

# ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ СТРЕССОВОМ РАССТРОЙСТВЕ

**Шмигановская Анна Юрьевна**

Аспирант, Московский государственный  
психолого-педагогический университет  
mraad2012@mail.ru

## PROSPECTS FOR THE USE OF ART THERAPY AS A MEANS OF COUNTERING POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

*A. Shmyganovskaya*

**Summary:** The relevance of the research topic is due to the fact that the need to protect mental health and pay attention to one's own emotional state is increasingly expressed in the social space. Not only employees of the field of psychology, but also students and schoolchildren are now getting acquainted with the concepts of emotional intelligence, and doctors of therapeutic and surgical profile pay attention to emotional disorders caused by acute systemic or chronic disease. Examples of such pathologies may be the period of post-traumatic illness after a massive military injury or emotional lability caused by thyrotoxicosis. That is why the study of ways to influence the cerebral cortex and the identification of techniques that can stabilize psychoemotional lability are important and relevant. The purpose of the study is to identify and highlight the cluster aspects of overcoming stressful situations using the psychologically interactive methodology of art therapy. **Methods (tools):** retrospective and comparative analysis of data from scientific and bibliographic sources. **Results:** it is shown that: 1) Art therapy is one of the effective ways to overcome stress due to the simplicity and interactivity of use; 2) the Russian and foreign (in this case, American) doctrine of using art therapy to work with stress have differences, the main of which is the concentration on the presence of a problem (domestic theory) and the use of art therapy as means of overcoming it and using art therapy to prevent the formation of a psychological problem (psychological and therapeutic theory of the USA); 3) the success of using art therapy depends on the flexibility of the individual patient's consciousness and his attitude to positive conscious transformation. **Main conclusions:** the method of art therapy can be used as an optimal psychological tool for overcoming stress.

**Keywords:** art therapy, psychological distress, overcoming stress, stress-induced, post-stress care, stress, stressful situation.

**Аннотация:** *Актуальность:* все чаще в социальном пространстве выражается необходимость оберегать ментальное здоровье и обращать внимание на собственное эмоциональное состояние. Не только сотрудники сферы психологии, но и студенты и школьники сейчас знакомятся с понятиями эмоционального интеллекта, а врачи терапевтического и хирургического профиля обращают внимание на эмоциональные нарушения, вызванные острым системным или хроническим заболеванием. Образцами таких патологий может стать период посттравматической болезни после массивной военной травмы или эмоциональная лабильность, вызванная тиреотоксикозом. Именно поэтому, исследование способов воздействия на кору головного мозга и выявление методик, способных стабилизировать психоэмоциональную лабильность, являются важными и актуальными. *Цель:* определить и выделить кластерные аспекты преодоления стрессовых ситуаций посредством использования психологически-интерактивной методологии арт-терапии. *Методы (инструменты):* ретроспективный и сопоставительный анализ данных научно-библиографических источников. *Результаты:* показано, что: 1) Арт-терапия выступает одним из эффективных способов преодоления стресса вследствие простоты и интерактивности использования; 2) российская и зарубежная (в данном случае — американская) доктрина использования арт-терапии для работы со стрессом имеют отличия, основная из которых — концентрация на наличии проблемы (отечественная теория) и использование арт-терапии как средства ее преодоления и использования арт-терапии для предупреждения формирования психологической проблемы (психолого-терапевтическая теория США); 3) успешность использования арт-терапии зависит от гибкости сознания отдельного пациента и его настроенности на позитивную сознательную трансформацию. *Основные выводы:* метод арт-терапии возможно использовать в качестве оптимального психологического инструментария преодоления стресса. *Практическая значимость:* результаты исследования могут быть использованы при разработке программ арт-терапии.

**Ключевые слова:** арт-терапия, психологический дистрессинг, преодоление стресса, стресс-индуцированность, пост-стрессовая помощь, стресс, стрессовая ситуация.

