Введение

Несмотря на то, что каждый человек является индивидуальностью, существуют некие общие характеристики, которые присущи каждому из нас. Любой человек, независимо от своего происхождения, от расовой, культурной или духовной принадлежности, независимо от социального положения, является, прежде всего, личностью. И каждый человек в своем становлении как личность проходит такие этапы развития, как относительно стабильные периоды и периоды кризиса.

Кризисные ситуации – это ситуации порождающие дефицит в смысле дальнейшей жизни человека, т.е. это потеря соответствия между структурой ценностей человека и ситуацией, в которой он находится.

Кризис понимается также как серьезный срыв на базисном уровне функционирования, когда обычные механизмы оказываются не в состоянии восстановить утраченное равновесие.

Но два человека могут совершенно по-разному переживать одну и ту же критическую ситуацию; то, что для одного человека является серьезным кризисом, для другого может быть лишь незначительным стрессом. И переживаться, следовательно, будет менее остро и болезненно.

Возникает вопрос: чем обусловлена степень переживания?

Таким образом, одной из проблем данной работы является оценка тяжести критической жизненной ситуации, предполагающая выявление различных типов переживания личностного кризиса.

Определение типа переживания – очень важный этап в консультировании и психотерапии, который помогает подобрать наиболее эффективный подход к клиенту, что повышает продуктивность процесса взаимодействия с психологом.

Успех консультирования во многом зависит и от степени откровенности клиента. Часто клиенту бывает трудно «раскрыться», найти вербальное выражение своих мыслей и чувств в общении с терапевтом. Одним из способов, решающим данную проблему, является арттерапия.

Арттерапия способствует активации общения с консультантом и более ясному и тонкому выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, а так же творческому самовыражению клиента, что оказывает благоприятное воздействие на процесс консультирования и терапии, повышая их плодотворность.

Отталкиваясь от вышесказанного, можно выдвинуть следующую гипотезу*:* методы арттерапии позволяют выявить типы переживания личностного кризиса на качественном психодиагностическом уровне.

Таким образом, изучение данной проблемы позволит, во-первых, расширить круг наших знаний о типах переживания и возможностях арттерапии в периоды личностного кризиса; во-вторых, полученные знания помогут спрогнозировать поведение человека в критической ситуации; в-третьих, если у нас будет возможность прогнозировать поведение, то появится и возможность воздействовать на него, например, предупреждая неблагоприятные исходы кризиса.

Согласно теме данной дипломной работы, нами была поставлена цель – показать возможности арттерапии при изучении различных типов переживания личностного кризиса.

Следовательно, объектом исследования будут являться типы переживания личностного кризиса, предметом – возможности арттерапии в исследовании типов переживания личностного кризиса.

В соответствии с целью можно определить следующие задачи по реализации данной работы:

1. на основе теоретического анализа данных раскрыть понятие «кризис» и дать характеристику типам переживания личностного кризиса;
2. на основе теоретического анализа определить содержание арттерапии как метода психотерапии и психодиагностики;
3. обосновать методы эмпирического исследования возможностей арттерапии в изучении типов переживания личностного кризиса;
4. на основе данных, полученных в ходе эмпирического исследования, проанализировать психодиагностические возможности арттерапии в исследовании типов переживания личностного кризиса.

Как уже говорилось выше, критические жизненные ситуации характерны для каждого человека, поэтому в качестве испытуемого в данном исследовании может выступать практически любой человек. Однако при подборе группы необходимо помнить, что одним из самых главных условий получения достоверных данных является однородность группы. Одним из критериев отбора испытуемых является их возраст: желательно, чтобы испытуемые относились к одной возрастной группе. Это обусловлено тем, что у представителей одного возраста степень осознания критической ситуации приблизительно одинакова. Следующие критерии – равное материальное положение и социальный статус, это также уравнивает их перед условиями эксперимента и делает данные исследования более достоверными.

Выборку в данном случае составляют две группы по 5 человек. База исследования – средняя школа г.Усть-Каменогорска, все испытуемые учителя данной школы; возраст – от 41 до 53; материальное положение и социальный статус приблизительно равны.

Исследование планировалось проводить в несколько этапов:

1 этап - проведение методов арттерапии в первой экспериментальной группе; обсуждение рисунков;

2 этап – выявление типа переживания критической жизненной ситуации у представителей первой экспериментальной группы при помощи специально разработанной анкеты;

3 этап – проведение методов арттерапии во второй экспериментальной группе;

4 этап – выявление типа переживания личностного кризиса у представителей второй экспериментальной группы

5 этап – сопоставление данных, полученных в ходе работы в двух экспериментальных группах и выявление на их основе возможностей арттерапии в исследовании типов переживания личностного кризиса.

Исследование проводилось с октября 2012 года по март 2013 года.

1 Теоретический анализ возможностей арттерапии в исследовании типов переживания личностного кризиса

* 1. Личностный кризис и жизненный мир человека

Главная проблема данной работы – выявить возможности арттерапии в исследовании типов переживания личностного кризиса. Но прежде чем приступить к этой проблеме, необходимо понять, что такое кризис.

Существует множество определений понятия «кризис». В переводе с латинского «кризис» означает «суд». В самом общем виде кризисные ситуации можно охарактеризовать как ситуации, порождающие дефицит в смысле дальнейшей жизни человека, т.е. это потеря соответствия между структурой ценностей человека и ситуацией в которой он находится.

Психология подразумевает два аспекта, влияющих на понимание кризиса. Первый исходит из соображений возрастной психологии и рассматривает кризис с точки зрения возрастных изменений в жизненном цикле индивида; кризис входит в некий «основной план», задающий условия для развития на всем протяжении жизни человека.

Критический период, с точки зрения психологии развития, – это единственный отрезок в жизненном цикле организма, когда определенный средовой фактор способен вызвать эффект [1].

Возрастной кризис – это «особый, относительно непродолжительный во времени период онтогенеза, характеризующийся резкими психологическими изменениями» [2, с.180].

Кризис также понимается как «условное наименование переходных этапов от одного возрастного периода к другому» [3, с.172].

Другими словами, возрастной кризис – это определенный эмоционально значимый этап в жизни человека, когда возможны наиболее значимые изменения в структуре психики, в поведении, жизни, мировоззрении. Эти изменения связаны главным образом с переходом к новому типу взаимоотношений с людьми (например, смена социальной ситуации развития) и с перестройкой смысловых структур сознания и переориентацией на новые жизненные задачи, которые ведут к смене характера деятельности и взаимоотношений [4, с.63].

Нужно отметить, что в отличие от невротического и травматического кризисов, которые характеризуются нервно-психическими расстройствами, возрастной кризис является нормативным процессом, необходимым для нормального поступательного хода личностного развития.

Второй аспект подразумевает отношение к кризису как к понятию личностного характера, возникающему вне зависимости от возрастных особенностей и представляющему собой серьезное потрясение, вызванное, чаще всего, невозможностью удовлетворения какой-либо потребности.

Личностный кризис – это серьезный срыв на базисном уровне функционирования, когда обычные механизмы оказываются не в состоянии восстановить утраченное равновесие.

В отличие от возрастного, личностный кризис несет в себе чаще всего деструктивную функцию, создающую неблагоприятные условия для нормального функционирования личности.

Существуют и другие определения кризиса, но в любом случае, в основе его лежат ситуации потери ведущей ценности, либо ее фрустрации, а также столкновение двух равных по своему статусу ценностей или изменение жизненной ситуации.

