

# Практика интуитивного рисования в преодолении последствий травматического стресса у участников боевых действий

О. Ю. Сбитнева

Отряд мобильный особого назначения «Беркут» МВД Донецкой Народной Республики,  
Российская Федерация, Донецкая Народная Республика, Макеевка

Для цитирования: Сбитнева О. Ю. Практика интуитивного рисования в преодолении последствий травматического стресса у участников боевых действий // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. Вып. 3. С. 425–436.  
<https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.309>

Условия современной профессиональной деятельности специальных подразделений органов внутренних дел характеризуются значительной интенсивностью психического напряжения, а также широким разнообразием и разнородностью обстоятельств, которые могут привести человека в состояние аффекта и полной дезориентации в окружающей обстановке. Сотрудникам необходимо беспристрастно оценивать ситуацию и принимать адекватные решения с учетом ее непредсказуемости. В таких условиях очень важна способность к самоконтролю над своими чувствами и поведением. Особую роль в данном процессе играет психическое состояние, которое является важнейшей частью регуляции поведения и значимо в любом виде деятельности. Экстремальные условия несения службы создают необходимость психологического исследования эмоциональных состояний, в которых пребывают бойцы после участия в боевых действиях, для оказания им своевременной и необходимой психологической помощи. Целью данной работы является нахождение наиболее эффективных методов восстановления жизненных ресурсов, особенно в условиях трансформации общества и роста социальной напряженности. Автор придерживается гипотезы о том, что арт-терапевтическая практика интуитивного рисования эффективна в психологической коррекции негативных состояний. Предложенный опыт работы с негативными эмоциями полицейских эффективен как способ выражения личностных проблем, что дает возможность психологу не только определить направление для проведения психологической работы, но и использовать данную практику в коррекции негативного психического состояния сотрудника. Арт-терапия как творческий процесс позволяет ощутить и понять самого себя, выразить свободно мысли и чувства, освободиться от негативных переживаний. Рисуя, сотрудник дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свое отношение к различным ситуациям и травмирующим образам, а также на некоторое время погружается в позитивные ощущения, отвлекаясь от негативных мыслей и состояний.

*Ключевые слова:* профессиональная деятельность, психические состояния, регуляция, специальные подразделения, интуитивное рисование.

## Введение

Пребывание человека в экстремальных условиях характеризуется воздействием на психику различных стресс-факторов повышенной интенсивности (Тарабри-

на, 2001; Трубицына, 2005; Решетников, 2006; Киркитадзе, 2018; Костюков, 2019). Одним из таких воздействий выступает травматический стресс, последствия которого со временем могут выразиться в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), которое зачастую возникает как затяжная или отсроченная реакция на обстоятельства, сопряженные с угрозой жизни и здоровью. В результате нарушения, развивающиеся после пережитой психической травмы, затрагивают все уровни функционирования личности (физиологический, личностный, межличностный и социальный) и приводят к стойким личностным изменениям, негативно влияя на всю дальнейшую жизнь индивида.

Исследования социально-адаптивных возможностей человека, его сопротивляемости стрессам и способности восстанавливаться после психических травм активно проводятся в зарубежной и отечественной психологии. Проблема адаптации к мирной жизни и необходимость создания комплексной системы психологической помощи участникам боевых действий обсуждается в работах А. Г. Караяни, И. В. Сыромятникова (Караяни, Сыромятников, 2006), Е. В. Снедкова (Снедков, 1997). Качественные изменения психического состояния человека в результате участия в военных действиях исследуются в работах М. Е. Зеленовой (Зеленова и др., 1997). Вне военного контекста существует немало литературы, посвященной психологической помощи личности в кризисных, экстремальных ситуациях (Ромек и др., 2004; Малкина-Пых, 2004), при работе с травмой и посттравматическими расстройствами (Тарабрина, 2001; Петрова, 2018; Защирина, 2021; Дмитриева, Афанасикова, 2022).

