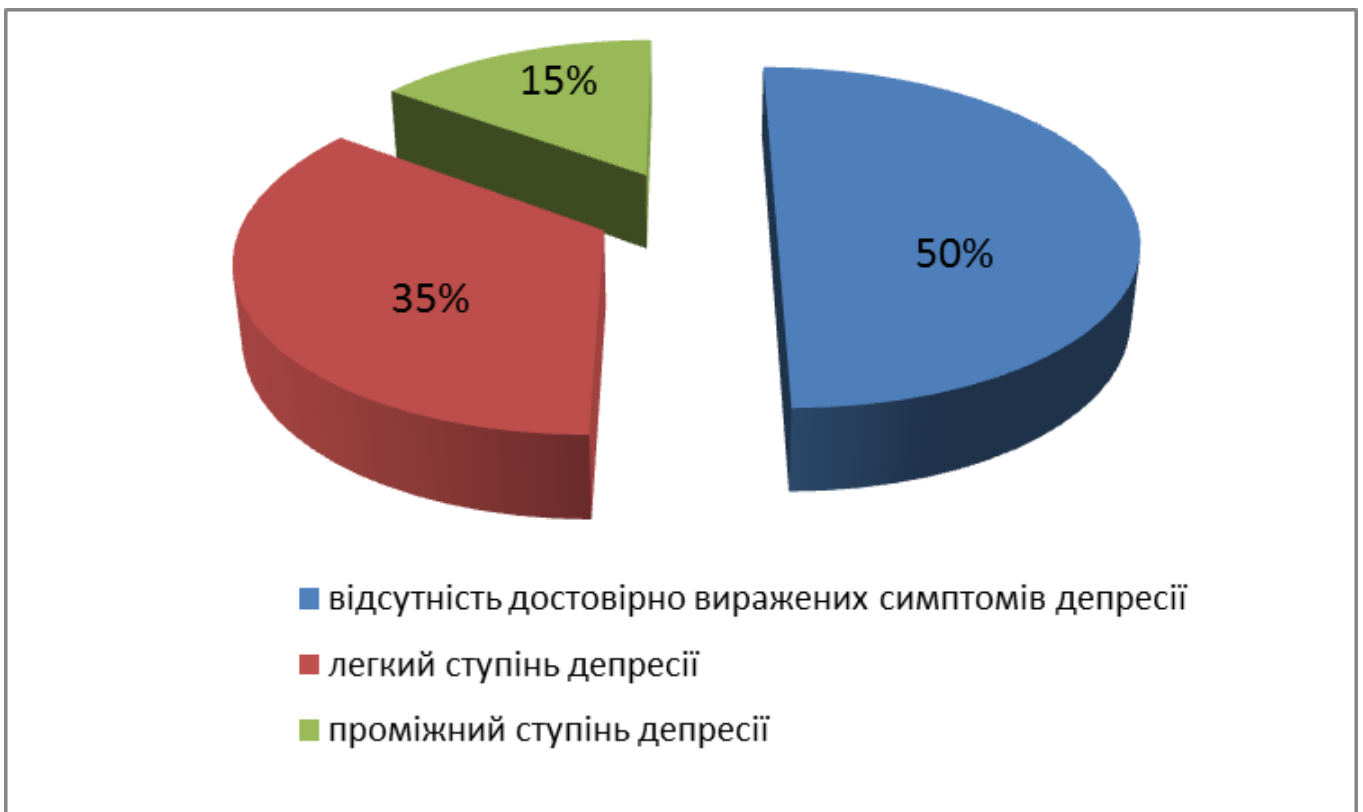


Рис.7. Відсоткове співвідношення депресії.

На рис.7 чітко прослідковуємо відсутність достовірно виражених симптомів депресії у половини досліджуваних (50% учасників), у 35% досліджуваних присутній легкий ступінь симптомів депресії та у 15% – проміжний ступінь прояву симптомів депресії.

Після проведення групового курсу управління стресом, Self-Help Plus, для експериментальної частини дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб нами було повторно проведено методики, за допомогою яких ми досліджували учасників безпосередньо перед курсом. Виключення становив опитувальник «Копінг-стратегій» Лазаруса, оскільки вибір типу поведінки людей у важких ситуаціях є більш стійким показником, для зміни якого потрібна тривала психотерапевтична робота, яка не була передбачена в нашій роботі.

