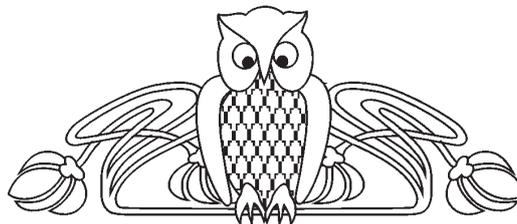




Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2023. Т. 12, вып. 2 (46). С. 159–168
Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology, 2023, vol. 12, iss. 2 (46), pp. 159–168
<https://akmepsy.sgu.ru> <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2023-12-2-159-168>, EDN: KCOKNM

Научная статья
УДК 159.922.6

Взаимосвязь креативности личности и эмоциональной сферы в период взрослости в условиях пандемии COVID-19



А. Ю. Шмигановская

Московский государственный психолого-педагогический университет, Россия, 127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29

Шмигановская Анна Юрьевна, аспирант кафедры клинической психологии и психотерапии, annashmiga@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3598-1649>

Аннотация. *Актуальность:* период пандемии COVID-19 стал беспрецедентным испытанием для многих жителей России, негативным образом сказавшись на их психоэмоциональном состоянии, поэтому поиск протективных факторов, способных минимизировать негативное влияние пандемии, стал актуальной психологической задачей. *Цель:* изучение креативности личности во взаимосвязи с показателями эмоциональной сферы взрослого человека в условиях пандемии COVID-19. *Гипотеза:* креативность личности взаимосвязана со степенью выраженности переживаемого стресса, проявлений депрессии и тревоги у психически здоровых взрослых респондентов в условиях пандемии COVID-19. *Участники:* 200 респондентов (г. Москва и Московская область) в возрасте от 19 до 55 лет ($M = 35,83$, $SD = \pm 13,16$), мужчин 55%, женщин 45%. *Методы (инструменты):* для изучения интенсивности и специфики переживаний респондентов в период пандемии COVID-19 использована анкета «Психологические переживания в пандемию» (О. В. Рычкова, А. Ю. Шмигановская); фиксация уровневых характеристик тревоги, депрессии и стресса осуществлена посредством опросника «DASS-21» (С. Ловибонд, П. Ловибонд); для измерения уровня креативности личности респондентов применен «Опросник креативности» (Д. Джонсон). *Результаты:* обнаружены, статистически подтверждена и описана взаимосвязь креативности личности и показателей эмоциональной дезадаптации (в виде симптомов депрессии, тревоги, переживаемого стресса), наблюдаемой в условиях негативного воздействия пандемии COVID-19 на психически здоровых лиц – взрослые люди с более высоким уровнем креативности личности в меньшей степени подвержены негативному психологическому воздействию такой кризисной ситуации, как пандемия. *Основные выводы.* Полученные результаты позволили обосновать взаимосвязь креативности личности и показателей эмоциональной сферы у взрослых людей. Более креативных людей отличает более низкий уровень переживаний, стресса, тревоги и депрессии в условиях пандемии COVID-19. Обоснована необходимость и актуальность поиска, апробации психологических практик, способствующих развитию креативности личности в период кризиса и высоких психоэмоциональных нагрузок. В частности, рекомендовано проведение при работе со взрослыми людьми арт-терапии в дистанционном формате.

Ключевые слова: креативность личности, эмоциональная сфера, депрессия, тревога, стресс, COVID-19, пандемия

Для цитирования: Шмигановская А. Ю. Взаимосвязь креативности личности и эмоциональной сферы в период взрослости в условиях пандемии COVID-19 // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2023. Т. 12, вып. 2 (46). С. 159–168. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2023-12-2-159-168>, EDN: KCOKNM

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

The correlation between personal creativity and the emotional sphere during adulthood in conditions of the COVID-19 pandemic

A. Yu. Shmiganovskaya

Moscow State University of Psychology & Education, 29 Sretenka St., 127051 Moscow, Russia

Anna Yu. Shmiganovskaya, annashmiga@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3598-1649>

Abstract. *The relevance:* The COVID-19 pandemic became an unprecedentedly serious test for many Russian people. This negatively affected their psycho-emotional state. Therefore, the search for protective factors that can minimize the negative effects of the pandemic has become an urgent psychological task. *The objective* is to study the correlation between the individual's creativity and the indicators of the emotional sphere of an adult in conditions of the COVID-19 pandemic. The study *hypothesizes* that personality creativity is connected with the manifestation degree of the stress experienced, of depression and anxiety manifestation in mentally healthy adult respondents in conditions of the COVID-19 pandemic. *Participants:* 200 respondents aged 19 to 55 ($M = 35.83$, $SD = \pm 13.16$), 55% are men, 45% are women. *The study methods (tools).*



To study the intensity and specific features of the respondents' experiences during the COVID-19 pandemic, the questionnaire "Psychological Experiences in a Pandemic" (by O. V. Rychkova, A. Y. Shmiganovskaya) was used; to determine the level characteristics of anxiety, depression and stress, the "DASS-21" questionnaire (by S. Lovibond and P. Lovibond) was used; to measure the creativity level of the respondents' personality, the "Creativity Questionnaire" (by D. Johnson) was used. *The results.* The study allowed us to discover, statistically prove and describe the correlation between the personality creativity and emotional maladjustment indicators (expressed as the symptoms of depression, anxiety, and stress experienced) which were observed in the conditions of the negative impact of the COVID-19 pandemic on mentally healthy individuals: adults with a higher level of personality creativity are less susceptible to the negative psychological impact of such a crisis situation as a pandemic. *The conclusions.* The results obtained made it possible to substantiate the correlation between the personality creativity and the adults' emotional sphere indicators. More creative people have lower levels of worries, stress, anxiety and depression in the context of the COVID-19 pandemic. It proves the necessity and relevance to search for and test psychological practices that contribute to the development of the personal creativity during a crisis and periods of high psycho-emotional load. In particular, it is recommended to conduct art therapy in a distance format when working with adults.

