

ПРОГРАМА СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

THE PROGRAM PROMOTING DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS' AND YOUTH'S PERSONAL RESOURCES FOR PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

У статті обґрунтовано програму сприяння розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості підлітків і молоді (особистісно орієнтований тренінг). Мета програми – сприяти особистісній психологічній стійкості через запобігання втрати особистісних ресурсів підлітків і молоді в умовах війни й активацію та підтримання життєстійкості, ціннісно-смыслових і мотиваційних ресурсів, ресурсів саморегуляції та активно-дієвих копінг-стратегій, в ситуації їх недостатності. Мета дослідження – розкрити зміст та особливості застосування програми. Кореляційним аналізом визначено взаємозв'язки між рівнем стресостійкості досліджуваної молоді та їх особистісними характеристиками – ціннісними орієнтаціями, базовими переконаннями, часовою перспективою, самоефективністю, копінг-стратегіями, самоприйняттям. На основі отриманих даних визначено мішені психологічного впливу, подано характеристику змістовних блоків програми та методичні рекомендації щодо її застосування. Програма сприяння розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості ґрунтується на положеннях: теорії збереження і використання ресурсів; життєстійкості особистості; терапії, орієнтованої на ресурси; позитивної психотерапії; салютогенезу особистості; BASICPh інтегративної моделі копінгу та резильєнтності. В основу програми покладено принципи: безпечного, підтримувального середовища; здоров'язбережувальний принцип; принцип прийняття та поваги відмінностей учасників групи; принцип цілісності; принцип комплексності та системності методів психологічного впливу та фасилітації; принцип цінності особистісних досягнень та досвіду учасників. Програма складається з трьох взаємопов'язаних блоків: Блок 1 – «Ресурси. Дорогоцінне каміння моїх ресурсів»; Блок 2 – «Життєстійкість та її ресурси»; Блок 3 – «Внутрішня стійкість в умовах невизначеності. Сім стовпів психологічної стійкості». Кожний змістовий блок містить 5 занять (усього 15 занять). Апробація програми показала її високу ефективність.

Ключові слова: стресостійкість, особистісні ресурси, збереження особистісних ресурсів, базові переконання, копінг-стра-

тегії, ціннісні орієнтації, суб'єктивне сприйняття підтримки, самоефективність.

The article substantiates the program promoting development of adolescents' and youth's personal resources that support their psychological resilience (personally-oriented training). The program purpose is to promote personal psychological resilience by preventing losses of adolescents' and youth's personal resources during the war and by activating and maintaining their psychological hardiness, value-meaning and motivational resources, self-regulation resources and active-effective coping strategies when these resources are insufficient. The study purpose was to reveal the program content and features of its application. Methods: correlation analyses revealed correlations between stress resistance and some personal characteristics – value orientations, basic beliefs, time perspective, self-efficacy, coping strategies, self-acceptance. Based on the obtained data, we identified targets for psychological impact, described content of the program modules and gave methodological recommendations for its application. The program promoting development of personal resources that support psychological resilience is based on the theory of resource conservation and use; personality hardiness; resource-oriented therapy; positive psychotherapy; the BASICPh integrative model of coping and resilience. The program is based on the following principles: a safe, supportive environment; health preservation; acceptance and respect for differences among group members; integrity; comprehensive and systematic methods of psychological influence and facilitation; and the value of personal achievements and experience of participants.

The program consists of three interrelated blocks: Block 1 – "Resources. The precious stones of my resources"; Block 2 – "Resilience and its resources"; Block 3 – "Internal resilience in conditions of uncertainty. The seven pillars of psychological resilience." Each content block contains 5 lessons (15 lessons in total). The program testing showed its high effectiveness.

Key words: stress resistance, personality resources, preservation of personality resources, basic beliefs, coping strategies, value orientations, subjective perception of support, self-efficacy.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.1.17>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Купрєєва О.І.