Таблиця 1. Порівняльна характеристика ознак реактивної та особистісної тривоги до та після курсу.

Учасники дослідження	Реактивна тривога до курсу	Реактивна тривога після курсу	Особистісна тривога до курсу	Особистісна тривога після курсу
1	27	25	31	30
2	43	29	32	34
3	43	35	40	37
4	43	38	40	39
5	45	38	41	40
6	48	40	42	41
7	52	41	43	43
8	54	42	44	44
9	54	42	48	45
10	54	42	50	46
11	56	43	51	47
12	57	44	52	49
13	57	48	52	49
14	58	49	53	49
15	58	50	54	51
16	59	52	56	52
17	60	53	56	54
18	65	55	57	55
19	67	57	58	55
20	68	63	62	56

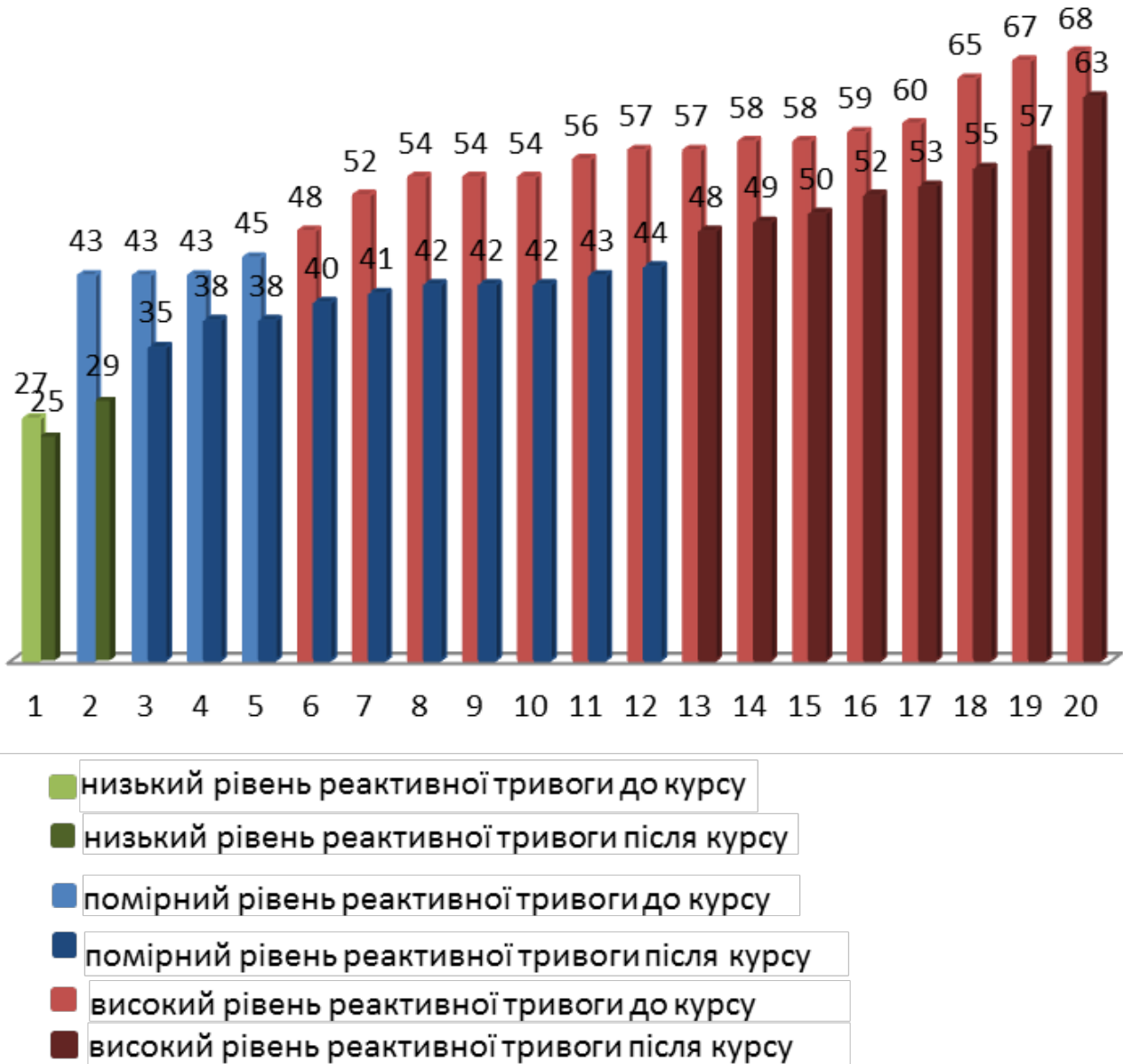


Рис.8. Порівняння показників рівня реактивної тривоги до та після участі у курсі.

