

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОЙ РЕФЛЕКСИИ У ПОДРОСТКОВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Чевачина А.В.¹, Шутова Н.В.¹, Доронина О.Ю.¹

¹ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина», Нижний Новгород, Россия (603950, Нижний Новгород, ул. Ульянова, 1), e-mail: annochka_v@mail.ru

В статье показаны особенности применения метода арт-терапии в работе с подростками, обсуждается, как этот метод эффективно развивает их творческий потенциал, способствует всестороннему развитию личности подростка в целом и рефлексии в частности, помогает находить способ решения своих проблем. Авторы говорят о том, что групповая форма арт-терапии обеспечивает подросткам возможность взаимной эмоциональной поддержки и, в то же время, больше возможности действовать самостоятельно, принимать решения, участвовать в общегрупповом процессе, что позволяет удовлетворить потребность в самостоятельности. По результатам проведенного исследования анализируется феномен рефлексии как одно из наиболее значимых новообразований подросткового возраста. В статье обсуждается, что подростки 13-14 лет имеют низкий уровень развития рефлексии. Показана динамика данного феномена у подростков, принявших участие в программе развития рефлексии в подростковом возрасте методами арт-терапии.

Ключевые слова: рефлексия, развитие рефлексии, методы арт-терапии, подростки.

THE DEVELOPMENT OF A PERSONAL REFLEXION AT TEENAGERS BY MEANS OF ART THERAPY

Chevachina A.V.¹, Shutova N.V.¹, Doronina O.Y.¹

¹Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhni Novgorod, Russia,(603950 Nizhni Novgorod, street Uljanova,1) e-mail: annochka_v@mail.ru

The article shows the features of the method of art therapy in work with adolescents, discusses how this method effectively develop their creativity, promotes the full development of the personality of a teenager in general and reflection in particular, it helps to find a way to solve their problems. The authors say that the group form of art therapy allows adolescents to mutual emotional support and, at the same time, greater ability to act independently, make decisions and participate in the process of Intra-Group, which will meet the need for independence. According to the results of the study, the phenomenon of reflection is analyzed as one of the most significant growths of adolescence. The article discusses that 13-14 year-old teenagers have a low level of reflection. The dynamics of this phenomenon among adolescents who participated in the program of development of reflection in adolescence methods of art therapy is shown in the article.

Keywords: reflection, reflection development, methods of art therapy, teenagers.

Активно развивающееся направление арт-терапии привлекает все большее количество специалистов помогающих профессий своей клинической эффективностью. В современных исследованиях уже доказана эффективность арт-терапии в психокоррекционной и психотерапевтической работе с детьми и подростками [2]. Несмотря на то, что подростковый возраст является одним из важнейших в становлении личности человека, основная часть внимания при исследовании эффективности методов арт-терапии отдается таким возрастным периодам, как дошкольный и младший школьный возраст. Подростки остаются на периферии внимания, невзирая на сложность данного возрастного периода и важность формирования механизма рефлексии, который, в свою очередь, позволяет формировать самоотношение, самопознание человека. В этот период подростку впервые «...становятся необходимыми такие потребности, как самонаблюдение, самопознание,

самоотношение, саморегулирование деятельности и поведения, появляется стремление к самовоспитанию, к целенаправленному изменению себя» [5]. Формирование рефлексии является важнейшей ступенью к формированию социализированной личности [1].

Целью исследования явилось изучение особенностей развития личностной рефлексии детей подросткового возраста под влиянием метода арт-терапии.

Исследование и апробация программы проводилась в 2014 году на базе МБОУ СОШ № 91 г. Нижнего Новгорода. В исследовании принимали участие ученики 7 класса в количестве 15 человек. Возраст испытуемых от 13 до 14 лет.

Для изучения особенностей развития личной рефлексии подростков нами были использованы методика диагностики уровня рефлексивности А.В.Карпова [1], методика «Кто Я?» М.Куна, Т.Мак-Партланда (в модификации Т.В.Румянцевой) [4].

