

УДК 159.944.4

Ресурсноорієнтована модель стресоподолання BASIC-Ph**Т. Шугай,**

методистка НМК психологічної служби,
комунальний заклад «Житомирський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти»
Житомирської обласної ради
e-mail: zhytomyr06@ukr.net

Повсякденна реальність сучасної людини в умовах повномасштабної війни в Україні пов'язана із високим рівнем стресових навантажень. Та на переконання Ганса Сельє, психолога, ендокринолога, уникати стресових ситуацій не лише неможливо, а й не потрібно, оскільки «стрес – це і є життя...».

Стрес, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), є неспецифічною реакцією організму на будь-який подразник або вимогу. Це відповідь психіки людини на реальну чи уявну загрозу. Психіка «запускає» психофізіологічний стрес-відповідь на ситуацію силою думки, емоцією чи спогадами. Важливо усвідомлювати, що організм не є пристосованим до пролонгованої у часі стрес-відповіді, що так само є небезпечним для нього через складнощі у процесі відновлення.

Згідно з науковими поглядами, саме стресові механізми лежать в основі виникнення більшості соматичних проблем, загострення хронічних захворювань, зниження рівня ментального здоров'я, унеможливлення психологічного комфорту особистості, зниження її працездатності тощо.

Задля збереження ментального та фізичного здоров'я, підтримки власного благополуччя важливо усвідомлювати та підтримувати наявні у людини ресурси, які обумовлюють адаптаційні можливості її організму. Ресурси (фізичні, психологічні, соціальні тощо) – це все те, що людина застосовує у відповідь на складні життєві ситуації. Результативність подолання викликів залежить від усвідомлення всього спектра власних ресурсів, наявних та доступних, екологічного до них ставлення, способу та міри їх використання.

Усвідомленню, розвитку та ефективному використанню власних ресурсів сприяє розроблена професором Мулі Лахадом та його колегами модель стресоподолання «BASIC-Ph». На думку авторів цієї моделі, абсолютно кожний має потенціал подолання стресу та виходу з кризи. Цінність зазначеної моделі ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних дослідженнях. Тому вона вже досить широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів подолання стресу та/чи кризи.

Мулі Лахад – директор Ізраїльського Центру попередження стресу. У 90-х рр. XX ст. під час взаємодії з людьми, які перебували в ситуації небезпеки для життя, група вчених під керівництвом М. Лахада встановила, що у 20% досліджуваних проявляється ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), інші ж 80% долають травму без наслідків для здоров'я. Після проведеного аналізу провідних психологічних теорій «зустрічі людини зі світом», після отримання результатів власного багаторічного емпіричного аналізу з фокусом на конструктивних способах подолання кризових ситуацій вчений запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – модель «BASIC-Ph». Саме ця модель сприяє подоланню стресу та пошуку власної внутрішньої ресурсності та стабільності.

Модель «BASIC-Ph», на думку автора, є «мостом над прірвою», допомагає людині «виросити» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ» (Lahad & Leykin, 2013). За результатами дослідження, автори прийшли до висновку, що кожен має власне унікальне поєднання ресурсів, власний потенціал, власний патерн та унікальний досвід щодо подолання стресової ситуації у 6 модальностях:

1. **В** – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.

Belief & values – Віра (вогник усередині, який не дозволяє людині згаснути) – це спосіб подолання кризи, який базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей, в самого себе тощо. Існування в житті сенсової наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина черпає сили у складних ситуаціях.

2. **А** – Affect – емоції та почуття, вміння та спосіб їх вираження.

Affect – Емоції (можливість залишатися «живим» під час стресу). Цей спосіб подолання стресу передбачає усвідомлення та надання права на власні емоції та почуття, можливості їх розпізнавати, проявляти найбільш сприйнятливим для певної людини способом: вербально – в комунікативній міжособистісній взаємодії, письмово – через листування, невербально – через танок, малюнок, музику, театральні дії тощо. Досить ефективним є безпосереднє чи опосередковане вираження емоцій та почуттів: наприклад, запис в щоденник власних емоцій, почуттів, відчуттів, прояв за допомогою артзасобів (малюнок, спів, музика) тощо.

Людина з емоційним каналом має можливість перезавантажитись через прояв емоцій, емпатії, самовиразитись за допомогою творчих способів.

