

<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.16>

УДК 159.9

ORCID 0000-0002-2488-0220

## ЕФЕКТИВНІСТЬ МАК «ПОДОЛАННЯ» У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Наталія Ю. Діомідова**

доцент кафедри філософсько-психологічної антропології,  
Харківський національний педагогічний університет імені

Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

E-mail: nataliia.diomidova@gmail.com

Актуальність і мета дослідження. Одним з потужніших способів терапевтичної роботи з клієнтом є метафоричні асоціативні картки (МАК), утім у наукових розвідках існує брак емпіричного обґрунтування їх ефективності у роботі з клієнтом.

Мета статті: перевірити ефективність застосування МАК «Подолання» у розвитку стресостійкості особистості.

Результати і висновки: Модель BASIC Ph була розроблена М. Лаада та О. Аялон з метою розвитку стресостійкості та подолання негативних психоемоційних станів клієнта, зумовлених психотравмуючими ситуаціями та подіями життя. Розглянута модель є придатною для реалізації метафоричних асоціативних карток. Кожен із складників моделі BASIC Ph складає ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у стресі, тобто копінгу, тому МАК-терапевтичні засоби розвитку стресостійкості, запропоновані у даному дослідженні, передбачають актуалізацію шести ресурсів стресостійкості.

У результаті впровадження комплексу корекційно-розвивальних впливів було показано, що модель BASIC Ph є ефективною у подоланні стресу, зумовленого пандемією COVID-19, та розвитку стресостійкості клієнтів. У клієнтів, залучених до корекційно-розвивальних впливів МАК, зросли на статистично значущому рівні показники життєстійкості, стресостійкості, нервово-психічної стійкості та спали показники тривожності, зумовлені стресом від пандемії COVID-19.

**Ключові слова:** метафоричні асоціативні картки, копінги, стресостійкість, модель BASIC Ph, пандемія COVID-19.

## **Effectiveness of mac "cope" in the development of personality stress resistance**

**Nataliia Yu. Diomidova**

*Associate Professor of the Department of Philosophical and Psychological Anthropology*

*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine*

*E-mail: nataliia.diomidova@gmail.com*

*Relevance and purpose of the study.* One of the most powerful methods of therapeutic work with the client is metaphorical associative cards (MAC), but in scientific research there is a lack of empirical justification for their effectiveness in working with the client.

*The Aim of the article:* to test the effectiveness of the MAC "Cope" in the development of stress.

*Results and conclusions:* The BASIC Ph model was developed by M. Lahad and O. Ayalon in order to develop stress resistance and overcome negative psycho-emotional states of the client due to traumatic situations and life events. The considered model is suitable for realization of metaphorical associative cards. Each of the components of the BASIC Ph model is the core of an individual style of behavior during stress, ie coping, so MAC-therapeutic tools for the development of stress resistance, proposed in this study, provide the actualization of six resources of stress resistance. As a result of the implementation of a set of corrective and developmental effects, it was shown that the BASIC Ph model is effective in overcoming the stress caused by the COVID-19 pandemic and developing customer resilience. In clients involved in the corrective and developmental effects of the MAC, the indicators of vitality, stress resistance, neuropsychological stability increased at a statistically significant level, and the anxiety indicators due to stress from the COVID-19 pandemic decreased.

**Keywords:** metaphorical associative cards, copings, stress resistance, BASIC Ph model, COVID-19 pandemic.

**Вступ.** Ситуація пандемічної загрози, актуальної у наш час, є потужним стресогенним чинником, що зумовлює необхідність

теоретико-методологічного обґрунтування та впровадження корекційно-розвивальних засобів подолання стресу та формування стресостійкості. Одним з потужніших способів терапевтичної роботи з клієнтом є метафоричні асоціативні картки (МАК), утім у наукових розвідках існує брак емпіричного обґрунтування їх ефективності у роботі з клієнтом.

**Мета дослідження** – перевірити ефективність застосування МАК «Подолання» у розвитку стресостійкості особистості.

**Результати.** Стресостійкість – це індивідуальна психологічна особливість, що полягає у специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи та веде до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності та діяльності (Субботин, 1992: с. 48); несприйнятливості до емоціогенних факторів, які негативно впливають на психічний стан людини, здатності контролювати та стримувати виникаючі астеничні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій (Березин, 1998: 56).

Найбільш придатною для роботи з клієнтом засобами арт-терпії є модель подолання стресових та психотравмуючих ситуацій, запропонована М. Лаада та О. Аялон (2013), що містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах та складних ситуаціях життя, тобто стилю подолання стресу (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає певний ресурс).

