

ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

PRACTICAL TOOLS FOR DEVELOPING STRESS RESILIENCE IN TEENAGERS

Стаття представляє результати дослідження ефективності практичних інструментів для розвитку стресостійкості у підлітків. У статті наведено опис практичних інструментів для розвитку стресостійкості підлітків, які розроблені за моделлю BASIC PH, автором якої є відомий ізраїльський психолог М. Лахад. Дана модель охоплює шість ключових стратегій подолання стресів: переконання, смисли і цінності; проживання і вивільнення емоцій; включення у соціальні зв'язки; критичне мислення, аналіз, рефлексія; уява, творчість, гумор, здатності мріяти; активізація тілесних відчуттів. Кожна із цих стратегій може як виступати основою для індивідуального стилю у подоланні стресів, так і дозволяє підключитися іншим стратегіям, щоб не обмежуватися лише одним або двома домінуючими ресурсами. В статті описано новий інструмент для розвитку стресостійкості підлітків, який представляє собою набір метафоричних карток «Щит ресурсів», авторкою якої є ізраїльська психологиня І. Сазонова. Інструмент поєднує в собі як візуальний матеріал, так і завдання для виконання, він спрямований на активацію особистісних ресурсів, які можуть бути корисними для збереження стійкості до стресових факторів. Цей інструмент застосовується з метою не тільки відновлення після стресу, а й засвоєння нових стратегій подолання труднощів. Він сприяє усвідомленню й активізації власних ресурсів, підштовхує до знаходження нових шляхів подолання стресів. Методами для перевірки ефективності представленого інструменту обрані: Бостонський опитувальник стресостійкості, тест реактивної та особистісної тривожності Елсера, тест «Тест руки» Вагнера. Експериментальну групу досліджуваних склали 36 осіб віком від 13-до 16 років, з них 21 дівчина і 15 хлопців. Практичний інструментарій використовувався у програмі короткострокової психологічної інтервенції, яка складалася з індивідуальних і групових форм роботи з клієнтами. Учасниками програми виступали особи, які пережили складні життєві ситуації в наслідок війни. Програма інтервенції впроваджена в діяльність напряму психосоціальної підтримки бенефіціарів Миколаївської обласної організації Товариства Червоного Хреста України.

Ключові слова: модель BASIC PH, резильєнтність, стресостійкість, психічна стій-

кість, життєва стійкість, ресурсні канали, стратегії подолання стресу, тривожність.

The article presents the results of a study of the effectiveness of practical tools for developing stress resistance in adolescents. The article describes practical tools for developing stress resistance in adolescents, which are developed according to the BASIC PH model, the author of which is the famous Israeli psychologist M. Lahad. This model encompasses six key strategies for coping with stress: beliefs, meanings, and values; experiencing and releasing emotions; engaging in social connections; critical thinking, analysis, reflection; imagination, creativity, humor, and the ability to dream; and activating bodily sensations. Each of these strategies can serve as the basis for an individual style of coping with stress, and also allows other strategies to be connected so as not to be limited to just one or two dominant resources. The article describes a new tool for developing stress resistance in adolescents, which is a set of metaphorical cards «Resource Shield», the author of which is Israeli psychologist I. Sazonova. The tool combines both visual material and tasks to be completed, and it is aimed at activating personal resources that can be useful for maintaining resilience to stressors. This tool is used not only to recover from stress, but also to learn new coping strategies. It helps to become aware of and activate one's own resources, and encourages one to find new ways to overcome stress. The following methods were chosen to test the effectiveness of the presented tool: the Boston Stress Tolerance Questionnaire, Ehlers Reactive and Personality Anxiety Test, and Wagner's «Hand Test». The experimental group of subjects consisted of 36 people aged 13 to 16, including 21 girls and 15 boys. The practical tools were used in a short-term psychological intervention program, which consisted of individual and group forms of work with clients. The participants of the program were individuals who had experienced difficult life situations as a result of the war. The intervention program was implemented in the activities of the psychosocial support for beneficiaries of the Mykolaiv regional organization of the Ukrainian Red Cross Society.

Key words: BASIC PH model, resilience, stress resistance, mental resilience, life resilience, resource channels, stress coping strategies, anxiety.

