

Клишкова Наталия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, профессор, заведующая кафедрой

Максимова Марина Викторовна

канд. пед. наук, доцент

ФГКВОУ ВО «Военная орденов Жукова и Ленина Краснознаменная
академия связи им. Маршала Советского Союза С.М. Буденного»

Министерства обороны Российской Федерации

г. Санкт-Петербург

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ КУРСАНТОВ С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОВЫМ РАССТРОЙСТВОМ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема интеграции методов эмоционально-образной терапии (ЭОТ) в систему психологической подготовки и сопровождения курсантов военных вузов, имеющих признаки посттравматического стрессового расстройства. Анализируются специфика боевой травмы у военнослужащих, особенности применения техник ЭОТ для работы с диссоциацией, флешбэками и «виной выжившего». Обосновывается необходимость внедрения краткосрочных протоколов ЭОТ непосредственно в образовательную среду для сохранения профессионального долголетия специалистов силовых структур.*

***Ключевые слова:** эмоционально-образная терапия, ЭОТ, курсанты, военнослужащие, ПТСР, боевая травма, учебный процесс, психологическая реабилитация.*

Современная геополитическая обстановка и участие значительного числа военнослужащих в локальных конфликтах приводят к росту обращений за психологической помощью лиц с признаками посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Курсанты и слушатели академий, имеющие опыт участия в боевых действиях или стажировки в зоне вооруженных конфликтов, представ-

ляют собой особую категорию риска. Традиционные методы когнитивно-поведенческой терапии зачастую наталкиваются на сопротивление, обусловленное специфическими защитными механизмами комбатантов (подавление эмоций, гиперконтроль, недоверие к вербальному выражению чувств).

В этих условиях метод эмоционально-образной терапии, разработанный Н.Д. Линде, демонстрирует высокую эффективность как краткосрочный инструмент глубинной проработки травмы. Опора на визуальный канал восприятия и работу с бессознательным через метафору позволяет обойти цензуру сознания, что критически важно при работе с закрытой мужской аудиторией.

Специфика учебного процесса курсантов с ПТСР.

Интеграция терапевтических практик в учебный процесс требует четкого разграничения образовательной и клинической задач. Для курсантов с ПТСР характерны:

- *нарушение концентрации внимания*: интрузивные воспоминания (флешбэки) прерывают усвоение сложного теоретического материала;
- *психосоматические блоки*: мышечное напряжение («мышечная броня» по В. Райху) препятствует эффективному выполнению практических нормативов и вызывает хроническую усталость;
- *искаженная картина мира*: утрата базового доверия к миру и экзистенциальный кризис смыслов снижают учебную мотивацию;
- *вторичные симптомы*: нарушения сна, раздражительность и агрессивность, ведущие к дисциплинарным взысканиям и риску отчисления.

Целью внедрения ЭОТ в данном контексте является не полная клиническая ремиссия (что требует длительной терапии), а оперативная стабилизация состояния, снятие остроты симптоматики и возвращение ресурса для обучения.

Методологические основы применения ЭОТ:

- *телесные блоки и подавленная агрессия*. Боевой опыт фиксирует колоссальное количество энергии в теле. В ЭОТ используются техники «Высвобожде-

ние чувств», «Энергетизация слабой части личности» и работа с образом внутреннего гнева. Это позволяет снять физическое напряжение без необходимости обсуждать травматичные события напрямую;

– *интрузивные воспоминания и флешбэки*. Применяется техника создания «безопасного места» и ресурсирования через образы природы («Поток жизни», «Сила дерева»). При возникновении триггера на лекции курсант обучается навыку быстрой саморегуляции через мысленный диалог с образом страха;

– *«вина выжившего» и утрата товарищей*. Один из самых тяжелых внутренних конфликтов. В рамках ЭОТ прорабатывается через принципы раскаяния вместо вины и примирения с миром. Используются упражнения «Возврат вытесненных чувств», «Принятие ответственности за Внутреннего Ребенка» и возврат эмоциональных инвестиций погибшим товарищам, что освобождает заблокированную энергию скорби;

– *диссоциация и дереализация*. Для предотвращения абреакции (неконтролируемого выброса аффекта) применяется прием двойной диссоциации при работе с образами, позволяющий курсанту наблюдать за травмой со стороны, сохраняя контроль над ситуацией.

