

## ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ / DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Научная статья / Research Article  
<https://doi.org/10.11621/npj.2024.0202>  
УДК/UDC 159.9

# Исследование возможностей метода пассивной изотерапии для снижения информационно-психологического стресса у студентов в период экзаменационной сессии

Д.В. Деулин ✉, В.Е. Петров, А.В. Литвинова, А.Ю. Коджаспиров

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ [ddeulin@yandex.ru](mailto:ddeulin@yandex.ru)

### Резюме

**Актуальность.** Статья посвящена изучению возможности применения метода пассивной изотерапии для коррекции психоэмоциональных состояний обучающихся. Установлено, что демонстрация позитивного художественного фотоконтента после стрессового воздействия на студентов позволяет компенсировать последствия негативного влияния на уровне психоэмоциональных состояний, а именно реализуется протекция по отношению к беспокойству, несобранности, вялости, инертности, пассивному отношению к происходящему, снижению эмоционального фона и генерализации астенического поведения.

**Цель** данной работы — доказать эффективность пассивной изотерапевтической технологии в рамках психологического механизма преодоления негативных эмоциональных состояний, связанных с информационным воздействием на личность обучающихся.

**Выборка.** Эмпирическое исследование было реализовано с участием 68 студентов различных (средний возраст — 24,3 года) форм обучения Московского государственного психолого-педагогического университета, Института экономики и культуры.

**Методы.** Оценка текущего психоэмоционального состояния до и после эксперимента осуществлялась по методике «Самочувствие, активность, настроение» и опросникам определения доминирующего психического состояния и «Определение нервно-психического напряжения». Стрессовое воздействие моделировалось экзаменационной сессией. Пассивная изотерапия предполагала восприятие участниками 12 изображений с позитивным контентом (художественные картины и репродукции с изображением природы, абстракций и позитива, привлекательной тоновой гаммы). Для обработки данных применялись описательная статистика, частотный анализ, оценка различий в группах и сдвига.

**Результаты.** При исследовании влияния позитивного контента на психоэмоциональное состояние человека, а также его компенсационных возможностей, осуществлялось сопоставление данных до и после эксперимента по Т-критерию сдвига Вилкоксона для зависимых выборок. Сохранение первоначального уровня психоэмоциональных характеристик в контрольной группе в сочетании со снижением таких параметров как «Настроение», «Спокойствие», «Активность» (ДС-6), «Работоспособность», «Удовлетворенность жизнью» в экспериментальной группе можно интерпретировать следующим образом: психоэмоциональное состояние студентов после стресса значительно улучшается в ответ на предъявление позитивного художественного фотоконтента. У испытуемых отмечается снижение уровня беспокойства, появляется активность, положительное эмоциональное реагирование и др.

**Выводы.** Результаты позволяют совершенствовать технологии психокоррекционной работы и психологической помощи на основе элементов арт-терапии. В качестве основных рекомендаций предлагается использование изотерапевтической технологии после негативного информационного давления на значимые субъекты.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникативные технологии, метод пассивной изотерапии, информационно-психологический стресс, стрессогенный фактор, психоэмоциональное состояние

**Для цитирования:** Деулин, Д.В., Петров, В.Е., Литвинова, А.В., Коджаспиров, А.Ю. (2024). Исследование возможностей метода пассивной изотерапии для снижения информационно-психологического стресса у студентов в период экзаменационной сессии. *Национальный психологический журнал*, 19(2), 23–35. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0202>

# Possibilities of the Passive Image-Therapy Method in Reducing Information and Psychological Stress among Students during the Examination Session

Dmitry V. Deulin ✉, Vladislav E. Petrov, Anna V. Litvinova, Alexey Yu. Kojaspirov

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russian Federation

✉ ddeulin@yandex.ru

## Abstract

**Background.** The article is devoted to the study of the possibility of using the method of passive image-therapy to correct the psycho-emotional states of students. It has been established that the demonstration of positive artistic photo content after a stressful impact on students makes it possible to compensate for the consequences of a negative influence at the level of psycho-emotional states, namely, protection is realized in relation to anxiety, lack of concentration, lethargy, inertia, passive attitude to what is happening, as well as to a decrease in the emotional background and generalization of asthenic behaviour.

**Objectives.** The purpose of this work is to prove the effectiveness of passive image-therapeutic technology within the framework of the psychological mechanism for overcoming negative emotional states associated with informational impact on the personality of students.

**Study Participants.** An empirical study was carried out with the participation of 68 students of various forms of education at Moscow State Psychological and Pedagogical University, the Institute of Economics and Culture.

**Methods.** Assessment of the current psycho-emotional state before and after the experiment was carried out with the method "Health, activity, mood", the questionnaire determining the dominant mental state, and the questionnaire "Determination of neuropsychic stress". Stress impact was modeled by an examination session. Passive image-therapy involved the participants' perception of 12 images with positive content (artistic paintings and reproductions depicting nature, abstractions and positive, attractive images). For data processing, descriptive statistics, frequency analysis, assessment of differences in groups and shifts were used.

**Results.** In the study of the influence of positive content on the psycho-emotional state of a person, as well as its compensatory capabilities, data sets collected before and after the experiment were compared using the Wilcoxon T-shift criterion for dependent samples. Preservation of the initial level of psycho-emotional characteristics in the control group in combination with a decrease in such parameters as "Mood", "Calm", "Activity" (DS-6), "Efficiency", "Satisfaction with life" in the experimental group can be interpreted as follows: psycho-emotional state of students in stress improves significantly in response to the presentation of positive artistic photo content. The subjects noted a decrease in the level of anxiety. Their activity and positive emotional response increase.

**Conclusions.** The results make it possible to improve the technologies of psycho-corrective work and psychological assistance based on the elements of art therapy. As the main recommendations, it is proposed to use image-therapeutic technology after negative informational pressure on significant subjects.