### Введение

Глобализация, информатизация и диджитализация общественно-социального пространства, изменение жизненных и рабочих ритмов привели к повышению коэффициентов стресс-индуцирующих ситуаций, и, соответственно, росту уровня стресса у отдельных лиц (персон) [1]. В соответствии с психологически-доктринальным исследованием факторов возникновения

стресса и преодоления последнего от Р.С. Лазаруса «Психологический стресс и борьба со стрессом» от 1966 г. [2], генерация стресса связана с состоянием психического напряжения, возникающего вследствие индивидуально-ментальных (мысленных) несогласованностей на подсознательном и сознательном уровне, а также — вследствие проживания или попытки психологической реинтеграции чрезвычайной ситуации (под последней психологическая доктрина понимает обстоятельства,

отличающиеся от стандартного жизненно-ритмического распорядка лица). Учитывая вышесказанное, возникает предметно-психологическая необходимость преодоления стресса с помощью инновационно-социальных мероприятий, включая арт-терапию как частную инвариацию положительного дистрессинга пациента [3].

Арт-терапия по своей сути является клинически-экспериментальным способом преодоления стрессовых ситуаций, их предпчин и последствий. Согласно научному позиционированию Национальной медицинской библиотеки США (справочник), арт-терапия предусматривает моделирование соответственно персоны пациента и делится на «арт-терапию эмоций и чувств», «арт-терапию с Я-концепцией», «мотивационную арт-терапию» и «групповую арт-терапию» [2-7]. В дальнейшем предлагаем рассматривать арт-терапию как метод преодоления стресса соответственно обозначенных критериально-психологических стандартов.

Преодоление стресса с помощью метода арт-терапии с точки зрения психологической теории является предметом научного интереса отечественных и зарубежных ученых [8-11]. Среди отечественного научно-психологического наследия выделяются работы М.Ю. Чуевой (к вопросу построения арт-терапевтического практикума) [12, 13], Ю.В. Быховец, М.А. Падун (относительно корреляции между применением арт-терапии и повышением ценза стрессоустойчивости) [14], Б.А. Солтанбековой (относительно использования арт-терапевтических методик в детском возрасте) [15]. Среди зарубежных (зарубежных) ученых-психологов отмечаем доктринальные достояния Л. Мартин (исследование аспектов арт-терапии как «креативного искусства» для преодоления стрессовых ситуаций) [16], Л. Джексон (по использованию арт-терапии в качестве антирепрессивного способа культурогизации социума) [17], А.В. Шленкова (к вопросу использования методов арт-терапии для повышения цензов ментально-психологического здоровья) [18], Р. Йошко (использование визуальной арт-терапии и ее влияние на показатели здоровья) [19], Р.А. Тугуз [20] (определение аспектов использования арт-терапевтических методов при преодолении ментальных расстройств) и др.

#### **Понятие арт-терапии как психолого-социального инструмента преодоления стресса**

Арт-терапия как психолого-социальный инструмент преодоления стресса пользуется популярностью благодаря простоте и интерактивности. Так, С.В. Бутенко предлагает рассматривать арт-терапевтическую парадигму психолого-стрессовой помощи сквозь призму комплементарного стиля лечения неустойчивых и устойчивых психологических проблем [23]. Индивидуальный подбор схемы психолого-терапевтического лечения позволяет говорить о гипотетическом наличии комплексного арсенала худо-

жественно-кластерного лечения лиц с ПТСР-состояниями, включающего в себя минимально пять независимых суб-сложных — изобразительное искусство, исполнительное искусство, музыка, литература и архитектура [24].

Как системная психологически-терапевтическая арт-парадигма, данная апроприация демонстрирует подстроенность под персону пациента в зависимости и независимо от предпочтений последнего. На положительные факторы арт-терапии при преодолении стресса обращал внимание также А.М. Ассадулиной [22]. Исследуя механизмы повышения стрессоустойчивости, автор отмечает роль и место арт-терапии в преодолении чрезвычайных психологических ситуаций путем использования искусства в качестве терапевтического инструмента. Символьный, метафорический и психологически-бессознательный характер влияния арт-терапии на подсознательные и сознательные императивы личности пациента, по мнению составителя данной аналитической работы, позволяет раскодировать скрыто-проблемную психологическую информацию, повлияв на сознание (фактически - «я-концепцию») и, соответственно, проделав определенные эмоциональные состояния путем проживания последних [22].

