УДК 159.944.4
DOI: https://doi.org/10.17721/3041-1491/2024.11-50

Наталія ПІМЕНОВА, фахівець 1 категорії
ORCID ID: 0000-0003-3767-2575
e-mail: natalia.pimenova@knu.ua
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

КУРС УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ "САМОДОПОМОГА ПЛЮС" В УНІВЕРСИТЕТАХ

Вступ. ***В умовах повномасштабної війни Росії проти України студенти університетів стикаються із численними викликами та стресовими ситуаціями, які негативно впливають на їхнє психічне здоров'я. Курс управління стресом для дорослих "Самодопомога Плюс" спрямований на надання студентам університетів практичних навичок для подолання стресу і покращення психічного здоров'я. Під час проведення кожної сесії на курсі учасникам було запропоновано пройти коротке опитування для оцінювання задоволеності проведенням та організацією курсу і надати можливість студентам написати свої відгуки стосовно знань, які вони отримують під час занять. До сьогодні в Україні відсутні будь-які дослідження групового курсу "Самодопомога Плюс", тому було прийнято рішення щодо проведення попереднього дослідження для оцінювання ризиків, з якими можуть стикнутися в подальшому впровадженні курсу.***

Методи. ***Пілотне дослідження, проведене серед студентів факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, які пройшли цей курс, показало їхнє позитивне ставлення до курсу. Студенти показали високу зацікавленість та зазначили актуальність цього курсу в реаліях України.***

Результати. ***Учасники пілотного проєкту також вказали на значне підвищення рівня навичок у наданні психологічної допомоги під час стресу, покращення в управлінні емоціями та загальне підвищення якості життя і повідомили про те, що вони порадили б колегам цей курс також.***

Висновки. ***Результати дослідження вказали на необхідність впровадження таких програм у навчальних закладах для підтримки психічного здоров'я студентів та підвищення їхньої обізнаності у питаннях ментального здоров'я.***

Ключові слова: ***стрес, самодопомога, управління стресом, стрес-менеджмент, психічне здоров'я, студенти.***

Вступ

У сучасних умовах повномасштабної війни Росії проти України життя університетських студентів є надзвичайно напруженим і сповненим численних викликів. Постійні загрози, невизначеність майбутнього, втрата близьких та рідних, а також необхідність пристосовуватись до нових умов навчання та роботи, створюють значний психологічний тиск. Це середовище сприяє підвищенню рівня стресу, тривожності та депресії. Відсутність ефективних навичок управління стресом за таких умов може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, що, у свою чергу, негативно впливає на здатність до навчання. Груповий курс "Самодопомога Плюс" [Self-Help Plus] (SH+) розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) для надання

© Піменова Наталія, 2024

учасникам практичних інструментів для подолання стресу, розвитку навичок саморегуляції та покращення загального самопочуття. Програма враховує специфіку життя студентів під час війни, дозволяючи їм ефективно використовувати отримані знання та вміння у повсякденному житті. Це сприяє зміцненню психічного здоров'я в умовах постійного стресу та невизначеності. Результати трьох рандомізованих контрольованих досліджень у країнах Західної Європи, Південного Судану та Туреччини показали значне зменшення психологічного стресу серед учасників, які пройшли курс SH+. Ці результати засвідчили його ефективність програми в запобіганні виникнення психічних розладів. Аналіз результатів дослідження ефективності психологічного втручання SH+ у запобіганні розвитку психічних розладів серед сирійських біженців, які переживали психологічний стрес у Туреччині, показав, що SH+ не був ефективним одразу після втручання, але був пов'язаний із сприятливим ефектом після шестимісячного спостереження щодо симптомів депресії, визначених особисто, та якості життя (Acarturk et al., 2022). Хоча згідно з дослідженням серед біженців, які перемістилися в Західну Європу, SH+ показало, що, вивчаючи наслідки профілактичного втручання в розвиток психіки вони не виявили профілактичного ефекту SH+ на наявність ознак психічних розладів під час шгестимісячного спостереження, яке було основним результатом, але було виявлено значну різницю на користь SH+ у зниженні частоти поточних психічних розладів після негайного втручання (Purgato et al., 2021).