**Keywords:** information and communication technologies, passive image-therapy method, information and psychological stress, stress factor, psycho-emotional state

**For citation:** Deulin, D.V., Petrov, V.E., Litvinova, A.V., Kojaspirov, A.Yu. (2024). Possibilities of the Passive Image-Therapy Method in Reducing Information and Psychological Stress among Students during the Examination Session. *National Psychological Journal*, 19(2), 23–35. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0202>

## Введение

Современное информационное пространство, его роль, возможности и использование в жизнедеятельности оказывает значительное влияние на индивидуальное сознание людей. С развитием инновационных информационно-телекоммуникационных технологий человек может иметь неограниченный доступ к информационным ресурсам. Как отмеча-

ют И.М. Богдановская, Г.Ю. Иконникова и Н.Н. Королева (Богдановская и др., 2015), современный мир усложняется, общество объединяется глобальными компьютерными сетями, предоставляющими, по сути, неограниченный доступ к любой информации, что привносит в психологическое бытие индивида много позитивных и негативных аспектов. Потребление информации становится массовым и доступным широким категориям людей различного возраста, социального статуса, культурно-образовательного уровня,

профессиональной принадлежности (Богдановская и др., 2015). Такая доступность, несмотря на очевидные преимущества, создает и определенные проблемы для психологической безопасности личности. В некоторых исследованиях (Мальковская, 2006; Татарко и др., 2022) утверждается, что бум информационных технологий, который был нацелен на усиление роли знаний, на самом деле разрушает их. Сама информация все более коммерциализируется и идеализируется, превращаясь в «клип-образы», предназначенные для символического обмена. Отмечается большая вовлеченность в информационно-коммуникативные технологии молодого поколения. Люди, ориентированные на построение безопасного и стабильного общества, стремятся избегать не критического использования информационных систем, оценивают пребывание в этой среде с точки зрения потенциальных рисков. Подобный паттерн поведения в большей мере свойственен взрослым, которые имеют более выраженные по сравнению с молодежью ценности категорий (групп) «Конформность» и «Безопасность» (Тоффлер, 2003). Интересным результатом анализа ценностной структуры личности, вовлеченной в информационно-коммуникативный контакт, является тот факт, что молодое поколение будет стремиться адаптироваться под «цифровые стандарты», усиливаясь ценности категорий «Гедонизма», «Достижения», «Стимуляции» и «Власти» (Тоффлер, 2003). Нетрудно заметить, что подобные тенденции будут только усиливаться. В наших предыдущих исследованиях установлена взаимосвязь высокого уровня тревожности, стресса и использования гаджетов (Деулин и др., 2020). Значительная часть нервно-психических заболеваний в 70-е годы была связана с темпами и интенсификацией роста промышленного производства, внедрением инновационных технологий, автоматизация и др. (Толочек, 2018, с. 101).

В настоящее время информационные и эмоциональные перегрузки в системе образования могут приводить к «эмоциональному выгоранию» и «профессиональной деформации» обучающихся. Что касается информационного стресса, то он как разновидность психологического может возникать в условиях «информационного давления», когда обучающийся не может справиться с учебными задачами, не успевает принимать решение в требуемом темпе, при высокой ответственности за принимаемые решения (Анцупов, Шипилов, 1999). Информационный стресс представляет безусловный риск для обучающихся. В связи с этим возникает проблема преодоления последствий стрессовых расстройств. На наш взгляд, в условиях воздействия информационного стресса наиболее эффективной технологией будет являться пассивная изотерапия как разновидность арт-терапии. Во многом это связано с универсальностью и доступностью метода, его широкими психокоррекционными возможностями. Например, проанализировав зарубежные исследования, А.И. Копытин отмечает, что занятия изобразительным искусством способствуют устранению симптомов болезни и проявлений стрес-

са (Копытин, 2012). Подтверждение потенциала арт-терапии можно найти в ряде иных исследований. Так, М.В. Киселева указывает на коррекционный потенциал в целом арт-терапевтического метода, который может выражаться: развитием внимания к своим чувствам и переживаниям, что повышает самооценку; предоставлением возможности свободно выразить свои чувства, потребности и фантазии в виде продукта творчества (рисунка, коллажа, скульптуры, звуковой композиции, сказочной истории, танца), освоением новых форм опыта и др. (Киселева, 2007, с. 18). Метод арт-терапии активно используется в лечении психических расстройств (Jingxuan H., et al., 2021). На современном этапе констатируется эффективность применения данного метода в лечении посттравматических стрессовых расстройств (Haeyen S., Staal M., 2021). Использование арт-терапии включает в себя скрытый «катартический метод», открытый еще З. Фрейдом совместно с Й. Брейером (Фрейд, 1995).

Изотерапия как разновидность арт-терапии может позиционироваться как адаптивная копинг-стратегия или художественное творчество — вариант защитно-приспособительного поведения, которое реализуется в ситуации стрессового воздействия (Копытин, 2012).

Пассивная изотерапия как одна из моделей арт-терапии предполагает использование существующих произведений изобразительного искусства путем их анализа и интерпретации (Медведева, 2023). В известном смысле подобный метод требует от психолога особой подготовки в области искусства — знания истории, различных направлений в живописи, влияния значения цвета и формы в этом виде искусства (Жегурова и др., 2019). Через цвет художник передает, а зритель воспринимает духовное значение и содержание произведения искусства. Рассматривая в целом пассивную арт-терапию как возможность пациента использовать художественные произведения, созданные другими людьми (Киселева, 2007). Еще Л.С. Выготский писал, что «...действие искусства, когда оно совершает катарсис и вовлекает в этот очистительный огонь самые интимные, самые жизненно важные потрясения личной души, есть действие социальное» (Выготский, 1998, с. 230).

Трудно переоценить влияние искусства на чувственную сферу человека, расширение его кругозора, активации духовного потенциала личности и др. Как замечал З. Фрейд, всё эстетическое удовольствие, доставляемое нам художником, носит характер такого предварительного удовольствия, а подлинное наслаждение от художественного произведения возникает из снятия напряженностей в нашей душе (Фрейд, 1995). При этом само искусство не только обогащает человека, но и вооружает инструментами к самопознанию и самоконтролю. Искусство помогает формировать морально-нравственные установки, устранять проблемы в общении и обучении, преодолевать соматические симптомы эмоциональных нарушений и т.д.