Keywords: personality creativity, emotional sphere, depression, anxiety, stress, COVID-19, pandemic

For citation: Shmiganovskaya A. Yu. The correlation between personal creativity and the emotional sphere during adulthood in conditions of the COVID-19 pandemic. *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2023, vol. 12, iss. 2 (46), pp. 159–168 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2023-12-2-159-168>, EDN: KCOKNM

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

В 2020 г. человечество столкнулось с новой социально-психологической реальностью – с ситуацией пандемии. Пандемия не только оказала существенное влияние на самочувствие людей, но и способствовала формированию новых моделей и стратегий поведения людей, а также обусловила новое восприятие реальности, которое в целом может характеризоваться как ситуация нарушения психологической безопасности личности. Привычные модели поведения и ситуации перестали быть безопасными в новых условиях, и повседневная реальность стала восприниматься как угрожающая. Фундаментальные теоретические исследования в области психологической безопасности личности в период кризисов и катастроф (О. Ю. Зотова [1], Е. В. Куфтык [2], Д. Бар-Таль [3] и др.) позволяют выдвинуть предположение о выраженном негативном психологическом воздействии пандемии COVID-19, как и любой другой кризисной ситуации.

Поэтому актуальной задачей современных психологических исследований является изучение психологических последствий пандемии, ее негативного воздействия на психику человека. Поскольку эмоциональная сфера личности наиболее подвержена колебаниям, пандемия оказала негативное воздействие на нее в первую очередь. В настоящее время уже опубликованы результаты множества исследований, подтверждающие выраженное негативное влияние пандемии COVID-19 на показатели стресса, тревожности и депрессивности.

Актуальной задачей является не только поиск факторов, связанных с негативным воздей-

ствием пандемии COVID-19 на психологическое здоровье и эмоциональную сферу личности. Важным и актуальным является поиск методов и инструментов минимизации негативного психологического воздействия пандемии. В качестве такого метода должно рассматриваться развитие креативности личности, которая, как предполагается в настоящем исследовании, взаимосвязана со способностью личности к преодолению стресса и продуктивному копингу.

Новизна обсуждаемой проблемы обусловлена изучением особенностей взаимосвязи креативности личности и характеристик, определяющих эмоциональную стабильность (склонность к переживанию тревоги, депрессии и стресса) в период пандемии COVID-19.

Цель исследования, представленного в данной статье, – изучение креативности личности во взаимосвязи с параметрами эмоциональной сферы личности взрослого человека в условиях пандемии COVID-19.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что креативность личности взаимосвязана со степенью выраженности переживаемого стресса, проявлений депрессии и тревоги у психически здоровых взрослых респондентов в условиях пандемии COVID-19.

Теоретическое обоснование проблемы исследования

Основные психологические нарушения в период пандемии COVID-19 связаны с ростом психопатологической симптоматики (соматизация, депрессивные расстройства, фобическая симптоматика, нарушения сна) [4–6]. При этом отмечается, что причины негативных психологических переживаний в период пандемии многочисленны и разнообразны (изменение



привычного образа жизни (ограничения, принуждение, изоляция), нарушение межличностных взаимосвязей и взаимодействия (отстранение, боязнь заразиться) и др.) [7, 8]. При этом заболевание COVID-19 провоцирует тревожные и фобические расстройства, тогда как изменение образа жизни и нарушение межличностного взаимодействия провоцируют расстройства депрессивного спектра [8]. Важными факторами ухудшения психологического самочувствия в период пандемии COVID-19 в актуальных исследованиях названы собственный опыт перенесенного заболевания и / или наличие случаев заболевания среди родственников или близких [8], возрастные и личностные особенности (личностная тревожность, эмоциональный интеллект, толерантность к неопределенности) [3, 9]. Актуальные исследования психологов и медиков показывают, что пандемия вызывает у человека симптомы нервно-психических расстройств и психологических переживаний, которые описаны достаточно полно, однако недостаточно изученными остаются факторы минимизации такой симптоматики.

В данном исследовании в качестве «защитного» фактора, способствующего сохранению эмоциональной стабильности личности в период пандемии COVID-19, рассматривается креативность. Креативность определяется в современных психологических исследованиях как «способность человека к творческим мыслям, которые могут выражаться и проявляться в разных сферах деятельности» [10, с. 188].

М. А. Холодная [11] предлагает для терминологической ясности различать креативность в узком и широком смысле: под креативностью в узком смысле подразумевается дивергентное мышление, а в широком смысле – особый способ повседневного мышления, обработки информации, умение преобразовывать новое в опыт и воздерживаться от шаблонности и стандартов. Соответственно, креативность рассматривается как совокупность творческих способностей, которые характеризуются «готовностью человека порождать необычные идеи и отходить от шаблонного мышления» [12, с. 161], как «способность личности к новаторской деятельности, которая прослеживается в эмоциях, мышлении, коммуникации и отдельных видах деятельности» [13, с. 249]. В контексте настоящего исследования важно то, что креативность тесно связана с личностными особенностями и поведенческими стратегиями, в том числе используемыми при разрешении проблемных, кризисных ситуаций.