УДК 159.942
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.41>

Чугуєва І.Є.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Національний університет
кораблебудування імені адмірала
Макарова

Актуальність теми дослідження. Стресові події, такі як війна, природні катастрофи та соціально-економічні кризи, зазвичай стають викликом для психічної стійкості людини. Стрессова подія може зруйнувати одних людей, в той час, як іншим навпаки, дає опору для особистісного зростання. В екстремальній ситуації одні люди можуть заціпеніти або впасти в депресію, а інші навпаки, рішуче долають випробування. І тут постає питання, чи може життєва стійкість, як чинник переживання стресогенних і травматичних подій, сприяти збе-

реженню, відновленню та поліпшенню психічного здоров'я особистості?

У певних випадках процес переживання кризової події сприяє осмисленню цього досвіду, себе, своєї позиції в житті, активізує прагнення особистості до пошуку нового способу життя, до самовдосконалення, до особистісного зростання.

Виникнення кризових подій може бути обумовлено стресорами різного рівня, зокрема глобальними, соціальними, міжособистісними, особистісними. Такі події суб'єктивно оцінюються як

переламні, неконтрольовані, такі що вимагають від до особистості особливих якостей, змушують змінити спосіб життя та пристосовуватися до нової ситуації. Завдяки своїй надзвичайності кризові події несуть в собі загрозу руйнування внутрішньої рівноваги суб'єкта та призводять до порушення стабільності та безперервності його життя. Однак кожна кризова подія потенційно має два шляхи розгортання: деструктивний, що призводить до порушення сталих відносин або містить небезпеку для їх існування та конструктивний, що визначає можливість переходу особистості на новий рівень функціонування.

Реагування на масштабні кризові події сьогодення зумовлює необхідність створення більш змістовного і гнучкого арсеналу стратегій подолання стресових ситуацій. Такий арсенал спрямований на те, щоб підтримувати життєстійкість людини навіть у найскладніших умовах.

Виклад основного матеріалу статті. Зрозуміти форми і зміст особистісних ресурсів задля збереження стійкості у подоланні складних життєвих ситуацій дозволяє багатофакторна модель BASIC PH, яка була розроблена ізраїльським професором Муллі Лахадом у 1980 році в результаті його волонтерської роботи з населенням Ізраїлю, яке потерпало від обстрілів і терористичних атак.

У багатофакторній моделі BASIC PH М. Лахад пропонує системний підхід до розуміння та розвитку різних ресурсів, які людина може використовувати за для збереження своєї життєвої стійкості [1]. Дана модель охоплює шість ключових способів подолання стресів: подолання за допомогою смислів, цінностей, переконань; подолання через вивільнення, проживання емоцій; подолання за допомогою соціальних зв'язків; подолання за допомогою осмислення, аналізу, рефлексії; подолання за допомогою творчої уяви, гумору, здатності мріяти; подолання через тілесні відчуття.

Кожен із цих способів може виступати базисом для індивідуального стилю подолання стресових ситуацій, кризових подій, а також дозволяє активізувати інші канали і таким чином запобігти обмеження одного або двох домінуючих ресурсів. Але, як доводить практичний досвід, без попередньої підготовки та усвідомленої активізації всіх ресурсних каналів дуже складно реалізувати повний потенціал цієї моделі [1].

Для активізації різних каналів моделі BASIC PH у досліджуваних підлітків був використаний новий інструмент – метафоричні картки «Щит ресурсів», які розробила ізраїльська психологиня Мейра Сазонов [3]. Цей інструмент розрахований на щоденне використання для підтримки та активації ресурсів особистості. Він сприяє формуванню звички використовувати різні стратегії подолання стресових ситуацій, що робить особистість більш стійкою до мінливих умов життя, дозволяє швидше адаптуватися до нових викликів, бути резильєнтною до стресових факторів, ефективніше долати труднощі.

Сьогодні модель BASIC PH активно застосовується в практиці психологічної допомоги людям у кризових ситуаціях, у подоланні стресових подій. Активізація всіх шістьох ресурсних каналів допомагає уникати деструктивних моделей адаптації, а навпаки, підтримувати продуктивні, адаптивні стратегії. Реалізується ця практична робота за допомогою використання комплексу інструментів, включаючи в тому числі й індивідуальні та групові вправи.

