

МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

BASIC Ph

М.Лаад (Mooli Lahad)

Гончарова Светлана, доцент кафедры
социальной и семейной психологии БГПУ

Подходы к стрессу и здоровью

-патогенный подход:

- как избежать стресса или устранить «болезнетворные факторы»?
- каким образом воздействие стрессоров приводит к нежелательным последствиям?

-салютогенный (Аарон Антоновский, 1923 – 1994гг.):

- как воспользоваться «оздоравливающими ресурсами»?
- какие факторы способствуют устойчивости к стрессам?
- почему некоторые люди остаются здоровыми, несмотря на тяжелый стресс?



Психическое расстройство
благополучие

Отсутствие болезни Психологическое

-«Вопрос уже не в том, каким образом мы можем исключить тот или иной



Израильский психолог и специалист в области психотравмы, известен своими творческими методами вмешательства и лечения стресса. Основатель и директор Института драматерапии и директор «Центра предупреждения стресса у населения» (1979г., Израиль). Практиковал в местах бедствий (землетрясение 1999г. в Турции, теракт 11 сентября 2001г. в Нью-Йорке, цунами в Шри-Ланке 2004г.). Осуществлял подготовку специалистов – подготовку инструкторов и «помощь помощникам».

Об авторе модел



«За последние два десятилетия я осуществлял разнообразные виды руководства учреждениями и группами вмешательства. Работая с сотнями таких учреждений и групп, я исследовал удивительные явления, связанные со способностями отдельных людей, семей, групп и общин возвращаться к нормальной жизнедеятельности после пережитого бедствия. Эти исследования и наблюдения всегда вызывали у меня удивление и восхищение перед силой человеческого духа»

Мули Лаад

BASIC Ph – мультимодальная модель (многомерная) преодоления стресса

В	А	С	I	С	Ph
Вера	Аффект/ эмоциональное выражение	Социальное / взаимодействие с другими, социальная поддержка	Воображение/ интуиция, творчество	Когниции/ знания, когнитивная переработка	Физическая деятельность
Франкл Маслоу	Фрейд	Эриксон Адлер	Юнг	Эллис	Павлов Уотсон

Основные положения модели и ее цели:

- ✓ Потенциал преодоления есть у всех.
- ✓ Его реализация зависит от внешних обстоятельств и внутренних условий.
- ✓ Модель помогает быстро оценить имеющиеся способы совладания и текущее эмоциональное состояние человека .
Модель помогает определить достаточно кризисного вмешательства или необходима краткосрочная терапия.

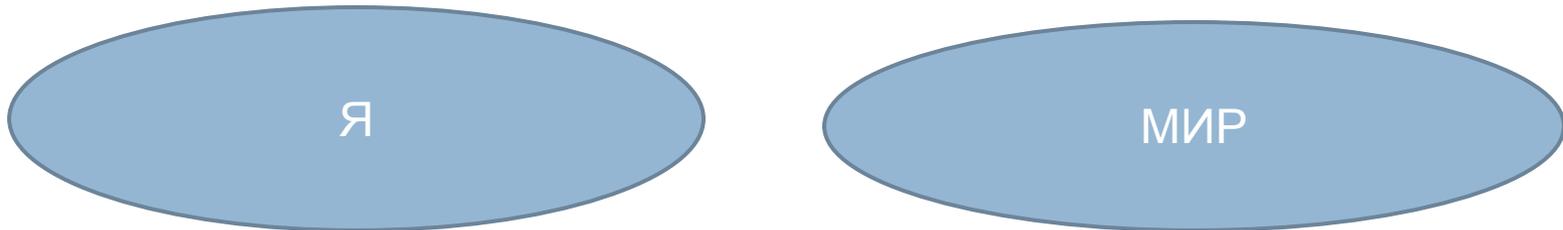
При кризисном вмешательстве психолог использует «имеющиеся» у человека элементы BASIC Ph,

При краткосрочной психотерапии - сосредоточит свои усилия на отсутствующих элементах и обучает человека множеству разнообразных способов совладания со стрессовой ситуацией.

