

## КРАТКИЕ СООБЩЕНИЯ

**Ю. Е. Борздыко**

### **МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ В ТРЕНИНГЕ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

В статье представлено исследование, посвященное сравнительному изучению двух тренингов личностного роста у старших подростков. Первый построен на основе применения арт-терапевтических и психотехнических упражнений, второй — только психотехнических. Показано, что первый тренинг производит больший развивающий эффект, чем второй. Последний может приводить к появлению или усилению у его участников ригидности и ощущения самодостаточности, что тормозит личностный рост. В тренингах с применением арт-терапевтических методик этот негативный эффект не возникает.

*Ключевые слова:* тренинг личностного роста, арт-терапевтические и психотехнические тренинговые упражнения.

Арт-терапия (АТ), изначально создававшаяся как метод лечения посредством художественного творчества, сейчас успешно применяется в психологической работе, направленной на развитие личности. АТ-методики признаются хорошим инструментом исследования и гармонизации тех сторон внутреннего мира человека, вербальное выражение которых затруднено (Юнг, 1998). Анализ литературы показал, что АТ предоставляет благоприятную возможность для реализации потребностей в самовыражении, самопознании и утверждении идентичности (Выготский, 1987; Карabanова, 1997; Копытин, 2002; Роджерс, 1995; Franklin, 1992). В первую очередь в удовлетворении этих потребностей нуждаются именно подростки в силу особенностей данного возрастного периода (Рождественская, 1998). Поэтому мы предположили, что включение АТ-методик в программу тренинга личностного роста для подростков усилит влияние тренинга на положительную динамику самоотношения его участников.

Для верификации этого предположения было проведено исследование, в котором участвовали 68 подростков — по 34 ученика из 9-го и 10-го классов московской средней школы. В каждой возрастной выборке выделялись контрольная (К) и две экспериментальные (Э1, Э2) группы. Во всех Э-группах проводился тренинг личностного роста. Так как участие в тренинге было добровольным, респонденты относились к одной возрастной группе и воспитывались одними и теми же учителями.

лами, мы в определенной мере уравнивали выборки по возрастной, мотивационной и социально-психологическим переменным.

### **Методики**

1. *Методика исследования самооотношения (МИС) С.Р. Пантилеева.* Опросник состоит из 110 вопросов, из которых формируется 9 шкал: 1 — «закрытость/открытость» (11 пунктов); 2 — «самоуверенность» (14); 3 — «саморуководство» (12); 4 — «отраженное самооотношение» (11); 5 — «самоценность» (14); 6 — «самопринятие» (12); 7 — «самопривязанность» (11); 8 — «внутренняя конфликтность» (15); 9 — «самообвинение» (10 пунктов).

Так как в шкалах содержится разное количество пунктов, данные по каждой шкале из сырых баллов переводятся в шкалу стенов. В результате получается своеобразный профиль, реконструирующий структуру самооотношения. Количество стенов по каждой шкале характеризует степень выраженности того или иного фактора.

Помимо количественного анализа по шкалам, опросник позволяет производить качественный анализ макроструктуры самооотношения. В основе макроструктуры самооотношения как эмоционально-оценочной системы лежат три эмоциональных измерения: самоуважение, ауто-симпатия и самоуничижение. В понятие «самоуважение» входят следующие факторы: социальная желательность «Я» (шкала «закрытость/открытость»), самоуверенность, саморуководство, отраженное самооотношение. В понятие «ауто-симпатия» входят факторы: самоценность, самопринятие, самопривязанность. В понятие «самоуничижение» входят факторы: внутренняя конфликтность, самообвинение (Пантилеев, 1993).

2. *Тренинг развития самооотношения.* Были разработаны две экспериментальные программы тренинга, каждая состояла из 8 занятий (по 1,5—2 часа), построенных по основным правилам психологического тренинга для подростков (Рудестам, 1993). Из совокупности заданий и игр, использующихся в тренингах, были выбраны психотехнические упражнения, способствующие становлению и развитию позитивного самооотношения. Они включались в обе программы. В первой программе эти упражнения использовались наряду с АТ-техниками, во второй эти техники не применялись. Следует отметить, что с диагностической целью первое и последнее занятия в группах Э1 и Э2 были аналогичны.

