

УДК 159.9:615.851

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЦИФРОВОЙ АРТ-ТЕРАПИИ В ТЕРАПИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ТРАВМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ: ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Нармина Оруджовна Олейник

кандидат психологических наук,

заведующая кафедрой общей и социальной психологии

olejnikno@hgpurf.ru

Дарья Борисовна Шуржунова

магистрант

Херсонский государственный педагогический университет

г. Херсон, Россия

Аннотация. В статье представлен систематический обзор современных исследований, посвященных оценке эффективности цифровой арт-терапии в коррекции эмоциональных и посттравматических расстройств у детей и подростков. Рассматриваются ключевые методы цифрового арт-терапевтического воздействия, их преимущества по сравнению с традиционными формами терапии, а также специфика применения в детско-подростковой популяции. Особое внимание уделяется терапевтическому потенциалу цифровых инструментов в работе с тревожными состояниями, депрессией и ПТСР, включая анализ когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов.

Ключевые слова: цифровая арт-терапия, психологическое консультирование, тревожность, депрессия, подростки, цифровые технологии в психотерапии.

Введение. Современный мир претерпевает стремительные изменения, создавая новые вызовы для психики человека. Социально-экономические кризисы, глобальные пандемии, информационная перегрузка и геополитическая нестабильность требуют от личности развития адаптивных механизмов, стрессоустойчивости и поведенческой гибкости [7]. В этих условиях психологическое консультирование и психотерапия приобретают особую значимость как инструменты поддержания психического здоровья и адаптации [4].

Современная психотерапевтическая практика активно интегрирует цифровые технологии, открывая новые возможности для оказания помощи. Особый интерес представляет цифровая арт-терапия - направление, где творческий процесс с использованием цифровых инструментов становится средством психологической коррекции [6].

Обсуждение основных результатов исследования. Одним из эффективных подходов к решению указанных проблем является арт-терапия, представляющая собой терапию, основанную на творческих практиках. Через художественное творчество участники арт-терапии получают возможность перерабатывать травматичные ситуации, раскрывать внутренние ресурсы и улучшать качество жизни. Художественная активность помогает человеку повышать рефлексивную способность, развивать эмоциональный интеллект и адаптивные стратегии поведения. Важнейшей особенностью арт-терапии является работа с символами и метафорами, позволяющими выразить глубинные переживания, часто скрытые от сознания или сложно формулируемые словами [9].

Сегодня особую роль начинают играть цифровые технологии, проникающие в различные сферы человеческой деятельности, включая сферу здравоохранения и психотерапии. Современные гаджеты, программы и медиасредства позволяют пациентам дистанционно общаться с профессионалами, создавая условия для более доступной и удобной терапии [8]. Однако пока цифровое искусство остается недостаточно изученным направлением в рамках арт-терапии [2].

Внедрение цифровых технологий значительно расширяет терапевтические возможности в психологической практике.

Ключевые преимущества включают:

1. Организацию дистанционного формата работы, что особенно важно для:

- жителей отдаленных районов с ограниченным доступом к специалистам;

- людей с ограниченной мобильностью;

- пациентов, нуждающихся в регулярной поддержке [11].

2. Создание комфортной среды для самовыражения:

- интуитивные интерфейсы снижают психологические барьеры;

- разнообразие цифровых инструментов (кисти, эффекты, шаблоны) стимулирует творчество;

- функция отмены действий уменьшает тревожность и страх ошибки;

- визуальные методы помогают преодолеть трудности вербализации переживаний.

Такой подход позволяет пациентам более свободно исследовать свои эмоции и находить новые способы самовыражения.

Помимо этого, применение цифровых форматов способствует увеличению креативности и разнообразия терапевтических методов. Новые мультимедийные платформы предоставляют терапевту и пациенту практически бесконечный выбор художественных приемов и жанров, делая арт-терапию привлекательной и увлекательной формой терапии. Эти инновации способствуют развитию когнитивных способностей, улучшению коммуникабельности и социальной активности, а также снижают симптомы депрессивных состояний и тревожно-фобических расстройств [5].

Классическая арт-терапия, основанная на работе с традиционными художественными материалами, получает новое дыхание благодаря цифровым инструментам. Важно подчеркнуть, что цифровые технологии не заменяют, а

дополняют и расширяют существующие методики. Например, если раньше клиент ограничивался бумагой и красками, то теперь он может:

- создавать цифровые рисунки на планшете;
- работать в VR-пространстве;
- экспериментировать с генеративным искусством.

