ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛІ BASIC PH ЯК АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ В РОБОТІ З РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

USING THE BASIC PH MODEL AS AN ART THERAPY TOOL IN THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY STRESS RESISTANCE

УДК 159.96:159 922
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.24

Найчук В.В.
к.психол.н.,
докторантка кафедри психології
Харківський національний педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;
доцент кафедри соціальних технологій
ВСП ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Вінницький соціально-економічний інститут

У статті представлений аналіз проблеми розвитку стресостійкості особистості за допомогою використання моделі BASIC PH як арттерапевтичного інструменту.
Автором проаналізовано розуміння арттерапії як ефективного методу в роботі з людьми, котрі переживають стрес внаслідок воєнних дій. Зазначено, що арттерапія є інструментом боротьби зі стресом і виходу з нього. Її можна використовувати для вивільнення емоцій і зняття напруги. Впевненість у своїх силах є важливим ресурсним станом людини, який допомагає заспокоїтися та зосередитися на досягненні своїх життєвих цілей.
Автор зазначає, що застосування моделі BASIC PH допомагає індивіду подивитися на кризову ситуацію зі сторони, формує вміння залучати різні ресурси з метою подолання наслідків травмуючого стресу. Модель BASIC PH дозволяє ефективно опанувати різні способи боротьби зі стресом. Крім того, представлена модель демонструє, що стрес кожен відчуває по-своєму, тому немає універсальних методів подолання стресу та порад щодо поведінки під час стресових ситуацій.
Крім того, представлено оригінальну ідею використання різних технік арттерапевтичної роботи (мандали, сендплей терапії, МАК-карт) у руслі мультимодальної моделі BASIC PH.
У дослідженні використано комплекс методів. Теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення), констатувальний і формувальний експерименти. Перевірка ефективності психотехнологій арт-терапії у роботі із клієнтами, що переживають стрес в умовах воєнного стану, здійснювалася через порівняння показників життєстійкості за методикою С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва, діагностики стресостійкості за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухен і Г. Вілліансона, нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз».
Щодо результатів впровадження комплексу корекційно-розвивальних впливів, то модель BASIC PH є ефективною у подоланні стресу, зумовленого воєнними діями, та розвитку стресостійкості клієнтів. Зроблено висновок про те, що незалежно від виду арттерапії (мандалотерапія, сендплей-терапія, метафоричні асоціативні картки) у клієнтів, залучених до корекційно-розвивальних впливів, зросли на статистично значущому рівні показники життєстійкості, стресостійкості, нервово-психічної стійкості та спали показники тривожності, зумовлені стресом.
Ключові слова: *стресостійкість, складні ситуації життя, арт-терапія, метафоричні асоціативні картки, мандалотерапія, сендплей терапія, життєстійкість, BASIC PH-модель, війна.*

The article presents an analysis of the problem of developing personality stress resistance through the use of the BASIC PH model as an art therapy tool.
The authors analyze the understanding of art therapy as an effective method in working with people experiencing stress as a result of military actions. It is noted that art therapy is a tool for coping with and overcoming stress. It can be used to release emotions and relieve tension. Self-confidence is an important human resource that helps to calm down and focus on achieving one's life goals.
The authors note that the application of the BASIC PH model helps an individual to look at a crisis situation from the outside, develops the ability to attract various resources to overcome the effects of traumatic stress. According to the authors, the BASIC PH model allows you to effectively master different ways of coping with stress. In addition, the presented model demonstrates that everyone experiences stress in their own way, so there are no universal methods of coping with stress and no advice on how to behave in stressful situations.
In addition, the article presents the original idea of using various art therapy techniques (mandalas, sandplay therapy, MAC cards) in the context of the BASIC PN multimodal model.
The study used a set of methods. Theoretical (analysis, synthesis, generalization), stating and formative experiments. The effectiveness of art therapy psychotechnologies in working with clients experiencing stress under martial law was tested by comparing indicators of resilience according to S. Muddy's methodology in the adaptation of D. Leontief, diagnostics of stress resistance by the methodology "Test of self-assessment of stress resistance" by S. Cowan and G. Willianson, neuropsychological stability by the methodology "Prognosis".
As a result of the implementation of a complex of correctional and developmental interventions, it was shown that the BASIC PN model is effective in overcoming the stress caused by military operations and developing clients' stress resistance. It was concluded that regardless of the type of art therapy (mandala therapy, sandplay therapy, metaphorical association cards), the clients involved in correctional and developmental interventions increased at a statistically significant level the indicators of resilience, stress resistance, neuropsychological stability and decreased stress-related anxiety.
Key words: *stress resistance, difficult situations in life, art therapy, metaphorical association cards, mandala therapy, sandplay therapy, resilience, BASIC PH model, war.*

