

14. Hayes, S. C. Process-based CBT: the science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy / S. H. Hayes, S. G. Hofmann. – Oakland: New Harbinger, 2017. – 464 p.

15. Horowitz, J. The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: a meta-analytic review / J. Horowitz, J. Garber // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2006. – № 74(3). – P. 401–415.

16. Mental health interventions in schools in high-income countries / M. Fazel [et al.] // Lancet Psychiatry. – 2014. – Vol. 1(5). – P. 377–387.

17. Practitioner Review: School-based interventions in child mental health / F. W. Paulus [et al.] // Journal of Child Psychology & Psychiatry. – 2016. – № 57(12). – P. 1337–1359.

18. Universal delivery of a dialectical behaviour therapy skills programme (DBT STEPS-A) for adolescents in a mainstream school: feasibility study [Electronic resource] / S. Hastings [et al.] // Discover Psychology. – 2022. – Vol. 2. – Mode of access: <https://link.springer.com/article/10.1007/s44202-022-00021-x>. – Date of access: 15.01.2022.

(Дата подачи: 25.02.2022 г.)

A. B. Гонта

Республиканский институт высшей школы, Минск

Н. И. Олифирович

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск

V. Gonta

National Institute for Higher Education, Minsk

N. Olifirovich

Belorussian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ-ТРАВМАТИКАМ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO TRAUMATIC STUDENTS BY MEANS OF ART THERAPY

Статья посвящена методическим аспектам оказания психологической помощи студентам, пережившим психологическую травму. Даны характеристики арт-терапии как экологичного, ресурсного, бережного и эффективного метода психологической помощи студентам-травматикам. Приведены техники и методики арт-терапии, доказавшие свою эффективность при помощи людям с травматическим опытом.

Ключевые слова: студенческая молодежь; психологическая травма; арт-терапия.

The article dedicated to the methodological aspects of providing psychological assistance to students who have experienced psychological trauma. The characteristics of art therapy as an ecological, resourceful, careful and effective method of psychological assistance to trauma

students are given. Techniques and methods of art therapy that have proven their effectiveness with the help of people with traumatic experience are given.

Keywords: student youth; psychological trauma; art therapy.

Современная высшая школа использует новые методы и технологии обучения, развивает методический и методологический багаж преподавателей. Однако современные студенты зачастую не осваивают предложенный материал, берут академический отпуск, отчисляются в середине обучения. Есть много объективных причин: недостаточная учебная мотивация, неверно выбранная специальность, разочарование в будущей профессии. Однако «за кадром» остаются те студенты, которые не смогли продолжать учебу из-за психотравмирующих событий [1–3]. Вовремя не распознанные проблемы ведут к формированию травмы, последствием которой становится апатия, депрессия, утрата интереса к жизни, и, как следствие – снижение успеваемости вплоть до отчисления из университета [3].

Социально-педагогические и психологические службы вузов призваны оказывать помощь таким студентам [4]. Однако зачастую специалистам не достаёт навыков диагностики, средств и методов консультирования, следствием чего является хронификация травмы.

На наш взгляд, эффективным и «мягким» средством психологической помощи таким студентам является арт-терапия. Суть этого метода – использование искусства и творчества для решения психологических проблем. Арт-терапия направлена на формирование стабильного психического состояния путем использования творческого самовыражения и развития способности находить взаимосвязь между восприятием арт-объекта и внутренним состоянием личности [5].

В ходе работы с арт-объектом происходит осознание личного, в том числе травматического опыта, улучшается интеграция личности, происходит адаптация к внешней реальности (социальной, профессиональной, культурной).

Понятие о психологической травме

Психологическая травма – это событие, которое психика человека не способна переработать. Оно вызывает тяжелый психологический стресс, сопровождающийся чувством страха, ужаса и беспомощности. Нарушения, которые развиваются у человека после пережитой травмы, затрагивают все уровни жизнедеятельности: физиологический, личностный, межличностный, социальный. Все это приводит к стойким личностным изменениям у человека и окружающих его людей.

Охарактеризуем травматическое событие [6]:

- 1) внезапность;
- 2) отсутствие в прошлом сходного опыта;
- 3) невозможность контролировать травмирующее событие;
- 4) состояние горевания и утраты;
- 5) столкновение со смертью или смертельной опасностью;
- 6) неуверенность в своих силах;

7) масштаб разрушения, превосходящий возможности психики к адаптации, и др.

Психическая травма – термин, используемый для обозначения любого болезненного психологического опыта. Люди, попавшие в травмирующую ситуацию, переживают острое состояние травматического стресса вплоть до месяца после травмирующего события. Большинство людей справляются самостоятельно и возвращаются к нормальному функционированию. Однако более чувствительные люди продолжают жить в прошлом, не могут адаптироваться к повседневной жизни. У них может диагностироваться синдром посттравматического стрессового расстройства – ПТСР, который иногда возникает через довольно длительный период, что затрудняет своевременное оказание психологической помощи.