Тематика данной работы затрагивает скорее понятие личностного кризиса, нежели возрастного. Проблемой личностного кризиса занимаются многие психологи, но мы считаем, что наиболее полно раскрывают его понятие представления Ф. Е. Василюка. Кризис понимается им как ситуация, когда субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних необходимостей своей жизни (мотивов, потребностей, ценностей и т.д.). При этом сама ситуация воспринимается как невыносимо затруднительная, находящаяся за рамками имеющихся у человека ресурсов, механизмов совладания. «…любой кризис как таковой – это стояние перед лицом смерти, поскольку жизнь оказывается невозможной в целом, а не в отдельных частностях. И потому переживание любого кризиса – это психологическая смерть и возрождение» [5, с.112].

Кроме того, теория Ф. Е. Василюка, основывающаяся на представлениях о жизненном мире человека и типах переживания критических ситуаций, дает возможность для создания модели переживания личностного кризиса, необходимой в нашей работе.

Ф. Е. Василюк занимался проблемой оценки тяжести критической жизненной ситуации, которую предлагал решать методами типологического и феноменологического анализа.

Тяжесть критической жизненной ситуации зависит, по его мнению, от жизненного мира человека. Жизненней мир – это мир нашего повседневного опыта, не отягощенного еще никакими научными знаниями. Это – сфера первоначальных допредикативных очевидностей, конституируемых в деятельности чистой трансцендентальной субъективности [6]. Впервые понятие жизненного мира было введено в обиход Э. Гуссерлем и Л. Бинсвангером как понятие идеографическое, описывающее феноменологию той уникальной реальности, в которой обнаруживает себя каждый человек [7, с.77]. Ф. Е. Василюк делит жизненный мир на внешний **(**сюда можно отнести среду, в которой находится человек, а также его реальные возможности) и внутренний **(**например, переживания человека). Каждый из миров, в свою очередь, делится еще на два: внешний делится на «легкий» и «трудный»; внутренний – на «простой» и «сложный».

Комбинируя между собой различные жизненные миры, Ф. Е. Василюк выделил следующую категориальную типологию: **«**инфантильный» жизненный мир, **«**реалистический»**, «**ценностный**»** и **«**творческий» [5].

Внутренне простой и внешне легкий(или «инфантильный») жизненный мир характеризуется стремлением к немедленному удовлетворению единственной своей потребности («тут-и-теперь»). «Его существование – это окутанная бесконечным благом чистая культура жизнедеятельности, первичная жизнеценность, витальность». Характерна безоглядная погруженность в реализуемую потребность. Нормой для такого жизненного мира является полная удовлетворенность, а жизнь полностью подчинена принципу удовольствия («это-всегда»). Любая, даже самая незначительная с внешней точки зрения депривация потребностей порождает неудовольствие, покрывающее собой все, не имеющее конца и представляющее собой некий «вселенский ужас»; удовольствие же является принципом и признаком жизни [8],[9],[10].

Для внутренне простого и внешне трудного («реалистического») мира характерным является то, что все необходимые блага не даны непосредственно; внешнее пространство насыщено различными преградами и сопротивлениями, которые препятствуют немедленному удовлетворению потребностей. Основное новообразование, необходимое для жизни в трудном мире – внешняя предметная деятельность и психика. Причем деятельность здесь направлена лишь на удовлетворение потребности. К принципу удовольствия здесь добавляется принцип реальности. В данном жизненном мире имеет место метод «терпения-надежды» [8],[9],[10].

Внутренне сложный и внешне легкий («ценностный») жизненный мир. Одновременно могут существовать несколько потребностей, каждая из которых может быть удовлетворена, необходимо лишь назначить очередность их удовлетворения. Невозможность сделать подобный выбор ведет к возникновению критической ситуации (в данном случае фрустрации). Единственная мера сопоставления мотивов – ценность. Принцип, способный согласовать разнонаправленные жизненные отношения – принцип ценности (помимо принципа ценности данный жизненный мир включает также принципы реальности и удовольствия). Главная жизненная необходимость здесь – это внутренняя цельность [5].

Внутренне сложный и внешне трудный («творческий») жизненный мир. Главная внутренняя необходимость субъекта этого мира заключается в воплощении идеального и надситуативного замысла своей жизни в целом. Речь здесь уже идет об активном и сознательном созидании человеком самого себя, имеет место «самостроительство» личности. При этом появляется необходимость нового «органа» жизнедеятельности – воли. Воля является основным новообразованием, отличающим данный жизненный мир от предыдущих. На пути к достижению цели могут возникать как внешние, так и внутренние преграды. Воля выступает способом, призванным урегулировать внутренние противоречия, достичь реализации деятельности. Высший принцип данного типа жизненного мира – творчество [8].

Каждому из перечисленных жизненных миров соответствует свой тип переживания, причем под «переживанием» понимается не непосредственная, чаще всего эмоциональная, форма данности субъекту содержаний его сознания, а особая внутренняя деятельность, внутренняя работа, с помощью которой человеку удается перенести те или иные жизненные события, восстановить утраченное душевное равновесие, словом, справиться с критической ситуацией [8]. В современной психологии существует четыре ключевых понятия, посредством которых описываются критические жизненные ситуации: стресс, фрустрация, конфликт и собственно кризис. Используя данные понятия, Василюк выделил четыре типа критических ситуаций для каждого из жизненных миров.

Для «инфантильного» жизненного мира характерен гедонистический тип переживания. Переживания как такового (в точном смысле слова) здесь не существует, поскольку легкость и простота данного мира исключает возможность возникновения ситуаций, требующих переживания. Так как его жизнедеятельность полностью материальна, причем в основном внутрителесна, то единственным способом ответа на возникшую критическую ситуацию являются внутрителесные изменения, для которых характерны физиологические стрессовые реакции. Стресс - высшая степень критической жизненной ситуации (стресс равносилен кризису).

«Реалистическому» жизненному миру свойственен реалистический тип переживания. В качестве критической ситуации выступает фрустрация (фрустрация = кризис). Так как один и тот же мотив может удовлетворяться различными путями, ситуация фрустрации может возникнуть здесь вследствие того, что субъект не может сделать выбор, как именно удовлетворить свою потребность. Самая яркая черта, отличающая данный мир от «инфантильного», - наличие терпения. Реалистический тип переживания означает, что борьба с реальностью бесполезна, с ней необходимо смириться и попытаться по возможности добиться удовлетворения своей потребности.

Для «ценностного» жизненного мира характерно ценностное переживание трудностей. Этот мир отличается от предыдущих тем, что сложность заключается в выборе цели. Частный конфликт возникает из-за того, что субъект не может выбрать из двух или нескольких актуальных потребностей главную, что в свою очередь ведет к нарушению внутреннего единства, в результате чего возникает внутренний конфликт. В подобной ситуации конфликта не возможно ни отказаться от реализации противоречащих жизненных отношений, ни выбрать одно из них. Конфликт здесь равносилен кризису. Единственным способом преодоления подобных трудностей является перестройка ценностно-мотивационных структур.

«Творческому» жизненному миру свойственно творческое переживание жизненных трудностей. Специфической критической ситуацией для данного жизненного мира является кризис – поворотный путь жизненного пути личности. Кризис возникает тогда, когда реализация жизненного замысла становится субъективно невозможной. Помимо кризиса данный жизненный мир включает в себя стресс, фрустрацию, конфликт [8].

В исследовании типов переживания, Ф. Е. Василюк установил также и то, что исход кризиса будет менее болезненным, если «ранг» переживания превышает «ранг» критической ситуации. Это связано с тем, что одна и та же критическая ситуация может совершенно по-разному восприниматься в разных жизненных мирах. То, что для «инфантильного» жизненного мира является кризисом, для «творческого» будет лишь стрессом. И переживаться, следовательно, будет менее остро, чем в «инфантильном» мире [10].