Р. Стернберг в серии исследований доказал, что высокая креативность личности связана с умением разумно рисковать, стремлением справляться с трудностями, внутренней мотивацией, терпимостью к неопределенности, готовностью противодействовать мнению окружающих [14, с.153].

Е. А. Любачевская связывает креативность с толерантностью к неопределенности, которую она определяет как «личностную характеристику человека, выражающуюся в способности выносить неопределенность и тревогу относительно негарантированного и непредсказуемого будущего и в готовности принимать неопределенность как норму жизни, творчески преобразовывая окружающую действительность в субъективную определенность» [15, с. 79]. Толерантность к неопределенности связывается со способностью личности творчески перерабатывать реальность вокруг себя, превращая мир из опасного в безопасное для личности и сохранности психики пространство. При этом именно терпимость к неопределенности связывается современными психологами со способностью к сохранению эмоционального комфорта и психологического благополучия в стрессовых ситуациях [16], склонности к «антихрупкости» [17].

Кроме того, в ряде исследований доказывается эффективность применения арт-терапии в разных форматах при работе с разной целевой аудиторией в период пандемии COVID-19. В частности, в еще допандемийном исследовании Х. Оманд и Д. Падфилд [18] показано, что арт-терапия может применяться в здравоохранении для ослабления боли как физической, так и психосоматической (хронический болевой синдром).

В исследовании А. Ю. Шмигановской и О. В. Рычковой [19, с. 44] показано, что в настоящее время возможно не только осуществить проведение арт-терапевтической работы онлайн, но и модифицировать техники в сторону их большей пригодности для такого формата работы, достичь порой более широкого охвата потенциальных клиентов.

В работе Дж. Смолл [20] описан опыт автора по проведению онлайн-арт-терапии в течение четырех месяцев через Zoom весной 2020 г. в ходе распространения COVID-19. При этом сделан вывод, что для эффективного применения в дистанционном формате метод нуждается в существенной доработке. Данные исследования Дж. Салливан [21] свидетельствуют о том, что произведение живописи может служить своего



рода «контейнером», помогающим переработать и наполнить смыслом некоторые из внутренних и внешних переживаний человека во время пандемии COVID-19.

В работе Д. Клима показано, как в условиях пандемии COVID-19 психотерапевтичным может стать автопортретирование [22].

Таким образом, сложилась ситуация, когда эмпирически ощутимые результаты арт-терапии при работе с эмоциональной сферой клиентов в период пандемии COVID-19 нуждаются в теоретическом обосновании.

Приведенные данные дают основание для выдвижения гипотезы о том, что высокая креативность взаимосвязана со стабильностью эмоциональной сферы личности в кризисные периоды, в том числе в период пандемии, что выражается в более низких показателях уровня стресса, депрессии и тревоги у лиц с высоким уровнем креативности личности.

Материалы

Участники исследования. Выборку исследования составили 200 респондентов (г. Москва и Московская область) в возрасте от 19 до 55 лет ($M = 35,83$, $SD = \pm 13,16$), доля мужчин составила 55%, женщин – 45%. Респонденты имеют разный профессионально-трудовой статус: 7,5% являются студентами вузов (очное обучение), 2,5% – студенты средних профессиональных учебных заведений (очное обучение), 15% совмещают работу и обучение в вузе (очное, вечернее или заочное обучение), 60% респондентов работают, 15% заявили о себе как безработных.

Методики. Применены следующие социально-психологические методики диагностики:

– анкета «Психологические переживания в пандемию» (О. В. Рычкова, А. Ю. Шмигановская) для изучения интенсивности и специфики переживаний респондентов в период пандемии COVID-19, представляющая собой список из 32 утверждений, каждое из которых описывает психологические переживания, связанные с ситуацией пандемии COVID-19. Включает 4 блока обстоятельств, вызванных пандемией COVID-19 и соответствующие им 8 показателей. В первый блок «Семейные и межличностные сложности» входят показатели «Одиночество, разобщенность», «Межличностные проблемы». Второй блок «Стресс, связанный со здоровьем» представлен показателями «Заболевание», «Нарушение здоровья». Третий блок «Тревога в связи с финансовыми обстоятельствами» объ-

единил показатели «Финансово-экономические проблемы» и «Проблемы в профессиональной деятельности». Четвертый блок «Стресс, связанный с карантином и изменением режима» включил такие показатели, как «Информационная уязвимость», «Нарушение быта». Респондентам предлагалось оценить степень выраженности у себя каждого из переживаний с использованием 6-балльной шкалы, где нулю баллов соответствовало отсутствие симптома, 5 баллам – крайне высокая выраженность симптома на момент участия в исследовании;

– опросник DASS-21 (С. Ловибонд, П. Ловибонд, адаптация В. В. Руженкова) [23] для измерения выраженности тревоги, «Депрессии и стресса у респондентов. Включает три шкалы – «Тревога», «Депрессия», «Стресс», представляет собой краткую версию шкалы депрессии, тревоги и стресса, которая включает 21 описание состояний по 7 состояний на каждую из шкал. Респондентам предлагалось оценить наличие у себя перечисленных состояний в течение последних 7 дней с использованием 4-балльной шкалы, где 1 баллу соответствовало отсутствие состояния, 4 баллам – его наличие в течение продолжительного времени;

– опросник креативности (Д. Джонсон, адаптация Е. Е. Туник) [24] для измерения уровня креативности у респондентов. Является моношкальным и измеряет уровень выраженности одного признака – креативности личности. Представляет собой список из 8 утверждений, описывающих проявления креативности или ее отсутствия в разных ситуациях. Респондентам предлагалось оценить степень соответствия каждого из утверждений своему поведению с использованием 5-балльной шкалы.