Кризисное вмешательство в соответствии с моделью BASIC Ph

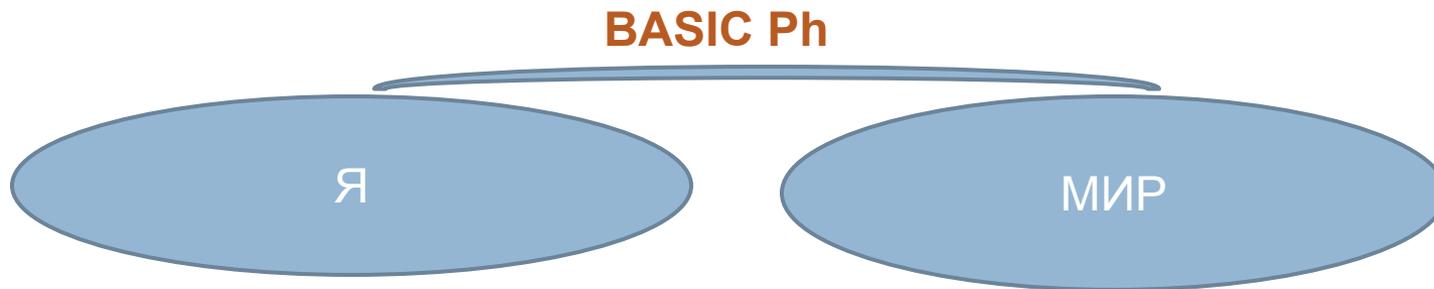


1. В обыденной жизни человека «Я» и «Мир» частично пересекают друг друга

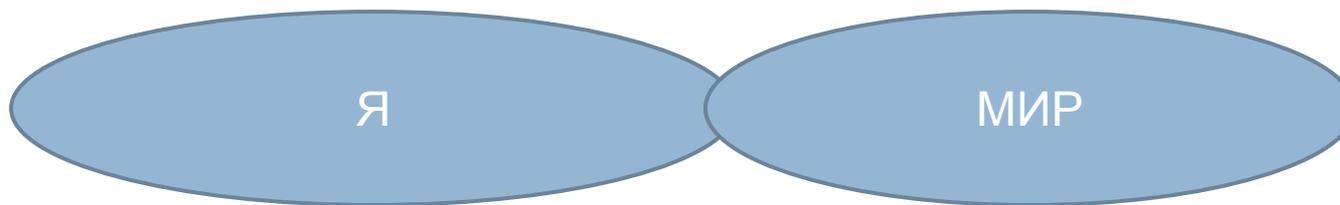


2. В кризисных ситуациях у человека возникает чувство, что все пропало, «ничто» и «никто» не поможет, «завтра» не вытекает из «вчера», «я» оторван от «мира»

Кризисное вмешательство в соответствии с моделью BASIC Ph



3. Психолог понимает язык «пострадавшего» и выстраивает вместе с ним «мост» (**BASIC Ph**)



4. В случае успеха – процесс мировосприятия снова завершается частичным совпадением между величинами «Я» и «Мир»

Методика: история в шести

ЧАСТЯХ (6 PSM)

Классический вариант : рисунок

1. Начало истории Герой	2. Задача / миссия	3. Кто или что помогает герою
4. Препятствие/ трудность	5. Как преодолевается трудность	6. Конец истории

Инструкция

Разделите страницу (А-3) на шесть частей каким угодно способом, но только не разрезайте ее.

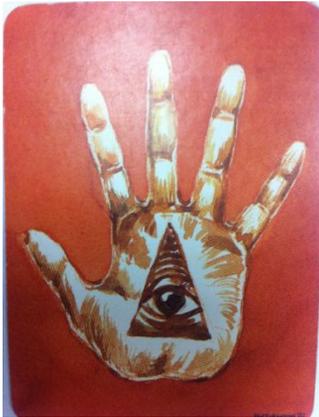
1. Выберите главное действующее лицо – **героя** или героиню из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте героя сами. Решите, где герой живет – это и будет первой частью вашей истории.
2. На второй картинке будет представлена **миссия или задача**, выполняемая персонажем. В каждой сказке или легенде герой выполняет какую-то задачу. Какова задача вашего героя/героини?
3. Третья картинка описывает – **кто или что помогает герою**, если помогает?
4. Четвертая – какое **препятствие** стоит на пути героя к выполнению его задачи, миссии?
5. Пятая – **как герой преодолевает** препятствие?
6. Шестая – что происходит вслед за этим? Эта **история завершается**, или продолжение следует?

Таковы шесть частей рассказа. Теперь расскажите его с помощью линий, форм, символов или изображений. Закончив, объясните мне, что происходит на бумаге.

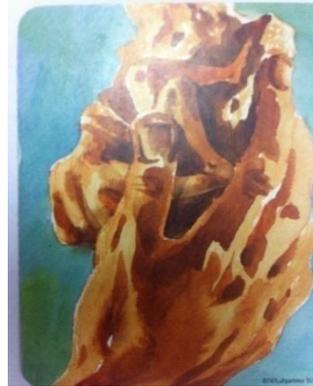
Пример

- Был когда-то цветок (С), и он был маленький (Ph). Когда он вырос (Ph), он захотел добраться к другому цветку (S). У него был помощник (S, Ph), Который вырастил его, и у него был лук и стрела (С, I). Препятствиями были человек (-S) с ружьем, и, к тому же, у него был шланг (С), поэтому цветку удалось добраться к другому цветку (S), и в конце хороший человек (S, А) принес оба (Ph) цветка в свой сад (С).
-
- 6Ph, 4S, 1-S, 4С, I, А.
- Рассказ ученика 3 класса. Проблемы социального характера, вызванные трудностями в отношениях с родителями.

