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

Выполнила- Петрова Кристина Андреевна, студентка 4 курса ,44.03.02 Психолого-педагогическое образование (СФ МГПУ)
Petrova-967@mgpu.ru
Научный руководитель -Матасова Инна Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент

Методологические характеристики

Объект исследования: психологические особенности респондентов с ПТСР
Предмет исследования: экспериментальная программа с опорой на песочную терапию («взрослые игры в детской песочнице») как метод стабилизации психического состояния военнослужащих с ПТСР.
Цель исследования: теоретически и эмпирически обосновать эффективность экспериментальной программы «Взрослые игры в детской песочнице» как метода стабилизации психического состояния военнослужащих с ПТСР.
Гипотеза исследования: экспериментальная программа с опорой на песочную терапию, способствует снижению показателей агрессии и остроты переживания ПТСР у с участников военных действий.

Выборка и база исследования

Методы исследования:
Организационные: формирующий эксперимент;
Эмпирические:
- 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: T. 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).
Методы математико-статистической обработки: U-критерий Манна-Уитни
База исследования:
В исследовании приняли участие военнослужащие(трех различных категорий : 1 группа - ветераны боевых действий (ВБД), 2 группа - действующие военнослужащие (ДВ), 3 группа - , не имеющих опыта службы в вооружённых сил (гражданские). Количество испытуемых – 9 человек, возраст - от 21 до 42 лет

Терминологический словарь

ПТСР- это психологическое расстройство, которое может возникнуть в результате переживания или наблюдения травмирующего события. Люди с ПТСР могут испытывать повторяющиеся всплески страха, тревожные мысли, кошмары и другие симптомы, связанные с травматическим опытом. Психологи и психотерапевты используют различные методы, включая когнитивно-поведенческую терапию, экспозиционные методики и арт-терапию, чтобы помочь людям с ПТСР переработать свои эмоции и справиться с последствиями травмы.
Песочная терапия - это метод психотерапии, который использует песок, игрушки и другие объекты, чтобы помочь пациенту выразить свои мысли, чувства и внутренние переживания. В процессе песочной терапии клиент создает представление о своих внутренних конфликтах, травматических переживаниях или эмоциональных состояниях в специальном контейнере с песком, используя фигурки, камни, палочки и другие предметы. Терапевт затем работает с этими созданными образами, помогая клиенту исследовать и понять их значения.

Этапы реализации

Основная *цель* программы состоит в предоставлении эффективного психотерапевтического метода для поддержки и стабилизации состояния людей, страдающих ПТСР, путем использования песочной терапии.
Программа также направлена на ослабление симптомов ПТСР, включая травматические воспоминания, тревожность, а также на снижение уровня стресса и депрессии. Она также ориентирована на обучение участников программы навыкам саморегуляции, адаптации к повседневной жизни и повышению их качества жизни. Кроме того, программа имеет целью проведение исследования эффективности сочетания песочной терапии и терапии для ПТСР на основе наблюдений и оценки результатов участников.
Целевая аудитория программы включает ветеранов(ВБД), возвращающихся из вооруженных конфликтов или переживших травматические ситуации или потерю товарищей по службе и страдающих от последствий ПТСР, а также активных военнослужащих(ДВ), сталкивающихся со стрессовыми ситуациями в результате выполнения военных обязанностей, и лиц, переживших травматические события, включая тех, кто столкнулся с тяжелыми эмоциональными переживаниями в результате чрезвычайных ситуаций, катастроф или других травматических событий.
В рамках программы используются различные техники песочной терапии. Участники могут использовать песок, чтобы создавать трехмерные модели, отражающие их внутренние состояния и эмоции. Они также могут использовать фигуры и объекты, расставляя их в песочнице, чтобы символизировать свой опыт и переживания.
Через активное воздействие на песочную среду участники выражают свои чувства, стремления и внутренние конфликты. Психотерапевт совместно с участниками разыскивают методы интерпретации знаков и образов, созданных в песочнице, для расширения понимания проблем и поиска решений.
В программе предоставляются специальные материалы, включая контейнер или коробку, заполненную песком, разнообразные фигуры и предметы (фигуры людей, животных, домов, средств передвижения и т.д.), которые представляют различные аспекты жизни и эмоциональные состояния, а также инструменты для создания текстур в песке.
Участники программы, работая с песком и фигурами, создают свои внутренние миры, отражая свои переживания, травмы и эмоциональные состояния. Психотерапевт присутствует во время работы участников с песочной терапией, помогая им осознавать и интерпретировать созданные образы и процессы.
Программа включает несколько основных этапов.
Первые сессии могут быть посвящены оценке проблем и построению индивидуальных планов лечения для каждого участника. Затем участники начинают работу с песочной терапией, где они создают образы, символизирующие их внутренний мир и эмоциональные состояния. Далее проводится идентификация и работа с травмами, а также само созерцание и ресурсная работа. В конце каждой сессии осуществляется планирование конкретных действий и оценка прогресса в процессе пользования терапии.
Ожидаемые результаты программы включают снижение уровня тревожности и депрессии, повышение самосознания и саморефлексии, улучшение качества сна, улучшение межличностных отношений, улучшение способов справления и уменьшение поведенческих симптомов, связанных с ПТСР.
Для оценки эффективности программы используются различные методы, включая клинические интервью, анкеты, отслеживание симптомов и реакций участников, обратную связь от участников и сравнительный анализ результатов.
Все это помогает определить изменения в психологическом состоянии участников и оценить эффективность программы.