У дослідженні, проведеному в Північному Судані, було зазначено, що SH+ – це інноваційна групова самодопомога під керівництвом фасилітатора, яка може бути швидко застосована до великої кількості учасників і призведе до значного зменшення психологічного стресу через 3 місяці серед жінок-біженок (Tol et al., 2020). З урахуванням того, що у світі дослідження щодо оцінювання ефективності курсу SH+ серед студентів попередньо не проводилися, метою цього дослідження став аналіз реакції студентської молоді на інноваційний формат проведення курсу та отримання відгуків для подальшого оцінювання ефективності курсу щодо зменшення психологічного стресу.

Методи

Пілотне дослідження проводилося з використанням як кількісного, так і якісного підходів для оцінювання ефективності курсу "Самодопомога Плюс" серед студентів. Основною метою було оцінювання задоволеності учасників курсу та отримання зворотного зв'язку для подальшого впровадження в університетах. У пілотному дослідженні взяли участь студенти факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Загалом у пілотному дослідженні взяли участь 34 студенти, які добровільно погодилися прослухати курс. Анкети, що використовувались під час пілотного дослідження, були розроблені фасилітаторами курсу та містили запитання про задоволеність проведенням курсу, його змістом, організацією та корисністю отриманих знань і навичок. Після кожної сесії курсу учасникам було

запропоновано заповнювати анкету оцінювання кожної сесії та написати свої думки стосовно отриманих знань і навичок. Це дозволило комплексно оцінити ефективність курсу "Самодопомога Плюс" і визначити напрями його вдосконалення та подальшого впровадження в університетах.

Результати

У період з 06.10.2023 р. по 16.02.2024 р. на факультеті психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка було проведено груповий курс управління стресом для дорослих "Самодопомога Плюс". Фасилітаторами на курсі виступили співробітники Інституту психіатрії Київського національного університету імені Тараса Шевченка, що отримали попередньо відповідну сертифікацію в представництві ВООЗ Україна та є дійсними тренерами з цього курсу.

Під час проведення кожної сесії на курсі учасникам було запропоновано пройти коротке опитування для оцінювання задоволеності проведенням та організацією курсу і надати можливість студентам написати свої відгуки стосовно знань, які вони отримують під час занять. Опитування складалося із 4 блоків: загальні питання (вік, стать, місце навчання); оцінювання задоволеності курсом (оцініть від 1 до 5, наскільки студент задоволений якістю курсу, навчальних матеріалів і курсу в цілому, де 1 – дуже задоволений, а 5 – дуже незадоволений); оцінювання актуальності навчання та чи будуть студенти рекомендувати цей курс своїм колегам; блок відкритих запитань. Студентів попросили описати основні аспекти курсу, який вони пройшли, що їм сподобалося, що було складним і незрозумілим, а також будь-які інші коментарі.

Всього було проведено чотири групи (34 студенти) віком від 19 до 40 років, переважна більшість студентів жіночої статі – 32 (94,1 %) і 2 (5,9 %) чоловічої статі. Кожна група мала 5 сесій протягом 3-4 тижнів, 1 або 2 сесії на тиждень. Одна сесія займала 90–100 хв, що складається приблизно з 50 хв попередньо записаного аудіозапису та 30–40 хв інтерактивних занять, включаючи обговорення у парах. Всім студентам, що проходили курс SH+, було додатково надано два ілюстрованих посібники з посиланнями на аудіофайли для самостійного відпрацювання навичок між сесіями. Також для кожної групи було створено групу на платформі Telegram, де студенти могли обмінюватися досвідом поза межами сесій, задавати додаткові запитання фасилітаторам та отримували нагадування щодо необхідності практикування набутих навичок у вільний час. Фактичний час заняття міг змінюватись залежно від таких факторів, як запитання учасників і час, необхідний для дискусій. Особливістю зазначеного курсу порівняно з іншими груповими заняттями стало те, що для передачі більшої частини змісту використовували попередньо записане аудіо та ілюстративний матеріал. Під час кожного заняття учасники прослуховували аудіозаписи, що допомогали модерувати проведення курсу. Під час прослуховування студенти отримували загальну інформацію щодо ментального здоров'я та опис навичок, які пропонує цей курс для боротьби зі стресом. Курс передбачає, що учасники не будуть ділитися особистою