1. Belief (віра): філософія життя, світогляд, самосвідомість, переконання, вірування та моральні цінності. Цей спосіб подолання кризи базується на вірі (в Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію). Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й такі, що відбивають світогляд людини тощо. Важливий сам факт наявності віри (переконань).

2. Affect (афект): почуття, емоції, засоби експресії. Афективна стратегія проявляється через різні емоції та

обговорення своїх переживань. Цей спосіб подолання складної ситуації вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та їх ідентифікацію. Далі слідує спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: вербально (через складання розповіді) та невербально (малюнку, створенні мандали, пісочної картини тощо).

3. Social (соціум): комунікативні здібності, прагнення до приналежності, сім'я, друзі. Даному способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування. Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Можна допомагати іншим постраждалим, занурюватися у волонтерську роботу. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, можеш на щось впливати.

4. Imagination (уява): творчість, гра, довільна уява, інтуїція, почуття гумору, символізація. Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. У цьому сенсі надзвичайно продуктивним виявляється як арт-терапія, так і терапія мистецтвом. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки. Спосіб подолання складних життєвих ситуацій через актуалізацію розумових здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально розв'язувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність, фізичні здібності. Спосіб подолання складної життєвої ситуації через концентрацію на фізичній діяльності тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття. Передбачає рухову та сенсорну активність (Гавриловська, 2020).

Поєднання вищезгаданих елементів і визначає стиль виживання кожної людини. Відповідь людини може витікати в більш ніж одному з зазначених вимірювань, людина може використовувати всі шість ресурсів або розвивати власну конфігурацію, його «код виживання» (Пергаменщиков, 2009).

Провідним способом роботи з моделлю BASIC Ph є створення історії в шести частинах (Lahad, 2013), що уможлиблюється за допомогою застосування арт-терапевтичних психотехнологій. Розглянемо застосування моделі BASIC Ph із використанням трьох арт-терапевтичних психотехнологій – манадалотерапії, сендплейтерапії та метафоричних асоціативних карток.

Застосування метафоричних асоціативних карток для зміцнення особистості у психотравмуючих ситуаціях також показало ефективність на прикладі колоди карток Core («Подолання») (Попова, Милорадова, 2015; Kirschke, 2008). Використання карток «Подолання» можливе через підхід Basic Ph. Ці внутрішні стратегії подолання та зміцнення символічно представлені в «впорядкованому», встановленому з шістьма картами з руками, зображеними на них. Кожна «рука» символізує певну стратегію життя для подолання кризи – віра, почуття, комунікативні здібності, сила уяви, пізнання та фізичні здібності (Kirschke, 2008).

Стандартною технікою роботи з колодою Core у моделі BASIC Ph є описана Kirschke (2008), де до кожної карти-ресурсу із зображенням руки витягується карта-пояснення, яка інтерпретується клієнтом. Згідно із класичною технікою алгоритм роботи із запитом стосовно стресу та тривожності у ситуації пандемії COVID-19 передбачає такі кроки:

1. Розкладається 6 карт із зображенням малюнком догори згідно моделі BASIC Ph.

2. Обирається 6 карт з колоди «Core» у кладуться знизу карт із зображенням рук таким чином, щоб кожна з 6 карт була покрита однією картою з колоди.

3. Верхні карти відкриваються по-черзі і описується те, як вони пов'язані з картами із зображенням рук, що символізують копінги.

4. Далі клієнт має описати свій стан, викликаний загрозою пандемії COVID-19 або у разі звернення внаслідок психотравмуючої події (перенесення захворювання власне чи членів родини, смерть близької людини тощо) подумати про пережитий досвід і обрати картку з колоди «Соре», яка описує цей стан чи досвід.

5. Далі клієнт намагається визначити, які способи подолання дозволяють йому впоратися зі стресом. Аналізуються наявні ресурси подолання стресу.

6. Далі із тих карт, що залишилися у колоді, клієнт визначає способи подолання стресу, які він не використовує, ті копінги, які були заблоковані травматичною подією чи тривалістю перебування у ситуації пандемічних обмежень.

7. Далі клієнт обирає карти, які можуть допомогти відновити ці заблоковані способи.

8. Наприкінці сеансу відтворюється весь процес того, як клієнт здобував нові способи подолання стресу та збільшував додаткові ресурси. Відбувається переказ історії свого травматичного досвіду (життєвої ситуації та відповідного психоемоційного стану), і які зміни відбувалися в результаті використання всіх 6 способів подолання стресу.