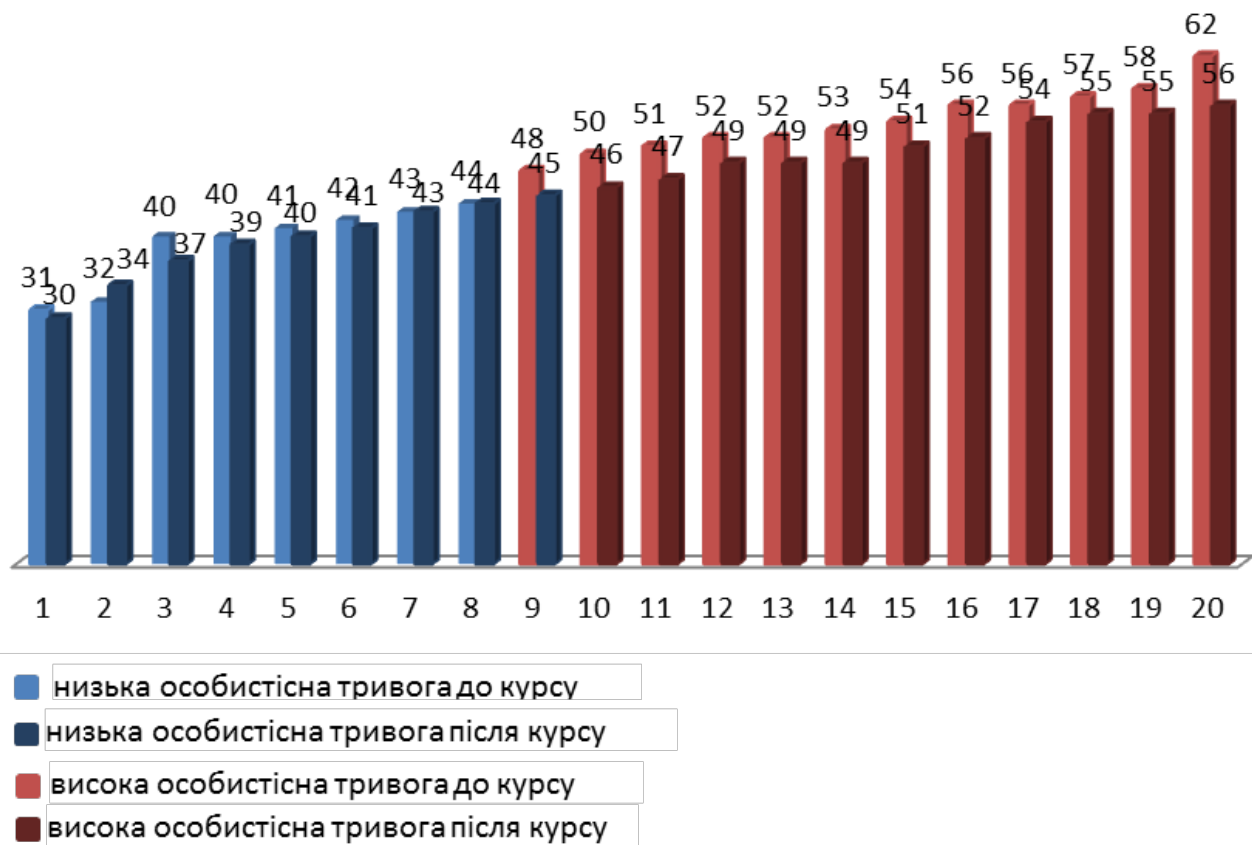


Рис.9. Порівняння показників рівня особистісної тривоги до та після участі у курсі.