В первой серии эксперимента участвовали ученики 9 класса (14—15 лет), во второй — ученики 10 класса (15—16 лет). В обеих сериях процедура исследования для Э-групп была единой: первичная диагностика самооотношения => формирующий эксперимент в форме тренинга (в Э1-группах с применением АТ-методик, в Э2-группах — без них) => вторичная диагностика самооотношения. Результаты подвергались количественному и качественному анализу.

**Результаты выборки 9-классников.** *Группа Э1:* до тренинга пик в среднегрупповых значениях достигался по шкале «самопринятие» у 60% подростков; после тренинга пик снизился, и повышение по этому показателю стало наблюдаться у 40% подростков. Значимые различия

до и после тренинга обнаружены по факторам «самообвинение» ( $p=0.002$ ) и «внутренняя конфликтность» ( $p=0.036$ ). Также выявлены различия на уровне тенденции по шкале «самоуверенность» ( $p=0.088$ ). *Группа Э2*: пики по каким-либо шкалам не выражены ни до, ни после тренинга. Значимые различия до и после тренинга выявлены по факторам «самопривязанность» ( $p=0.019$ ) и «внутренняя конфликтность» ( $p=0.038$ ). В *К-группе* значимые различия не выявлены ни по одной из шкал.

**Результаты выборки 10-классников.** *Группа Э1*: после тренинга появился пик по шкале «самоценность» и провал по шкалам «внутренняя конфликтность» и «самообвинение». Установлены значимые различия по шкалам «самоценность» ( $p=0.0047$ ), «внутренняя конфликтность» ( $p=0.0001$ ) и «самообвинение» ( $p=0.0018$ ). *Группа Э2*: после тренинга зафиксировано статистически незначимое ( $p=0.60$ ) снижение пика по шкале «самоценность» и статистически значимое ( $p=0.040$ ) повышение показателя по шкале «самопривязанность». В *К-группе* отмечено повышение по шкале «самообвинение» ( $p=0.0463$ ).

**Анализ результатов.** Прежде всего, необходимо отметить, что в опроснике МИС содержится шкала «закрытость/открытость», выступающая аналогом «шкалы лжи». До и после тренинга во всех группах эта шкала находилась в зоне нормальных значений, что свидетельствует о достоверности полученных данных.

*Сравнение изменений самооотношения в группах Э1 (тренинг с применением АТ-техник) и Э2 (тренинг без АТ-техник).* В обеих Э1-группах после тренинга наблюдалось снижение показателей «самообвинения» и «внутренней конфликтности». В соответствии с ключами МИС это трактуется как сокращение количества сомнений и самокопаний на общем негативном эмоциональном фоне. Так как эти факторы принадлежат к «самоуничижению», одному из трех эмоциональных измерений структуры самооотношения, можно сделать вывод об ослаблении «самоуничижения» и повышении эмоционального благополучия подростков в целом.

Высокий стень по шкале «самопринятие» у 60% 9-классников из Э1-группы до тренинга нельзя назвать благоприятным признаком, так как высокая степень самопринятия может спровоцировать некоторое снижение критичности. После тренинга пик по этому показателю стал наблюдаться у 40% подростков, и среднее значение по этой шкале также несколько снизилось (в тенденции). Такие изменения можно трактовать как появление определенной готовности к переоценке отношения к себе и выход за пределы устоявшихся представлений о своей личности. Отмеченное в этой же группе увеличение (в тенденции) показателя по фактору «самоуверенность» говорит о том, что у подростков усилилось отношение к себе как уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать. У 10-классников из Э1-группы увеличился показатель по шкале «самоценность», т.е. усилилось ощущение ценности собственной личности и предполагаемой ценности своего «Я» для других. Эта шкала

связана также с эмоциональной оценкой себя, богатством внутреннего мира.

После тренинга в обеих Э2-группах статистически значимо увеличились показатели фактора «самопривязанность». Это говорит об усилении ригидности, консервативной самодостаточности, отрицании возможности и необходимости развития собственного «Я». У 9-классников произошло снижение значений по шкале «внутренняя конфликтность», а у 10-классников в тенденции снизились значения по шкале «самоценность».

