

# Дослідження психологічних ресурсів українців в подоланні спричиненого війною дистресу, аналіз досвіду цивільного населення в самодопомозі

Леся Сак

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Наталія Малюк

практикантка ПСНВ

Пошук ефективних способів подолання дистресу є надзвичайно важливим для підтримки психологічної стійкості населення в умовах сучасної війни. Повномасштабне вторгнення супроводжується багатьма стресовими факторами, до яких важко адаптуватись та які важко прийняти, наприклад: вимушене переселення, втрата або поранення рідних та близьких, руйнування житла та інфраструктури внаслідок постійних обстрілів, невизначеність майбутнього та тривога, відсутність безпечного середовища. В подібних умовах актуальність дослідження психологічних ресурсів, які сприяють подоланню дистресу, а також спрямовані на вивчення ефективних інструментів для самодопомоги, стають затребуваними та пріоритетними. Дослідження цих ланок дозволять краще зрозуміти, які стратегії найбільш ефективні та дієві в підтримці та відновленні емоційної стабільності, та сприятимуть формуванню подальших рекомендацій для покращення емоційного стану та, відповідно - психічного здоров'я населення в умовах воєнного часу.

## Актуальність

Пошук ефективних способів подолання дистресу є надзвичайно важливим для підтримки психологічної стійкості населення в умовах сучасної війни. Повномасштабне вторгнення супроводжується багатьма стресовими факторами, до яких важко адаптуватись та які важко прийняти, наприклад: вимушене переселення, втрата або поранення рідних та близьких, руйнування житла та інфраструктури внаслідок постійних обстрілів, невизначеність майбутнього та тривога, відсутність безпечного середовища. В подібних умовах актуальність дослідження психологічних ресурсів, які сприяють подоланню дистресу, а також спрямовані на вивчення ефективних інструментів для самодопомоги, стають затребуваними та пріоритетними. Дослідження цих ланок дозволять краще зрозуміти, які стратегії найбільш ефективні та дієві в підтримці та відновленні емоційної стабільності, та сприятимуть формуванню подальших рекомендацій для покращення емоційного стану та, відповідно - психічного здоров'я населення в умовах воєнного часу.

**Мета дослідження** полягає в підвищенні ефективності механізмів подолання дистресу серед цивільного населення України в умовах війни.

## Матеріали і методи

**Експериментальна база дослідження:** Вибірка дослідження складається з 80 респондентів, з яких, з яких 54 досліджуваних - жінки та 26 - чоловіки, віком від 18 до 60 років. Середній вік учасників дослідження становить  $33.26 \pm 10.5$  років. Опитування здійснено через онлайн-сервіс Google Forms, поширювалось на базі Дорожньої клінічної лікарні на

залізничному транспорті №1.

**Критерії включення в дослідження:** 1) Проживання на території України на момент участі у дослідженні; 2) Відсутність перебування за межами України протягом останнього року; 3) Вік респондентів від 18 до 60 років.

**Критерії невключення у дослідження:** 1) Участь у бойових діях або наявність статусу ветерана; 2) Проживання за межами України; 3) Вік менше 18 років або понад 60.

## **Психодіагностичні методи**

Для вимірювання стратегій копінгу для подолання стресових життєвих ситуацій було використано опитувальник Brief - Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief-COPE), рівень сприйнятого стресу оцінювався за допомогою опитувальника Perceived stress scale (PSS-10), соціальна підтримка оцінювалась з використанням Багатомірної шкали сприйняття підтримки зі сторони найближчого оточення (MSPSS), поширеність, ефективність та проблематика методів самопомоги аналізувалась за допомогою спеціально розробленої карти дослідження.