Порівнявши результати вхідного та вихідного рівня особистісної тривоги, отримали наступні показники. У одного учасника рівень помірної особистісної тривоги змінився на низький рівень особистісної тривоги та ще один учасник демонструє зниження високого рівня особистісної тривоги до помірному рівня. У семи учасників рівень помірної особистісної тривоги знизився в середньому на два бали. Більшість учасників, яка складає 11 осіб, в загальному зберегла високий рівень особистісної тривоги, який знизився на два-три бали.

Таблиця 2. Порівняльна характеристика дослідження рівня тривоги та депресії до та після курсу.

Учасники дослідження	Тривога до курсу	Тривога після курсу	Депресія до курсу	Депресія після курсу
	5	3	1	2
	7	3	3	2
	7	5	4	2
	7	5	5	2
	8	6	5	3
	8	6	5	4
	8	7	6	5
	9	7	6	5
	10	8	7	6
	10	9	7	6

	11	9	8	7
	11	9	8	7
	12	9	9	7
	13	9	9	7
	13	10	9	9
	13	12	10	9
	13	12	10	10
	13	13	12	10
	14	15	14	12
	14	15	14	12

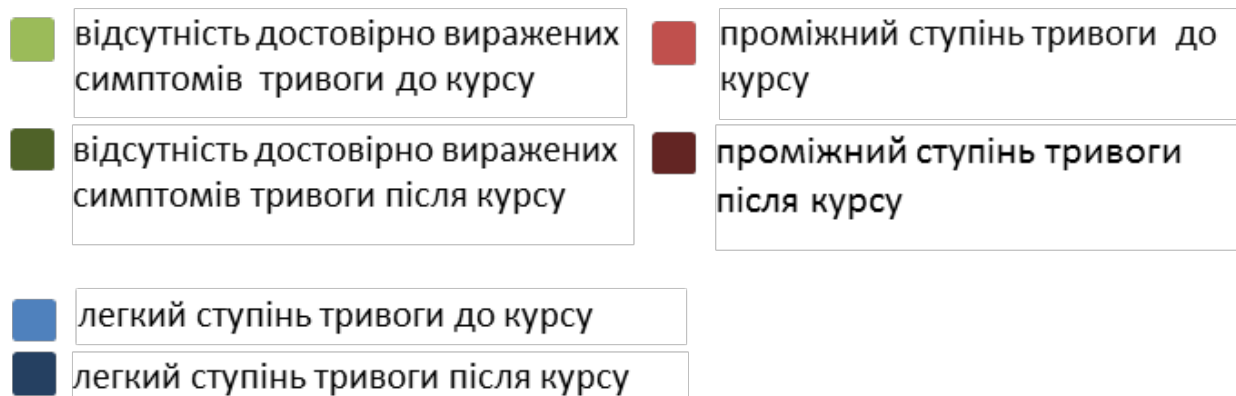
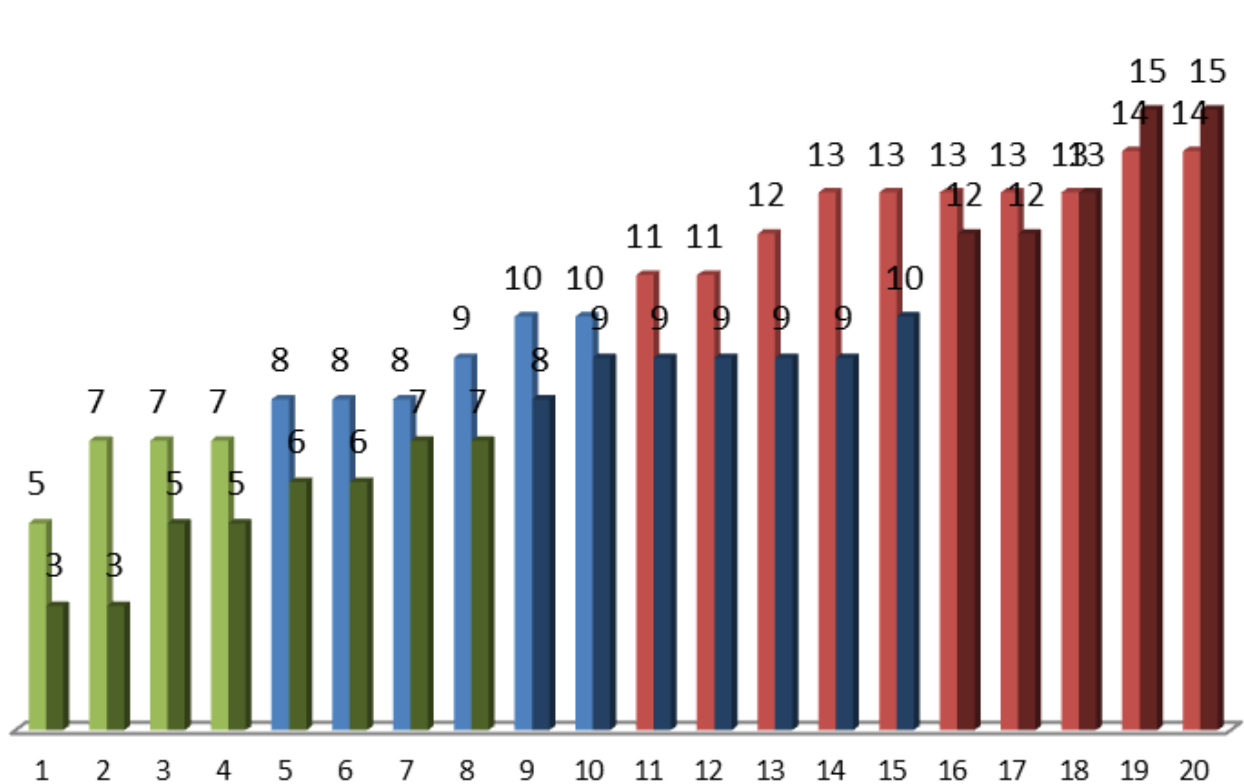


