

Шмигановская А.Ю.<sup>1</sup> Восприятие арт-терапевтических техник в дистанционном формате в период пандемии респондентами разных возрастных групп

*Shmiganovskaya A.Yu.<sup>1</sup> Perception of art-therapeutic techniques in a remote format during the pandemic by respondents of different age groups*

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

В статье обсуждается специфика восприятия взрослыми лицами разных возрастных групп арт-терапевтических техник, применяемых в дистанционном формате в целях снижения тревожности и восприимчивости к стрессу. Выделены две возрастные группы – 1) ранняя зрелость (19–25 лет), 2) средняя и поздняя зрелость (26–55 лет) – для которых подтверждены данные о возрастных различиях в эмоциональной сфере взрослых людей в период распространения первой волны пандемии COVID-19 (негативные психологические переживания в пандемию, состояния депрессии/стресса и уровень личностной тревожности). Выявлена и описана взаимосвязь показателей эмоциональной сферы личности взрослого человека в период пандемии с уровнем креативности и предпочитаемыми стратегиями эмоциональной регуляции, что позволило предположить наличие специфики восприятия техник арт-терапии взрослыми людьми выделенных возрастных групп. Описываются существенные различия в восприятии программы арт-терапии «Путь героя» и примененных техник (апробация прошла с участием 96 клиентов в возрасте от 19 до 55 лет на этапе первой волны пандемии COVID-19), которые были выявлены у взрослых участников двух выделенных на констатирующем этапе возрастных групп. Подтверждены и психологически обоснованы различия в восприятии арт-терапевтических техник в дистанционном формате клиентами в возрасте 19–25 лет (ранняя зрелость) по сравнению с клиентами в возрасте 26–55 лет (средняя и поздняя зрелость). В частности, лица возрастной группы 26–55 лет стремились вложить внутренний смысл в задание и выполнить задание «правильно», тогда как более молодые респонденты обращали больше внимания на внешнюю сторону, на эстетику и форму, а также оказались неспособными изображать негативные эмоции в своем творчестве (они не могли выразить негативные чувства на бумаге и не стремились к этому). Разработаны рекомендации по применению арт-терапии с учетом выявленных особенностей.

**Ключевые слова:** арт-терапевтические техники, дистанционный формат, креативность, тревожность, стресс, ранняя зрелость, средняя зрелость, поздняя зрелость, пандемия, COVID-19

## Введение

Пандемия COVID-19 стала вызовом для большинства людей, которые стали более подвержены стрессу и более тревожны. Как показали многочисленные исследования, взрослые люди оказались психологически не готовы к ситуации пандемии, сопровождавшейся резким ростом стресса и неопределенности: они продемонстрировали выраженные проявления тревоги, депрессии, а также сообщали о психологическом дискомфорте [Жевелик, Роговая, 2021; Сорокин и др., 2020; Austin et al., 2022].

В сложившейся ситуации приобрела особую актуальность задача по поиску таких методов психотерапевтического воздействия, которые при высокой эффективности в отношении тревожности и восприимчивости к стрессу были бы максимально бережными для психики человека и могли бы быть адаптированы к дистанционному и групповому формату без потери эффективности.

Таким методом стала арт-терапия. Арт-терапия в современных исследованиях отделяется от более широкого понятия «терапии искусством» и понимается как область психотерапевтического воздействия, которая использует язык визуальных искусств для развития личности, выступая в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами духовной жизни, с внутренней реальностью, складывающейся из собственных мыслей, чувств, восприятий и жизненного опыта [Копытин, 2014].

С целью работы с тревожностью и стрессом у взрослых людей, резко возросшими в период пандемии COVID-19, нами была разработана программа арт-терапии «Путь героя», которая прошла апробацию с участием 96 взрослых лиц в возрасте от 19 до 55 лет.

Особенности пандемии привели к необходимости адаптации арт-терапевтической программы под дистанционный формат, ввиду необходимости избегания непосредственных контактов людей в условиях риска заражения вирусом, и под мини-групповой формат, ввиду высокой востребованности психотерапии в период резкого роста неопределенности и стресса. Однако при апробации арт-терапевтических техник в дистанционном и мини-групповом формате стало очевидно, что, несмотря на отсутствие формальных возрастных ограничений, арт-терапия по-разному воспринимается взрослыми людьми разных возрастных групп. Различия стали очевидны в процессе взаимодействия участников в разновозрастных мини-группах и стали объектом самостоятельного изучения.

### ***Проблема исследования***

Арт-терапия традиционно считается универсальным и максимально бережным методом психотерапевтического воздействия. Поэтому оправдано ее применение при работе со всеми возрастными категориями в кризисные периоды. Кроме того, в силу характера своего воздействия арт-терапия наилучшим образом подходит для коррекции нарушений эмоциональной сферы личности.

Однако в ходе апробации программы арт-терапии «Путь героя», которая была адаптирована под дистанционный и мини-групповой формат, было обнаружено, что участники разного возраста по-разному воспринимают арт-терапевтические инструменты и демонстрируют различную восприимчивость к ним. В этой связи была сформулирована исследовательская проблема, которая заключается в противоречии между универсальным характером арт-терапевтического воздействия, провозглашаемого в актуальных исследованиях, с одной стороны, и обнаруженными эмпирическими данными о различиях в восприятии арт-техник взрослыми участниками разных возрастных групп, с другой стороны.

Как следствие, приобрела важность задача описания выявленных особенностей в восприятии, а также поиска психологического обоснования различного восприятия. К настоящему моменту такие особенности еще не были описаны в психологических исследованиях. Целью исследования ставится выявление и систематизация особенностей восприятия арт-терапевтического воздействия (на примере программы арт-терапии «Путь героя» в дистанционном формате).

### **Процедура и методика исследования**

#### ***Выборка***

Выборка исследования представлена 200 взрослыми лицами в возрасте от 19 до 55 лет, среди которых доля мужчин составила 55%, а доля женщин составила 45%.

При этом в выборке обеспечена приблизительно равная представленность двух возрастных групп:

1) первую возрастную группу составили респонденты в возрасте от 19 до 25 лет, что соответствует периоду ранней зрелости по классификации Д. Бромлея [Bromley, 1966], численность группы – 92 респондента;

2) вторую возрастную группу составили респонденты в возрасте от 26 до 55 лет, что соответствует периоду средней и поздней зрелости по классификации Д. Бромлея [Ibid.], численность группы – 108 респондентов.

