

Психокорекція ПТСР у учасників чи свідків бойових дій підліткового віку

Поспелова І.Д.
кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології ПУННПУ
імені К.Д.Ушинського,
(Одеса)

В статті обобщено опыт упорядочения традиционных, новых и авторских способов коррекции с использованием арттерапевтических методов интегрально-педагогической терапии искусством, которые были предложены ведущими специалистами общества stART-international (Германия), в практике работы психологов с детьми подросткового возраста с симптомами посттравматического стрессового расстройства.

Доказується, що успішність допомоги пострадавшим дітям гарантована при проведенні корекції по трем блокам психологічної арт-терапевтичної роботи, которые по цели соответствуют трем основным стадиям лечения ПТСР в психотерапии: стабилизация, эксплорация (или «вскрытие» травмы) и интеграция.

Ключевые слова: посттравматические стрессовые расстройства, симптомы ПТСР, стадии психотерапии ПТСР: стабилизация, эксплорация, интеграция.

У статті узагальнено досвід упорядкування традиційних, новітніх та авторських засобів корекції з використанням арттерапевтичних методів інтегрально-педагогічної терапії мистецтвом, що були запропоновані провідними фахівцями товариства *stART-internationale.V.z* (Німеччина), в практиці роботи психологів з дітьми підліткового віку з симптомами посттравматичного стрессового розладу.

Доводиться, що успішність допомоги постраждалим дітям гарантовано при проведенні корекції за трьома блоками психологічної арт-терапевтичної роботи, що за метою відповідають трьом основним стадіям лікування ПТСР в психотерапії: стабілізація, експлорація (або «розтин» травми) та інтеграція.

Ключові слова: посттравматичні стресові розлади, симптоми ПТСР, стадії психотерапії ПТСР: стабілізація, експлорація, інтеграція.

The article generalizes the experience of ordering traditional, new and authoritative methods of correction with the use of art-therapeutic methods of integral-pedagogical therapy of art, which were suggested by the leading specialists of the society stART-international e.V. (Germany), in the practice of psychologists with children of adolescence with symptoms of post-traumatic stress disorder.

It is proved that the success of assistance to the injured children is guaranteed when correcting for the three blocks of psychological art-therapeutic work, which, according to the purpose, correspond to the three main stages of the treatment of PTSD in psychotherapy: stabilization, exploration (or "opening" of trauma) and integration.

Key words: posttraumatic stress disorders, PTSD symptoms, stages of psychotherapy PTSD: stabilization, exclusion, integration.

Постановка проблеми та її актуальність. Початок ХХІ століття виявився наповненим екстремальними для людини подіями, які стали джерелом емоційних потрясінь - стихійні лиха, антропогенні катастрофи, військові конфлікти, терористичні акти, які лавиноподібно наростають. Ці події характеризуються, перш за все, екстремальною дією на психіку людини, викликаючи у неї травматичний стрес, психологічні наслідки якого, в крайньому своєму прояві, виражаються в посттравматичному стрессовому розладі (ПТСР).

Особливо страшним і шокуєчим на війні виглядають страждання, муки і смерть дітей. На сьогоднішній день немає точної офіційної інформації про те, скільки дітей продовжує проживати на окупованих бойовиками територіях. У той же час, за даними соціологічного дослідження, 48% дітей Донбасу потребують психологічної допомоги. Більш того, поки ще немає систематизованих наукових досліджень про те, який психологічний збиток наносить досвід проживання на території проведення військових дій на незміцнілу дитячу психіку і які його наслідки.

Узагальнення наукової літератури з обраної проблеми показало, що на цей час спеціалістами з'ясовано роль і значення посттравматичного стрессового розладу дитячої психіки, дано визначення цьому поняттю, обґрунтовано основні механізми його виникнення та специфіки проявлення у дітей і підлітків (С. Figley, М. Horowitz, К. Nader, R. Pitman, R. Pynoos).

Разом з тим, проблеми психокорекції розладу у дітей підліткового віку з симптомами ПТСР, що є учасниками чи свідками бойових дій, залишаються актуальними і недостатньо розробленими.

Актуальність зумовила вибір напрямку нашого дослідження, а саме: «Психокорекція ПТСР у учасників чи свідків бойових дій підліткового віку».