«Переводя» человека из одного жизненного мира в другой, мы можем воздействовать на силу переживания, связанного с критической ситуацией. Например, при переходе из «реалистического» мира в «ценностный», ранг переживания субъектом фрустрации автоматически снижается, т. к. для «ценностного» мира она не является кризисом.

Но для того, чтобы осуществить «переход» человека из одного жизненного мира в другой, необходимо разработать ряд критериев, позволяющих определить тип переживания критической ситуации в настоящий момент.

В переводе с греческого, criterion означает «средство убеждения», «мерило». Критерии представляют собой показатели, сочетающие в себе методы расчета, теоретическую модель распределения и правила принятия решения о правдоподобности нулевой или одной из альтернативных гипотез.

Критерии – это то, для чего вы что-то делаете. Это номинализации, которые могут быть использованы для оценки результатов самых разных контекстах [11].

Анализ работ Ф. Е. Василюка дает возможность определения критериев, позволяющих выявить жизненный мир субъекта. Нужно также учесть, что в виде критерия может выступать сама критическая жизненная ситуация. Кроме того, мы предлагаем представить отношение человека к какой-либо критической ситуации схематично. Нами составлено четыре схемы, которые представляют собой модели четырех жизненных миров с соответствующим им отношением к критической ситуации. Необходимость модели на наш взгляд очевидна: в некоторых случаях изучать какие-либо психологические феномены на человеке может быть неэтично, в этом случае модель выступает своего рода «заменителем» человека (испытуемого), так как обладает следующими признаками (по В. А. Штоффу):

1. представляет собой мысленно представленную или материально реализуемую систему;
2. отражает объект исследования;
3. обладает способностью заменять объект исследования;
4. изучение модели позволяет получить новую информацию об объекте.

Таким образом, феномены, представляющие для нас интерес, могут изучаться как при взаимодействии с испытуемым, так и без него, при помощи модели.

«Инфантильный жизненный мир»

Критерии:

1. отсутствует репрезентация вариантов развития событий (т.е. не существует ни перспективы, ни ретроспективы);
2. не вписывает наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов;
3. изолированность репрезентаций, отсутствие «сопряженности» между реализацией отдельных отношений;
4. наличие одной единственной потребности;
5. возможность удовлетворения потребности в данный момент.

Отношение к кризисным ситуациям здесь можно представить в виде следующей схемы:

прошлое

А

Б

В

Г

Д

С

П

Ж

З

Е

* Скобки, обозначенные буквами А и Б**,** символизируют прошлое, куда входят все прошлые потребности и ситуации;
* Скобки Д и Г - настоящее время, в котором находится субъект (**С**) и актуальная потребность (П);
* Перечеркнутая стрелка В указывает на изолированность репрезентаций, на то, что субъект не может связать свои прошлые потребности и события жизни с настоящими (то есть не способен выносить опыт прошлого и связывать его с настоящим);
* Стрелка Е указывает на тесную связь субъекта со своей потребностью, единственной на данный момент;
* Перечеркнутые стрелки Ж и З указывают на то, что субъект не видит развития наличественной ситуации в будущем и не приемлет отсрочки удовлетворения потребности.

«Реалистический» жизненный мир»

Критерии:

1. наличие стратегии действий при отсутствии удовлетворения потребности;
2. наличие некоторой «протяженности»/пространственной удаленности и временной длительности, необходимой для удовлетворения потребности;
3. изолированность репрезентаций;
4. не вписывает наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов;
5. наличие одной единственной потребности.

Прошлое

А

Б

В

Г

Д

С

П

И

К

Ж

З

Л

М

Н

Е

* Скобки А и Б – прошедшее время с прошлыми потребностями;
* Скобками Г и Д обозначено настоящее время с актуальной потребностью **(**П**);**
* Перечеркнутая стрелка В указывает на отсутствие связи между прошлым и настоящим;
* Стрелка Е - занятость только одной единственной потребностью или ситуацией, требующей разрешения;
* Перечеркнутые стрелки Ж, **З,** и И, К обозначают возможность отложить удовлетворение своей потребности на более поздний срок, а так же представить ее удовлетворение в будущем. Однако уменьшающийся размер скобок Ии К свидетельствует об уменьшении способности предвидеть развитие событий с увеличением промежутка времени между настоящим временем и временем их возможного удовлетворения (то есть субъект способен предвидеть развитие событий только самого ближайшего времени);
* Скобки М и Н – будущее время и будущие потребности;
* Перечеркнутая стрелка Л указывает на отсутствие возможности связать наличественную ситуацию и потребность с теми, которые могут возникнуть позднее.

«Ценностный» жизненный мир

Критерии:

1. нет стратегии выбора между данными потребностями;
2. возможность удовлетворения потребности в данный момент;
3. способность держать в поле внутреннего зрения одновременно два или более отношений/потребностей («то и это» )/взаимосвязь репрезентаций;
4. наличие внутренних противоречий между потребностями.

Схема.

2

1

А

Б

С

В

Г

Д

Е

Г 2

Д 2

Е 2

В 2

В 3

* Скобки А и Б– настоящее время;
* **С** – субъект, 1 и 2 **–** актуальные на данный момент потребности;
* Стрелки В1 и В2 обозначают связь с двумя потребностями одновременно;
* Стрелка В свидетельствует о наличии противоречия между данными потребностями, о невозможности выбрать из них одну, наиболее значимую на настоящий момент;
* Стрелки Г**,** Д,Е, Г2, Д2, Е2указывают на способность индивида держать в поле внутреннего зрения одновременно две или более отношений или потребностей.

«Творческий» жизненный мир

Критерии:

1. наличие стратегии выбора между данными потребностями;
2. наличие стратегии действий при отсутствии удовлетворения потребности;
3. способность к репрезентации вариантов развития событий и, как следствие, взаимосвязь репрезентаций;
4. способность вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов.

Схема.

2

3

1

Прошлое

А

Б

В

С

Ж

Е

Д

Г

З

Е 2

Ж2

З 2

Д 2

Д 3

Д 4

* Скобки А и Б – прошлое;
* Скобки Г и Д – настоящее время с актуальной потребностью (1);
* Стрелка В указывает на возможность субъекта связать прошлые события с настоящими, на способность использовать опыт прошлого в настоящий момент;
* Цифры 2 и 3 символизируют потребности, которые либо могут существовать параллельно настоящей, либо могут возникнуть в ближайшее время и при этом не вступать в противоречия с актуальной на данный момент;
* Фигурная стрелка между 2 и 3 свидетельствует о том, что данные потребности взаимосвязаны и не вступают в противоречие друг с другом;
* Стрелки Е, Ж, З, Е2, Ж2, З2, а так же скобки Д2, Д3, Д4 указывают на способность индивида предвидеть развитие наличественной ситуации в будущем и видеть новые, альтернативные пути удовлетворения своих потребностей;
* Увеличивающийся размер скобок Д2, Д3, Д4 указывают на способность субъекта предвидеть развитие событий не только ближайшего, но также и отдаленного времени, а так же на возможность планирования своей деятельности на долгосрочный период.

Условные обозначения:

Линия жизни

Взаимодействие

Противоречие

Потребность/ситуация/отношение

Субъект

[ ] Фрейм

Связь

Пунктирной линией изображены объекты /потребности, находящиеся в будущем времени.

Представленные выше модели не являются конечными. Одна из их особенностей – способность к видоизменению. Конечно, для проведения данного исследования модели пригодны и в том виде, в котором представлены на данный момент, однако по мере применения на практике они могут совершенствоваться, например, под влиянием обнаружения новых критериев определения типов переживания личностного кризиса, дополняясь при этом новыми элементами и изменяясь. Кроме того, каждый из нас по своему уникален, поэтому работа с каждым из испытуемых требует составления индивидуальной схемы, что так же может служить условием изменения модели.