Стресові навантаження на українців, особливо в умовах війни в Україні, є одним із критичних викликів, що постали перед українським суспільством. За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 15 млн громадян, ймовірно, потребуватимуть психологічної підтримки; із них приблизно 20–40% потребують психологічної допомоги вже сьогодні [1].

Сучасні дослідження визначають психологічну травму як стан сильного страху, який відчуває людина, коли вона стикається з раптовою подією, що може поставити під загрозу її життя. Такий страх перевершує здібності людини та заважає їй контролювати й ефективно реагувати [2].

П. Левін, американський вчений, запропонував цікавий підхід до сучасних теорій психічної травми. Автор визначає травму як прорив бар'єру, який захищає людину від впливу, що супроводжується сильним почуттям безпорадності. Відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмуючої події, часто є причиною психологічної травми. П. Левін стверджує, що руйнівна сила психічної травми залежить від індивідуальної важливості травмуючої події, рівня психологічної захищеності людини та здатності до саморегуляції [2].

Травматичний стрес, який призводить до перевантаження фізіологічних, психологічних і адаптаційних можливостей людини, є основою психологічної травми. Дослідники вважають, що травматичний стрес має такі характеристики:

1) подія усвідомлюється (людина розуміє, що з нею сталося і з якої причини її психологічний стан погіршився);

2) існують зовнішні фактори, які викликають цей стан;

3) подія викликає жах і почуття безпорадності [3].

Різноманітність стресогенних ситуацій і факторів, а також індивідуально-психологічні особливості індивідів зумовили різні підходи до подолання стресових ситуацій. Для підтримки психічного та фізичного здоров'я важливим є вивчення ресурсів людини, які дозволяють їй використовувати адаптаційні можливості організму [4]. Здатність до подолання складних життєвих обставин, здатність до позитивної адаптації після стресових подій і здатність повертатися до попереднього рівня функціонування (резильєнтність) залежить від розуміння індивідом власних ресурсів і вміння їх виявляти. Особистісні ресурси характеризуються різноманітністю, характером, мірою використання, наявністю і доступністю [5].

На думку дослідників, доцільним у роботі з терапії травми є використання мультимодальних моделей, зокрема моделі BASIC PH, розробленої М. Лаада й О. Аялон з метою розвитку стресостійкості та подолання негативних психоемоційних станів клієнта, зумовлених психотравмуючими ситуаціями та подіями життя [6].

До ресурсних модальностей BASIC PH відносять:

«B» Віра – це філософія життя, вірування та моральні цінності. Це походить від слова «віра».

«A» Аффект – це почуття, емоції.

«S» Соціальна підтримка – це суспільство, належність і соціальна організація.

«I» Уява – це творчість, фантазія.

«C» Пізнання, або розуміння, означає свідомість, реальність і думку.

«PH» Фізіологія – це те, що стосується фізичного, чутливого та діяльного [6].

Незважаючи на різні підходи до розуміння і доцільності використання арт-терапії у різних ситуаціях, дослідники доходять однозначної думки про те, що мистецтво та терапія тісно пов'язані. Перше надає людині багато можливостей для того, щоб висловити свої почуття й емоції, а також дозволяє кожному знайти власний спосіб самовираження [7, с. 7].