Теоретико-методологічні засади складають основні положення суб'єктно-діяльнісного підходу (О. В. Брушлинський, Л. С. Виготський, Л. С. Рубінштейн) та вітчизняні й закордонні принципи і підходи до проблем посттравматичного стресу, механізмів його виникнення та специфіки проявлення у дітей і підлітків (С. Figley, М. Horowitz, К. Nader, R. Pitman, R. Pynoos).

Аналіз останніх досліджень і публікацій з вітчизняного та зарубіжного досвіду використання арттерапевтичних методик у практиці роботи психологів, що працюють з дітьми підліткового віку з симптомами посттравматичного стресового розладу, доводить існування широкого кола наукових праць, в яких висвітлено особливості впровадження окремих засобів арттерапії до змісту цієї діяльності: мистецьких (І. Вачков, І. Давидова, У. Дутчак, Ю. Дрешер, О. Копитін, В. Петрушин, С. Шушарджан, О. Філь та ін.), ігрових (Л. Гребенщикова, П. Єжова, О. Захаров, М. Ловенфельд, М. Панфілова, Н. Сакович, О. Тараріна, К. Юнг, Л. Штейнхардт, Г. Ель, та ін.), казкотерапевтичних (Т. Зінкевич-Євстігнеєва), ізотерапевтичних (Ю. Купріна), арттерапевтичних (Л. Лебедева, Т. Мірошніченко); природотерапевтичних (І. Малишевська), музикотерапевтичних (Б. Нестерович) та ін. [1, 4, 5].

Особливу цікавість викликають методи інтегрально-педагогічної терапії мистецтвом, що були запропоновані провідними фахівцями товариства *stART-internationale.V.3* (Німеччина) з метою подолання психотравми у дітей та підлітків, які стали жертвами війни в Україні. Перевагою цих формат-терапій є те, що їх можна застосовувати у великих групах, а деякі з методик не потребують для використання фахових знань з психології та психіатрії [3].

Мета статті – узагальнити досвід упорядкування традиційних, новітніх та авторських засобів корекції з використанням арттерапевтичних методів інтегрально-педагогічної терапії мистецтвом, що були запропоновані провідними фахівцями товариства *stART-internationale.V.3* (Німеччина), в практиці роботи психологів з дітьми підліткового віку з симптомами посттравматичного стресового розладу.

В системі роботи, що представлена німецькими фахівцями, було запропоновано такі напрямки, як арт-терапія, ритмотерапія (терапія через тіло, рухи, гру), театральна терапія (казки і театралізація) та медіація конфліктів.

Нашу групу склали 29 дітей 10 – 13 років з симптомами ПТСР, які проживали в Донецькій і Луганській областях під час проведення антитерористичної операції.

В нашій роботі ми зробили спробу упорядкувати традиційні, новітні та авторські техніки, що представляли собою комбінацію перерахованих.

Загальна мета комплексу – системна корекція за трьома блоками психологічної арт-терапевтичної роботи, що за метою відповідають трьом основним стадіям лікування ПТСР в психотерапії: стабілізація, експлорація (або «розтин» травми) та інтеграція.

Запропонований комплекс психотерапевтичної роботи з підлітками, які пережили гостру психічну травму, складається з трьох блоків, 11 модулів та 30 занять тривалістю 2 академічні години.

На протязі роботи реалізувалися такі психологічні завдання: активізація процесу саморегуляції; формування стресостійкості; формування адаптаційних механізмів; розвиток емоційного інтелекту та гнучкості; розширення зони комфорту; розкриття власних та колективних ресурсів; розвиток вмінь співпрацювати.

Під час проведення занять використовувалися сучасні техніки арт-терапії: казкотерапії, пісочної терапії, тканинної терапії, ізотерапії (створення гравюри, робота з гуашевими та акварельними фарбами, аплікація), створення мандали (мандорли), робота з метафоричними асоціативними картами.

Для стабілізації засобами арт-терапії ми намагалися зняти психоемоційне напруження, досягти налагодження позитивного мікроклімату в групі однолітків шляхом розкриття творчого ресурсу дитини, прийти до вирішення труднощів у спілкуванні, сприяти розвитку комунікативної культури та творчого потенціалу.

Всі зустрічі з дітьми, які стали жертвами війни в Україні проходили за певною упорядкованою структурою.

