

УДК 159.9.072

*Е.А. Молчанова***АРТ-ТЕРАПИЯ В ПОИСКЕ ЖИЗНЕННЫХ СМЫСЛОВ**

В работе представлена программа арт-терапевтических упражнений и доказана ее эффективность при поиске личностью жизненных смыслов. В исследовании приняли участие 59 девушек в возрасте от 18 до 20 лет ($M=18,63$; $Std.=0,72$), отмечавших у себя различные проявления состояния смыслоутраты (апатия, пустота, скука и т. д.). Использовались стандартизированные методики: тест смысложизненных ориентаций Д. Крамбо и Л. Махолика (в адаптации Д.А. Леонтьева), позволяющий выявить жизненные ориентиры личности; измерение уровня психологического благополучия использовалось в качестве субъективного индикатора эффективности арт-терапевтической программы и осуществлялось по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной). Эмпирическую базу исследования составили две группы респондентов: экспериментальная (Э-группа; $N=25$; $M=18,50$; $Std.=0,60$) и контрольная (К-группа; $N=22$; $M=18,76$; $Std.=0,72$). Применялись методы математической статистики: описательная статистика, метод анализа достоверности различий по U-критерию Манна–Уитни, t-критерию Вилкоксона, корреляционный анализ по методу r-Спирмена. По результатам проведенного эмпирического исследования подтверждена эффективность разработанной программы арт-терапевтических упражнений в поиске жизненных смыслов: произошло значимое повышение показателей смысложизненных ориентаций и психологического благополучия, увеличение силы и интенсивности между обоими показателями за счет усиления творческой активности личности, способствующей глубокому осознанию участниками процесса своего жизненного опыта, значимых связей с другими людьми и миром в целом, фиксации на творческих образах и погружение в личностные смыслы, которыми наполнены эти творческие образы.

Ключевые слова: смысл жизни, смысложизненные ориентации, психологическое благополучие, арт-терапия.

DOI: 10.35634/2412-9550-2021-31-4-435-445

Уровень глобализации, увеличивающийся с каждым годом, приводит к созданию единого мирового пространства, включающего в себя экономические, политические, социокультурные, экологические и информационные процессы, которые взаимопроникают и дополняют друг друга. Процесс глобализации, в сочетании с мировым социально-экономическим кризисом, задает с каждым годом все более стремительный темп изменений в обществе, ускорение развития человечества, которое вынуждено отвечать на неожиданные вызовы конкретных ситуаций (политической и экономической нестабильности, пандемии коронавируса и т. д.) в состоянии растущей и трансформирующейся неопределенности, затрагивающей все аспекты жизни «изменяющейся личности в изменяющемся мире» [3]. В настоящее время неопределенность «включается» во все аспекты жизни индивида. Многие из того, что ранее считалось определенным, четко заданным и абсолютно понятным, перестает быть таковым (гендерная и медийная идентичность, семейные и детско-родительские отношения, цифровизация сознания, образование в условиях информатизации). Активность современного человека развивается на фоне неопределенности – перманентного свойства жизни, в процессе которой каждый человек делает тот или иной выбор, тем самым определяя для себя более понятную траекторию движения, внося небольшую долю определенности в свой мир, сосуществующий с постоянным потоком хаотической неопределенности.

Мир становится сложнее и сложнее с каждым годом, он бросает человеку «вызов сложности» [45], требует успешности в различных сферах деятельности. Принимая «вызов сложности», индивид усложняется, он действительно продолжает развиваться «подлинно», осуществляет постоянный поиск новых возможностей и смыслов в течение всей своей жизни [19; 20]. Усложнение мира происходит настолько быстрыми темпами, что не каждый индивид в состоянии за ним успеть, усвоить растущий общечеловеческий опыт, справиться с социальной и культурной неопределенностью, которая способствует проживанию жизни человека в состоянии постоянного напряжения. Чаще всего это состояние сопровождается потерей смысла существования, которая приводит к возникновению негативных эмоциональных переживаний: тревоги, фобий, беспокойств, зависимостей и т. д. [30]. В этой связи *проблема* поиска личностью жизненных смыслов представляет особый интерес.

Ранние попытки выделить смысл жизни в качестве отдельного интегрального психологического образования, определяющего содержание и направленность активности человека, предпринимались в рамках практически всех психологических школ и направлений (З. Фрейд, К. Хорни, А. Адлер, К.Г. Юнг, К. Левин, Э. Толмен, Дж. Ройс, М. Чиксентмихайи и др.). Центральное место категория «смысл жизни» заняла в экзистенциальной (Л. Бинсвангер, М. Босс, Дж. Бьюдженталь, А. Камю, В. Франкл и др.) и гуманистической психологии (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс и др.), в которой было отмечено позитивное влияние на развитие и становление личности, наличие у нее смысла жизни.

