

**І. Д. Поспелова**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри теорії та методики практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»

**О. В. Вдовіченко**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри теорії та методики практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»

## ПРОБЛЕМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

*У статті узагальнено досвід упорядкування традиційних, новітніх та авторських засобів корекції з використанням арт-терапевтичних методів інтегрально-педагогічної терапії мистецтвом, що запропоновані провідними фахівцями товариства stART-internationale e. V. (Німеччина), у практиці роботи психологів із дітьми підліткового віку із симптомами посттравматичного стресового розладу.*

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

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

**Постановка проблеми.** Поняття психологічної травми розробляється в науці з кінця XIX ст., коли вперше зв'язок деяких симптомів із пережитою раніше травмою побачили П. Бріке, Ж. Шарко, Д. Ерікштейн [5]. Поняття психічної травми ввів А. Ойленбург, а одну з перших теорій травматичного неврозу створив Г. Оппенгейм. Першими професійно надавали допомогу і писали про боротьбу з наслідками психологічних травм такі фахівці психоаналітичного напрямку, як К. Хорні й Е. Фромм. Продовжили цю роботу М. Аргайл, Е. Берн, Р. і М. Гулдінг [2].

У 1938 р. художник Адріан Хілл запропонував термін «арт-терапія», а вперше цілеспрямовано арт-терапія була використана як допоміжний метод в Америці з дітьми, яких звільнили з німецьких концтаборів, щоби допомогти їм впоратися з пережитими психологічними і фізичними травмами. Надалі малювання й інші образотворчі форми взяли на озброєння для психотерапії міжособистісних конфліктів, емоційної нестійкості, депресії, труднощів психологічного розвитку, кризах, страхах, посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) [1].

У даний час у лікуванні важких випадків ПТСР практикують комплексний підхід: медикаментозне лікування (найчастіше застосовують транквілізатори, антидепресанти й ін.) і психотерапевтичне. Отже, сучасний практичний психолог або психотерапевт під час роботи із психологічною трав-

мою і ПТСР може вибирати відповідні для себе і клієнта методи, напрями та способи психотерапії з розмаїття інструментів.

Початок XXI ст. в Україні 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 передусім екстремальною дією на психіку людини, викликаючи в неї травматичний стрес, психологічні наслідки якого, у крайньому своєму прояві, виражаються в посттравматичному стресовому розладі.

Особливо страшними і шокуючими на війні виглядають страждання, муки і смерть дітей. Сьогоднішні немає точної офіційної інформації про те, скільки дітей зараз проживають на окупованих бойовиками територіях. Водночас, за даними соціологічного дослідження, 48% дітей Донбасу потребують психологічної допомоги. Навіть більше, поки немає систематизованих наукових досліджень про те, якої психологічної шкоди завдає досвід проживання на території проведення військових дій незміцнілій дитячій психіці, які його наслідки.

Узагальнення наукової літератури з обраної проблеми показало, що на цей час спеціалістами з'ясовано роль і значення посттравматичного стресового розладу дитячої психіки, визначено це поняття, обґрунтовано основні механізми появи ПТСР і специфіки проявлення в дітей і під-

літків (С. Figley, М. Horowitz, К. Nader, R. Pitman, R. Ruonoos).

Проблеми психокорекції розладу в дітей підліткового віку із симптомами ПТСР, що є учасниками чи свідками бойових дій, залишаються актуальними і недостатньо розробленими.

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

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

**Виклад основного матеріалу.** У вітчизняному та закордонному досвіді використання арттерапевтичних методик у практиці роботи психологів, що працюють із дітьми підліткового віку із симптомами посттравматичного стресового розладу, доводить наявність широкого кола наукових праць, в яких висвітлено особливості впровадження окремих засобів арт-терапії в таку діяльність: 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), арт-терапевтичних (Л. Лебедева, Т. Мірошніченко); природотерапевтичних (І. Малишевська), музикотерапевтичних (Б. Нестерович) та ін. [1; 4; 5].

Особливо цікаві методи інтегрально-педагогічної терапії мистецтвом, запропоновані провідними фахівцями товариства stART-internationale e. V. (Німеччина) для подолання психотравм у дітей та підлітків, які стали жертвами війни в Україні. Перевагою цих форм арт-терапії є те, що їх можна застосовувати у великих групах, а деякі з методик не потребують для використання фахових знань із психології та психіатрії [3].