На рис. 1 показано приклад розкладу колоди «Соре»



*Рис. 1. Розклад метафоричних асоціативних карток колоди «Подолання» за моделлю BASIC Ph клієнтом із запитом стресу на тлі пандемії COVID-19.*

Допоміжними питаннями в аналізі ресурсів є такі:

1. Ресурс віри: Чи є у вашому житті традиції ритуали, які ви любите дотримуватись? Чи дозволяє перебування у ситуації пандемії дотримуватись цих ритуалів? Чи подобається вам почуття приналежності до певної групи людей – родини, організації, компанії друзів? Чи змінилось це почуття в умовах пандемії?

2. Ресурс емоцій: Чи важливо для вас ділитись думками та тривогами з тими, хто поруч? Чи є у вас творчі захоплення, хобі, чи приносить задоволення фізична активність? Як часто ви відчуваєте піклування про себе близьких людей? Що змінилось в умовах пандемії?

3. Ресурс комунікативних (соціальних) навичок та здібностей: Що для вас означає взаємна допомога та підтримка? Як ви вважаєте, наскільки важливо у родині розділяти обов'язки? Як карантинні обмеження вплинули на ваші сімейні стосунки? Чи подобається вам бути лідером? Чи подобається вам допомагати тим, хто опинився у більш складному становищі в умовах пандемії?

4. Ресурс сили уяви: чи подобається вам створювати щось нове? Імпровізація – ваша стихія? Вам більше подобається займатись однією справою, чи переключатись на інші справи? Як пандемія обмежує ваші можливості для творчої самореалізації? Які нові способи творчого самовираження можна знайти в умовах пандемії?

5. Ресурс сили переконання та розсудливості: Чи важливо для вас точно оцінити ситуацію, зібрати всю інформацію? Чи важливо для вас мати стратегію виходу з кризи, викликаной пандемії або більш цінною є імпровізація? Чому навчила і що виховала у вас пандемія COVID-19? Чи важливо вам мати реалістичний сценарій майбутнього? Як ви бачите своє майбутнє після пандемії COVID-19?

6. Ресурс фізичної активності: Як ви чергуєте робочу активність та періоди відпочинку? Ви можете захопитися роботою так, щоб забути про фізичний дискомфорт (голод, втому)? Які види відпочинку вам подобаються? Як змінився режим праці і відпочинку в умовах пандемії? Чи користуєтесь

ви техніками релаксації (медитація, вправи на саморегуляцію, йога, масаж тощо)? Чи займаєтесь ви спортом? Як пандемія вплинула на ваше спортивне життя?

Перевірка ефективності описаних вище психотехнологій арт-терапії у роботі з клієнтами, що переживають стрес на тлі пандемії COVID-19 здійснювалась через порівняння поазників життестійкості за методикою Д. Леонтьєва (2002), стресостійкості за методикою С.Коухена і Г.Вілліансона (Щербатых, 2005), нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз» (Райгородский, 2001).

Таблиця 1

**Показники життестійкості, стресостійкості, стресу від COVID-19 та нервово-психічної стійкості у контрольній групі та в експериментальних групах після впровадження арт-терапії**

	ЕГ		КГ		U	Z	p
	Mean	Std.D	Mean	Std.D			
Залученість	31,19	1,56	29,93	2,05	71,00	1,93	0,0528
Контроль	24,00	2,22	21,27	1,44	27,00	3,67	0,0002
Прийняття ризику	11,94	1,61	7,73	3,22	34,00	3,39	0,0007
Життестійкість	67,13	3,16	58,93	4,59	22,00	3,87	0,0001
Стресостійкість	31,00	3,74	29,20	1,89	28,50	2,64	0,04
Нервово-психічна стійкість	5,81	1,22	4,67	0,82	58,00	2,45	0,014

Зростання показників життестійкості було вираженим у клієнтів, які були залучені до МАК за моделлю BASIC Ph. Натомість у контрольній групі показники життестійкості виявились навіть нижчими, ніж до впровадження програми, що доводить негативний вплив перебування у стресі в умовах пандемії на життестійкість особистості, причому тривалість перебування у стресовій ситуації обернено пропорційна рівню життестійкості. Аналогічні тенденції характерні також і для показників стресостійкості та нервово-психічної стійкості.



**Висновки.** Модель BASIC Ph була розроблена М. Лаада та О. Аялон з метою розвитку стресостійкості та подолання негативних психоемоційних станів клієнта, зумовлених психотравмуючими ситуаціями та подіями життя. Розглянута модель є придатною для реалізації метафоричних асоціативних карток. Кожен із складників моделі BASIC Ph складає ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у стресі, тобто копінгу, тому МАК-терапевтичні засоби розвитку стресостійкості, запропоновані у даному дослідженні, передбачають актуалізацію шести ресурсів стресостійкості.