Результаты исследования и их обсуждения

По результатам проведенного исследования у 60% испытуемых обнаружен низкий уровень развития рефлексии. Он характеризуется низким уровнем осознания своих потребностей, неспособностью к выражению своих чувств, неспособностью формулировать свои мысли. Это означает, что подавляющее большинство подростков слабо анализируют содержание своего внутреннего мира и внешнего опыта. 40% продемонстрировали средний уровень развития рефлексии. Высокие показатели выявлены не были.

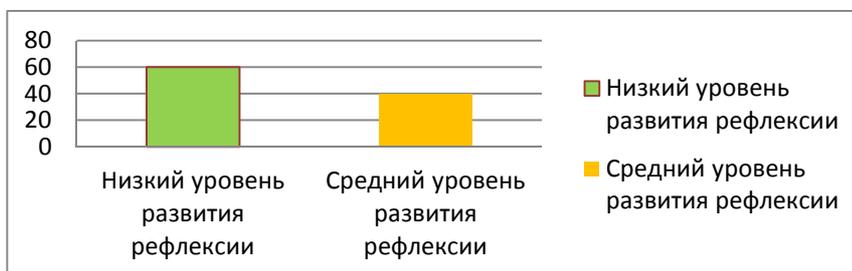


Рис.1. Уровень развития рефлексии подростков до участия в программе (по методике А.В.Карпова)

Таким образом, для дальнейшего анализа мы выделили две группы подростков по уровню развития рефлексии: с низким и средним уровнем.

Таблица 1

Сводная таблица данных подростков до участия в программе (по результатам методик А.В.Карпова и М.Куна-Т.Мак-Партланда)

Уровень развития рефлексии (по Карпову)	Для группы подростков, показавших низкий уровень развития рефлексии	Для группы подростков, показавших средний уровень развития рефлексии
Иные показатели (по Куну, Мак-Партланду)		
Самооценка	Завышенная – 66,7% Адекватная – 22,2%	Завышенная - 50% Адекватная - 50%

	Заниженная – 11,1%	
Эмоциональная устойчивость	Эмоциональная уравновешенность – 55,6% Эмоциональная поляризованность – 44,4%.	Эмоциональная уравновешенность – 66,7% Эмоциональная нестабильность – 16,7% Эмоциональная поляризованность – 16,6%
Способность переживать ситуации внутренней неопределенности	Отсутствие способности – 88,9% Наличие способности – 11,1%	Отсутствие способности - 50% Наличие способности - 50%
Компоненты идентичности	Рефлексивный, социальный, деятельностный, физический, материальный	Рефлексивный, социальный, деятельностный

У подростков с низким уровнем развития рефлексии преобладает завышенная самооценка. Подростки с завышенной самооценкой демонстрируют неспособность принимать на себя ответственность за свои неудачи, отличаются высокомерным отношением к людям, конфликтностью, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, эгоцентризмом, самоуверенностью. Их характеризует эмоциональная поляризованность, неустойчивость. Они показывают низкий уровень развития способности справляться с ситуациями внутренней неопределенности, напряжения. То есть при возникающих трудностях в ситуациях выбора, они склонны принимать сторону большинства или лидера, характеризуются неготовностью к переменам, неспособностью отстаивать собственную точку зрения. Также необходимо отметить широкий разброс в наличии компонентов идентичности. Наиболее часто встречаются компоненты рефлексивного «Я» и социального «Я», в том числе присутствуют компоненты физического, деятельностного и материального «Я».

Подростки со средним уровнем развития рефлексии показывают как завышенную самооценку, так и адекватную. Адекватная самооценка характеризуется способностью реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности. Эмоциональная уравновешенность преобладает над эмоциональной неустойчивостью. Это говорит о том, что испытуемые способны конструктивно и стойко воспринимать влияние деструктивных процессов внутренней и внешней среды, они показывают высокую гибкость психики и эффективность собственной деятельности. Также испытуемые показывают наличие способности справляться с ситуациями внутренней неопределенности и выносить данное напряжение. Это значит, что подростки данной группы способны конструктивно разрешать ситуации выбора, нестабильные жизненные ситуации, отстаивать собственную точку зрения и идти на конструктивное противодействие. Наиболее развитыми оказались компоненты рефлексивного и социального «Я», присутствовал компонент деятельностное

«Я». Такие подростки быстрее и легче находят ответы, касающиеся собственных индивидуальных особенностей, личностных качеств и индивидуального стиля поведения.

