

**В. А. Наумова, Ж. М. Глоzman**

## **АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ФАСИЛИТАЦИИ КОНСТРУКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

В статье обсуждается вопрос об эффективности использования арт-терапевтических методов фасилитации творческой активности как условия конструктивного развития на этапе поздней зрелости. Учитывая достоинства и особенности арт-терапии в геронтопсихологической практике, авторы разработали арт-терапевтическую программу и предположили, что заложенное в ней постепенное усложнение и обогащение арт-терапевтических занятий должно привести к раскрытию творческого потенциала и прогрессивному развитию личности участников этих занятий. Исследование проводилось с 80 респондентами в возрасте 57—80 лет. Анализ результатов показал, что при использовании арт-терапевтических методов отмечается актуализация новых позитивных личностных смыслов жизни и деятельности, происходит гармонизация психофизического самочувствия, повышается уровень самовосприятия, создаются условия для актуализации жизненного опыта.

*Ключевые слова:* старение, смысложизненные ориентации, жизнестойкость, рефлексивность, арт-терапия.

This article discusses the effectiveness of using art therapeutic methods for facilitation of creative activity of older people as a condition of constructive development during late adulthood. Taking into consideration advantages and features of art therapy in gerontopsychological practice art therapy program was developed. We hypothesized that inherent in the program, gradual complication and enriching of art therapy sessions should lead to creativity and the progressive development of the individual participants of these studies. 80 respondents aged 57—80 years took part in the study. Analysis of the results showed that the use of art therapy techniques noted actualization of new positive personal sense of life and activity, the harmonization of psychophysical wellbeing, improve self-image, and create conditions for the actualization of life experience.

*Key words:* aging, purpose orientations, vitality, reflexivity, art therapy.

---

**Наумова Валентина Александровна** — ст. преп. психолого-педагогического ф-та Петропавловск-Камчатского ун-та имени В. Беринга. *E-mail:* naumovavalentina2011@mail.ru

**Глоzman Жанна Марковна** — докт. психол. наук, профессор, вед. науч. сотр. лаборатории нейropsихологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* glozman@mail.ru

## **Творческая активность как условие конструктивного развития на этапе поздней зрелости**

В настоящее время во всех развитых странах в связи со значительным ростом среднего возраста жизни человека и, соответственно, постарением населения возрастает интерес к проблемам геронтогенеза и геронтопсихологии (Анцыферова, 2001; Дружинин, 2005; Ермолаева, 2002; Корсакова, Балашова, 1995; Краснова и др., 2011; Лидерс, 2000; Рыбалко, 2001; Филозоф, 2008; Чуева, 2005; Ruff et al., 2004). Возрастные изменения и старение представляют собой чрезвычайно сложный комплекс проблем, касающихся личности, нравственности, кадровой динамики, профессионализма и преемственности поколений, взаимоотношений индивида и общества (Ермолаева, 2002). По мнению ряда исследователей (Анцыферова, 1996, 2001; Лидерс, 2000; Франкл, 1990; Erikson, 1963, 1982; Erikson et al., 1986; и др.), одной из ведущих деятельностей пожилого человека является принятие своего жизненного пути, трактуемое как «особая внутренняя работа» (Краснова и др., 2011, с. 129). Исследования Е.Н. Чуевой (2005) свидетельствуют о том, что на поздних этапах онтогенеза дифференциация типов жизненного пути усиливается. Для пожилых людей характерны не только инволюционные или деструктивные, но и конструктивные процессы, такие, как образование целостной жизненной концепции путем дальнейшей интеграции личностных структур и перехода на новый виток развития; принятие мира и человеческой природы. Осмысление своей жизни, по мнению исследователей (Аникина, 2010; Карпов, 2004; Лидерс, 2000; Россохин, 2010; Рыбалко, 2001), становится возможным при достаточно развитом уровне рефлексии, который характеризуется как духовная активность.

Духовный акт — это всегда творчество, порождение новых смыслов, раскрытие и утверждение новых граней общечеловеческих ценностей и идеалов (Дружинин, 2005). В акте творчества личность как бы заново воссоздает окружающий мир сообразно своему Я, осознает и переживает целостность своего жизнетворчества как реализацию своей заданности, неповторимости, уникальности (Филозоф, 2008). По мнению А.В. Либина (1999), творческое отношение к своей жизни является основным условием конструктивного развития личности. Исследователи приходят к выводу, что личность творческого человека толерантна к старению (Анцыферова, 1996, 2001; Либин, 1999; Поставнев, 2009; Рыбалко, 2001). Конструктивность развития на этом этапе жизни приводит к психологическому благополучию, принятию себя и своего опыта, позитивной оценке своей жизни, стремлению к саморазвитию, автономии, независимости, способности организовать свою жизнь.