Модель наглядно демонстрирует тип переживания личностного кризиса и позволяет выявить отношение человека к критической ситуации, способ реагирования на нее и дает возможность спрогнозировать варианты поведения в сложившихся обстоятельствах. Все это помогает подобрать наиболее эффективный подход к клиенту, что, безусловно, повышает продуктивность процесса взаимодействия с психологом.

Способом же, позволяющим отнести человека к какому-либо из жизненных миров, обуславливающих тип переживания, является соотнесение полученных в ходе работы данных с рядом разработанных нами критериев. Поэтому важно получить как можно больше информации для того, чтобы сделать точные выводы относительно типа переживания. А это возможно лишь при условии, что испытуемый максимально откровенен с экспериментатором. Часто человеку бывает трудно «раскрыться», найти вербальное выражение своих мыслей и чувств, преодолеть психологический барьер при общении с психологом. В качестве способа, решающего данную проблему, мы предлагаем использовать метод арттерапии.

Методы арттерапии представляют собой некое «замаскированное тестирование», поскольку обследуемый редко подозревает о типе психологической интерпретации, которая будет дана его ответам [12, с.50]. Данное обстоятельство позволяет обнаруживать скрытые, завуалированные и даже неосознаваемые стороны личности, что способно заметно повысить эффективность работы при проведении нашего исследования.

1.2 Представления об арттерапии в современной психологии

Терапия искусством является относительно новым методом психотерапии. Впервые этот термин был использован Адрианом Хиллом в 1938 г. при описании своей работы с больными туберкулезом и вскоре получил широкое распространение. В настоящее время им обозначают все виды занятий искусством, которые проводятся в больницах и центрах психического здоровья, хотя многие специалисты в этой области считают такое определение слишком широким и неточным. Эффективность применения искусства в контексте лечения основывается на том, что этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне. Символическое искусство восходит к пещерным рисункам первобытных людей. Древние использовали символику для идентификации своего места в мировом космосе и поисков смысла человеческого существования. Искусство отражает культуру и социальные характеристики того общества, в рамках которого оно существует. Это особенно подтверждается в наше время быстрой сменой стилей в искусстве в ответ на изменения в культурных течениях и ценностях.

На начальных этапах терапия искусством отражала представления психоанализа, согласно которому конечный продукт творчества пациента, будь то что-то нарисованное карандашом, написанное красками, вылепленное или сконструированное, расценивается как выражение неосознаваемых процессов, происходящих в его психике. В 20-е гг. Принцхорн (Prinzhorn, 1922/1972) провел классическое исследование творчества пациентов с психическими отклонениями и пришел к выводу, что их художественное творчество отражает наиболее интенсивные конфликты. В Соединенных Штатах одной из первых начала заниматься терапией искусством Маргарет Наумбург. Она обследовала детей, имеющих поведенческие проблемы, в психиатрическом институте штата Нью-Йорк и позднее разработала несколько обучающих программ по терапии искусством психодинамической ориентации. В своей работе Наумбург опиралась на идею Фрейда о том, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов, а не вербально (Naumburg. 1966).

Терапия искусством является посредником при общении пациента и терапевта на символическом уровне. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, конфликты, воспоминания детства, мечты, то есть те феномены, которые исследуют терапевты фрейдовской ориентации во время психоанализа.

Мы переживаем ее (мечту) в основном в зрительных образах; при этом возможны и чувства, могут вплетаться и мысли, а также возникать ощущения в других модальностях, но тем не менее она есть прежде всего именно образы. Трудности осознания мечты как раз и заключаются в необходимости перевода языка образов в слова. "Я могу нарисовать ее,- часто говорит нам человек о своей мечте,- но я не знаю, как ее выразить словами" (Freud, 1922/1963, р. 90).

Методики терапии искусством основываются на том предположении, что внутреннее "Я" отражается в визуальных формах с того момента, как только человек начинает спонтанно писать красками, рисовать или лепить. Хотя Фрейд утверждал, что бессознательное проявляет себя в символических образах, сам он не использовал терапию искусством в работе с пациентами и прямо не поощрял пациентов к созданию рисунков. С другой стороны, ближайший ученик Фрейда Карл Юнг настойчиво предлагал пациентам выражать свои мечты и фантазии в рисунках, рассматривая их как одно из средств изучения бессознательного. Мысли Юнга о персональных и универсальных символах и активном воображении пациентов оказали большое влияние на тех, кто занимается терапией искусством (Garai, 1978).   
Традиционно сложилось так, что специалисты, занимающиеся терапией искусством, не имели самостоятельного статуса и использовались в качестве помощников психиатров и психологов в тех случаях, когда рисунки, картины детей и взрослых пациентов стационаров могли оказать помощь в установлении диагноза и для самой терапии. Как мы увидим, такое использование материала художественного творчества значительно отличается от использования проективных тестов типа теста Роршаха или тематического апперцептивного теста (ТАТ).

В настоящее время за психотерапевтами, занимающимися терапией искусством, признан статус самостоятельных практиков, которые могут внести свой вклад в изучение личности и в процесс лечения. Следует отметить, что в рамках данного подхода развиваются два направления. Сторонники одного направления, представляемые Эдит Крамер (Kramer, 1958, 1978) и другими специалистами в области профессиональной и восстановительной терапии, рассматривают искусство как самодостаточное лечебное средство. Эти терапевты подчеркивают значение искусства в противовес собственно терапии и исключают из лечебной практики те приемы, в которых творческий процесс не является ведущей целью. Они не рассматривают терапию искусством в качестве заменителя психотерапии. Сторонники другого направления, представителем которого является Маргарет Наумбург, преуменьшают чисто художественные цели в пользу терапевтических. Они имеют основательную клиническую подготовку и провозглашают, что со временем терапия искусством может стать как независимым терапевтическим приемом, так и вспомогательным средством для традиционных подходов. Однако, несмотря на существующие различия, оба направления рассматривают изобразительное искусство как средство, которое помогает интеграции и реинтеграции функционирующей личности (Ulman, 1975).

Терапия искусством в настоящее время используется не только в больницах и психиатрических клиниках, но и в других условиях - как самостоятельная форма терапии и как приложение к другим видам групповой терапии. Большая часть занимающихся терапией искусством в Северной Америке продолжает работать, исходя из фрейдовских или юнговских концепций. Однако многие специалисты в этой области испытывают большое влияние со стороны гуманистической психологии и приходят к заключению, что гуманистические теории личности предоставляют более подходящую основу для их работы, чем психоаналитическая теория (Hodnett, 1972-1973).

В настоящее время спектр применения арттерапии очень велик: она может использоваться в психодиагностике, психокоррекции, психотерапии.

Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения представителей классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арттерапии является механизм сублимации. Важнейшей техникой арт-терапевтического воздействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой по средствам аффективного взаимодействия.

Арттерапия — метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции художественные приёмы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое.

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арттерапии, достаточно широк:

-внутри- и межличностные конфликты;

- кризисные состояния;

- экзистенциальные и возрастные кризисы;

- травмы;

- потери;

- постстрессовые расстройства;

- невротические расстройства;

- психосоматические расстройства;

- развитие креативности;

- развитие целостности личности;

- обнаружение личностных смыслов через творчество;

- и многое другое.

С точки зрения гуманистического направления, коррекционные возможности арттерапии связаны с предоставлением клиенту практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества, утверждением и познанием собственного «Я». Арт-терапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов. Есть два основных метода воздействия:

1. Искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти её разрешение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта.

2. Связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение».