Далее испытуемые приняли участие в программе развития личностной рефлексии методами арт-терапии. Для изучения динамики уровня развития рефлексии подростков вторично использовалась методика «Диагностика уровня развития рефлексии» А.В.Карпова. Полученные данные приведены в Таблице 2.

Таблица 2

Уровень развития рефлексии подростков (по методике А.В.Карпова)

№ п.п.	До участия в программе			После участия в программе		
	Баллы	Стены	Уровень	Баллы	Стены	Уровень
1	86	1	низкий	108	4	средний
2	98	1	низкий	106	3	низкий
3	116	4	средний	117	4	средний
4	100	1	низкий	107	4	средний
5	129	4	средний	119	5	средний
6	116	4	средний	145	7	высокий
7	98	1	низкий	111	4	средний
8	123	3	низкий	125	5	средний
9	69	0	низкий	81	3	низкий
10	88	1	низкий	101	4	средний
11	118	4	средний	120	5	средний
12	126	5	средний	109	3	низкий
13	101	1	низкий	108	3	низкий
14	99	1	низкий	116	4	средний
15	135	4	средний	124	6	средний

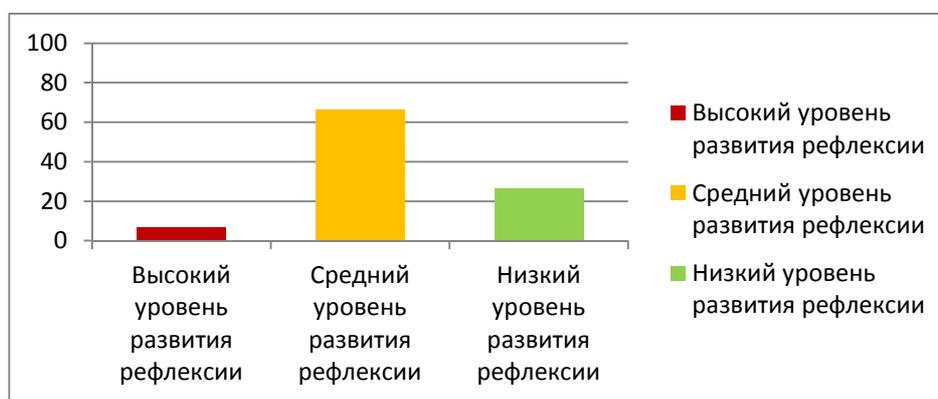


Рис.2. Уровень развития рефлексии подростков после участия в программе (по методике А.В.Карпова)

Сравнение результатов по t-критерию Стьюдента показало, что после участия в программе средний уровень развития рефлексии у подростков повысился: $t_{эмп} = 3,8$ (при $t_{кр} = 2,11$ ($p \leq 0,05$) и $t_{кр} = 2,92$ ($p \leq 0,01$)), а количество испытуемых, имеющих низкий уровень развития, снизилось: $t_{эмп} = 4,2$ (при $t_{кр} = 2,16$ ($p \leq 0,05$) и $t_{кр} = 3,01$ ($p \leq 0,01$)).

Далее сравним результаты трех групп подростков, выделенных по уровню развития рефлексии (Таблица 3).

**Сводная таблица данных подростков после участия в программе
(по результатам методик А.В.Карпова и М.Куна-Т.Мак-Партланда)**

Уровень развития рефлексии (по Карпову) Иные показатели (по Куну, Мак-Партланду)	Для группы подростков, показавших низкий уровень развития рефлексии	Для группы подростков, показавших средний уровень развития рефлексии	Для группы подростков, показавших высокий уровень развития рефлексии
Самооценка	Завышенная – 25% Адекватная – 75%	Завышенная – 60% Адекватная – 40%	Адекватная – 100%
Эмоциональная устойчивость	Эмоциональная уравновешенность – 100%	Эмоциональная уравновешенность – 100%	Эмоциональная уравновешенность – 100%
Способность переживать ситуации внутренней неопределенности	Наличие способности – 75% Отсутствие способности – 25%	Наличие способности – 80% Отсутствие способности – 20%	Наличие способности – 100%
Компоненты идентичности	Рефлексивный, деятельностный, социальный	Рефлексивный, социальный, деятельностный	Рефлексивный, социальный, деятельностный, перспективный