Спочатку ми виконували **ритмотерапевтичну розмінку**, що поєднувала техніки запропоновані фахівцями товариства *stART-internationali* традиційні ритмові та дихальні техніки

тілесноорієнтованої терапії. Це запускало механізми стабілізації всієї нервової системи, допомогало повернути душевну рівновагу, заспокоїтися або зарядитися енергією на весь день.

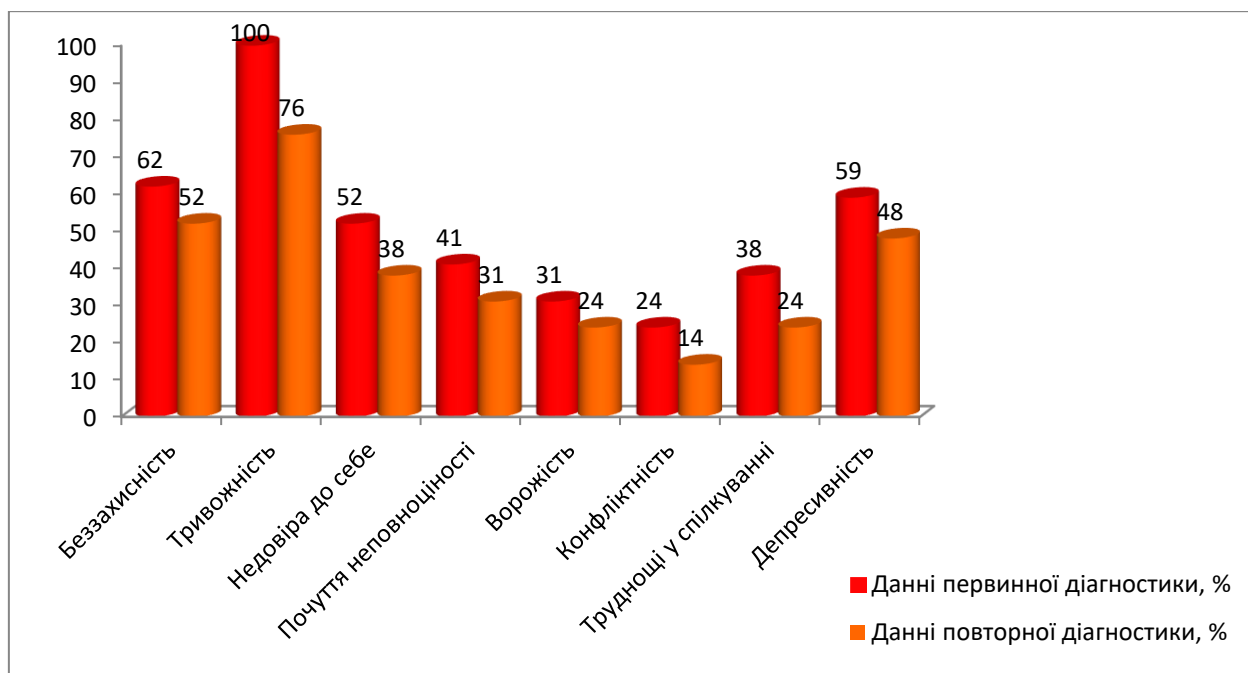
Для експлорації (або «розтин» травми) ми використовували техніки казкотерапії, пісочної терапії, тканинної терапії, ізотерапії (створення гравюри, робота з гуашевими та акварельними фарбами, аплікація), створення мандали (мандорли), роботу з метафоричними асоціативними картами. З досвіду німецьких колег нам сталися в нагоді арт-техніки. Для повернення доступу до особистих потреб, стабілізації емоційного стану, ресурсів ми користувалися технікою "Пташка у печері". З метою розвитку навичок взаємодії на основі невербального спілкування під час малювання та стабілізації проводилася робота з кольоровим гофро-папером; техніка «Груповий малюнок вулиці з розповіддю», «Накручена веселка», «Радужні фантазії». Всім відома техніка «Метафоричний портрет», яка дуже корелює з «методами німців»- "Робота з чорним фоном" та «Колаж». Вони дуже екологічні та їм притаманні риси розкриття кольорової депривації та ресурсів. А групові малюнки - гарний спосіб вирішення конфліктів. Малюнок великих каракуль дуже ресурсний для експлорації.

Метод ннс, арт-техніки, storytelling та евритмія – це все ми взяли для роботи з практики колег, що давало змогу ділитись емоціями та почуттями, домовлялись, наповнювати та відкривали свій внутрішній світ та світ інших.

