

УДК 37.04

***ВОЗМОЖНОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ  
ПАЦИЕНТОВ С ПОГРАНИЧНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ***

***Алмагамбетова А. А.***

*кафедра психиатрии и наркологии*

*НАО «Медицинский университет Семей»,*

*Республика Казахстан, г. Семей*

***Акименко Г.В.***

*доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет*

*Минздрава России,*

*Россия, г. Кемерово.*

***Яковлев А.С.***

*ассистент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет*

*Минздрава России,*

*Россия, г. Кемерово.*

**Аннотация.** В этой статье дается оценка пилотной программы лечения пограничного расстройства личности (ПРЛ), основанной на ментализации, одним из трех компонентов которой была группа арт-терапии. Исследование предполагает, что, закрепляя ментальное содержание во внешней форме, арт-терапия предлагает гибкость, позволяющую замедлить процесс явной ментализации до управляемого темпа. Оценка включала ряд стандартизированных мер и показала, что программа дала положительные результаты в виде повышения толерантности к стрессу. Теоретическая значимость исследования: проведена систематизация теоретического арт-терапевтического материала по использованию в условиях клинической

практике. Практическая значимость исследования: результаты исследования могут применяться в профессиональной деятельности клинического психолога.

**Ключевые слова:** стресс, арт-терапия, психотерапия, личностная, ситуативная тревожность, депрессивность.

***POSSIBILITIES OF ART THERAPY IN THE SYSTEM OF  
REHABILITATION OF PATIENTS WITH BORDERLINE  
PERSONALITY DISORDERS***

***Almagambetova A. A.***

*Department of Psychiatry and Narcology*

*NJSC «Semey Medical University»,*

*Republic of Kazakhstan, Semey*

***Akimenko G.V.***

*Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the*

*Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,*

*Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of Russia,*

*Russia, Kemerovo.*

***Yakovlev A.S.***

*assistant of the Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,*

*Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of Russia,*

*Russia, Kemerovo.*

**Abstract.** This article evaluates a mentalization-based pilot treatment program for borderline personality disorder (BPD), of which an art therapy group was one of the three components. The research suggests that by anchoring mental content in an external form, art therapy offers the flexibility to slow down the process of overt mentalization to a manageable pace. The evaluation included a number of standardized interventions and found that the program had positive results in terms of increased stress tolerance. Theoretical significance of the study: the theoretical art-

therapeutic material was systematized for use in clinical practice. Practical significance of the study: the results of the study can be applied in the professional activities of a clinical psychologist.

**Keywords:** art therapy, life situation, creativity, psychotherapy, personal, situational anxiety, depression.

Пограничное расстройство личности (ПРЛ, Borderline personality disorder (BPD), emotionally unstable personality disorder (EUPD)) - расстройство личности, характеризующееся продолжительным аномальным поведением: нестабильностью в отношениях с другими людьми, нестабильным представлением о себе и нестабильной эмоциональной сферой. Часто встречается рискованное поведение и самоповреждение (например, самостоятельно нанесённые порезы). Люди с ПРЛ также могут страдать от чувства эмоциональной опустошённости и панического страха перед одиночеством.

Пограничное расстройство личности в настоящее время рассматривается как расстройство травматического спектра, потому что люди с этим состоянием с большей вероятностью испытали раннюю травму.

Актуальность исследования обусловлена тем, что современный человек подвержен постоянным стрессам, что является одной из главных проблем того, что человек находится в постоянном состоянии истощения, снижается стрессоустойчивость, что отрицательно влияет на его самочувствие, здоровье и работоспособность.

Стрессоры воздействуют на всех, и всем требуется защита от стресса. Решение проблем, с которыми сталкивается личность в повседневной жизни (тревожность, депрессивность, заниженная самооценка, межличностные конфликты и т.п.) возможно в рамках занятия творчеством. Технологии арт-терапии помогают решать разнообразные психологические проблемы, вносят

вклад в эмоциональное благополучие людей, поддерживают их восприятие себя как «экологического субъекта», их экоидентичность [6, с. 4].

Арт-терапия представляет собой здравоохранительную инновационную технологию и по праву может считаться одним из самых безопасных и экологичных методов психологической коррекции личности [5, с. 31]. Возможности арт-терапии заключаются в реализации мишеней психотерапевтического воздействия на разных этапах лечения различных личностных расстройств.

Литература за последние 25 лет, касающаяся арт-психотерапевтических вмешательств, предполагает, что существует множество способов, которыми это может быть полезно. Поскольку клиенты с ПРЛ могут испытывать глубокое чувство покинутости и никчемности, терапевтические отношения способствуют возникновению чувства поддержки. Как отмечают M.R. Thompson and K. Thompson [3], ключевым вопросом самосознания является не вопрос «Кто я?», а вопрос «Где я?» [6, с. 12], т.е. имеет значение средовая творческая активность. Арт-терапия предполагает конструктивный диалог с пациентом, основанный на создании и исследовании творческого продукта клиента: «клиент-продукт творчества -психолог» [1, с. 64].

