

**Эффективность использования песочной терапии в комплексной работе с
посттравматическим стрессовым расстройством (на примере случаев из
практики)**

Научный руководитель – Матасова Инна Леонидовна

Петрова Кристина Андреевна

Студент (бакалавр)

Московский городской педагогический университет, Институт педагогики и психологии
образования, Москва, Россия

E-mail: petrova-967@mgpu.ru

Петрова К.А.

Студент

Самарский филиал Московского городского педагогического университета, факультет
педагогики и психологии, город Самара, Россия

<mailto:Petrova-967@mgpu.ru>

Прямая и косвенная травма или стресс существуют в повседневной жизни, вызванные различными жизненными событиями, которые вносят кардинальные изменения, такие как распад семьи или опыт жестокого обращения или военные действия. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42460901>

Особую значимость указанная тематика приобретает в контексте участия респондента в военных действиях, ведь последствия данного влияния могут быть разнообразными. Больше всего уделяется вниманию ПТСР.

По мнению Российского общества психиатров, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) - психическое расстройство, развивающееся вследствие мощного психотравмирующего воздействия угрожающего или катастрофического характера, сопровождающееся экстремальным стрессом, основными клиническими проявлениями выступают повторные переживания элементов травматического события в ситуации «здесь и сейчас» в форме флэшбеков, повторяющихся сновидений и кошмаров, что сопровождается чаще тревогой и паникой, но возможно также гневом, злостью, чувством вины или безнадежности, стремлением избегать внутренние и внешние стимулы, напоминающие или ассоциирующиеся со стрессором <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23798323> .

Терапевты, работающие с ветеранами, часто обнаруживают, что разговорная терапия неэффективна в качестве метода лечения. Это может быть связано с тем, что ужасы войны не могут быть выражены словами. Ветеранам нужны невербальные способы выражения своих мыслей и эмоций <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50126410> .

Как уже отмечалось ранее, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) является изнуряющим психологическим состоянием. Это влияет на повседневное функционирование. Психологические исследования показали, что наиболее эффективным методом лечения ПТСР является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Тем не менее, есть ряд людей с ПТСР, которые не реагируют и которым не становится лучше после КПТ. Крайне важно исследовать возможные альтернативные или дополнительные формы лечения, которые помогают справиться с этой запущенной группой населения. Арт-терапия была определена как потенциальная альтернатива или дополнительное лечение для оказания помощи тем, кто страдает от ПТСР <https://doi.org/10.17759/jmfp.2020090410> .

Арт-терапия — это многопрофильная область, {сочетающая в себе методы арт-терапии и разговорной психотерапии, для улучшения благосостояния клиента. Это исследование

позволит понять принципы арт-терапии, и как он действует, исцеляя травму пациента. Это будет достигнуто путем изучения уникальной характеристики песочной-терапии.

Объект исследования: психологические особенности респондентов с ПТСР

Гипотеза исследования: экспериментальная программа с опорой на песочную терапию, способствует снижению показателей агрессии и остроты переживания ПТСР у с участников военных действий.

Методы исследования:

- формирующий эксперимент;
- шкала оценки влияния травматического события, ШОВТС/IES-R (Автор: M.Horowitz ET AL 1996; Адаптация: Н.В. Тарабрина 2001);
- миссисипская шкала для диагностики ПТСР (Авторы: Т. Keane, D. Vreven ET AL 1995; Адаптация: Н.В. Тарабрина 2001);
- тест: Агрессивное поведение (Авторы: Е. П. Ильин, П. А. Ковалев 2004);
- опросник травматического стресса (Автор: И. О. Котенёв 1996);
- симптоматический опросник самочувствия (Авторы: А. Волков, Н. Е. Водопьянова 2009);
- анкета оценки НПУ (Автор: Ю. А. Баранов 1986).
- метод процентных соотношений;

База исследования: В исследовании приняли участие шесть военнослужащих в возрасте от 21 до 42 лет и три испытуемых, не имеющих опыта в вооружённых силах в возрасте от 21 до 40 лет

В начале проведения эксперимента, проводился комплекс диагностических измерений с опорой на комплекс методик. После завершения работы с респондентами состоялись повторные замеры по тем же методикам. Результаты сравнивались и в итоге удалось заметить следующее.

У респондентов проходящих службу в вооружённых конфликтах, уровень ПТСР в среднем снизился на 5 %

Результаты теста на агрессию показали, что у респондента показатели косвенной вербальной агрессии, косвенной и прямой физической агрессии после проведения экспериментальной работы снизились в среднем на 10%

Кроме того, по мнению самих респондентов, после песочной терапии были ощутимы улучшения в общении на тему СВО. Клиенты были удивлены, что за обычным песком может так много скрываться.

Так же хотим обратить внимание на тот факт, что песочная терапия, как терапевтический метод открывает большие возможности для решения широкого диапазона проблем. Многие специалисты ограничили его применение, однако случаи, приведенные в этой работе, должны послужить стимулом для расширения его применения.

Источники и литература

- 1) Ахмедова Х. Б. Посттравматические личностные изменения у гражданских лиц, переживших угрозу жизни/Х.Б. Ахмедова //Вопросы психологии. №3, 2004. - С.93-102. (EDN: UAUGFD).
- 2) Древо иггдрасиль в песочной терапии. работа с возрастными кризисами Гаврик А.В., Ратникова Е.В. Москва, 2020. Сер. Психологические технологии (EDN: FEDXPO)
- 3) Непсихотические психические расстройства у лиц, подвергшихся психосоциальному стрессу в условиях военного КОНФЛИКТА Юрьева Л.Н., Шустерман Т.И., Лихолетов Е.А.

- 4) Петрова К.А. Практика реализации авторского мастер-класса «Взрослые игры в детской песочнице» /Современная наука: актуальные проблемы, достижения и инновации. Сборник статей по материалам третьей Всероссийской научно-практической конференции. Белебей, 2022. С. 237-239. (EDN: UHIYLK).
- 5) Посттравматическое стрессовое расстройство (обзор литературы) Пахомова С.А., Барыльник Ю.Б., Мурылев В.Ю., Атапина Е.А., Бычкова П.П., Афутина С.В., Абросимова Ю.С. Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2023. № 1. С. 20-30. (EDN: QMETIQ)
- 6) Теоретические решения по снижению психологической травматизации военнослужащих Масляков В.В., Зенкина Т.М., Подгузкова А.И., Мещерякова С.А. В сборнике: Экология и безопасность жизнедеятельности. Сборник статей XXII Международной научно-практической конференции. Под редакцией В.А. Селезнева, И.А. Лукшина. Пенза, 2022. С. 222-226. (EDN: QSFWGP)