Основные цели арттерапии заключаются в следующем:

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам (работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом выпустить «пар» и разрядить напряжение)

2. Облегчить процесс лечения. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции. Невербальное общение легче ускользает от цензуры сознания.

3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений. Продукты художественного творчества относительно долговечны, и клиент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают возможность получить информацию о клиенте, который может помогать в интерпретации своих произведений.

4. Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и пояснения сильных переживаний и убеждений

5. Наладить отношения между психологом и клиентом. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.

6. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

7. Сконцентрировать внимания на ощущениях и чувствах. Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию.

8. Развивать художественные способности и повысить самооценку. Побочным продуктом арттерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

9. Арттерапия имеет и образовательную ценность, так как способствует развитию познавательных и созидательных навыков

Различают различные формы реализации арттерапии. При пассивной форме клиент «потребляет» художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения.

При активной форме арттерапии клиент сам создаёт продукты творчества: рисунки, скульптуры и т.д. Занятия по арттерапии могут быть структурированными и неструктурированными. При структурированных занятиях тема задаётся жёстко и материал предлагается психологом. При неструктурированных занятиях клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты. Существуют разные варианты использования метода арттерапии:

● использование уже существующих произведений искусства через их анализ и интерпретацию клиентами;

● побуждение клиентов к самостоятельному творчеству;

● использование имеющегося произведения искусства и самостоятельное творчество клиентов;

● творчество самого психолога (лепка, рисование и др.), направленное на установление взаимодействия с клиентом.

Основные направления арттерапии.

Динамически ориентированная арттерапия берёт своё начало в психоанализе и основывается на распознании глубинных мыслей и чувствований человека, извлечённых из бессознательного в виде образов. Каждый человек способен выражать свои внутренние конфликты в визуальных формах. И тогда ему легче вербализировать и объяснить свои переживания.

В рамках динамически ориентированной арттерапии выделяют, творческую, интегральную, деятельную, проективную., сублимационную арттерапии.

Целями коррекции в этом виде арттерапии выступают:

● излечивание или восстановление адекватной «Я – функции»;

● помощь клиенту в осознании и интерпретации собственных переживаний в помощью образов-символов;

● пробуждение творческих сил, спонтанности, оригинальности, способности раскрываться, душевной гибкости.

Приёмами арттерапии являются: рисование, ваяние, моделирование с бумагой, красками, деревом, камнем, образные разговоры, написание рассказов, пение, музыка, выразительное движение тела. В первом случае клиенту представляется возможность изготовить поделку из конкретного материала по собственным рисункам на определённую тему Второй вариант – неструктурированное занятие. Клиенты сами выбирают тему, материал, инструменты. Основная роль в арттерапии отводится самому психологу, его взаимоотношения с клиентом в процессе обучения его творчеству. Основная задача арттерапевта на первых этапах: преодоление смущения клиента, его нерешительности или страха перед непривычными занятиями. Основная цель арттерапии состоит в развитии самовыражения и самопознания клиента через искусство, а также в развитии способностей к конструктивным действиям с учётом реальности окружающего мира. Важнейший принцип арттерапии – одобрение и принятие всех продуктов творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы и качества. Существуют возрастные ограничения использования арттерапии в форме рисунка и живописи. Арттерапия рекомендуется детям с 6 лет, так как в возрасте до 6 лет символическая деятельность ещё только формируется, а дети лишь осваивают материал и способы изображения. Создание продукта в процессе арттерапии обусловлено целой системой побуждений, центральными из которых являются:

● стремление субъекта выразить свои чувства, переживания во внешней действенной форме;

● потребность понять и разобраться в том, что происходит в себе;

● потребность вступить в коммуникацию с другими людьми, используя продукты своей деятельности;

● стремление к исследованию окружающего мира через символизацию его в особой форме, конструирование мира в виде рисунков, сказок, историй

К основным позитивным результатам арттерапии можно отнести следующие:

1. Обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, придаёт ему (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, доступные формы.

2. Облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение клиентов.

3. Даёт возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арттерапии), способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит.

4. Создаёт благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции. Эти условия обеспечиваются за счёт того, что изобразительная деятельность требует планирования и регуляции деятельности на пути достижения целей.

5. Оказывает дополнительное влияние на осознание клиентом своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создаёт предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций.

6. Существенно повышает личную ценность, содействует формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе за счёт социального признания ценности продукта, созданного клиентом.

Анализ современных исследовании по терапии искусством позволяет усматривать доказательства полезности этого метода для лечебных целей (McNiff, 1976) в том, что он:

1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

2) ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5) помогает укрепить терапевтическое взаимоотношение. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

6) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка. Рисование, живопись красками и лепка приводят к необходимости организовывать формы и цвета;

7) развивает и усиливает внимание к чувствам. Искусство возникает в результате творческого акта, который дает возможность прояснить зрительные и кинестетические ощущения и позволяет экспериментировать с ними;

8) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития. Суммируя эти данные исследований эффективности терапии искусством, необходимо подчеркнуть, что использование художественных приемов в процессе проведения группы также позволяет глубоко изучать фантазирование и воображение, разрешать конфликты между членами группы и помогать им в достижении гармонии.

Не все терапевты, занимающиеся терапией искусством, осуществляют руководство группами на основе идей Фрейда и Юнга. Многие придерживаются более гуманистических воззрений и рассматривают терапию искусством как возможность для развития "творческой мускулатуры". Одни терапевты делают упор на активность членов группы в работе с художественным материалом, на значимость самого процесса создания художественного материала и не придают значение конечному результату. Другие считают, что терапия искусством развивает правое полушарие мозга, то есть интуицию и функции ориентации в пространстве (Virshop, 1978).

Представителем гуманистической терапии искусством является Джейн Рин (Rhyne, 1973), чей подход основан на положениях гештальттеории. С точки зрения гештальттеории рисование и лепка рассматриваются как такой опыт, который является функцией постоянного процесса осознания каждым участником своего настоящего. Понятие "отношение фигуры и фона" в данном случае можно использовать непосредственно, так как наши мышление и чувства тесно связаны с нашим зрительным восприятием. Терапевт помогает участникам раскрыть свои перспективы, осознать переживания. Рин предлагает членам группы следующий набор задач: доверять своему собственному восприятию; давать себе полную свободу действия с художественным материалом; делать то, что наиболее приятно, и не сравнивать свою работу с работами других; осознавать, что каждый из нас находится в процессе постоянного изменения и что художественное творчество может выражать наши восхищение, экспериментирование и личностный рост.

Рин предоставляет участникам всевозможные материалы: глину, краски, клей и мелки. Она считает, что члены группы могут начинать работу с обсуждения своих внутренних переживании, что аналогично процессу, происходящему в гештальтгруппах, когда гештальттерапевт просит участников сконцентрироваться на своих внутренних ощущениях. Идея ее программы состоит в том, чтобы члены группы в большей степени смогли заниматься внутренним поиском способа самовыражения, а не активным поиском проблем, которые надс решить, и переживаний, которые надо актуализировать. Другой терапевт в области гештальториентированной терапии искусством, Элин Рапп (Rapp, 1980), отмечает, что тревожность членов группы по поводу необходимости участия в творческом акте скорее можно снизить, оценивая каждое новое переживание "как уже случившееся", чем обращаясь к ним с просьбой выполнить какую-нибудь работу. Например, руководитель подбрасывает в воздух сотни листов тонкой бумаги. Его действия сопровождаются подходящей музыкой. Члены группы начинают спонтанно ловить эти листки, скручивать их, соединять друг с другом. Внезапно руководитель кладет кусок белой бумаги для рисования в центре комнаты вместе с кисточками и разбавленным полимерным клеем. Затем он показывает группе, как надо прикреплять эти определенным образом скрученные кусочки тонкой бумаги к основе, даже не обращаясь к членам группы с просьбой сделать коллаж.