Рис.10.Порівняння показників тривоги до та після курсу.

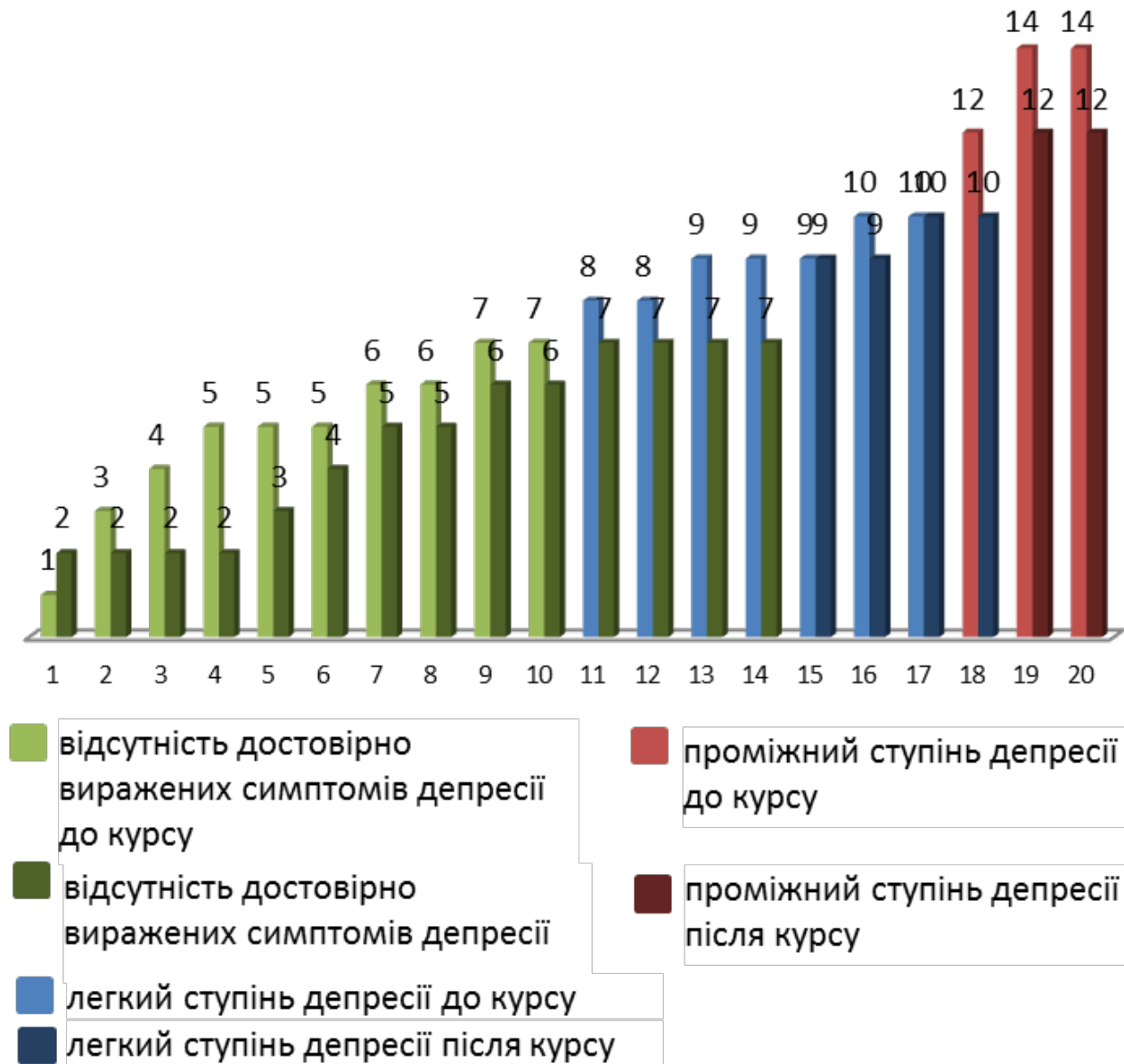


Рис. 11. Порівняння показників депресії до та після курсу.

Аналіз вхідних та вихідних показників тривоги та депресії (див. рис. 10 та рис. 11) показав наступне. У чотирьох учасників курсу симптоми тривоги відсутні. У чотирьох учасників помірна тривога зникла. У двох учасників залишився легкий ступінь. У п'яти учасників проміжний ступінь розладу настрою змінився легким ступенем. П'ять учасників перебувають у зоні ризику розвитку розладу настрою.

Десять учасників курсу демонструють відсутність ознак вираженого депресивного розладу. У чотирьох учасників, які перебували у зоні ризику розвитку депресивного розладу, нормалізувався психічний стан. Трое учасників продовжують виявляти схильність до легкого ступеню розладу настрою. В одного учасника ступінь ймовірності розладу настрою змінився на легкий ступінь. Двоє учасників демонструють проміжний ступінь симптомів депресивного розладу.

Таблиця 3. Порівняння показників феноменів та їх статистичні обрахунки за критерієм Стьюдента

Феномени	n	Хср .	дср .	sd (станд.пом .)	t- обч .	t- крит .
реактивна тривога до курсу	20	53,4	-9,1	0,699248	13,01399	2,09
реактивна тривога після курсу						
Особистісна тривога до курсу						
	20	48,1	-2,3			
Особистісна тривога після курсу	Тривога до курсу	45,8		0,411032077	5,595670333	2,09
				10,3		
Тривога після курсу	20	8,6	-1,7	0,3	5,666666667	2,09
Депресія до курсу	20	7,6	-1,3	0,203586268	6,385499446	2,09
Депресія після курсу						