3. **С** – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, комунікативна взаємодія.

Даний ресурсний канал передбачає конструктивне спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих фахівців. Кожен при достатньому рівні психологічної та соціальної компетентності спроможний надати допомогу іншій людині, яка її потребує, у процесі соціальної взаємодії. Суть даного каналу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути корисним для інших, почувати себе частиною системи, організації, соціальної групи тощо.

4. **I – Imagination** – уява, мрії, спогади, творчість або *можливість побачити світ за межами стресу*. Даний ресурсний канал спирається на творчі здібності особистості, її креативність. Саме уява забезпечує можливість та здатність мріяти, пов'язана із інтуїцією та пластичністю. Це передумова проектування власного щасливого майбутнього. Впливає на сприйняття минулого як набутого досвіду, набутої власної сили. Спогади про щасливі моменти життя суттєво зменшують інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Важливу роль відіграють почуття гумору, імпрровізація, різні види мистецтва та творчості.

5. **C – Cognition, thought** – розум, логіка, пізнання, когнітивні стратегії, планування.

Cognition – розуміння, усвідомлення (*можливість прийняття правильних рішень*) – спосіб подолання кризи, спираючись на компетенції, компетентності, на ментальні здібності людини, її здатності до логічного та критичного мислення, спроможності оцінювати ситуацію, розробляти нові ідеї, планувати, навчатися, збирати необхідну достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх, розставляти пріоритети, обирати альтернативу, делегувати частину власних повноважень, бути здатним на саморефлексію (розмова з самим собою) тощо.

6. **Ph – Physical** – фізична активність, тілесні ресурси, турбота про тіло.

Physical – тілесність (*можливість «повернутися в тіло» задля врегулювання емоційними переживаннями*) – спосіб стресодолавання, що передбачає фізичну активність людини. Це джерело обумовлене здатностями людини чути, бачити, відчувати запах, дотик, смак, відчувати температуру середовища, а також біль та насолоду. Крім того, даний ресурсний канал спирається на спроможність орієнтуватись у просторі та часі, відчувати напругу або послаблення, різноманітні фізичні навантаження (зарядка, спорт, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Важливо розуміти, що кожна людина має свій унікальний «ресурсний профіль» – комбінацію із вищезазначених каналів, які допомагають проходити важкі життєві ситуації, набуваючи безцінний досвід.

Вивчення моделі BASIC-Ph забезпечує:

- усвідомлення власних реакцій на стрес;
- знаходження способів самопідтримки;
- розвиток психологічної стійкості;
- екологічне ставлення як до себе, так і до оточуючих.

Це можливість зупинитися й запитати себе:

- Що мене підтримує або надихає?
- Що дає мені сили починати день?
- Що наповнює мене енергією?

Актуалізації менш виражених джерел та більш глибокому їх усвідомленню допоможуть відповіді на запитання:

Belief & values

1. У що та в кого Ви вірите? Які у Вашому житті є традиції, які є цінними та значимими саме для Вас чи яких дотримуетесь?
2. До якої групи чи спільноти Ви хотіли б належити (професійна спільнота, група за інтересами тощо)? Які характеристики, особливості, цінності цих груп для вас є особливо значимими?
3. Що Ви цінуєте у партнерах, з якими Вас пов'язує спільна справа, робота, хобі, інтереси тощо? За що цінують саме Вас інші?
4. Які сенси наповнюють Ваше життя?

Affect

1. Чи спроможні Ви назвати власні емоційні переживання або стани, які проживаєте «тут і зараз»?
2. Чи спроможні Ви розпізнавати емоції інших? Наскільки для Вас це є доцільним?
3. Наскільки вдається впливати на себе та оточуючих з погляду на емоційні стани або емоційні реакції?
4. Чи ділитесь Ви власними переживаннями з тими, хто поруч?
5. Як проявляєте власні емоції? У взаємодії з ким менший контроль щодо прояву емоцій?

Socialization

1. Що для Вас є допомога та підтримка? Чи спроможні у разі потреби висловлювати прохання щодо допомоги? Чи надаєте допомогу тому, хто її потребує?
2. Наскільки для Вас важливо ділити обов'язки в сім'ї? Чи домовляєтесь Ви про розподіл обов'язків?
3. Чи подобається Вам спілкуватися з іншими? Хто ці люди і чим вони Вам до вподоби? Що Ви отримуєте при спілкуванні?