Руководители гештальториентированных групп терапии искусством в большей степени являются фасилитаторами, чем управляющими групповым процессом. Они поощряют участников жить в настоящем и полностью выражать все то, что они чувствуют. Терапевты должны уметь выделять главное в том, как клиенты воспринимают свои собственные художественные произведения. Иногда терапевты в качестве обратной связи могут дополнить восприятие клиентами их работ собственным восприятием, но никогда не подвергают аналитическому разбору художественное произведение с целью выяснения его "значения". Интроспективные образы восприятия творца несут больше информации, чем внешняя реалистичность законченного произведения.

Группы терапии искусством с ориентацией на гештальттеорию проходят несколько стадий (Rhyne, 1973). На ранней стадии развития группы поощряется процесс личностной идентификации при помощи рисования и лепки. Участники получают очень простые и не вызывающие тревогу задания для того, чтобы освободиться от сознательного контроля и спонтанно выразить внутренние ощущения. Таким образом, на ранней стадии работа в значительной степени глубоко личностна и выполняется каждым индивидуально. Направление работы задается руководителем группы, который может, например, предложить участнику вылепить из глины то, что ему не нравится в себе самом, а затем - что нравится. Участник также может получить задание нарисовать свое ощущение, настроение, фантазию или выполнить рисунок в ответ на стимульное слово типа любовь, ненависть, красота, свобода (рис. 9). По окончании задания он может попытаться описать свои переживания. В этом случае всегда возникает возможность проявиться заблокированным эмоциям. Группа помогает разобраться с этими чувствами по мере их возникновения.   
На более поздней стадии развития группы участники могут получить задание выбрать себе того партнера, которого они желают узнать получше. Каждая пара получает бумагу, цветные карандаши или мелки и использует художественное творчество в качестве "моста" для невербальной коммуникации на уровне внутренних переживаний друг друга. Одни пары начинают кооперироваться, другие - соревноваться, третьи - обмениваться замыслами и способами их реализации. По окончании работы участники описывают свои реакции и наблюдения. Не поощряется анализирование, интерпретация и защита выбранных ими образов. Например, в одну пару были объединены застенчивый мужчина и агрессивная женщина (Denny, 1975). Когда женщина нарисовала жирную красную стрелу, направленную на мужчину, мужчина в ответ нарисовал едва заметную пурпурную линию в виде завитка. По мере того как женщина становилась менее прямолинейной в своих попытках завязать контакты с мужчиной при помощи рисунка, мужчина становился более доступным.

Другим способом изучения межличностных отношений является лепка. Члены группы получают задание закрыть глаза и представить кого-нибудь из тех людей, с которыми у них существуют значимые эмоциональные связи, а затем отразить в глине свой образ. В качестве освобождения от внутреннего напряжения возможно разрушение уже сделанной скульптуры. После окончания работы руководитель может спросить автора, сколько энергии отняла у него эта скульптура и как можно различить в скульптуре личностные особенности персонажа и самого автора.

Члены группы могут использовать изобразительные средства для описания своего восприятия групповых взаимодействий и выявления при этом скрытых конфликтов. Например, Рин (Rhyne, 1973) просит членов группы разбиться на пары и быстро сделать портреты друг друга, а затем обменяться подписанными портретами. Свои действия участники сопровождают обменом короткими репликами, которые могут прояснить личностные характеристики, приведшие к конкретным символическим образам в портрете партнера. В другом упражнении сравниваются автопортрет участника и его портреты, нарисованные остальными членами группы, что позволяет обнаружить расхождения между тем, как члены группы воспринимают самих себя, и тем, как остальные воспринимают их. Женщина, воспринимающая себя достаточно веселой и оживленной, может восприниматься другими членами группы как беззастенчивая и грубо-бесцеремонная. В группе, которую вел Джеймс Денни, психотерапевт, занимающийся терапией искусством гуманистической ориентации, участница нарисовала себя в красных, оранжевых, желтых тонах, с веселыми глазами и цветком во рту. Рисунок партнера-мужчины также изображал ее с широко раскрытыми глазами и улыбающейся, но с сильной тенденцией к превосходству (Denny, 1975).

Гуманистический подход к терапии искусством используется в равной мере как в работе по личностному росту и раскрытию творческих способностей, так и в интенсивной индивидуальной и групповой терапии. Целью в обоих случаях является достижение того уровня осознания самого себя, который устраивает терапевта и клиента или руководителя и участника (Rapp, 1980). На этом пути к познанию самого себя терапевт, работающий в области терапии искусством, должен проявлять гибкость при выборе упражнений и не терять из виду текущие нужды участников. Атмосфера поддержки в группе создает питательную среду, и участники оказываются способными на такие творческие акты, на которые они, как им казалось, никогда не были способны в области зрительного отражения своего внутреннего опыта.

Арттерапия эффективно работает как при консультировании и терапии взрослых, так детей и подростков. Метод не имеет ограничений и противопоказаний. Арттерапия способствует активации общения с консультантом и более ясному и тонкому выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, а так же творческому самовыражению клиента, что оказывает благоприятное воздействие на процесс консультирования и терапии, повышая их плодотворность.

Руководитель группы терапии искусством обеспечивает группу необходимым материалом и проявляет максимум гибкости для стимулирования художественного творчества. Материалы используются самые простые, такие, как наборы карандашей всех цветов, глина для лепки, а также деревяшки, камни, кусочки ткани и бумага. Иногда члены группы могут приносить и другие материалы, которые привлекают их: береговой песок и кору деревьев. Помещение должно обеспечивать место для движений и шумных игр. Руководитель старается быть как можно более незаметным, для того чтобы способствовать творчеству. Участники получают наставление полностью отдаться своим чувствам и не заботиться о художественности своих творений. Терапевт, занимающийся терапией искусством, не обязательно должен быть художником. Гораздо более существенны его интерес к проблемам художественного творчества, знания патопсихологии и групповой динамики.

Процедурные аспекты терапии искусством зависят от теоретической и профессиональной подготовки руководителя и функций группы. Изначально групповая терапия искусством начиналась как работа с замкнутыми индивидуумами в больничных условиях (Garai, 1978). Пациенты постепенно заинтересовывались произведениями других пациентов и становились более коммуникабельными. Сегодня некоторые пациенты стремятся к занятиям терапией искусством, так как они чувствуют ограничения в творческом самовыражении. Например, при неврозе навязчивых состояний пациенты склонны чрезмерно интеллектуализировать и слишком контролировать самих себя. Занимаясь спонтанным рисованием и лепкой, они могут разрушить свои ригидные защиты. Работая с шизофрениками, терапевты, занимающиеся терапией искусством, пытаются поддержать их в формировании позитивной Я-концепции. Фрагментарность мышления шизофреников проявляется в фрагментарности их произведений. Во многих европейских больницах не поощряется свободное выражение пациентами-шизофрениками своих внутренних чувств в художественном творчестве (Plokker, 1964). Они получают инструкции рисовать пейзажи, портреты, натюрморты с целью уменьшения тревожности и конкретизации своего диффузного мышления. Ограничением многих таких программ является их упор на оценку эстетического качества художественного творчества и относительное отрицание активного психотерапевтического лечения.