На втором этапе исследования в выборке выделено две группы:

1) экспериментальная группа, представленная 96 взрослыми лицами в возрасте от 19 до 55 лет;

2) контрольная группа, представленная 104 взрослыми лицами в возрасте от 19 до 55 лет.

Респонденты отбирались для участия в эксперименте путем размещения информации в открытых источниках (социальные сети) со ссылкой на заполнение стартовой анкеты, в которой они указывали ключевые социально-демографические данные (возраст, пол, трудовой статус, семейное положение). По результатам исследования были отобраны респонденты в возрастном диапазоне от 19 до 55 лет, сообщившие в анкете о своей готовности участвовать в программе арт-терапии в дистанционном формате. Респонденты, отобранные для исследования, получали на указанную электронную почту дальнейшие инструкции.

### ***Процедура***

Исследование проведено в два этапа: констатирующий этап и формирующий этап. Констатирующий этап проведен в апреле 2020 г., что совпало с периодом распространения первой волны коронавируса COVID-19. Формирующий этап проведен в мае-июле 2020 г., что совпало с периодом завершения первой волны коронавируса COVID-19.

На констатирующем этапе были исследованы особенности эмоциональной сферы и самооценки креативности взрослых людей в период пандемии. Были применены следующие психодиагностические методики:

1) анкета «Психологические переживания в пандемию» (А.Ю. Шмигановская, О.В. Рычкова);

2) опросник на уровень тревоги, депрессии, стресса DASS-21 (С. Ловибонд и П. Ловибонд в адаптации В.В. Руженковой);

3) методика диагностики тревожности (Ч. Спилбергер в адаптации Ю.Л. Ханина);

4) опросник самооценки креативности (Д. Джонсон в адаптации Е.Е. Туник);

5) опросник эмоциональной регуляции (ERQ – Emotion Regulation Questionnaire, Дж. Гросс в адаптации А.А. Панкратовой и Д.С. Корниенко).

Проведено межгрупповое сравнение показателей негативных психологических последствий от пандемии COVID-19 (тревоги, стресса, депрессии, личностной тревожности), а также стратегий эмоциональной регуляции (подавление экспрессии, когнитивная переоценка) и самооценки креативности в группах взрослых лиц разного возраста. Проведен анализ взаимосвязи между изучаемыми показателями для установления роли креативности в преодолении негативных психологических последствий пандемии COVID-19 у взрослых лиц разных возрастных групп.

На формирующем этапе участники экспериментальной группы в количестве 96 человек были разделены на 8 мини-групп по 12 человек в каждой. Экспериментальная группа в целом имела разновозрастной состав: 39 респондентов возраста 19–25 лет (41%), 57 респондентов в возрасте 26–55 лет (59%). Терапевтические группы также формировались разновозрастные, применялся метод случайного отбора с коррекцией по возрасту: коррекция состава участников проводилась вручную, если на этапе отбора в группе оказывалось менее 30% участников любой из возрастных групп (3 и менее человек).

Была апробирована программа арт-терапии «Путь героя» в дистанционном мини-групповом формате, которая включала 6 сессий по 120 минут каждая. В программу были включены следующие арт-техники:

1) рисованная мандала [Диагностика в арт-терапии, 2005] – работа над созданием и/или раскрашиванием сложного рисунка со множеством мелких элементов (часто повторяющихся и симметричных) в круге (техника задействует рисунок в качестве своеобразного «контейнера» для эмоций и переживаний объекта арт-терапевтического воздействия);

2) терапевтический коллаж [Diggs et al., 2014; Новикова, Бабушкина, 2017] – работа над составлением из разрозненных фрагментов рисунков единого художественного полотна на конкретную тему (техника задействуется для того, чтобы даже при отсутствии художественных способностей объект арт-терапевтического воздействия мог вступить во взаимодействие со своим творческим началом, ощутить проявления своей фантазии и воображения, активизировать способность действовать творчески);

3) правополушарное рисование [Edwards, 2012] – рисование простого рисунка с постепенной прорисовкой фона слоями от светлого к темному (сначала лист заполняется белилами, после чего делается прорисовка от более светлых тонов к наиболее темному, т.е. наиболее темные детали прорисовываются последними), при этом все элементы выполняются круглой кистью с осуществлением круговых мазков против часовой стрелки (техника задействуется для того, чтобы рисующий мог без предварительного анализа рисунка и разложения его на содержательные элементы нарисовать цельную картину, что способствует активизации эмоций и «приглушению» логического мышления);

4) арт-терапия интервенцией [Segal-Engelchin et al., 2021] – составление серии из трех заданий-образов: 1) самого человека, 2) стресса, переживаемого в связи с COVID-19, 3) предполагаемых для совладания с этим стрессом ресурсов (психотерапевтическое воздействие техники основано на визуализации страхов и творческом поиске способов их преодоления с задействованием личностного ресурса).

Кроме того, участники арт-программы заполняли дневники самонаблюдений на протяжении всего формирующего эксперимента, где фиксировали свои чувства и эмоции по поводу каждой из представленных в программе арт-техник.

Все арт-терапевтические сессии проводились дважды в неделю в дистанционном формате на платформе ZOOM. Каждая сессия занимала по 120 минут. Всего было проведено 6 арт-сессий с каждой группой. Подключение к арт-сессиям было разрешено с планшетов, ноутбуков и стационарных компьютеров, но запрещено с мобильных устройств для обеспечения наглядности и сохранности терапевтического эстетического воздействия. В ходе арт-сессий подчеркивался групповой формат работы, то есть участники не только видели друг друга, но и могли вступать во взаимодействие и обсуждение. В ходе такого обсуждения арт-терапевт брал на себя роль модератора.

По результатам формирующего этапа с применением методов анкетирования, наблюдения и анализа дневников самонаблюдения выявлены и описаны возрастные различия в восприятии арт-терапии у лиц в возрасте 19–25 лет по сравнению с лицами в возрасте 26–55 лет.

Математико-статистические методы обработки данных включают:

- 1) описательную статистику (расчет средних значений);
- 2) межгрупповое сравнение (в качестве статистического показателя выбрана комбинация U-критерия Манна-Уитни и t-критерия Стьюдента, как предлагается и обосновывается в актуальных исследованиях А.А. Корнеевым и А.Н. Кричевец [Корнеев, Кричевец, 2011]);
- 3) корреляционный анализ (расчет рангового коэффициента корреляции Спирмена).

Математико-статистическая обработка данных была проведена с применением SPSS Statistics (23.0).