Основные симптомы ПТСР-синдрома [7]:

- 1) повышенная эмоциональность и нервозность;
- 2) несдержанность в реагировании на неожиданные раздражители;
- 3) фиксация на ситуации травмы;
- 4) отключение от повседневной реальности;
- 5) неуправляемые вспышки ярости;
- 6) проблемы со сном и др.

Можно говорить о ПТСР, если у человека не менее месяца наблюдаются вышеперечисленные и другие симптомы. Также важно помнить о лабильности и адаптационных возможностях психики: то, что для одного станет травмирующим событием, может совершенно не задеть другого человека.

Перечислим характеристики психической травмы:

1. Осознанность: человек понимает и помнит случившееся травмирующее событие, осознает причины своего состояния.
2. Обусловленность психотравмы внешними обстоятельствами.
3. Разрушение привычного образа жизни.
4. Эмоциональный фон характеризуется ужасом, тревогой, бессилием, беспомощностью.

Совладание с травмой является довольно энергозатратным процессом для мозга. Мозг человека, пережившего травму, постоянно находится в состоянии возбуждения, особенно его нижние отделы, отвечающие в том числе за инстинкт самосохранения [8].

Простые арт-терапевтические приемы, такие как рисование, лепка из пластилина или глины, работа с песком, уменьшат возбуждение в отделах мозга. Это дает основание утверждать, что методы арт-терапии помогают людям, пережившим травму, успокоиться и снизить уровень напряжения. Полученные доказательства позволяют использовать арт-терапевтические приемы для улучшения ментального функционирования, восстановления чувства безопасности и возможности делать осознанные выборы. Музыка, изобразительное искусство, драма- и сказкотерапия предоставляют травматикам средства для символического выражения травматического опыта даже после окончания терапии.

Когда нижние отделы мозга излишне активны, они могут подавлять высшие когнитивные способности человека до тех пор, пока не начнется исцеление от травмы. Восстановление деятельности мозга может происходить при помощи терапевтических методов, буквально «строящих мозг заново после разрушения».

Арт-терапия в восстановлении после травмы

Арт-терапия поддерживает восстановление после травмы, что особенно актуально для травмированной молодежи, так как в процесс исцеления вовлекаются те участки мозга, которые сформировались до травматического события. Травматический стресс у разных людей проявляется по-разному, жертвы могут быть погружены в себя и не склонны к коммуникации, либо проявлять злость и агрессию. Арт-терапия бережно и в короткие сроки позволяет получить доступ к материалам бессознательно, дает возможность погрузиться в сложные переживания, обнаружить внутренние ресурсы, трансформировать и интегрировать полученный опыт.

Выявлен огромный потенциал использования арт-терапии с людьми, пострадавшими от насилия, техногенных катастроф, детских травм и семейных кризисов. Арт-терапия помогает восстановить чувство собственного достоинства и реализовать более широкий репертуар копинг-стратегий. Физический контакт травмированных с различными материалами дает хороший терапевтический эффект, позволяющий не только визуализировать, осознать и трансформировать травматический опыт, но и восстановить телесные ощущения, заблокированные в результате травмы.

Художественные материалы и образы являются объектом для проекции переживаний травмированного, с одной стороны, и проективной идентификации психотерапевта с переживаниями клиента – с другой. Как отмечает С. Лангер, «проекция чувств на внешние объекты – это первый шаг к символизации и признанию этих чувств» [9, с. 134]. Благодаря этому символический образ становится «средством воплощения аффектов» и приобретает особую силу воздействия на клиента, заставляя его совершать с ним определенные «значимые манипуляции» [9, с. 39]. Такие манипуляции иногда могут приобрести ритуальный характер.

Благодаря переносу аффекта на арт-объект символический образ может выступать в качестве «хранилища» негативных эмоций: страха, раздражения, гнева, боли, вины и др. Взаимодействуя с созданным арт-объектом, размещая переполюющие его чувства, студент-травмированный, пытаясь его уничтожить или изменить, может достичь снижения аффективной заряженности и большего осознания своих переживаний.

Важную роль в процессе арт-терапии играет символическая коммуникация. Символы выступают и в качестве моста, соединяющего сознательное и бессознательное клиента, за счет чего он может не только осознать ранее неосознаваемые причины своих страданий, но и, опираясь на свои внутренние ресурсы, обнаружить скрытый потенциал.

Структурной единицей индивидуальной арт-терапевтической работы является сессия. Данным термином принято описывать период отдельного арт-терапевтического взаимодействия, т. е. каждую встречу арт-терапевта с клиентом.