д.психол.н., доцент,
провідний науковий співробітник
лабораторії
психодіагностики та науково-
психологічної інформації
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України
ORCID ID: 0000-0002-5429-1427

Вступ. У сучасній психологічній науці особливого значення набувають питання сприяння відновленню й посиленню ресурсів адаптації та психологічної стійкості особистості, особливо в умовах воєнних конфліктів. Наслідки війни все більше торкаються мирного населення. Психологічна травма війни здатна руйнувати основи здоров'я та життєдіяльності людини. Особливо це стосується підлітків та молоді, які проживають на територіях бойових дій, бомбардувань, руйнування, постійних загроз для власного життя та життя рідних.

Підлітковий період та юність – це сенситивні періоди становлення особистості, тому травматичний досвід переживань і пролонгований стрес на цих етапах онтогенезу зумовлюють несприятливе підґрунтя для психосоціального розвитку та їх функціонування в дорослому віці. Потерпаючи від типових труднощів підліткового етапу розвитку особистості, організм під час воєнних конфліктів використовує режим «надзвичайної ситуації» як тимчасову захисну функцію. Найактуальнішою стає потреба виживання [8]. Підлітки частіше, ніж

діти включають аспекти травми у власне повсякденне життя. Для них є характерними прояви симптомів інтрузії та гіперзбудження, вони часто проявляють імпульсивну та агресивну поведінку [12; 14]. Наслідком пролонгованої травматизації може бути комплексний посттравматичний стресовий розлад, який включає порушення регуляції емоцій, порушення в структурі самості, самосприйняття, зміни когнітивної моделі світу, проблеми в стосунках [7].

Однак, як засвідчують наукові дослідження, не у всіх осіб підліткового та юнацького віку, які пережили однакові за об'єктивною складністю травматичні події, розвиваються симптоми посттравматичного стресового розладу. Психологічний стрес визначається як своєрідна форма відображення суб'єктом подій навколишньої дійсності, яка залежить не тільки від зовнішніх умов, а й від багатьох змінних: особистісних особливостей, будови нервової системи, від суб'єктивної оцінки загрози в певному контексті подій. Травматичні події, кризові ситуації можуть розгортатися у двох напрямках: деструктивному (порушення внутрішньої рівноваги, психічного та фізичного здоров'я, особистісної ідентичності, сталих стосунків із собою, іншими, оточенням, стабільності та відносної контрольованості власного життя) та конструктивному (осмислення себе, власних цінностей, сенсів, здібностей, внутрішніх ресурсів, сприйняття викликів як можливостей самоздійснення, саморозвитку та переходу на більш складний рівень функціонування). На думку дослідників саме когнітивно-емоційне оцінювання особистістю події як стресової є ключовим чинником розвитку психологічного стресу.

У гуманістичній психології, психології позитивного функціонування особистості, ресурс-орієнтованому підході в психологічному консультуванні та психотерапії, теорії збереження ресурсів (С. Хобфолл) фокус уваги спрямовано на виявлення тих особистісних властивостей-ресурсів, які дозволяють суб'єкту позитивно існувати – ефективно долати труднощі, відновлюватися після стресових ситуацій, досягати самореалізації, психологічного благополуччя та суб'єктивного задоволення від життя. У ролі таких базових особистісних характеристик різні науковці розглядають та описують конструкти: почуття когерентності (Antonovsky); життєстійкість (Мадді); резильєнтність (Bonanno); копінг-стратегії (Lazarus, Folkman); самоефективність (Bandura); базові переконання, цінності, смисли (Janoff-Bulman, Zablocka-Zytka); оптимізм (Carver, Scheier); надію (Snyder); посттравматичне зростання (Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku, Calhoun,) тощо.

Теоретико-емпіричні дослідження, здійснені вітчизняними науковцями, присвячені: ресурсності особистості, що допомагає людині долати стрес [6]; психологічним ресурсам як інтегральному показнику особистісної зрілості, що забезпечує автономність, відповідальність, свободу від

зовнішніх впливів [5; 10]; системі індивідуальних властивостей особистості, які вона ефективно використовує для подолання складних життєвих ситуацій та які в динамічній взаємодії з іншими чинниками зумовлюють спрямованість саморозвитку [1]; дослідженню резильєнтності дітей, підлітків, студентської молоді та шляхи її підвищення під час війни [3; 4; 11; 13].