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что тренинг с использованием АТ-методик совместно с психотехническими упражнениями оказал более глубокое положительное воздействие на структуру самоотношения респондентов по сравнению с тренингом, в котором использовались только психотехнические приемы. У подростков, прошедших тренинг второго типа, помимо более слабых положительных изменений, наблюдался и отрицательный эффект, выражающийся в усилении ригидности эмоционально-личностного отношения к себе и отсутствии желания меняться. Возможно, это связано с тем, что психотехнические игры порождают или усиливают рефлексивный анализ самоотношения на уровне вербальных оценок. Неосознаваемые, невербальные установки самоотношения остаются незатронутыми и еще больше вытесняются. Вытеснение тем сильнее, чем сильнее рефлексивный анализ и чем больше противоречий между сознательными оценками себя и неосознаваемыми переживаниями. Усиление ригидности эмоционально-личностного отношения к себе выступает как защитный механизм, предохраняющий участников тренинга от «ненужных» переживаний, порождающих внутренний конфликт. Подчеркнем, что художественные средства АТ воздействуют также и на неосознаваемые компоненты самоотношения. В процессе выполнения заданий, актуализирующих самовыражение в символической форме, не требующей вербальной «расшифровки», к которой респонденты еще не готовы, происходит более глубокое самопознание, затрагивающее и сферу бессознательного. Совместное использование психотехнических приемов и АТ-техник психологического воздействия обеспечивает гармонизацию осознаваемых и неосознаваемых компонентов самоотношения и значительно повышает эффективность тренинга.

О правильности этого вывода свидетельствует и то, что в контрольных группах по 8 факторам значимых различий между результатами первого и второго тестирования не наблюдалось. Единственным изменением, зафиксированным после повторного тестирования в К-группе 10-классников, является повышение по шкале «внутренняя конфликтность», которое, по-видимому, определяется случайными воздействиями среды.

Дополнительным источником доказательства правильности сделанного вывода является сравнительный анализ групповой динамики. В обеих Э1-группах отреагирование эмоций проходило на символическом (художественном) и вербальном уровнях. Использование художе-

ственных средств самовыражения давало подросткам возможность выразить глубинные переживания, которыми они не хотели делиться с другими участниками тренинга в вербальной форме, посредством создания рисунков, «живой скульптуры», лепки, мимических и пантомимических изображений чувств и состояний. После выполнения таких упражнений практически не было безразличных отзывов. Закрытость, нежелание говорить о своих проблемах постепенно ослабли к четвертому занятию. Так, на первых занятиях практически все участники говорили, что у них хорошее настроение и все нормально, а начиная с четвертого занятия, они стали более развернуто описывать свои эмоции и переживания, связанные с текущим моментом.

В Э2-группах на протяжении всех занятий большинство подростков отмечали, что приходят на тренинг, потому что здесь весело и интересно проходит время. В течение первых 7 занятий большинство участников боялись раскрывать свои внутренние переживания, что выражалось либо в демонстративном декларировании отсутствия каких-либо проблем, либо в напускном безразличии к происходящему. Лишь к завершающему занятию подросткам удалось в какой-то степени преодолеть сопротивление самораскрытию. После тренинга они говорили, что стали более дружными и их межличностные взаимодействия улучшились.

**Заключение.** Результаты исследования показали, что сочетание психотехнических упражнений и АТ-техник в тренинговой работе с подростками, обучающимися в одном классе, имеет больший развивающий эффект, чем применение только психотехнических упражнений. Тренинг без АТ-техник приводит к появлению или усилению у его участников ригидности и ощущения самодостаточности, что тормозит личностный рост. При включении в тренинг АТ-методик этот негативный эффект не возникает. Арт-терапия способствует уменьшению самоуничижительных тенденций за счет снижения внутреннего конфликта и самообвинения. Возможно, в процессе арт-терапии благодаря использованию символических средств самовыражения, интегрирующих неосознаваемый и осознаваемый материал, гармонизируются побуждения, мысли, чувства и переживания человека.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Выготский Л.С.* Психология искусства / Под ред. М.Г. Ярошевского. М., 1987.  
*Карабанова О.А.* Игра в коррекции психического развития ребенка. М., 1997.  
*Копытин А.И.* Теория и практика арт-терапии. СПб., 2002.  
*Пантеев С.Р.* Методика исследования самооценки. М., 1993.  
*Роджерс Н.* Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств // *Вопр. психол.* 1995. № 1.  
*Рождественская Н.А.* Как понять подростка. М., 1998.  
*Рудестам К.* Групповая психотерапия. М., 1993.  
*Юнг К.-Г.* Человек и его символы / Под общ. ред. С.Н. Сиренко. М., 1998.  
*Franklin M.* Art Therapy and Self-esteem // *Art Therapy.* 1992. Vol. 9. N 2.

Поступила в редакцию  
02.05.06