Арт-терапевтическая сессия – это встреча арт-терапевта с клиентом для арт-терапевтического взаимодействия. В ходе такой сессии используются разнообразные изобразительные средства: краски, пластилин, мелки, бумага, клей, ножницы, карандаши, разные материалы и т. д. В процессе арт-терапевтической работы нередко используются музыка, движение и танец, сочинение историй, драматизация. Такие формы с одновременным использованием различных способов творческого самовыражения принято называть мультимедийными.

Работа с травмой требует крайней осторожности, мягкости и чуткости, но при этом должной решительности, чтобы идти в болезненные переживания, не оставаясь вечно в фазе утешения и поддержки, воспроизводящей для клиента возможность удовлетворения фрустрированных ранее потребностей, дающей временное облегчение, но не освобождающей от последствий травматического опыта. Именно эти особенности есть у арт-терапии, с ее широким доступом к материалам бессознательного, ненавязчиво, плавно и своевременно извлекаемым и интегрируемым в сознание. Арт-терапия создает возможность как для погружения в болезненные переживания, так и для актуализации ресурсных состояний, а также для трансформации и интеграции опыта.

Выделяются два основных механизма психокоррекционного воздействия, характерных для метода арт-терапии:

1. Реконструкция средствами искусства травматической конфликтной ситуации в особой символической форме и ее реструктуризация с помощью ресурсов клиента.

2. Эстетическая реакция, позволяющая изменить эффект «аффекта от волнения к радости» [10].

В качестве основного метода работы при посттравматическом стрессовом расстройстве может являться арт-терапия. Современные нейроисследования убедительно продемонстрировали, что травматический опыт откладывается и сохраняется в основном в невербальных образах. Вероятно, это обусловлено тем, что он не подвергается когнитивной переработке во фронтальных отделах мозга. Важным условием успешной психотерапии с клиентами-травматиками является создание у них ощущения безопасности, поиск их внутренних опор и ресурсов и медленное продвижение к источникам собственной силы.

В ходе занятий арт-терапией клиенты с ПТСР получают возможность дистанцироваться от травматичных переживаний за счет их объективации и удержания в визуальных, пластических образах. Клиенты могут «взглянуть» на свои чувства, отраженные в рисунках или глине, что-либо рассказать о них, переработать и переосмыслить свой опыт. Благодаря сочетанию вербальной и невербальной экспрессии укрепляется «я» клиента и эффективность психотерапии повышается.

С. Малчиоди предлагает начинать терапию с наблюдений за клиентом, чтобы понять, какой вид арт-терапии более эффективен при оказании психологической помощи. Для некоторых предпочтительными являются расслабляющие методы, другим нужна деятельность, которая поможет им успокоиться и сфокусироваться [8].

Этапы работы с травматическим опытом

Охарактеризуем этапы работы арт-терапевта с травматическим опытом [11].

1. Характеристика травмы и ее проявлений (тревога, страхи, бессонница, расстройства поведения, телесные реакции) выявляются через:

- образ: рисунок, композицию, фотографии, коллаж, скульптуру из природных или искусственных материалов;
- метафору: описание эмоций, чувств, переживаний, идей, желаний путем их символического описания (сказка, миф);
- психосоматический симптом, неприятные ощущения, дискомфорт, соматизированные образы как телесные следы присутствия травмы.

2. Углубление образа и его детализация:

- из чего он состоит, что напоминает?
- какую роль в жизни он выполняет?
- о чем он сообщает?
- что он скрывает?
- какую потребность блокирует?

3. Установление вторичной связи между образами (описаниями) и телесными ощущениями – формирование «соматического якоря»:

- в каком месте в теле он находится?
- как и через какое место дискомфортный образ проник в тело?
- на что он похож?
- какое ощущение пробуждает в теле?
- к каким действиям побуждает?
- что хотелось бы с этим образом сделать?

4. Трансформация внутренних характеристик и субъективного значения травматического образа и «встраивание» его смысла и содержаний в личную историю.

5. Создание итогового ресурсного арт-объекта – образа, который будет нести для личности исцеляющий смысл и ресурсный потенциал. Формирование образа осуществляется через художественные средства, через психодраматическое моделирование (трансформация дисфункциональной модели в ресурсную и здоровую) или через «распускание» и «обнуление» соматизированных образов, в которых сконденсировалось психосоматическое содержание травмы и формирование на их месте санирующих и успокаивающих образов [11].