Для нашого дослідження важливим є погляд на ресурси С. Хобфолла (у контексті його теорії збереження ресурсів (COR)) як на цінності, котрі людина намагається придбати, зберегти, примножувати та накопичувати. На думку науковця, особистісні ресурси (персональні характеристики) є фундаментальними компонентами здатності людини до адаптації і відіграють ключову роль у подоланні гострого та хронічного стресу, підтриманні психологічного благополуччя [9]. У межах теорії збереження ресурсів (COR) особистісні ресурси відіграють важливе значення не лише в контексті подолання стресових ситуацій. Страх втратити ресурси є ключовим предиктором виникнення стресу та розвитку посттравматичного стресового розладу [9].

Тому для надання психологічної допомоги підліткам і молоді в сприянні формуванню ефективних, гнучких стилів реагування на масштабні виклики сьогодення необхідним є дослідження складників особистісних ресурсів стійкості. Саме особистісні ресурси мають бути першочерговими мішенями для психологічного впливу, що буде сприяти не лише успішному подоланню стресових подій, відновленню, а і посттравматичному зростанню.

Мета статті – розкрити зміст та особливості застосування програми сприяння збереження, актуалізації та підтримання особистісних ресурсів психологічної стійкості підлітків і молоді.

Виклад основного матеріалу. В емпіричному дослідженні психологічних ресурсів стійкості молоді взяло участь 225 респондентів віком від 16 до 21 року (з них учні старших класів – 32,7%; студенти – 67,3%; юнаки – 34,3%, дівчата – 65,6%). Середній вік досліджуваних – 18,5 років.

Нижче ми проаналізуємо результати, отримані за такими методиками: шкала стресостійкості Коннора – Девідсона (The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC-10) адаптована Н.В. Школіною, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик & М.А. Станіславчук) – для вивчення рівня індивідуальної стресостійкості; опитувальник цінностей М. Рокича (Rokeach Value Survey – RVS), що дозволяє виділити життєві цінності, яким досліджувані надають перевагу та які можуть зумовлювати їх психологічну стійкість; шкала «Базові переконання особистості» «World Assumptions Scale» (R. Janoff-Bulman) – для визначення системи базових переконань молоді до світу, оточення, власного Я, контрольованості подій; «Опитувальник копінг-стратегій» (Folkman & Lazarus) для визначення стратегій подолання складних ситуацій;

шкала самооефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема (адаптована О. Кокун) для вивчення самооефективності як продуктивного процесу інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів для використання оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях; багатовимірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) – досліджує суб'єктивне сприйняття підтримки з боку сім'ї, друзів та значущої людини. Оброблення отриманих емпіричних результатів здійснювалося за допомогою комп'ютерної програми для статистичного оброблення даних SPSS Statistics 21.0.

Із сукупності особистісних характеристик, що сприяють психологічній стійкості респондентів у ситуації війни (на основі кореляційного аналізу, з використанням коефіцієнту кореляції Спірмена), ми виділили змінні, які об'єднані сильним зв'язком з ключовою змінною – стресостійкістю. Дані наведено в таблиці 1.

Як бачимо, стресостійкості досліджуваних сприяють: цінності здоров'я, позитивні стосунки із друзями, впевненість у власних силах; здатність жити наповненим сьогоденням та проєктувати власне майбутнє; сприймати навколишній світ як такий, в якому є місце для власної реалізації. Позитивне ставлення, самоприйняття та самооефективність є значущими в ситуаціях гострої втрати ресурсів (війна) та зумовлюють здатність усвідомлювати свою роль у власному житті, співвідноситися із задоволеністю життям і почуттям підконтрольності власного життя, можливістю керувати подіями власного життя, визначати його цілі; здатність використовувати активні стратегії долаючої поведінки; підтримка сім'ї, друзів та значущих інших.

Отримані нами взаємозв'язки, на наш погляд, мають характер як взаємовпливу, так і однобіч-

ного впливу однієї зі змінних. Так, наприклад, цінності здоров'я, позитивних, підтримуючих міжособистісних стосунків, насиченість і наповненість життя можна вважати передумовою та ресурсом стресостійкості. А з іншого боку, достатній рівень стресостійкості зумовлює фізичне та психологічне здоров'я людини, її здатність підтримувати стосунки з друзями, бути впевненим у власних силах. Орієнтація на теперішнє (показник часової перспективи) нерозривно пов'язана з ідентичністю особистості, є важливою умовою відчуття повноти життя, наповнення його радістю, що також є ресурсом для стійкості.