Низка вчених стверджували, що арт-терапія може бути корисною як у психіатрії, так і в психології [7, с. 7]. Одні науковці зазначали, що досягнення позитивних результатів можна досягти насамперед шляхом «зцілення» потенціалу самого процесу художньої творчості, який дозволяє висловити та заново пережити внутрішні конфлікти, що дає змогу вирішити їх. Інші пов'язували цілющість образотворчої діяльності з можливістю відволікання пацієнта від власних переживань [7, с. 8].

Деякі дослідники писали про те, що художні заняття призводять до того, що людина занурюється у свою підсвідомість і «розмовляє» з нею символічною мовою образів [7, с. 9]. Це призводить до того, що людина сумнівається у своїй здатності вільно висловлювати свої страхи.

Ж. Сидоренко та Ю. Короцінська зазначають, що сьогодні арт-терапія є окремою сферою, яка включає теоретичні знання та практичні дії. Авторки наголошують на тому, що арт-терапія є дуже пластичним напрямком психотерапії, який активно розвивається та розширює сферу застосування. Психотерапія, освіта та соціальна робота використовують методи та техніки арт-терапії. Основною метою арт-терапії є відновлення внутрішнього стану клієнта та його здатності досягти ідеального стану, що сприяє активному продовженню життя та досягненню рівноваги.

Ми погоджуємося з вищезазначеними авторами щодо того, що на особливу увагу в різноманітті арт-терапевтичних технік слід приділити мандалотерапії. За визначенням дослідниць у сфері арт-терапії Н. Кальки та З. Ковальчук, мандалотерапія – це один із методів арт-терапії, у якому діагностується та досліджується внутрішній світ особистості за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку чи за інструкцією терапевта [7, с. 38].

Метод мандали був запропонований К. Юнгом, надалі його розвиток завдячує працям Дж. Келлога, Д. Гліка, С. Фінчера й О. Копитіна [8].

Окреме місце відведено мандалам у роботі зі станами, пов'язаними з наслідками впливу воєнних дій. Так, О. Блінов зазначає, що мандалотерапія є ефективним методом реабілітації військових. Створення мандали, на його думку, є певним ритуалом та універсальною дією самоінтеграції, тому може застосовуватися для аутопсихотерапії. На думку автора, ця процедура є швидкою допомогою, коли традиційна психотерапія не працює [9].

П. Хендерсон, Д. Розен і Н. Маскаро емпірично вивчали ефект мандалотерапії на пацієнтів із посттравматичним стресовим розладом. За результатами досліджень симптомів посттравматичного стресового розладу, депресивних проявів та ін. в учасників контрольної й експериментальної груп представники другої із зазначених груп (які працювали з мандалами), повідомляли про зменшення інтенсивності та сили симптомів травми через місяць спостереження порівняно з контрольним станом [10].

Застосування мандалотерапії у реалізації моделі BASIC PH передбачало такий алгоритм:

1. Клієнт має намалювати велике коло (мандалу) на аркуші формату А3 та розділити його на шість секторів.

2. У першому секторі клієнт має намалювати головного героя, вирішити, де він живе, що йому подобається, які в нього цінності. Це початок історії.

3. У другому секторі клієнт має зобразити місію чи завдання свого персонажа (мотиваційний аспект) і ті емоції, які він переживає стосовно власних життєвих завдань. Яке завдання вашого героя / героїні? Що він / вона відчуває? Наприклад, у ситуації звернення клієнта стосовно стресу, викликаного воєнними діями, клієнт може зображувати власні емоції страху та тривожності або надії та сподівання на перемогу. Зображення емоцій відбувається через символи та кольорове наповнення сектору.

4. Третій сектор описує те, хто чи що допомагає герою. У цьому секторі клієнт зображує значущих інших, які є опорою та підтримкою у подоланні стресу, викликаного воєнним станом.

5. Четвертий – перепони, що стоять на шляху героя. У цьому секторі зображуються внутрішні та зовнішні бар'єри в опануванні стресом, викликаним воєнним станом.