### *Шкала визначення копінг-стратегій*

*(Brief - Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief-COPE)).* Використовувана нами шкала була розроблена Карвером К.С., містить 28 запитань, які передбачають відповіді за чотирьох-бальною шкалою Лікерта від 1 до 4, де більший показник свідчить про активне використання даної стратегії подолання. Ця шкала включає в себе 14 підшкал: активне подолання, планування, позитивний рейфреймінг, прийняття, гумор, підтримка зі сторони релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, відволікання, активне вираження емоцій, заперечення, вживання ПАР, поведінкове розмежування та самозвинувачування. Ці субшкали можна класифікувати за трьома шкалами вищого порядку: подолання що орієнтоване на проблему, подолання що орієнтоване на емоції, уникнення. Ця методика є апробованою та валідною (від = 0,57 до = 0,90), активно використовуваною в сучасних дослідженнях. Переклад та адаптація українською були виконані Т. Яблонською, О. Вернік, Г. Гайворонським, 2023 р.

*Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale (PSS-10)).* Дана шкала розроблена американськими вченими Шелдоном Коеном та його колегами в 1983 році, з метою визначення ступеню, в якому особистість може оцінити життєву подію як стресову. Шкала вимірює, наскільки стресовим людина вважає попередній місяць свого життя. В своїй роботі ми використовували скорочену версію опитувальника, що містить в собі 10 запитань, що оцінюються респондентами за допомогою 5-тибальної шкали Лікерта: ніколи – 0 балів, майже ніколи – 1 бал, іноді – 2 бали, досить часто – 3 бали, часто – 4 бали. Для пунктів, сформульованих позитивно (зворотних) шкала змінює порядок, після чого бали з усіх запитань сумуються. Українською адаптація та апробація в умовах війни була проведена Вельдбрехт О. О. та Тавровецькою Н.І, в 2022 році.

### *Багатомірна шкала сприйняття підтримки зі сторони найближчого оточення*

*(Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS).* MSPSS – опитувальник, розроблений Д. Зіметом у 1988 році, що складається з 12 пунктів, та має варіанти відповіді що відповідають розбаловці від 1 до 6 балів. Ця методика включає в себе 3 субшкали, кожна з яких містить по 4 пункти: субшкала «сім'я», «друзі», «близькі люди». Доведено, що ця методика є валідною та надійною для оцінки показників сприйняття соціальної підтримки, та це рекомендований інструмент для виявлення людей, що можуть мають виражену або приховану схильність до ризику соціальної ізоляції та самотності. Адаптація та переклад українською була проведена Мельник Ю. Б. та Стаднік А.В. у 2023 р.

*Розроблена карта дослідження самопомоги.*

У межах написання наукової роботи було встановлено відсутність комплексного психодіагностичного інструментарію, який би дозволяв одночасно виявляти застосовані особистістю методи самопомоги та оцінювати їхню ефективність. З огляду на це було розроблено карту дослідження самопомоги, що включає вісім запитань, спрямованих на дослідження поширеності, доступності та суб'єктивної ефективності методів самопомоги серед цивільного населення у стресових ситуаціях. Структура опитувальника передбачала як запитання із можливістю вибору одного варіанта відповіді, так і запитання, що дозволяли обрати декілька варіантів.

## Методи статистичної обробки даних

З метою виявлення взаємозв'язку між досліджуваними шкальними методиками було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона ( $r$ ), який дозволяє встановити рівень сили та напрям лінійного зв'язку між отриманими показниками. Для визначення рівня статистичної значущості для нашої вибірки додатково був розрахований показник « $p$ » при significance level 0,05.

Кореляція проводилась з використанням програми для онлайн-калькуляції «Pearson Correlation Coefficient Calculator» - Social Science Statistics, а також з використанням «P Value from Pearson ( R ) Calculator», де нами були введені показники X Values та Y Values на основі досліджуваних шкал. Результати обраних нами методик ми розписали з використанням додаткового кодування значень за трьома рівнями: 3 бали - високий рівень за шкалою, 2 бали - помірний та 1 бал - низький рівень. Для кодування отриманих результатів було створено 2 окремі файли в програмі Microsoft Excel.

Також було розраховано показник стандартного відхилення - SD, M - середнього значення, а також перцентилі - кватилі (Q1-Q3). При цьому Q1 (перший кватиль) = 25, Q2 (медіана) = 50, Q3 (третій кватиль) = 75.