В последние годы в геронтопсихологии все более активно применяется такой инновационный здоровьесберегающий подход, как арт-терапия (*arts therapies*)— «лечение, основанное на занятиях художественным творчеством» (Копытин, 2003, 2010, 2011а, б). Арт-терапию в геронтопсихологической практике можно рассматривать как метод мотивирования «жизнетворческой активности» (Колпакова, 2010, с. 83), мобилизации творческого потенциала пожилых людей и как способ сохранения их жизнедеятельности. Арт-терапия давно зарекомендовала себя как эффективный метод работы с людьми с ограниченными возможностями, которые в силу физических или психических особенностей своего состояния зачастую социально дезадаптированы, ограничены в контактах (Берегулина, 2009; Дрюкер, 2001; Эванс, 2012). Достоинством арт-терапии в работе с людьми пожилого и старческого возраста можно считать возможность дифференцированно использовать различные арт-методы с учетом таких факторов, как морфо-функциональные изменения, снижение когнитивных функций и ослабление соматического здоровья, специфичность стратегий адаптации, быстрая утомляемость, нарушения речи, снижение памяти и интеллекта, слабость сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата. В ходе арт-терапии приобретается творческий опыт, способствующий осознанию себя в новом психофункциональном статусе. Развитие новых навыков и умений предоставляет стареющему человеку возможность активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширять диапазон социального выбора (Колпакова, 2010).

В частности, изобразительное творчество позволяет открыть свой собственный язык, который порой эффективнее вербального способа общения. В процессе изобразительной деятельности облегчается словесное описание и возможность осознания смысла прошлых событий в их неразрывной связи с настоящим, активизируется формирование образов, отражающих представления человека о будущем, его актуальные потребности и потенциалы (Arnheim, 1997; Csikszentmihalyi, 1999).

При групповом применении арт-терапии с пожилыми пациентами создаются условия максимального использования процесса группового взаимодействия, результатом которого можно считать состояния переживания универсального опыта, актуализации экзистенциальных вопросов, появления перспектив будущего. Коммуникативные, деятельностные аспекты художественной практики в процессе взаимодействия арт-терапевта и группы обеспечивают развитие новых социальных навыков и более конструктивных моделей поведения (Копытин, 2003, 2011а, б).

**Цель** настоящего исследования — поиск эффективных форм и методов целенаправленной фасилитации конструктивного развития

личности в пожилом и старческом возрасте. Была поставлена **задача** изучения эффективности использования арт-терапевтических методов как средства стимуляции творческой активности пожилых людей, которая посредством раскрытия резервных способностей, осмысления своей жизни, усиления эмоциональной чувствительности и сенсорной активации трансформирует качество жизни, что в свою очередь создает возможность обеспечить личности конструктивные изменения (оптимизацию) организации своей жизнедеятельности.

Для решения указанной задачи нами была разработана **арт-терапевтическая программа**, включающая 3 этапа психологической работы.

На *первом* этапе использовались арт-методики, направленные на адаптацию респондентов в группе через включение правил группового взаимодействия, стабилизацию эмоционального состояния, актуализацию креативного потенциала, активацию рефлексии; дополнительно применялись комплекс упражнений из арсенала тренингов жизнестойкости и креативности, а также элементы психосоматической саморегуляции.

*Второй* этап психологической работы фокусировался на мобилизации позитивного личностного ресурса каждого респондента посредством его погружения в личное прошлое. Стимуляция воспоминания о позитивных событиях предполагала адекватное принятие прожитой жизни, обретение согласованного отношения к своему прошлому, настоящему и будущему, получение удовольствия от актуальной жизненной ситуации, самопринятие и позитивное отношение к другим. Использовался комплекс арт-средств, включающий элементы фототерапии (Копытин, Платтс, 2009), музыкотерапии (Элькин, 2005), песочной терапии (Пурнис, 2008), телесно-ориентированной арт-терапии (Копытин, Корт, 2011).

На *третьем этапе* работа была ориентирована на стимулирование конструктивного принятия социальной ситуации развития путем принятия себя в новом статусе, осознания собственной жизненной компетенции, формирования активной жизненной позиции, социальной связанности и интеграции, конкретизации смысла собственной жизни. Здесь применялся комплекс арт-средств, включающий общение с шедеврами искусства (Элькин, 2005), перформанс (литературное, музыкальное или театральное представление, индивидуальное или групповое) (Копытин, 2011а; Пурнис, 2008), создание собственных мандал и лабиринта («карта собственной души», «спираль как путь к духовному пробуждению и благополучию» — Копытин, 2011б).

Мы предположили, что заложенное в программе постепенное усложнение и обогащение арт-терапевтических занятий должно привести к раскрытию творческого потенциала и конструктивному

(прогрессивному) развитию личности участников этих занятий. Прогрессивность развития зависит от того, насколько респондент выступает субъектом, создателем своей жизни, ее смысловой содержательности и пространственно-временной организации.