С точки зрения В. Франкла, стремление к поиску и реализации человеком смысла жизни является первичной и врожденной мотивационной тенденцией, присущей всем людям и необходимой для развития личности. Именно смысл является основной движущей силой поведения человека, так как для жизни и действия необходима вера в смысл. В. Франкл утверждает, что смысл доступен каждому человеку вне зависимости от пола, возраста и религиозных убеждений. Сама жизнь ставит перед человеком вопрос о поиске смысла, и ему приходится ежеминутно отвечать на него. Смысл не является субъективным феноменом (индивид не создает смысл); смысл объективен, так как человек находит его в объективной действительности. Фрустрацию стремления к смыслу В. Франкл называет *экзистенциальным вакуумом*: индивид стремится обрести смысл, но ощущает фрустрацию или вакуум, потому что это стремление остается нереализованным. Экзистенциальный вакуум возникает вследствие «упадка универсальных ценностей» (отношений, переживаний, творчества) [32. С. 295], что приводит человека к ситуации неопределенности. В ней индивид не может определить для себя понятную траекторию движения, внести хотя бы небольшую долю определенности в свой хаотичный мир из-за того, что «никакие условности, традиции и ценности не подсказывают ему, что необходимо делать» [32. С. 308]. Субъективными выражениями экзистенциального вакуума служат: скука, отсутствие принятия себя и апатия, при которых люди высказываются о пустоте и бессмысленности своей жизни. Экзистенциальный вакуум может являться причиной ноогенного невроза, при котором симптомы обычного невроза «вторгаются в экзистенциальный вакуум» и начинают в нем усиливаться [32. С. 253], сочетаясь с блокировкой воли к смыслу и проявляясь в различных формах: алкоголизма, девиантного поведения, безрассудства, навязчивости, депрессии, суицидального поведения и др.

С понятием экзистенциального вакуума пересекается понятие *метапатологий*, которое вводит А. Маслоу: «отсутствие ценностей, руководящих жизнью, приводит к появлению когнитивных и духовных расстройств, так как у личности происходит искажение или нарушение связи с действительностью». К метапатологиям А. Маслоу относит потерю смысла, чувство собственной бесполезности и непринятия себя, отчуждение себя от социальной среды, желание умереть, вандализм, отсутствие ощущения свободы воли и т. д. [22].

Дж. Накамура и М. Чиксентмихайи связывают понятие смысла с «жизненной вовлеченностью» – отношение человека с миром, характеризующееся одновременным сочетанием состояния потока (наслаждение от слияния с деятельностью) и чувством субъективной значимости (осмысленности) [44]. С их точки зрения, состояние потока приносит смысл, но устойчивое состояние осмысленности жизни возникает при продолжительном участии человека в деятельности. Смысл раскрывается личностью по итогам осуществления в деятельности определенного отношения к миру, которое в итоге приобретает смыслообразующий характер.

Таким образом, с позиции представителей экзистенциальной и гуманистической психологии раскрытие смысла жизни происходит с опорой на ценности личности, которые служат ориентирами в его поиске. Ценности представляют собой многомерную структуру и являются основными регуляторами поведения человека, оценки им других людей. В психологической науке ценности рассматриваются на двух уровнях анализа: индивидуальном и культурном (Н.М. Лебедева, М. Рокич, Ш. Шварц). Ценности индивидуального уровня представляют собой универсальные человеческие потребности как осознанные цели, которые составляют мотивационную сферу личности и проявляются в выбираемых стратегиях поведения и активности человека. Ценности культурного уровня представляют собой важнейшие принципы, которые человек усваивает в процессе социализации и приобщения к культуре. В них содержатся групповые убеждения, способы решения возникающих проблем, особенности построения отношений с другими людьми [16]. В духовной культуре заложен родовый потенциал человечества, ценности, наиболее эффективные модели взаимодействия человека с миром, формы смыслового регулирования его жизнедеятельности [16; 36; 37]. Интериоризированные ценности обоих уровней являются опорными координатами для восприятия, оценки и осмысле-

ния окружающего мира, которые позволяют личности определять свое место в нем и осуществлять поиск смысла существования.

Категория смысла и осмысленности жизни является центральной и в отечественной психологии (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Л.С. Выготский, Б.В. Зейгарник, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В.Э. Чудновский и др.). Осмысленность жизни рассматривается в качестве индивидуальной характеристики смысловой сферы личности, которая представляет собой количественную меру степени и устойчивости направленности жизнедеятельности субъекта на какой-либо смысл [20]. В концепции онтологии смысловой реальности Д.А. Леонтьева рассматривается три аспекта любого смыслового явления, отражающих три системы связей, в которую эти явления включены. Первый аспект – онтологический: характеризуется системой объективных отношений субъекта с его жизненным миром, который включает в себя объекты, явления и события действительности, обладающие для человека жизненным смыслом, так как объективно небезразличны для его жизни. Второй аспект – феноменологический: характеризует образ мира в сознании субъекта, одним из компонентов которого является личностный смысл (форма познания субъектом его жизненных смыслов, их представленность в сознании). Третий – деятельностный (субстратный): характеризует влияние смысла (не обязательно осознаваемое, так как содержит в себе неосознаваемые механизмы внутренней регуляции жизнедеятельности) на процессы внешней и внутренней активности субъекта. Смыслонесущие жизненные отношения этого аспекта приобретают форму смысловых структур личности. Поиск смысла раскрывается через отношение, связывающее объективные жизненные отношения субъекта, предметное содержание сознания и строение его деятельности [20]. Смысл является наиболее общей интернальной характеристикой состояния смысловой сферы человека и выступает отражением общей системы отношений индивида с миром. Осмысленная жизнь – это жизнь, связанная как внутренне, так и внешне с жизнями других людей, с миром в целом; это жизнь, которая соотносена с чем-то большим, имеет перспективу, осознана и определена целями, которые сам человек ставит перед собой [25]. Осмысленность жизни характеризуется суммарным показателем выраженности смысложизненных ориентаций: цели в жизни, процесс и результат жизни (связаны с временной локализацией смысловых ориентиров – настоящее, прошлое, будущее); локус контроля – «Я», локус контроля – «жизнь» (описывают преобладающий локус контроля – интернальный или экстернальный). Смысложизненные ориентации открывают жизненные перспективы, задают направление движения, являясь источником и механизмом развития личности по направлению к нахождению смысла [20; 40; 41].