Выполняя свои функциональные обязанности, бойцы специальных подразделений (далее СП) полиции предполагают, что могут быть вовлечены в ситуации, которые связаны с психологическими трудностями и, возможно, с сильным стрессом. Однако нельзя сказать, что данная реакция в равной мере вызывает у всех бойцов одинаковое чувство страха и беспокойства. Одни сотрудники имеют склонность испытывать опасения в большинстве незнакомых ситуаций, другие — только в специфических условиях. Служба в СП относится к видам деятельности, которые постоянно связаны с экстремальными условиями и риском для жизни. Но существуют определенные периоды в деятельности сотрудников, когда витальная угроза выражена наиболее остро, однако в такие периоды психологические нагрузки различаются по своей интенсивности. Например, во время непосредственного участия в боевых действиях опасность для жизни выражена наиболее остро и оказывает существенное воздействие на психическое состояние бойца. В то же время деятельность по обеспечению боевых действий сопровождается менее выраженной тревогой, а следовательно, и интенсивность психологического воздействия на личность меньше. Все эти факторы в той или иной степени соотносятся с условиями службы сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел, которые сопряжены с риском для жизни и направлены на преодоление трудностей во имя спасения чужих жизней.

Прикладной аспект изучения состояния личности участника боевых действий начинает приобретать существенное значение для формирования его профессиональной компетентности, так как любая деятельность происходит на фоне определенных состояний и контролируется ими.

Поиск эффективных коррекционных методов позволил более детально рассмотреть основные положения арт-терапии, которая дает возможность обойти цензуру сознания, исследовать бессознательные процессы личности (Ферс, 2003; Потемкина, Потемкина, 2005; Кудряшова, 2012; Мирясова, 2013; Azevedo, Filippovich, 2020) и может способствовать не только регуляции негативных психоэмоциональных состояний, но и релаксации (Копытин, 2001; Бурно, 2002).

Анализ литературы по проблеме эффективности арт-терапевтических методов и их роли в процессе коррекции негативных психических состояний позволил определить характерные особенности данного метода. Арт-терапия расширяет возможности сознания, дает возможность понять сущность негативных факторов, мешающих определенным социальным действиям или сдерживающих процесс индивидуального развития личности, нацелена на неосознанное освобождение индивида от деструктивного влияния психической травмы, путем активизации воспоминаний и фантазий, связанных с неосознанными смыслами. Образы, которые в какой-то момент начинают доминировать над другими, становятся ярче, выступают из жизненного фона, переходят из бессознательного в сознание. Осознавая, человек меняет мысли и чувства, затем старается изменить свое поведение либо способ действия. Как результат, внутренний конфликт разрешается, происходит внутреннее примирение.

Арт-терапевтическая практика интуитивного (правополушарного) рисования, включает две составляющие: интуицию (в рамках бессознательного) и творческий процесс (Эдвардс, 2020). История научной деятельности знает достаточно примеров, когда ученые делали немало открытий, минуя стадию последовательных размышлений, когда побуждением к чему-то новому были образы бессознательного, например их причудливая комбинация в сновидениях (Д. И. Менделеев). Эти факты можно отнести к проявлениям бессознательного начала, в том числе к интуиции, которая рассматривается в современной психологии через призму внутренних переживаний человека, его ценностных ориентаций и в конце концов выносятся на уровень осознания субъектом.

Индивидуальное творчество является проявлением личностных особенностей, эмоционального состояния, мировоззрения рисующего. Рисуя, человек бессознательно трансформирует и переосмысливает компоненты своей проблемной ситуации, таким образом, привносит свое Я в описание реальности, выраженное в символах и образах изображаемых объектов.

Достаточно благоприятными условиями, при которых проблема становится очевидной, может выступать взаимодействие правого и левого полушарий головного мозга человека. Как отмечает Р. М. Грановская, «мыслительный процесс, приводящий к получению новой информации об отношениях и связях объектов, всегда требует участия обоих полушарий. Мы предполагаем, что этот процесс включает несколько последовательных этапов, когда доминирует по очереди то одно, то другое полушарие. Когда доминирует левое, то результаты мыслительной деятельности, достигнутые к этому моменту, могут быть вербализованы и осознаны. Когда доминирует правое, мыслительный процесс, развиваясь имманентно, не может быть осознан и вербализован. И только когда вновь доминирует левое, возникает ощущение внезапности полученного результата, несвязанности его с состояниями,

непосредственно предшествовавшими его получению, неосознанности ни подготовительных этапов, ни промежуточных операций» (Грановская, 1984, с. 230).