Искусство, пишет Л.С. Выготский, есть организация нашего поведения на будущее, установка вперед, требование, которое, может быть, никогда и не будет осуществлено, но которое заставляет нас стремиться поверх нашей жизни к тому, что лежит за ней (Выготский, 1998, с. 327). Катарсис есть некий психологический закон, который символично заставил старинного мастера на соборе Парижской богоматери поместить уродливые и страшные изображения чудовищ, блистательные химеры, без которых храм был бы невозможен (Выготский, 1998, с. 308).

Важность пассивной формы изотерапии определяется своеобразным «потреблением» художественного произведения, созданного другими людьми. С точки зрения коррекционного процесса важно соблюдать следующие этапы: предпринимаются усилия активизировать вербально-коммуникативный элемент психики, чтобы обследуемый делился своими впечатлениями и переживаниями; формируется впечатление о самом рисунке у обследуемого, субъективный рассказ, активизирующий его переживания; делается акцент на деталях рисунка, их описании и интерпретации; помогает обследуемому понять самого себя и свои переживания. Живопись воплощает свое содержание в чувственном внешнем образе человека или отдельных вещей и явлений природы. Материалом, которым она пользуется в качестве изобразительного средства, являются свет и цвет. На психоэмоциональное состояние человека может оказывать глубокое влияние цвет как физическое явление. В целом, изотерапия используется при решении проблемы социально-культурной адаптации (Ю.П. Куприна); при работе с подростками, находящимися в социально опасном положении (А.Н. Свиридова, Н.В. Басалева); в психосоциальной работе с детьми (А.Н. Полуянова); использование метафорического рисунка (Kagan, 1998) и др.

Несмотря на определенную проработанность вопросов теории и практики арт-терапии, возможности пассивной изотерапии изучены не в полном объеме. Именно подобное обстоятельство обуславливает актуальность настоящего научного исследования.

## Гипотеза

Для проверки научной гипотезы о том, что демонстрация позитивного изобразительного контента (пассивная изотерапия, фотографии полотен известных живописцев и авторские картины) после информационно-психологического стрессового воздействия в период экзаменационной сессии на студента позволяет компенсировать последствия негативного влияния на уровне психоэмоциональных состояний, нами были определены следующие частные задачи: 1) определить технологию применения пассивной изотерапии для коррекции негативного информационно-психологического воздействия; 2) изучить

возможности пассивной изотерапии как метода коррекции определенных стрессовых состояний.

## Методы исследования

Для достижения целей исследования использовались следующие методы: САН; ДС-6; «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин). В качестве статистических методов использовались U-критерий Манна — Уитни и T-критерия Вилкоксона. Использование данных методов обосновывается их динамичностью и оперативностью оценки исследуемых психоэмоциональных состояний респондентов. Программа эксперимента предусматривала следующую организацию, стандартизированную под его цель:

- оценка текущего психоэмоционального состояния по методике «Самочувствие, активность, настроение» (САН, В.А. Доскин и др.) и методике определения доминирующего психического состояния (ДС-6, Л.В. Куликов), «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин), а также по авторской анкете оценки психоэмоционального состояния; обследование проводилось в бланковом варианте в течение 3–5 минут с последующей обработкой данных на АРМ «Мультиспихометр» (диагностические методики) и в программном продукте MS Excel (анкета);
- формирование экспериментальной и контрольной групп (рандомизированное распределение по 34 человека в каждой по уровню стресса) с максимально возможным подобием исходного психоэмоционального состояния, а также иных объективных характеристик (пол, возраст);
- инструктирование испытуемого в экспериментальной группе — «Сейчас Вам будут показаны фотографии художественной направленности. Необходимо внимательно их рассмотреть, постараться проникнуться восприятием увиденного (художественные картины и репродукции с изображением природы, абстракций и положительного изобразительного контента с привлекательной тоновой гаммой). После этого мы оценим ваше текущее состояние повторно»; инструктирование проведено спустя 2–3 минуты после первичного психологического обследования;
- экспозиция фоторяда с 12 изображениями с позитивным контентом (Рисунок 1); предъявление изображений осуществлялось с использованием мультимедиа (компьютера и проектора) в режиме демонстрации PowerPoint с 45-секундной экспозицией каждого элемента; отбор фотографий с изображением картин (авторские картины Деулина Д.В. и работы русских живописцев И. Айвазовского, И. Левитана, В. Серова и др.) осуществлялся по следующим параметрам: положительная семантика содержания картины, насыщенные, яркие оттенки, сцены природы;

- использование картин отечественных художников было обусловлено тем обстоятельством, что на их полотнах отображается традиционный пейзаж, передающий «географию» мест проживания обследуемых лиц;
- студенты контрольной группы находились в аудитории (изолированно друг от друга, были поглощены собственными мыслями, они не подвергались экспериментальному «изотерапевтическому» воздействию);
- повторная оценка текущего психоэмоционального состояния по методикам САН и ДС-6, а также анкета самооценки динамики состояния для всех участников эксперимента.

Общая продолжительность экспериментальной части исследования заняла около 30 минут на одного участника.

Для корректной математико-статистической обработки (описательная статистика, частотный ана-

лиз, оценка различий в независимых и зависимых выборках) экспериментальные данные переводились в шкалу стен. Применялся статистический пакет SPSS 13.0 for Windows.

## Выборка

Для реализации поставленной цели и задач в 2022 году нами было проведено соответствующее научное исследование. В нем участвовало 68 человек (53 жен., 15 муж.; студенты или магистранты различных форм обучения Московского государственного психолого-педагогического университета — 16 чел. и Института экономики и культуры — 52 чел.; средний возраст — 24,3 года, СКО — 2,6). Эксперимент был реализован в учебной аудитории в индивидуальной форме с применением средств мультимедиа.