У результаті впровадження комплексу корекційно-розвивальних впливів було показано, що модель BASIC Ph є ефективною у подоланні стресу, зумовленого пандемією COVID-19, та розвитку стресостійкості клієнтів. У клієнтів, залучених до корекційно-розвивальних впливів МАК, зросли на статистично значущому рівні показники життєстійкості, стресостійкості, нервово-психічної стійкості та спали показники тривожності, зумовлені стресом від пандемії COVID-19.

### *References*

Березин Ф.Б. (1998). Психическая и психофизиологическая адаптация человека. СПб.: Наука.

Гавриловська К.П. (2020). Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 14-15.

Леонтьев Д.А. (2002). Тест смысловых ориентаций. М.: Смысл.

Пергаменщик, Л.А. (2009) В поисках психологического кода выживания. *Консультативная психология и психотерапия*, 2. 23-27.

Попова Г., Милорадова Н. (2015). Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога. Х.: ФОП Бровин А.В.

Райгородский, Д.Я. (2001). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара.

Субботин С.В. (1992). Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: Дис... канд. психол. наук. Пермь.

- Щербатых Ю.В. (2005). Психология стресса. М.: Изд-во Эксмо.
- Ayalon, O. Healing trauma with metaphoric cards [Accesat: 01.05.2016] Режим доступа: <http://www.souffledor.fr/igc/fichier/upload/file/Cartes%20COPE%20BACP.pdf>
- Bufka L. (2020). Speaking of Psychology: managing your mental health during COVID-19. Am. Psychol. Assoc., Washington, DC.
- Chasson, M., Taubman-Ben-Ari, O., and Abu-Sharkia, S. (2020). Jewish and arab pregnant women's psychological distress during the covid-19 pandemic: the contribution of personal resources. *Ethnic Health*. 12, 1–13. doi: 10.1080/13557858.2020.1815000
- Connor, K. M., and Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety*. 18, 76–82. doi: 10.1002/da.10113
- Harville, E. W., Xiong, X., Buekens, P., Pridjian, G., and Elkind-Hirsch, K. (2010). Resilience after hurricane Katrina among pregnant and postpartum women. *Women Health Iss.* 20, 20–27. doi: 10.1016/j.whi.2009.10.002
- Eaton, J., & Tieber, C. (2017). The Effects of Coloring on Anxiety, Mood, and Perseverance. *Journal of The American Art Therapy Association*, 34, 42-46. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1277113>
- Kalff D. (2020). Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. Analytical Psychology Press: Sandplay Editions.
- Kirschke, W. (2008). Strawberries Beyond My Window. Germany: OH Publishing.
- Lahad M., Shacham M., Ayalon O. (2013). The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.* 71, 543–562. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Ma, X., Wang, Y., Hu, H., Tao, X. G., Zhang, Y., and Shi, H. (2019). The impact of resilience on prenatal anxiety and depression among pregnant women in shanghai. *J. Affective Disord.* 250, 57–64. doi: 10.1016/j.jad.2019.02.058
- Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science / E. A. Holmes, R. C. O'Connor, V. H. Perry [et al.] //Lancet Psychiatry. 2020. Vol. 7 (6), 547–560.
- Potash, J. S., Chen, J. Y., & Tsang, J. P. Y. (2016). Medical Student Mandala Making for Holistic Well-Being. US National Library of Medicine

National Institutes of Health, 42,17-25. <https://doi.org/10.1136/medhum-2015-010717>

Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: evolution of the concept. *Am. J. Orthopsychiat.* 71, 290–297. doi: 10.1037/0002-9432.71.3.290

Карпович Е. Многомерная модель BASIC Ph в психологической практике. Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/16382/>

Flett, J. A. M., Lie C., Riordan B., Thompson L., Conner T., Hayne H. (2017). Sharpen Your Pencils: Preliminary Evidence that Adult Coloring Reduces Depressive Symptoms and Anxiety. *Creativity research Journal* 29: 4, 409-416. <https://doi.org/10.1080/10400419.2017.1376505>

Hasnida H., Meutia A. (2017). The effectiveness of mandala therapy on coping stress advances in social science. *Education and Humanities Research*, 136, 288 – 290.

*Оригінальний рукопис отриманий 15 вересня 2021 року*

*Стаття прийнята до друку 1 жовтня 2021 року*