Сейчас понятие «арттерапия» обозначает все виды терапии искусством, которые проводятся в больницах и центрах психического здоровья. Многие психологи находят такое определение неточным и слишком широким и предлагают классифицировать психотерапию искусством посредством четырех модальностей: арттерапией (психотерапией посредством изобразительного творчества), драматерапией (психотерапией посредством сценической игры), танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца) и музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки) [3]. Подобная классификация, как мы можем заметить, относит к понятию собственно арттерапии лишь методы изобразительного творчества, однако следует отметить, что занятие любым видом искусства в целях психотерапии, коррекции или диагностики имеет под собой общую основу: базовые психологические особенности человека, такие, как символическая функция мышления и воображения и творческие процессы самовыражения. Другими словами, терапия искусством направлена на изучение неосознаваемых форм психической деятельности, на выявление латентных (неосознаваемых) потребностей и конфликтов при помощи анализа полученных в ходе терапии материалов, а также на снятие эмоционального напряжения, вызванного данными факторами, при помощи самовыражения. На формирование подобных представлений большое влияние оказал психоанализ, идеи которого и отражала арттерапия на начальных этапах своего становления. Следует в частности отметить представления З. Фрейда о психических процессах, которые он разделял на первичные и вторичные.

К первичным психическим процессам он относил воображение, сновидения и грезы. К вторичным – такие психические процессы, как мышление, восприятие и т.п.

Первичные психические процессы, по его мнению, мотивированны и тесно связаны с аффектом; в них находят свое выражение глубинные бессознательные тенденции личности, регулирует и управляет которыми так называемый «принцип удовольствия». Принцип удовольствия, по мнению Фрейда, «неограниченно правит ходом процессов Оно» [13] и стремится к устранению ощущения боли и неудовольствия. Детерминированные им процессы не знают социальных и культурных запретов и сознательных целей. При помощи первичных процессов происходит непосредственная разрядка энергии либидозных влечений. Данные процессы рассматриваются Фрейдом как самовыражение личности, и, прежде всего как ее нереализуемые бессознательные потребности и мотивы, которые призваны решать две основные задачи. Прежде всего, это компенсация неудовлетворенных желаний галлюцинаторным удовлетворением. Подобный эффект можно попытаться объяснить тем, что механизм символического реконструирования основанный на языке искусства, способен воссоздать в символической форме конфликтную психотравмирующую ситуацию и найти способы ее разрешения через переструктурирование проблемы и интеграцию и реинтеграцию самой личности на основе самосознания. Символизм позволяет увидеть новые стороны реальности, порождает новые ее значения и создает условия творческого конструктивного разрешения конфликта. Вторая важная задача первичных психических процессов заключается в том, что благодаря своей «объективации» в продуктах творчества они способны «очищать», создавать катарсический эффект, который ведет к качественно иному, более высокому уровню эмоционального отреагирования, и который связан с природой самой эстетической реакции.

Вторичные психические процессы обладают совершенно иной природой. Реальный мир отражается в них более «объективно» и как бы независимо от аффективного отношения индивида.

Изучая и анализируя представления Фрейда о психических процессах, Роршах пришел к выводу, что между фантазией (то есть первичным психическим процессом) и глубинными проявлениями личности существует тесная связь. Данный вывод еще раз подтверждает, что арт-терапия является методом, способным выявить неосознаваемые (или латентные) потребности и конфликты личности. К подобному выводу пришел и другой ученый психолог Принцхорн: еще в 20-е годы прошлого столетья им было проведено классическое исследование творчества пациентов с психическими отклонениями, на основе которого было сделано заключение, что художественное творчество отражает наиболее интенсивные конфликты человека [14].

Выше мы уже затронули некоторые психологические механизмы арт-терапии, а именно механизмы катарсиса и символического реконструирования. Однако существует еще несколько механизмов, которые также необходимо раскрыть.

Очень важное место в терапии искусством занимает механизм эмоциональной децентрации, заключающийся в возможности личности увидеть свою проблему со стороны глазами всех ее участников, выйти за пределы эмоциональной связанности и сужения поля ориентировки.

Механизм отстранения, позволяет выделить в объекте его маловероятностные редкие значения благодаря включению в новый необычный контекст, позволяющий увидеть события и предметы высвобожденными из их повседневного функционирования.

Следующий механизм, который мы предлагаем рассмотреть – механизм присвоения социально-нормативных личностных смыслов в процессе творческого прочтения и прослеживания «судьбы героев» произведений искусства – позволяет личности восстановить коммуникацию с миром и преодолеть чувство одиночества, обрести взаимопонимание в межличностных отношениях, сделать шаг к личностному росту и самопознанию.

Учитывая роль психоанализа в возникновении и развитии арт-терапии, следует более подробно изучить такой психологический механизм, как сублимация (Sublimierang).

С точки зрения психоаналитиков сублимация является одним из механизмов психологической защиты, заключающийся в том, чтобы направить антисоциальные импульсы в социально одобряемые и более приемлемые культурой типы поведения, защищая тем самым человека от заболеваний, вызванных лишениями или невозможностью удовлетворения своей потребности.

Это своего рода способность «довольствоваться суррогатом», достигать компромиссного удовлетворения, меняя свой объект влечения и замещая его другим, в том числе и более легко достижимым, не сталкивающимся с отказом со стороны внешнего мира. Антисоциальные стремления (чаще всего сексуального характера) отказываются от своего частного удовлетворения и направляются к другой цели, которая уже носит название социальной [13].

Процесс сублимации приобрел особое культурное значение. В качестве примера можно привести художественное творчество, в котором фантазии творца сублимируются в творческие зрительные образы. Эдит Крамер считала, что «каждое произведение искусства отражает в своей сути конфликт между мотивами, который дает жизнь этому произведению, а также в большей степени определяет его форму и содержание» [14, с.269]. Чувства гнева, страха, боли, тревоги, могут находить свое выражение в искусстве, трансформируясь в зрительные образы, способствуя тем самым разрешению конфликтов, вызванных противоречиями между инстинктивными желаниями и требованиями социальной среды.

Важным является то, что образцов или требований, которым должно соответствовать произведение, не существует. В арттерапии абсолютно неважны художественные способности человека. Каждый вправе выражать свои эмоции и внутренние состояния так, как он того хочет и так, как он это чувствует. Человек может позволить себе быть спонтанным, не ограничивать себя какими-либо рамками, что позволяет быть более раскрепощенным и открытым по отношению к миру, что способно ускорить прогресс терапии. Продуктивность терапии повышает и то, что появляется возможность в зрительной форме выразить те свои внутренние переживания, которые было трудно вербализовать и избежать при этом сознательной цензуры.

Арттерапия позволяет снять внутреннее напряжение, выражая агрессивные чувства в социально приемлемой форме.

Произведения, полученные в результате терапии искусством, представляют большую ценность как диагностический материал. Причем в интерпретации может участвовать и сам автор, что создает почву для рефлексии и личностного роста.

Арттерапия предоставляет возможность работать с теми мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Невербальные средства оказываются в данном случае способными вскрыть и прояснить интенсивные чувства и убеждения.

Некоторые чувства и ощущения могут и вовсе не осознаваться человеком, в этом случае арттерапия способна развить и усилить внимание к чувствам, сделать их более дифференцированными.

Рисование, живопись красками и лепка приводят к необходимости организовывать формы и цвета, что способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка.

При работе с группой очень часто арттерапия выступает в качестве средства, ускоряющего развитие эмпатии и положительных чувств.

Кроме того, арттерапия приносит чувство удовлетворения, усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность и дает возможность выявить скрытые таланты человека [14].