6. П'ятий – як герой долає труднощі та перепони: символічне зображення активних дій героя у подоланні стресу, викликаного воєнним станом.

7. Шостий – що відбувається з героєм далі. Чи завершена історія? Яке можливе продовження історії? В останньому секторі клієнтом символічно зображується його життя після перемоги.

Наступною арттерапевтичною технікою, використаною в межах дослідження, була процедура сенд-плей сесії у межах реалізації моделі BASIC PH. Процедура використання була стандартною сесією юнгіанської пісочної терапії. Клієнтам було запропоновано створити пісочну історію, використовуючи спеціальний інструмент: пісочницю, різноманітні іграшки тощо. Під час створення пісочної картини особливу увагу терапевта було зосереджено на поведінкових проявах клієнтів: рухах, емоціях та ін.

Після завершення клієнтом картини їх просили розповісти історію, створену у пісочній картині відповідно до стандартної форми роботи з моделлю BASIC PH (технологія «Шлях героя»). Основними питаннями були:

1) Хто є головним героєм вашої історії? Де він?

2) Про що він думає? Чого він хоче? Які у нього наміри?

3) Що оточує вашого героя? Хто йому допомагає, а хто заважає досягти мети?

4) Які перешкоди заважають герою досягти мети? Які перешкоди його стримують?

5) Як герой долає труднощі?

6) Що відбувається далі? Чим закінчується ця історія?

Крім того, нами була застосована терапевтична сесія з використанням метафоричних асоціативних карток.

Ми обрали колоду карток Core («Подолання») як інструмент кризової допомоги, також реалізувавши терапевтичну сесію через підхід BASIC PH. Спираючись на цей підхід, внутрішні стратегії подолання та зцілення символічно представлені за допомогою шести карт із руками, зображеними на них. Кожна карта-«рука» символізує певну стратегію життя для подолання кризи – віра, почуття, комунікативні здібності, сила уяви, пізнання та фізичні здібності [11].

Перевірка ефективності описаних вище психотехнологій арт-терапії у роботі з клієнтами, що переживають стрес в умовах воєнного стану, здійснювалася через порівняння показників життєстійкості за методикою С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва, стресостійкості за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухен і Г. Вілліансона, нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз».

Експериментальний план дослідження передбачав порівняння трьох експериментальних груп (n_1=15, n_2=16, n_3=16) із контрольною групою (n_4=15), з якою не було впроваджено корекційно-розвивальних впливів. На констатувальному етапі дослідження статистично значущих відмінностей у всіх показниках виявлено не було.

Після впровадження корекційно-розвивальних впливів показники життєстійкості, стресо-

Таблиця 1

Показники життєстійкості, стресостійкості, стресу та нервово-психічної стійкості у контрольній групі та в експериментальних групах після впровадження арт-терапії

Показники	Групи досліджуваних								H
	ЕГ 1		ЕГ2		ЕГ3		КГ		
	Mean	Std.D	Mean	Std.D	Mean	Std.D	Mean	Std.D	
Залученість	34,73	2,40	34,63	2,03	31,19	1,56	29,93	2,05	34,39***
Контроль	24,00	1,36	23,19	3,02	24,00	2,22	21,27	1,44	16,58**
Прийняття ризику	10,80	2,11	9,69	1,74	11,94	1,61	7,73	3,22	18,98**
Життєстійкість	63,47	3,98	63,25	4,11	67,13	3,16	58,93	4,59	21,88***
Стресостійкість	32,53	1,92	32,00	1,75	31,00	3,74	29,20	1,89	15,14*
Нервово-психічна стійкість	6,33	1,72	6,44	1,21	5,81	1,22	4,67	0,82	15,21*

стійкості, нервово-психічної стійкості в учасників експериментальних груп зросли, натомість у контрольній групі залишилися на тому ж рівні, про що свідчать статистично значущі відмінності між групами, показаними у таблиці 1 та на рис. 1–3.