К. Г. Юнг считал, что в работе бессознательного содержится источник интуитивного знания и именно интуиция является необходимым механизмом творческого мышления, потому что составляет проекцию внутреннего мира личности. Он определял интуицию как скрытый первоисточник творчества, связанный с работой бессознательного: «Она есть иррациональная функция восприятия, своего рода инстинктивное схватывание все равно каких содержаний» (Юнг, 1996, с. 281).

Интуитивное рисование помогает личности освободиться в процессе творчества от преследующих его негативных образов, мыслей. Человек как будто бы исцеляется от нежелательных переживаний, то есть рисунок помогает выразить то, о чем трудно говорить.

Художественные способности не являются главными параметрами интуитивного рисования. Главным будет девиз «Рисовать может каждый!» Рисование — это способ коммуникации с собой и с внешним миром. Как подчеркивал Г. М. Ферс (G. M. Fers), «все рисунки открывают дорогу к психике или содержаниям бессознательного конкретного человека» (Ферс, 2003).

Основной целью данного исследования явилось изучение эффективности арт-терапевтической практики интуитивного рисования в коррекции негативных состояний сотрудников специальных подразделений Министерства внутренних дел, участвовавших в боевых действиях.

## Метод

Гипотеза исследования: арт-терапевтическая практика интуитивного рисования эффективна в коррекции негативных состояний сотрудников специальных подразделений, участвовавших в боевых действиях.

Выборку составили 220 мужчин в возрасте от 19 до 40 лет (средний возраст  $M = 29$  лет). Все респонденты являлись сотрудниками отряда мобильного особого назначения (ОМОН) «Беркут» МВД Донецкой Народной Республики и принимали участие в боевых действиях на территории Донецкой Народной Республики.

В соответствии с целью исследования респонденты были разделены на две группы, уравниваемые по возрасту. В каждую группу вошло 110 человек. С первой группой (контрольная) коррекционная работа не проводилась. Вторая группа (экспериментальная) принимала участие в тренинговых занятиях с использованием арт-терапевтической практики интуитивного рисования.

За время исследования со второй группой было проведено десять тренинговых занятий. Численность группы каждого занятия составляла 10–12 человек. Продолжительность одного занятия — четыре часа, из которых два часа занимал процесс интуитивного рисования, техника «Пейзаж». Практические занятия проводились на базе ОМОН «Беркут» при соблюдении всех условий организации тренинговых занятий. Каждый участник второй группы был обеспечен необходимыми для проведения арт-терапии материалами: набор гуашевой краски (9 цветов), набор кистей, акварельная бумага. Перед выполнением работы психолог разъяснял, в чем заключается суть и техника интуитивного рисования. После завершения арт-терапевтического процесса для подтверждения предварительной диагностики

эмоционального состояния личности выборочно были проведены индивидуальные беседы с участниками.

Эмпирическое исследование заключалось в проведении тестирования участников обеих групп дважды: до и после проведения групповых занятий.

Для изучения психического состояния респондентов использовались следующие методики: психодиагностический тест (ПДТ) Л. Т. Ямпольского; личностный опросник «НПН-А» (нервно-психическая неустойчивость — акцентуации), разработанный К. Н. Поляковым, А. Н. Глушко; опросник травматического стресса (ОТС) для диагностики психологических последствий; методика «Духовный кризис» Л. В. Шутовой, А. В. Ляшук.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета прикладных программ IBM SPSS Statistics v.23. Использован *t*-критерий Стьюдента для определения статистической значимости различий средних значений двух независимых, а после проведения занятий — двух зависимых выборок.

## Результаты

Для проверки гипотезы об эффективности применения арт-терапевтической практики интуитивного рисования в коррекции негативных психических состояний рассмотрим эмпирические результаты, полученные в ходе проведения психодиагностического теста Л. Т. Ямпольского (табл. 1).