*Выборка.* Исследование проводилось на базе Камчатской краевой научной библиотеки им. С.П. Крашенинникова, в «Студии психологического развития» г. Петропавловска-Камчатского с участниками клуба «Общение» в возрасте 57—80 лет. Экспериментальная (Э) и контрольная (К) группы были сформированы на основе общего показателя осмысленности жизни (ОЖ) теста смысложизненных ориентаций Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева (2006). В К-группу вошли респонденты с преимущественно средне-высоким уровнем ОЖ (40 человек), в Э-группу — лица со средне-низким уровнем ОЖ (40). Социально-демографические характеристики выборки представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Социально-демографические характеристики респондентов, составивших экспериментальную (Э) и контрольную (К) группы**

Характеристики		Э-группа (N=40)		К-группа (N=40)	
		Кол-во	%	Кол-во	%
Возраст (лет)	57—65	19	47.5	18	45
	66—75	18	45.0	20	50
	76—80	3	7.5	2	5
Пол	Женщины	28	70	22	55
	Мужчины	12	30	18	45
Образование	Среднее	15	37.5	10	25
	Среднее специальное	16	40	18	45
	Высшее	7	22.5	11	27.5
	Неполное среднее	2	0	1	2.5
Семейное положение	Состоят в браке, совместное проживание супругов	10	25	15	37.5
	Разведенные	5	12.5	10	25
	Вдовцы и вдовы	25	62.5	15	37.5
Социальный статус	Трудятся на прежнем месте	6	15	22	55
	Работают на другом предприятии	6	15	9	22.5
	Не работают	28	70	9	22

*Противопоказаниями* для участия в Э-группе служили декомпенсированные хронические заболевания, острые психические расстройства, выраженные расстройства личности и поведения,

аффективные нарушения в депрессивной форме с психомоторной заторможенностью или маниакальным состоянием, деменция. *Основаниями для участия* в Э-группе считались особенности личности респондента и его стратегия адаптации к возрастному фактору, снижение когнитивных навыков и межличностного взаимодействия, социальная изоляция.

*Экспериментальный дизайн.* Цели и задаче данной работы соответствовала форма арт-терапии в интерактивной группе, что предполагает большую степень организованности, активного привлечения участников к социальному взаимодействию, ориентацию на реальность и постоянно меняющуюся действительность. Это достигалось за счет фокусировки внимания членов группы на определенной теме или техниках изобразительного характера. Порядок работы с темами в Э-группе определялся основными стадиями динамики поведения личности в процессе группового взаимодействия: подготовка, осознание, переоценка и действие. Для каждой стадии был использован специальный блок тем, рассчитанный на 4 месяца. По окончании каждого занятия проводился «опрос обратной связи». Э-группа методом случайных чисел была разбита на 4 подгруппы по 10 респондентов. В каждой подгруппе психологическая работа осуществлялась по 2 раза в неделю по 2 часа.

Для **оценки личностной динамики до и после** реализации арт-программы применялись следующие методы: анкетирование; тест смысложизненных ориентаций (Леонтьев, 2006); тест жизнестойкости (Леонтьев, Рассказова, 2006); методика определения индивидуальной меры рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономаревой (Карпов, 2004); «Опросник творческих увлечений» А.И. Копытина (2011а, б).

## Результаты и обсуждение

**1. Методика СЖО.** Статистическая обработка данных по методике СЖО (табл. 2) выявила, что *после* применения арт-терапии в Э-группе произошло значимое повышение показателей по ОЖ и шкале «цели в жизни». У респондентов стала отмечаться большая целенаправленность жизни, склонность к восприятию жизни как интересного («вовлеченность»  $r_{эмп.} = 0.40, p < 0.05$ ; «жизнестойкость»  $r_{эмп.} = 0.34, p < 0.05$ ), эмоционально насыщенного и осмысленного процесса («цели в жизни»  $t_{эм (1/2)} = 1.77, p < 0.05$ ; «осмысленность жизни»  $t_{эм (1/2)} = 2.29, p < 0.05$ ). Данные по шкале «процесс жизни» соответствуют среднему уровню: восприятие своей жизни характеризуется как адекватная своему состоянию включенность в окружающую реальность, получение удовольствия от собственной деятельности («жизнестойкость»  $r_{эмп.} = 0.28, p < 0.01$ ; «вовлеченность»  $r_{эмп.} = 0.29, p < 0.01$ ), сохранение контроля, позволяющего повлиять на выбор собственной деятельности («цель»  $r_{эмп.} = 0.25, p < 0.01$ ) и результат происходящего