## Результаты

На констатирующем этапе с участием 200 людей в возрасте 19–55 лет проведена психодиагностика параметров, характеризующих психологическое состояние взрослых людей в период пандемии, а также особенности эмоционального реагирования в ситуации пандемии и показатель креативности как индикатор восприимчивости к воздействию арт-терапевтических техник. Результаты представлены в сравнении двух возрастных групп: лиц в возрасте 19–25 лет (период ранней взрослости) и лиц в возрасте 26–55 лет (период средней и поздней взрослости) (таблица 1).

**Таблица 1**

Различия в показателях эмоциональной сферы, эмоциональной регуляции и самооценки креативности у взрослых людей разных возрастных групп в период пандемии COVID-19

Признак	Лица в возрасте 19–25 лет (N = 92)		Лица в возрасте 26–55 лет (N = 108)		U	p	t	p
	M	SD	M	SD				
Депрессия	6,64	3,50	8,15	3,98	6054,0	0,007	-2,821	0,005

Признак	Лица в возрасте 19–25 лет (N = 92)		Лица в возрасте 26–55 лет (N = 108)		U	p	t	p
	M	SD	M	SD				
Тревога	7,53	3,29	8,13	3,80	5373,0	0,317	–1,177	0,241
Стресс	10,10	3,92	11,61	3,97	6045,0	0,008	–2,702	0,007
Психологические переживания в пандемию	43,46	21,69	56,99	26,72	6522,5	0,000	–	–
Личностная тревожность	36,52	10,16	42,92	11,94	2563,5	0,000	–4,041	0,000
Самооценка креативности	28,73	3,51	24,79	5,00	6478,0	0,000	–	–
Подавление экспрессии	3,60	0,93	4,42	0,86	7593,0	0,000	–6,445	0,000
Когнитивная переоценка	4,53	1,03	3,76	1,30	3183,0	0,000	–	–

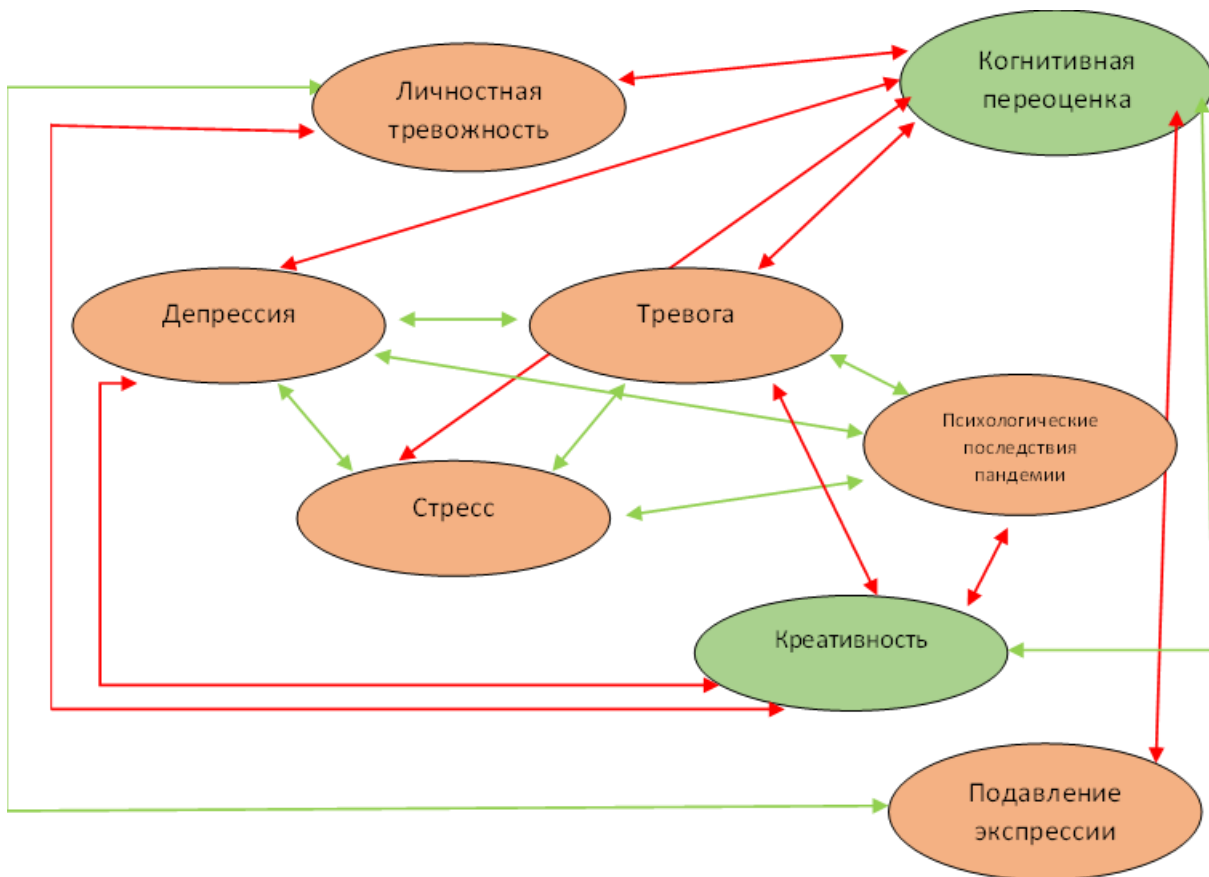
По результатам констатирующего этапа установлено, что взрослые люди разных возрастных групп по-разному реагируют на ситуацию пандемии COVID-19. Статистически подтверждены межгрупповые различия по всем исследованным показателям, кроме уровня тревоги.

Взрослые люди в возрасте 26–55 лет (средняя и поздняя взрослость) в существенно большей степени подвержены влиянию стресса и депрессии, у них более выражены проявления личностной тревожности. При этом из стратегий эмоционального реагирования они, по сравнению с людьми в возрасте ранней взрослости, существенно более склонны к подавлению экспрессии и в меньшей степени применяют стратегию когнитивной переоценки. Для лиц средней и зрелой возрастных групп характерна относительно низкая самооценка уровня креативности, что согласуется с остальными данными.

У взрослых людей в возрасте 19–25 лет (ранняя взрослость) отмечаются существенно менее выраженные уровни депрессии и испытываемого стресса, у них в меньшей степени сформирована личностная тревожность. Из стратегий эмоциональной регуляции они достоверно чаще представителей более зрелых возрастных групп применяют стратегию

когнитивной переоценки и реже – подавление экспрессии. При этом у более молодых людей диагностирована более высокая самооценка уровня креативности личности.

Также по результатам проведенного корреляционного анализа подтверждены взаимосвязи между параметрами эмоциональной сферы взрослых людей в период пандемии, уровнем самооценки их креативности и особенностями эмоциональной регуляции (рисунок 1). Корреляционная матрица представлена в Приложении 1.



