

Старков Д.Ю.,
кандидат психологічних наук, науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України;
методолог, Київський міський кризовий центр
«Соціотерапія»
<https://orcid.org/0000-0001-9220-8703>

Досвід створення відеокурсу самодопомоги при стресових розладах

Анотація. Представлено попередній аналіз відеокурсу «Самодопомога при стресових розладах» на основі статистичних даних платформи Youtube.

Ключові слова: розлади, пов'язані зі стресом, віртуальний простір, травмофокусована психотерапія

Starkov D.Yu.
PhD in Psychology
Researcher of the Laboratory
of Modern Information Technologies of Education
G.S. Kostiuk Institute of Psychology
of the NAES of Ukraine
Methodologist, Kyiv City Crisis Center “Sociotherapy”

The lesson of creating a self-help video course for stress disorders

Abstract. The article presents a preliminary analysis of the video course “Self-help for stress disorders” based on the statistical data of the Youtube platform.

Keywords: stress-related disorders, virtual space, trauma-focused psychotherapy

Військові дії на території України призводять до масштабної соціальної кризи. Так, за останнім звітом Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (червень 2024 р.) «14,6 млн людей мають гостру потребу в гуманітарній допомозі та послугах у сфері соціально-правового захисту в 2024 р.»¹. Очікувано, така ситуація у поєднанні з прямим та опосередкованим впливом воєнних дій призводить до значного погіршення в сфері ментального здоров'я. Хоча зараз ще не вистачає точних статистичних даних, але за різними експертними оцінками, психологічної підтримки потребуватимуть від 10 млн. (оцінки ВООЗ) до 15 млн (оцінки МОЗ) українців². Головним

¹ https://www.unhcr.org/ua/wp-content/uploads/sites/38/2024/08/UNHCR-Ukraine-quarterly-report-Q2-2024_%D0%A3%D0%9A%D0%A0.pdf

² <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>

чинником цих психічних проблем є стресовий вплив (травматичний та дезадаптаційний) і, очікувано, саме розлади, пов'язані зі стресом є головною проблемою, що потребує вирішення в сфері ментального здоров'я українців. Однією з основних перешкод для подолання проблеми масових розладів, пов'язаних зі стресом у населення України є нестача кваліфікованих спеціалістів в цій галузі. Зрозуміло, що необхідно розширити навчальні програми кризової психології та травмофокусованої психотерапії (як формальної, так і неформальної освіти), однак, у будь-якому разі, на ту величезну кількість існуючих запитів підготувати необхідну кількість спеціалістів просто неможливо. Тому одним з виходів з такої ситуації може стати розробка курсів самодопомоги, зокрема і у віртуальному просторі. Цю роботу присвячено висвітленню досвіду створення такого курсу самодопомоги при розладах, пов'язаних зі стресом.

Відеокурс «Самодопомога при стресових розладах» було розроблено в рамках виконання наукового дослідження лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України в травні 2024 р. та розміщено на сайті лабораторії³ та платформі Youtube⁴. Відеокурс складається з 12 відеозанять (загальна тривалість 952 хв, або майже 16 год.) з додатковими текстовими презентаціями (Старков, 2024).

Заняття 1. Вступ. Розлади, пов'язані зі стресом. Зміна стилю життя. На цьому занятті відбувається знайомство з видами розладів внаслідок стресу та пропонуються основні правила життя для їх профілактики. <https://youtu.be/Unk82hWtCYo>

Заняття 2. Відновлення безпеки простору. Заняття присвячено відновленню відчуття безпеки навколишнього простору та зменшенню відчуття тривоги й настороженості. <https://youtu.be/ViM9VEIZNdo>

Заняття 3. Гостра реакція на стрес і панічні атаки. Розглядається явище реакції на гострий стрес та пов'язані з ним панічні атаки, надаються рекомендації з практичними вправами для самодопомоги. <https://youtu.be/75iViy6I1Ww>

Заняття 4. Профілактика уникання та пасивності. На цьому занятті розглядається уникання симптомів стресових розладів (що призводить до їх посилення) та надаються рекомендації щодо профілактики травматичних спогадів, флешбеків та інших симптомів вторгнення у свідомість минулого травмивного досвіду. <https://youtu.be/8YdXNKHfPlw>

Заняття 5. Позитивні переживання. Заняття присвячено розгляду такого явища, як ангедонія (відсутність радості) при стресових розладах. Також надаються рекомендації щодо профілактики посттравматичних

³ <https://www.newlearning.org.ua/content/kurs-samodopomogy-pry-rozladah-povyazanyh-zi-stresom-i-psyhichnoyu-travmoyu>

⁴ <https://youtube.com/playlist?list=PLyoBReb9o2dT0cNgIV8-mZ7QU1AQfZWtB>

почуттів сорому та провини. Розглядаються правила турботи про своє «Я».
https://youtu.be/eH8z8le_6oA