Кроме того, заслуживает внимания научная позиция Р.А. Тугуз [20], которая считает арт-терапию фактором психологической помощи и восстановления в экстраординарных условиях. Автор, в частности, настаивает на возможности применения методов арт-терапии во время военных действий, природных и техногенных масштабных катастроф для проработки существующих страхов и неуверенности путем использования коммуникативно-психологической диалоговой парадигмы [13].

Следовательно, возвращаемся к универсальности арт-терапевтической методологии как средства преодоления стрессовых психологических ситуаций. От теоретической парадигмы использования арт-терапевтических методов в процессе преодоления психологического стресса предлагаем перейти к выделению практических механизмов противодействия кризисным психологическим ситуациям по арт-концепции [24].

Целесообразно обратиться к теоретическому утверждению упомянутой Р.А. Тугуз [20], которая отмечает наличие арт-терапевтического потенциала для преодоления психических травм, посттравматических состояний и состояний, предшествующих устойчивому формированию ПТСР как явления [5, 12, 22]. Ключевым индикатором успешности арт-терапевтического подхода для лечения психологических потрясений исследовательница называет применение творчества в процессе реабилитации с корреляцией к имеющейся у пациента психологической проблеме. Это, в частности, отличает профессиональную арт-терапию от клиент-

центрированной психологической помощи, при которой рисование, творчество, лепка и т.п. предлагается по механически шаблонным нарративам (неучет концептных особенностей личности влияет на качество и эффективность арт-терапевтического подхода в целом) [25]. Контекст и профессиональная составляющая арт-терапии также играет фундаментально-систематическую роль в работе с уязвимым эго и (или) нарушенными границами личности, межличностного восприятия отношений и др. научная доктрина придерживается мнения [26], что реакция на травмогенные события зависит от ресурсно-психологических возможностей конкретной личности, вследствие чего успешность процесс преодоления стресса арттерапевтическим методом зависит не только от прямых (процесс арт-терапии), но и от сопутствующих (психологическая карта-формула пациента) психологических обстоятельств [27].

С другой стороны, исследуя вопросы преодоления стресса методом арт-терапии также нужно упомянуть о самоорганизационном душевном потенциале личности [27]. Речь идет о трансформации травмы путем имеющихся психологических ресурсов и управления рискованными психологическими ситуациями, где арт-терапия выступает факультативным ресурсом преодоления стресс-кризиса. Повышенная опасность психотравмирования преодолевается с помощью арт-терапии в контексте ПТСР-восстановления, ПТСР-роста и личностно-психологического развития [28].

В общем, социально-психологическое назначение (роль) арт-терапии при преодолении стресса можно определить как мобилизацию скрытых личностных возможностей вследствие травматически-психологических событий, а также-получение положительно-психологического опыта вследствие философско-психологического осмысления негативных событий и соответствующей трансформации ценностных приоритетов. Экстрактивным результатом использования психологического метода арт-терапии при преодолении стресса является духовно-экзистенциальное обогащение личности вследствие перевоплощения статического результата травматического события в динамическое комплексно-личностное восстановление.

### **Арт-терапия как инструмент раскрытия личности**

Важно отметить, что арт-терапия по своей сути не только помогает справиться с существующими психологическими травмирующими событиями, но и обеспечивает прецедент раскрытия личности. Как отмечает А.М. Асадуллина [22], исходя из психотерапевтической практики, арт-восстановление личности нередко сопровождается процессами самовыражения лица и гармонизации социально-психологического построения последней. Стандартизация арт-терапевтической помо-

щи человеку с ранее существовавшими или прогнозируемыми ПТСР-состояниями коррелируется с помощью психологического моделирования [22].

