

Сазонова І.В.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ (З ДОСВІДУ РОБОТИ)

У статті наводиться опис змісту програми надання психологічної допомоги з подолання стресу в підлітків. Несформованість психіки підлітків, слабкий вольовий контроль емоційних реакцій, сильна дія підкоркових структур на функціональний стан центральної нервової системи зумовлюють специфічні наслідки впливу психологічної травми підлітків після стресу. Отже, психологічна травма, викликана надзвичайною подією, може істотно порушити весь подальший хід психічного розвитку підлітка.

Дослідження здійснено на базі емпіричного матеріалу, зібраного в процесі надання психологічної допомоги підліткам, які пережили психотравматичну подію під час арабо-ізраїльського конфлікту. Програма базується на основі ізраїльської моделі «Об'єднуючий міст» та являє собою психокорекційний комплекс із взаємопов'язаних блоків, кожен з яких орієнтований на вирішення різних завдань і містить певну систему методів і прийомів роботи. Основна ідея програми полягає в тому, щоб спрямувати учасників на розкриття свого внутрішнього потенціалу, сприяти розвитку уявлення про життєстійкість особистості, формуванню навичок усвідомленого управління своїм життям.

Оцінка реалізації запланованих у ході заняття процедур здійснювалася за допомогою рефлексії учасників та обговорення досвіду, отриманого в процесі виконання ними вправ. Також проведено оцінку ефективності програми за параметром тривожність. Порівняння результатів дослідження тривожності підлітків до й після тренінгу з використанням критерію Вілксона дозволило зафіксувати значущі відмінності за рівнем тривожності до й після програми. Виявлені відмінності значущі.

Доведено, що розроблений тренінг дозволяє результативно коригувати тривожність у підлітків. Практична значущість отриманих результатів полягає в можливості створення основ цілеспрямованого корекційного впливу в пошуках актуалізації особистісних ресурсів підлітків для розв'язання проблем. Під час надання психологічної допомоги підліткам у подоланні посттравматичного стресу особливої значущості набуває накопичення та збереження ресурсів і цілеспрямована робота з розвитку ресурсних дефіцитів.

Ключові слова: подолання стресу, модель «Об'єднуючий міст», підлітки, внутрішні ресурси, тривожність, ефективність програми.

Постановка проблеми. Для багатьох людей кризові ситуації, стихійні лиха та інші нещастя становлять невід'ємну частину сучасного життя. Дорослі та діти, представники різних культур та народів - схильні до ризику зіткнення з різними травмуючими подіями: епідемія, війна, терор, екологічне забруднення навколишнього середовища, землетруси та потопи, технологічні катастрофи та аварії на транспорті, злочини та хуліганство, сексуальне насильство тощо. А тому проблема стресу, пов'язаного з психотравмою, залишається актуальною і натепер. Однією із вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив психотравмуючих ситуацій у суспільстві, є підлітки, які особливо гостро сприймають події, що змінюють безпечність оточуючого середовища. У підлітків психологічна травма, викликана надзвичайною

подією, може істотно порушити весь подальший хід психічного розвитку [6]. Несформованість психіки підлітків, слабкий вольовий контроль емоційних реакцій, сильна дія підкоркових структур на функціональний стан центральної нервової системи зумовлюють специфічні наслідки впливу психологічної травми [11]. Тому пошук ефективних методів здійснення психологічної допомоги підліткам у переживанні ними гострих стресових ситуацій є необхідним та актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням проблеми подолання стресу підлітками займалися такі вітчизняні вчені, як Ю.О. Бохонкова, Н.Й. Величко, Т.М. Руда, Т.А. Ткачук, О.В. Царькова, М.С. Якимович та інші. З'явилося досить багато наукової літератури, присвяченої вивченню питання психологічного