**Рис. 1.** Взаимосвязь параметров эмоциональной сферы, самооценки креативности и особенностей эмоциональной регуляции у взрослых людей в период пандемии COVID-19.

Проведенный анализ показал, что люди с более высоким уровнем самооценки креативности личности в меньшей степени подвержены негативному психологическому воздействию такой кризисной ситуации, как пандемия. Им в меньшей мере свойственны проявления депрессии ( $r_s = -0,380^{**}$ ) и стресса ( $r_s = -0,412^{**}$ ), они в несколько меньшей степени отмечают у себя проявления тревоги ( $r_s = -0,293^{**}$ ). Анализ взаимосвязей показывает, что высокая самооценка креативности ( $r_s = -0,632^{**}$ ) и отсутствие склонности к подавлению экспрессии ( $r_s = 0,169^{**}$ ) также связаны с относительно низкими значениями личностной тревожности, тем самым позволяя считать их защитным барьером от накопительного воздействия стресса, тревоги и депрессии, препятствующим истощению личностного ресурса. Кроме того, более высокий

уровень самооценки креативности взаимосвязан со склонностью к реализации стратегии когнитивной переоценки ( $r_s = 0,748^*$ ) и с отсутствием склонности к подавлению экспрессии ( $r_s = -0,316^{**}$ ). Таким образом, следует предположить наличие некоторого барьерного, защитного свойства у креативности, обеспечивающего стабилизацию эмоциональной сферы личности взрослого человека. Рост креативности у взрослого человека сопровождается повышением склонности к выбору стратегии когнитивной переоценки и снижением потребности в подавлении экспрессии. Это свойство проявляется в кризисные периоды, к которым, в частности, относится пандемия COVID-19. При этом относительно низкий уровень самооценки креативности личности, выявленный у людей в возрасте 26–55 лет, сопровождается более высокой склонностью у них к подавлению экспрессии, а также более высокими уровнями стресса и депрессии.

Как показали результаты наблюдения и анкетирования в ходе реализации программы арт-терапии «Путь героя», представленные различия в состоянии эмоциональной сферы взрослых людей разных возрастных групп нашли выражение в различном восприятии ими арт-техник и арт-терапии в целом. Результаты наблюдения систематизированы в таблице 2.

**Таблица 2**

Различия в восприятии арт-терапевтических техник в дистанционном формате в период пандемии COVID-19 у взрослых людей разных возрастных групп

№	Творческое задание	Особенности реагирования в процессе арт-терапии у лиц в возрасте 19–25 лет	Особенности реагирования в процессе арт-терапии у лиц в возрасте 26–55 лет
1	Рисованная мандала «Герой»	Ориентация на внешнюю эстетику мандалы, на ее узор, рисунок, соотношение элементов.	Ориентация на внутреннее, глубинное содержание мандалы, восприятие мандалы как задания с единственно верным вариантом решения.
2	Рисованная мандала «Путь из лабиринта эмоций»	Чувства «безмятежность», «спокойствие», «умиротворение».	Чувства: «упорядоченность», «концентрация», «энергия».
3	Терапевтический коллаж «Мой путь»	Сложности с определением приоритетных жизненных целей, с ограничением набора	Сложности с визуализацией конкретных немногочисленных целей и инструментов их достижения.

№	Творческое задание	Особенности реагирования в процессе арт-терапии у лиц в возрасте 19–25 лет	Особенности реагирования в процессе арт-терапии у лиц в возрасте 26–55 лет
		целей для отображения их на бумаге. Чувства «удовлетворения», «удовлетворенности собой».	Чувства «удовлетворения», «удовлетворенности собой».
4	Правополушарное рисование на тему «Свобода»	Заинтересованность в новой технике рисования и желание понять механизмы ее воздействия на психическое состояние и результат творчества, активное освоение техники всеми участниками вне зависимости от возраста.	
5	Правополушарное рисование на тему «Безмятежность»	Чувства «умиротворение», «спокойствие», «уверенность», «радость», «безмятежность», «созидание».	
6	Рисунок себя и своего эмоционального поля	Чувства показывают четкое прохождение стадий «стресс»	Чувства при работе над каждым из трех изображений смешанные (одновременно приятные и неприятные).
7	Рисунок страха и стресса от COVID	– «неопределенность» – «выход из кризиса».	Сложности в визуализации отдельно негативных элементов (страха, стресса, тревог).
8	Рисунок ресурсов преодоления страха и стресса		

Обнаружены возрастные различия в восприятии всех арт-техник, за исключением техники правополушарного рисования, при использовании которой взрослые люди разных возрастных групп продемонстрировали схожие реакции и зафиксировали схожие чувства и эмоции, сопровождающие процесс творчества.

### ***Возрастные различия в восприятии арт-терапевтической техники «Рисованная мандала»***

Предложенная нами мандала была описана участниками как достаточно простая и понятная, однако в ходе обсуждения стало очевидно, что творческий смысл мандалы интерпретируется разными возрастными группами по-разному, что дополнительно свидетельствует о глубине данного творческого инструмента, о его многослойности. Более молодые участники восприняли поверхностный понятийный слой и говорили о красоте мандалы, ее

специфической эстетике, повторяемости и «закольцованности» элементов. Более зрелые участники, напротив, при интерпретации творческого содержания мандалы «Герой» мало внимания уделили внешней составляющей, постаравшись разглядеть в инструменте более глубокий, философский смысл: рассуждали о герое, который помещен в центр рисунка, о том, что весь путь героя строится вокруг него, соответственно, каждый шаг героя по жизни определяется его личностью и пр. В дневнике самонаблюдений участники относительно молодого возраста описывали свои чувства (графа «Что я чувствую в процессе рисования?») чаще как «безмятежность», «спокойствие», «умиротворение», тогда как более зрелые участники чаще использовали такие характеристики своих чувств, как «сосредоточенность», «упорядоченность», «концентрация», «энергия». В психотерапевтической работе с лицами относительно молодого возраста актуальной представляется задача развития способности к системной рефлексии, тогда как при работе с относительно зрелой возрастной категорией мишенью психотерапевтического воздействия следует избрать способность к релаксации, к переключению внимания с внутреннего состояния на внешнюю эстетику.