Исследование было организовано в онлайн-формате, проводилось в апреле 2020 г., во время распространения первой волны COVID-19, для которой, по данным исследований, был характерен высокий уровень неизвестности и неопределенности стратегий лечения и поведения при высоком уровне смертности [25].

Методы анализа данных. Первичные данные исследования обрабатывались посредством процедур математической статистики – описательной статистики (расчет средних значений, стандартных отклонений, коэффициентов вариации по шкалам), корреляционного анализа (расчет рангового коэффициента корреляции Спирмена $r_{\text{Спирмена}}$).

При математико-статистической обработке данных была задействована программа IBM SPSS Statistics (23.0).



Результаты и их обсуждение

В ходе исследования были изучены уровень креативности личности взрослых людей, а также особенности эмоциональной сферы их личности, отражающие уровень их эмоциональ-

ной стабильности, т. е. уровень испытываемого стресса, тревоги, депрессии и психологических переживаний в период пандемии COVID-19. Описательная статистика результатов по использованным в исследовании шкалам представлена в табл. 1.

Таблица 1 / Table 1

Описательная статистика: креативность и параметры эмоциональной сферы личности взрослых людей в период пандемии COVID-19 (N = 200)
Descriptive statistics: creativity and indicators of adults' emotional sphere during the COVID-19 pandemic (N=200)

Параметры	М	σ	Me	V σ
Психологические переживания в период пандемии COVID-19	50,94	25,49	44	50,04
Депрессия	7,46	3,83	7,5	51,38
Тревога	7,86	3,58	8	45,56
Стресс	10,92	4,01	11	36,74
Креативность личности	26,65	4,81	27	18,06

Как видно из приведенных в табл. 1 данных, уровень выраженности психологических переживаний, связанных с пандемией COVID-19, у взрослых людей в возрасте от 18–55 лет в среднем достигает 50,94 балла, что соответствует 31,84% максимального значения, предусмотренного в разработанной нами методике.

Также проведенное исследование позволило оценить уровень депрессии, тревоги и стресса, испытываемых в период пандемии взрослыми людьми. Среднее значение по выраженности депрессии составляет 7,46 балла, что соответствует умеренному значению по диагностической шкале использованной методики DASS-21 [18]. Среднее значение по показателю стресса достигает 10,92 балла, что также соответствует умеренному диапазону выраженности симптома. Респонденты отмечают у себя отдельные признаки и симптомы депрессивного состояния и состояния стресса, которые выражены умеренно и не являются отмечаемыми постоянно (респонденты отметили их как выраженные в некоторой степени и / или непродолжительное время).

Среднее значение по параметру «Тревога» составляет 7,86 балла, что соответствует высокой степени выраженности показателя. Респонденты во время пандемии COVID-19 испытывали сильные проявления тревожности. Переживания по поводу ситуации с COVID-19 очевидно сопровождаются тревожной симпто-

матикой, которая носит выраженный характер.

Распределение респондентов по группам в зависимости от выраженности уровня депрессии, тревоги и стресса представлено на рис. 1.

Более четверти взрослых респондентов (27%) демонстрируют в период пандемии COVID-19 крайне выраженную форму тревоги, часто или постоянно испытывая физиологические и психологические симптомы, ассоциируемые с тревожным расстройством в клинической форме. Однако другие 27% испытывают лишь легкие проявления тревоги в тот же самый период, что позволяет не только связывать тревогу с пандемией COVID-19, но и предположить значимость других факторов.

Уровень креативности личности в выборке составляет 26,65 балла, что соответствует среднему значению. Однако по данной шкале также достаточно высок коэффициент вариации, хотя данные и можно признать в умеренной степени однородными (18%). Распределение респондентов по уровню креативности представлено на рис. 2.

Для большинства респондентов выборки характерен средний (38,5%) или повышенный (46%) уровень креативности личности. Они постоянно испытывают потребность в поиске новых решений, проявляют гибкость и беглость в повседневных решениях и действиях. Однако среди взрослых людей также присутствуют респонденты с низким и сниженным уровнем

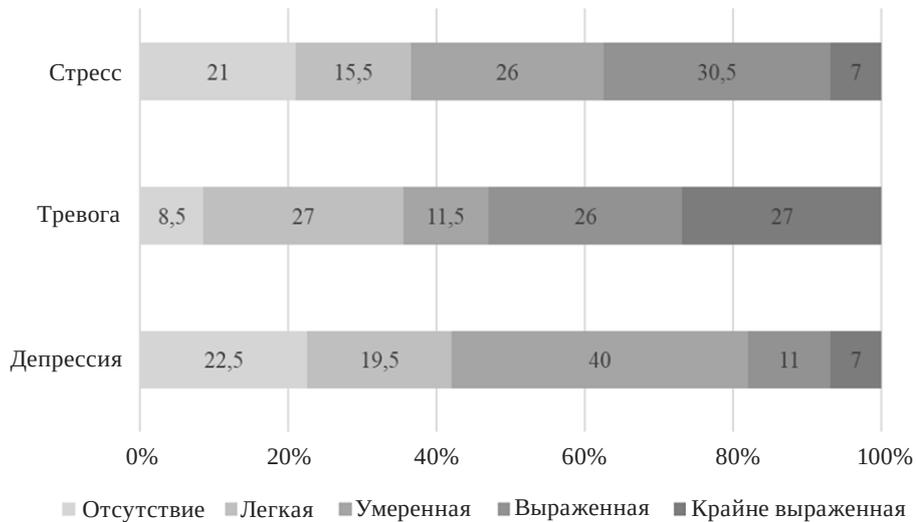


Рис. 1. Распределение среди взрослых респондентов уровня выраженности проявлений депрессии, тревоги и стресса в период пандемии COVID-19
Fig. 1. Distribution of the adults by the manifestation levels of depression, anxiety and stress during the COVID-19 pandemic