**Средние значения и дисперсия по шкалам теста СЖО  
в экспериментальной (Э) группе до и после прохождения  
арт-терапевтической программы; данные контрольной (К) группы  
на момент окончания арт-занятий**

Шкалы	Э-группа				К-группа	
	до		после		Ср. зн.	Дисп.
	Ср. зн.	Дисп.	Ср. зн.	Дисп.		
Общая осмысленность жизни (ОЖ)	97.6	140.7	106.6*	113.7	108.75	102.1
1. Цели в жизни	22.9	57.5	25.08*	53.5	28.32	67.0
2. Процесс жизни	19.9	40.9	22.9*	41.8	32.4*	34.1
3. Результативность жизни	23.17	65.3	23.67	20.8	24.72	21.1
4. Локус контроля — Я	17.6	24.3	19.07*	22.3	24.4*	35.4
5. Локус контроля — жизнь	21.1	49.1	24.4	35.4	28.25*	81.1

*Примечание.* \* —  $p < 0.05$

(«контроль»  $r_{\text{эмп.}} = 0.29, p < 0.01$ ; «риск»  $r_{\text{эмп.}} = 0.35, p < 0.05$ ), осмысленно связывать противоречивые жизненные явления («осмысленность жизни»  $r_{\text{эмп.}} = 0.36, p < 0.05$ ).

Данные табл. 2 показывают достоверные различия по шкале «локус контроля — Я» между группами Э и К. Так, для респондентов Э-группы выраженность этого показателя свидетельствует о динамике самодетерминирующегося развития как активной личности («жизнестойкость»  $r_{\text{эмп.}} = 0.41, p < 0.01$ ; «вовлеченность»  $r_{\text{эмп.}} = 0.40, p < 0.01$ ), компетентной в личностном выборе и способной контролировать его («контроль»  $r_{\text{эмп.}} = 0.31, p < 0.05$ ). Шкала «результативность жизни» характеризует выбор как поиск продуктивности и осмысленности прожитой жизни («осмысленность жизни»  $r_{\text{эмп.}} = 0.39, p < 0.05$ ), где пережитый опыт может быть использован с другими смыслами и возможностями как вариант поиска удовлетворенности самореализацией. Выращенность показателей шкалы «локус контроля — жизнь» говорит о том, что респонденты могут самостоятельно управлять и контролировать свою жизнь, ощущать общность с другими людьми, принадлежащими к той же социальной реальности, собственную значимость и ценность для общества.

**2. Тест жизнестойкости.** Анализ результатов по тесту жизнестойкости также выявил значимое увеличение в Э-группе показателей по шкале общей жизнестойкости и субшкалам (табл. 3). Выраженность компонентов жизнестойкости в целом позволяет предположить снижение внутреннего напряжения, получение удовольствия от собственных действий и происходящих вокруг событий. Увеличение

Таблица 3

**Средние значения и дисперсия по шкалам теста жизнестойкости  
у респондентов Э-группы до и после применения арт-методов**

Шкалы теста	до		после		Коэффициент t
	Ср. зн.	Дисп.	Ср. зн.	Дисп.	
Жизнестойкость	71.4	195.8	79.0	210.8	2.96*
Вовлеченность	31.9	31.7	35.8	44.0	4.17*
Контроль	25.5	52.2	28.4	38.0	2.23*
Принятие риска	13.8	17.2	15.2	10.6	1.85*

*Примечание.* \* —  $p < 0.05$ ,  $t_{кр.} = 1.68$ .

показателей вовлеченности и контроля, вероятно, связано с представившейся возможностью быть инициатором личного выбора, самостоятельно регулировать и планировать творческую деятельность. Рост по шкале «принятие риска» указывает на перспективность активного усвоения новых знаний из приобретенного опыта в ходе арт-терапевтических занятий и последующее их использование.

Эти результаты подтверждаются и достоверными различиями между группами Э и К по всем шкалам в начале исследования и только по одной шкале («принятие риска») — после прохождения арт-программы (табл. 4). В основе «принятия риска» лежит уверенность в том, что все происходящее способствует развитию за счет богатства впечатлений, изменчивости и неоднородности среды. Для респондентов Э-группы приобретение новых навыков и умений предоставляет возможность активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширять диапазон социального выбора. С.А. Богомаз (2007) отмечает, что «принятие риска» или «вызова» помогает человеку быть открытым окружающему миру и обществу, способствуя восприятию жизненных событий и проблем как вызова и испытания лично для себя, позволяющее ему самораскрыться и узнать о себе нечто большее, что крайне актуально для респондентов пожилого и старческого возраста.