Итак, мы видим, что у подростков с низким уровнем развития рефлексии появилась адекватная самооценка. То есть подростки показывают наличие более полной информации о себе, учитывают свои достоинства и недостатки, стали способны предъявлять к себе адекватные требования. Наличие эмоциональной стабильности говорит о способности психики выдерживать влияние деструктивных факторов окружающей среды и умение справляться с ними. Способность справляться с ситуациями внутреннего напряжения также была проявлена подростками данной группы, что свидетельствует о формировании способности отстаивать свою точку зрения, определении собственных позиций, возможности правильно делать выбор. Заметим, что нестабильность самооценки в подростковом возрасте может определяться пока не сформировавшейся окончательно Я-концепцией и представлениями о себе.

Подростки со средним уровнем развития рефлексии показывают устойчивую эмоциональную уравновешенность и способность справляться с ситуациями внутреннего напряжения. Основными компонентами идентичности, развитыми у детей со средним уровнем развития рефлексии являются: рефлексивное, социальное, деятельностное «Я».

Высокий уровень развития рефлексии по результатам проведения программы показал один подросток. Он также характеризуется наличием таких характеристик, как эмоциональная уравновешенность, способность справляться с ситуациями внутреннего напряжения, адекватной самооценкой. Основными компонентами идентичности являются:

рефлексивное «Я», деятельностное «Я», социальное «Я», перспективное «Я». Важным фактором является появление компонента перспективное «Я». Он показывает, что человек способен строить планы на дальнейшую жизнь, давать им оценку, не стесняться говорить о них, что может косвенно являться началом развития способности к целеполаганию.

По результатам проведенного исследования нами были выделены три группы детей, на основании наличия положительной или отрицательной динамики в развитии рефлексивных навыков (Рис.3.): с положительной динамикой в развитии рефлексивных способностей; с отрицательной динамикой развития рефлексии; с отсутствием динамики.

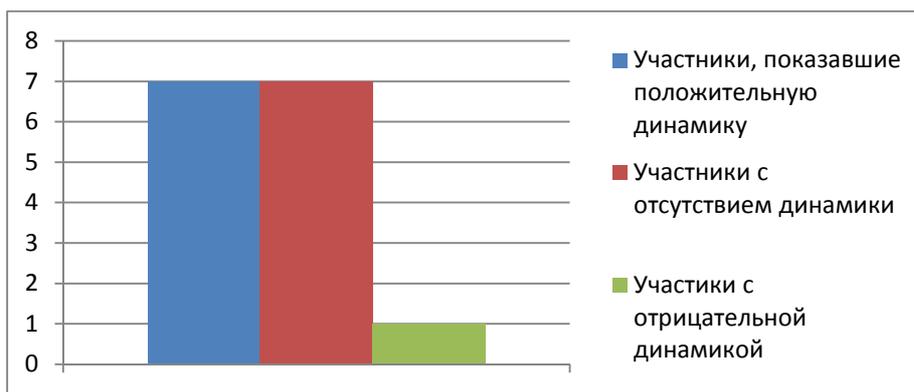


Рис.3. Различия в динамике развития рефлексивных навыков у подростков

В подгруппе подростков, показавших положительную динамику в развитии рефлексии, 57% имеют завышенную самооценку. Эти испытуемые часто относились снисходительно и пренебрежительно к рефлексивной деятельности группы. Они могли разговаривать в процессе обсуждения, показывая тем самым свою значимость и обесценивая говорящего. В начале работы к предложенным заданиям относились слегка пренебрежительно, однако в дальнейшем процесс работы увлекал их, они «отсоединялись» от своей микрогруппы, погружаясь в творческую деятельность. В обсуждении подростки из данной подгруппы часто старались высказываться первыми, подчеркивая свою значимость перед группой. Высказывания их были довольно полными, на дополнительные вопросы они отвечали с энтузиазмом, однако прервать их рассказ было сложнее.