інформацією один з одним або з фасилітаторами, а зосередяться на вивченні навичок самодопомоги для управління стресом. Фасилітатори на курсі SH+ супроводжували учасників, демонструючи аудіозаписи, розглядаючи навички, представлені в них, наводили цікаві приклади та практичні пояснення, а також пропонували питання для обговорення, щоб зробити групу інтерактивною. Нові навички розкривалися на кожному занятті і розглядалися в кожному розділі книги "Важливі навички в період стресу: Ілюстроване керівництво".

Після кожного заняття студенти мали час для самостійного відпрацювання набутих навичок до наступного заняття. Це дозволило студентам поділитися своїми враженнями від використання навичок у повсякденному житті. У цілому 85,3 % студентів виявилися дуже задоволені та 14,7 % відповіли, що задоволені своїм досвідом навчання на курсі SH+. Майже кожний студент зазначив, що цей курс підвищив його навички в наданні психологічної допомоги під час стресу. Абсолютно всі з опитаних студентів зазначили, що інформація, яку вони отримали від викладача під час курсу, була корисною та 91,2 % рекомендували цей курс своїм колегам. Водночас фасилітаторами було вказано на те, що деякі студенти пропускали в середньому 1±2 сесії, але це не вплинуло на засвоєння навичок, оскільки програмою курсу передбачено можливість пропуску 1±2 сесії. На наступній сесії учасники мали змогу спробувати відпрацювати пропущену навичку перед демонстрацією нової навички поточної сесії.

Учасники зазначили покращення у спроможності керувати емоціями, поліпшення взаємин з оточуючими та загальне підвищення якості життя. Серед основних висновків, які студенти сформували після проходження занять, варто виділили необхідність практикування набутими навичками, потребу в усвідомленому ставленні до свого ментального здоров'я й отримання знань, як подолати стрес. Студенти зазначили, що їм сподобався формат проведення цього курсу, зокрема атмосфера роботи в групі де є відчуття безпеки, взаємоповаги та залученості, яку створює фасилітатор під час проведення занять, та можливість обговорити свій досвід з іншими учасниками. При цьому студенти також зазначили, що їм складно сприймати інформацію з аудіозаписів, що передбачені курсом, тому повторення інформації фасилітатором, наявні підручники та покрокове практичне відпрацювання вправ допомагають роз'яснити, як саме застосовувати набуті навички.

Дискусія і висновки

Підсумковий результат вказує на позитивні відгуки з боку студентів щодо курсу "Самодопомога Плюс" в університетському середовищі. Це дослідження дозволило оцінити ризики, які можуть виникнути під час подальшого впровадження курсу SH+ в університетах та в майбутніх дослідженнях щодо оцінювання ефективності групової інтервенції "Самодопомога Плюс" для профілактики психічних розладів серед українських студентів з легкими та помірними симптомами стресу. Отримані результати вказують на важливість таких програм у навчальних закладах для підтримки психічного здоров'я

учасників навчального процесу. У перспективі впровадження курсу "Самодопомога Плюс" може стати основою для розробки комплексних програм підтримки психічного здоров'я в університетах. Це дозволить створити сприятливі умови для навчання, зменшити рівень стресу серед студентів, а також підвищити загальну ефективність навчального процесу. Розширення таких програм і їх адаптація до специфічних потреб кожного університету може сприяти покращенню психічного здоров'я на національному рівні.

Подяки, джерела фінансування. Дане дослідження виконано в рамках наукового дослідження "Інноваційна модель захисту ментального здоров'я студентської молоді у воєнний та повоєнний періоди" за грантової підтримки Національного фонду досліджень України (державний реєстраційний номер: 0123U103503).