Последнее предполагает взгляд на имеющиеся проблемы по сторонней проекции, вследствие чего появляется возможность проработки имеющихся внутренних рассогласований личности. Конструктивное личностно-персональное функционирование человека проецируется от инструментов коррекции, введенных арт-терапией [6]. Так, некоторые виды арт-терапии (пение, рисование) предусматривают лечебно-профилактическую парадигму психологического восстановления, другие (театральная терапия, образная терапия/иматотерапия, экспрессивная терапия) имеет целью развивающе-совершенствующие нарративы психологического взаимодействия с пациентом в процессе оказания профессионально-врачебной помощи.

Таким образом, целью и задачей арт-терапевтической психологической помощи личности необходимо называть преодоление персонального «внутреннего барьера неспособности» путем проживания экзистенциального столкновения формата «сознательное – бессознательное», где последнее, как правило, выражается в акцептуализации формальных образов языка, искусства, формально-социальной коммуникации и тому подобное. Базовая цель арт-терапевтической деятельности по преодолению стресса дополняется дополнительными (субсидиарными) факторами-стандартами воздействия на психологию личности [9]. Например, С. В. Бутенко предлагает определять ключевой сопутствующей задачей арт-терапии при стрессе отвлечения от навязчивых и негативных мыслей — то есть сепарацию и выход из негативно-тревожного самоозданного круга, и искусственно-принудительный перевод внимания на позитивные действия для синхронно-одновременной позитивизации мышления лица. Дополнять подобную по стилю арт-терапевтическую программу целесообразно с помощью теории психо-профилактики, включающей в себя детерминацию спокойного (холодного) взгляда, поддержание позитивной мыслительной оболочки (resilience), проактивно респондирующей стрессовым ситуациям и объективацию реакции на стрессовые триггеры [1]. Понимание (осознание) стрессового триггера по признаку объективности предполагает развитие умений реалистического постижения жизненной ситуации и поиска оптимально-реальных способов (механизмов) преодоления последней [7]. Арт-терапия в данном случае будет способствовать развитию навыков управления-реагирования на эмоционально-чувственные и эмоционально-импульсивные стандарты человеческого мышления, благодаря чему повышается психоэмоциональная упругость лица (то есть гипотетическая возможность нормативно реагировать на широкий спектр-круг стрессригерных ситуаций) [22]. Таким образом, отечественная

сетевая-доктринальная составляющая понимания проблематики использования арт-терапии для преодоления стресса рассматривает последнюю преимущественно как вспомогательный к персонально-психологической философии личности фактор ПТСР-восстановления. Предлагаем рассмотреть несколько теоретико-психологических взглядов на проблему арт-терапии в Американской психологической доктрине (США).

Так, исследователь Л. Мартин [16] рассматривает арт-терапию как инструмент (средство) первопричинного реагирования на стресс-индуцированные факторы (события), требующие внешнего вмешательства и квалифицированной помощи от дипломированных профессионально-отраслевых специалистов. Исследовательница рассматривает арт-терапевтическую психологическую доктрину как путь контактно-доверительного преодоления стрессовых ситуаций с помощью креативно-художественного подхода (апроприации). По материалам вышеозначенного исследования [10], ключевым элементом преодоления стрессовой ситуации путем арт-терапевтической теории является признание наличия стресса. После этого психолог может обсуждать с пациентом возможные методически-модельные стандарты терапевтически-лечебного поведения. Решение аверсивной (раздражающей) ситуации чаще всего предполагает проработку персональных когнитивных ожиданий, зависящих от комплексных факторов -- состояния организма, коэффициента пережитых положительных и отрицательных эмоций в соотношении и тому подобное [9].