Выявлено, что после участия сотрудников в тренинговых занятиях результаты их психодиагностического изучения свидетельствуют о снижении уровня тревожности и возбудимости. Показатель психотизма снизился, что привело к адекватному восприятию критики и замечаний, повышению уровня сотрудничества и открытости компромиссам. Статистически достоверными являются результаты, констатирующие повышение толерантности сотрудников к субъективным трудностям и снижение внутренней напряженности, а также возрастание значений по факторам удовлетворенности собой и своими успехами, в том числе повышение уровня готовности следовать социальным нормам и требованиям. В контрольной группе изменения практически не обнаружены.

Проанализируем результаты, полученные при использовании личностного опросника «НПН-А» (нервно-психическая неустойчивость — акцентуации).

Из указанного в табл. 2 вытекает, что выраженность таких показателей, как нервно-психическая неустойчивость и психастения, у представителей второй группы значительно снизилась. У сотрудников СП после участия в тренинговых занятиях повысился уровень поведенческой регуляции, уверенности в себе и собственных силах. Снизился уровень тревожности и нерешительности, в результате произошло повышение уровня самооценки в анализе собственных действий. В контрольной группе изменения являются малозаметными.

Результаты, полученные в ходе применения методики ОТС (опросник травматического стресса (И. О. Котенев)), отражены в табл. 3.

Полученные данные указывают, что после участия сотрудников в тренинговых занятиях произошло снижение степени проявления напряженности. Снизились показатели чувства беспокойства, преувеличенного реагирования и неуверенности в себе, что привело к изменению мироощущения, в частности взглядов

**Таблица 1. Сравнительный статистический анализ средних результатов тестирования сотрудников СП полиции ОМОН «Беркут» МВД ДНР по психодиагностическому тесту (ПДТ) Л. Т. Ямпольского**

№ п/п	Показатели (шкалы)	Группа № 2 до проведения занятий, $X \pm \sigma$ (N = 110)	Группа № 2 после проведения занятий, $X \pm \sigma$ (N = 110)	t-критерий	Значение
1	Невротизм	7,18 ± 1,87	3,16 ± 1,10	16,003	0,000*
2	Психотизм	6,98 ± 1,79	3,85 ± 1,68	14,904	0,000*
3	Депрессия	7,13 ± 1,26	3,20 ± 1,83	18,753	0,000*
4	Совестливость	5,21 ± 1,70	5,55 ± 1,10	-2,369	0,020*
5	Расторможенность	7,12 ± 1,55	6,87 ± 1,69	1,390	0,167
6	Общая активность	7,28 ± 1,86	7,65 ± 1,93	-2,089	0,039*
7	Робость	2,95 ± 1,54	2,84 ± 2,25	0,657	0,513
8	Общительность	8,50 ± 1,66	8,56 ± 1,90	-0,478	0,634
9	Эстетическая впечатлительность	3,61 ± 2,2	3,64 ± 2,20	-0,217	0,828
10	Женственность	5,49 ± 1,74	4,91 ± 2,17	3,028	0,003*
11	Психическая неуравновешенность	6,67 ± 1,64	3,82 ± 1,69	12,359	0,000*
12	Асоциальность	7,27 ± 1,85	3,92 ± 2,21	17,731	0,000*
13	Экстраверсия	7,71 ± 1,56	7,80 ± 2,53	-0,476	0,635
14	Сензитивность	3,30 ± 1,57	3,25 ± 1,89	2,706	0,0008*

Примечание: \* значимые различия при  $p < 0,05$  (по Стьюденту).

**Таблица 2. Сравнительный статистический анализ средних результатов тестирования сотрудников СП полиции ОМОН «Беркут» МВД ДНР по личностному опроснику «НПН-А» (нервно-психическая неустойчивость — акцентуации)**

№ п/п	Показатели (шкалы)	Группа № 2 до проведения занятий, $X \pm \sigma$ (N = 110)	Группа № 2 после проведения занятий, $X \pm \sigma$ (N = 110)	t-критерий	Значение
1	Нервно-психическая неустойчивость	7,45 ± 1,60	4,3 ± 1,46	20,711	0,000*
2	Истерия	4,35 ± 1,35	4,34 ± 1,52	0,119	0,905
3	Психастения	8,31 ± 1,70	5,23 ± 1,79	13,153	0,000*
4	Психопатия	2,82 ± 1,21	2,86 ± 1,25	-0,308	0,759
5	Паранойя	2,98 ± 1,35	2,82 ± 1,28	1,174	0,243
6	Шизофрения	3,40 ± 1,45	3,31 ± 1,42	0,661	0,510

Примечание: \* значимые различия при  $p < 0,05$  (по Стьюденту).