стресу, де це поняття розглядається багатоаспектно, з різних позицій, зокрема: як стан організму, що формується під впливом негативних чинників середовища; як стан людини, що не належить до категорії органічних та характеризується істотними відхиленнями від нього; з позиції реакції та наслідків від його впливу на особу. Але багато аспектів проблеми залишаються ще не до кінця вивченими. Існує необхідність вивчення не тільки самого механізму стресу та його впливу на підлітка, але й проблеми стресостійкості особистості, ефективної поведінки в ситуації стресу, подолання наслідків. Д. Галахер висунув гіпотезу, згідно з якою оцінка травмуючої події залежить від обсягу наявних у людини ресурсів, що дозволяють впоратися з цією подією. Якщо індивід оцінює ресурси як недостатні, неадекватні, то подія сприймається як загроза [4]. Стійкі до стресу люди адекватно оцінюють свої ресурси та сприймають стресогенні події як зміни.

Деякі зміни стресового характеру є віковою нормою й пов'язані з фізіологічними особливостями підліткового віку, інші мають особистісний характер [1]. Психологічний стрес пов'язаний зі швидкою психофізіологічною перебудовою, когнітивними процесами, мисленням, оцінкою ситуації, дефіцитом часу, інформаційним голодом або надлишком даних, підвищеною відповідальністю, емоційним відчуженням із боку оточення, вагою стресора та тривалістю загрозової ситуації.

Підлітки у стані психологічного стресу можуть скаржитися на запаморочення, нудоту та болі в спині, животі, головні болі тощо. Також можуть спостерігатися зміни в харчуванні, режимі сну та неспання. Багато що залежить й від індивідуальних особливостей організму, тому що різні підлітки відповідають на стрес по-різному. Одні починають багато їсти, інші абсолютно втрачають апетит; одні насилу засипають вночі, інші відчувають сонливість протягом усього дня. Підлітки часто стають драгівливими, з'являються проблеми з концентрацією уваги. Вони можуть не приділяти достатньої уваги своїй зовнішності та гігієні. Крім перерахованого вище, підлітки після стресу часто відчувають страх, занепокоєння, печаль, гнів, почуття самотності та інші негативні емоції [12]. Американськими дослідниками встановлено, що стресові події також можуть погіршити самоконтроль, особливо у підлітків, які переживають психологічний стрес [11].

З позиції адаптивної реакції, що супроводжується індивідуальними відмінностями, які виникають внаслідок стресової події, доречно зазначити,

що перебіг стресу у підлітків може проявлятися у підвищеній пасивності або активності людини [2].

А.О. Реан як критерій розрізнення типів адаптивного процесу виділяє вектор активності. Спрямованість «назовні» – активний вплив особистості на середовище, її освоєння та пристосування до себе. Спрямованість «всередину» – активна зміна себе, корекція власних установок та звичних інструментальних поведінкових стереотипів, тип активного пристосування до середовища. Автором виділяється також третій тип, найефективніший із боку адаптації: імовірно-комбінований [10].

Велике значення для ефективного адаптаційного процесу має *саногенне* мислення – «оздоровлююче» мислення [5]. Саногенне мислення розширює межі думки, розкріпає їх, дозволяє справлятися з негативними емоціями сприяє оздоровленню психіки, зняттю внутрішньої напруженості. Оволодіння саногенним мисленням передбачає розширення кругозору, внутрішньої культури. Протиставляється такому мисленню – мислення *патогенне*, тобто «хворобливе», яке викликає тривогу, образи, лють та інші руйнівні емоції, породжує різні захворювання. Подумки, повертаючись до травмуючої події, людина знову переживає негативні емоції, які супроводжували певну обставину. Емоційний стрес посилюється, негативно впливає на характер, світовідчуття та світосприйняття [5].

Європейські вчені М. Blomi, R. Oberink під час дослідження поширеності наслідків пережитого стресу у дітей виявили, що 15–43 % дівчаток і 14–43 % хлопчиків пережили хоча б одну стресову ситуацію. З тих дітей та підлітків, які потрапили в зону стресу, 3–15% дівчаток і 1–6 % хлопчиків змушені були пройти спеціалізоване лікування [14]. За даними Національного центру посттравматичних стресових розладів США (*U. S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth and Families, Children's Bureau. ChildMaltreatment, 2013*), лише третина дітей, які пережили стрес, отримує необхідну допомогу [15].