Заняття 6. Зміна мислення про світ. Заняття присвячено аналізу основних помилок мислення. <https://youtu.be/9ThUKqUKT-I>

Заняття 7. Тривога та депресія. Розглядаються явища постстресової тривоги та депресії й надаються рекомендації щодо їх профілактики.
<https://youtu.be/V7B-mQvyd3s>

Заняття 8. Ідентичність. Розглядається вплив стресу та психічної травми на соціальну ідентичність людини, переконання про себе та соціальну адаптацію. <https://youtu.be/AagnNG4zAFE>

Заняття 9. Осмислення травматичних подій. Заняття присвячено рекомендаціям щодо осмислення травмівних подій та їх прийняття.
<https://youtu.be/lw83tTusU1A>

Заняття 10. Проживання втрати. Надаються рекомендації щодо проживання втрат. https://youtu.be/_4GFrbPfi2E

Заняття 11. Індивідуальність. Розглядається вплив стресу та психічної травми на індивідуальність (відчуття «справжнього Я») людини. Надаються рекомендації щодо погляду на подальше життя. <https://youtu.be/W8jGQy8Nd3I>

Заняття 12. Профілактика рецидиву. Надаються рекомендації щодо профілактики рецидиву та поведження у разі можливого повторення стресових або травмівних подій. <https://youtu.be/rQ8GVXJmzfQ>

Курс було розроблено на основі авторського методу травмофокусованої психотерапії – реконструктивної травмофокусованої психотерапії (Старков, 2024) – який базується на інтеграції суб'єктної парадигми, зокрема проєктувально-технологічного підходу до розвитку інтелекту та суб'єктності дорослих (розробляється в лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання групою під керівництвом академкині Смульсон М.Л.) (Смульсон, 2021), транзакційного аналізу (Е. Берн), терапії з опорою на менталізацію (П. Бейтман, Е. Фонагі), різних технік з доведеною ефективністю для роботи зі стресом та ментальною травмою, зокрема когнітивно-поведінкових технологій (когнітивної реструктуризації, експозиції, поведінкової активації) та технік психофізіологічної регуляції стресу (більш відомих в західній літературі під назвою *mind-body*). Метод реконструктивної психотерапії було вже успішно апробовано в роботі стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних зі стресом та психічною травмою Київського міського кризового центру «Соціотерапія» (Старков, 2023), в індивідуальній роботі та в навчаючих програмах з роботи зі стресом та психічною травмою психологів та психотерапевтів. Метод полягає в поступовій реконструкції семи процесів менталізації (або конструювання ментальних моделей) на чотирьох рівнях ментальності (тілесному, соціальному, екзистенційному, духовному), які було девальвовано внаслідок впливу стресу або психічної травми. Дкладніше метод реконструктивної психотерапії описано в інших роботах (Старков, 2023; Старков, 2024).

Хоча поки даних недостатньо для якогось більш-менш строго статистичного аналізу на основі статистичних даних платформи Youtube

(табл. 1), спробуємо провести невеликий попередній аналіз та поділитися попередніми висновками.

Загалом, можна зазначити, що курс був достатньо позитивно сприйнятий глядачами Youtube – середня тривалість перегляду є 5:38 хв. (що є достатньо високим значенням для відео такого типу), а у половини відео відношення вподобань до кількості переглядів вище 4% (для порівняння у одних з найбільш популярних англомовних відео в Youtube щодо самопомоги при панічних атаках відношення вподобань до переглядів: каналу BBC⁵ – 2%, каналу TED⁶ – 3%, каналу Medical Centric⁷ – 1,4%).

Таблиця 1.

Статистичні данні з платформи Youtube щодо плейлисту Курс самопомоги при стресових розладах (на 10.10.2024)

Заняття	Час перегляду (год.)	Середній час перегляду (хв.)	Кількість переглядів	Лайк-дизлайк (Лайки/дизлайки)	Лайк-дизлайк до переглядів
01. Зміна стилю життя при стресі	21,08	8:02	165	6 (8/2)	4%
02. Відновлення відчуття безпеки простору	9,2	9:05	61	3 (3/0)	5%
03. Гостра реакція на стрес та панічні атаки	12,4	9:10	81	8 (8/0)	10%
04. Профілактика уникання та допомога при інтрузіях	4,8	6:43	43	0 (0/0)	0%
05. Позитивні переживання	3,1	8:24	25	1 (1/0)	4%
06. Зміна мислення про світ	2,0	3:30	34	0 (0/0)	0%
07. Самопомога при тривозі та депресії	5,4	3:47	86	2 (2/0)	2%
08. Ідентичність та робота з негативними переконаннями	0,3	0:31	34	2 (2/0)	6%
09. Осмислення травматичних подій	1,0	1:35	39	0 (0/0)	0%
10. Проживання втрати	8,2	6:57	71	1 (3/2)	1%
11. Індивідуальність	1,2	1:37	46	4 (4/0)	9%
12. Профілактика	1,3	1:06	72	1 (1/0)	1%
Всього переглядів всіх відео плейлиста: 752.					
Загальна тривалість перегляду всіх відео: 71,3 год.					