Рисунок 1

Иллюстрация авторской картины (работа Д.В. Деулина) по мотивам работ художника Л.А. Афремова (изображение)

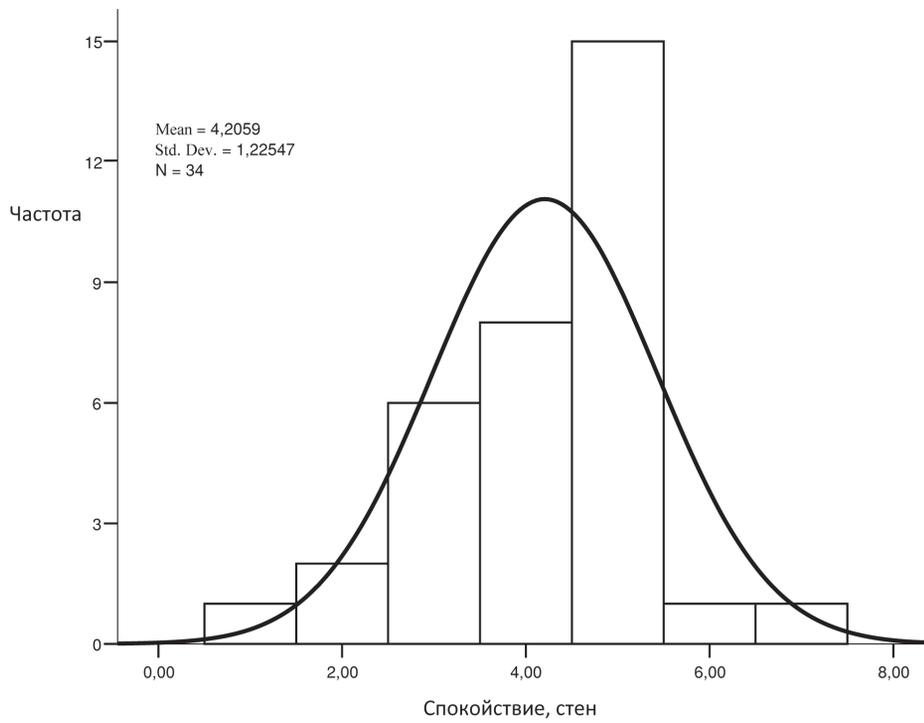
Figure 1

Illustration of the author's painting (work by D.V. Deulin) based on the works of the artist L.A. Afremova (image)

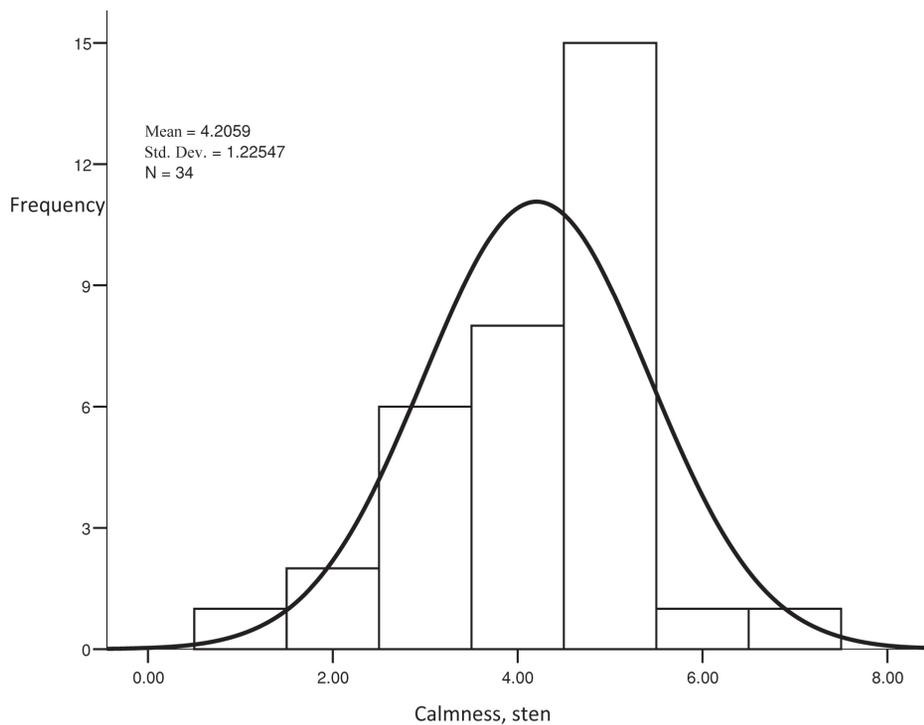
## Результаты исследования

На основе описательной статистики (Таблица 1) был сделан вывод о средней выраженности уровня стресса: повышение показателей психического напряжения, активности, работоспособности, сни-

женные показатели по самочувствию, настроению и эмоциональной устойчивости. Для определения конгруэнтности контрольной и экспериментальной групп проведено сравнение этих выборок по U-критерию Манна — Уитни по каждому из показателей (Рисунок 2).



**Рисунок 2**  
Распределение показателя «Спокойствие» для обобщенной выборки до начала эксперимента



**Figure 2**  
Distribution of the “Calmness” indicator for the generalized sample before the start of the experiment

Несмотря на некоторые отличия в средних на начало эксперимента, статистически значимых различий выявлено не было ( $U_{\text{эпм}} = 98...107$ ), что указывает

на потенциальную достоверность последующих внутригрупповых различий.

**Таблица 1**

**Уровень стресса у студентов перед сессией (экспериментальная и контрольная группы)**

| Показатель                        | Экспериментальная группа |       | Контрольная группа |       |
|-----------------------------------|--------------------------|-------|--------------------|-------|
|                                   | $X_{cp}$                 | $s_x$ | $X_{cp}$           | $s_x$ |
| Психическое напряжение            | 48,648                   | 3,376 | 49,148             | 3,056 |
| Самочувствие (САН)                | 4,412                    | 1,970 | 4,353              | 1,786 |
| Активность (САН)                  | 4,176                    | 2,481 | 4,882              | 2,351 |
| Настроение (САН)                  | 4,353                    | 0,786 | 4,059              | 1,029 |
| Активность (ДС-6)                 | 4,471                    | 1,908 | 5,294              | 1,863 |
| Работоспособность (ДС-6)          | 3,294                    | 1,795 | 4,765              | 2,047 |
| Спокойствие (ДС-6)                | 4,529                    | 0,800 | 3,882              | 1,495 |
| Эмоциональная устойчивость (ДС-6) | 3,294                    | 1,649 | 3,647              | 2,290 |
| Удовлетворенность жизнью (ДС-6)   | 4,176                    | 1,286 | 4,412              | 1,176 |