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

Нашу групу склали 29 дітей віком 10–13 років із симптомами ПТСР, які проживали в Донецькій і

Луганській областях під час проведення антитерористичної операції.

У нашій роботі ми зробили спробу упорядкувати традиційні, новітні й авторські техніки, що являли собою комбінацію перелічених.

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

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

Протягом 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 умінь співпрацювати.

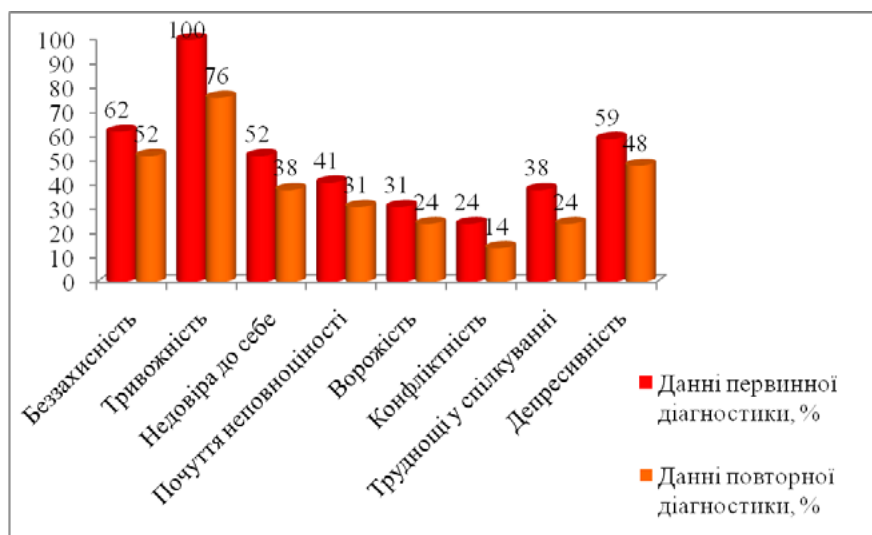
Під час проведення занять використовувалися сучасні техніки арт-терапії: казкотерапії, пісочної терапії, тканинної терапії, ізотерапії (створення гравюри, робота з гуашевими й акварельними фарбами, аплікація), створення мандали, робота з метафоричними асоціативними картами.

**Для стабілізації** засобами арт-терапії ми намагалися зняти психоемоційне напруження, досягти налагодження позитивного мікроклімату в групі однопітків 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 розминку**, що поєднувала техніки, запропоновані фахівцями товариства stART-internationale e. V. і традиційні ритмові та дихальні техніки тілесно орієнтованої терапії. Це запускало механізми стабілізації всієї нервової системи, допомагало повернути душевну рівновагу, заспокоїтися або зарядитися енергією на весь день.

**Для експлорації** («розтин» травми) ми використовували техніки казкотерапії, пісочної терапії, тканинної терапії, ізотерапії (створення гравюри, робота з гуашевими й акварельними фарбами, аплікація), створення мандали (мандорлі), роботу з метафоричними асоціативними картами. З досвіду німецьких колег нам сталися в пригоді арт-техніки. Для повернення доступу до особистих потреб, стабілізації емоційного стану, ресурсів ми користувалися технікою «Пташка в печері». З метою розвитку навичок взаємодії на основі невербального спілкування під час малювання



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

та стабілізації проводилася робота з кольоровим гофропапером; техніка «Груповий малюнок вулиці з розповіддю», «Накручена веселка», «Радужні фантазії». Відома психотерапевтична техніка «Метафоричний портрет», яка корелює з «методами німців» – «Робота із чорним фоном» та «Колаж». Вони екологічні, їм притаманні риси розкриття кольорової депривації та ресурсів. А групові малюнки – гарний спосіб вирішення конфліктів, саме малюнок великих каракуль дуже ресурсний для експлорації.

Метод ненасильницького спілкування, арт-техніки, story telling, евритмія – це все ми взяли для роботи із практики колег, що давало змогу ділитись емоціями та почуттями, домовлятися, наповнювати та відкривати свій внутрішній світ і світ інших.

У результаті проведених методів терапії ми досягли етапу **інтеграції**. На цій стадії дуже знадобились техніки «Плетіння браслетів», «Стирання чорнил» тощо.