По мнению Б.С. Братусь, обретение общего жизненного смысла является одним из важных критериев развития личности. Индикаторами поиска личностью жизненных смыслов служат объективные (особенности структуры и динамики деятельности, жизненный путь, паттерны поведения и т. д.) и субъективные (эмоциональное переживание осмысленности жизни, наличие целей, четко оформившееся мировоззрение, высокий уровень психологического благополучия) феномены [5].

В отечественной психологии была доказана тесная связь осмысленности жизни с уровнем психологического благополучия личности – ощущением интереса и полноты жизни, собственной успешности, комфортности и принятия [31; 41]. В современной психологии психологическое благополучие рассматривается в качестве многоаспектного, целостного феномена, который является маркером изменений, происходящих с человеком, и отражает успешность его функционирования в социальной среде [4; 6]. Наибольшее распространение в зарубежной психологии получила многомерная модель психологического благополучия К. Рифф, состоящая из шести компонентов: 1) самопринятие, которое представляет собой позитивное отношение к себе, включающее признание и принятие множественных аспектов своего Я (как сильных, так и слабых); 2) наличие позитивных отношений с окружающими – способность личности выстраивать близкие, доверительные отношения с окружающими, проявлять заботу, привязанность, эмпатию, сотрудничать с другими людьми и находить компромиссные решения в различных ситуациях; 3) автономия – чувство самодетерминации личности, которое проявляется через способность человека противостоять давлению со стороны социума, оценивать поведение других людей на основе своих ценностей и стандартов; 4) управление окружением – способность успешно реализовывать сложный комплекс внешних форм активности (профессиональная и семейная сфера), эффективно использовать возможности, которые предоставляет жизнь; 5) наличие целей и целеустремленность, благодаря которым жизнь личности приобретает определенную направленность и смысл; 6) личностный рост – развитие и реализация личностью своего потенциала, открытость новому опыту, способность эффективно реагировать на вызовы, которые предъявляет жизнь [48; 49]. К. Рифф

подчеркивает значимость травмирующего опыта, негативных переживаний, жизненных трудностей, разнообразия социокультурной среды в повышении уровня психологического благополучия личности через глубокое осмысление своей жизни, обретение способности к сопереживанию, осознание своих жизненных целей и ценностей. Опираясь на исследования К. Рифф, психологическое благополучие мы понимаем как интегральный показатель направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного самоощущения и функционирования (самопринятия, автономии, управления средой, личностного роста, наличия позитивных отношений с окружающими, наличия целей и смысла жизни), а также степени реализованности этой направленности через ощущение человеком осмысленности жизни, счастья, удовлетворенности собой [38].

По мнению других отечественных исследователей (В.Г. Аникин, А.В. Карпов, А.В. Россохин и др.), ощущение психологического благополучия и осмысление жизни индивидом становятся возможными при достаточном уровне рефлексии, который характеризуется как духовная активность [1; 9; 28]. Духовный акт – это творческий процесс, в котором рождаются новые смыслы, раскрываются и усваиваются новые грани общечеловеческих ценностей [7]. Творчество – деятельность, с помощью которой человек осмысленно изменяет свою жизнь, созидает нечто новое и оригинальное [29]. В творческом акте личность из хаоса мыслей, эмоций и чувств воссоздает, осознает и переживает целостность своего жизнетворчества как реализацию уникальности и неповторимости своего «Я». Творческое отношение к своей жизни является одним из важнейших условий обретения смысла бытия, конструктивного развития личности, психологического благополучия, принятия себя и других людей, удовлетворенности жизнью, стремления к саморазвитию, независимости, способности самостоятельно организовывать свою жизнь [21; 35].

В последнее время для активации творческого потенциала личности применяется метод арт-терапии – лечения, основанного на занятиях художественным творчеством [15]. Целью арт-терапии являются гармонизация внутреннего состояния клиента, развитие его личности; создание оптимальных условий, способствующих проработке подавляемых мыслей и чувств; помощь в осознании и коррекции смысловых ориентаций посредством творческого переосмысления [12. С. 15]. Так, изобразительное творчество раскрывает особый выразительный язык, который часто бывает намного эффективнее вербального способа выражения своих переживаний. В процессе изобразительной деятельности создается возможность осознания смысла прошлых, настоящих и будущих событий, активизируется формирование образов, связанных с его актуальными потребностями и возможностями [42; 45].

Метод арт-терапии применяется как в индивидуальной, так и групповой работе. При групповом применении арт-терапии создаются дополнительные возможности по использованию процесса группового взаимодействия, в котором развиваются социальные навыки участников группы, формируются более конструктивные модели поведения, актуализируются экзистенциальные вопросы и формируется образ будущего [13]. С точки зрения К. Левина, в группе возникает особая реальность, в которой не программируемый процесс группового взаимодействия порождает более эффективные сдвиги, чем попытка индивидуальной целенаправленной работы [17]. Арт-терапия, с включением фасилитации, приводит к процессам прогрессивных изменений, без включения заданных, запрограммированных результатов деятельности, раскрепощает внутренний потенциал личности, освобождает человека от действий в условиях жестких рамок [27].

Нами была предпринята попытка поиска жизненных смыслов личности средствами арт-терапии.

Цель исследования – разработка и апробация программы арт-терапевтических упражнений, направленных на поиск личностью жизненных смыслов.