Для того, щоб впоратись із стресом, необхідно знати особливості психологічної допомоги. У разі стресового стану вона заключається у відновленні відчуття безпечності – зняття тілесного та емоційного напруження, послаблення жорстких механізмів захисту, які виникли у відповідь на кризову ситуацію; відновлення та зміцнення психологічних ресурсів – активізація природних ресурсів психіки людини, на основі яких уможливилось

вихід із кризових станів [2; 9]. Допомога підліткам в подоланні стресу спрямована також на відреагування негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками, створення умов для прямого чи символічного прояву сильних негативних переживань; активація механізмів самоцілення, адаптація до нових обставин – заохочення та зміцнення позитивних зрушень, спілкування з друзями, сприятливе дозвілля з близькими, заняття творчістю [8].

Постановка завдання. Мета статті – опис досвіду надання психологічної допомоги в ситуації подолання стресу підліткам, які пережили травматичну подію.

Виклад основного матеріалу. Дослідження здійснено на базі емпіричного матеріалу, зібраного в процесі надання психологічної допомоги підліткам, які пережили психотравматичну подію під час арабо-ізраїльського конфлікту в Ізраїлі. З 10 по 21 травня 2021 року відбулося чергове загострення арабо-ізраїльського конфлікту, що пізніше отримало назву – військова операція «Страж стін». Під ракетними обстрілами в Ізраїлі загинуло 12 осіб, у тому числі двоє дітей. Мирні жителі годинами перебували у бомбосховищах, звідки деяким з них нікуди було повертатися, оскільки їхні будинки були зруйновані.

Після закінчення військової операції в місті Бат Ям (84 кілометри від Сектора Гази), який протягом декількох днів перебував під ракетними обстрілами, було організовано семінар – практикум з відреагування стресу для дітей та підлітків нових репатріантів. Акцент був зроблений на такій категорії дітей у зв'язку з тим, що вони прибули до Ізраїлю в останні кілька років і вперше переживали військовий конфлікт.

Цикл тренінгів, що складався із 4 зустрічей по півтори години, був організований для двох вікових категорій: діти 7–12 років – 12 осіб (6 хлопчиків та 6 дівчаток); підлітки 13–18 років – 12 осіб (6 хлопчиків та 6 дівчаток). Зупинимося детальніше на корекційній програмі для підлітків.

Семінари-тренінги були організовані на основі ізраїльського досвіду антикризового втручання за моделлю «Гешер меахед» – «об'єднуючий міст – рус», створеної ізраїльським Центром боротьби з травмою та кризою, де під словом «міст» мається на увазі перехід зі стану кризи в стан ресурсу.

Як вважають фахівці ізраїльського центру боротьби з травмою та кризою, щоб модель «Об'єднуючий міст» стала надійним інструментом в ситуації кризи, треба відповісти на ключові питання, про які йдеться в цій моделі в зум-

конференціях / вебінарах / тренінгах, присвячених освоєнню цього простого та ефективного інструменту: що таке стрес та чи варто з ним боротися? Стрес – це мана, хвороба або природна реакція організму? Як вести себе в стресі, щоб подолати його часом руйнівні наслідки? Яким чином можливо повернути собі почуття, що «ситуація знаходиться під контролем»? Які є мінімум сім шляхів, що можуть підтримати нас у кризовій ситуації та вивести зі стану безнадії, безсилля, сум'яття, апатії? Індивідуальний інструментарій, який кожен з нас виявив для себе та використовує в життєвих кризах. Який він? Чому є для нас ефективним?

Щоб ефективно подолати стрес, необхідні методичність та організованість; знання власних ресурсів та межі потенційних можливостей, володіння способами управління стресом.