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

Проведене вторинне діагностичне дослідження, спрямоване на виявлення залишкових проявів симптомів посттравматичного стресового розладу в підлітків, які пережили військові дії, дозволило зафіксувати зниження їхнього рівня на 24%; зниження рівня почуття незахищеності на 10%, рівня депресивності – на 11%, недовіри до себе – на 14%, відчуття неповноцінності – на 10%; серйозні труднощі в спілкуванні змоги подолати

ще 14%; рівень ворожості знизився на 7%; також на 10% стало менше підлітків, у яких діагностувався високий рівень конфліктності (див. діаг. 1).

Статистична достовірність визначалася нами за допомогою t-критерію Стьюдента. Узагалі t-критерій розраховується як співвідношення значення певного показника і його стандартної помилки. У нашому дослідженні зміни в значеннях показника «тревожність» перевищують критичне для вибірки ( $t\text{-кр.} = 2,02$ ), тобто статистично достовірні ( $t = 2,14$ ). Також статистично достовірне зниження оцінок за показниками «беззахисність» ( $t = 2,07$ ), «депресивність» ( $t = 2,06$ ) та «труднощі в спілкуванні» ( $t = 2,12$ ).

Про дієвість та ефективність психокорекційної роботи також свідчить поліпшення стану підлітків. На це вказують дані, отримані під час бесід із батьками або дорослими, що супроводжували дітей. Отже, індивідуальна і групова робота з підлітками, які були свідками або пережили бойові дії, у межах запропонованої моделі психотерапевтичної роботи позитивно впливає на їхній психічний стан.

**Висновки.** З даного дослідження можна зробити такі висновки:

– успішність допомоги дітям підліткового віку із симптомами посттравматичного стресового розладу гарантовано за проведення корекції за трьома блоками психологічної арт-терапевтичної роботи, що за метою відповідають трьома основним стадіям лікування ПТСР у психотерапії, яке-от: стабілізація, експлорація (або «розтин» травми) та інтеграція;

– у роботі психолога з дітьми підліткового віку із симптомами посттравматичного стресового розладу доцільно поєднувати традиційні, новітні й авторські засоби корекції з використанням арт-терапевтичних методів інтегрально-педагогічної

терапії мистецтвом, запропоновані провідними фахівцями товариства stART-internationale e. V. (Німеччина).

Перспективною є подальша робота з вирішення першочергової проблеми державної політики у сфері національної безпеки України, а саме організації кваліфікованої допомоги дітям, які пережили психотравму.

#### Література:

1. Алексеева И. и др. Работа с детьми, перенесшими психологические травмы. Методика группового тренинга. Санкт-Петербург : Речь, 2012. 156 с.
2. Бак Дж. Проективная методика «Будинок. Дерево. Людина» / URL: <http://psychok.net/testy/>

635-test-dom-derevo-chelovek-ddch-proektivnaya-metodika-risunochnyj-test.

3. Подолання психотравми: арт-терапія, альтернативні методи вирішення конфліктів, педагогічно-терапевтична підтримка у надзвичайному стані : методичні матеріали Навчально-практичного тренінгу, м. Одеса, 27–31 серпня 2017 р.
4. Щербатых Ю. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург : Питер, 2008. С. 93–95.
5. Horowitz M., Wimer N., Alvarez W. Impact of Events Scale<sup>A</sup> A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*. 1979. Vol. 41. P. 209–218.

#### **Поспелова И. Д., Вдовиченко О. В. Проблема психокоррекции посттравматического стрессового расстройства в подростковом возрасте**

*В статье обобщен опыт упорядочения традиционных, новых и авторских способов коррекции с использованием арт-терапевтических методов интегрально-педагогической терапии искусством, предложенных ведущими специалистами общества stART-internationale e. V. (Германия), в практике работы психологов с детьми подросткового возраста с симптомами посттравматического стрессового расстройства.*

*Доказывается, что успешность помощи пострадавшим детям гарантирована при проведении коррекции по трем блокам психологической арт-терапевтической работы, которые по цели соответствуют трем основным стадиям лечения посттравматического стрессового расстройства в психотерапии: стабилизация, эксплорация (или «вскрытие» травмы) и интеграция.*

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

#### **Pospelova I. D., Vdovichenko O. V. The problem of psychocorrection PTSD in adolescence**

*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.