В процесі психологічної роботи з клієнтом спочатку застосовується метод активного прослуховування каналів BASIC PH, який допомагає визначити домінуючі ресурси людини. Ключові висловлювання та ідіоми, які використовує клієнт можуть вказувати на механізми подолання стресів. Кожен із ресурсних каналів має свої маркери, які проявляються у способі мислення, особливостях сприйняття, стилі спілкування. Наприклад, таке висловлювання як «на все воля Бога» вказують на домінування каналу переконань (В), а часті згадки про емоційні стани («щасливий», «сумний») – на домінування каналу емоцій (А). Канал соціальних зв'язків (S) проявляється у згадках про значущих інших, маркерами каналу уяви (І) є творчі образи й метафори, каналу мислення (С) – прагнення до логічності та деталізації, а фізіологічний канал (Ph) – виявляється зверненням до тілесних відчуттів і дій.

Також ефективним інструментом для виявлення домінуючих ресурсних каналів виступає опитувальник BASIC PH, який містить 18 питань. Наративна психологічна вправа «Шлях героя» також використовується як діагностичний, так і терапевтичний матеріал роботи з клієнтом. В цій вправі використовуються елементи терапевтичного оповідання, які допомагають клієнту створити історію з шести частин, де відображені його ресурси й способи подолання. Аналізуючи способи подолання, можна визначити найбільш активні ресурси клієнта, що у свою чергу допомагає обрати відповідні інтервенції для роботи з клієнтом. Наприклад, логотерапія більш доцільна для використання з клієнтами, які спираються на переконання. Когнітивні вправи більш доцільні для тих, хто потребує альтернативних рішень. Також важливо враховувати соціальні зв'язки та уяву клієнта, наприклад, пропонувати соціально спрямовані цілі або рішення, а також рішення, які виходять за межі стандартного підходу до проблеми.

Для сприяння розвитку життєвої стійкості запропоновані практичні вправи, які наведені в авторській програмі «Посттравматичне зростання дітей, постраждалих внаслідок війни» [2]. За понад 10 років реалізації цієї програми, було переконливо доведено, що за відносно короткий час можна спланувати початкову програму втручання для кожного клієнта, а на її основі можна розробити довгострокову програму терапії.

За моделлю BASIC PH можна ефективно запроваджувати групові форми психологічної роботи.

Наприклад, вправа «Квітка ресурсу» передбачає, що учасники заповнюють шість пелюсток квітки власними джерелами сили для кожного ресурсного каналу. Ця вправа допомагає учасникам краще розуміти власні ресурси, а також під час обговорення дізнатися про інші способи від групи і в такий спосіб розширити спектр можливих стратегій подолання труднощів. Автор моделі BASIC PH вважає, що кожна людина природньо здатна долати стрес за допомогою всіх шести ресурсних каналів. Хоча зазвичай люди покладаються лише на один-два домінуючі способи. Однак, можуть виникати ситуації, коли звичний спосіб подолання може бути або неідеальним, або неадекватним до певної ситуації, або вичерпаним. У такі моменти важливо щоб були альтернативні ресурси для того, щоб уникнути психологічного виснаження. Наприклад, якщо логіка не допомагає, можна спробувати заспокоїтися через фізичну активність чи спілкування з близькими. Таким чином, можливість не просто користуватися звичними ресурсами, а розвивати всі шість ресурсних каналів дає можливість бути готовим до будь-яких викликів. Але треба зазначити, що це потрібно робити заздалегідь, коли ще немає критичної ситуації, створюючи міцні нейронні зв'язки для кожного способу подолання. Адже в стресових ситуаціях швидше активізуються добре відомі, «відпрацьовані» стратегії, ніж пошук нових рішень під впливом емоцій.