Таблица 3. Сравнительный статистический анализ средних результатов тестирования сотрудников СП полиции ОМОН «Беркут» МВД ДНР по методике ОТС (опросник травматического стресса (И. О. Котенев))

№ п/п	Показатели (шкалы)	Группа № 2 до проведения занятий, $X \pm \sigma$ (N = 110)	Группа № 2 после проведения занятий, $X \pm \sigma$ (N = 110)	t-критерий	Значение
1	Сверхбдительность	4,15 ± 0,54	2,95 ± 0,37	19,815	0,000*
2	Преувеличенное реагирование	3,74 ± 0,67	2,24 ± 0,85	15,911	0,000*
3	Притупленность эмоций	-0,02 ± 0,66	-0,20 ± 0,66	2,326	0,022*
4	Агрессивность	3,83 ± 0,53	3,70 ± 0,67	1,763	0,081
5	Нарушение памяти и концентрации внимания	1,80 ± 0,35	1,70 ± 0,38	2,750	0,007*
6	Депрессия	4,22 ± 0,41	2,78 ± 0,80	15,717	0,000*
7	Общая тревожность	4,11 ± 0,57	2,72 ± 0,48	20,361	0,000*
8	Приступы ярости	-1 ± 0,95	-0,95 ± 1,12	-0,639	0,524
9	Злоупотребление наркотическими и лекарственными препаратами	0,60 ± 0,08	0,57 ± 0,86	0,508	0,612
10	Непрощенные воспоминания и галлюцинации	1,85 ± 0,38	1,5 ± 0,36	12,670	0,000*
11	Проблемы со сном (трудности с засыпанием и прерывистый сон)	-1,57 ± 1,14	-1,69 ± 0,96	1,247	0,215
12	«Вина выжившего»	4,18 ± 0,39	2,85 ± 0,52	21,808	0,000*
13	Оптимизм	3,6 ± 0,42	3,9 ± 0,52	-5,982	0,000*

Примечание: \* значимые различия при  $p < 0,05$  (по Стьюденту).

на жизнь, которые характеризуются позициями позитивного восприятия себя и окружающего мира с появлением уверенности в лучшем будущем. В то же время в контрольной группе показатели, характеризующие компоненты травматического стресса, остались неизменными.

Прогрессивную тенденцию в первой группе обнаружили 9 человек, во второй — 1. Регрессивную — соответственно 43 и 81 человек. Стагнационная тенденция по варианту б наблюдалась у шести человек во второй группе. Пиковую тенденцию продемонстрировали 19 человек в первой группе и 17 — во второй. Низинную — 39 и 5 человек соответственно.

Таблица 4. Сравнительный статистический анализ средних результатов тестирования сотрудников СП полиции ОМОН «Беркут» МВД ДНР по методике «Духовный кризис»  
Л. В. Шутова, А. В. Ляшук

№ п/п	Показатели (шкалы)	Группа № 2 до проведения занятий, $X \pm \sigma$ (N = 110)	Группа № 2 после проведения занятий, $X \pm \sigma$ (N = 110)	t-критерий	Значение
1	Вероятность духовного кризиса (ДК)	39,02 ± 10,45	35,05 ± 12,09	3,960	0,000*
2	Напряженность экзистенциального вакуума (ЭВ)	44,06 ± 10,62	44,54 ± 13,19	-0,644	0,521
3	«Прошлое» (К <sub>п</sub> )	47,36 ± 11,92	45,88 ± 17,65	1,499	0,137
4	«Настоящее» (К <sub>н</sub> )	35,05 ± 11,17	40,76 ± 12,73	-5,722	0,000*
5	«Будущее» (К <sub>б</sub> )	32,35 ± 7,96	33,18 ± 11,83	-1,097	0,275

Примечание: \* значимые различия при  $p < 0,05$  (по Стьюденту).

