



V Международная междисциплинарная научно-практическая конференция

**АРТ-ТЕРАПИЯ. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ НАУЧНЫЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И  
ИННОВАЦИИ**

Тема: «Современные арт-терапевтические практики в  
работе с пожилыми людьми »

Докладчики: Алмагамбетова А.А. Багдатова Д.Е.  
Батырова А.Н.

НАО «Медицинский Университет Семей»

Республика Казахстан, г. Семей

# Введение

- Арт-терапия представляет собой метод психотерапии, который использует художественные формы выражения для улучшения психоэмоционального состояния и социальной адаптации индивидов. В последние годы наблюдается рост интереса к арт-терапии, особенно в контексте работы с пожилыми людьми. Это связано с тем, что пожилые люди часто сталкиваются с различными психологическими и физическими трудностями, такими как одиночество, депрессия, утрата когнитивных функций и физическая активность. Арт-терапия может стать эффективным инструментом для улучшения качества жизни этой категории населения.
- Актуальность арт-терапии для пожилых людей обусловлена несколькими факторами. Во-первых, с возрастом у людей увеличивается риск развития различных психических расстройств, таких как депрессия и тревожные расстройства. Во-вторых, пожилые люди часто испытывают социальную изоляцию, что негативно сказывается на их эмоциональном состоянии. В-третьих, арт-терапия способствует не только эмоциональному, но и физическому улучшению, что крайне важно для поддержания здоровья пожилых людей. В рамках данного исследования будет проведен анализ современных направлений арт-терапии, их воздействия на пожилых людей, а также рассмотрены примеры успешных практических программ.

# Объекты и методы исследования

## Литературные базы данных

**Cyberleninka**



**Elibrary.ru**



# План работы

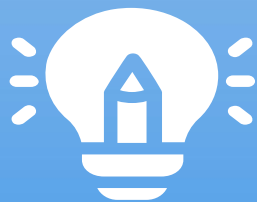
**Цель работы**



**Заключение**



**Актуальность**



**Результаты  
исследования**



# Актуальность

- Актуальность арт-терапии для пожилых людей обусловлена несколькими факторами. Во-первых, с возрастом у людей увеличивается риск развития различных психических расстройств, таких как депрессия и тревожные расстройства. Во-вторых, пожилые люди часто испытывают социальную изоляцию, что негативно сказывается на их эмоциональном состоянии. В-третьих, арт-терапия способствует не только эмоциональному, но и физическому улучшению, что крайне важно для поддержания здоровья пожилых людей. В рамках данного исследования будет проведен анализ современных направлений арт-терапии, их воздействия на пожилых людей, а также рассмотрены примеры успешных практических программ.

## Цель работы

*Цель данной работы – проанализировать современные направления арт-терапии и обобщить данные научных исследований о её влиянии на психоэмоциональное состояние, когнитивные функции и социальную адаптацию пожилых людей.*



# Результаты и их обсуждение

- Арт-терапия включает в себя множество направлений, каждое из которых имеет свои особенности и подходы. Рассмотрим несколько наиболее распространенных методов:
- **Музыкотерапия.** Использует музыку как средство эмоционального самовыражения и психологической разгрузки. Исследования показывают, что участники музыкотерапевтических сессий отмечают значительное снижение уровня тревожности, в среднем до 30%. [15] Кроме того, активные формы музыкотерапии, такие как пение, игра на простых музыкальных инструментах и ритмические упражнения, способствуют развитию коммуникативных навыков, поддержанию когнитивной активности и формированию позитивного эмоционального фона, что в целом положительно влияет на качество жизни пожилых людей. [13]





- **Изотерапия.** В рамках данного направления акцент делается на использовании различных художественных материалов и техник (рисование, живопись, лепка, коллаж) для создания произведений искусства. [16] Занятия изотерапией положительно влияют на формирование позитивного образа «Я», способствуют повышению самооценки и уверенности в собственных возможностях, поскольку участники могут наглядно видеть результаты своего творчества. Кроме того, данный метод стимулирует развитие мелкой моторики, внимания и воображения, а также способствует снижению уровня тревожности и эмоционального напряжения, что делает изотерапию эффективным средством психологической поддержки пожилых людей. [12]