#### ***Возрастные различия в восприятии арт-терапевтической техники «Терапевтический коллаж»***

Психотехника «Терапевтический коллаж» показала наличие разных стратегий выполнения в исследуемых группах. При этом у лиц относительно молодого возраста чаще наблюдалось стремление сформировать единую композицию, тогда как задача по упорядочиванию элементов представлялась им сложной. С диагностической точки зрения это может свидетельствовать о трудностях планирования и постановки конкретных целей, включая их систематизацию и приоритизацию. В условиях хронического стресса (периода пандемии) такая стратегия представляется неоптимальной, истощает эмоциональные ресурсы. Вследствие выявленной специфики в психотерапевтической работе с данной возрастной категорией актуальной представляется задача формирования рефлексивной позиции и развития стратегии планирования.

Участники более зрелого возраста, напротив, легко выделили приоритетные для себя направления, однако испытывали сложности с их визуализацией. В психотерапевтической работе с данной возрастной категорией актуальной представляется задача формирования способности к визуализации целей, а также к развитию целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей и реализации намеченных планов.

Можно утверждать, что терапевтическое воздействие коллажа как арт-инструмента на лиц разных возрастных групп строится на несколько различном воздействии: молодым участникам коллаж помогает упорядочить цели и поискать выход из режима многозадачности через грамотную расстановку приоритетов, а зрелым участникам коллаж помогает вспомнить контуры и очертания своих ключевых жизненных целей, прорисовать их детали, что снижает тревожность.

### ***Возрастные различия в восприятии арт-терапевтической техники «Правополушарное рисование»***

Различий в восприятии техники в зависимости от возраста участника арт-терапии не обнаружено. Взрослые участники вне зависимости от возраста (что подтверждает универсальность техники правополушарного рисования) отмечали у себя такие чувства, как «умиротворение», «спокойствие», «уверенность», «радость», «безмятежность», «созидание» и др. Технику можно считать универсальной и доступной при работе с тревожностью и стрессом у разных возрастных категорий. В психотерапевтической работе с взрослыми участниками всех возрастов в данной технике следует добиваться оптимального сочетания сосредоточенности и расслабленности: участники должны удерживать состояние осознанности, однако при этом затрачивать минимальное количество усилий для создания рисунка.

### ***Возрастные различия в восприятии арт-терапевтической техники «Терапия интервенцией СВ-ART»***

Предложенная творческая техника вызвала наиболее продолжительные и глубокие обсуждения в группах. При этом более молодые участники арт-терапии продемонстрировали лучшее понимание сути задания и не боялись выразить на листе бумаги какие-то негативные, пугающие, стрессогенные образы. Участники более зрелого возраста, напротив, продемонстрировали выраженное сопротивление заданию, они боялись изобразить на бумаге нечто негативное, не хотели ухудшить себе настроение изображением негативного и тревожащего их состояния. Молодые участники (19–25 лет) отметили, что при работе над заданием в целом они проживают три группы чувств: первые две картинки сопровождалась преимущественно «неприятными» чувствами, тогда как последняя характеризовалась «приятными». У более зрелых участников подобной четкой динамики не выявлено: во всех трех заданиях чувства у них смешивались.

При работе в данной технике с участниками относительно зрелого возраста мишенями психотерапевтического воздействия должны стать выраженный страх перед негативными эмоциями, эмоциональная «блокировка» негативных эмоций на подсознательном уровне: необходимо развивать способность к выражению негативных эмоций и образов на листе, их детальной визуализации. При работе с лицами относительно молодого возраста следует обращать внимание на последовательность образов, развивать способность к рефлексии и управляемой трансформации из состояния страха и тревоги в состояние наполненного ресурса для противостояния этим негативным состояниям.

### ***Возрастные различия в восприятии программы арт-терапии в дистанционном мини-групповом формате в целом***

Различия в восприятии отдельных техник не могли не привести к различному восприятию программы арт-терапии «Путь героя» в целом. Для изучения таких различий было проведено анкетирование участников по завершении последней арт-сессии. Результаты анкетирования в сопоставлении двух возрастных групп представлены в таблице 3. Для проведения межгруппового сравнения несвязанных выборок в данном случае применен только t-критерий Стьюдента, поскольку среди значений много повторяющихся величин, что делает U-критерий Манна-Уитни не информативным.

**Таблица 3**

Результаты анкетирования по итогам программы арт-терапии в целом по возрастным группам

Вопрос анкеты	Лица в возрасте 19–25 лет		Лица в возрасте 26–55 лет		Различия межгрупповые		Критерий Левина	
	М	SD	М	SD	t	p	F	p
В какой степени Вы удовлетворены полученными знаниями и освещенными вопросами?	3,56	1,04	4,23	0,71	-3,712	0,000	3,811	0,054
В какой степени подходящим Вы считаете выбранный дистанционный формат проведения арт-сессий?	4,23	0,93	3,46	0,96	3,919	0,000	0,016	0,901

Оцените изменения в уровне своих знаний по изученной проблематике	3,15	1,18	4,03	0,87	-4,218	0,000	1,837	0,179
---	------	------	------	------	--------	-------	-------	-------

*Примечания.* Приведены только шкалы со статистически значимыми различиями.

По результатам анкетирования выявлены некоторые различия в восприятии арт-терапии участниками разных возрастных групп. Различаются результаты оценки удовлетворенности полученными знаниями и дистанционным форматом, а также изменений в знаниях. Взрослые люди в возрасте 19–25 лет более удовлетворены дистанционным форматом арт-терапии. При этом взрослые участники в возрасте 26–55 лет отмечают у себя более выраженные изменения знаний по результатам участия в программе: они повышают уровень своих знаний по проблеме управления тревожностью и стрессом и полагают, что для них характерны позитивные изменения в этом направлении.

## Обсуждение

По результатам проведенного анализа определено, что люди разных возрастов начинали свое участие в программе арт-терапии «Путь героя» изначально с разными показателями эмоциональной сферы, самооценки креативности, эмоциональной регуляции. В частности, обнаружено, что для участников в возрасте от 19 до 25 лет характерны более высокие уровни самооценки креативности личности при относительно низких показателях испытываемого стресса, менее выраженных симптомах депрессии, более низком уровне личностной тревожности, более развитой способности к когнитивной переоценке и менее выраженном стремлении к подавлению экспрессии. Участники в возрасте от 26 до 55 лет, напротив, характеризуются относительно низким уровнем самооценки креативности при более высоких показателях стресса и депрессии, выраженных психологических последствиях пандемии, более высоком уровне личностной тревожности, а также менее развитой способности к когнитивной переоценке стрессовых ситуаций и более выраженном стремлении к подавлению своей экспрессии.