Таблица 4

**Достоверность различий по шкалам теста жизнестойкости  
у респондентов по t-критерию Стьюдента между Э-группой  
и К-группой до и после применения арт-программы**

Шкалы теста	до	после
Жизнестойкость	3.36*	1.36
Вовлеченность	3.49*	1.09
Контроль	2.13*	0.61
Принятие риска	3.15*	1.97*

*Примечание.* \* —  $p < 0.05$ ,  $t_{кр.} = 1.66$ .



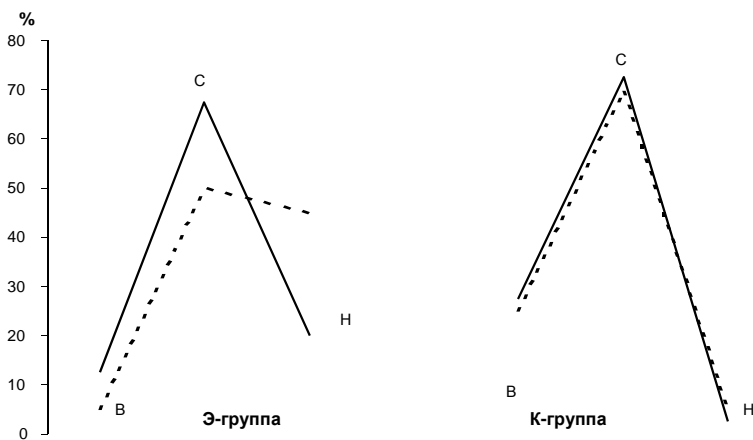


Рис. 1. Долевое распределение по общему баллу жизнестойкости в группах Э и К до (штриховая линия) и после (сплошная) применения арт-методов. Условные обозначения: В — высокий балл, С — средний; Н — низкий балл

Анализ данных долевого распределения по общему баллу жизнестойкости в группах Э и К до и после применения арт-методов выявил качественные отличия групп. Для большей части респондентов характерны средние показатели, однако в Э-группе после применения арт-программы отмечено выраженное снижение доли респондентов с низким баллом общей жизнестойкости с перераспределением в долю респондентов со средним баллом (рис. 1).

Таким образом, рассматривая жизнестойкость как систему убеждений человека о себе, мире, отношений с ним, позволяющих изменить или принять происходящее, и обобщая полученные результаты, можно предположить, что выраженность показателей жизнестойкости у респондентов Э-группы обусловлена включенностью в процесс регулируемой творческой активности.

**3. Анализ индивидуальной меры рефлексивности** выявил, что в целом для респондентов Э-группы характерны средние значения, но, тем не менее, отмечены достоверно значимые отличия от результатов до арт-терапии ( $t_{эм (1/2)}=5.24, p<0.05$ ).

Интерес представляет и характер распределения показателей рефлексии в Э-группе. Как видно на рис. 2, у респондентов после применения арт-терапевтических методов отмечается смещение показателей в зону высоких значений. Учитывая такую направленность, можно рассматривать повышение уровня рефлексии как «важнейшую регулятивную составляющую личности, позволяющую ей сознательно выстраивать свою жизнедеятельность» (Карпов, 2004,

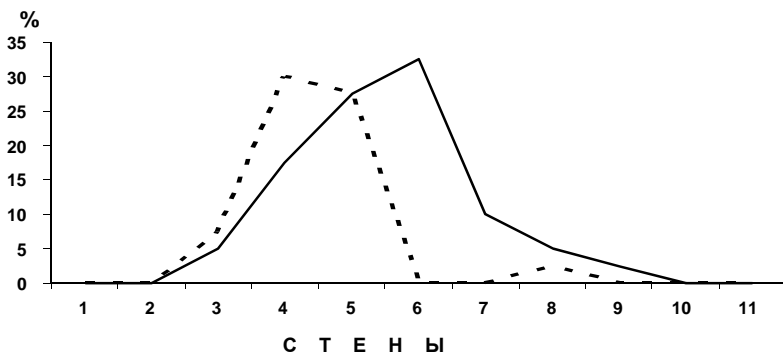


Рис. 2. Характер распределения рефлексивности у респондентов Э-группы до (штриховая линия) и после (сплошная) прохождения арт-терапевтической программы

с. 77). В.Г. Аникиной рефлексия исследуется как механизм познания, «включенный в процесс личностного развития, опосредованный “знаковыми объектами” культуры и транслируемый в диалогическом отношении и содействии между людьми» (Аникина, 2010, с. 53). Тем самым рефлексия способствует осознанию и переосмыслению своей жизни, переоценке своих отношений с окружающими людьми.