Саме з цією метою і був зроблений новий інструмент сприяння відновленню та підтримки ресурсного стану людини – метафоричні картки «Щит ресурсів». Метою застосування цього інструменту виступає не лише відновлення після стресу, а й засвоєння нових стратегій подолання труднощів. Вони спрямовані на те, щоб «розбудити» «сплячі» ресурси, які можуть бути корисними для збереження резильєнтності навіть у найскладніших обставинах. Вони допомагають зрозуміти й активізувати власні ресурси, вчать знаходити нові шляхи для відновлення. На картках наведені завдання, які були розроблені на основі даних досліджень, зібраних протягом 4-х років психологічної роботи з українцями та ізраїльтянами, які постраждали внаслідок війни. Картки можуть застосовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Картки «Щит ресурсів» мають два набори карток, один під назвою «День» і ще один під назвою «Ніч». Ці

набори карток «День» і «Ніч» пропонують дві різні форми практичних вправ. Набір «День» містить завдання, які можна виконати тут і зараз, що дозволяє швидко отримати позитивний емоційний заряд. Завдання з набору «Ніч» потребують більше часу, але вони можуть бути основою для більш глибокої роботи з особистістю. Учасникам пропонується вибрати картку за зображенням, яке привернуло увагу, причому текст із завданням на звороті не переглядається. Завдання з набору «День» одразу виконуються в процесі роботи з психологом, а завдання з набору «Ніч» пропонується виконувати самостійно без участі психолога у вільний час. Це можуть бути такі завдання, як ходіння босоніж по траві, створення фото-історії про щось цікаве, уявне завершення певної історії, називання якихось подій, чи якостей, чи випадків за які ви вдячні. Картки «Щит ресурсів» створювалися в якості інструменту для щоденної турботи про себе, що сприяє розвитку життєвої стійкості, допомагає розкрити й розвинути власні джерела сили й радості.

Результати дослідження. Для перевірки ефективності описаних інструментів психологічної роботи з підлітками у відповідності до моделі BASIC PH було проведено емпіричне дослідження. В дослідженні було застосовано наступні тестові методики для вимірювання рівня стресостійкості та супутніх до стресу характеристик: Бостонський опитувальник стресостійкості, тест Елерса на виявлення рівня реактивної та особистісної тривожності, проєктивна методика «Тест руки» Вагнера. Експериментальну групу досліджуваних склали 36 осіб віком від 13-до 16 років, з них 21 дівчина і 15 хлопців. Вимірювання проводилося у 2 етапи, перше вимірювання було проведено перед впровадженням програми психологічного втручання за моделлю BASIC PH. Повторне вимірювання проводилося після завершення психологічної роботи з досліджуваними. Результати вимірювання стресостійкості за допомогою Бостонського опитувальника наведено в таблиці 1 та наочно представлено на рис. 1.

Як показали результати вимірювання, у підлітків після впровадження програми психологічного втручання за моделлю BASIC PH значно покращилися загальні показники стресостійкості. Однак зміни на високих рівнях стресостійкості виявилися статистично не суттєвими, в той час як зменшення

Таблиця 1

Результати вимірювання стресостійкості за допомогою Бостонського опитувальника

Рівень стресостійкості	Результати після програми (%)	Результати до програми (%)	Критерій Фішера Φ $1,64 \leq \Phi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Дуже високий	3,02	0,19	1,17	$p > 0,1$
Високий	8,77	3,36	1,29	$p > 0,1$
Середній	77,44	60,23	1,66	$p = 0,07$
Низький	10,77	36,26	2,59	$p < 0,01$