**Table 1**

**The level of stress among students before the session (experimental and control groups)**

| Index                         | Experimental group |       | Control group |       |
|-------------------------------|--------------------|-------|---------------|-------|
|                               | $X_{cp}$           | $s_x$ | $X_{cp}$      | $s_x$ |
| Mental stress                 | 48.648             | 3.376 | 49.148        | 3.056 |
| Well-Being (SAN)              | 4.412              | 1.970 | 4.353         | 1.786 |
| Activity (SAN)                | 4.176              | 2.481 | 4.882         | 2.351 |
| Mood (SAN)                    | 4.353              | 0.786 | 4.059         | 1.029 |
| Activity (DS-6)               | 4.471              | 1.908 | 5.294         | 1.863 |
| Working capacity (DS-6)       | 3.294              | 1.795 | 4.765         | 2.047 |
| Tranquility (DS-6)            | 4.529              | 0.800 | 3.882         | 1.495 |
| Emotional stability (DS-6)    | 3.294              | 1.649 | 3.647         | 2.290 |
| Satisfaction with life (DS-6) | 4.176              | 1.286 | 4.412         | 1.176 |

В ходе эксперимента для нормализации психического состояния испытуемым предложено в течение 5 дней перед сдачей зачетов (участникам экспериментальной группы) просмотреть фоторяд из 12 изображений по стандартизированной технологии, но с позитивным контентом (художественные картины и репродукции с изображением природы, абстракций и позитива, привлекательной тоновой гаммы). С контрольной группой изотерапия не проводилась. Выбор экспозиций

живописи был predetermined теоретическими и экспериментальными научными работами, доказывающими положительный терапевтический эффект от арт-терапии (использование полотен живописцев) в психотравмирующих ситуациях (Копытин, 2006).

После каждого сеанса проводилась повторная оценка текущего психоэмоционального состояния. Результаты представлены по средним показателям всей серии из 5 измерений в Таблице 2.

**Таблица 2**  
Уровень стресса у студентов после применения изотерапии (экспериментальная группа)

| Показатель                        | $X_{cp}$ | $s_x$ |
|-----------------------------------|----------|-------|
| Психическое напряжение            | 40,532   | 3,225 |
| Самочувствие (САН)                | 3,353    | 1,115 |
| Активность (САН)                  | 3,235    | 1,640 |
| Настроение (САН)                  | 2,824*** | 1,185 |
| Активность (ДС-6)                 | 3,118*   | 0,857 |
| Работоспособность (ДС-6)          | 2,176*   | 0,883 |
| Спокойствие (ДС-6)                | 3,059*** | 1,249 |
| Эмоциональная устойчивость (ДС-6) | 2,824    | 1,510 |
| Удовлетворенность жизнью (ДС-6)   | 3,000*   | 1,323 |

\*  $p \leq 0,05$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$

При исследовании влияния позитивного контента на психоэмоциональное состояние человека, а также его компенсационных возможностей, осуществлялось сопоставление данных до и после эксперимента по T-критерию сдвига Вилкоксона для зависимых выборок. В таблице 3 отображаются результаты данных

**Table 2**  
The level of stress in students after image-therapy (experimental group)

| Index                         | $X_{cp}$ | $s_x$ |
|-------------------------------|----------|-------|
| Mental stress                 | 40.532   | 3.225 |
| Well-Being (SAN)              | 3.353    | 1.115 |
| Activity (SAN)                | 3.235    | 1.640 |
| Mood (SAN)                    | 2.824*** | 1.185 |
| Activity (DS-6)               | 3.118*   | 0.857 |
| Working capacity (DS-6)       | 2.176*   | 0.883 |
| Tranquility (DS-6)            | 3.059*** | 1.249 |
| Emotional stability (DS-6)    | 2.824    | 1.510 |
| Satisfaction with life (DS-6) | 3.000*   | 1.323 |

\*  $p \leq 0.05$ ; \*\*\*  $p \leq 0.001$

сопоставлений. В рамках математического анализа удалось показать, что некоторые характеристики продемонстрировали пусть небольшое, но улучшение — психическое напряжение, «Настроение», «Активность», «Спокойствие», «Эмоциональная устойчивость», «Удовлетворенность жизнью».

**Таблица 3**  
Сравнение результатов описательной статистики в эксперименте (экспериментальная группа)

| Показатель                        | До эксперимента |       | После эксперимента |       |
|-----------------------------------|-----------------|-------|--------------------|-------|
|                                   | $X_{cp}$        | $s_x$ | $X_{cp}$           | $s_x$ |
| Психическое напряжение            | 48,648          | 3,376 | 40,532*            | 3,012 |
| Самочувствие (САН)                | 4,412           | 1,970 | 4,353              | 1,115 |
| Активность (САН)                  | 4,176           | 2,481 | 4,235              | 1,640 |
| Настроение (САН)                  | 4,353           | 0,786 | 2,824***           | 1,185 |
| Активность (ДС-6)                 | 4,471           | 1,908 | 3,118*             | 0,857 |
| Работоспособность (ДС-6)          | 3,294           | 1,795 | 2,176*             | 0,883 |
| Спокойствие (ДС-6)                | 4,529           | 0,800 | 4,059              | 1,249 |
| Эмоциональная устойчивость (ДС-6) | 3,294           | 1,649 | 2,824              | 1,510 |
| Удовлетворенность жизнью (ДС-6)   | 4,176           | 1,286 | 3,000*             | 1,323 |

\*  $p \leq 0,05$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$

Важно понимать, что самочувствие студентов определялось субъективными ощущениями, которые отражали физиологический и психологический уровни их комфортности. Студенты отмечали бодрость, положительное психоэмоциональное состояние, подъем и др. В рамках показателя «Активность» как одной из сфер проявления темперамента, определялась интенсивностью и объемом взаимодействия студентов с окружающей образовательной средой. Студенты становились

спокойными, рассудительными, проявляли разумную активность после позитивного влияния изотерапии. Эмоциональная устойчивость у студентов выражалась снижением восприимчивости к неприятным впечатлениям и способностью к волевому овладению излишним эмоциональным возбуждением. Студенты после эксперимента лучше контролировали собственные эмоции и в большей части принимали обдуманные решения.