Полученные данные согласуются с информацией о растущих показателях тревожности и обеспокоенности в период пандемии COVID-19, а также о выраженных психологических последствиях заболевания и ситуации пандемии в целом, представленной в исследовании врачей-психиатров и медицинских психологов [Жевелик, Роговая, 2021; Сорокин и др., 2020]. Помимо этого, полученные данные согласуются с выводами о зависимости уровня стресса и психологических последствий в результате COVID-19 и пандемии в целом от возраста

взрослого человека [Austin et al., 2022], которые указывают на наиболее высокий уровень переживаемого стрессового расстройства в пандемию COVID-19 у лиц возрастной группы от 31 до 59 лет по сравнению с более молодыми и более пожилыми людьми. Данные о зависимости уровня креативности от возраста взрослого человека согласуются с классической моделью А. Кётеле [Quetelet, 1869], а также с данными о том, что все процессы, составляющие основу генерирования идей, испытывают на себе влияние возрастного фактора: например, с возрастом ухудшается процесс извлечения информации из памяти [Salthouse, 2004; Clark, Gardner, 1990].

Обнаружены и описаны особенности восприятия арт-терапии в целом и каждого метода в отдельности у взрослых участников разных возрастов. Общие различия можно интерпретировать следующим образом. Участники в возрасте 19–25 лет в большей степени удовлетворены форматом арт-терапии, они свободнее чувствовали себя в мини-группах и в дистанционном взаимодействии. При этом они отмечают у себя меньше изменений по результатам арт-терапии как в уровне знаний, так и в области поведения. Участники в возрасте 26–55 лет несколько менее уверенно чувствовали себя в предложенном формате, однако получили больше новых знаний и отмечали более существенные поведенческие улучшения по результатам арт-терапии. Вовлеченность участников обеих возрастных групп следует охарактеризовать как одинаково высокую.

Кроме того, выявлены различия в восприятии таких методов, как «рисованная мандала», «терапевтический коллаж» и «терапия инверсией СВ-ART», в разных возрастных группах. Более зрелые взрослые стремились вложить внутренний смысл в задание и выполнить задание «правильно», тогда как более молодые участники обращали больше внимания на внешнюю сторону, на эстетику и форму. Попытки найти «правильное» решение творческого задания связаны с потребностью в снижении неопределенности, которая сопровождает выраженную личностную тревожность, диагностированную в большей степени у участников более зрелого возраста. Наряду с различиями в восприятии заданий наблюдаются также и различия в чувствах, которые участники испытывают в процессе их выполнения. Более зрелые участники (26–55 лет) оказались неспособными изображать негативные эмоции в своем творчестве, они не могли выразить негативные чувства на бумаге и не стремились к этому, что может быть связано с более выраженным стремлением к подавлению экспрессии.

Прослеживается интересная картина: более зрелые респонденты, несмотря на сравнительно более выраженные сложности при работе с рядом арт-терапевтических техник и при

взаимодействии с другими участниками в дистанционном формате, более позитивно оценили результаты проведенной работы и произошедшие с ними позитивные изменения. Вероятно, при более существенных нарушениях эмоциональной сферы до арт-сессий зрелые участники заметили более выраженные позитивные изменения по итогам участия в программе, тогда как у более молодых участников изменения действительно оказались не столь выраженными. Зрелые респонденты приняли участие в интересном для себя формате, смогли уделить внимание той сфере своей личности, которая оказывалась недооцененной в повседневном стрессе – креативности и творчеству. Они восполнили недостающие знания о природе творчества и креативности, а также о новых арт-терапевтических техниках, которые более молодым респондентам, по-видимому, оказались лучше известны. Кроме того, исходя из различия результатов арт-терапии, у респондентов более зрелого возраста можно предположить более высокий уровень мотивации и более добросовестное отношение к участию в программе и к заданиям арт-терапевта.

К сожалению, в актуальных исследованиях не удалось найти данные о различиях в восприятии арт-терапии или даже отдельных техник взрослыми людьми разных возрастов. Возрастная специфика обычно описывается и фиксируется арт-терапевтами при работе с пожилыми людьми [Долгова, 2020] или с детьми [Нуриева и др., 2018], тогда как периоду взрослости уделено недостаточно внимания.

Соответственно, обнаруженные различия в уровне самооценки креативности и особенностях эмоциональной регуляции взрослых людей разных возрастных групп могут быть рассмотрены в качестве психологического обоснования зафиксированных и описанных нами различий в восприятии арт-терапии, ее форматов и методов.

## Выводы

По результатам исследования сделаны следующие выводы:

1. При проведении арт-терапевтических сессий обнаружены различия в восприятии методов арт-терапии в зависимости от возраста участника. По результатам анкетирования и наблюдения выделены две группы с различающимися реакциями: участники в возрасте 19–25 лет (ранняя взрослость) и участники в возрасте 26–55 лет (средняя и поздняя взрослость).
2. Установлено, что различия в восприятии арт-терапевтического воздействия в период пандемии лицами разных возрастных групп статистически обоснованы различиями

показателей состояния эмоциональной сферы, особенностей эмоционального реагирования и уровня самооценки креативности у лиц разных возрастных групп (19–25 лет и 26–55 лет соответственно). Взрослые люди в возрасте 26–55 лет имеют относительно низкий уровень самооценки креативности и в большей степени склонны к стратегии подавления экспрессии, что делает для них восприятие большинства арт-техник более сложным, а процесс творческого самовыражения – затруднительным. При этом для них также характерны более выраженные нарушения в эмоциональной сфере личности, что приводит к сложностям в творческой проработке собственных эмоций более сложными техниками, такими как СВ-ART.

3. Специальные психолого-педагогические условия эффективного применения арт-терапии в дистанционном формате при работе с тревожностью и стрессом, включают: формирование разновозрастных терапевтических групп; учет арт-терапевтом специфики восприятия арт-методов участниками разных возрастных групп; проведение группового обсуждения арт-метода и техник работы; а также активное вовлечение участников всех возрастов в процесс творчества.

Проведенное исследование показало, что арт-терапию можно считать действенным инструментом, однако разные методы и форматы проведения арт-терапии по-разному воспринимаются участниками разных возрастных групп. В этой связи следует говорить о наличии специальных психолого-педагогических условий эффективности реализации программы арт-терапии в дистанционном формате, связанных с возрастом участника. Рекомендуется формировать разновозрастные мини-группы, поскольку участники в них выгодно дополняют друг друга и позитивно воздействуют друг на друга. Помимо этого, важным условием является организация обсуждения арт-терапевтических заданий в группах с вовлечением в это обсуждение представителей разных возрастов, поскольку они, как правило, видят задание с несколько разных точек зрения и могут взаимообогащать представления друг друга. Несколько больше усилий потребуется арт-терапевту при работе с более зрелой возрастной категорией, поскольку для нее характерно подавление экспрессии, которое может привести в том числе к сопротивлению заданиям и к нежеланию выражать негативные эмоции в своем творчестве. Организация арт-сессий с учетом представленных условий позволит повысить эффективность арт-терапии для взрослых участников разных возрастных категорий.