З таблиці 1 бачимо й негативні взаємозв'язки показника «стресостійкість» з особистісними характеристиками, наприклад, із показником часової перспективи «позитивне минуле». Наявність у досвіді моделі «позитивного минулого» забезпечує підліткам та молоді їх зв'язок з культурою, родиною; сприяє формуванню особистісної ідентичності, стабільності, приналежності роду, позитивного самостварення. Відсутність досвіду позитивного минулого, наявність негативного минулого, оцінка минулого відрізка життя як травматичного або недостатня здатність використовувати досвід минулого відрізка життя як корисний і дієвий може зумовлювати низький рівень стресостійкості. Наявність негативного взаємозв'язку з активним копінгом «пошук соціальної підтримки» у ситуації гострого стресу є значущим для особистості, оскільки інформаційна, емоційна, дієва підтримка можуть бути використані в плануванні подолання проблемних ситуацій, а її недостатність може також зумовлювати низький рівень психологічної стійкості. Цікавим є той факт, що занадто «нав'язлива», обтяжлива гіперопіка у вигляді соціальної підтримки або допомоги може гальмувати осо-

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки показника стресостійкості з особистісними характеристиками досліджуваних

Методики	Показники	Стресостійкість	
		r	p
Ціннісні орієнтації	«здоров'я»	,42	≤ 0,001
	«наявність хороших та вірних друзів»	,45	≤ 0,001
	«впевненість у собі»	,39	≤ 0,01
Часова перспектива	«гедоністичне теперішнє»	,52	≤ 0,05
	«майбутнє»	,57	≤ 0,01
	«позитивне минуле»	-,52	≤ 0,01
Базові переконання	«доброзичливість світу»	,53	≤ 0,01
	«цінність власного Я»	,51	≤ 0,05
	«самоконтроль»	,57	≤ 0,001
Копінг-стратегії	«конфронтаційний копінг»	,49	≤ 0,01
	«пошук соціальної підтримки»	-,58	≤ 0,05
	«прийняття відповідальності»	,54	≤ 0,01
Суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки	«особлива людина»	,58	≤ 0,001
	«сім'я»	,59	≤ 0,001
	«друзі»	,55	≤ 0,001
Самооефективність	«самооефективність»	,55	≤ 0,01

бистісну активність і формувати залежний стиль поведінки.

Отже, позитивні взаємозв'язки, виявлені між більшістю особистісних характеристик та стресостійкістю, свідчать про те, що ці характеристики є внутрішніми ресурсами психологічної стійкості респондентів.

Отримані результати нашого емпіричного дослідження свідчать про необхідність застосування форм психологічної роботи, які би сприяли актуалізації, розвитку та підтриманню особистісних ресурсів психологічної стійкості підлітків та молоді.

Розроблена нами програма сприяння розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості підлітків та молоді – це особистісно орієнтований тренінг як система психологічних технологій та методів сприяння неперервному процесу особистісного зростання. Особистісно орієнтований тренінг спрямований на активацію внутрішніх ресурсів (особистісних характеристик), які зумовлюють психологічну стійкість, самоактивацію та самореалізацію потенційних можливостей та здібностей.

В основу особистісно орієнтованого тренінгу сприяння розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості підлітків та молоді покладено *положення*: позитивної психології та підходів до позитивного функціонування особистості (M. Seligman, M. Scikszentmihalyi); концепції салютогенезу (A. Antonovsky); концепції життєстійкості особистості (S. Maddi); теорії збереження та використання ресурсів (S. Hobfoll); терапії, орієнтованої на ресурси (J. Dust); позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан); BASICPh інтегративної моделі копіngu та резильєнтності (Ayalon & Lahad).