- **Танцевально-двигательная терапия.** Данный метод сочетает в себе элементы танца и психотерапии, что позволяет пожилым людям не только повысить уровень физической активности, но и улучшить эмоциональное состояние. Исследования показывают, что танцевально-двигательная терапия способствует развитию координации движений, гибкости и равновесия, а также снижению уровня стресса и эмоционального напряжения. [3] Кроме того, участие в танцевально-двигательных занятиях способствует расширению социальных контактов, формированию чувства принадлежности к группе и повышению самооценки, поскольку такие занятия, как правило, проводятся в коллективной форме и создают благоприятную эмоционально поддерживающую среду. [11]

- **Терапия творческим письмом.** Данный метод предполагает создание рассказов, стихов, дневниковых записей и автобиографических текстов, что позволяет пожилым людям свободно выражать свои мысли, чувства и жизненный опыт. [14] Кроме того, данный метод способствует развитию когнитивных функций, таких как память, внимание и мышление, а также повышает уровень социальной интеграции за счёт обмена текстами и обсуждения их в группе, что усиливает чувство значимости и принадлежности к сообществу. [9]



- **Арт-терапия с использованием природных материалов.** Данный метод предполагает использование природных элементов, таких как камни, листья, ветви, семена и цветы, для создания художественных композиций. Он способствует укреплению эмоциональной связи человека с природной средой и снижению уровня психоэмоционального напряжения. [4] Кроме того, данный вид арт-терапии стимулирует сенсорное восприятие, мелкую моторику и творческую активность, что особенно важно в пожилом возрасте, а также может способствовать актуализации позитивных воспоминаний и повышению общего уровня психологического благополучия [8].

- **Кулинарная арт-терапия.** Этот метод включает в себя создание блюд как формы самовыражения. Кулинарная арт-терапия помогает пожилым людям развивать кулинарные навыки, а также позволяет им делиться своими рецептами и традициями, что способствует укреплению социальных связей. [17] Кулинарные занятия могут быть не только полезными, но и веселыми, что важно для создания позитивной атмосферы. [5]