## Литература

Долгова В.И., Нурмиев Г.Г. Арт-терапия в геронтологии: учебное пособие. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020.

Жевелик О.Д., Роговая Л.Н. Особенности эмоционального состояния пациентов с диагнозом COVID-19, проходивших лечение в амбулаторных условиях. *Здравоохранение Югры: опыт и инновации*, 2021, 1, 25–28.

Копытин А.И. (Ред.). Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». СПб.: Речь, 2005.

Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. М.: Когито-центр, 2014.

Корнеев А.А., Кричевец А.Н. Условия применимости критериев Стьюдента и Манна-Уитни. *Психологический журнал*, 2011, 32(1), 97–110.

Новикова К.В., Бабушкина В. Возможности арт-техники коллажа в оказании психологической помощи. В кн.: Е.Н. Ткач (Ред.), *Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе: сборник научных трудов*. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2017, 103–109.

Нуриева А.Р., Газизова Ф.С., Галич Т.Н. Арт-терапия в работе с детьми дошкольного возраста. *Проблемы современного педагогического образования*, 2018, 61(3), 142–145.

Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В., Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Лутова Н.Б., Мазо Г.Э. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19. *Обзор психиатрии и медицинской психологии*, 2020, 2, 87–94. DOI:10.31363/2313-7053-2020-2-87-94

Austin B., González-Sanguino C., Castellanos M.A., Saiz J., Muñoz M. Longitudinal study of age-related differences in the psychological impact of confinement as a consequence of COVID-19 in a Spanish sample. *Behavioral Psychology (Psicología Conductual)*, 2022, 30(1), 93–107. DOI:10.51668/bp.8322105n

Bromley D.B. *Psychology of human aging*. Baltimore, Maryland: Penguin, 1966.

Clark E., Gardner M.K. Componential analysis as a way to investigate age-related changes in information processing. *Experimental aging research*, 1990, 16(4), 191–198.

Diggs L., Lubas M., De Leo G. Use of technology and software applications for therapeutic collage making. *International Journal of Art Therapy*, 2014, 20(1), 2–13. DOI:10.1080/17454832.2014.961493

Edwards B. *Drawing on the Right Side of the Brain: The Definitive*, 4th Edition. TarcherPerigee, 2012.

Quetelet A. *Physique sociale: ou Essai sur le développement des facultés de l'homme*. Belgium: C. Muquardt, 1869.

Salthouse T.A. Localizing age-related individual differences in a hierarchical structure. *Intelligence*, 2004, 32(6), 541–561. DOI:10.1016/j.intell.2004.07.003

Segal-Engelchin D., Huss E., Sarid O. The Use of Online CB-ART Interventions in the Context of COVID-19: Enhancing Salutogenic Coping. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18(4), 2057. DOI:10.3390/ijerph18042057

## Приложения

## Приложение 1

## Таблица А

Корреляционная таблица: самооценка креативности и эмоциональная сфера личности в COVID-19

Шкалы		Депрессия	Тревога	Стресс	Психологические переживания в пандемию	Самооценка креативности	Личностная тревожность	Подавление экспрессии	Когнитивная переоценка
Депрессия	rS	1,000	0,526**	0,598**	0,649**	-0,380**	0,486**	0,089	-0,230**
	p	-	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,208	0,001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Тревога	rS	0,526**	1,000	0,747**	0,660**	-0,293**	0,566**	0,007	-0,215**
	p	<0,001	-	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,918	0,002
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Стресс	rS	0,598**	0,747**	1,000	0,693**	-0,412**	0,662**	0,063	-0,274**
	p	<0,001	<0,001	-	<0,001	<0,001	<0,001	0,373	<0,001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Психологические переживания в пандемию	rS	0,649**	0,660**	0,693**	1,000	-0,572**	0,687**	0,160*	-0,449**
	p	<0,001	<0,001	<0,001	-	<0,001	<0,001	0,024	<0,001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Самооценка креативности	rS	-0,380**	-0,293**	-0,412**	-0,572**	1,000	-0,632**	-0,316**	0,748**
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-	<0,001	<0,001	<0,001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Личностная тревожность	rS	0,486**	0,566**	0,662**	0,687**	-0,632**	1,000	0,169*	-0,486**
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-	0,017	<0,001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200

Шкалы		Депрессия	Тревога	Стресс	Психологические переживания в пандемию	Самооценка креативности	Личностная тревожность	Подавление экспрессии	Когнитивная переоценка
Подавление экспрессии	rS	0,089	0,007	0,063	0,160*	-0,316**	0,169*	1,000	-0,308**
	p	0,208	0,918	0,373	0,024	<0,001	0,017	-	<0,001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200
Когнитивная переоценка	rS	-0,230**	-0,215**	-0,274**	-0,449**	0,748**	-0,486**	-0,308**	1,000
	p	0,001	0,002	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-
	N	200	200	200	200	200	200	200	200

Таблица В

Поправка на множественные корреляции методом Холма-Бонферрони

Пара признаков	p	i	a	НО
Депрессия – тревога	<0,001	1	0,00217	-
Депрессия – стресс	<0,001	2	0,00227	-
Депрессия – психические переживания	<0,001	3	0,00238	-
Депрессия – креативность	<0,001	4	0,00250	-
Депрессия – личная тревожность	<0,001	5	0,00263	-
Тревога – стресс	<0,001	6	0,00278	-
Тревога – психические переживания	<0,001	7	0,00294	-
Тревога – креативность	<0,001	8	0,00313	-
Стресс – психические переживания	<0,001	9	0,00333	-
Стресс – самооценка креативности	<0,001	10	0,00357	-
Стресс – когнитивная переоценка	<0,001	11	0,00385	-
Психические переживания – креативность	<0,001	12	0,00417	-
Психические переживания – тревожность	<0,001	13	0,00455	-
Психические переживания – подавление экспрессии	<0,001	14	0,00500	-

Психические переживания – когнитивная переоценка	<0,001	15	0,00556	–
Креативность – тревожность	<0,001	16	0,00625	–
Креативность – подавление экспрессии	<0,001	17	0,00714	–
Креативность – когнитивная переоценка	<0,001	18	0,00833	–
Тревожность – когнитивная переоценка	<0,001	19	0,01000	–
Когнитивная переоценка – подавление экспрессии	<0,001	20	0,01250	–
Депрессия – когнитивная переоценка	0,001	21	0,01667	–
Тревога – когнитивная переоценка	0,002	22	0,02500	–
Тревожность – подавление экспрессии	0,017	23	0,05000	–

Поступила в редакцию: 22 февраля 2023 г. Дата публикации: 23 июня 2023 г.