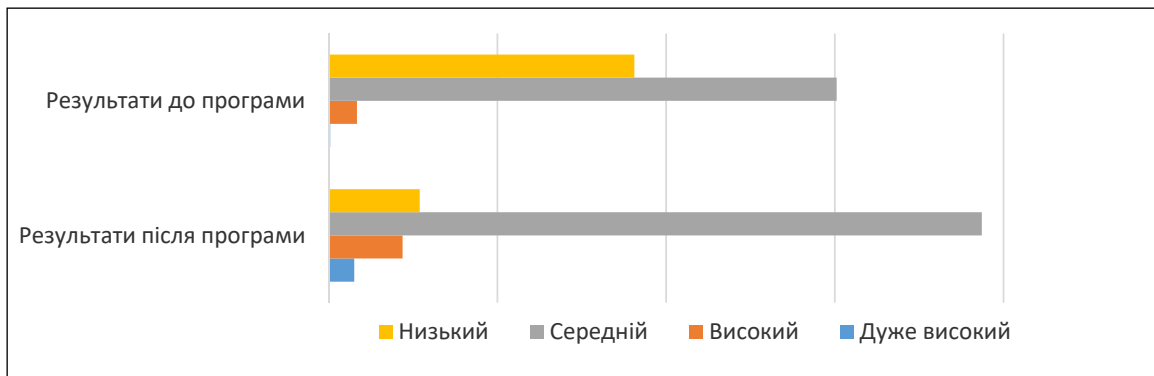


Рис. 1. Результати вимірювання стресостійкості за допомогою Бостонського опитувальника

показників низького рівня стресостійкості виявилися значущими, середній рівень показників також суттєво збільшився, що підтверджено статистично. Отже, отримані результати дають підстави розглядати запропонований практичний інструментарій як ефективний.

Емпіричні дані вимірювання рівнів прояву реактивної та особистісної тривожності наведено в таблиці 2 та наочно представлено на рис. 2.

Після завершення програми розвитку стресостійкості у досліджуваних підлітків статистично значущі зміни відбулися лише у показниках реак-

тивної тривожності. Вони суттєво покращилися. У показниках особистісної тривожності значних змін не відбулося, що доведено за допомогою статистичної перевірки. Це може вказувати на те, що запропонована програма хоча й мала суттєвий загальний позитивний ефект, все ж таки стійкі маркери особистісної тривожності вимагають більш тривалого втручання, більш потужних впливів, а можливо й більшого часового терміну для перевірки ефективності таких впливів. Однак можна сказати, що це не зменшує загальної ефективності запропонованого інструментарію для формування

Таблиця 2

Рівні прояву реактивної та особистісної тривожності

Рівень тривожності	Результати після програми (%)	Результати до програми (%)	Критерій Фішера ϕ $1,64 \leq \phi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Реактивна тривожність				
Високий	31,77	76,52	7,12	$p < 0,01$
Середній	32,46	22,32	1,65	$p = 0,09$
Низький	35,78	1,21	6,32	$p < 0,01$
Особистісна тривожність				
Високий	12,96	14,23	1,32	$p > 0,1$
Середній	75,19	72,01	1,47	$p > 0,1$
Низький	11,88	13,78	1,26	$p > 0,1$

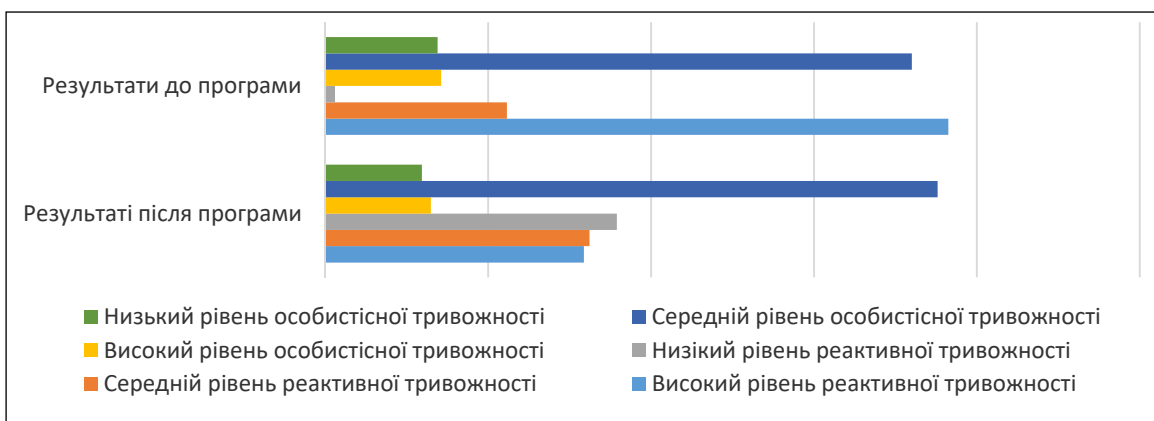


Рис. 2. Рівні прояву реактивної та особистісної тривожності

стресостійкості у підлітків. Результати вимірювання рівнів прояву тривожності за допомогою проективної методики «Тест руки» наведено в таблиці 3 та наочно представлено на рис. 3.