Мета програми – сприяння особистісній психологічній стійкості через запобігання втрати особистісних ресурсів підлітків і молоді в умовах війни; активізація та підтримання внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості (життєстійкості, ціннісно-смыслових і мотиваційних ресурсів, ресурсів саморегуляції й активно дієвих копінг-стратегій) у ситуації їх недостатності.

Завданнями програми є:

1. Активізація потреби підлітків та молоді в розвитку особистісних ресурсів, сильних здібностей, здібностей, які потребують розвитку, через механізми рефлексії, самопізнання, визнання та прийняття себе суб'єктом власного життя, діяльності та взаємодії з навколишнім світом;

2. Підтримка та стимулювання осмисленого та активного ставлення до власного життя, усвідомлення мотивів власної поведінки та діяльності, здатність до цілепокладання, конструктивної життєвої позиції, готовності управляти власним життєвим простором шляхом формування навичок самопідтримки, самодопомоги;

3. Формування життєстійкості підлітків і молоді через самоактивацію – особистісну та поведінкову активність, посилення суб'єктної позиції та особистісної автономії; сприяння розвитку навичок

самодопомоги та саморегуляції емоційних станів; оцінювання власних можливостей та обмежень; усвідомлене ставлення до різноманітних життєвих ситуацій та почуттів, пов'язаних з ними;

4. Активізація розвитку індивідуального репертуару стратегій долаючої поведінки та стресостійкості особистості, сприяння розвитку нових когнітивних схем сприйняття навколишнім світу в нових реаліях;

5. Сприяння ефективній соціально-психологічній взаємодії підлітків та молоді через формування навичок спілкування, саморегуляції, прийняття та розуміння партнерів взаємодії, здатність установлювати, підтримувати та розширювати мережу соціальної взаємодії.

Принципи запровадження програми сприяння розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості підлітків та молоді [2]:

1. Принцип безпечного, підтримувального середовища передбачає створення фізичних і психологічних умов, які сприяють безпечній взаємодії учасників програми, їх саморозкриттю, згуртованості учасників групи, створенню атмосфери, що приймає та підтримує;

2. Здоров'язбережувальний принцип, який передбачає застосування в програмі екологічних прийомів, технологій, вправ та завдань, які потенційно можуть виконувати всі учасники тренінгу; ці прийоми сприяють укріпленню психічного та фізичного здоров'я учасників;

3. Принцип прийняття та поваги відмінностей учасників групи як невід'ємних характеристик особистості. Дотримання цього принципу створює можливості для визнання й прийняття різноманітності особистості;

4. Принцип цілісності – здійснюючи психологічний вплив на особистість, необхідно враховувати її цілісність й індивідуальні особливості; дотримання цього принципу створює можливості досягати системних змін особистості шляхом трансформації підсистем особистості;

5. Принцип комплексності та системності методів психологічного впливу та фасилітації. Використання цього принципу вказує на необхідність використання взаємопов'язаних і взаємодоповнювальних технік, методів, прийомів роботи для досягнення поставлених завдань;

6. Принцип цінності особистісних досягнень та досвіду учасників передбачає застосування вже наявних досягнень особистості, її сильних рис; переосмислення звичного способу дій, сформованих навичок та вмінь, здатність застосовувати їх на якісно нових рівнях, тобто розуміння нових можливостей їх застосування.

У програмі сприяння розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості підлітків та молоді ми використовували такі *методи та технології роботи*: методи позитивної психотерапії (зокрема, Модель Балансу), методи когнітивно-поведінкової терапії, тренінгові методи – групову дискусію, метод «Мозкового штурму», методи арт- та казко-

терапії, фасилітуючі інформаційні блоки, шерінг, методи ігрової психотерапії, методи інтегративної моделі копінгу та резильєнтності BASICPh [15], мефоричні карти.

Програма сприяння розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості підлітків та молоді складається з трьох взаємопов'язаних блоків. Кожний змістовий блок містить 5 занять (усього 15 занять), кожне тривалістю 1,30 хвилин.

У побудові занять блоків тренінгової програми ми дотримувалися певної структури [2].

Вступна частина заняття. Основні функції вступної частини: активуюча, мотиваційна, діагностична. У вступній частині заняття ми знайомили учасників із завданнями, цілями модуля, очікуваними результатами.