#### 4. Результаты по «Опроснику творческих увлечений»

А.И. Копытина позволяют утверждать, что до начала работы в арт-терапевтической группе значительная часть респондентов (60%) не занимались какой-либо творческой деятельностью. Остальные 40% дали ограниченный перечень «творческих увлечений» (*смотреть фотоальбом, слушать музыку, читать книги*) с достаточно низкой степенью выраженности (средний балл 11). Причем не всегда эти занятия доставляют удовольствие, а у 15% респондентов вызывают напряжение и даже раздражение. Многими участниками (70%) отмечено отсутствие поддержки и иногда осуждение со стороны родственников (примеры ответов на вопрос: «Поддерживают ли ваши творческие увлечения родственники и близкие?» — «*бес в ребро*», «*старость не радость*», «*сумасшедший старик*», «*впал в детство*»), что, возможно, обедняет палитру выражения чувств, а «творческая деятельность» сводится к участию в решении бытовых проблем (*подшить, связать, посадить* и т.д.). После прохождения арт-терапевтической программы у респондентов отмечено расширение спектра творческих занятий (*систематическое занятие изобразительным искусством, погружение в музыку, посещаю хор, занятие фотографированием и составлением альбома, составление графической истории семьи, балльные танцы, посещаю компьютер-*

ный класс, интересуюсь немецким языком, посещаю горнолыжные базы — пока как созерцатель, участвую в «литературных посиделках»). Появились качественные изменения в эмоциональном сопровождении творческой деятельности (примеры ответов на вопрос: «Какими чувствами сопровождаются ваши занятия творческой деятельностью?» — *приносят радость, удовлетворение, отвлекают от неприятных мыслей, вызывают удивление, восхищение, любопытство, восторг, создают чувство полноты и счастья, покой*). Большая часть респондентов отмечают, что занятия творческой деятельностью способствуют лучшему пониманию себя, своей жизни, помогают «полюбить себя» и думать о себе, повышают самооценку, налаживают отношения с другими людьми, появляются новые навыки.

Таким образом, анализ данных опросника позволяет предположить, что у респондентов пожилого и старческого возраста после прохождения арт-терапевтической программы появилась творческая активность, трансформировавшая качество жизни. Сравнение названий фотоколлажей на начальных этапах использования арт-методов («*Всё будет не так, как я хочу*», «*Остановка*», «*Моя память*», «*Жил как мог, а не как хотелось*», «*Всё не так*») и на завершающем этапе («*Посмотри на мир другими глазами*», «*С улыбкой по жизни*», «*Моя жизнь — это радость*», «*Жизнь продолжается*», «*Мудрая сова и хаос*», «*Вечность*», «*Вселенная*», «*Мудрость*», «*Добро и зло*») свидетельствует о том, что эти респонденты стали положительно оценивать пройденный путь, осознали его продуктивность и осмысленность и приняли настоящее как возможность жить полноценной и многомерной жизнью.

\* \* \*

Арт-терапевтические техники могут быть эффективным методом стимулирования творческой активности лиц пожилого и старческого возраста. Они могут быть применены для создания среды, способствующей актуализации саморегуляции произвольной активности, раскрытия креативного потенциала личности и индивидуально приемлемых форм выражения духовной индивидуальности в социуме, достижения жизненной компетентности (Филозоф, 2008). При использовании арт-терапевтических методов отмечается появление новых позитивных личностных смыслов жизни и деятельности, гармонизация психофизического самочувствия путем избавления от негативных эмоций и переживаний, повышения уровня самовосприятия и улучшения физического самочувствия. Творческая активность помогает разрешить кризис социальной ситуации развития через новые формы реализации материальных и духовных потребностей человека в процессе творческой деятельности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Аникина В.Г.** Психотехническая модель рефлексии: теоретические основания и описание // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 6. С. 50—56. [Anikina V.G. (2010). Psihotekhnicheskaya model refleksii: Teoreticheskie osnovaniya i opisaniye. *Psihologicheskij zurnal*, 31, 6, 56—63]

**Анцыферова Л.И.** Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного старения личности // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 6. С. 60—71. [Antsiferova L.I. (1996). Pozdnyy period zhizni cheloveka: tipy stareniya i vozmozhnosti postupatelnogo stareniya lichnosti. *Psihologicheskij zurnal*, 17, 6, 60—71]

**Анцыферова Л.И.** Психология старости: особенности развития психологии личности в период поздней зрелости // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 3. С. 86—99. [Antsiferova L.I. (2001). Psihologiya starosti: osobennosti razvitiya psikhologii lichnosti v period pozdney zrelosti. *Psihologicheskij zurnal*, 22, 3, 86—99]

**Берегулина Л.Н.** Применение арт-терапии с геронтологическими больными, страдающими деменцией // Исцеляющее искусство: Международный журнал арт-терапии. 2009. Т. 12. № 2. С. 18—37. [Beregulina L.N. (2009). Primeneniye art-terapii s gerontologicheskimi bolnymi, stradayushchimi dementsiyey. *Istseluyayushcheye iskusstvo: Mezhdunarodnyiy zurnal art-terapii*, 12, 2, 18—37]