Также важное значение в процессе осознания персональной необходимости в арт-терапевтической психологической помощи приобретает формирование когнитивно-бихевиористского восприятия реальности (понимание психологической проблемы и автоматические попытки подстройки под последнюю на поведенческом уровне). Заслуживает внимания и научно-теоретическая позиция относительно специфики использования арт-терапии в процесс психологической помощи от Л. Джексона [17]. По мнению исследовательницы, цензом успешного использования арт-терапевтической методологии в работе с пациентами, имеющими признаки ПТСР или генерирующих от ПТСР состояний, выступает мера анти-опрессивности (anti-oppression) лица, переживающего подобные негативные ситуации. Анти-опрессивное поведение лица-пациента, следовательно, может быть выражено восприятием негативной эмоции и возможностью пережить последнюю, наличия факторов подготовки к психоэмоциональному

восстановлению путем построения модели психологического поведения и тому подобное [22].

Важно отметить, что арт-терапия в данном случае выступает способом (инструментом) поддержания возможностей лица к взаимодействию с социальным пространством путем поиска оптимального варианта борьбы с персональными психологическими и психемиоционными особенностями [10]. Такой подход позволяет определить гипотетические способы психологической арт-терапевтической помощи лицу в полном и всестороннем объеме, с учетом картины бихевиористских, социальных и коммуникативных предпочтений лица. Вышеприведенные позиции доказывают, что, в отличие от отечественного подхода к арт-терапевтической парадигме-доктрине преодоления последствий и гипотетических причин стрессовых ситуаций, американская модель (США) арт-терапевтической помощи чаще всего направлена на индивидуализацию социально-психологической проблемы пациента.

### Заключение

Детальное аналитическое исследование использования метода арт-терапии как психологического инструментария преодоления стресса позволило прийти к следующим умозаключениям. Во-первых, арт-терапия как способ (механизм) преодоления стрессовых ситуаций зарекомендовала себя как психологически позитивная апроприация вследствие простоты и интерактивности использования. Применение последней для преодоления кризисных психологических ситуаций, как правило, помогает лицу-пациенту проработать персональные комплексные психологические рассогласования путем управления стрессом и его нивелирования благодаря замещению положительными эмоциями. Во-вторых, российская и зарубежная (в данном случае — американская) доктрина использования арт-терапии для работы со стрессом имеют отличия, основная из которых — концентрация на наличии проблемы (отечественная теория) и использование арт-терапии как средства ее преодоления и использования арт-терапии для предупреждения формирования психологической проблемы (психолого-терапевтическая теория США). В-третьих, успешность использования арт-терапии зависит от гибкости сознания отдельного пациента и его настроенности на позитивную сознательную трансформацию — независимо от того, по какой доктринально-психологической концепции (отечественной или американской) оказывается психолого-терапевтическая помощь.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Екимова В.И., Лучникова Е.П. Комплексная психологическая травма как следствие экстремального стресса // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9, № 1. С. 506.