Як показали результати дослідження рівня тривожності за проективною методикою «Тест руки», у підлітків після проходження програми спостерігаються значущі зміни. Суттєво зменшився показ-

Таблиця 3

Рівні прояву тривожності за проективною методикою «Тест руки»

Рівень тривожності	Результати після програми (%)	Результати до програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	40,01	75,01	4,89	$p < 0,01$
Середній	33,97	11,12	2,39	$p < 0,01$
Низький	26,02	13,87	1,75	$p = 0,06$

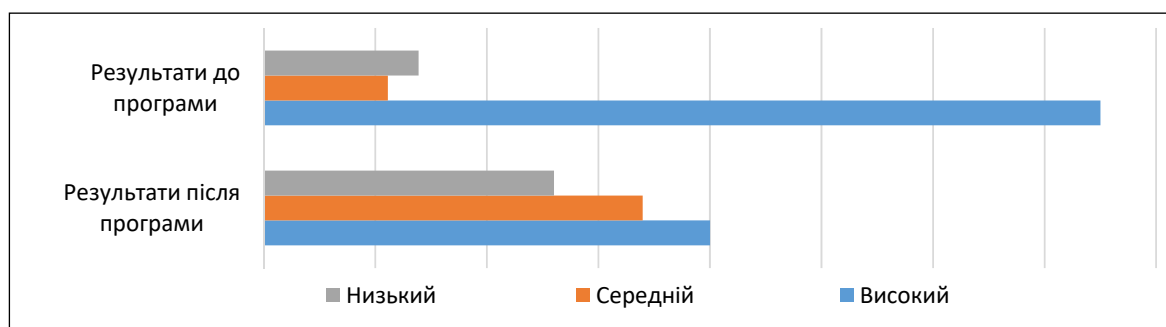


Рис. 3. Рівні прояву тривожності за проективною методикою «Тест руки»

ник високого рівня тривожності, і водночас, значно збільшився показник низького рівня тривожності, що підтверджено статистично. Це може вказувати на загальні позитивні зрушення у бік зменшення рівня тривожності під впливом запровадженої програми, а це, в свою чергу, дає підстави вважати ефективним використаний у програмі практичний інструментарій.

Висновки. Кризові та стресові події завдають глибокого впливу на психоемоційний стан підлітків, особливо таких умовах, коли звичні способи подолання й адаптації виявляються недостатніми. Модель BASIC PH є науково обґрунтованою, практикоорієнтованою і розглядає розвиток і підтримку всіх ресурсних каналів особистості як базу психічної стійкості та адаптації до складних ситуацій. Метафоричні картки «Щит ресурсів» є практичним інструментом, який на реалізує ідеї моделі BASIC PH, пропонує інтеграцію різних ресурсних каналів подолання стресів як систему підтримки у повсякденному житті. Значущість розробки полягає у впровадженні системного підходу у процес подолання стресу та складних життєвих ситуацій, що дає людині можливість використовувати різні стратегії, розвивати психологічну гнучкість. Практична цінність карток «Щит ресурсів» відображується

у їх достатній універсальності та доступності. Вони можуть використовуватись як в індивідуальному консультуванні, так і в груповій психологічній роботі, а також самостійно для підтримки та розвитку життєвої стійкості. Формат карток є зручним у використанні, тому вони можуть допомагати підліткам щодня опановувати більш широкий арсенал стратегій подолання, підвищувати стійкість до стресу та розширювати можливості адаптації. Це сприяє емоційній стабільності індивіда в конкретних умовах, а також має потенціал для підвищення загальної стресостійкості особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency - Theory, Research and Cross-Cultural Application. London. 2013.
2. Sazonova I. Program for promotion post-traumatic growth of teenagers injured as result of russian's military aggression against Ukraine. Baltic Journal of Legal and Social Sciences. №3. 2023. (ISSN 2592-8813).
3. Sazonova I. Rehabilitation environment as a factor in preventing the consequences of traumatic events and promoting post-traumatic growth of children affected by warfar. *Збірник наукових праць «Проблеми гуманітарних наук»*. № 51, 2023. С. 104–108.