**Богомаз С.А.** Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Мат-лы науч.-практ. конгрессов III Всеросс. форума «Здоровье нации — основа процветания России» (Москва, 10 мая 2007 г.). М., 2007. Т. 3. Ч. 1. С. 23—25. [Bogomaz S.A. (2007). Zhiznestoykost cheloveka kak lichnostniy resurs sovladaniya so stressami i dostizheniya vysokogo urovnya zdorovya. Mat-ly nauch.-prakt. kongressov III Vseross. foruma “Zdorovye natsii — osnova protsvetaniya Rossii” (Moskva, 10 maya 2007 g.), 3, 1, 23—25]

**Дружинин В.Н.** Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии. СПб.: ИМАТОН-М, 2005. [Druzhinin V.N. (2005). Varianty zhizni: Ocherki ekzistsentsialnoy psikhologii. Sankt-Peterburg: IMATON-M]

**Дрюкер К.** Арт-терапия в психогериатрической практике. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. СПб.: Питер, 2001. С. 199—214. [Dryuker K. (2001). Art-terapiya v psihogeriatricheskoy praktike. *Praktikum po art-terapii* / Pod red. A.I. Kopytina. Sankt-Peterburg: Piter, 199—214]

**Ермолаева М.В.** Практическая психология старости. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. [Ermolayeva M.V. (2002). Prakticheskaya psikhologiya starosti. Moskva: EKSMO-Press]

**Карпов А.В.** Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИПРАН, 2004. [Karpov A.V. (2004). Psihologiya refleksivnyh mehanizmov deyatelnosti. Moskva: Izdatelstvo IP RAN]

**Колпакова Е.М.** Исследование эффективности арт-терапии для людей пожилого и старческого возраста, проживающих в условиях геронтологического центра // Мат-лы Межрегион. науч.-практ. конф. «Совершенствование комплексной реабилитации инвалидов с интеллектуальной недостаточностью в учреждениях социального обслуживания» (Ярославль, 10 ноября 2010 г.) / Под ред. Л.М. Иванова. Ярославль, 2010. С. 82—85. [Kolpakova E.M. (2010). Issledovaniye effektivnosti art-terapii dlya lyudey pojilogo i starcheskogo vozrasta, proyivayushih v usloviyah gerontologicheskogo tsentra // Mat-ly Mezhhregionalnoy

nauch.-prakt. konf. "Sovershenstvovaniye kompleksnoy reabilitatsii invalidov s intellektualnoy nedostatochnostyu v uchrezhdeniyah sotsialnogo obsluzhivaniya" (Yaroslavl, 10 noyabrya 2010 g.) / Pod red. L.M. Ivaniva. Yaroslavl, 82—85]

**Копытин А.И.** Руководство по групповой арт-терапии. СПб.: Речь, 2003. [Копытин А.И. (2003). Rukovodstvo po gruppovoy art-terapii. Sankt-Peterburg: Rech]

**Копытин А.И.** Системная арт-терапия: теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты: Автореф. дисс. ... докт. мед. наук. СПб., 2010. [Копытин А.И. (2010). Sistemnaya art-terapiya: teoreticheskoye obosnovaniye, metodologiya primeneniya, lechebno-reabilitatsionnyye i destigmatiziruyushchiye efekty: Avtoref. diss. ... dokt. med. nauk. Sankt-Peterburg]

**Копытин А.И.** Арт-терапия психических расстройств. СПб.: Речь, 2011а. [Копытин А.И. (2011а). Art-terapiya psicheskikh rasstroystv. Sankt-Peterburg: Rech]

**Копытин А.И.** Диагностика в арт-терапии: Метод «Мандала». М.: Психотерапия, 2011б. [Копытин А.И. (2011б). Diagnostika v art-terapii: Metod "Mandala". Moskva: Psihoterapiya]

**Копытин А.И., Корт Б.** Техники телесно-ориентированной арт-терапии. М.: Психотерапия, 2011. [Копытин А.И., Kort B. (2011). Tehnika telesno-orientirovannoy art-terapii. Moskva: Psihoterapiya]

**Копытин А.И., Платтс Дж.** Руководство по фототерапии. М.: Когито-Центр, 2009. [Копытин А.И., Platts J. (2009). Rukovodstvo po fototerapii. Moskva: Kogito-Tsentr]

**Корсакова Н.К., Балашова Е.Ю.** Опосредование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1995. № 1. С. 18—23. [Korsakova N.K., Balashova E.Yu. (1995). Oposredovaniye kak component samoregulyatsii psicheskoy deyatel'nosti v pozdnem vozraste. Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya, 1, 18—23]