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=5ksC0YI348o>

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=IzFObkVRSV0>

⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=YIIDiZzW7lw>

Тривалість перегляду відео, як частини плейлиста: 18,2 год. Середня тривалість перегляду: 5:38 хв.

Основними параметрами, за якими можемо оцінити популярність відео є середня тривалість перегляду та відношення різниці лайків та дизлайків до кількості перегляду відео. За тривалістю першу трійку займають відео «Заняття 3. Гостра реакція на стрес та панічні атаки» (9:10 хв.), «Заняття 2. Відновлення відчуття безпеки простору» (9:05), «Заняття 5. Позитивні переживання» (8:24 хв.). Щодо різниці лайків та дизлайків до кількості переглядів відео першу трійку займають такі: «Заняття 3. Гостра реакція на стрес та панічні атаки» (10%), «Заняття 11. Індивідуальність» (9%), «Заняття 8. Ідентичність та робота з негативними переконаннями про себе» (6%). Можна зробити висновок, що найбільший відгук у аудиторії як за тривалістю перегляду відео, так і за вподобаннями, знаходять заняття щодо психофізіологічної регуляції гострої реакції на стрес та стану панічної атаки. А отже у населення зараз більший запит як раз на психофізіологічну регуляцію стресу, ніж на інші аспекти роботи зі стресом та травмою. Наприклад, відео, присвячені проживанню втрати (1%), обробці травматичної пам'яті (0%), когнітивній реструктуризації (0%) та профілактиці уникання (0%) зайняли останні місця з популярності в плейлисті. Це може свідчити як про відсутність запиту у населення на ці теми (можливо, до закінчення військових дій ці теми загалом не є актуальними), або про неможливість роботи з цими темами у вигляді дистанційних рекомендацій без «живої» роботи з психологом/психотерапевтом.

Складно оцінити скільки глядачів сприйняла цей плейлист саме як курс, а не як набір окремих відео. Виходячи зі співвідношення тривалості перегляду відео, як частини плейлисту (18,2 год.) до загальної тривалості перегляду всіх відео (71,3 год.), що складає 26%, можна зробити висновок, що це явно не більшість глядачів, однак, все ж такі, відсоток не занадто песимістичний.

Додану до курсу опитувальну анкету з діагностичними тестами не заповнила жодна людина.

У якості загальних попередніх висновків можна зазначити таке:

- загалом, у населення України є явний попит на продукт дистанційної допомоги, включаючи відеокурси самопомоги;

- більшим попитом користуються рекомендації щодо опрацювання гострих стресових реакцій, панічних атак, тривожних станів та ін., меншим попитом користуються рекомендації щодо проживання горя, когнітивної реструктуризації, профілактики уникання, обробки травматичної пам'яті (можливо, це пов'язано з продовженням військових дій, можливо – з недоречністю роботи з цими аспектами в якості дистанційних рекомендацій і необхідності класичної «живої» психотерапії);

- більшість відео переглядається в хаотичному порядку, тому для організації послідовного підходу необхідно застосовувати окремі технології (наприклад, доступ до наступного відео тільки після перегляду попереднього

та виконання відповідних завдань), або розробляти всі заняття з ідеєю окремого незалежного перегляду;

– оцінити психологічний вплив курсу неможливо через небажання заповнювати відповідні діагностичні анкети – необхідно або відмовлятися від ідеї діагностики, або робити спеціальну її організацію (наприклад, доступ до останніх відео тільки після заповнення анкет).

Список використаних джерел

1. Смульсон М.Л. Психологічні механізми становлення суб'єктності дорослих у віртуальному просторі: монографія / М. Л. Смульсон, П. П. Дітюк, І. Г. Коваленко-Кобилянська, Д. С. Мещеряков, М. М. Назар [та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 180 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/728329/>

2. Старков Д.Ю. Відновлення суб'єктності дорослих у віртуальному просторі після травматичного стресу війни. *Проектування віртуального освітнього простору розвитку суб'єктності дорослих в умовах післявоєнного відновлення України*: монографія. / за ред. Смульсон М.Л. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. (електронне наукове видання). Розділ 7. с. 156-178

3. Старков Д.Ю., Ярий В.В., Олішевський О.В. Організація стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом: науково-методичний посібник. Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2023. 136 с.