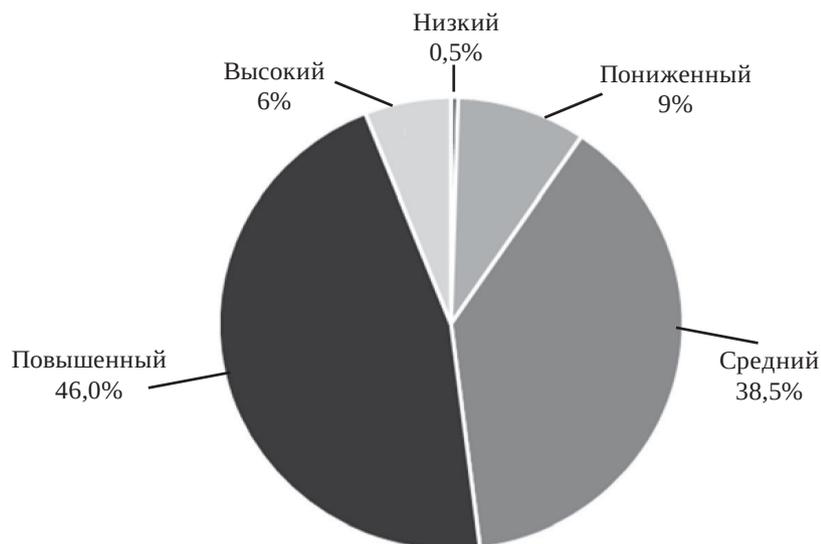


Рис. 2. Распределение уровня креативности личности среди взрослых респондентов
Fig. 2. Distribution of the adults by the personal creativity levels

креативности, которых суммарно насчитывается 9,5%. Они испытывают сложности с приспособлением к изменениям, достаточно категоричны и ригидны, мыслят догматично и довольствуются только одним вариантом решения, не применяя дивергентное мышление.

Обратимся к рассмотрению данных корреляционного анализа, выполненного между параметрами креативности личности взрослых людей и особенностей их эмоциональной сферы в период пандемии COVID-19. Проведен расчет

рангового коэффициента корреляции Спирмена, результаты которого отражены в корреляционной матрице (табл. 2).

По результатам проведенного корреляционного анализа выявлены статистически значимую взаимосвязь креативности личности и целого ряда показателей эмоциональной сферы личности в период пандемии COVID-19.

Корреляционная плеяда, сформированная по результатам корреляционного анализа, отражает выявленную взаимосвязь (рис. 3).

Таблица 2 / Table 2

Корреляционный анализ: креативность и показатели эмоциональной сферы личности взрослых в период пандемии COVID-19 (N = 200)
Correlation analysis: creativity and the adults' emotional sphere indicators during the COVID-19 pandemic (N = 200)

Шкалы	Депрессия	Тревога	Стресс	Психологические переживания пандемии COVID-19	Креативность личности
Депрессия	–	,53**	,60**	,65**	,49**
Тревога	,53**	–	,75**	,66**	–,29**
Стресс	,60**	,75**	–	,69**	–,41**
Психологические переживания пандемии COVID-19	,65**	,66**	,69**	–	–,57**
Креативность личности	–,38**	–,29**	–,41**	–,57**	–

Примечание / Note. ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$.

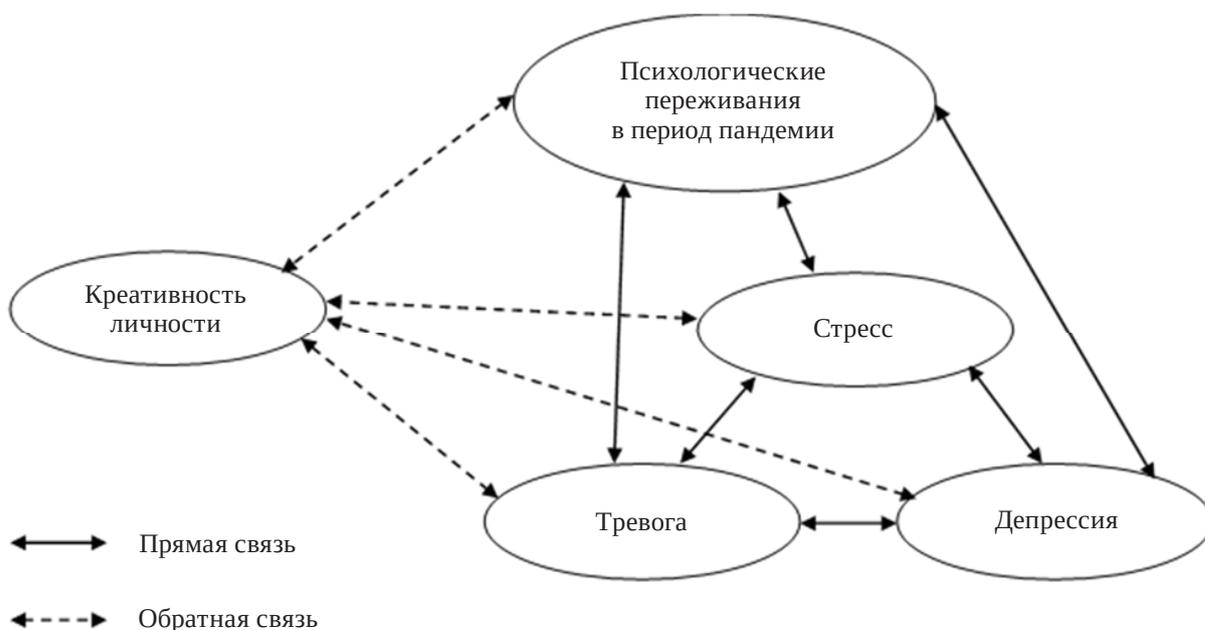


Рис. 3. Взаимосвязь креативности личности и эмоциональной сферы взрослых лиц в условиях пандемии COVID-19 (N = 200)