Из данных, отраженных в табл. 4, можно отметить, что проживание духовного кризиса ведет сотрудников, участвовавших в тренинговых занятиях, к построению новой системы жизненных ориентиров, основанной на приобретенном субъективном опыте. Наблюдаются прогрессивная тенденция, снижение проявлений духовного кризиса и стремление к саморазвитию. Показатели сотрудников, вошедших в контрольную группу, остались прежними (изменения статистически незначимы).

## Обсуждение результатов

В группе сотрудников, принимавших участие в боевых действиях на территории Донецкой Народной Республики и участвовавших в тренинговых занятиях, наблюдается снижение состояния общей тревожности и эмоциональной напряженности, повышение уровня толерантности к субъективным трудностям и уровня поведенческой регуляции. Проявляется склонность к сотрудничеству, адекватное осознание окружающей действительности, выражающееся в позитивном восприятии мира, уверенности в собственных силах, появлении осознанных целей и нахождении новых жизненных ориентиров.

Сотрудник, участвовавший в тренинговом занятии (см. рис.), отметил, что на первый план в арт-терапевтическом процессе выходит динамический акт коммуникации с самим собой, со своим внутренним миром. Нечеткость созданных форм на этапе зарисовки фона заставила задуматься о тех эмоциях и чувствах, которые постоянны и от которых хочется избавиться, перенеся их на чистый лист. Одним из достоинств предложенной арт-терапевтической практики, с точки зрения сотрудника, явилось отсутствие строгого алгоритма деятельности и возможность проявить фантазию, погрузиться в свои мысли. В конце занятия, когда картина была завершена, неожиданностью для сотрудника стала мысленная дифференциация испытываемых чувств. Завершенность и логичность рисунка заставили задуматься о перераспределении жизненной энергии и ресурсов.





Рис. «Пейзаж»

## Заключение

С помощью сравнительного статистического анализа средних психодиагностического изучения сотрудников были установлены факты положительной динамики изменений, произошедших в психическом состоянии сотрудников, участвовавших в тренинговых занятиях.

Анализируя проведенную работу, можно отметить, что полученные результаты во многом подтверждают факт эффективности арт-терапевтической практики интуитивного рисования в коррекции негативных психических состояний сотрудника. Практическая значимость исследования связана с возможностями использования этой процедуры и результатов для работы по коррекции психических состояний участников боевых действий.

Основным ограничением настоящего исследования следует считать неучтенные социально-демографические характеристики: образование, семейное положение сотрудников, а также характеристики боевой службы: длительность нахождения на передовой, уровень боевой готовности, морально-психологический климат, в котором выполнялись боевые задачи.

## Литература

- Бурно М. Е. (ред.). Практическое руководство по терапии творческим самовыражением. М.: Академический проект; СПб., 2002.
- Грановская Р. М. Элементы практической психологии. Л.: ЛГУ, 1984.
- Дмитриева Н. В., Афанасикова Е. В. Психологическая и психическая травма. Теория и практика психотерапии. СПб., ВВМ, 2022.
- Защиринская О. В. Психические травмы в межличностных отношениях: учебное пособие. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2021.
- Зеленова М. Е., Лазебная Е. О., Тарабрина Н. В. Психологические особенности посттравматических стрессовых состояний у участников войны в Афганистане // Психологический журнал. 1997. № 2. С. 34–49.
- Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология: учебно-методическое пособие для вузов. СПб.: Питер, 2006.

