

Тезисы: современные разработки, интеграция, психокоррекция, неврозы

В настоящее время в России (а особенно в мегаполисах) распространенность посттравматического стрессового расстройства уступает социально-стрессовым расстройствам. Количество лиц, испытывающих так называемый «стресс повседневной жизни» и находящихся в сложных жизненных ситуациях, в т.ч. обусловленных макросоциальными факторами значительно больше подвергшихся прямому физическому, психическому насилию или участвовавших в боевых действиях.

Усложнение информационной среды, нехватка времени, интенсивное общение с окружающими людьми, рост ответственности за принятые решения на фоне экономической нестабильности мира, завышенные требования общества к личности в целом приводят к повышению психологических нагрузок на человека, снижению функционального состояния, изменению личностного статуса, профессиональному выгоранию, развитию психосоматических заболеваний и/или невротических расстройств. Различна и глубина невротизации обратившихся за профессиональной психологической помощью.

Ускорение темпа жизни в современных мегаполисах, требует новых, современных и достаточно быстро работающих техник как при диагностике проблемы пациентов, так и при психокоррекции.

Ныне разработан ряд диагностических методик, способных оценить ситуативное состояние и базовые черты личности. Ценность методики "Дерево" состоит в том, что она способна выявить не только негативные когниции пациентов (клиентов), но все три области проблем (поведенческую, эмоциональную, социальную). В то же время, различные психологические течения работают над снятием симптоматики невротических состояний, делая акцент на внутреннем состоянии личности. Техника "Дерево" позволяет работать с поведенческими стереотипами, просматривать причинно-следственные связи (как психологу, так и клиенту). Интеграция различных подходов (социального прогнозирования, арт-терапии, когнитивно-бихевиоральной терапии, НЛП) даёт дополнительные возможности психологу и психотерапевту, при работе с данной методикой, оценить ресурсность пациента, подход

(наилучшим образом подходящий конкретной личности), когнитивные искажения, эмоциональное отношение пациента к своей проблеме, локус-контроль и (частично) Я-концепцию.

При психологической работе с использованием методики «Дерево» фиксируются отношение клиента к процессу работы, видение собственной проблематики, выявляется локус контроля, оценка причинно-следственных связей нынешнего психологического состояния и возможностей разрешения внутриличностного или внешнесоциального конфликта, приведшего к невротизации. Также имеют высокую значимость высказывания клиентов при работе с методикой «Дерево», и возможность прогнозирования развития событий, исходя из собственных им поведенческих паттернов.

Данная психологическая методика интегрировала несколько направлений психологии: НЛП (визуализация, якорение, краткосрочность и экономичность подхода), социальное прогнозирование (сбор предпосылок и построение прогнозного фона), арт-терапию (использование рисунков для проработки проблематики) и когнитивно-бихевиоральную терапию (структурирование, использование индивидуальных когнитивных схем, работа с автоматическими мыслями). Также данную технику отличает мишене-ориентированность и технологичность.

Ценность техники «Дерево» в:

- Возможности использования её как для диагностических задач, так и при психокоррекционной работе.
- Наглядности когнитивной карты клиента, что позволяет работать с установками и вступать в конструктивную конфронтацию для достижения лучших результатов.
- Ускорении осознания и переработки информации пациентом (в большинстве случаев, проведение занимает около 30 минут).

Возможности применения

Диагностические возможности.

Методика «Дерево» позволяет уже по нажиму карандаша, используемым в рисунке линиям и штрихам предположить особенности личности клиента и его эмоциональный фон.

При создании «Дерева», есть возможность оценить его локус-контроль, эмоциональное отношение к ситуации, способность к прогнозированию и наличие или отсутствие персональных стратегий в условиях дистресса.

Психокоррекционные возможности.

Данная техника применима к актуальным тревожным состояниям, фобиям и страхам, при решении внутриличностных конфликтов, для уменьшения симптомов обсессивно-компульсивного расстройства, при расстройстве приспособительных реакций.

Данная техника так же применима для снятия постоянной и безотчетной тревожности, вызванной ожиданием значимого события или нахождением в опасной, по мнению клиента, ситуации.

Потенциально данная методика может быть использована при психокоррекционной работе с зависимостями и расстройствах питания. А также для подбора совладающего поведения и выработки индивидуальных приспособительных реакций в условиях соматической медицины и большой психиатрии (в том числе для повышения комплаентности).

Вне клиники возможно применение для решения ситуационных персональных задач в условиях экономии времени, профорientации, личностного роста, разрешения внутриличностных конфликтов и повышения качества межличностных взаимоотношений.