На підставі порівняння та обрахунків показників феноменів залежних вибірок за формулою Стьюдента отримали t-критерій Стьюдента дорівнює 2,09, що відповідає ймовірності безпомилкового прогнозу 95% та свідчить про достовірність проведеного формуючого експерименту. Це підтверджує гіпотезу, що курс управління стресом для дорослих дозволяє вимушено переміщеним громадянам виробити психологічну опірність постійній дії стресогенних чинників в умовах війни та сформуванню навички управління стресом з вірогідністю не менше 95%.

Висновки. Повномасштабна війна рф на території України вплинула на психоемоційний стан українців, спричинивши тривалий та сильний стрес. Однією із найбільш вразливих категорій населення стали вимушено переміщені особи, які потребували психологічної допомоги у формуванні навичок ефективних стратегій подолання стресу. [13-14]

Для більшості учасників вибірки характерні тенденції середнього рівня адаптивності в умовах війни. У 60% – 80% учасників переважають такі копінг-стратегії як: дистанціювання, конфронтація, пошук рішення, позитивна оцінка. Межовий варіант копінг-стратегії прийняття та взяття відповідальності, самоконтроль та втеча складає 50% та менше. Виражений дезадаптивний варіант мають копінг-стратегії втеча (65%) та 40% і менше становлять копінг-стратегії позитивна оцінка, план рішення, дистанціювання, самоконтроль. Адаптивний варіант копінга виражений через копінг-стратегію прийняття та взяття відповідальності (45%), а також: конфронтація, дистанціювання, втеча та план рішення складають 10%.