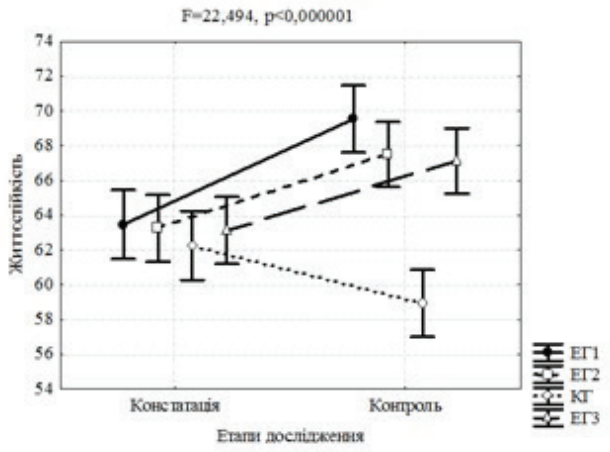

Рис. 1. Показники життєстійкості протягом впровадження арт-терапії за моделлю BASIC PH

Примітка: ЕГ1 – перша експериментальна група, з якою впроваджувалася сендплей-терапія, ЕГ2 – друга експериментальна група, з якою впроваджувалася мандалотерапія, ЕГ3 – третя експериментальна група, з якою впроваджувалася терапія із застосуванням метафоричних асоціативних карток «Подолання».

Зростання показників життєстійкості було синхронним у клієнтів, залучених до різних видів арт-терапії за моделлю BASIC PH.

Натомість у контрольній групі показники життєстійкості виявилися навіть нижчими, ніж до впровадження програми, що доводить негативний вплив перебування у стресі в умовах пандемії на життєстійкість особистості, причому тривалість перебування у стресовій ситуації обернено пропорційна рівню життєстійкості.

Аналогічні тенденції характерні також і для показників стресостійкості (рис. 2).

Позитивний вплив сендплей-терапії та мандалотерапії на розвиток нервово-психічної стійкості є більш вираженим порівняно із впливом застосування метафоричних асоціативних карток.

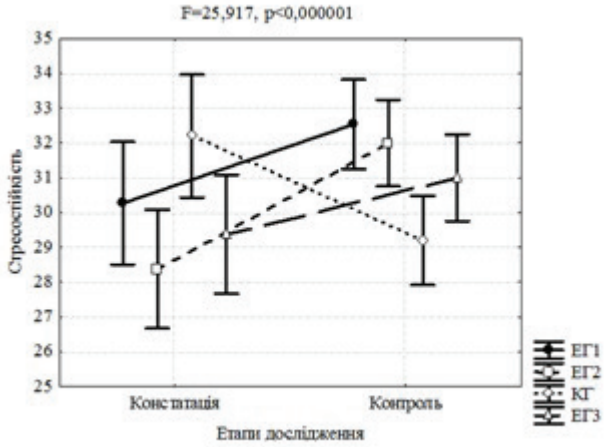

Рис. 2. Показники стресостійкості протягом впровадження арттерапії за моделлю BASIC PH

Примітка: ЕГ1 – перша експериментальна група, з якою впроваджувалася сендплей-терапія, ЕГ2 – друга експериментальна група, з якою впроваджувалася мандалотерапія, ЕГ3 – третя експериментальна група, з якою впроваджувалася терапія із застосуванням метафоричних асоціативних карток «Подолання».

Спадання показників стресу, викликаного воєнним станом, є значущим, а його інтенсивність не залежить від виду арт-терапії (рис. 3).