В результаті проведених методів терапії ми досягали етапу інтеграції. На цій стадії дуже знадобились техніки «Плетіння браслетів», «Стирання чорнил» то що.

Для виявлення ступеню прояву симптомів ПТСР у підлітків перенесених травм до і після терапії було застосовано Гарвардський опитувальник (Harvard Trauma Questionnaire), запропонований Mollica et. al. Додатково для виявлення ступеня прояву посттравматичного стресового розладу та аналізу перебігу терапевтичного успіху застосовано Impact of Event Scale. Також використано проєктивну методику Дж. Бака «Будинок. Дерево. Людина»[2].

Проведене вторинне діагностичне дослідження спрямоване на виявлення залишкових проявів симптомів посттравматичного стресового розладу у підлітків, які пережили військові дії, дозволило зафіксувати зниження їх рівня на 24%; рівня почуття незахищеності на 10%; рівня депресивності на 11%; почуття недовіри до себе на 14%; почуття неповноцінності на 10%; серйозні труднощі в спілкуванні змоги подолати ще 14%; рівень ворожості знизився на 7%; також на 10% зстало менше підлітків у яких діагностувався високий рівень конфліктності. Все представлено на діаграмі 1.



Діаграма 1. Порівнянні дані високого рівня виразності показників за результатами первинної та повторної діагностики.

Статистична достовірність визначалася нами за допомогою t-критерія Стьюдента. У загальному t-критерій розраховується як співвідношення значення певного показника і його стандартної помилки. В нашому дослідженні зміни в значеннях показника «тревожність» перевищує

критичне для вибірки ($t\text{-кр.}=2,02$), тобто є статистично достовірним ($t=2,14$). Також статистично достовірними є зниження оцінок за показниками беззахисність ($t =2,07$), «депресивність» ($t=2,06$) та «труднощі у спілкуванні» ($t=2,12$).

Про дієвість та ефективність психокорекційної роботи також свідчить поліпшення стану підлітків на це вказують дані, отримані під час бесід з батьками або супроводжуваними дорослими. Таким чином, індивідуальна і групова робота з підлітками, які були свідками або пережили бойові дії, в межах запропонованої моделі психотерапевтичної роботи позитивно впливають на їх психічний стан.

Таким чином з даного дослідження можна зробити такі висновки:

-успішність допомоги дітям підліткового віку з симптомами посттравматичного стресового розладу гарантовано при проведенні корекції за трьома блоками психологічної арт-терапевтичної роботи, що за метою відповідають трьом основним стадіям лікування ПТСР в психотерапії: стабілізація, експлорація (або «розтин» травми) та інтеграція;

- при роботі психолога з дітьми підліткового віку з симптомами посттравматичного стресового розладу доцільно поєднувати традиційні, новітні та авторські засоби корекції з використанням арттерапевтичних методів інтегрально-педагогічної терапії мистецтвом, запропоновані провідними фахівцями товариства *stART-international* (Німеччина).

Перспективним є подальший розвідок представленого досвіду для вирішення першочергової проблеми державної політики в сфері національної безпеки в Україні, а саме організації кваліфікованої допомоги дітям, хто отримали травматичний досвід.

Література.

1. Алексеева И. А. Работа с детьми, перенесшими психологические травмы. Методика группового тренинга / И. А. Алексеева, И. Г. Новосельский, Э. В. Жилина, Т. В. Луполишина. – СПб.: Речь, 2012 – 156 с.
2. Бак Дж. Проективна методика «Будинок. Дерево. Людина» [Електроний ресурс] / Ждорж Бак// Проективна методика «Будинок. Дерево. Людина». – Режим доступу : <http://psychok.net/testy/635-test-dom-derevo-chelovek-ddch-proektivnaya-metodika-risunochnyj-test>
3. Методичні матеріали навчально-практичного тренінгу: «Подолання психотравми: арт-терапія, альтернативні методи вирішення конфліктів, педагогічно-терапевтична підтримка у надзвичайному стані» - Одеса, - 27.08.17-31.08.17.
4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции/ Ю. В. Щербатых.– СПб.: Питер, 2008. – С. 93-95.
5. Horowitz, M., Wimer, N., and Alvarez, W. (1979). Impact of Events Scale^A A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*. 41. 209-218.