У кожному віковому періоді у людини існують деякі внутрішні ресурси, щоб оптимально справлятися з життєвими труднощами, проте ці ресурси часто можуть залишитися незатребуваними, особливо у підлітків, якщо навмисно не сфокусувати увагу на їхньому виявленні та розвитку. Внутрішній ресурс дітей та підлітків, що допомагає успішно справлятися з життєвими труднощами, пов'язаний з гнучкістю мислення, поведінки, емоційного реагування. Це проявляється у швидкому освоєнні нових стандартів, оволодінні навичками, перемиканням уваги з однієї ситуації на іншу, в емоційній гнучкості, захисній роботі уяви.

Основна ідея програми полягає в тому, щоб спрямувати учасників на розкриття свого внутрішнього потенціалу, сприянні розвитку уявлення про життєстійкість особистості, формуванню навичок усвідомленого управління своїм життям. Натепер момент розроблена програма успішно пройшла апробацію.

Сама назва моделі «Гешер меахед» – аббревіатура, яку можна перекласти як: тіло, розум, почуття, сім'я, віра, оточення, уява.

Тіло / тілесність. Перш ніж дитина усвідомлює, що переживає стрес або психотравму, її тіло вже реагує на травматичну подію. Блокується вільне дихання, окремі частини тіла спазмуються. Сильні, невиражені емоції «застрягають» в тілі тілесно-емоційними блоками та залишаються у вигляді блукаючих болів та психосоматичних захворювань. Якщо на рівні свідомості травматичні події іноді витісняються, то в тілесному профілі наслідки психічних потрясінь та стресів залишаються завжди.

Щоб позбутися непрожитих почуттів, що застрягли в тілі, в рамках тренінгу були використані

техніки евритмії, тілесної та ігротерапії, що містять фізичну активність, чергування м'язової напруги та розслаблення, аутотренінг. Особливу увагу було приділено ігровим дихальним технікам. У тому числі «Фантик-бол» – переміщення обгортки від цукерки один одному або у ворота за допомогою дихання; «Паперовий боулінг» – переміщення паперового м'ячика за допомогою дихання через коктейльну трубочку; «Гумовий купол» – надування повітряних кульок (за аналогією з протиповітряною обороною «Залізний купол») та запуск їх «по ворожих ракетах». Такі техніки дозволяють працювати з проблемами, які дитина не може або не готова озвучувати.

Розум/когнітивні здібності. Діти й більшість підлітків, на відміну від дорослих, не здатні повноцінно когнітивно переробити та раціоналізувати ситуацію, оскільки у них ще не дозріли відповідні мозкові структури, що лежать в основі розвитку абстрактно-логічного мислення. Тому діти рідше, ніж дорослі, і з меншим успіхом використовують інтелектуальні стратегії. Але саме вміння аналізувати тривожну ситуацію, розбиратися в ній породжує конструктивність. «Що мене турбує? Що я можу зробити, щоб знизити тривогу? До кого я можу звернутися за допомогою?» – питання для роздумів. Уміння обмірковувати свій стан допоможе підлітку навчитися аналізувати та планувати власні вчинки.

Аналізуючи ситуацію, вмикаючи логіку, ми запускаємо відомий спосіб психологічного захисту – «інтелектуалізацію», яка дає можливість обмірковувати те, що сталося, знайти шляхи виходу. Розмірковуючи над ситуацією, аналізуючи її, ми допомагаємо собі подолати шок та повертаємо відчуття контролю над ситуацією.

У такий блок, крім технік психодедукції, був включений курс навчання технікам саморегуляції. Отримані знання та навички стабілізують учасників, створюючи відчуття того, що кризова ситуація більше не застане зненацька, що вони зможуть надати допомогу собі й своїм близьким (мамі, молодшим дітям, літнім людям, сусідам). Таким чином, сам факт володіння техніками саморегуляції переводить дитину з ролі «безпорадної жертви» у роль «рятівника, помічника», підвищуючи впевненість в собі та самооцінку. В рамках тренінгу учасники освоїли такі вправи, як «Самообійми», «Самозцілюючий дотик», «Прохлопування».