Методика и процедура исследования

Участники исследования. В исследовании приняли участие 59 девушек-студенток в возрасте от 18 до 20 лет ($M=18,63$; $Std.=0,72$), отмечавших у себя различные проявления состояния смыслоутраты (апатия, пустота, скука и т. д.). В этом возрасте особую актуальность для девушек приобретают экзистенциальные вопросы смысла жизни, предназначения человека, определение своего «Я» в мире [11; 32-34]. С другой стороны, В. Франклом отмечено, что в юношеском возрасте наиболее часто происходит блокировка смысловых ориентаций, которая приводит к состоянию экзистенциальной фрустрации, связанной с потерей смысла жизни и возникновением сложностей при поиске своего места в жизни, профессиональном самоопределении и самореализации [32]. В дальнейшем

12 человек были исключены из общей выборки в связи с невозможностью учета их протоколов по различным причинам (отсутствие желания продолжать участие, непосещение одного или нескольких арт-терапевтических занятий, пропуски в заполнении методик исследования и т. д.). Таким образом, эмпирическую базу исследования составила выборка из 47 человек (сбор данных осуществлялся совместно с Е.Ю. Баймурзиной), которая была поделена на две группы: экспериментальную (25 человек; $M=18,50$; $Std.=0,60$) и контрольную (22 человека; $M=18,76$; $Std.=0,72$).

Процедура и методики исследования. На первом этапе исследования с целью выявления доминирующих личностных смыслов изучались особенности смысложизненных ориентаций участников исследования при помощи теста смысложизненных ориентаций Д. Крамбо и Л. Махолика (в адаптации Д.А. Леонтьева), позволяющего оценить три смысложизненных ориентации (*цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией*), два аспекта локуса контроля (*локус контроля – «Я», локус контроля – «жизнь»*) и показатель общего уровня осмысленности жизни.

В качестве подтверждения произошедших изменений в смысловой сфере участников исследования нами изучался уровень психологического благополучия личности с помощью методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной), которая включала в себя следующие компоненты: позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни (*самопринятие*); отношения с другими, пронизанные заботой и доверием (*позитивные отношения*); способность выполнять требования повседневной жизни (*компетентность*); наличие целей и занятий, придающих жизни смысл (*жизненные цели*); чувство непрекращающегося развития и самореализации (*личностный рост*); способность следовать собственным убеждениям (*автономность*) [8. С. 82].

Дальнейшая арт-терапевтическая работа проводилась с респондентами Э-группы, получившими средне-низкие показатели общего значения осмысленности жизни по тесту смысложизненных ориентаций Д. Крамбо и Л. Махолика (в адаптации Д.А. Леонтьева). Арт-терапия включала в себя групповые интерактивные занятия с последующей индивидуальной работой в течение полутора месяцев в соответствии с постепенно усложняющимися заданиями разработанной нами программы:

1. Арт-терапевтическое упражнение «Дом моей мечты». Цель упражнения: в процессе рисования исследовать личностные смыслы человека. Каждый участник изображает свой уникальный дом, наделяет его детали личностными смыслами, задумывается над жизненными целями и перспективами в процессе рисования.

2. Арт-терапевтическое упражнение «Дороги моей жизни». Цель упражнения: исследование смысложизненных ориентаций, последовательности жизненных выборов, которые делает каждый человек в течение своей жизни. В ходе рисования развиваются способности рефлексировать, осознавать смысложизненные ориентиры, личность осуществляет расстановку приоритетов при выборе жизненных целей.

3. Арт-терапевтическая работа с личными мандалами. Цель упражнения: исследование Я-идентичности, проработка внутренних переживаний, осознание себя и своих желаний, собственного личностного смысла в процессе погружения в рисование. Мандала с древних времен имеет глубокий духовный смысл символического отражения мира и гармонии. В арт-терапевтической практике мандала используется как инструмент психологической интеграции личности [14; 39].

Порядок работы по программе в Э-группе определялся динамикой поведения личности в процессе группового взаимодействия и включал в себя следующие стадии: подготовка, осознание и переоценка. В конце занятия с каждым участником проводилась рефлексия как прием обратной связи. Участники Э-группы были разбиты на 5 подгрупп по 5 респондентов в каждой.

Для оценки личностной динамики и эффективности арт-терапии в поиске жизненных смыслов, после осуществления всей программы арт-терапевтической работы, участникам Э-группы было предложено повторно пройти тест смысложизненных ориентаций Д. Крамбо и Л. Махолика (в адаптации Д.А. Леонтьева). Измерение уровня психологического благополучия использовалось в качестве субъективного индикатора эффективности арт-терапевтической программы и осуществлялось по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. После окончания проведения всех стадий работы с респондентами Э-группы обе методики предъявлялись участникам К-группы спустя полтора месяца после их первого заполнения.

Полученные данные были проанализированы с использованием **процедур математической статистики**: описательная статистика, метод анализа достоверности различий по U-критерию Манна-Уитни, t-критерию Вилкоксона, корреляционный анализ по методу r-Спирмена. Обработка данных осуществлялась с помощью программы SPSS 11.5 for Windows.