Основна частина заняття присвячена практичному відпрацюванню поданої інформації, зазначеної теми, формуванню навичок, умінь, які відображають зміст завдань модуля та заняття загалом. Основна частина заняття виконує корегувальну, активуючу та розвивальну функції завдяки роботі учасників тренінгу у внутрішньому та зовнішньому планах.

Заключна частина заняття. Присвячена підведенню підсумків, аналізу та вербалізації власних почуттів, емоцій, думок, поведінки учасниками. Важливим є активізація учасників до аналізу отриманого досвіду на занятті (модулі), готовність до застосування отриманого досвіду в повсякденному житті та діяльності.

Перейдемо до загальної характеристики змістових блоків програми сприяння розвитку внутрішніх ресурсів психологічної стійкості підлітків та молоді.

Блок 1. «Ресурси. Дорогоцінне каміння моїх ресурсів»

Мета – сприяння знайомству учасників з феноменом «ресурси»; з ресурсами, якими володіє кожний учасник, зокрема ресурсами психологічної стійкості: особистісними цінностями, переконанням, самопізнанням, саморозумінням, самоприйняттям, самоідентичністю, самоєфективністю; підтримкою сім'ї, друзів, близької людини.

Завдання блоку 1:

- сприяти кращому усвідомленню образу власного Я через активацію особистісних ресурсів: самопізнання, прийняття себе; управління власною ідентичністю; самоєфективності, самостійності;

- сприяти актуалізації внутрішніх ресурсів, які допомагають долати життєві труднощі, взаємодіяти з іншими, досягати балансу в чотирьох сферах життя: взаємодії із собою, у сфері діяльності, у сфері близьких стосунків із значущими іншими та сфері майбутнього;

- сприяти усвідомленню та підтриманню власних сильних здібностей, використовуючи які, учасник досягає емоційної стабільності, позитивних змін, успіху, стабільного образу власного Я,

отримує прийняття, визнання під час взаємодії з іншими;

- сприяти усвідомленню того, як учасники витрачають енергію власного життя в чотирьох життєвих сферах та які особистісні ресурси вони для цього використовують;

- сприяти усвідомленню учасників, для чого потрібно розвивати внутрішні та зовнішні ресурси, як це покращить якість їхнього життя;

- сприяти прагненню до збереження оптимального функціонування (незважаючи на можливі обмеження в здоров'ї), розвивати віру у власні здібності через формування прийомів самопідкріплення, самопідтримки, самодопомоги.

Блок 2. «Життєстійкість та її ресурси»

Мета – сприяти формуванню життєстійкості (психологічної стійкості) як особистісної властивості, процесу та результату. Сприяти здатності протистояти складним життєвим обставинам, трансформуючи їх в ситуації осмисленого саморозвитку.

Завдання блоку 2:

- сприяти формуванню знань учасників про феномени «життєстійкість», «стресостійкість», «резильєнтність» як властивості особистості через розширення знань про себе, чинників, які сприяють збереженню, укріпленню психічного та фізичного здоров'я;

- сприяти розвитку стресостійкості й життєстійкості через активацію мотивів включеності у власне життя, розвиток позитивної самосвідомості (впевненості в собі, адекватної самооцінки), покращення психофізичного стану, емоційного самопочуття учасників засобами майндфулдрес, дихальних вправ тощо;

- сприяти дослідженню власних потреб, почуттів та емоцій; формувати здатність диференціювати, називати та вербалізувати власні емоції та почуття; сприяти прийняттю потреби говорити про свої тривоги, страхи, агресію, гнів, тугу, смуток, горе;

- сприяти дослідженню та (за потреби) реконструкції психологічних установок учасників по відношенню до стресогенних факторів через формування механізмів трансформаційного копінгу зі складними життєвими ситуаціями;

- сприяти розвитку здатності позитивного мислення учасників через формування навичок аналізу складних життєвих ситуацій, реконструкції стресогенних обставин, готовності діяти та приймати ризики; через розвиток здатності використовувати власну систему базових переконань, цінностей як засіб подолання труднощів;

- сприяти інтеграції актуалізованих особистісних ресурсів життєстійкості в самоконцепцію турботи про себе, що буде сприяти укріпленню ідентичності та самоєфективності.