Современный арсенал цифрового арт-терапевта впечатляет разнообразием:

1. Графические планшеты с чувствительными к нажиму стилусами позволяют максимально точно передавать эмоциональное состояние через рисунок.

2. Специализированные программы предлагают безграничные возможности для творчества.

3. VR-технологии создают безопасную среду для работы с травматическим опытом.

Цифровая арт-терапия открывает новые возможности в психологической работе с детьми и подростками, сочетая традиционные методы арт-терапии с технологиями, которые для молодого поколения являются естественной средой обитания. Современные дети и подростки, будучи «цифровыми аборигенами», зачастую чувствуют себя более комфортно, создавая рисунки на планшете, чем используя бумагу и краски. Это делает цифровые инструменты (графические планшеты, мобильные приложения, VR-рисование) особенно эффективными в терапевтической работе.

Ключевые преимущества цифровой арт-терапии для детей и подростков:

1. Снижение тревожности и страха ошибки – возможность отменить действие, исправить рисунок или начать заново уменьшает стресс, связанный с «неидеальностью» творчества.

2. Большая вовлеченность – интерактивные форматы (анимация, 3D-моделирование, цифровые коллажи) делают процесс более увлекательным, что особенно важно для подростков с низкой мотивацией.

3. Безопасное выражение эмоций – через абстрактные цифровые образы, метафоры и аватары подростки могут исследовать сложные переживания (агрессию, тревогу, травму) без прямого вербального контакта.

4. Гибкость и доступность – онлайн-формат позволяет проводить сессии удаленно, что важно для детей с ограниченной мобильностью или проживающих в отдаленных регионах.

Важные нюансы работы [3]:

Баланс между цифровым и традиционным – иногда важно сочетать экранные инструменты с тактильными материалами (глина, краски) для сенсорной интеграции.

Контроль экранного времени – особенно для детей с СДВГ или склонностью к цифровой зависимости.

Этика и конфиденциальность – необходимо использовать защищенные платформы и обсуждать с подростками правила размещения их арт-работ в сети.

Исследования A. Zubala, N. Kennell и S. Hackett подтверждают, что цифровая арт-терапия не только повышает вовлеченность молодых клиентов, но и способствует развитию их когнитивных и эмоциональных навыков. Однако успех зависит от грамотной адаптации методов под индивидуальные потребности и соблюдения терапевтических границ в цифровой среде.

Многочисленные исследования подтверждают эффективность цифровых методов при различных состояниях [10]:

При тревожных расстройствах VR-арт-терапия показывает снижение симптоматики на 30-40%.

В работе с депрессией цифровые дневники рисунков помогают отслеживать динамику состояния.

Для ПТСР особенно ценна возможность опосредованной работы с травмой через цифровые коллажи.

Переход на цифровые форматы требует пересмотра многих аспектов практики [1]:

Организация безопасного цифрового пространства.

Адаптация этических норм к онлайн-формату.

Разработка новых протоколов сессий.

Особенно продуктивным оказывается гибридный формат, сочетающий традиционные и цифровые методы.

Будущее цифровой арт-терапии связано с несколькими ключевыми направлениями:

1. Развитие ИИ-ассистентов для анализа арт-продукции.
2. Создание специализированных метавселенных для терапии.
3. Разработка биофидбек-систем, реагирующих на эмоциональное состояние.

Цифровая арт-терапия представляет собой не просто технологическую модернизацию, а качественно новый этап развития метода. Сохраняя суть терапевтического процесса, она расширяет его возможности, делая психологическую помощь более доступной и эффективной в современных условиях. Дальнейшее развитие направления требует сбалансированного подхода, сочетающего инновационный потенциал с сохранением терапевтической глубины метода.

Выводы. Цифровая трансформация арт-терапии знаменует новый этап в развитии психологической помощи, органично соединяя терапевтическую глубину творческого процесса с безграничными возможностями современных технологий. Этот синтез открывает принципиально новые перспективы для понимания механизмов психокоррекции, позволяя не только расширить границы традиционной арт-терапии, но и создать более эффективные инструменты работы с внутренним миром человека. В условиях, когда цифровая среда становится естественным пространством существования для новых поколений, технологизированная арт-терапия превращается в особый язык, позволяющий говорить о сложных переживаниях и находить пути к душевному равновесию.