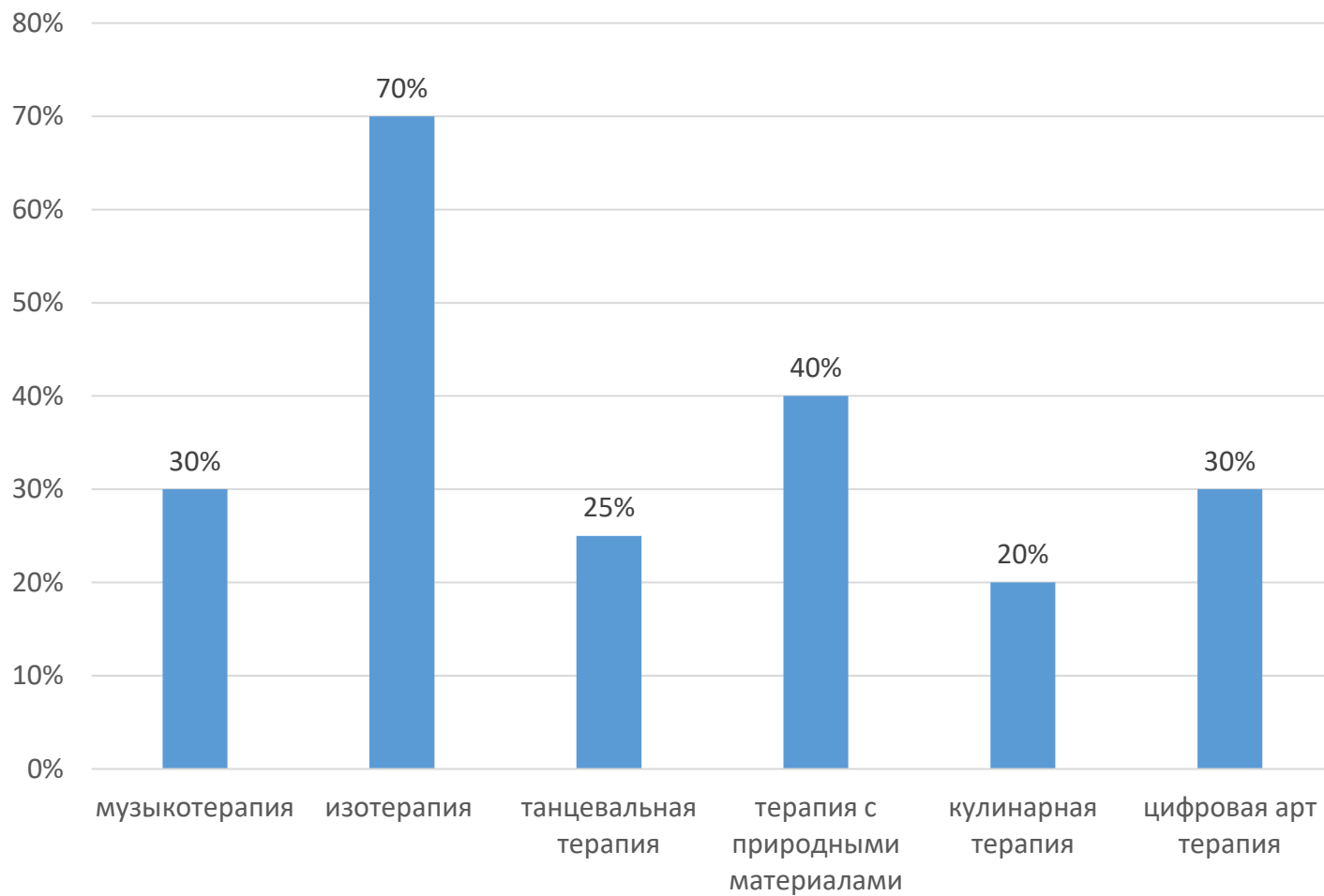




- **Арт-терапия в контексте технологий.** Использование цифровых технологий в арт-терапии, таких как создание цифрового искусства, работа с графическими планшетами или применение специализированных приложений для рисования и коллажа, в последние годы становится все более распространённым. [19] Кроме того, цифровая арт-терапия может способствовать повышению удовлетворенности жизнью и снижению чувства социальной изоляции, особенно при использовании онлайн-форматов групповой работы, что делает данный метод перспективным направлением психологической поддержки пожилых людей. [2]

# По автору Коваленко Т. указано влияние видов арт-терапий на жизнь пожилых людей, в процентном соотношении.

Таблица-1



■ Ряд 1

Эти исследования подтверждают эффективность различных методов арт-терапии в работе с пожилыми людьми и подчеркивают важность их применения в практике. Важно отметить, что каждая программа требует индивидуального подхода к участникам, учитывая их потребности и возможности.

# Психологические и физиологические эффекты арт-терапии для пожилых

Арт-терапия оказывает многогранное влияние на пожилых людей. Рассмотрим основные психологические и физиологические эффекты.

- **Социальная адаптация.** Участие в арт-терапевтических группах способствует улучшению социальных навыков, что важно для пожилых людей, страдающих от одиночества. Групповая работа позволяет создать поддерживающую среду и укрепить социальные связи. Исследования показывают, что пожилые люди, участвующие в групповых арт-терапевтических сессиях, чувствуют себя более вовлеченными в общественную жизнь. [6]

**Когнитивные изменения.** Арт-терапия может способствовать улучшению когнитивных функций, таких как память и внимание. Исследования показывают, что творческая деятельность активирует различные области мозга, что может замедлить процесс старения и улучшить когнитивные способности. Например, занятия изотерапией могут улучшить визуально-пространственные навыки и память у пожилых людей. [10]

**Эмоциональное состояние.** Арт-терапия способствует снижению уровня тревожности, депрессивных проявлений и эмоционального напряжения, улучшая общее психоэмоциональное состояние пожилых людей. Творческое самовыражение через рисование, музыку, танец или письмо позволяет высвобождать подавленные эмоции, осознавать и перерабатывать жизненные переживания, что положительно сказывается на настроении и психологическом благополучии. Особенно значимым является эффект арт-терапии для пожилых людей, сталкивающихся с утратой близких, изменениями в образе жизни или снижением социальных контактов, поскольку занятия помогают формировать чувство контроля, безопасности и внутренней гармонии. Кроме того, регулярное участие в творческих сессиях способствует развитию положительного эмоционального фона и повышает устойчивость к стрессовым ситуациям [1] [20]

- **Физическая активность.** Некоторые методы арт-терапии, такие как танцевально-двигательная терапия, способствуют улучшению физической активности, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья пожилых людей. Исследования показывают, что регулярные занятия физической активностью могут снизить риск развития хронических заболеваний. [18]
- **Снижение стресса.** Арт-терапия способствует снижению уровня стресса и психоэмоционального напряжения, что особенно важно для пожилых людей, сталкивающихся с различными жизненными трудностями, такими как утрата близких, ухудшение здоровья и социальная изоляция. [7] Занятия творчеством могут выступать в качестве эффективной формы релаксации и эмоциональной разрядки, способствуя формированию чувства внутреннего спокойствия и безопасности. Регулярное участие в арт-терапевтических занятиях помогает пожилым людям развивать навыки саморегуляции, повышать стрессоустойчивость и улучшать общее самочувствие, что в целом положительно отражается на качестве их жизни [5].