2. Вальдес Одриосола М.С. Арт-терапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности: метод. пособие для педагогов [Текст] / М.С. Вальдес Одриосола. — М.: Владос, 2005. — 63 с.
3. Быховец Ю.В., Коган-Лернер Л.Б. Пандемия COVID-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5, № 2 (18). С. 291–308.
4. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] / П.К. Анохин. — М.: Медицина, 1975. С. 155–183.
5. Симонов П.В. Психофизиология эмоций [Текст] / П. В. Симонов // Пятые Анохинские чтения. — М.: АМН СССР, 1990. — С. 5–16.
6. Freeston M.H., Tiplady A., Mawn L., Botessi G., Thwaites S. Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19) // The Cognitive Behaviour Therapist. 2020. Vol. 13. DOI: 10.1017/S1754470X2000029X 9. Spielberger C.D. (ed.). Anxiety: Current trends in theory and research. Elsevier, 2013.
7. Norton R.W. Measurement of ambiguity tolerance // Journal of Personality Assessment. 2002. № 39 (6). P. 607–619.
8. Асадуллина А.М. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса / А.М. Асадуллина, М.А. Мухтарова // Глобальная экономика и образование. — 2022. Т. 2. № 2. С. 72–78.
9. Екимова В.И., Лучникова Е.П. Комплексная психологическая травма как следствие экстремального стресса // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9, № 1. С. 506.
10. Кондрашихина О.А. Толерантность к неопределенности как предиктор стратегии адаптации в условиях пандемии COVID-19 студентов-психологов // Гаудеамус. 2021. Т. 20, № 1 (47). С. 7–13.
11. Копытин А.И. Теория и практика арттерапии [Текст] / А.И. Копытин. — СПб.: Питер, 2002. — 368 с.
12. Jackson L. Introduction to the Special Issue — Anti-Oppressive Art Therapy: Cultural Humility. — Taylor&Francis Online. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 2023. — Vol. 40. — p. 59-60.
13. Чувва М.Ю. Психосоматика: принципы формирования личности и ее влияние на возникновение и течение психосоматической патологии // Теоретические и методические проблемы создания современной образовательной среды: Сборник материалов международной научно-практической конференции «МГУТУ имени К.Г. Разумовского (ПГУ)» (19–20 октября 2016 г.) / Под ред. д-ра пед. наук, профессора С.Е. Шишова. — М.: МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПГУ), Ваш формат, 2016. — С. 250–257.
14. Быховец Ю.В., Коган-Лернер Л.Б. Пандемия COVID-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5, № 2 (18). С. 291–308. 1
15. Солтанбекова Б.А. Арт-терапия как метод работы с кризисным состоянием горя в детском возрасте / Б.А. Солтанбекова // Материалы глобального партнерства по развитию научного сотрудничества: сб. науч. ст. М., 2015. С. 236–245.
16. Martin, L. et al. Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention—A Systematic Review. — NIH : National Library of Medicine : Behave Sci-Fi (Basel), 2018. Vol. 2(8). Режим доступа : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5836011> ( дата обращения 20.01.24)
17. Jackson L. Introduction to the Special Issue — Anti-Oppressive Art Therapy: Cultural Humility. — Taylor&Francis Online. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 2023. — Vol. 40. — p. 59-60.
18. Шленков А.В. Возможности метода арт-терапии при оказании психологической помощи детям, пережившим чрезвычайные ситуации / А.В. Шленков // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. — 2016. — № 1. — С. 98-107.
19. Joschko R. et al. The effect of active visual art therapy on health outcomes: protocol of a systematic review of randomised controlled trials. — BMC: Part of Springer Nature. Systematic Reviews, 11 (96), 2022. — Режим доступа: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-022-01976-7>
20. Тугуз Р.А. Развитие стрессоустойчивости у детей методами арттерапии / Р.А. Тугуз // Научная палитра. 2019. № 3(25). С. 12.
21. Крамер Э. Арт-терапия с детьми / Э. Крамер. — М.: Генезис, 2014. — 206 с.
22. Асадуллина А.М. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса / А.М. Асадуллина, М.А. Мухтарова // Глобальная экономика и образование. — 2022. Т. 2. № 2. С. 72–78.
23. Бахурина Е. Техника коррекции эмоциональных комплексов через рисование у детей 5–9 лет / Е. Бахурина // [http://flogiston.ru/articles/therapy/child\\_painting](http://flogiston.ru/articles/therapy/child_painting) (дата обращения 01.02. 24)
24. Шленков А.В. Возможности метода арт-терапии при оказании психологической помощи детям, пережившим чрезвычайные ситуации / А.В. Шленков // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2016. № 1. С. 98-107.
25. Маклаков А. Г. Общая психология [Электронный ресурс] / А. Г. Маклаков. — Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek Buks/Psihol/ mnakl/19.php> (дата обращения: 09.02.2024).
26. Копытин А.И. Системная арт-терапия / А.И. Копытин. — СПб.: Питер, 2016. — 376 с.
27. Хайдеггер М. Работы и размышления разных лет [Текст] / М. Хайдеггер; пер. с нем. — М.: Гнозис, 1993. — С. 47–116.
28. Norton R.W. Measurement of ambiguity tolerance // Journal of Personality Assessment. 2002. № 39 (6). P. 607–619.

© Шмигановская Анна Юрьевна (mraad2012@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»