**Table 3**

**Comparison of the results of descriptive statistics in the experiment (experimental group)**

| Index                         | Before the experiment |       | After the experiment |       |
|-------------------------------|-----------------------|-------|----------------------|-------|
|                               | $X_{cp}$              | $s_x$ | $X_{cp}$             | $s_x$ |
| Mental stress                 | 49.148                | 3.056 | 40.532 <sup>*</sup>  | 3.012 |
| Well-Being (SAN)              | 4.412                 | 1.970 | 4.353                | 1.115 |
| Activity (SAN)                | 4.176                 | 2.481 | 4.235                | 1.640 |
| Mood (SAN)                    | 4.353                 | 0.786 | 2.824 <sup>***</sup> | 1.185 |
| Activity (DS-6)               | 4.471                 | 1.908 | 3.118 <sup>*</sup>   | 0.857 |
| Working capacity (DS-6)       | 3.294                 | 1.795 | 2.176 <sup>*</sup>   | 0.883 |
| Tranquility (DS-6)            | 4.529                 | 0.800 | 4.059                | 1.249 |
| Emotional stability (DS-6)    | 3.294                 | 1.649 | 2.824                | 1.510 |
| Satisfaction with life (DS-6) | 4.176                 | 1.286 | 3.000 <sup>*</sup>   | 1.323 |

\*  $p \leq 0.05$ ; \*\*\*  $p \leq 0.001$

**Таблица 4**

**Результаты сравнения показателей описательной статистики в эксперименте (контрольная группа)**

| Индекс                            | До эксперимента |       | После эксперимента |       |
|-----------------------------------|-----------------|-------|--------------------|-------|
|                                   | $X_{cp}$        | $s_x$ | $X_{cp}$           | $s_x$ |
| Психический стресс                | 49,148          | 3,056 | 49,532             | 3,225 |
| Благополучие (САН)                | 4,353           | 1,786 | 4,765              | 1,455 |
| Активность (САН)                  | 4,882           | 2,351 | 5,176              | 1,867 |
| Настроение (САН)                  | 4,059           | 1,029 | 4,235              | 1,200 |
| Активность (ДС-6)                 | 5,294           | 1,863 | 5,471              | 1,700 |
| Работоспособность (ДС-6)          | 4,765           | 2,047 | 4,706              | 1,896 |
| Спокойствие (ДС-6)                | 3,882           | 1,495 | 4,000              | 1,118 |
| Эмоциональная устойчивость (ДС-6) | 3,647           | 2,290 | 3,765              | 1,921 |
| Удовлетворенность жизнью (ДС-6)   | 4,412           | 1,176 | 4,941              | 1,249 |

**Table 4**

**Results of comparison of indicators of descriptive statistics in the experiment (control group)**

| Index                         | Before the experiment |       | After the experiment |       |
|-------------------------------|-----------------------|-------|----------------------|-------|
|                               | $X_{cp}$              | $s_x$ | $X_{cp}$             | $s_x$ |
| Mental stress                 | 49.148                | 3.056 | 49.532               | 3.225 |
| Well-Being (SAN)              | 4.353                 | 1.786 | 4.765                | 1.455 |
| Activity (SAN)                | 4.882                 | 2.351 | 5.176                | 1.867 |
| Mood (SAN)                    | 4.059                 | 1.029 | 4.235                | 1.200 |
| Activity (DS-6)               | 5.294                 | 1.863 | 5.471                | 1.700 |
| Working capacity (DS-6)       | 4.765                 | 2.047 | 4.706                | 1.896 |
| Tranquility (DS-6)            | 3.882                 | 1.495 | 4.000                | 1.118 |
| Emotional stability (DS-6)    | 3.647                 | 2.290 | 3.765                | 1.921 |
| Satisfaction with life (DS-6) | 4.412                 | 1.176 | 4.941                | 1.249 |

## Обсуждение результатов

При исследовании влияния позитивного контента на психоэмоциональное состояние человека, а также его компенсационных возможностей, осуществлялось сопоставление данных до и после эксперимента по Т-критерию сдвига Вилкоксона для зависимых выборок. В таблицах 3 и 4 отображаются результаты данных сопоставлений. В рамках математического анализа удалось показать, что в обеих группах некоторые характеристики продемонстрировали пусть небольшое (статистически не значимое), но улучшение — «Самочувствие» (САН), «Активность» (САН). При этом показатель «Эмоциональная устойчивость» (ДС-6) продемонстрировал разнонаправленное изменение: в экспериментальной группе — повысился, в контрольной группе — снизился (в обоих случаях изменения не являются статистически значимыми).

Статистически значимые различия на уровне  $p = 0,05$  отмечены для показателей «Активность» (ДС-6), «Работоспособность», «Удовлетворенность жизнью». После экзамена у обучающихся констатируется беспокойство, снижение эмоционального фона, несобранность, вялость, инертность, пассивное отношение к происходящему и астеническое поведение. Отмечено снижение общего уровня психического напряжения (по методике Т. Немчина) в экспериментальной группе ( $p = 0,05$ ).

Таким образом, сохранение первоначального уровня психоэмоциональных характеристик в контрольной группе в сочетании со снижением таких параметров как «Психическое напряжение» «Настроение», «Спокойствие», «Активность» (ДС-6), «Работоспособность», «Удовлетворенность жизнью» в экспериментальной группе, можно интерпретировать следующим образом: демонстрация позитивного художественного фотоконтента (Рисунок 1) после стрессового воздействия на человека позволяет компенсировать последствия подобного влияния на уровне психоэмоциональных состояний. У обследуемых после просмотра «жизнеутверждающих», ярких, положительных изображений, более выраженными становились положительные эмоциональные регистры. В ходе обсуждения результатов, испытуемые характеризовали свое психическое состояние как положительное, что выражалось визуально в расслабленности мимических мышц лица, появлению улыбки и др. У обследуемых повысилась возможность проявлять активность, стенически реагировать на возникающие трудности. Студенты стали более собраны, появились запасы сил, готовность к длительной работе. После окончания эксперимента студенты стали более толерантно относиться к предстоящим экзаменационным сессиям. Предстоящие трудности стали оцениваться как разрешимые. Появилось состояние спокойствия, одухотворенности

результатами учебной деятельности. У студентов экспериментальной группы после предъявления положительного контента отмечается появление уверенности в своих силах и возможностях, ощущение личностной успешности, состояние удовлетворенности жизнью в целом, самореализацией.