Блок 3. «Внутрішня стійкість в умовах невизначеності. Сім стовпів психологічної стійкості».

Мета – сприяти розвитку самодетермінованої поведінки – власної ефективності, суб'єктності

через формування навичок саморегуляції особистості, самоефективності, самокерівництва, зміцнення соціальних зв'язків.

Завдання блоку 3:

- розвиток знань учасників про феномен стресу, психосоціальні стресори, прояви стресу та його функції;

- формування знань про сім основних ресурсних стовпів стійкості або резильєнтності;

- сприяти розвитку основних навичок емоційної регуляції; відкритості, креативності, розширення свідомості та сприйняття;

- сприяти формуванню здатності учасників вибудовувати цілі, усвідомлювати власні цінності, враховуючи власні сильні сторони, здібності, можливості та ресурси;

- сприяти розвитку здатності учасників самостійно формулювати цілі власного життя та діяльності, приймати рішення та ризики через підвищення усвідомленого ставлення до часу власного життя;

- сприяти формуванню навичок проектування власного майбутнього через усвідомлення його єдності з минулим та теперішнім;

- сприяти розвитку здатності турботи про себе – власне психічне та фізичне здоров'я, відпочинку – через розвиток балансу між роботою, навчанням, власним життям, спілкуванням з іншими;

- сприяти здатності укріплювати впевненість у собі та у власних силах через усвідомлення власних досягнень, надмірної критики до себе, використання активних копінг-стратегій.

Рекомендації щодо проведення програми сприяння розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості підлітків та молоді. Програму можна застосовувати як в очному форматі, так і форматі онлайн. Кількісний склад групи у форматі очної взаємодії може становити не більше 12 учасників, а у форматі онлайн – 8–10 учасників. Формат малої групи є найбільш ефективною формою роботи (особливо онлайн), створює безпечне, комфортне середовище, сприяє відкритості та довірі учасників групи, забезпечує ефективну групову взаємодію, згуртованість, сприяє продуктивній діяльності учасників.

Можливі труднощі, ризики під час проведення тренінгової програми:

- Необхідно враховувати досвід реагування учасників групи на травматичні ситуації війни; важливо враховувати емоційний стан учасників, можливий знижений індивідуальний темп діяльності, працездатність, підвищену втомлюваність і виснажливості. Усе це зумовлює необхідність надання більше часу для виконання вправ та відпочинку;

- Тренінгові вправи, методи та технології мають бути потенційно доступними для виконання, передусім якщо програма застосовується у форматі онлайн;

- Робота в тренінговій програмі передбачає отримання та надання зворотного зв'язку учасни-

ками. Підвищена емоційна вразливість, чутливість до ставлень інших притаманна учасникам підліткового віку, часто відсутність досвіду отримання підтримки, конструктивного зворотного зв'язку вимагає від психолога контролю дотримання правил взаємодії в тренінговій групі;

- Емоційна переповненість, яка характерна нині більшості підлітків і молоді, часто знаходить вихід саме в безпечній, відкритій груповій взаємодії. Важливо надати можливість говорити про свої почуття, переживання, злість та агресію й надавати емоційну підтримку учасникам тренінгової групи, бачити тих учасників, хто потребує особливої уваги;

- Психолог повинен пам'ятати про феномен психологічного опору до змін учасників групи та вміння його опрацьовувати. Оскільки в ситуації недостатності особистісних ресурсів дії учасників можуть бути спрямовані виключно на збереження наявного психологічного стану, несвідомо блокувати (проявляти опір) спроби інвестувати (розвивати) ресурси.

Програму сприяння розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості було реалізовано в межах супроводу навчання старшокласників та студентів. Частота проведення занять програми визначалася нами з огляду на формат тренінгу (очно чи онлайн) – один день на тиждень. Така частота проведення тренінгу дозволяє учасникам бути в повній мірі включеними в групову взаємодію, не обтяжує їх, а підтримує необхідний рівень психологічної активності, сприяє досягненню реалізації завдань програми.