Результаты и их обсуждение

Статистическая обработка данных теста смысложизненных ориентаций Д. Крамбо и Л. Махоника (в адаптации Д.А. Леонтьева) показала отсутствие достоверных различий в показателях Э- (N=25) и К-группы (N=22) респондентов до проведения арт-терапевтической работы. Респонденты обеих групп имеют средне-низкий интегральный показатель осмысленности жизни (*общая осмысленность жизни*, $U=265$, $p>0,05$), который включает в себя следующие характерные особенности участников исследования: ощущение неспособности изменить свою жизнь в связи с убежденностью в том, что человек не имеет свободы выбора, а его жизнь предопределена и не подвластна сознательному контролю (*процесс жизни*, $U=253$, $p>0,05$; *результат жизни*, $U=275$, $p>0,05$); уверенность в том, что человек не может осуществлять контроль над своей жизнью, отсутствие осознания своих возможностей (*локус контроля – «Я»*, $U=269$, $p>0,05$); недостаток эмоциональной насыщенности жизни, заинтересованности в ней (*локус контроль – «жизнь»*, $U=237,5$, $p>0,05$); неопределенность целей в будущем, что ведет к низкой осмысленности, направленности и временной перспективы жизни (*цели в жизни*, $U=272,5$, $p>0,05$). Отсутствие достоверных различий в показателях Э-группы (N=25) и К-группы (N=22) респондентов до проведения арт-терапевтических занятий было выявлено и по результатам методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Респонденты обеих групп имеют средне-низкий общий показатель психологического благополучия (*общий показатель благополучия*, $U=252,5$, $p>0,05$), в который входят следующие характерные особенности респондентов: оценивают себя как имеющих затруднения при выполнении повседневных дел (*компетентность*, $U=270,5$, $p>0,05$), не способны следовать своим убеждениям (*автономность*, $U=265,5$, $p>0,05$), характеризуются чувством личностной стагнации, неспособностью приобретать новые установки и способы поведения (*личностный рост*, $U=262,5$, $p>0,05$), отсутствием ощущения улучшения своей жизни во временной перспективе (*жизненные цели*, $U=262$, $p>0,05$), испытывают недостаток близких, позитивных, доверительных отношений с другими, имеют затруднения в проявлении открытости, теплоты и заботы об окружающих; ощущают себя изолированными в межличностных отношениях, не стремятся идти на компромисс и поддерживать тесные важные связи с окружающими людьми (*позитивные отношения*, $U=274$, $p>0,05$); не удовлетворены собой, разочарованы в своем прошлом, желают быть не теми, кем являются (*самопринятие*, $U=231,5$, $p>0,05$).

Таблица 1

Средние значения показателей смысложизненных ориентаций до и после проведения арт-терапевтических занятий

Показатель	Э-группа						Критерий достоверности	
	до			после			t-критерий Вилкоксона	Уровень значимости $p \leq$
	Среднее значение (станд. отклон.)	Асимметрия	Уровень	Среднее значение (станд. отклон.)	Асимметрия	Уровень		
Цели в жизни	23,00 (4,65)	0,27	средний	30,64 (4,93)	0,10	средний	-4,35	0,001
Процесс жизни	23,88 (6,73)	0,46	низкий	29,16 (7,45)	-0,20	средний	-3,79	0,000
Результат жизни	19,08 (4,37)	0,01	низкий	22,48 (4,37)	-0,11	средний	-3,43	0,005
Локус контроля – «Я»	17,00 (3,56)	0,57	средний	20,72 (3,79)	-0,53	средний	-3,93	0,000
Локус контроля – «жизнь»	22,88 (3,06)	-0,08	низкий	27,48 (5,34)	0,56	средний	-3,53	0,000
Общая осмысленность жизни (ОЖ)	80,56 (15,59)	0,44	средний	95,08 (16,49)	0,13	средний	-4,20	0,000

Были выявлены существенные сдвиги в сторону увеличения значений показателей смысложизненных ориентаций в Э-группе респондентов (N=25) до и после проведения арт-терапевтической программы (табл. 1): *цели в жизни* ($t=4,35$, $p<0,01$), *процесс жизни* ($t=-3,79$, $p<0,01$), *результат жизни* ($t=-3,43$, $p<0,01$), *локус контроля – «Я»* ($t=-3,93$, $p<0,01$), *локус контроля – «жизнь»* ($t=-3,53$, $p<0,01$), *общий уровень осмысленности жизни* ($t=-4,20$, $p<0,01$). В К-группе (N=22) существенных сдвигов значений показателей смысложизненных ориентаций выявлено не было (*цели в жизни* ($t=-0,05$, $p>0,05$), *процесс жизни* ($t=-0,47$, $p>0,05$), *результат жизни* ($t=-0,06$, $p>0,05$), *локус контроля – «Я»* ($t=-0,13$, $p>0,05$), *локус контроля – «жизнь»* ($t=-0,81$, $p>0,05$), *общий уровень осмысленности жизни* ($t=-0,22$, $p>0,05$).

Статистическая обработка данных показывает значимые различия между Э (N=25) и К-группой (N=22) после проведения арт-терапевтической работы по следующим показателям шкал смысложизненных ориентаций (табл. 2): *цели в жизни* ($U=82$, $p<0,01$), *процесс жизни* ($U=136$, $p<0,01$), *результат жизни* ($U=162,5$, $p<0,05$), *локус контроля – «жизнь»* ($U=112,5$, $p<0,01$), *общий уровень осмысленности жизни* ($U=142,5$, $p<0,01$).