Почуття та емоції. Ізраїльська модель говорить про те, що тримати почуття в собі небезпечно як для фізичного, так і душевного здоров'я. Шок, біль, гнів, провина та відчай не зникають самі

собою. Травматичні переживання потребують емоційного реагування та усвідомлення.

Для роботи з почуттями в рамках тренінгу були застосовані техніки арт-терапії, що дозволяють працювати з несвідомим, утилізуючи емоції та почуття, що не виходять у свідомість. До того ж фізичний контакт дитини з різними матеріалами (олівці, пластилін, крупи, фарби, крейда) сприяють не тільки відреагуванню негативних емоцій, але й «пожвавленню» фізичних відчуттів, заблокованих в результаті стресу.

У рамках семінару-тренінгу були використані техніки «Страх – не ворог, він друг та захисник», «Безпечне місце», «Карта мого внутрішнього світу» тощо. Нижче наводимо деякі відгуки учасників під час роботи з технікою «малювання стресової події та перемальовування»:

- *«Коли кричала сирена, всі поспішали, а я ніяк не міг вдягнутися. Мені було жарко, я весь спітнів і не міг вдіти одяг... коли ми вийшли у під'їзд та сховалися під сходи, я заплакав. Мені було соромно, але я не міг зупинитися... Я домалював свою старшу сестру. Вона смішить мене і це я так сильно сміюся до сліз. Вона вже доросла і нічого не боїться».*

- *«Коли почалася сирена, я була в душі, а маленький братик вже спав. Всі побігли за ним, і я злякалася, що мене збудуть... Я домалювала маму, яка забирає мене з душі і принесла мені одяг. Так і було, тепер я згадала».*

- *«Я бачив людину у крові, напевно, вона була вбитою. Коли орала сирена, я думав, почався кінець світу, я заліз під ліжко, а батьки не могли мене знайти... Я домалював до людини у крові телевізор. Ніби це було просто страшне кіно».*

- *«Я сирени не боялася, я боялася вибухів. Я перенесла важку операцію в дитинстві, і тепер я боюся лікарні... Коли я домалюю свою родину, я відчуваю її підтримку і мені не страшно».*

Сім'я. Сім'я – це екологічна система, в якій для кожного є своє місце й своя функція. У період кризи згідно з моделлю «Гешер меахед» рекомендується максимально зберігати звичні сімейні ролі та обов'язки. Виконання відомих та постійних ритуалів: прибирання, покупки та інші дрібні справи – це ті елементи, які допомагають серед бурі та хаосу відчутти острівцець порядку.

В рамках тренінгу обговорювали з учасниками типові реакції людини на стрес: бий, біжи, замри та менш відому – «турбота про ближнього», яка не тільки знижує рівень напруги, викликаного травматичною подією, а й забезпечує психологічну допомогу тим, хто знаходиться поруч з нами.

Віра. Віра в Бога та молитви, віра в надприродні сили (добрі феї, янгол-охоронець), афірмації та мантри, віра в себе й свої можливості – це також дуже сильний ресурс.

У рамках тренінгу учасники виготовляли для дітей із найбільш постраждалих від обстрілів населених пунктів печиво «ПВОшки» (дитяча протиракетна оборона) та «заряджали» їх силою, сміливістю, добротою та любов'ю.

Уява, фантазія. Крім зазначених вище технік арт-терапії в рамках тренінгу були використані техніки музичної та ритмотерапії за допомогою барабанів, що дозволило учасникам не тільки долучитися до творчості, а й зняти напругу та одночасно підняти концентрацію уваги. Через творче переживання дитина напрацьовує стресостійкість та активує внутрішні ресурси. Важливо відзначити, що уява допомагає придумати та розіграти актуальну ситуацію або просто зіграти роль будь-якого персонажа, риси якого важливі для дитини в цій період життя.