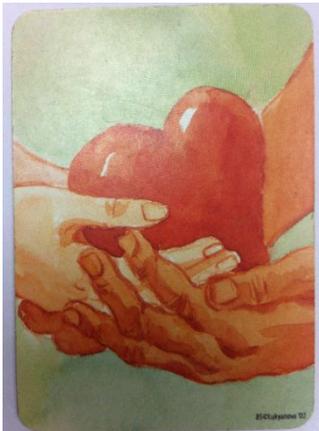
Метафорические ассоциативные карты «СОРЕ»



Верования и ценности (**B**elief and values)



Воображение и фантазия (**I**maginative)



Эмоциональный аффект (**A**ffect)



Когнитивный (**C**ognitive)



Социальный аспект (**S**ocial)

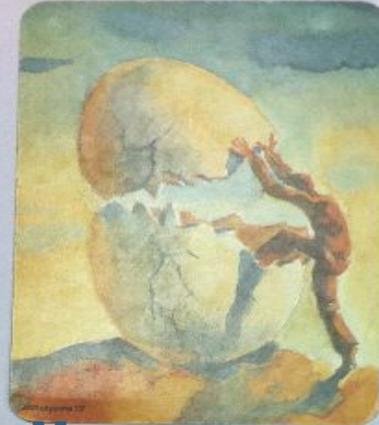


Физиологический (**P**hysiological)

Методика:
использование метафорических ассоциативных карт «СОРЕ»
(история в шести частях)



Герой



Миссия



Кто или что помогает



Препятствие



**Как
преодолевается**



Конец истории

Выводы:

У каждого человека существуют все шесть каналов, но превалирует обычно один из них или комбинация.

Это теоретическое построение приводит к двум практическим **выводам**.

Во-первых, человеку полезно знать, что стресс можно преодолевать различными способами.

(!!! Если размышления больше не приносят облегчения, может быть, стоит съесть шоколадку? Или поболтать с подругой?)

Во-вторых, важно помнить, что разные люди преодолевают стресс по-разному.

(!!! Способы, помогающие одним, не утешают других).

Пример использования модели в работе с детьми : (Хорватия, 1996г.)

Событие: взрыв противотанкового снаряда, который нашли ученики на заднем дворе школы. 1 Ребенок погиб, 2 получили серьезные ранения .

Стратегия работы: психологи провели кризисное вмешательство в школе с учениками 1- 4 классов начальной школы (в д.Скрадине). Проведена групповая работа в классе с целью помочь детям выразить свою эмоциональную реакцию на стресс. Учителя и воспитатели присутствовали в качестве наблюдателей. Работа с детьми проводилась в соответствии с моделью противодействия стрессу BASIC Ph.

С детьми было проведено **три встречи:**

- сразу после трагедии,
- через три месяца и
- через одиннадцать месяцев.

Пример использования модели в работе с детьми : (Хорватия, 1996г.)

Истории на 1 и 2 этапе работы: истории, которые дети рассказывали, были короткими, с небольшим количеством слов, рисунки были бесцветными, и объяснения рисунков не были связаны с травматической ситуацией.

Истории на 3 этапе: истории содержали больше слов и объяснений, рисунки были более насыщены цветами, рассказы длиннее и осмысленнее, ответы на вопросы связаны со случившимся несчастьем.

Результаты:

B	A	S	I	C	Ph	
--	--	6	4	7	12	3 месяца спустя
--	--	3	35	7	1	11 месяцев спустя

Источники:

Lahad, M. 6 PSM / M. Lahad. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/>. – Дата доступа: 11.07.2010.

Лаад, М. Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства / М. Лаад, Э. Хадоми. – Израиль: Центр предупреждения стресса (CSPC) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/stepGuide.aspx>. – Дата доступа: 18.08.2010.

Пергаменщик, Л.А. Концепция самовосстанавливаемости: теоретические подходы и практические возможности / Л.А. Пергаменщик // Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: Материалы научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 21 – 23 октября 2008 г. / СПбГУ / Под ред. Л.А. Цветковой, Н.С. Хрусталевой. – Санкт-Петербург, 2008. – С. 318 – 319.