Техники работы с травматическим опытом

В ходе реализации данного алгоритма на различных этапах работы используются следующие техники [11; 12]:

1. Художественные техники. Включают в себя темы «Образ внутреннего ресурса», «Образ защищенного пространства», «Пластический образ травмы», «Автопортрет», «Пластический автопортрет», «Восковые фигуры», «Дом эмоций», «Внутреннее пространство тела», «Лабиринт», «Дерево», «Психологические границы», «Образ страха», «Образ травмы», «Образ покоя», «Образ исцеления».

В практике используется работа с пластилином, фотографией, коллажем, искусственно созданными и природными объектами, рисунком, движением.

2. Визуализации: «Встреча с Тенью» (рефлексия ресурсов, интеграция внутреннего потенциала теневых фигур бессознательного, персонифицированных страхов и тревог); «Встреча со страхом (внутренней болью) утратой» (последовательная десенсибилизация и травма-экспозиция).

3. Системное моделирование. Реализуется на основе повествовательных метафор, соматизированных метафор (соматодрама), художественных образов, «инвентаризационных списков» эмоций, социальных ролей (психодрама), идентификации членов семейной системы с предварительным дифференцированием образа/метафоры/фигур и выделением ключевых объектов. Моделируются травмы, страхи, тревожные состояния, чувство вины, горе, утраты, чувство одиночества, обиды, статус, роли, нынешние и будущие перспективы, мотивы, отношения (близкие, друзья, социальная группа).

Представленный алгоритм позволяет целенаправленно и системно проработать элементы и содержание травматического образа.

Современная молодежь, обучающаяся в высшей школе, постоянно находится под воздействием ряда стрессовых факторов, что приводит к различным формам дезадаптации вследствие отсутствия ресурсов для проработки травматического опыта [2; 3; 5]. Психологическая помощь студентам-травматикам может базироваться на использовании методов и средств арт-терапии, которая позволяет недирективно, системно и бережно исцелить травму, что позволяет человеку, используя меткую фразу З. Фрейда, «любить и работать».

Список использованных источников

1. *Олифирович, Н. И.* Психологическая служба образования: справочник педагога-психолога вуза: учеб.-метод. пособие / Н. И. Олифирович, С. И. Коптева, А. Ю. Шапель. – Минск: БГПУ, 2008. – 72 с.

2. *Олифирович, Н. И.* Формирование социальной идентичности студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / Н. И. Олифирович, С. И. Коптева, Т. В. Уласевич. – Минск: БГПУ, 2008. – 107 с.

3. *Олифирович, Н. И.* Психологическая помощь студенческой молодежи: системно-аналитический подход: монография / Н. И. Олифирович. – Минск: БГПУ, 2012. – 224 с.

4. *Лобанов, А. П.* Интеллектуальная компетентность в структуре профессиональной подготовки психологов / А. П. Лобанов // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – 2009. – № 2(26). – С. 227–232.

5. *Олифинович, Н. И.* Методические аспекты использования песочной терапии в работе со студенческой молодежью: в 4 ч. / Н. И. Олифинович, А. В. Гонта // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки: сб. науч. ст. – Вып. 21. – Ч. 4. – Минск: РИВШ, 2021. – С. 298–305.

6. *Моховиков, А. Н.* Кризис и травма в клинической гештальт-терапии: учебное пособие / А. Н. Моховиков, А. Г. Повереннова; ред.-сост. Е. Гончарук. – Львов: Изд. дом «Гельветика», 2018. – 130 с.

7. *Тарабрина, Н. В.* Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

8. *Malchiodi, C.* Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process / C. Malchiodi. – New York City: The Guilford Press. Copyrighted material, 2000. – 406 p.

9. *Лангер, С.* Философия в новом ключе: исследование символики разума, ритуала и искусства / С. Лангер. – М.: Республика, 2000. – 287 с.

10. *Выготский, Л. С.* Психология искусства / Л. С. Выготский. – М.: Юрайт, 2019. – 414 с.

11. *Старовойтов, А. В.* Системно-аналитическая арт-терапия в коррекции последствий психологических травм / А. В. Старовойтов // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2016. № 1(33). – С. 148–157.

12. *Лебедева, Л. Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2008. – 256 с.

(Дата подачи: 25.02.2022 г.)

Т. Д. Грицевич

Республиканский институт высшей школы, Минск

Е. Ю. Петкевич

Минский городской институт развития образования, Минск

T. Gritsevich

National Institute for Higher Education, Minsk

E. Petkevich

Minsk City Institute for the Development of Education, Minsk

УДК 159.9.072.43

РЕГИОНАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В СУБЪЕКТИВНОМ БЛАГОПОЛУЧИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

REGIONAL DIFFERENCES IN THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF YOUTH AND GIRLS

В статье раскрывается сущность понятия «субъективное благополучие». Приводятся результаты эмпирического исследования субъективного благополучия юношей и девушек в зависимости от региона проживания.