Таблица 2

Средние значения показателей смысложизненных ориентаций после проведения арт-терапевтических занятий

Шкалы	Группа респондентов						Критерий достоверности	
	Э-группа после			К-группа после			U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости $p \leq$
	Среднее значение (станд. отклон.)	Асимметрия	Уровень	Среднее значение (станд. отклон.)	Асимметрия	Уровень		
Цели в жизни	30,64 (4,93)	0,10	средний	23,18 (4,97)	0,44	средний	82	0,000
Процесс жизни	29,16 (7,45)	-0,20	средний	23,36 (6,90)	0,53	низкий	136	0,003
Результат жизни	22,48 (4,37)	-0,11	средний	19,05 (4,78)	0,11	низкий	162,5	0,015
Локус контроля – «Я»	20,72 (3,79)	-0,53	средний	17,05 (4,25)	0,54	средний	137,5	0,003
Локус контроля – «жизнь»	27,48 (5,34)	0,56	средний	22,18 (3,23)	0,09	низкий	112,5	0,000
Общая осмысленность жизни (ОЖ)	95,08 (16,49)	0,13	средний	79,10 (20,64)	-0,57	средний	142,5	0,004

Полученные результаты подтверждают, что арт-терапия способствовала у участников усилению творческой активности, трансформирующей качество их жизни: облегчила приобретение большей целенаправленности жизни, склонности к восприятию жизни в качестве процесса, который эмоционально насыщен, увлекателен, интересен и осмыслен. Повышение показателя общего уровня осмысленности жизни ($U=142,5$, $p<0,01$) является предиктором благоприятного развития личности и приобретенной уверенности в себе, автономности. Участники Э-группы стали выше ценить себя, стали более открыты новому опыту, приобрели стремление к реализации своего внутреннего потенциала. Можно утверждать, что творческая активность, запущенная арт-терапией, способствовала повышению общего уровня осмысленности жизни через осознание участниками значимых связей с другими людьми, с определенными социальными группами, с человечеством в целом. Так, смысл предстал перед участниками в виде эмерджентного качества взаимоотношений индивида с миром (со средой): смысл начал осознаваться индивидом по итогам осуществления в творческой деятельности определенного отношения к миру, которое приобрело смыслообразующий характер для жизни человека в целом [44].

С целью подтверждения произошедших изменений в смысловой сфере у участников исследования нами была проведена статистическая обработка данных методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Были выявлены значимые различия показателей шкал психологического

благополучия в Э-группе (N=25) и К-группе (N=22) после применения арт-терапевтической программы по шкалам (табл. 3): *компетентность* ($U=82,5$, $p<0,01$), *личностный рост* ($U=17$, $p<0,01$), *позитивные отношения* ($U=56$, $p<0,01$), *жизненные цели* ($U=43,5$, $p<0,01$), *самопринятие* ($U=19$, $p<0,01$), *общий уровень психологического благополучия* ($U=60,5$, $p<0,01$).

Были выявлены существенные сдвиги в сторону увеличения значений показателей шкал психологического благополучия в Э-группе респондентов (N=25) до и после проведения арт-терапевтической программы: *компетентность* ($t=-2,37$, $p<0,01$), *личностный рост* ($t=-4,20$, $p<0,01$), *позитивные отношения* ($t=-4,11$, $p<0,01$), *жизненные цели* ($t=-4,30$, $p<0,01$), *самопринятие* ($t=-4,40$, $p<0,01$), *общий уровень психологического благополучия* ($t=-4,38$, $p<0,01$). При сравнении значений показателей в К-группе (N=22) первого и второго предъявлений методик значимых сдвигов выявлено не было.

Таблица 3

**Средние значения показателей психологического благополучия
после проведения арт-терапевтических занятий**

Показатель	Группа респондентов						Критерий достоверности	
	Э-группа после			К-группа после			U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости $p <$
	Среднее значение (станд. отклон.)	Асимметрия	Уровень	Среднее значение (станд. отклон.)	Асимметрия	Уровень		
Автономность	54,68 (6,25)	0,37	средний	53,09 (5,51)	0,11	средний	238	0,427
Компетентность	59,64 (5,77)	-0,31	средний	51,77 (1,93)	0,71	низкий	82,5	0,000
Личностный рост	62,96 (4,11)	-0,69	средний	52,91 (3,02)	0,12	низкий	17	0,000
Позитивные отношения	63,40 (4,34)	-0,65	средний	57,09 (3,71)	-0,83	средний	56	0,000
Жизненные цели	62,48 (4,24)	0,24	средний	53,32 (4,62)	0,47	низкий	43,5	0,000
Самопринятие	63,52 (2,71)	0,56	средний	51,77 (4,53)	-0,52	средний	19	0,000
Общий показатель	345,64 (13,15)	0,16	средний	319,95 (15,18)	0,37	низкий	60,5	0,000

С целью изучения связей между смысложизненными ориентациями и компонентами психологического благополучия личности применялся корреляционный анализ (по методу r-Спирмена) в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения арт-терапевтической работы. Далее приведены результаты с указанием коэффициента корреляции (r) и уровня значимости (p). В экспериментальной группе до проведения программы арт-терапевтической работы была выявлена связь между уровнем психологического благополучия и общим показателем осмысленности жизни ($r=0,73$; $p<0,01$), компетентностью ($r=0,58$; $p<0,01$), целями в жизни ($r=0,53$; $p<0,01$), личностным ростом ($r=0,47$; $p<0,01$). Показатель осмысленности жизни оказался связанным с жизненными целями ($r=0,69$; $p<0,01$) и личностным ростом ($r=0,41$; $p<0,01$). После проведения программы арт-терапевтических упражнений в экспериментальной группе связи между показателями стали сильнее и интенсивнее: уровень психологического благополучия стал более связан с общим показателем осмысленности жизни ($r=0,91$; $p<0,01$), самопринятием ($r=0,85$; $p<0,01$), целями в жизни ($r=0,71$; $p<0,01$), позитивными отношениями ($r=0,69$; $p<0,01$), личностным ростом ($r=0,67$; $p<0,01$), процессом жизни ($r=0,63$; $p<0,01$), локусом контроля – «жизнь» ($r=0,58$; $p<0,01$). Интенсивность и сила связей показателя осмысленности жизни увеличились с такими компонентами психологического благополучия как: позитивные отношения ($r=0,86$; $p<0,01$), жизненные цели ($r=0,72$; $p<0,01$), компетентность ($r=0,63$; $p<0,01$), личностный рост ($r=0,51$; $p<0,01$). В контрольной группе были выявлены связи меж-

ду показателями психологического благополучия и осмысленности жизни. Однако эти связи не отличаются значительной выраженностью и интенсивностью как до, так и после.