Список використаних джерел

Acarturk, C., Uygun, E., Ilkkursun, Z., Carswell, K., Tedeschi, F., Batu, M., Eskici, S., Kurt, G., Anttila, M., Au, T., Baumgartner, J., Churchill, R., Cuijpers, P., Becker, T., Koesters, M., Lantta, T., Nosè, M., Ostuzzi, G., Popa, M, … & Barbui, C. (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

Purgato, M., Carswell, K., Tedeschi, F., Acarturk, C., Anttila, M., Au, T., Bajbouj, M., Baumgartner, J., Biondi, M., Churchill, R., Cuijpers, P., Koesters, M., Gastaldon, C., Ilkkursun, Z., Lantta, T., Nosè, M., Ostuzzi, G., Papola, D., Popa, M., … & Barbui C. (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), 403–414. https://doi.org/10.1159/000517504

Tol, W.A., Leku, M.R., Lakin, D.P., Carswell, K., Augustinavicius, J., Adaku, A., Au, T.M., Brown, F.L., Bryant, R.A., Garcia-Moreno, C., Musci, R.J., Ventevogel, P., White, R.G., van Ommeren, M. (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), 254-e263. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30504-2

References

Acarturk, C., Uygun, E., Ilkkursun, Z., Carswell, K., Tedeschi, F., Batu, M., Eskici, S., Kurt, G., Anttila, M., Au, T., Baumgartner, J., Churchill, R., Cuijpers, P., Becker, T., Koesters, M., Lantta, T., Nosè, M., Ostuzzi, G., Popa, M, … & Barbui, C. (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

Purgato, M., Carswell, K., Tedeschi, F., Acarturk, C., Anttila, M., Au, T., Bajbouj, M., Baumgartner, J., Biondi, M., Churchill, R., Cuijpers, P., Koesters, M., Gastaldon, C., Ilkkursun, Z., Lantta, T., Nosè, M., Ostuzzi, G., Papola, D., Popa, M., … & Barbui C. (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), 403–414. https://doi.org /10.1159/000517504

Tol, W.A., Leku, M.R., Lakin, D.P., Carswell, K., Augustinavicius, J., Adaku, A., Au, T.M., Brown, F.L., Bryant, R.A., Garcia-Moreno, C., Musci, R.J., Ventevogel, P., White, R.G., van Ommeren, M. (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), 254-e263. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30504-2

Отримано редакцією збірника / Received: 06.08.24
Прорецензовано / Revised: 14.08.24
Схвалено до друку / Accepted: 30.09.24

Nataliia PIMENOVA, 1st Category Specialist
ORCID ID: 0000-0003-3767-2575
e-mail: natalia.pimenova@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

STRESS MANAGEMENT COURSE "SELF-HELP PLUS" IN UNIVERSITIES

Introduction. ***These theses present the results of the study of the preliminary implementation of the "Self-Help Plus" (SH+) course at the university. To date, there are no studies in the world evaluating the effectiveness of the SH+ course on students, and it has not been investigated how the course can affect the educational process.***

Methods. ***To begin with, it was necessary to obtain a general evaluation for the SH+ course from the students. This should provide insight into the future risks that may be encountered when introducing the course into students' curricula. SIn total, 4 groups (34 students) of the Faculty of Psychology of Taras Shevchenko National University of Kyiv passed. Each group had 5 sessions over 3-4 weeks, 1 or 2 sessions per week. After each session, students were given time to independently practice the acquired skills before the next session. This allowed students to share their impressions of using skills in everyday life.***

Results. ***To assess the need for and interest in this course, students were asked to complete a short survey after each session. All students were satisfied with the conduct, quality and organization of this course. Each student said that he recommended this training to his colleague and that this course was relevant and increased his learning in this topic. Among the difficult or incomprehensible, students noted the following: it is difficult to perceive audio recordings, it is difficult to think about painful situations, it is difficult to follow some instructions. At the end of the final facilitation sessions, some students requested a training session for facilitators to spread knowledge among students.***

Conclusions. ***Expanding such programs and adapting them to the unique needs of each university can have a positive impact on mental health at the national level.***

Keywords: ***stress, self-help, stress management, mental health, students.***

Автор Н. Піменова заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author N. Pimenova declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.