Fig. 3. Correlation between the personal creativity and the emotional sphere of adults in the conditions of the COVID-19 pandemic (N=200)

Во-первых, следует отметить, что показатели тревоги, депрессии и стресса сами по себе взаимосвязаны с показателем психологических последствий пандемии COVID-19. Соответственно, выраженность тревожной, депрессивной и стрессовой симптоматики действительно следует связывать с выраженным негативным психологическим влиянием пандемии COVID-19 на эмоциональную сферу

личности. При этом для всех трех показателей эмоциональной сферы взаимосвязь является прямой и имеет заметную силу: для депрессии $r_{\text{Спирмена}} = 0,649$ при $p = 0,000$; для тревоги $r_{\text{Спирмена}} = 0,660$, $p = 0,000$; для стресса $r_{\text{Спирмена}} = 0,693$, $p = 0,000$.

Во-вторых, обнаружена взаимосвязь уровня креативности личности и всех исследованных показателей эмоциональной сферы личности



в период пандемии, которая носит обратный характер. Взаимосвязь уровня креативности личности и проявлений депрессии носит обратный и умеренный характер ($r_{\text{Спирмена}} = -0,380$, $p = 0,000$), взаимосвязь уровня креативности личности и проявлений тревоги – обратный и слабый характер ($r_{\text{Спирмена}} = -0,293$, $p = 0,000$), характер взаимосвязи уровня креативности личности и проявлений стресса обратный и умеренный ($r_{\text{Спирмена}} = -0,412$, $p = 0,000$), уровня креативности личности и негативных психологических последствий – обратный и заметный ($r_{\text{Спирмена}} = -0,572$, $p = 0,000$).

Гипотеза исследования статистически доказана: креативность личности взаимосвязана со степенью выраженности переживаемого стресса, проявлений депрессии и тревоги у психически здоровых взрослых респондентов в условиях пандемии COVID-19. Приведенные результаты исследования позволяют обосновать необходимость реализации мероприятий по развитию креативности личности для взрослых людей в периоды пандемий, а также в иных кризисных ситуациях, связанных с повышенной неопределенностью и стрессом.

Выводы

Результатами проведенного исследования подтверждено, что взрослые люди с более высоким уровнем креативности личности в меньшей степени подвержены негативному психологическому воздействию такой кризисной ситуации, как пандемия. Они в меньшей степени испытывают проявления депрессии и стресса, а также в меньшей степени отмечают у себя проявления тревоги и сообщают о менее выраженных переживаниях, напрямую связанных с пандемией.

Таким образом, целесообразным и обоснованным является предположение об эффективности мероприятий, направленных на развитие креативности личности с целью преодоления негативных психологических последствий пандемии – снижения выраженности психологических переживаний, связанных с пандемией, проявлений тревоги, стресса и депрессии. В числе таких мероприятий, в частности, рекомендовано рассмотреть сессии арт-терапии в групповом и индивидуальном формате, направленные на развитие креативности личности и проявление творческой активности [26]. В период пандемии предпочтительной является организация сессий по арт-терапии в дистанционном формате [19].

Полагаем, что проведение в условиях пандемии мероприятий, направленных на развитие креативности личности, позволит повысить устойчивость взрослого человека перед стрессом, снизить выраженность переживаний, напрямую связанных с ситуацией пандемии, не допустить нарастания ощущения тревоги и депрессии в сложной ситуации, отличающейся высоким уровнем внешнего стресса и неопределенности.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании рекомендаций по развитию креативности личности, которая, согласно данным выполненного нами исследования, взаимосвязана с ее способностью к преодолению стресса и сохранению стабильности эмоциональной сферы.

Библиографический список

1. Зотова О. Ю. Психологическое благополучие личности. Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2017. 312 с.
2. Защитная система личности и стресс / под ред. Е. В. Куфтяк. М. : Мир науки, 2017. 158 с.
3. The social psychology of knowledge / ed. by D. Bar-Tal, A. W. Kruglanski. Cambridge : Cambridge University Press, 1988. 412 p.
4. Ениколопов С. Н., Бойко О. М., Медведева Т. И., Воронцова О. Ю., Казьмина О. Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12, № 2. С. 108–126. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120207>
5. Медведева Т. И., Ениколопов С. Н., Бойко О. М., Воронцова О. Ю. Анализ динамики депрессивной симптоматики и суицидальных идей во время пандемии COVID-19 в России // Суицидология. 2020. Т. 11, № 3 (40). С. 3–16. [https://doi.org/10.32878/suiciderus.20-11-03\(40\)-3-16](https://doi.org/10.32878/suiciderus.20-11-03(40)-3-16)
6. Мосолов С. Н. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии COVID-19 // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2020. Т. 120, № 5. С. 7–15. <https://doi.org/10.17116/jnevro20201200517>
7. Bäuerle A., Teufel M., Musche V., Weismüller B., Kohler H., Hetkamp M., Dörrie N., Schweda A., Skoda E.-M. Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Germany // Journal of Public Health. 2020. Vol. 42, iss. 4. P. 672–678. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa106>
8. Phelps C., Sperry L. L. Children and the COVID-19 pandemic // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2020. Vol. 12, no. S1. P. 73–75. <https://doi.org/10.1037/tra0000861>
9. Скотникова И. Г., Егорова П. И., Огаркова Ю. Л., Жиганов Л. С. Психологические особенности