Оточення, суспільство, спілкування. Ізраїльський Центр боротьби з травмою та кризою рекомендує під час проживання стресової події проявляти соціальний інтелект, включеність у навколишнє життя, брати участь в громадських проектах, розвивати особисті, громадські, професійні зв'язки. Прагнення бути разом з людьми, вміння співпереживати - афіліація та емпатія – є комунікативними особистісними ресурсами, що впливають на поведінку людини. Блокування афіліації викликає почуття самотності, відчуженості, породжує та посилює стрес. Афіліація нерозривно пов'язана з емпатією, яка визначається як осягнення чужого емоційного стану, проникнення в переживання іншої людини. Емпатія є одним з ключових факторів у розвитку соціального взаєморозуміння та виступає найважливішим ресурсом подолання стресу.

На завершальному етапі семінару-тренінгу для учасників була організована симуляційна гра, за сюжетом якої учасники під час ракетного обстрілу опиняються у під'їзді багатоповерхового будинку разом з іншими людьми (акторами): діти, літні люди, вагітна жінка. Підлітки активно «приміряють» на себе різні соціальні ролі, визначають вимоги, можливості та права, властиві кожному новому образу. У таких умовах їм можуть бути створені шляхи нейтралізації негативних життєвих умов через перетворення ситуацій. Чим більше конструктивних способів поведінки освоїла дитина, примірявши різні ролі, тим більше можливостей оптимальної поведінки у складних

ситуаціях вона може проявити. Під час гри підлітки змогли не тільки продемонструвати отримані під час тренінгу знання та навички, а й отримати досвід створення нових зав'язків та співпраці, і, як допомагаючи ближньому, допомогти собі.

Оцінка реалізації запланованих в ході заняття процедур здійснювалася за допомогою рефлексії учасників та обговорення досвіду, отриманого в процесі виконання ними вправ. Оцінка в кінці роботи (підсумкова оцінка) спрямована на виявлення: ступеня комфортності завдань програми тренінгу для учасників; відповідності реальної динаміки емоційних, мотиваційних та функціональних станів учасників очікуваній динаміці; «сильних» та «слабких» блоків програми (інформаційних, діагностичних, методичних, організаційних та процедурних); характеру й способів взаємодії тренера з групою.

У руслі нашого дослідження виникла необхідність в аналізі тривожності, оскільки такий феномен, на наш погляд, є важливим параметром психологічного стресу. Більшість підлітків, які пережили травму, пристосовується до ситуації. Проте деякі неприємні симптоми залишаються. Серед тих, що зустрічаються частіше, науковці виділяють неспокій, тривогу [3, 7, 13]. Отримання показників тривожності здійснювалося за допомогою методики «особистісна шкала проявів тривоги» (J. Teylor). Нами було виявлено, що у 49,8% учасників програми проявляється високий рівень тривожності, у 33,2% – середній з тенденцією до високого, у 16,6% – середній з тенденцією до низького. Низький рівень тривожності не був діагностований у жодного з підлітків.

Після апробації корекційної програми проводилася повторна діагностика тривожності підлітків і були отримані такі результати: у 49,8% підлітків виявлено середній з тенденцією до високого рівня тривожності, у 33,2% – середній з тенденцією до низького, у 16,6% – низький. Високий рівень тривожності не був діагностований у жодного з підлітків після проведення тренінгу. Таким чином, у 91,3 % вибірки рівень тривожності знизився. Для оцінки зміни значень показника тривожності, виміряного на одній й тій самій вибірці підлітків до та після тренінгу, ми використовуємо t-критерій Віллкоксона. Аналіз отриманих результатів та оцінка динаміки показників показали статистично достовірно нижчі показники тривожності за методикою Тейлора ($p < 0,01$ за T-Віллкоксоном) у підлітків після тренінгу.

Висновки з дослідження та подальші перспективи в напрямі. Виявлені нами

в дослідженні показники емпірично підтверджують твердження багатьох авторів про важливість актуалізації внутрішніх ресурсів особистості в подоланні стресу.

Результати проведеного ретестування дозволяють зробити висновок про ефективність програми, її успішну реалізацію, а також про її позитивний вплив на особистісний розвиток учасників. Необхідно відзначити, що подальша реалізація роботи або її елементів дозволить фахівцям вирішувати

завдання формування життєвої стійкості, необхідної для подальшої адаптації.