Статистична обробка цих даних проводилась в програмі IBM SPSS Statistics з використанням таблиці первинних отриманих даних без перекодування. Ми отримували загальний результат використовуючи параметр Descriptive Statistics, Frequencies. Завдяки цьому параметру змогли обрати необхідні нам показники в полях Percentile Values, Central Values та Dispersion.

## Результати

Результати обробки психодіагностичних методик були проведені за допомогою програми IBM SPSS, та представлені в таб.1

Шкала	Median	Std. Deviation	Q1-Q3 Percentiles
<b>Brief -COPE:</b>			
Проблемно-орієнтовані	23,00	4,060	21,00-25,75
Емоційно-орієнтовані	30,50	4,877	26,00-33,00
Орієнтовані на уникнення	16,00	3,711	14,00-19,00
<b>PSS-10</b>	19,50	8,271	14,25 - 25,75
<b>MSPSS</b>	57,00	11,336	49,00 - 64,75

**Table 1.** Статистичні показники середнього значення, стандартного відхилення та кватилі Q1-Q3.

З метою структурування результатів кореляційного аналізу за Пірсоном, було створено таблиці з шкалами та розрахунковими показниками. Статистичні показники між досліджуваними шкалами представлені в таб.2.

Шкали методик	Шкала Сприйнятого стресу	Рівень сприйняття	Значущість
---------------	--------------------------	-------------------	------------

	PSS-10	соціальної підтримки MSPSS	
Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії	r = 0.0534	r = 0.2127	0,05
	p = .638039	p = .058193	
Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії	r = 0.1986	r = 0.0977	0,05
	p = .077394	p = .388595	
Орієнтовані на уникнення копінг-стратегії	r = 0.409	r = -0.0692	0,05
	p = .000165	p = .541905	

**Table 2.** Кореляційний підрахунок результатів за копінг-стратегіями та шкалами сприйнятого стресу та рівнем сприйняття соціальної підтримки

Результати кореляційного аналізу демонструють нам, що взаємозв'язок між стратегіями копінгу та іншими параметричними психологічними показниками (сприйнятим стресом та рівнем сприйняття соціальної підтримки) у нашій вибірці цивільного населення України є переважно позитивно слабким або незначущим. Проте, деякі показники вказують на важливу закономірність, яка варта уваги. Зокрема, єдиний абсолютно статистично значущий зв'язок був виявлений між копінг-стратегіями спрямованими на уникнення та шкалою сприйнятого стресу ( $r = 0.409$ ,  $p < .001$ ), що свідчить про те, що чим частіше респонденти вдаються до уникнення як способу подолання труднощів, тим вищим є їхній суб'єктивний рівень стресу. Цей результат повністю відповідає теоретичному аналізу сучасних досліджень в питаннях стресу та копінгу, і ще раз підкреслює дезадаптивний характер уникнення як стратегії, що лише тимчасово знижує внутрішню напругу, однак не сприяє вирішенню проблем, а з часом лише посилює дистрес.

### **Основні результати за картою дослідження по самодопомозі.**

Карта дослідження методів самодопомоги складалась з восьми пунктів, але ми виділили найголовніші компоненти, а саме - поширеність, ефективність та проблематика.