Важнейшее преимущество такого подхода заключается в его удивительной гибкости - с одной стороны, он сохраняет проверенные временем принципы терапевтического воздействия через творчество, с другой - предлагает инновационные решения для преодоления пространственных, временных и психологических барьеров. Цифровые инструменты не просто дополняют традиционные методики, но и создают новое качество терапевтического взаимодействия, где виртуальное пространство становится безопасной лабораторией для исследования эмоций и отработки адаптивных стратегий.

Особую ценность этот подход приобретает в современном мире, характеризующемся нарастающей сложностью и неопределенностью. Технологизированная арт-терапия предлагает уникальный способ восстановления психологического баланса, позволяя через цифровое творчество не только выражать внутренние конфликты, но и находить ресурсы для их преодоления. Таким образом, цифровая трансформация не просто модернизирует арт-терапию, но и выводит ее на новый уровень актуальности, делая мощным инструментом психологической помощи в цифровую эпоху.

Список литературы:

1. Адаскина А. А. Терапевтические возможности цифрового художественного творчества // Современная зарубежная психология. 2021. № 10(4). С. 107–116.
2. Бондаренко К. О., Овсянникова О. А. Технологии цифрового искусства как средство развития самовыражения у подростков // Вопросы педагогики. 2021. № 4-2. С. 39 - 43.
3. Головинская М. О. Значение цифрового искусства в период самоизоляции // Научная палитра. 2021. № 2(32). С. 32.
4. Горохова Е. Г. Личностное развитие молодых людей в условиях неопределенности внешнего мира // Северо-Кавказский психологический вестник. 2021. № 19(3). С. 27–43.

5. Землянский А. В. Инфодемия: генезис и морфология явления // Вестник ВГУ. Серия: Филология. Журналистика. 2021. № 4. С. 111-114.
6. Копытин А. И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие. М.: Когито-Центр, 2015. 526 с.
7. Мартиросян К. М. Социокультурный потенциал арт-терапии в реабилитационной практике учреждений культуры. // Проблемы современного педагогического образования. 2022. С. 157–159.
8. Цзюньвэй Ся. Особенности использования арт-терапии в качестве метода профилактики ментальных заболеваний и развития творческого мышления школьников // Мир науки, культуры, образования. 2023 № 2(99). С. 236-238.
9. Malchiodi C. Art therapy and healthcare // Creative Arts Therapies Manuals Series. New York: Springer Publishing Company, LLC, 2012. 388 p.
10. Donnelly MR, Reinberg R, Ito KL, Saldana D, Neureither M, Schmiesing A, Jahng E, Liew SL. Virtual Reality for the Treatment of Anxiety Disorders: A Scoping Review. Am J Occup Ther. 2021 Nov 1;75(6):7506205040. doi: 10.5014/ajot.2021.046169. PMID: 34817595; PMCID: PMC8742249.
11. Zubala, A., Kennell, N. Hackett, S. Art Therapy in the Digital World: An Integrative Review of Current Practice and Future Directions // Frontiers in Psychology. 2021. V. 12. P. 1–20.

UDC 159.9:615.851

**THE EFFICACY OF DIGITAL ART THERAPY IN TREATING
EMOTIONAL AND TRAUMATIC DISORDERS IN MINORS: A REVIEW
OF CURRENT RESEARCH**

Narmina Or. Oleynik

candidate of psychological sciences,

head of the department of general and social psychology

olejnikno@hgpurf.ru

Darya B. Shurzhunova

master's student

Kherson State Pedagogical University

Russia, Kherson

Abstract. The article presents a systematic review of contemporary studies evaluating the efficacy of digital art therapy in addressing emotional and post-traumatic disorders among children and adolescents. Key methods of digital art therapy interventions are examined, highlighting their advantages over traditional therapeutic approaches, as well as their specific applications in pediatric and adolescent populations. Particular attention is given to the therapeutic potential of digital tools in managing anxiety disorders, depression, and PTSD, including an analysis of cognitive, emotional, and behavioral aspects.

Keywords: digital art therapy, psychological counseling, anxiety, depression, adolescents, digital technologies in psychotherapy.

Статья поступила в редакцию 10.09.2025; одобрена после рецензирования 20.10.2025; принята к публикации 31.10.2025.

The article was submitted 10.09.2025; approved after reviewing 20.10.2025; accepted for publication 31.10.2025.