По завершенні навчання внутрішньо переміщених осіб навичкам управління стресу знизився високий рівень реактивної тривоги до помірного рівня реактивної тривоги.

У 15-ти осіб із 20-ти ознаки тривоги не досягають критично значущого показника, тобто не перевищують 10 балів.

У половини учасників зникли ознаки пригніченого настрою (депресії). Решта учасників виявляє ознаки схильності до депресії та її легкий ступінь.

Курс Self-Help Plus допоміг більшій частині внутрішньо переміщених осіб сформувати навички управління стресом. Завдяки чому вони відчули суттєве зниження ситуативної тривоги, що сприяло поліпшенню самопочуття без суттєвої зміни зовнішньої ситуації. Також у більшості учасників зникли розлади настрою. Курс Self-Help Plus можна використовувати як самостійно, для початкового етапу стабілізації емоційного стану в умовах стресу, так і в поєднанні із груповою або індивідуальною психотерапією спрямованою на подолання наслідків дії потужних стресогенних чинників, а також з метою психопрофілактики для формування стресостійкості у осіб, які схильні до неадаптивної поведінки в умовах стресової ситуації.

Посилання

1. National psychological association of Ukraine & Proinsight Lab. Результати дослідження "Психічний стан українців під час війни проти росії". https://drive.google.com/file/d/1hsNwEdq32p4a5aua24NIQpd61tiyY8mW/view?fbclid=IwAR0k5_QZiFUq7-5Oh6PbAP1s6hJjOZOBRfUft3q1RK4rCJ6imqqaXhU8kY. Опубліковано червень 16, 2022. Доступно жовтень 5, 2022.
2. Кожен четвертий українець може мати психічний розлад через війну - ВООЗ. Wonder Україна. <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/health/health-news/13697-kozhenchetvertiy-ukrayinets-mozhe-mati-psihichniy-rozlad-cherez-viynu-vooz>. Опубліковано 21 грудня 2022
3. Важливі навички в період стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. Ліцензія CC BY-NC-SA 3.0 GO.
4. Всесвітня організація охорони здоров'я. Самодопомога Плюс: Груповий курс управління стресом для дорослих. Узагальнена версія 1.0 для апробації в польових умовах, 2021 р. Серія психологічних втручань низької інтенсивності, № 5. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ; 2022. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
5. Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL. Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package. *World J. Psychiatry.* 2016; 15(3): 295–296. doi: 10.1002/wps.20355
6. Godoy LD, Rossignol MT, Polianna Delfino-Pereira. A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications. *Front Behav Neurosci.* 2018; 12: 2-9. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00127>
7. Сапольскі Р. Чому зебри не страждають на виразку. Лобастова О. ред.. Харків: Ранок. 2020: ст.17-31.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ; 2015: ст.179 - 187
9. І. Я. Губенко, О. С. Карнацька. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. Київ: Медицина. 2021: ст.136 - 137.
10. Harris R. ACT made simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications; 2009. P. 7 - 12.
11. Герман, Джудит. Травма та шлях до видужання. Наслідки насильства - від знуцань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева. 2015: ст.367 - 368.
12. Пророк, Н., Запорожець, О. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Царенко Л. ред.. Київ: Організація з безпеки та співробітництва в Європі; 2018: ст. 164-175. <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>. Доступно жовтень 5, 2022.
13. Пророк, Н., Запорожець, О., Креймеєр, Дж. та ін.. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Пророк, Н. ред.. Київ: Організація з безпеки та співробітництва в Європі; 2018: ст. 22-25. <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>. Доступно жовтень 5, 2022.
14. Пророк, Н., Запорожець, О., Креймеєр, Дж. та ін.. .. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Гридковець Л. ред. Київ:



Організація з безпеки та співробітництва в Європі; 2018: ст. 9-14.

<https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>. Доступно жовтень 5, 2022.