Висновки. Модель BASIC PH була розроблена М. Лаада й О. Аялон із метою розвитку стресостійкості та подолання негативних психоемоційних станів клієнта, зумовлених психотравмуючими ситуаціями та подіями життя. Розглянута модель є придатною для реалізації методів арт-терапії у психологічному консультуванні та терапії, зокрема впровадженні мандалотерапії, сендплей-терапії та метафоричних асоціативних карток. Кожен зі складни-

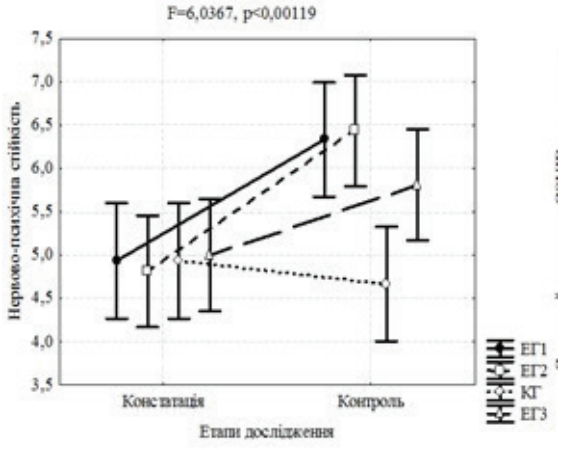

Рис. 3. Показники нервово-психічної стійкості та стресу, викликаного воєнним станом, протягом впровадження арт-терапії за моделлю BASIC PH

Примітка: ЕГ1 – перша експериментальна група, з якою впроваджувалася сендплей-терапія, ЕГ2 – друга експериментальна група, з якою впроваджувалася мандалотерапія, ЕГ3 – третя експериментальна група, з якою впроваджувалася терапія із застосуванням метафоричних асоціативних карток «Подолання».

ків моделі BASIC PH становить ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у стресі, тобто копінгу, тому арт-терапевтичні засоби розвитку стресостійкості, запропоновані у цьому дослідженні, передбачають актуалізацію шести ресурсів стресостійкості.

Внаслідок впровадження комплексу корекційно-розвивальних впливів було показано, що модель BASIC PH є ефективною у подоланні стресу, викликаного воєнним станом, і розвитку стресостійкості клієнтів. Незалежно від виду арт-терапії (мандалотерапія, сендплей-терапія, метафоричні асоціативні картки) у клієнтів, залучених до корекційно-розвивальних впливів, зросли на статистично значущому рівні показники життєстійкості, стресостійкості, нервово-психічної стійкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Оцінка впливу війни на людей. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-09/undp-ua-hia-ukr-2.pdf (дата звернення 28.04 2024)

2. Левін П.А. Зцілення від травми. Вид-во Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

3. Пустовойт М.М., Юрценюк О.С., Іванова Н.М., Пашковський В.М. Теоретико-феноменологічні підходи до вивчення поняття трансформації особистості військовослужбовців внаслідок бойової травми. *Клінічна та експериментальна патологія (науково-медичний журнал).* Т. XXII. № 3 (85). 2023. С. 62–73.

4. Pascoe, M.C., Hetrick, S.E., & Parker, A.G. The impact of stress on students in secondary school and higher education. International Journal of Adolescence and Youth. 2020. № 25 (1). P. 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

5. Ang WHD, Shorey S, Hoo MXY, Chew HSJ, Lau Y. The role of resilience in higher education: A meta-ethnographic analysis of students' experiences. J Prof Nurs. 2021 Nov-Dec;37(6):1092-1109. doi: 10.1016/j.profnurs.2021.08.010

6. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England : Jessica Kingsley, 2013. 288 p.

7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Львів, 2020. 232 с.

8. Сидоренко Ж.В., Короцінська Ю.А. Мандалотерапія як метод роботи з негативними психоемоційними станами клієнтів. *Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності* : кол. монографія. ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. С. 46–85

9. Блінов О.А. Мандалотерапія в реабілітаційній практиці авіаційних фахівців. *Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери: тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 березня 2023 р.)* / ред. кол. : О.М. Котикова, М.І. Радченко, І.В. Прожога та ін. ; Національний авіаційний університет. Київ : НАУ, 2023. С. 11–13.

10. Henderson, P., Rosen, D., & Mascaro, N. Empirical study on the healing nature of mandalas. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts.* 2007. № 1 (3). P.148–154. https://doi.org/10.1037/1931- 3896. 1.3.148

11. Kirschke, W. Strawberries Beyond My Window. Germany : OH Publishing. 2008. 136 p.