Imagination

1. Вам подобається створювати щось нове? У якій сфері життя Ви можете назвати себе новатором?
2. Яка сфера для створення нового найбільш для Вас значима та цікава?
3. Чим для Вас є заняття мистецтвом? Створення чогось нового?
4. Чи дозволяєте Ви собі мріяти? Чи уявляєте власні мрії та бажання?
5. Чи вважаєте за доцільне розвивати власну уяву?

Cognition and thought

1. Наскільки для Вас важливо точно оцінити ситуацію, зібрати всю необхідну інформацію? Чим для Вас є «вичерпана інформація»? Який ризик для Вас є припустимим у випадку браку зібраної інформації? Наскільки важливо для Вас мати достовірну інформацію?
2. Чи аналізуєте власні складні життєві ситуації? Чи допомагає досвід Вам «не ставати на ті ж граблі»? Чи відслідковуєте Ви динаміку та результативність у вирішенні складних життєвих ситуацій з часом (з віком)?
3. Як часто Ви тренуєте себе, самодисциплінуєте? Що для Вас є проявом самодисципліни?

Physical

1. Як Ви турбуєтеся про себе?
2. Чи маєте повноцінний сон?
3. Чи можете Ви захопитися роботою, не дивлячись на фізичний дискомфорт (холод, голод тощо)? Наскільки спроможні розрізнити фізичний дискомфорт від емоційного?
4. Чи вдається чергувати фізичну активність та відпочинок?
5. Чи вдається планувати відпочинок? Якому саме відпочинку віддасте перевагу? Чи дотримуєтесь плану?
6. Які види фізичних навантажень маєте у житті?
7. Наскільки прискіпливі до харчування? Чи дотримуєтесь балансу між корисною їжею та їжею в задоволення для себе?
8. Чи практикуєте техніки релаксації? Яким з них віддасте перевагу?

Отже, людина спроможна впоратися зі стресом, використовуючи один або кілька з ресурсних каналів. Існують 6 джерел або каналів подолання стресу, пріоритетність та ефективність яких може змінюватись. Важливо усвідомлювати «сильні» та «слабкі» сторони кожного з них, а також власні «сильні (активні) канали», сприяти розвитку слабких (пасивних) каналів, тим самим посилюючи та збагачуючи власні ресурси.

Важливо пам'ятати, що немає правильного чи неправильного ресурсного джерела. Кожна людина має індивідуальні ресурсні патерни, задля поновлення або перезавантаження яких важливо усвідомлювати весь спектр ресурсних джерел, їх ефективність, а також доцільність екологічного до них ставлення.

У випадку повного виснаження ресурсів або неможливості самотійної турботи щодо них обов'язково зверніться за кваліфікованою психологічною або психотерапевтичною допомогою.

Бережіть себе, турбуйтеся про себе та будьте здоровими та успішними!

Список використаних джерел та літератури

1. Selye, H. The Stress of Life. N.Y. 1956. 216 p.
2. Lahad, M., Leykin, D. The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA : Jessica Kingsley, 2013. P. 11-32.
3. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
4. How to handle stress: teachers & education staff. URL: <https://www.educationsupport.org.uk/resources/for-individuals/guides/how-to-handle-stress/>.
5. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war>.
6. Caring Counselor. Кола довіри. URL: <https://caringcounselor.blog/2019/04/21/circles-of-trust/>.

7. Центр здоров'я і розвитку «Коло сім'ї». Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги під час війни. URL: https://ks.org.ua/?fbclid=IwAR3XCeUkIQP_mqlBNxsXHJufjCMizo9cpvmuitBu7SWQy2bJiGrACP9Kk.

8. Право дитини на гру: чому це важливо для гармонійного розвитку дошкільнят. URL: <https://nus.org.ua/articles/pravo-dytyny-na-gru-chomu-tse-vazhlyvo-dlyagarmonijnogorozvytkudoshkilnyat/>.

9. Як арт-терапія допоможе впоратися зі стресом? Корисні вправи для дітей і дорослих. URL: <https://bit.ua/2020/03/art-therapy/>.

10. AVID Open Access: an open educational resource that provides practical, easy-to-use strategies to prepare your students for all that is possible in their future. URL: <https://avidopenaccess.org/>.