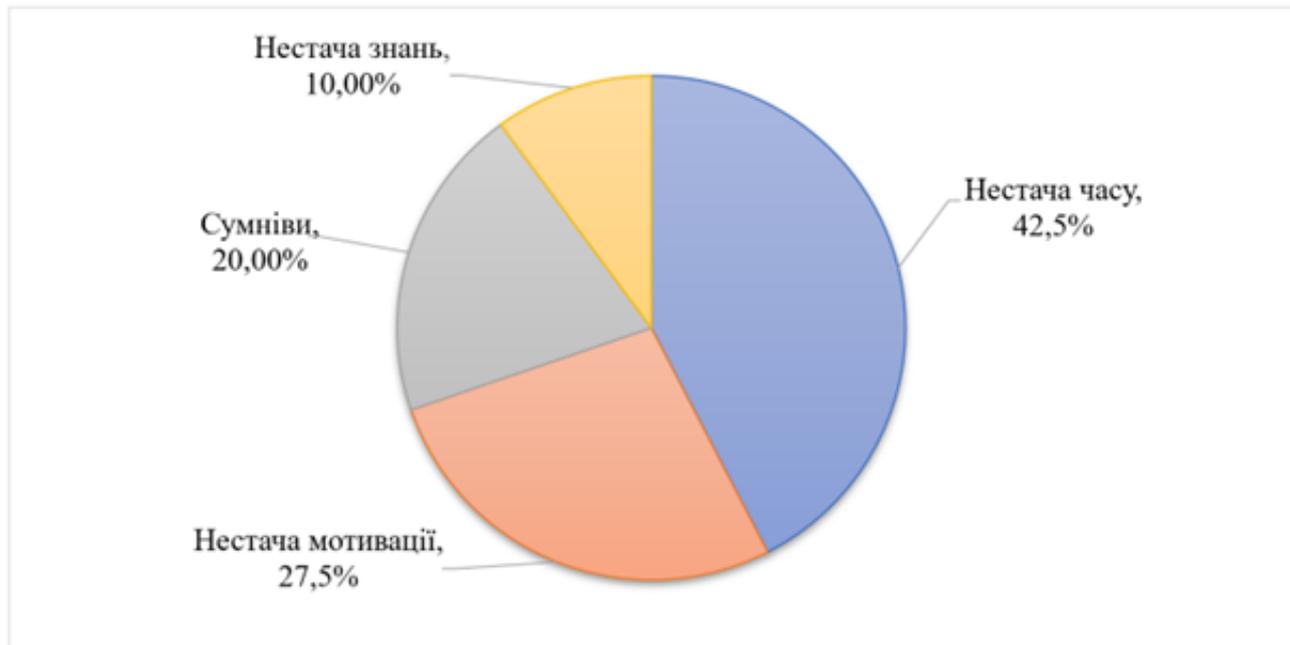
Спираючись на отримані дані, можемо зробити висновок, що найбільш поширеним методом самодопомоги є «розмова з оточенням» (80%), це підкреслює важливість соціальної підтримки, відчуття колективізму та національної свідомості в контексті єдності суспільства в умовах таких екстремальних ситуацій, як війна. Високий відсоток респондентів (68,75%) використовує для боротьби з дистресом фізичну активність, що виступає здебільшого адаптивним механізмом. Медитація (28,75%) та дихальні вправи (25%) також є відносно популярними методами. При цьому, прогресивна м'язова релаксація або звернення за консультуванням/відвідування психотерапевта мають найнижчі показники, всього 10% від вибірки. Заземлення як метод стабілізації, має показник в 21,25% використання, частина респондентів використовує цей метод для повернення в «тут і зараз» (рис. 1).



**Figure 1.** Техніки самодопомоги, що використовуються цивільним населенням України

Оцінка ефективності також була проведена, результати показали що більшість респондентів (72,5%) вважають використовувані методи самодопомоги ефективними в показниках вище за середній рівень.

Згідно з результатами, основні перешкоди для активнішого використання методів самодопомоги розділились таким чином: «нестача часу» (42,5%) виступає найбільш вагомою причиною. В умовах постійного стресу, спричиненого війною, люди часто відчувають перенавантаження та брак часу. «Знижена мотивація» (27,5%) також є суттєвим фактором. Перебування в екстремальних умовах тривалий час так чи інакше призводить до емоційного виснаження та втрати інтересу до будь-якої діяльності, включаючи використання методів самодопомоги. До того ж, більш специфічні методи не дають швидкий результат, що також може вплинути на мотивацію. «Сумніви щодо ефективності нових методів» (20%) також виступає провідною причиною серед 16 опитуваних, це може свідчити про необхідність підвищення рівня обізнаності населення щодо ефективності альтернативних варіантів. «Нестача знань про методи» (10%) хоча цей фактор найменш поширений, він однаково важливий, адже недостатня інформованість обмежує можливості використання тих технік, які можуть сприяти покращенню емоційного стану (рис. 2).



**Figure 2.** Дослідження проблематики: які чинники заважають використовувати техніки самопомоги частіше, або вчитися застосовувати нові методи.