- переживания неопределенности при эпидемии COVID-19 // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5, № 2 (18). С. 245–268. <https://doi.org/10.38098/ipran.sep.2020.18.2.008>
10. Немов Р. С. Общая психология: в 3 т. Т. III: в 2 кн. Кн. 2. Свойства личности: учебник и практикум для СПО. М. : Юрайт, 2019. 395 с.
 11. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб. : Питер, 2002. 272 с.
 12. Стукаленко Н. М., Просандеева И. А. Исследование креативных характеристик личности обучающихся // Наука и реальность. 2021. № 4 (8). С. 161–164.
 13. Стукаленко Н. М., Просандеева И. А. Уровень креативности студентов, получающих профессию психолога (на примере студентов Кокшетауского университета им. Ш. Уалиханова) // Психология человека в образовании. 2022. Т. 4, № 2. С. 247–252. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-2-247-252>
 14. Стернберг Р. Практический интеллект. СПб. : Питер, 2002. 272 с.
 15. Любачевская Е. А. Толерантность к неопределенности как личностный феномен // Акмеология. 2013. № 3 (47). С. 78–80.
 16. Вотинцева Т. С., Петренко В. Р. Взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и психологического благополучия личности // Педагогика и психология образования. 2016. № 4. С. 145–149.
 17. Виндекер О. С., Клименских М. В. Психометрические грани антихрупкости: толерантность к неопределенности, жизнестойкость и рост // Российский психологический журнал. 2016. Т. 13, № 3. С. 107–122. <https://doi.org/10.21702/rpj.2016.3.7>
 18. Omand H., Padfield D. New Contexts: what art psychotherapy theory can bring to an understanding of using images to communicate the experience of pain in medical pain consultations // ATOL: Art Therapy OnLine. 2019. Vol. 10, no. 2. 40 p. <https://doi.org/10.25602/GOLD.atol.v10i2.1324>
 19. Шмигановская А. Ю., Рычкова О. В. Онлайн арт-терапия: адаптация метода, показания к использованию // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10, № 4-1. С. 44–51. <https://doi.org/10.34670/AR.2021.16.80.005>
 20. Small J. The art and practice of providing on-line art therapy to children during the COVID-19 school shutdown // ATOL: Art Therapy OnLine. 2021. Vol. 12, no. 1. 18 p. <https://doi.org/10.25602/GOLD.atol.v12i1.1484>
 21. Sullivan J. Nest suspended: artwork and poetry in response to Covid-19 // ATOL: Art Therapy OnLine. 2021. Vol. 12, no. 1. 6 p. <https://doi.org/10.25602/GOLD.atol.v12i1.1491>
 22. Klima D. Therapeutic self-portraiture: finding a sense of self during the pandemic // ATOL: Art Therapy OnLine. 2021. Vol. 12, no. 1. 6 p. <https://doi.org/10.25602/GOLD.atol.v12i1.1493>
 23. Руженкова В. В., Руженков В. А., Хамская И. С. Русскоязычная адаптация теста DASS-21 для скрининг-диагностики депрессии, тревоги и стресса // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2019. № 10. С. 39–46. <https://doi.org/10.33920/med-01-1910-06>
 24. Туник Е. Е. Психодиагностика творческого мышления: креативные тесты. СПб. : СПбГУПМ, 1997. 34 с.
 25. Дружинин П. В., Молчанова Е. В. Первая и вторая волны пандемии COVID-19 в российских регионах: сравнение изменения уровня смертности // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. 2021. Т. 14, № 7. С. 1028–1038. <https://doi.org/10.17516/1997-1370-0782>
 26. Андреева Т. А., Копытин А. И., Богачев О. В. Практическая арт-терапия. Лечение, реабилитация, тренинг. М. : Когито-Центр, 2017. 288 с.

References

1. Zotova O. Yu. *Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti* [Psychological Well-Being of the Individual]. Yekaterinburg, Humanitarian University Publ., 2017. 312 p. (in Russian).
2. *Zashchitnaya sistema lichnosti i stress. Pod red. E. V. Kuftyak* [Kuftyak E. V., ed. The Personality Defense System and Stress]. Moscow, Mir nauki Publ., 2017. 158 p. (in Russian).
3. Bar-Tal D., Kruglanski A. W., eds. *The social psychology of knowledge*. Cambridge, Cambridge University Press, 1988. 412 p.
4. Enikolopov S. N., Boyko O. M., Medvedeva T. I., Vorontsova O. Yu., Kazmina O. Yu. Dynamics of psychological reactions at the start of the pandemic of COVID-19. *Psychological-Educational Studies*, 2020, vol. 12, no. 2, pp. 108–126 (in Russian). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120207>
5. Medvedeva T. I., Enikolopov S. N., Boyko O. M., Vorontsova O. Yu. The dynamics of depressive symptoms and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic in Russia. *Suicidology*, 2020, vol. 11, no. 3 (40), pp. 3–16 (in Russian). [https://doi.org/10.32878/suiciderus.20-11-03\(40\)-3-16](https://doi.org/10.32878/suiciderus.20-11-03(40)-3-16)
6. Mosolov S. N. Problems of mental health in the situation of COVID-19 pandemic. *S. S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*, 2020, vol. 120, no. 5, pp. 7–15 (in Russian). <https://doi.org/10.17116/jnevro20201200517>
7. Bäuerle A., Teufel M., Musche V., Weismüller B., Kohler H., Hetkamp M., Dörrie N., Schweda A., Skoda E.-M. Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Germany. *Journal of Public Health*, 2020, vol. 42, iss. 4, p. 672–678. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa106>
8. Phelps C., Sperry L. L. Children and the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2020, vol. 12, no. S1, pp.73–75. <https://doi.org/10.1037/tra0000861>