Практична значущість отриманих результатів полягає в можливості створення основ цілеспрямованого корекційного впливу в пошуках актуалізації особистісних ресурсів підлітків для вирішення проблем. Під час надання психологічної допомоги підліткам в подоланні посттравматичного стресу особливої значущості набуває накопичення та збереження ресурсів, і цілеспрямована робота з розвитку ресурсних дефіцитів.

Список літератури:

1. Бохонкова Ю.О. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. Вип. 16. Ч. 2. С. 225–232.
2. Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми / В.М. Бондаровська, Т.В. Кульбачка, Е.Б. Ламах, Л.І. Козуб. Київ, 2015. 24 с.
3. Заболотна В.О. Соціально-психологічні технології корекції рівня стресу в організаціях. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 2 (27). С. 26–34.
4. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Москва : Слайдинг, 2006. 96 с.
6. Петьков В.А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 6 (37). С. 33–36.
7. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : Методичний посібник / Уклад. : Г.Б. Растроста. Суми : НВВ КЗ СОШПО, 2018. 64 с.
8. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла, Г.П. Лазос. Київ, 2015. 232 с.
9. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу : Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму, м. Суми, 21–26 квітня 2020 року / за заг. ред. А.В. Вознюк. Суми : НВВ КЗ СОШПО. 2020. 182 с.
10. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОзнак, 2008. 479 с.
11. Руда Т.М. Стрес та стресостійкість у підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 122–129.
12. Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання / О.В. Царькова, Н.Й. Величко. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 157–161.
13. Ткачук Т.А. Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків в процесі подолання стресових ситуацій / Т.А. Ткачук, М.С. Якимович. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_8.
14. Axak N. Development of multi-agent system of neural network diagnostics and remote monitoring of patient. *Eastern-European Journal of Enterprise Technologies*. 2016. Vol. 4. № 9 (82). P. 4–11.
15. Duckworth A.L., Kim B., Tsukayama E. Life stress impairs selfcontrol in early adolescence. *Front. Psychol.* 2012. No. 3. P. 608. Published online 2013 January 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2012.00608.

Sazonova I.V. PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO ADOLESCENTS IN OVERCOMING STRESS (FROM WORK EXPERIENCE)

The article describes the content of the program of psychological assistance to overcome stress in adolescents. Unformed psyche of adolescents, weak volitional control of emotional reactions, strong influence of subcortical structures on the functional state of the central nervous system cause specific consequences of the impact of psychological trauma of adolescents after stress. Consequently, a psychological trauma caused by an emergency can significantly disrupt the entire further course of a teenager's mental development.

The study was conducted on the basis of empirical material collected in the process of providing psychological assistance to adolescents who survived a psychotraumatic event during the Arab-Israeli conflict. The program is based on the Israeli model "Unifying Bridge" and is a psycho-correctional complex of interconnected blocks, each of which is focused on solving various problems and includes its own system of

methods and techniques of work. The main idea of the program is to direct participants to reveal their inner potential, promote the development of ideas about the resilience of the individual, and form skills of conscious management of their lives.

Evaluation of the implementation of the procedures planned during the lesson was carried out by reflecting participants and discussing the experience gained during their exercises. Also evaluated the effectiveness of the program by the parameter of anxiety. Comparison of the results of the study of adolescents' anxiety before and after training using the Wilcoxon criterion allowed to record significant differences.

It is proved that the developed training allows to effectively correct anxiety in adolescents. The practical significance of the results obtained lies in the possibility of creating the foundations of purposeful Correctional influence in search of updating the personal resources of adolescents to solve problems. When providing psychological assistance to adolescents in overcoming post-traumatic stress, the accumulation and preservation of resources, and purposeful work on the development of resource deficits, are of particular importance.

Key words: *overcoming stress, model "Unifying Bridge", teenagers, internal resources, anxiety, program effectiveness.*