43% подростков данной подгруппы показали нормальную самооценку. В процессе групповой работы они достаточно уважительно относились к своим партнерам, им было свойственно глубоко задумываться в процессе рефлексии собственной деятельности, нередко они давали довольно глубокие интерпретации своей работе.

Возвращаясь к характеристике группы в целом, стоит сказать и о том, что все испытуемые по результатам проведения программы показали эмоциональную уравновешенность. Эмоциональная устойчивость характеризуется неподверженностью эмоциональных состояний внешним деструктивным влияниям. Эмоционально устойчивый

подросток высокоэффективен как в учебной, так и бытовой деятельности, также ему свойственна гибкость при работе в изменяющихся условиях.

Подростки с отсутствием динамики развития рефлексии проявили заинтересованность в работе, с энтузиазмом принимали новые задания. К участникам группы они относились довольно бережно, старались наиболее полно и открыто охарактеризовать свою работу. Однако в этой группе наиболее явно были проявлены защитные механизмы, такие, как например, проекция. Отметим, что пятеро подростков из данной подгруппы воспитываются в неполных семьях. По ранее полученным данным можно сделать вывод, что «...склонность к использованию различных видов психологической защиты в целом гораздо ярче проявляется у подростков из неполной семьи» [3]. В данном случае отсутствие динамики в развитии рефлексивных способностей можно обуславливать внутриличностными конфликтами.

В группе оказался всего один подросток, показавший отрицательную динамику. Эта девушка характеризуется завышенной самооценкой, эмоциональной уравновешенностью, отсутствием способности справляться с ситуациями внутреннего напряжения. Компонентами идентичности являются социальное «Я», рефлексивное «Я». В индивидуальной работе она проявила среднюю степень заинтересованность и критичность. Это проявлялось в прояснении целей задания, степени его влияния. При групповой работе она проявила себя как лидер, планировала деятельность группы и распределяла роли. При рефлексии деятельности она занимала более отстраненную позицию, не вдаваясь в глубокий анализ продуктов своей деятельности. Также с ее стороны не редкими были попытки обесценивания других участников группы и ведущего, что свидетельствует о работе защитных механизмов. Наличие таких детей в группе является стимулом как для работы самой группы, так и для ведущего, так как наличие определенной степени критичности позволяет расширить границы восприятия заданий, вносить новшества.

Заключение

Итак, по итогам участия в программе развития личностной рефлексии методами арт-терапии было выявлено наличие следующих закономерностей.

У подростков с низким уровнем развития рефлексии преобладает завышенная самооценка; они характеризуются большей эмоциональной поляризованностью, неустойчивостью, чем их сверстники со средним уровнем рефлексии; они показывают низкий уровень развития способностей справляться с ситуациями внутренней неопределенности, напряжения.

Подростки со средним уровнем развития рефлексии показывают как завышенную самооценку, так и адекватную; эмоциональная уравновешенность у них преобладает над эмоциональной неустойчивостью; способность справляться с ситуациями внутренней неопределенности и выносить данное напряжение у них выше.

Важным фактором, отмеченным для подростков с высоким уровнем развития рефлексии, является выявление перспективного «Я».

Список литературы

1. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т.24. – № 5. – С.45-57.
2. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Лань, 2002. – 230 с.
3. Мелоян А.Э., Семенова Л.Э., Чевачина А.В. Особенности проявления защитных механизмов при развитии самоотношения подростков из полных и неполных семей // Вестник Мининского университета. – 2015. – №2. http://www.mininuniver.ru/mediafiles/u/files/Nauch_deyat/Vestnik/2015-10-2/Meloyan.pdf
4. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. – СПб., 2006. – С.82-103.
5. Чевачина А.В. Особенности становления самоотношения в подростковом возрасте // Инициативы XXI века. – 2012. – № 1. – С.147-148.

Рецензенты:

Сорокоумова С.Н., д.псих.н., доцент, профессор кафедры педагогики и психологии Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета, г. Нижний Новгород;

Сорокина Т.М., д.псих.н., профессор кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования Нижегородского государственного педагогического университета им. КМинина, г. Нижний Новгород.