Модель интеграции ЭОТ в образовательную среду.

Предлагается трехуровневая модель включения элементов ЭОТ в подготовку курсантов:

1. *Уровень профилактики и психообразования (в рамках дисциплины «Психологическая подготовка»)*. Включение в лекционный курс модулей об эмоциональном интеллекте и связи эмоций с телесностью. Проведение групповых демонстрационных сессий, где на примере нейтральных учебных стрессоров (страх перед экзаменом, публичное выступление) показываются базовые механизмы трансформации образов. Это снижает стигматизацию обращения за помощью.

2. *Уровень оперативного вмешательства (кабинеты психологической разгрузки)*. Создание на базе ведомственных поликлиник или центров реабилитации

мобильных групп специалистов ЭОТ. Применение протоколов экстренной стабилизации после возвращения курсантов с полигонов или учений. Использование экспресс-техник (упражнение «То, что меня укрепило и то, что меня разрушило») для снятия острого стресса в течение 20–30 минут между занятиями.

3. *Уровень долгосрочной поддержки (факультативы и группы самоподдержки).* Организация супервизорских групп для курсантов-психологов и офицерского состава. Формирование «Мастерской специалистов ЭОТ», работающих с комбатантами, для обмена опытом и профилактики профессионального выгорания самих помогающих практиков.

Алгоритм терапевтической сессии в учебном контексте.

Работа с курсантом выстраивается с учетом его ригидности и стремления к контролю:

– *раппорт*: установление контакта через уважение к статусу военного, калибровка состояния;

– *диагностика через образ*: предложение создать спонтанный образ текущего состояния (например, «Как выглядит ваша тревога прямо сейчас?»). Образы у комбатантов часто имеют характерную милитаризированную окраску (камень, бетонная плита, черная вода, неразорвавшийся снаряд);

– *трансформация*: предоставление образу проявить свой потенциал. Например, образ «бетонного саркофага» может трансформироваться в бункер, который становится крепостью, защищающей ценное содержимое – самого героя;

– *интеграция*: принятие новой части личности, высвобожденной в ходе трансформации, и перенос чувства безопасности в реальное тело курсанта.

Применение протоколов ЭОТ в учебной среде позволяет достичь следующих результатов:

– снижение частоты пропусков занятий по причине психосоматических обострений (головные боли, скачки давления);

– нормализация сна, что напрямую влияет на успеваемость;

– повышение сплоченности учебных взводов за счет снижения неконтролируемой агрессии;

– сохранение кадрового потенциала: предотвращение преждевременного увольнения перспективных курсантов по медицинским показаниям, связанным с нервно-психической неустойчивостью.

Эмоционально-образная терапия представляет собой высокоадаптивный и инструмент для работы с боевой травмой в условиях жестких временных рамок образовательного процесса. Интеграция ЭОТ позволяет не только купировать симптомы ПТСР, но и способствует формированию у будущих офицеров зрелых механизмов психологической защиты, необходимых для выполнения служебных и боевых задач в экстремальных условиях. Перспективным направлением дальнейших исследований видится разработка стандартизированных скрининговых методик оценки эффективности ЭОТ именно в популяции обучающихся военных специалистов.

Список литературы

1. Психолого-педагогическое сопровождение семей участников (ветеранов) специальной военной операции в образовании: методическое пособие / Е.Ю. Брель, И.А. Горбенко, Т.Б. Киселева [и др.]. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2024. – 148 с. – ISBN 978-5-4263-1452-8. DOI 10.31862/9785426314528. EDN CQELPO
2. Линде Н.Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика / Н.Д. Линде. – М.: Генезис, 2024.
3. Каримова А.М. Улучшение самочувствия людей с посттравматическим стрессовым расстройством методами пролонгированной экспозиции / А.М. Каримова // Научный форум: педагогика и психология: сборник статей по материалам LX международной научно-практической конференции (Москва, 4 апреля 2022 года). – Т. 4(60). – М.: Международный центр науки и образования, 2022. – С. 32–36. EDN BUCJER
4. Формирование и поддержание психологической безопасности образовательной среды: учебно-методическое пособие / К.А. Файзуллина, З.Р. Хайрова, А.В. Ермолаева [и др.]; под ред. О.А. Ульяниной. – М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2022. – 180 с.