Следует отметить некоторые ограничения проведенного научного исследования: 1) изменения уровня стресса у студентов в процессе сдачи сессии. 2) в силу ограниченности экспериментальной выборки не представилась возможность изучить особенности действия позитивного художественного контента в дифференцированных половозрастных группах. Несмотря на указанные ограничения, полученные результаты подтверждают действенность технологии художественного психокоррекционного воздействия по гармонизации психического состояния людей, испытывающих действие различных стрессогенных факторов.

## Выводы

Проведенное нами экспериментальное исследование позволяет утверждать, что демонстрация позитивного художественного контента после стрессового воздействия (информационного) на человека позволяет компенсировать последствия подобного (негативного) влияния на уровне психоэмоциональных состояний, а именно реализуется протекция по отношению к беспокойству, несобранности, вялости, инертности, пассивному отношению к происходящему, снижению эмоционального фона и генерализации астенического поведения.

## Практическое применение

Результаты позволяют совершенствовать технологии психокоррекционной работы и психологической помощи на основе элементов арт-терапии. Предложенный подход может выступать одним из способов реализации пассивной изотерапии в практике деятельности психолога. Практическое значение данная технология приобретает и в связи с последними «информационными шоками» в мировой повестке (пандемии, экономический кризис и др.). В этом отношении важной рекомендацией является артикуляция внеучебной деятельности обучающихся: посещение выставок, картинных галерей, музеев и др. Переключение внимания с негативного информационного контента (интернет-серфинга, переживаний в период зачетно-экзаменационной сессии и др.) на положительный позволяет профилировать негативные эмоциональные состояния и способствует эффективности основной деятельности студентов.

## Список литературы

- Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И. (2000). Конфликтология. Учебник для вузов. Москва: ЮНИТИ.
- Богдановская, И.М., Иконникова, Г.Ю., Королева, Н.Н. (2015). Роль современной информационно-коммуникативной среды в формировании идентичности и образа мира современных подростков. *Психологическая наука и образование*, 7(1), 1–11.
- Веракса, А.Н., Бухаленкова, Д.А., Чичина, Е.А., Алмазова, О.В. (2021). Взаимосвязь использования цифровых устройств и эмоционально-личностного развития современных дошкольников. *Психологическая наука и образование*, 26(1), 27–40.
- Выготский, Л.С. (1998). Психология искусства. Ростов-на-Дону: Феникс.
- Деулин, Д.В., Алексеев, Д.Е., Усачева, И.В. (2020). Влияние цифровой среды на психоэмоциональное состояние курсантов образовательной организации МВД России. Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии (Васильевские чтения 2020): междунар. науч.-практич. конф. (23 апреля 2020 г.) (С. 163–165). Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ МВД РФ.
- Доскин, В.А., Лаврентьева, Н.А., Мирошников, М.П., Шарай, В.Б. (1973). Тест дифференцированной самооценки функционального состояния. *Вопросы психологии*, (6), 16–18.
- Жегурова, О.А., Потемкина, Е.А. (2019). Арт-терапия в профилактической и лечебной работе: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ.
- Киселева, М.В. (2007). Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. Санкт-Петербург: Речь.
- Копытин, А.И. (Ред.). (2006). Арт-терапия — новые горизонты. Москва: Когито-Центр.
- Копытин, А.И. (2012). Применение арт-терапии в лечении и реабилитации больных с психическими расстройствами. *Медицинская психология в России: электронный научный журнал*, (2). URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2012\\_2\\_13/numer/pomer04.php](http://mprj.ru/archiv_global/2012_2_13/numer/pomer04.php) (дата обращения: 17.01.2023).
- Куликов, Л.В. (2003). Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ.
- Мальковская, И.А. (2006). Коммуникативные измерения интерсубъективности в эпоху «информационного взрыва». *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Философия*, (1), 131–144.
- Марголис, А.А., Сорокова, М.Г., Шведовская, А.А. (2022). Очный, смешанный или онлайн-формат: как предпочитают учиться студенты? *Психологическая наука и образование*, 27(5), 5–20.
- Медведева, Е.А. (Ред.). (2023). Артпедагогика и арттерапия в специальном и инклюзивном образовании. Учебник для вузов. 2-е изд. Москва: Юрайт.
- Татарко, А.Н., Макласова, Е.В., Дубров, Д.И., Багдасарян, М.А. (2022). Связь базовых человеческих ценностей и вовлеченности в использование информационно-коммуникационных технологий у молодежи и старшего поколения. *Психологическая наука и образование*, 27(2), 5–18.
- Толочек, В.А. (2018). Психология труда: учеб. пособие. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер.
- Тоффлер, Э. (2003). Метаморфозы власти: Перевод с английского. Москва: АСТ.
- Фрейд, З. (1995). Художник и фантазирование: Перевод с немецкого. Под ред. Р.Ф. Додельцева, К.М. Долгова. Москва: Республика.
- Шингаев, С.М. (2020). Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика: учеб. пособие. Под ред. Г.С. Никифорова. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ.
- Haeyen, S., Staal, M. (2021). Imagery Rehearsal Based Art Therapy: Treatment of Post-traumatic Nightmares in Art Therapy. *Frontiers in Psychology*, (11), 628717. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.628717>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, (12), 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Kagan, V. (1998). Psychology and Psychotherapy. *Journal of Russian and East European Psychology*, 36(1), 5–17.