Данная техника не подходит для работы с лицами следующих категорий:

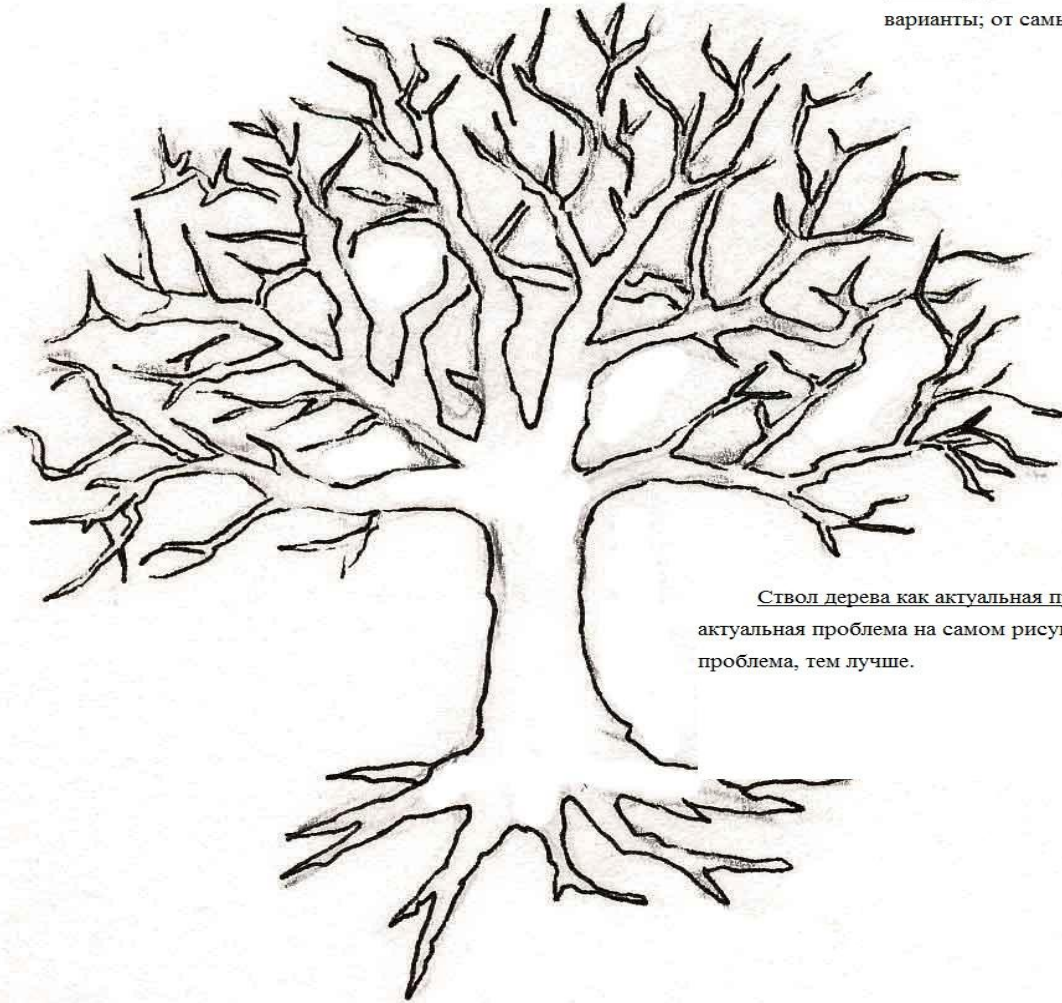
- Находящимися в состоянии психоза или помрачения сознания,
- Имеющими задержку в развитии или сниженный интеллект,
- Детей и подростков (в силу ещё несформировавшейся когнитивной картины мира),
- Имеющих специфические нарушения, затрудняющие или делающие невозможным проведение методики (например, нарушения моторики, письма, счёта, тремор и т.п.),
- Находящимися в остром эмоциональном состоянии.

Используемые материалы:

Бумага А4, карандаш (СРТ), ручка шариковая, ручка цветная. Дополнительно можно использовать цветные карандаши, краски, фломастеры, цветные ручки.

Всю технику клиент рисует сам. Психолог или психотерапевт только направляет деятельность.

Прорисовка ветвей (будущего, возможных вариантов развития событий). Необходимо включать как «негативные», так и «позитивные» варианты; от самых невероятных, до наиболее возможных



Ствол дерева как актуальная проблема. Произвольно изображается ствол дерева, подписывается актуальная проблема на самом рисунке. Чем более кратко и ёмко сформулирована актуальная проблема, тем лучше.

Прорисовка корней (прошлого, предпосылок). В социальном прогнозировании данный этап звучит как «составление предварительного перечня индикаторов модели прогнозного фона» ;)

Обычно, уже на этапе построения причинно-следственных связей для клиента проясняются его когнитивные и поведенческие паттерны, эмоции становятся менее пугающими.

Если ресурсы присутствуют, ситуация для пациента стала более понятной; можно переходить к дополнительным этапам помощи по изменению актуального состояния.

ВОЛКОВА С.А.