Полученные результаты подтверждают, что групповая арт-терапевтическая работа в Э-группе респондентов объединила два разнонаправленных вектора: творческий процесс и его осознание [24]. Творчество позволило участникам углубиться внутрь себя (осознать свой прошлый и настоящий опыт), реконструировать и проинтерпретировать его; в процессе рефлексии осуществить фиксацию на образах, осуществить поиск личностных смыслов, которыми наполнены творческие образы, приобрести компетентность через опыт выхода за пределы изолированного «Я». Индивидуальная работа по итогам каждой арт-терапевтической сессии способствовала раскрытию жизненного смысла: поиску внутренней опоры и выявлению новых значимых жизненных целей, большему познанию и принятию себя, которые являются главными компонентами дальнейшего личностного роста [23; 26]. Принятие человеком самого себя начинается с четкого видения цели своей жизни и смысла существования. Конкретно обозначенные респондентами новые жизненные цели позволили участникам Э-группы выработать умение противостоять социальному давлению, сформировать новые способы коммуникации, обрести уважение к себе, лучше понимать себя и других людей, чувствовать гордость за свои достижения и успехи, быть уверенным в себе и своих силах – все это привело к появлению смысла в достижении новых целей. Принятие себя – это принятие не только своего «Я», но в первую очередь смысла существования, который позволяет «Я» обрести субъективное переживание полноты и подлинности жизни, которые выражаются в увеличении общего показателя психологического благополучия личности [32].

Результаты методик свидетельствуют о произошедших значимых изменениях во всех трех компонентах структуры смысла жизни участников: когнитивном (*цели в жизни* – появление образа цели, на достижение которой направлена жизнь), эмоциональном (*процесс жизни* – эмоциональные переживания осмысленности жизни через ее привлекательность для индивида), поведенческом (*локус контроля* – «жизнь» – объективная направленность жизни, проявляющаяся в конкретных действиях индивида) [18]. Групповая арт-терапевтическая работа оказала содействие в гармонизации, конгруэнтности личности участников: нахождению внутренней согласованности между реальным жизненным опытом и переосмыслением проживания этого опыта, пониманию собственных действий и поступков [23]. Участники осознали свою общность с другими людьми, личностно значимые цели на будущее, приобрели представление о том, что каждый человек имеет возможность контролировать жизнь и управлять ею, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Таким образом, разработанная нами программа арт-терапевтических упражнений показала свою эффективность в поиске жизненных смыслов, объективация которых произошла посредством рисования в процессе арт-терапевтической работы. По итогам работы все участники Э-группы отметили улучшение настроения, самочувствия, появление интереса к различным аспектам жизни, снижение уровня апатии – субъективных индикаторов изменений психологического благополучия личности. Разработанная автором арт-терапевтическая программа может применяться практикующими психологами для раскрытия творческого потенциала личности, работы с общим вектором системы отношений индивида с миром, в качестве диагностики развития личности [5] и как приемлемая форма выражения внутренней индивидуальности человека в социальной среде, достижения им жизненной компетентности и личностного роста [35]. При использовании арт-терапевтической программы отмечается появление позитивных смысло-жизненных ориентаций путем осознания целостности и связности (А. Антоновский) индивида с миром: как внутренне, так и внешне (с жизнями других людей, с более широким контекстом жизненного мира). В процессе поиска и дальнейшего осуществления смысла человек преобразует окружающий мир, структурирует его по логике смысла, и мир становится очеловеченным, обретает связность [25].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникина В.Г. Психотехническая модель рефлексии: теоретические основания и описание // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 6. С. 50–56.
2. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
3. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл, 2001.
4. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. ст. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2013. С. 30–35.

5. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988.
6. Дрогобыцкая К.С. Новое в методологии системных исследований // Вестник Оренбургского государственного университета. 2009. № 8. С. 37–42.
7. Дружинин В.Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии. СПб.: ИМАТОН-М, 2005.
8. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал, 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
9. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИПРАН, 2004.
10. Келлог Дж. Интерпретация рисунков в круге согласно Архетипическим стадиям большого круга мандалы // Психодиагностика в арт-терапии: метод «мандала» / под ред. А.И. Копытина. СПб.: Речь, 2003. С. 35–60.
11. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.
12. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб.: Речь, 2003. 320 с.
13. Копытин А.И. Системная арт-терапия: теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты: автореф. дис. ... докт. мед. наук. СПб., 2010.
14. Копытин А.И. Современная и клиническая арт-терапия. М.: Когито-Центр, 2015. 526 с.
15. Копытин А.И., Берегулина Л.Н., Лебедев А.И. Клиническая и социальная арт-терапия. М.: Изд. дом «Городец», 2020. 436 с.
16. Лебедева Н.М., Татарко А.Н. Ценности культуры и развитие общества. М.: Издательский дом ГУ ВШЭ, 2007. 527 с.
17. Левин К. Динамическая психология: избранные труды. М.: Смысл, 2001. 572 с.
18. Леонтьев Д.А. Новые горизонты проблемы смысла в психологии // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): Материалы международной конференции. М., 2005.
19. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 2.
20. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2019. 584 с.
21. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. М.: Смысл, 1999.
22. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М., 1999. 425 с.
23. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 400 с.
24. Мирясова М.А. Анализ интегративных аспектов арт-терапии // Среднерусский вестник общественных наук. 2013. № 1 (27). С. 14–17.
25. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Смыслоутрата и отчуждение // Культурно-историческая психология. 2007. № 4. С. 68–77.
26. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2016. 258 с.
27. Роджерс К., Фрейберг Дж. Свобода учиться. М.: Смысл, 2019. 527 с.
28. Россохин А.В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания. Интерсознание в психоанализе. М.: Когито-центр, 2010.
29. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: АСТ, 2020. 960 с.
30. Соколова Е.Т. Неопределенность: культурный, клинический, этический ракурсы // Новые вызовы неопределенности: материалы Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. О.Н. Первушина. Новосибирск: Новосибирский национальный исследовательский университет, 2020. С. 106–108.
31. Творогова Н.Д. Психологическое благополучие личности // Психология здоровья: психологическое благополучие личности. М.: УРАО, 2005. С. 207–217.
32. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Медия, 2012. 366 с.
33. Франкл В. Воля к смыслу. М.: Альпина-нон-фикшн, 2020. 228 с.
34. Фромм Э. Психоанализ и этика / пер. с англ. М., 1993. 415 с.
35. Филозоп А.А. Психолого-акмеологические аспекты становления личности на поздних этапах онтогенеза // Мир психологии. 2008. № 2. С. 255–261.
36. Хотинец В.Ю., Коробейникова Я.П. Психологические механизмы продуктивного копинг-поведения в проблемных коммуникативных ситуациях // Психологический журнал. 2016. Т. 37, № 4. С. 59–73.
37. Хотинец В.Ю. Моделирование ментальности на основе религиозно-мифологических представлений и культурных ценностей удмуртов // Социологические исследования. 2011. № 2 (322). С. 99–108.
38. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
39. Юнг К.Г. Структура психики и архетип. М., Академический проект, 2015. 328 с.
40. Яницкий М.С. Система ценностных ориентаций личности и социальных общностей: структурно-динамическая модель и ее применение в психологических исследованиях и психологической практике // Вестник Кемеровского государственного университета. 2020. Т. 22, № 1 (81). С. 194–206.
41. Яницкий М.С. Ценностные ориентации как динамическая система. Кемерово, 2000. 204 с.

42. Arnheim R. Foreword. *The Arts in Psychopathology // An International Journal*. 1997. Vol. 24, no. 2. P. 28–50.
43. Bradburn N. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
44. Csikszentmihalyi M., Nakamura J. *The Construction of Meaning Through Vital Engagement // Flourishing positive psychology and the life well-lived / ed. by C.L.M. Keyes, J. Haidt*. Washington DC, 2003.
45. Csikszentmihalyi M. Introduction // M. Csikszentmihalyi, I.S. Csikszentmihalyi (eds.). *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. NY: Oxford University Press, 2006. P. 3–4.
46. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, no. 3. P. 542–575.
47. Diener E., Larsen R.J., Levine S., Emmons R.A. Frequency and intensity: Dimensions underlying positive and negative affect // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. No. 48. P. 1253–1265.
48. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, no. 6. P. 1069–1081.
49. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

Поступила в редакцию 18.10.2021

Молчанова Екатерина Александровна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей психологии Института педагогики, психологии и социальных технологий
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
426036, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1 (корп. 6)
E-mail: molch.ekat@yandex.ru

E.A. Molchanova

ART THERAPY IN SEARCH FOR LIFE MEANINGS

DOI: 10.35634/2412-9550-2021-31-4-435-445

An art therapy exercise program is posed in the article. The author has proven the effectiveness of the art therapy program for a person's search for life meanings. Study participants are 59 women aged 18 to 20 years ($M=18,63$; $Std.=0,72$), who noticed various manifestations of the state of meaning loss (apathy, emptiness, boredom, etc.). Standardized psychological diagnostic techniques were used in the research. The first psychological diagnostic technique was the test of life-meaning orientations by D. Crumbot and L. Makholik in adaptation of D.A. Leont'ev). This test allows to identify the life guidelines of a person. The second psychological diagnostic technique was the methodology "Scale of psychological well-being" by K. Riff in adaptation of L.V. Zhukovskaya, E.G. Troshikhina. This methodology was used to measure the level of psychological well-being, which was a subjective indicator of the effectiveness of the art therapy program. The empirical base of the study was made up of two groups of respondents. The first group was experimental (E-group, $N=25$; $M=18,50$; $Std.=0,60$), the second one was a control group (C-group, $N=22$; $M=18,76$; $Std.=0,72$). The author used descriptive statistics, difference reliability analysis method (Mann-Whitney U test, Wilcoxon test), correlation analysis by the r-Spearman method. The effectiveness of the developed art therapy program was confirmed for a person's search for life meanings by the results of an empirical research. The indicators of life-meaning orientations and psychological well-being increased, the strength and intensity between both indicators increased because of the strengthening of the creative activity of the person, which contributed to the deep awareness of the participants in the process of their life experience, significant connections with other people and the world in general, fixation on creative images and immersion in personal meanings that filled these creative images.

Keywords: meaning of life, life-meaning orientations, psychological well-being, art therapy.

Received 18.10.2021

Molchanova E.A., Candidate of Psychology, Associate Professor at Department of general psychology
of the Institute of Pedagogics, Psychology and Social technologies
Udmurt State University
Universitetskaya st., 1/6, Izhevsk, Russia, 426034
E-mail: molch.ekat@yandex.ru