- Киркитадзе Э. Е. История происхождения ПТСП // Образовательный процесс. 2018. № 4 (6). С. 20–25.
- Копытин А. И. Системная арт-терапия. СПб.: Питер, 2001. (Практикум по психотерапии).
- Костюков А. В., Грязных А. В., Бутакова М. В., Достовалов С. Г. Анализ эффективности психической и физической реабилитации сотрудников правоохранительных органов — участников вооруженных конфликтов с отсроченным посттравматическим стрессовым расстройством // Вестник Уральского института экономики, управления и права. 2019. № 4 (49). С. 50–57.
- Кудряшова О. В. Возможности и ограничения арт-терапевтических техник в исследовании картины мира // Научный диалог. 2012. № 11. С. 100–108.
- Малкина-Пых И. Г. Техники психоанализа и терапии Адлера: справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004.
- Мирясова Н. А. Анализ интегративных аспектов арт-терапии // Среднерусский вестник общественных наук. 2013. № 1. С. 14–17.
- Петрова Е. Ю. Травма: материалы к авторскому семинару по работе с последствиями шоковой травмы и экстренной ситуации. СПб.: Интегративный институт гештальт-тренинга, 2018.
- Потемкина О. Ф., Потемкина Е. В. Психологический анализ рисунка и текста. СПб., 2005.
- Решетников М. М. Психическая травма. СПб.: Восточно-Европейский ин-т психоанализа, 2006.
- Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004.
- Снедков Е. В. Боевая психическая травма (клинико-патогенетическая динамика, диагностика, лечебно-реабилитационные принципы): автореф. дис. ... д-ра мед. наук. СПб., 1997.
- Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. (Практикум по психологии).
- Трубицына Л. В. Процесс травмы. М.: Смысл; ЧеРо, 2005. (Теория и практика психологической помощи).
- Ферс Грегг М. Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство. СПб.: Деметра, 2003.
- Эдвардс Б. Откройте в себе художника / пер. с англ. Т. И. Попова. Минск: Попурри, 2020.
- Юнг К. Г. Психологические типы. М.: Прогресс-Универс, 1996.
- Азеведо Г., Филиппович Ю. С. Признание самосознания: арт-терапия как способ понять «Что есть я» // Коллекция гуманитарных исследований. 2020. № 3 (24). С. 18–22.

Статья поступила в редакцию 7 марта 2023 г.;  
рекомендована к печати 12 мая 2023 г.

Контактная информация:

Сбитнева Ольга Юрьевна — старший психолог; sbitneva.olga2019@gmail.com

## The practice of intuitive drawing in overcoming the consequences of traumatic stress in combat participants

O. Yu. Sbitneva

Mobile Unit of Special Purpose (OMON) “Berkut”,  
Makeyevka, Donetsk People’s Republic, Russian Federation

**For citation:** Sbitneva O. Yu. The practice of intuitive drawing in overcoming the consequences of traumatic stress in combat participants. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2023, vol. 13, issue 3, pp. 425–436. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.309> (In Russian)

The conditions of modern professional activity of special units of internal affairs bodies are characterized by a significant intensity of mental stress, as well as a wide variety and heterogeneity of circumstances that can lead a person into a state of affect, complete disorientation in the environment. Employees need to assess the situation impartially and make adequate

decisions taking into account its unpredictability. In such conditions, the ability to self-control over your feelings and behavior is very important. A special role in this process is played by the mental state, which is an important part of the regulation of behavior and is significant in any kind of activity. Extreme conditions of service create the need for a psychological study of the emotional states in which the fighters are after participating in hostilities in order to provide them with timely and necessary psychological assistance. The purpose of this work is to find the most effective methods of restoring vital resources, especially in conditions of transformation of society and the growth of social tension. The author adheres to the hypothesis that the art-therapeutic practice of intuitive drawing is effective in the psychological correction of negative states. The proposed experience of working with negative emotions of police officers is effective as a way of expressing personal problems, which makes it possible for a psychologist not only to determine the direction for psychological work, but also to use this practice in correcting the negative mental state of an employee. Art therapy, as a creative process, allows you to feel and understand yourself, express thoughts and feelings freely, get rid of negative experiences. By drawing, the employee gives an outlet to his feelings, desires, dreams, rebuilds his attitude to various situations and traumatic images, and also plunges into positive feelings for a while, distracting himself from negative thoughts and states.

*Keywords:* professional activity, mental states, regulation, special units, intuitive drawing.