**Цель исследования:** изучение эффективности современных методов арт-терапии в лечении тревожно-депрессивных и невротических расстройств.

**Методы исследования:** анализ теоретических положений, наблюдение, тестирование по Шкале тревоги Спилбергера-Ханина, STAI и Шкале депрессии Бека.

Авторами были проанализированы научные публикации в базах данных медицинских публикаций: PubMed, Google Scholar, КиберЛенинка, ScienceDirect, KFF и Кокрейн (Cochrane).

В исследовании приняли участие 138 пациентов в возрасте от 25 до 65 лет с тревожно-депрессивными, пограничными неврно-психическими

расстройствами, обратившиеся за квалифицированной медицинской помощью с 2022 – 2023 гг.

Первую группу составили 108 пациентов с различными нервно-психическими расстройствами, проходившие в комплексе, как стандартную терапию, так и арт-терапию. Составленная программа тренингов была общей для всех подгрупп, три раза в неделю по 45 мин.

По возрастному принципу пациенты первой группы (108 человек) были разделены на две подгруппы: первая группа (1а) - это пациенты в возрасте от 25 до 39 лет - 44 пациента (40,7,7%), и вторая 1б группа - в возрасте от 40 до 65 лет - 64 человека (59,3%). Из 108 человек, принявших участие в исследовании - 40 мужчин (37%) и 68 (63%) женщин.

Вторая группа контрольная, состоящая из 30 пациентов, проходившие только стандартную терапию, которая включала патогенетическую терапию с использованием общеукрепляющих средств, витаминов, средств, улучшающих метаболизм клеток мозга, ноотропы, транквилизаторы, а также физиотерапию.

### **Результаты и их обсуждение.**

Выявленные невротические состояния располагались в следующей последовательности:

- 1) депрессивные расстройства - 29 (28%) пациентов;
- 2) тревожно-фобические расстройства - 20 (18%) человек;
- 3) неврастенией -18 (16%);
- 4) обсессивные расстройства - 15 (14%).
- 5) ипохондрические-14 (12,9%);
- 6) диссоциативные расстройства - 12 (11,1%);

Из них у пациентов мужского пола 40 (37%)

- 1) депрессивные расстройства -11 (27,5%) пациентов;
- 2) тревожно-фобические расстройства- 9 (22,5%);
- 3) неврастенией -8 (20%);
- 4) диссоциативные расстройства - 6 (15%);

- 5) ипохондрические - 4 (10%);
  - 6) обсессивные расстройства - 2 (5%).
- У пациентов женского пола 68 (63%)
- 1) депрессивные расстройства - 21 (30,9%);
  - 2) тревожно-фобические расстройства-14 (20,6%);
  - 3) неврастенией -11(16,2%);
  - 4) обсессивные расстройства-9 (13,2%).
  - 5) ипохондрические-7 (10,3 %);
  - 6) диссоциативные расстройства - 6 (8,8%);

Была выявлена личностная тревожность: низкая у 21 (19,4%), умеренная у 30 (27,8%), высокая у 57 (52,8%).

Ситуативная тревожность диагностирована: низкая у 17 (15,7%), умеренная у 60 (55,6%), высокая у 31 (28,7%) пациентов. Из 40 (37%) пациентов мужского пола выявлено: личностная тревожность - низкая у 6 (15%), умеренная у 15 (37,5%), высокая у 19 (47,5%). Ситуативная тревожность: низкая у 6 (15%), умеренная у 13 (32,5%), высокая у 21 (52,5%) пациентов. Из 68 (63%) пациентов женского пола выявлено: личностная тревожность - низкая у 7(10,3%), умеренная у 20 (29,4%), высокая у 41 (60,3%). Ситуативная тревожность: низкая у 5 (8%), умеренная у 14 (21%), высокая у 49 (71%) пациентов.

По шкале Бека на депрессию выявлено: выраженная у 42(38,9%), умеренная у 39 (36,1%), легкая депрессия у 19 (17,6%), отсутствие депрессивности у 8 (7,4%). Из них у пациентов мужского пола выраженная 10(25%), умеренная 13 (32,5%), легкая депрессия 9 (22,5%), отсутствие депрессивности 8 (20%). У пациентов женского пола выраженная 20 (29,4%), умеренная 31(45,6%), легкая депрессия 12 (17,6%), отсутствие депрессивности 5(7,4%).

Цель занятий с пациентами – инициация резервных возможностей людей с психосоматическими нарушениями, обогащение личностного опыта, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

стабилизация психоэмоционального состояния, развитие эмоционально-волевой сферы. С респондентами было проведено вначале - 2-3 сеанса индивидуальной психотерапии, далее были занятия в группе.

При групповом применении арт-терапии создаются дополнительные возможности по использованию процесса группового взаимодействия [8, с. 438].

