

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ
(с международным участием)**

ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

**Секция 3. Личность в кризисной ситуации:
психологическое консультирование и психотерапия**

Опыт применения арт-терапии у лиц, переживших психотравму

**Марусенко Елена Андреевна,
кандидат медицинских наук, доцент,
ОП «Стахановский педагогический колледж ЛГПУ»**

Проблема оказания своевременной квалифицированной психологической помощи лицам, пережившим травматические события всегда была в фокусе внимания психологической теории и практики. Особую актуальность данная проблематика приобретает в условиях продолжающегося локального военного конфликта в Донбасском регионе. Следует подчеркнуть, что психотравмы, полученные в результате нахождения в зоне боевых действий по своей разрушающей силе превосходят травмы, вызванные иными причинами; выраженную психотравматизацию получают и военнослужащие, и мирное население, оказавшееся в зоне конфликта (Караяни А. Г, 2016). Столкновение с военными событиями, несущими реальную угрозу жизни и здоровью, как для самого человека, так и для его близких, невозможность сделать что-либо, переживание ужаса и беспомощности травмируют психику

человека настолько, что возникновение посттравматического стрессового расстройства становится практически неизбежной данностью. А, следовательно, оказание психологической поддержки таким людям, с последующим комплексным реабилитационным психологическим сопровождением является не только желательным, но и неременным условием выхода из травматического кризиса [2; 4].

Современная прикладная психология имеет достаточно широкий инструментальный спектр для работы с последствиями психотравм. Это: поведенческие, когнитивные, телесно-ориентированные, суггестивные и иные техники. Однако работа с последствиями психотравм военного генеза требует чрезвычайной осторожности и, вместе с тем, эффективности психотерапевтических интервенций. Именно таким требованиям отвечает арттерапевтический подход. Арттерапия представлена целым рядом направлений и техник, адресуемых напрямую к бессознательному клиента, в обход цензуры сознания [1]. Это, в сравнении с другими методиками, более «мягкий», экологичный и в то же время, высокоэффективный метод, позволяющий постепенно погрузиться в травматический материал и проработать его [3]. В своих различных вариациях арттерапия обладает высоким коррекционным, профилактическим и терапевтическим потенциалом, не имея при этом, практически, противопоказаний, за исключением психотической симптоматики. Арттерапия, кроме всего, мотивирует клиента к актуализации творческого ресурса личности, что так важно при работе с травмой. Преимущества данного метода и обусловили его выбор в качестве нашего основного инструментария работы с травматичными клиентами.

Арттерапия, преимущественно в форме художественной экспрессии, применялась нами в консультационных сессиях, а также в ходе коррекционных и тренинговых занятий с клиентами, в жизненном опыте которых присутствовала военная психотравматизация (основная группа).

В целом, выборку исследования составили 65 лиц разных возрастных категорий – от подросткового (13-14 лет) до пенсионного возраста (60-65 лет). В ряде консультаций и в ходе тренинговой работы арттерапевтический метод не применялся, и эти клиенты были отнесены нами к группе контроля. Все наши респонденты имели разный по продолжительности опыт нахождения в зоне боевых действий – как летом 2014 года, так и несколько позже. В данном исследовании мы представляем результаты работы исключительно с мирным населением.

Стратегия работы включала выборочное наблюдение, интервью и психодиагностику клиентов, в ходе которой мы выясняли уровень психотравматизации (методика ШОВТС), степень подверженности актуальному стрессу (инвентаризация симптомов стресса по Т. Иванченко) и уровень стрессоустойчивости с определением индекса ресурсности сопротивления стрессу (ОППР Н. Водопьяновой – М. Штейн). Кроме этого, мы измеряли у наших клиентов уровень ситуативной и личностной тревожности (методика Ч. Спилбергера, Ю. Ханина) и применяли проективные диагностические методики.

По результатам исследования практически у всех респондентов был диагностирован выраженный уровень психотравматизации и пониженные ресурсы сопротивления стрессу; в 70% случаев у них диагностировались признаки посттравматического стрессового расстройства.

В ходе оказания психологической помощи как в консультативном, так и в последующем тренинговом формате мы предлагали нашим клиентам арттерапевтические методики, апеллирующие к активному воображению; стратегия психотерапевтической интервенции выстраивалась посредством постоянной ресурсной поддержки с постепенным приближением к травматическому материалу. На любом этапе работы действовало правило «Стоп», согласно которому клиент, не чувствуя достаточного внутреннего ресурса, мог далее не погружаться в травматический опыт. В ходе арттерапевтических сессий довольно часто собственно проективные техники

сочетались с элементами релаксации, дыхательными упражнениями и работой с образным психическим материалом и метафорами.

В дальнейшем, при наработке клиентами достаточного ресурсного саногенного потенциала, весьма эффективным оказалось символическое изображение волнующих клиентов проблем с их последующей символической трансформацией.

Проработка травматического опыта проводилась лишь тогда, когда клиент чувствовал в себе силы и возможности подобной работы.

У клиентов подросткового и юношеского возрастов высокую эффективность продемонстрировали методы сказкотерапии с позитивным метафорическим переструктурированием их травматического опыта.

Проведя сравнение результатов основной и контрольной групп мы наблюдали более выраженные позитивные сдвиги у клиентов, прошедших арттерапевтические сессии: у них в большей мере стабилизировалась эмоциональная сфера, повышался индекс ресурсности сопротивления стрессу (на 15 % выше, чем в контроле), более динамично снижалась ситуативная тревожность (на 15 % более значительно, чем в контроле у юношей и девушек, и на 10 % - у лиц зрелого возраста). Более, чем у 90 % лиц основной группы наблюдалось снижение выраженности посттравматической симптоматики и улучшение сна (в контроле – у 70 %). Таким образом, мы можем утверждать, что методы арттерапии в работе с клиентами, пережившими выраженный психотравматический опыт, демонстрируют высокую эффективность, что позволяет рекомендовать их в качестве коррекционного и терапевтического инструментария у данной категории лиц.

Литература:

1. Колошина Т. Ю., Трусъ А. А. Арттерапевтические техники в тренинге: характеристики и использование / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб.: Речь, 2010. – 189 с.

2. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий / А. Г. Караяни. – М.; 2003. – 80 с.

3. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арттерапия детей и подростков / А. А. Копытин, Е. Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.

4. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А. Л. Пушкарев, В. А. Доморацкий, Е. Г. Гордеева. - М.; Изд-во Института психотерапии, 2000. – 128 с.