## References

- Azevedo, G., Filippovich J.S. (2020). How art therapy supports development of self-consciousness.. *Collection of Humanitarian Studies*, 3 (24), 18–22. (In Russian)
- Burno, M. E. (ed.). (2002). *Practical guide to therapy with creative self-expression*. Moscow, Academic project Publ., OPPL Publ. (In Russian)
- Dmitrieva, N. V., Afanasikova, E. V. (2022). *Psychological and mental trauma. Theory and practice of psychotherapy*. St. Petersburg, VVM Publ. (In Russian)
- Edwards, B. (2020). *Discover the artist in yourself*, transl. by T. I. Popov. Minsk, Popourri Publ. (In Russian)
- Furth, G.M. (2003). *The secret world of drawing. Healing through art*. St. Petersburg, Demetra Publ. (In Russian)
- Granovskaya, P.M. (1984). *Elements of practical psychology*. Leningrad, Leningrad State University Press. (In Russian)
- Jung K. G. (1996). *Psychological types*. Moscow, Progress-Univers Publ. (In Russian)
- Karayani, A. G., Syromyatnikov I. V. (2006). *Applied Military Psychology: Educational Method: handbook for universities*. St. Petersburg, Piter Publ. (In Russian)
- Kirkkitadze, E. E. (2018). The history of the origin of PTSD. *Educational Process*, 4 (6), 20–25. (In Russian)
- Kopytin, A. I. (2001). *Systemic Art Therapy*. St. Petersburg, Piter Publ. (Workshop on psychotherapy). (In Russian)
- Kostyukov, A. V., Griaznykh, A. V., Butakova, M. V., Dostovalov, S. G. (2019). Analysis of the effectiveness of mental and physical rehabilitation of law enforcement officers participating in armed conflicts with delayed post-traumatic stress disorder. *Bulletin of the Ural Institute of Economics. Management and rights*, 4 (49), 50–57. (In Russian)
- Kudryashova, O. V. (2012). Possibilities and limitations of art-therapeutic techniques in the study of the world picture. *Scientific Dialogue*, 11, 100–108. (In Russian)
- Malkina-Pykh, I. G. (2004). *Techniques of psychoanalysis and therapy of Adler: handbook of practicing psychologist*. Moscow, Eksmo Publ. (In Russian)
- Miryasova, N. A. (2013). Analysis of integrative aspects of art therapy. *Central Russian Bulletin of Social Sciences*, 1, 14–17. (In Russian)
- Petrova, E. Yu. (2018). *Trauma. Materials for the author's seminar on working with the consequences of shock trauma and emergency*. St. Petersburg, Integrative Institute of Gestalt Training Press. (In Russian)
- Potemkina, O. F., Potemkina, E. V. (2005). *Psychological analysis of drawing and text*. St. Petersburg. (In Russian)

- Reshetnikov, M. M. (2006). *Mental trauma*. St. Petersburg, East European Institute of Psychoanalysis Press. (In Russian)
- Romek, V. G., Kontorovich, V. A., Krukovich, E. I. (2004). *Psychological assistance in crisis situations*. St. Petersburg, Rech Publ. (In Russian)
- Snedkov, E. V. (1997). *Combat mental trauma (clinical and pathogenetic dynamics, diagnostics, treatment and rehabilitation principles)*: Dr. Sci. thesis (Medicine). St. Petersburg. (In Russian)
- Tarabrina, N. V. (2001). *Practicum on the psychology of post-traumatic stress*. St. Petersburg, Piter Publ. (Workshop on psychology). (In Russian)
- Trubitsyna, L. V. (2005). *The process of trauma*. Moscow, Smysl Publ., Chero Publ. (Theory and practice of psychological assistance). (In Russian)
- Zaschirinskaya, O. V. (2021). *Mental traumas in interpersonal relationships: a textbook*. St. Petersburg, St. Petersburg State University Press. (In Russian)
- Zelenova, M. E., Lazebnaya, E. O., Tarabrina, N. V. (1997). *Psychological features of post-traumatic stress states in participants of the war in Afghanistan*. *Psychological Journal*, 2, 34–49. (In Russian)

Received: March 7, 2023

Accepted: May 12, 2023

#### Author's information:

Olga Yu. Sbitneva — Senior Psychologist; sbitneva.olga2019@gmail.com