# Направления арт-терапии и их эффективность по ключевым показателям

Направления	Автор	Эмоц. состояние	Когнитивные функции	Соц. адаптация	Физ. активность
Музыкотерапия	Смирнова А.	80%	60%	50%	20%
Изотерапия	Петрова М.	70%	65%	55%	10%
Танцевально-двигательная терапия	Иванова Т.	75%	50%	70%	80%
Терапия творческим письмом	Сидорова Е.	70%	70%	60%	10%
Арт-терапия с природными материалами	Калинина А.	65%	55%	50%	15%
Кулинарная арт-терапия	Тихомирова С.	60%	40%	65%	10%
Арт- терапия с технологиями	Фролова Е.	65%	60%	55%	5%

## Заключение:

- Арт-терапия представляет собой мощный инструмент для улучшения качества жизни пожилых людей. Современные направления, такие как музыкотерапия, изотерапия, танцевально-двигательная терапия и терапия творческим письмом, оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние, когнитивные функции и социальную адаптацию. Важно продолжать исследования в этой области для разработки новых эффективных программ и методов, которые помогут пожилым людям справляться с вызовами старения и улучшать качество их жизни.

# Список литературы:

- Баранова, И. (2020). Эмоциональное восстановление через арт-терапию. *Научный журнал по арт-терапии*, 19-27.
- Громова, Е. (2022). Эффективность танцевально-двигательной терапии для пожилых людей. *Журнал клинической психологии*, 12-19.
- Иванова, Т. (2021). Танцевально-двигательная терапия для пожилых: опыт и результаты. *Научный журнал по арт-терапии*, 34-42.
- Калинина, А. (2021). Природа и искусство: арт-терапия с использованием природных материалов. *Арт-психология*, 50-62.
- Коваленко, Т. (2021). Психологические аспекты арт-терапии для пожилых. *Научный журнал по психологии*, 67-75.
- Кузнецова, Н. (2021). Социальная адаптация пожилых людей через арт-терапию. *Социальная психология*, 56-67.
- Кузьмина, Н. (2019). Психотерапевтические аспекты арт-терапии для пожилых. *Психология старения*, 45-54.
- Лебедева, Н. (2021). Арт-терапия и социальная интеграция пожилых людей. *Социальные исследования*, 44-52.
- Михайлова, Ю. (2020). Творческое письмо как метод арт-терапии для пожилых. *Журнал психотерапии*, 30-39.
- Морозова, Л. (2020). Когнитивные изменения под воздействием арт-терапии. *Психология старения*, 12-23.
- Николаева, И. (2019). Влияние изотерапии на психоэмоциональное состояние пожилых людей. *Научный вестник*, 33-41.
- Петрова, М. (2019). Изотерапия как метод арт-терапии для пожилых. *Психологические исследования*, 78-89.
- Сергеев, А. (2022). Музыкотерапия и ее влияние на эмоциональное состояние пожилых людей. *Научные заметки*, 55-63.
- Сидорова, Е. (2022). Терапия творческим письмом: возможности и результаты. *Арт-терапия и психология*, 22-30.
- +Смирнова, А. (2020). Музыкотерапия в работе с пожилыми людьми. *Журнал психологии и психотерапии*, 45-56.
- Соловьева, Л. (2022). Арт-терапия как метод повышения качества жизни пожилых. *Журнал социальной работы*, 11-20.
- Тихомирова, С. (2020). Арт-терапия как способ преодоления одиночества у пожилых. *Психология и здоровье*, 20-29.
- Федорова, О. (2020). Эмоциональное состояние пожилых людей и арт-терапия. *Журнал возрастной психологии*, 40-50.
- Фролова, Е. (2019). Арт-терапия для пожилых: методические рекомендации. *Психология и практика*, 22-31.
- Яковлева, Т. (2021). Арт-терапия и ее роль в жизни пожилых людей. *Психология и искусство*, 40-48.



# Спасибо за внимание!



SSMUofficial