**Краснова О.В., Галасюк И.Н., Шинина Т.В.** Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья / Под ред. О.В. Красновой. СПб.: КАРО, 2011. [Krasnova O.V., Galasyuk I.N., Shinina T.V. (2011). Psikhologiya lichnosti pozhilykh lyudey i lits s ogranicheniyami zdorovya / Pod red. O.V. Krasnovoy. Sankt-Peterburg: KARO]

**Леонтьев Д.А.** Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2006. [Leontiev D.A. (2006). Test smyslozhiznennykh orientatsiy (SZHO). 2-e izd. Moskva: Smysl]

**Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.** Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. [Leontiev D.A., Rasskazova E.I. (2006). Test zhiznestoykosti. Moskva: Smysl]

**Либин А.В.** Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. М.: Смысл, 1999. [Libin A.V. (1999). Diferentsial'naya psikhologiya: na peresechenii evropeyskikh, rossiyskikh i amerikanskikh traditsiy. Moskva: Smysl]

**Лидерс А.Г.** Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология зрелости и старения. 2000. № 2. С. 4—12. [Liders A.G. (2000). Krizis pozhilogo vozrasta: gipoteza o ego psikhologicheskom sodержanii. Psikhologiya zrelosti i stareniya, 2, 4—12]

**Поставнев В.** Феноменология личности пожилых людей творческих профессий // Развитие личности. 2009. № 2. С. 100—115. [Postavnev V. (2009).

Fenomenologiya lichnosti pozhilyh lyudey tvorcheskih professiy. *Razvitiye lichnosti*, 2, 100—115]

**Пурнис Н.Е.** Арт-терапия в развитии персонала. СПб.: Речь, 2008. [Purnis N.E. (2008). Art-terapiya v razvitii personala. Sankt-Peterburg: Rech]

**Россохин А.В.** Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания. Интерсознание в психоанализе. М.: Когито-центр, 2010. [Rossokhin A.V. (2010). Refleksiya i vnutrenniy dialog v izmenennykh sostoyaniyakh soznaniya. Intersoznaniye v psihoanalize. Moskva: Kogito-Tsentr]

**Рыбалко Е.Ф.** Возрастная и дифференциальная психология. СПб.: Питер, 2001. [Rybalko E.F. (2001). Vozrastnaya i differentsialnaya psihologiya. Sankt-Peterburg: Piter]

**Филозоф А.А.** Психолого-акмеологические аспекты становления личности на поздних этапах онтогенеза // Мир психологии. 2008. № 2. С. 255—261. [Filozop A.A. (2008). Psihologo-akmeologicheskiye aspekty stanovleniya lichnosti na pozdnykh etapah ontogeneza. *Mir Psihologii*, 2, 255—261]

**Франкл В.** Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. [Frankl V. (1990). Chelovek v poiskakh smysla. Moskva: Progress]

**Чуева Е.Н.** Психологические условия конструктивного развития личности в период зрелости. Петропавловск-Камчатский: Изд-во КамГУ, 2005. [Chueva E.N. (2005). Psihologicheskiye usloviya konstruktivnogo razvitiya lichnosti v period zrelosti. Petropavlovsk-Kamchatskiy: Izdatelstvo KamGU]

**Эванс К.** Арт-терапия для детей с аутизмом. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт / Под ред. А.И. Копытина. М.: Когито-Центр, 2012. С. 124—143. [Evans K. (2012). Art-terapiya dlya detey s autizmom. *Metody art-terapevticheskoy pomoshchi detyam i podrostkam: otechestvennyi i zarubejnyi opyt* / Pod red. A.I. Kopytina. Moskva: Kogito-Tsentr, 124—143]

**Элькин В.М.** Театр цвета и мелодии ваших страстей. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства. Гармонизация цветовых программ жизни и ваши тайные способности. СПб.: ИД «Петрополис», 2005. [Elkin V.M. (2005). Teatr tsveta i melodii vashih strastey. Tsvetochnaya psihologiya i psihoterapiya shedevrami iskusstva. Garmonizatsiya tsvetovyh programm zhizni i vashi taynye sposobnosti. Sankt-Peterburg: ID "Petropolis"]

**Arnheim, R.** (1997). Foreword. *The Arts in Psychopathology: An International Journal*, 24 (2), 28—50

**Csikszentmihalyi, M.** (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54 (10), 821—827

**Erikson, E.H.** (1963). *Childhood and society* (2nd ed.) N.Y.: Norton

**Erikson, E.H.** (1982). *The life cycle completed*. N.Y.: Norton

**Erikson, E.H., Erikson, J.M., Kivnick, H.Q.** (1986). *Vital involvement in old age*. N.Y.: Norton

**Ryff, C.D., Singer, B.H., Love, G.D.** (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical transactions of the Royal Society of London*, 359, 1383—1394. doi:10.1098/rstb.2004.1521

Поступила в редакцию  
10.07.12