Выводы

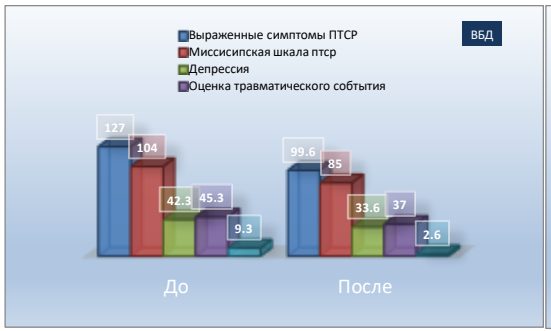
1.Проведенный анализ случаев из практики показал значительное улучшение состояния пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством после использования песочной терапии в комплексной работе.

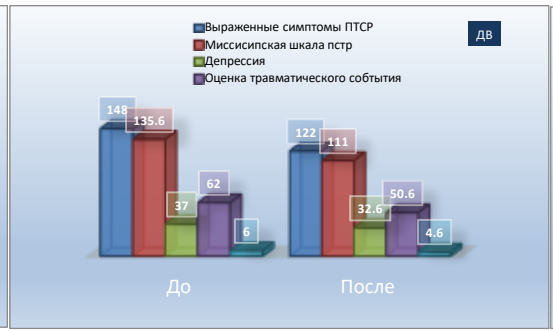
2.Наблюдаемые положительные изменения в психоэмоциональном состоянии пациентов после сеансов песочной терапии подтверждают ее эффективность в смягчении симптомов посттравматического стрессового расстройства.

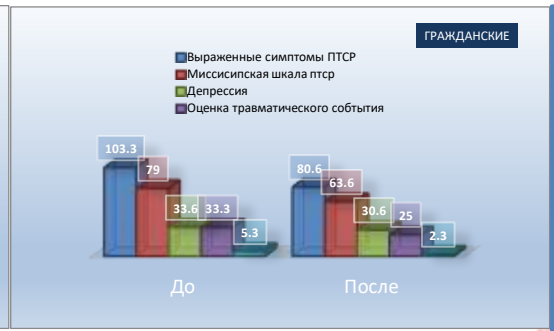
3.Результаты практического применения программы свидетельствуют о возможности интеграции песочной терапии в современные методики комплексной работы с пациентами, страдающими посттравматическим стрессовым расстройством.

4.На основании полученных данных рекомендуется углубленное изучение и внедрение песочной терапии в клиническую практику как перспективного метода при работе с ПТСР

5.В целом, результаты программы подтверждают важность и перспективность использования песочной терапии в комплексной работе с ПТСР.







Литература

1.Александровский ю. А., Лобастов о. С., Спивак л. И., Шукин в.П. Психогении в экстремальных условиях - м.: Медицина, 2001. - С.69
2.Древо игдрасиль в песочной терапии. Работа с возрастными кризисами гаврик а.в., Ратникова е.в. Москва, 2020. Сер. Психологические технологии
3.Непсихотические психические расстройства у лиц, подвергшихся психосоциальному стрессу в условиях военного конфликта
Юрьева л.Н., Шустерман т.И., Лихолетов е.А. Медицинские перспективы. 2019
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
5. 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.