9. Skotnikova I. G., Egorova P. I., Ogarkova J. L., Zhiganov L. S. Psychological features of uncertainty experience in the COVID-19 epidemic. *Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology*, 2020, vol. 5, no. 2 (18), pp. 245–268 (in Russian). <https://doi.org/10.38098/ipran.sep.2020.18.2.008>
10. Nemov R. S. *Obshchaya psikhologiya: v 3 t. T. III: v 2 kn. Kn. 2. Svoystva lichnosti* [General Psychology. In 3 vols. Vol. III. In 2 books. B. 2. Properties of Personality]. Moscow, Yurait Publ., 2019. 395 p. (in Russian).
11. Kholodnaya M. A. *Psikhologiya intellekta: paradoksy issledovaniya* [Psychology of Intelligence: Paradoxes of Research]. St. Petersburg, Piter Publ., 2002. 272 p. (in Russian).
12. Stukalenko N. M., Prosandeyeva I. A. Study of the creative characteristics of the personality of students. *Science & Reality*, 2021, no. 4 (8), pp. 161–164 (in Russian).
13. Stukalenko N. M., Prosandeyeva I. A. The level of creativity of psychology students: The case of Kokshetau University named after Sh. Ualikhanov. *Psychology in Education*, 2022, vol. 4, no. 2, pp. 247–252 (in Russian). <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-2-247-252>
14. Sternberg R. *Prakticheskiy intellekt* [Practical Intelligence]. St. Petersburg, Piter Publ., 2002. 272 p. (in Russian).
15. Lyubachevskaya E. A. Ambiguity tolerance as a personal phenomenon. *Acmeology*, 2013, no. 3 (47), pp. 78–80 (in Russian).
16. Votintseva T. S., Petrenko V. R. The interdependence of the level of tolerance for uncertainty and personal psychological well-being. *Pedagogy and Psychology of Education*, 2016, no. 4, pp. 145–149 (in Russian).
17. Vindeker O. S., Klimenskikh M. V. Psychometric facets of antifragility: tolerance of ambiguity, hardiness, and growth. *Russian Psychological Journal*, 2016, vol. 13, no. 3, pp. 107–122 (in Russian). <https://doi.org/10.21702/rpj.2016.3.7>
18. Omand H., Padfield D. New Contexts: what art psychotherapy theory can bring to an understanding of using images to communicate the experience of pain in medical pain consultations. *ATOL: Art Therapy OnLine*, 2019, vol. 10, iss. 2. 40 p. <https://doi.org/10.25602/GOLD.atol.v10i2.1324>
19. Shmiganovskaya A. Yu., Rychkova O. V. Online art therapy: adaptation of the method, indications for use. *Psychology. Historical and Critical Reviews and Current Research*, 2021, vol. 10, no. 4-1, pp. 44–51 (in Russian). <https://doi.org/10.34670/AR.2021.16.80.005>
20. Small J. The art and practice of providing on-line art therapy to children during the COVID-19 school shutdown. *ATOL: Art Therapy OnLine*, 2021, vol. 12, no. 1. 18 p. <https://doi.org/10.25602/GOLD.atol.v12i1.1484>
21. Sullivan J. Nest Suspended: artwork and poetry in response to Covid-19. *ATOL: Art Therapy OnLine*, 2021, vol. 12, no. 1. 6 p. <https://doi.org/10.25602/GOLD.atol.v12i1.1491>
22. Klima D. Therapeutic self-portraiture: finding a sense of self during the pandemic. *ATOL: Art Therapy OnLine*, 2021, vol. 12, no. 1. 6 p. <https://doi.org/10.25602/GOLD.atol.v12i1.1493>
23. Ruzhenkova V. V., Ruzhenkov V. A., Khamskaya I. C. Russian adaptation of the DASS-21 for screening and diagnosis of depression, anxiety and stress. *Bulletin of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 2019, no. 10, pp. 39–46 (in Russian). <https://doi.org/10.33920/med-01-1910-06>
24. Tunik E. E. *Psikhodiagnostika tvorcheskogo myshleniya: kreativnye testy* [Psychodiagnosics of Creative Thinking: Creative Tests]. St. Petersburg, St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions Publ., 1997. 34 p. (in Russian).
25. Druzhinin P. V., Molchanova E. V. The first and second waves of the COVID-19 pandemic in Russian regions: Comparison of the change in mortality rate. *Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences*, 2021, vol. 14, no. 7, pp. 1028–1038 (in Russian). <https://doi.org/10.17516/1997-1370-0782>
26. Andreyeva T. A., Kopytin A. I., Bogachev O. V. *Prakticheskaya art-terapiya. Lechenie, reabilitatsiya, trening* [Practical Art Therapy. Treatment, Rehabilitation, Training]. Moscow, Cogito-Tsentr Publ., 2017. 288 p. (in Russian).

Поступила в редакцию 24.01.2023; одобрена после рецензирования 22.02.2023; принята к публикации 15.03.2023
The article was submitted 24.01.2023; approved after reviewing 22.02.2023; accepted for publication 15.03.2023