## References

- Antsupov, A.Ya., Shipilov, A.I. (2000). Conflictology. Textbook for universities. Moscow: UNITY. (In Russ.).
- Bogdanovskaya, I.M., Ikonnikova, G.Yu., Koroleva, N.N. (2015). The role of the modern information and communication environment in the formation of the identity and image of the world of modern teenagers. *Psikhologicheskaya Nauka i Obrazovanie (Psychological Science and Education)*, 7(1), 1–11. (In Russ.).
- Deulin, D.V., Alekseev, D.E., Usacheva, I.V. (2020). The influence of the digital environment on the psycho-emotional state of cadets of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Current problems in the psychology of law enforcement: concepts, approaches, technologies (Vasiliev Readings 2020): Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (April 23, 2020) (pp. 163–165). St. Petersburg: St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. (In Russ.).
- Doskin, V.A., Lavrentieva, N.A., Miroshnikov, M.P., Sharai, V.B. (1973). Test of differentiated self-assessment of functional state. *Voprosy Psikhologii (Issues in Psychology)*, (6), 16–18. (In Russ.).
- Freud, Z. (1995). The artist and fantasy. Lane with him. In: R.F. Dodeltseva, K.M. Dolgova (Eds.). Moscow: Republic. (In Russ.).
- Haeyen, S., Staal, M. (2021). Imagery Rehearsal Based Art Therapy: Treatment of Post-traumatic Nightmares in Art Therapy. *Frontiers in Psychology*, (11), 628717. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.628717>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, (12), 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Kagan, V. (1998). Psychology and Psychotherapy. *Journal of Russian and East European Psychology*, 36(1), 5–17.

- Kiseleva, M.V. (2007). Art therapy in practical psychology and social work. St. Petersburg: Rech'. (In Russ.).
- Kopytin, A.I. (2012). The use of art therapy in the treatment and rehabilitation of patients with mental disorders. *Meditinskaya Psikhologiya v Rossii: Elektronnyi Nauchnyi Zhurnal (Medical Psychology in Russia: Electronic. Scientific Journal)*, (2). URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2012\\_2\\_13/nomer/nomer04.php](http://mprj.ru/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer04.php) (access date: 17.01.2023). (In Russ.).
- Kopytina, A.I. (Ed.). (2006). Art therapy — new horizons. Moscow: Cogito-Center. (In Russ.).
- Kulikov, L.V. (2003). A guide to methods for diagnosing mental states, moods and spheres of feelings. Description of methods, instructions for use. St. Petersburg: Publishing house SPbSU. (In Russ.).
- Malkovskaya, I.A. (2006). Communicative dimensions of intersubjectivity in the era of the “information explosion”. *Vestnik Rossiiskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Filosofiya (Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Philosophy)*, (1), 131–144. (In Russ.).
- Margolis, A.A., Sorokova, M.G., Shvedovskaya, A.A. (2022). Full-time, mixed or online format: how do students prefer to study? *Psikhologicheskaya Nauka i Obrazovanie (Psychological Science and Education)*, 27(5), 5–20. (In Russ.).
- Medvedeva, E.A. (Ed.). (2023). Art pedagogy and art therapy in special and inclusive education textbook for universities. 2nd ed. Moscow: Yurayt. (In Russ.).
- Shingaev, S.M. (2020). Psychology of professional health of a manager: theory, methodology, practice: textbook. In: G.S. Nikiforova (Ed.). St. Petersburg: Publishing house SPbSU. (In Russ.).
- Tatarko, A.N., Maklasova, E.V., Dubrov, D.I., Bagdasaryan M.A. (2022). The relationship between basic human values and involvement in the use of information and communication technologies among young people and older generations. *Psikhologicheskaya Nauka i Obrazovanie (Psychological Science and Education)*, 27(2), 5–18. (In Russ.).
- Toffler, E. (2003). Metamorphoses of power: Translated from English. Moscow: AST. (In Russ.).
- Tolochek, V.A. (2018). Work psychology: textbook. 2nd ed. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
- Veraksa, A.N., Bukhalenkova, D.A., Chichinina, E.A., Almazova, O.V. (2021). The relationship between the use of digital devices and the emotional and personal development of modern preschoolers. *Psikhologicheskaya Nauka i Obrazovanie (Psychological Science and Education)*, 26(1), 27–40. (In Russ.).
- Vygotsky, L.S. (1998). Psychology of Art. Rostov-on-Don: Phoenix. (In Russ.).
- Zhegurova, O.A., Potemkina, E.A. (2019). Art therapy in preventive and therapeutic work: educational and methodological manual. St. Petersburg: Publishing house SPbSU. (In Russ.).

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT THE AUTHORS



**Дмитрий Владимирович Деулин**, кандидат психологических наук, декан факультета экстремальной психологии, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, Москва, Российская Федерация, [ddeulin@yandex.ru](mailto:ddeulin@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>

**Dmitry V. Deulin**, Cand. Sci. (Psychology), Decan of the Faculty of Extreme Psychology, Associate Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, [ddeulin@yandex.ru](mailto:ddeulin@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>



**Владислав Евгеньевич Петров**, кандидат психологических наук, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, Москва, Российская Федерация, [v.e.petrov@yandex.ru](mailto:v.e.petrov@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>

**Vladislav E. Petrov**, Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor at the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, [v.e.petrov@yandex.ru](mailto:v.e.petrov@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>



**Анна Викторовна Литвинова**, кандидат психологических наук, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московского государственного психолого-педагогического университета, Москва, Российская Федерация, [annaviktorovna@mail.ru](mailto:annaviktorovna@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>

**Anna V. Litvinova**, Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor at the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, [annaviktorovna@mail.ru](mailto:annaviktorovna@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>



**Алексей Юрьевич Коджаспиров**, кандидат психологических наук, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, Москва, Российская Федерация, [teledov@list.ru](mailto:teledov@list.ru), <https://orcid.org/0000-0001-9016-2553>

**Alexey Yu. Kodzhaspirov**, Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor at the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, [teledov@list.ru](mailto:teledov@list.ru), <https://orcid.org/0000-0001-9016-2553>

Поступила: 23.03.2023; получена после доработки: 30.04.2023; принята в печать: 07.04.2024.

Received: 23.03.2023; revised: 30.04.2023; accepted: 07.04.2024.