Висновки. Результати емпіричного дослідження засвідчують, що важливим психологічним завданням є сприяння розвитку тих особистісних ресурсів, які детермінують психологічну стійкість підлітків та молоді: позитивне самоставлення і цінність власного Я, цінності осмисленого життя, здоров'я, самоефективність, базові переконання, здатність ефективно жити теперішнім і вибудовувати власне майбутнє; долати життєві виклики, приймаючи на себе відповідальність за власні рішення, підтримувати позитивні стосунки з оточенням, приймати та надавати соціальну допомогу.

Психологічна програма сприяння розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості підлітків і молоді – це особистісно орієнтований тренінг, метою якого є: сприяння особистісній психологічній стійкості через запобігання втрати особистісних ресурсів підлітків та молоді в умовах війни; активізація та підтримання внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості в ситуації їх недостатності. Програма сприяння розвитку особистісних ресурсів психологічної стійкості підлітків та молоді ґрунтується на положеннях теорії збереження ресурсів (Hobfoll); терапії, орієнтованої на ресурси (Dust); позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан); BASICPh інтегративної моделі копіну та резильєнтності (Ayalon & Lahad).

Програма складається з трьох логічно пов'язаних між собою блоків по п'ять занять у кожному блоці. Усього тривалість програми становить 20 годин.

Апробація програми показала її високу ефективність. Отже, під час надання психологічної допомоги підліткам та молоді особистісні ресурси – життєстійкість, ціннісно-сміслові та мотиваційні ресурси, ресурси емоційної саморегуляції та активно дієві копінг-стратегії – мають бути першочерговими мішенями для психологічного впливу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Купрєєва О.І. Сприяння самореалізації студентів з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі: методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 73 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/742347>
2. Купрєєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі : монографія. Київ : Талком, 2021. 416 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727960/>
3. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 87–103. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>.
4. Михайлішин У.Б., Сухан В.С., Анталовці О.В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 27–33/ <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5>.
5. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
6. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатфакторної моделі психологічної ресурсності особистості. URL: https://www.researchgate.net/publication/360166290_Analiz_ta_interpretacia_empiricnoi_bagatofaktornoj_modeli_psihologichnoi_resursnosti_osobistosti
7. Çekiş A. Psychological symptoms in children who are victims of war and migration: Comparison of Turkish and Syrian students. *Global Journal of Guidance and*

Counseling in Schools: Current Perspectives. 2022. № 12. 1. P. 15–157. DOI:10.18844/gjgc.v12i1.7457.

8. Hazer, L., Gredebäck, G. The effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanit Soc Sci Commun*, 10, 909 (2023). <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02438-8>.

9. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. 84, 116–122. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12124>.

10. Khoshaba D., Maddi S. Early antecedents of hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. 51(2). P. 106–117.

11. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., & Isralowitz R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. № 28(2). P. 167–174. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>.

12. Scharpf F., Saupe L., Crombach A., Haer R., Ibrahim H., Neuner F., Peltonen K., Qouta S., Saile R., Hecker T. The network structure of posttraumatic stress symptoms in war-affected children and adolescents. *JCPP Advances* 3(1): e12124. 2023. DOI <https://doi.org/10.1002/jcv2.12124>.

13. Sodolevska V. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резильєнсу та психологічних інтервенцій. PMGP. 30, Вересень 2024. № 9(3). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532>

14. Stupar D., Stevanovic D., Vostanis P. et al. Posttraumatic stress disorder symptoms among trauma-exposed adolescents from low- and middle-income countries. *Child and adolescent psychiatry and mental health*. 2012. № 15, article ID 26. 10 p. DOI:10.1186/s13034-021-00378-2.

15. Zabłocka-Żytka L., Lahad M. The BASIC Ph model in communication and building individual and group resilience in crises. An example of use during the refugee crisis in Poland. *Postep Psychiatr Neurol*. 2025 Jun; 34(2): 93–98. doi: 10.5114/ppn.2025.151781. Epub 2025 Jun 5. PMID: 40666612; PMCID: PMC12257611.

Стаття надійшла у редакцію: 25.08.2024

Стаття прийнята: 17.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025