## Рекомендації

Основні рекомендації з подолання дистресу в умовах війни, сформовані на основі емпіричних даних:

1. Підсилення соціальної підтримки (створення офлайн-груп для обміну досвідом та емоційної підтримки, навчання волонтерів навичкам емпатичного слухання та психологічної допомоги, тощо)
2. Розвиток навичок саморегуляції (запровадження програм із навчання дихальним технікам, медитаціям, ПМР, заземленню; інтеграція інформації про техніки самопомоги у ЗМІ, школах, соціальних платформах)
3. Стимулювання фізичної активності (наголос на доступності активності: прогулянки, розтяжка, мінімальна зарядка, тощо)
4. Використання коротких технік самопомоги (популяризація простих та швидких методів ( дихання «ковшик», міні-медитація, заземлення, комбінування технік, приклад: дихання+рух, заземлення+медитація)
5. Підвищення обізнаності та мотивації через науково обґрунтовані підходи для зниження скепсису щодо їх ефективності.

## Обговорення

Результати проведеного дослідження підкреслюють високу актуальність вивчення психологічних ресурсів цивільного населення в умовах воєнного стресу. Війна в Україні створила потужне навантаження на психіку людей, а отримані емпіричні дані підтвердили: попри високий рівень дистресу, респонденти демонструють адаптивні копінг-стратегії, зокрема активне подолання та звернення по соціальну підтримку. Це свідчить про значний потенціал до самовідновлення в умовах хронічного стресу.

Водночас, бар'єри у використанні методів самопомоги — зокрема брак часу, мотивації та сумніви в ефективності технік — вказують на потребу в подальшій психоедукації населення.

Практична цінність роботи полягає в тому, що вона дозволяє сформувати доступні рекомендації, адаптовані до умов воєнного часу. Це створює підґрунтя для подальших програм психологічної підтримки з акцентом на самодопомогу як ключовий ресурс стресостійкості.

## **Висновок**

Таким чином, у цьому дослідженні ми поставили за мету не лише теоретично обґрунтувати, а й емпірично дослідити психологічні ресурси, що допомагають цивільному населенню України знижувати дистрес, спричинений війною. Опитування 80 респондентів дозволило оцінити рівень стресу, особливості використання копінг-стратегій подолання, значущість соціальної підтримки та ефективність методів самодопомоги. Аналіз даних підтвердив високий рівень адаптивності населення, важливу роль соціального оточення та потребу в психоедукації. І також, на основі результатів були сформовані розгорнуті та доступні практичні рекомендації, що сприятимуть збереженню психічного здоров'я.

## **Посилання**

1. Oros M.M., Hal A.V. Stress, distress, its types and correction. *Liky Ukr.* 2021;(7(253)):32-35.
2. Chaban O.S., Khaustova O.O., *Medyko-psykholohichni naslidky dystresu viiny v Ukraini: shcho my ochikuemo ta shcho potribno vrakhuvaty pry nadanni medychnoi dopomohy.* 2022.
3. Dubchak H.M., *Analiz stratehii kopinh-povedinky suchasnykh studentiv. Aktualni Problemy Psykholohii.* 2018;V(18):55-63.
4. Peters W.J., *The relationship between anxiety, personality characteristics, and working memory p erformance [master's thesis].* Cullowhee, NC: Western Carolina University; 2015:47.
5. Lohinov Y.A. *Psykholohichni osoblyvosti samodopomohy osobystosti v kryzovykh sytuatsiiakh [master's thesis].* Lutsk, Ukraine: Lesya Ukrainka Volyn National University; 2024.
6. Bosko V.I., *Profikladyka emotsiinoho vyhorannia v ekstremalnykh psykholohiv metodamy samopiznannia i samodopomohy N. Pezeshkiana.* 2023.
7. Butrynowska U.P., *Hrupy samodopomohy yak efektyvna forma sotsialnoi roboty. Naukovyi Chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Ser. 11: Sotsialna Robota. Sotsialna Pedahohika.* 2017;(23):8-13.