Проводились различные виды арт-психотерапии: музыкотерапия, терапия на основе литературного творчества, танце - двигательная терапия, сказкотерапия и другие. Концепция, которая была бы полезна для этой группы клиентов, заключается в том, что направленные подходы на сеансе арт-психотерапии были бы полезны для поощрения решения проблем с использованием материалов и способов создания произведений искусства. Как следствие нередко пациенты предлагали собственные сказки и истории на экологические темы [8, с. 36]. Эти виды арт-терапии основаны на мобилизации творческого потенциала человека, позволяющего человеку осознать значимые переживания [3, с. 103]. При постоянстве и поддержке арт-психотерапевта клиенты могли практиковаться в преодолении симптоматических чувств разочарования, гнева, негатива, пустоты и импульсивности [9, с. 4].

В рамках исследования были проведены дополнительно психологические, релаксационные тренинги, направленные на повышение стрессоустойчивости и более адаптивных форм поведения в повседневной жизни.

Применялась последовательная система упражнений и группового взаимодействия включающая в себя (музыкотерапия - создание музыки или прослушивание готовых произведений. Танцевально-двигательная - выражение эмоций через тело в танце или движениях, терапия творческим самовыражением, терапия на основе литературного творчества). В ходе занятий прослеживается динамика настроения, активности, самоотношения, способов

взаимодействия пациентов между собой, направленность коммуникации [4, с. 92].

Мандалы в арт-психотерапии используются как форма эффективного и при этом увлекательного творчества, которое помогает человеку испытывать радость самопознания, расти духовно и личностно, обрести физическое здоровье. Имея возможность использовать метафору образов при создании рисунков, клиенты могут выразить эти чувства и получить возможность для того, чтобы их признали и увидели без осуждения [7, с. 30].

Творчество Абая, чтение его произведений позволяют вывести человека из подавленного состояния, помогают пациентам увидеть нечто новое, красивое. «Сосуд, хранящий ум и знания - характер человека». «Видя глазами, слушая ушами, держа руками, пробуя на язык, нюхая носом, человек познает мир». Искусство слова способно вызвать душевный переворот в больном, изменить его взгляды, а порой и его жизнь. «Только разум, наука, воля, совесть возвышают человека. Думать, что можно иначе возвыситься, может только глупец». [9, с. 8].

При проведении арт-терапии больной чувствует себя наиболее комфортно, ощущает высокий жизненный тонус, повышается личностная активность пациента. Рисунки, лепка, танцы и многое другое - овладение этими навыками позволяет клиентам по-новому оценивать истинную ситуацию при возникновении кризисов, тем самым выявляя свои быстрые, а иногда и саморазрушительные реакции на свои чувства. Установлено, что после проведения сеансов арт-психотерапии в различных формах уровень личностной тревожности снизился на 31%, ситуативной тревожности на 21,8%, депрессивности на 23,9%.

**Заключение.** Использование методов арт-психотерапии приводит к значительному снижению личностной, ситуативной тревожности пациентов, а также снижает уровень депрессивности, что способствует формированию адаптивных механизмов совладания со стрессовыми ситуациями.



Применение современных методов арт-терапии в работе с пациентами с ПРЛ по сравнению со стандартной терапией дает выраженный клинический эффект: способствует исчезновению большинства симптомов заболевания. При лечении больных с личностными, психосоматическими расстройствами возможна частичная компенсация расстройства при использовании различных видов арт-терапии.

В рамках проведенного исследования установлено, что после проведения сеансов арт-терапии у пациентов происходила оптимизация как эмоциональной, так и интеллектуальной частей «внутренней картины болезни». Наблюдалась положительная динамика в состоянии клиентов, снижение уровня напряжения, что позволяло больным строить свои дальнейшие жизненные планы.

#### **Библиографический список:**

1. Барчан А.С., Стукаленко Н.М. Арт-терапия как метод коррекции девиантного поведения подростков // Наука и Реальность / Science&RealityNo 1(9). - 2022.
2. Берегулина Л.Н. Экологическая и средовая арт-терапия в условиях психиатрической больницы // Экопозис: экогуманитарные теория и практика. 2020.-Том 2. - №2.
3. Бойко О.В. Использование методов арт-терапии в работе с психосоматическими заболеваниями // Вестник Донецкого педагогического института. - 2018.- № 4.
4. Исупова Е.О. Опыт применения арт-терапии в работе с психиатрическими пациентами // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие».- 2018. - Том № 6. 2018/1(20).
5. Киселёва О.А. Арт-терапия как метод психокоррекции: возникновение и становление // Universum: психология и образование: электрон. научн. журн. 3(93). 2022 г.

6. Копытин А.И. Концептуальные основы эко-арт-терапии // Медицинская психология в России. – 2019. - Т. 11, № 1(54).

7. Михальчи Е.В. Применения числовых методов в арт-терапии // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». - 2020. -Т. 19. № 1 (43). - С. 26.

8. Молчанова Е.А. Арт-терапия в поиске жизненных смыслов // Вестник удмуртского университета.- 2021.- Т. 31, вып. 4.

9. Молчанова С.В., Котова С.А. Эффективность арт-терапии профессиональной деформации медицинских работников // Медицинская психология в России. - 2020. -Т. 10, № 4(51).

*Оригинальность 89%*