#### Сведения об авторах

Шмигановская Анна Юрьевна. Аспирант кафедры Клинической психологии и психотерапии, Московский государственный психолого-педагогический университет, ул. Сретенка, д. 29, 127051 Москва, Россия.

E-mail: annashmiga@gmail.com

#### Ссылка для цитирования

Шмигановская А.Ю. Восприятие арт-терапевтических техник в дистанционном формате в период пандемии респондентами разных возрастных групп // Психологические исследования. 2023. Т. 16, № 88. С. 4. URL: <https://psystudy.ru>

Адрес статьи: <https://doi.org/10.54359/ps.v16i88.1377>

#### ***Shmiganovskaya A.Yu.<sup>1</sup> Perception of art-therapeutic techniques in a remote format during the pandemic by respondents of different age groups***

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia

The current study explores the perception of art therapy techniques among adults of varying age groups in a remote format, aiming to reduce anxiety and stress susceptibility. Two age groups, namely early adulthood (19-25 years) and middle to late adulthood (26-55 years), were examined, considering the emotional experiences of adults during the initial wave of the COVID-19 pandemic (negative

psychological emotions during the pandemic, depressive states, stress, and anxiety level). The interplay between emotional aspects, creativity levels, and preferred strategies of emotional regulation was examined, leading to the identification of distinct patterns in the perception of art therapy techniques among adults of different ages. Notably, substantial differences were observed in the perception of the "Hero's Journey" art therapy program and its applied techniques. The findings revealed that adults in the age group of 26-55 aimed to infuse deeper meaning into tasks and pursue "correct" execution, while younger respondents emphasized external aspects, aesthetics, and form. Moreover, younger participants encountered difficulties expressing negative emotions in their artwork, indicating a limited inclination toward such representations. The implications of these findings are discussed, and recommendations are provided for the application of art therapy techniques, considering the identified age-related characteristics.

**Keywords:** art-therapeutic techniques, distance format, creativity, anxiety, stress, early adulthood, middle adulthood, late adulthood, pandemic, COVID-19

## References

Austin B., González-Sanguino C., Castellanos M.A., Saiz J., Muñoz M. Longitudinal study of age-related differences in the psychological impact of confinement as a consequence of COVID-19 in a Spanish sample. *Behavioral Psychology (Psicología Conductual)*, 2022, 30(1), 93–107. DOI:10.51668/bp.8322105n

Clark E., Gardner M.K. Componential analysis as a way to investigate age-related changes in information processing. *Experimental aging research*, 1990, 16(4), 191–198.

Diggs L., Lubas M., De Leo G. Use of technology and software applications for therapeutic collage making. *International Journal of Art Therapy*, 2014, 20(1), 2–13. DOI:10.1080/17454832.2014.961493

Dolgova V.I., Nurmiev G.G. *Art-terapiya v gerontologii: uchebnoe posobie*. Chelyabinsk: Yuzhno-Ural'skii nauchnyi tsentr RAO, 2020. (In Russian)

Edwards B. *Drawing on the Right Side of the Brain: The Definitive*, 4th Edition. TarcherPerigee, 2012.

Копытин А.И. (Ed.). *Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»*. СПб.: Rech', 2005. (In Russian)

Kopytin A.I. *Metody art-terapii v preodolenii posledstviï travmaticheskogo stressa*. M.: Kogito-tsentr, 2014. (In Russian)

Korneev A.A., Krichevets A.N. *Usloviya primenimosti kriteriev St'yudenta i Manna-Uitni*. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2011, 32(1), 97–110. (In Russian)

Novikova K.V., Babushkina V. *Vozmozhnosti art-tekhniki kollazha v okazanii psikhologicheskoï pomoshchi*. In: E.N. Tkach (Ed.), *Smysl, funktsii i znachenie raznykh otraslei prakticheskoi psikhologii v sovremennom obshchestve: sbornik nauchnykh trudov*. Khabarovsk: Tikho-okeanskii gosudarstvennyi universitet, 2017, 103–109. (In Russian)

Nurieva A.R., Gazizova F.S., Galich T.N. *Art-terapiya v rabote s det'mi doskol'nogo vozras-ta*. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, 2018, 61(3), 142–145. (In Russian)

Quetelet A. *Physique sociale: ou Essai sur le développement des facultés de l'homme*. Belgium: C. Muquardt, 1869.

Salthouse T.A. *Localizing age-related individual differences in a hierarchical structure*. *Intelligence*, 2004, 32(6), 541–561. DOI:10.1016/j.intell.2004.07.003

Segal-Engelchin D., Huss E., Sarid O. *The Use of Online CB-ART Interventions in the Context of COVID-19: Enhancing Salutogenic Coping*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18(4), 2057. DOI:10.3390/ijerph18042057

Sorokin M.Yu., Kas'yanov E.D., Rukavishnikov G.V., Makarevich O.V., Neznanov N.G., Lutova N.B., Mazo G.E. *Psikhologicheskie reaktsii naseleniya kak faktor adaptatsii k pandemii COVID-19*. *Obozrenie psikiatrii i meditsinskoi psikhologii*, 2020, 2, 87–94. DOI:10.31363/2313-7053-2020-2-87-94. (In Russian)

Zhevelik O.D., Rogovaya L.N. *Osobennosti emotsional'nogo sostoyaniya patsientov s diagnozom COVID-19, prokhodivshikh lechenie v ambulatornykh usloviyakh*. *Zdravookhranenie Yugry: opyt i innovatsii*, 2021, 1, 25–28. (In Russian)

## Information about authors

Шмигановская А.Ю. Восприятие арт-терапевтических техник...

*Shmiganovskaya Anna Yurievna.* PhD student, department of Clinical Psychology and Psychotherapy, Moscow State University of Psychology & Education, ul. Sretenka, d. 29, 127051 Moscow, Russia.

E-mail: [annashmiga@gmail.com](mailto:annashmiga@gmail.com)

For citation: Shmiganovskaya A.Yu. Perception of art-therapeutic techniques in a remote format during the pandemic by respondents of different age groups