Одним из самых значимых на наш взгляд достижений терапии искусством является ее способность укрепить терапевтические взаимоотношения, сделать их более доверительными, что повышает продуктивность работы. Многое зависит здесь и от личности терапевта, его умения расположить к себе и ряда других факторов, возникающих в подобном процессе. Поэтому очень важно создать такие условия, при которых человек будет чувствовать себя наиболее комфортно. Для достижения этой цели деятельность испытуемого должна протекать в атмосфере доброжелательности и при полном отсутствии оценочного отношения со стороны экспериментатора. Этот момент, а также то, что испытуемый обычно не знает, какие именно элементы его творчества являются диагностическими, приводят к максимальной открытости испытуемого, не ограничиваемой социальными нормами и оценками. При проведении арттерапии важен творческий акт как таковой, а также особенности внутреннего мира, которые выявляются в результате осуществления этого акта. Очень важно поощрять клиента выражать свои внутренние переживания как можно более произвольно, спонтанно и совершенно не беспокоиться о художественных достоинствах своих работ. Экспериментатор должен стать своего рода партнером для испытуемого, доброжелательным и понимающим собеседником. Это условие способно сделать терапевтический процесс более продуктивным.

Арттерапия предоставляет человеку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию или проблему наиболее удобным для психики способом, погружаться в проблему на столько, на сколько он готов к ее переживанию. Решить проблему можно только взглянув ей в лицо. Сделать это бывает очень непросто. Арттерапия позволяет наиболее безболезненным образом вынести на физический план те страхи и переживания, которые могут лежать глубоко в сознании. Кроме того, арттерапия предоставляет практически неограниченные возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества, утверждения и познания своего «Я» [2].

Анализ литературы по арттерапии позволяет нам утверждать, что данный метод является надежным средством как психотерапии, так и психодиагностики. Это особенно важно, так как данное исследование предполагает выявление в ходе анализа полученных при проведении арттерапии материалов тех особенностей и характеристик рисунка, которые позволили бы нам определить тип переживания личностного кризиса.

Проблема личностного кризиса – одна из самых острых проблем в психологии. От того, как будет решена критическая ситуация, очень часто зависит вся дальнейшая жизнь индивида. Задача психолога – помочь найти человеку оптимальный выход из сложившейся критической ситуации. Для этого необходимо знать не только объективные обстоятельства, в которых находится клиент, но и субъективные – то есть его чувства, отношение к кризису, то, как он воспринимает данную ситуацию. Это важно, поскольку психолог, да и сам клиент, подчас бывают бессильны изменить объективную реальность. Единственный способ решения кризисной ситуации в этом случае – изменить восприятие человеком сложившихся обстоятельств. Изменить отношение человека к той ситуации, в которой он оказался – значит найти выход из этой ситуации. И наиболее эффективной работа будет тогда, когда мы будем знать, как именно индивид переживает личностный кризис. Определение типа переживания – главная задача нашей работы.

В данной работе представлено четыре модели, которые наглядно демонстрируют тип переживания личностного кризиса, позволяют выявить отношение человека к критической ситуации и способы реагирования на нее; модели также дают возможность прогнозировать варианты поведения индивида в конкретных обстоятельствах. Все это помогает подобрать наиболее эффективный подход к клиенту, что безусловно повышает продуктивность процесса взаимодействия с психологом.

Способом же, позволяющим отнести человека к какому-либо из жизненных миров, обуславливающих тип переживания, является соотнесение полученных в ходе работы данных с рядом разработанных нами критериев. Поэтому важно получить как можно больше информации для того, чтобы сделать точные выводы относительно типа переживания. А это возможно лишь при условии, что испытуемый максимально откровенен с экспериментатором. Часто человеку бывает трудно «раскрыться», найти вербальное выражение своих мыслей и чувств, преодолеть психологический барьер при общении с психологом. В качестве способа, решающего данную проблему, мы предлагаем использовать метод арттерапии.

Арттерапия предоставляет человеку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию или проблему наиболее удобным для психики способом, погружаться в проблему на столько, на сколько он готов к ее переживанию. Сам человек, как правило, не осознает того, что с ним происходит. Методы арттерапии представляют собой некое «замаскированное тестирование», поскольку обследуемый редко подозревает о типе психологической интерпретации, которая будет дана продуктам его творчества [15, с.50]. Данное обстоятельство позволяет обнаруживать скрытые, завуалированные и даже неосознаваемые стороны личности, что способно заметно повысить эффективность работы при проведении нашего исследования, при помощи которого мы планируем сделать диагностику типов переживания личностного кризиса более надежной.

2 Эмпирическое исследование возможностей арттерапии в изучении типов переживания личностного кризиса

2.1 Обоснование методов эмпирического исследования возможностей арттерапии в изучении типов переживания личностного кризиса

Как уже говорилось выше, определение типа переживания – очень важный этап в консультировании и психотерапии, который помогает подобрать наиболее эффективный подход к клиенту, что повышает продуктивность процесса взаимодействия с психологом. Очевидность необходимости изучения данной проблемы, на наш взгляд, очевидна. В предыдущей главе нами был представлен анализ литературы по данной теме, в которой достаточно хорошо продемонстрированы типы переживания личностного кризиса. Самая большая трудность в работе с кризисом возникает при попытке определить тип переживания личностного кризиса. При помощи данного исследования мы планируем сделать работу с типами переживания более совершенной и продуктивной. Для этого мы предлагаем использовать методы арттерапии как средство диагностики типов переживания личностного кризиса. Для того, чтобы сделать логику данного исследования более понятной, ниже мы предлагаем подробное описание работы.

Тематика данной дипломной работы предполагает выявление диагностических возможностей арттерапии в исследовании типов переживания личностного кризиса. Это означает, что при помощи методов арттерапии мы планируем определить, к какому типу жизненных миров относится человек и, следовательно, его тип переживания личностного кризиса.

Но как добиться этой цели?

Для начала мы предлагаем определить тип переживания человека без задействования арттерапии. Для этого нами была разработана специальная анкета, подробное описание которой будет представлено ниже. Затем мы планируем проведение тренинга по арттерапии с подробным обсуждением с участниками полученных материалов. На уровне предположений мы планируем выявить элементы рисунка, по которым можно выявить тип переживания личностного кризиса, а при помощи обсуждения – сравнить наши предположения с предположениями участников тренинга. Сопоставление мнений двух сторон (испытуемых и экспериментатора) поможет, на наш взгляд, проверить наше предположения, выявить новые и устранить ошибочные представления об элементах рисунка, то есть сделать результаты исследования более достоверными.

Однако в процессе проведения работы и проверки результатов может возникнуть вопрос: не будет ли исследователь предвзято относиться к выбору элементов рисунка, позволяющих выявить тип переживания, зная тип переживания личностного кризиса человека еще до проведения арттерапевтического тренинга?

Понимая всю важность данной проблемы, мы предлагаем следующее ее решение: сначала провести тренинг и уже затем определить тип переживания личностного кризиса.

Что это позволяет?

Не зная заведомо тип переживания во второй группе, но уже имея представления о том, какие элементы рисунка указывают на тип переживания (в результате работы с первой группой), мы попытаемся определить его по рисунку, а затем проверить полученные результаты посредством анализа анкетирования второй экспериментальной группы. Существует еще один нюанс: элементы рисунков, позволяющие нам определить тип переживания личностного кризиса, мы выявляем в процессе беседы, то есть вместе с участниками тренинга. Но данная работа предполагает нахождение метода, позволяющего определить тип переживания не вступая в беседу с человеком. Чтобы добиться этого мы предлагаем разделить испытуемых на две группы: в первой группе мы попытаемся выявить необходимые элементы при помощи обсуждения. Вторая группа необходима для того, чтобы проверить наши предположения: обсуждения как такового в ней быть не должно, тип переживания участников в данном случае мы должны определить при помощи данных, полученных при работе с первой группой, а затем проверить результат при помощи анкеты.

Таким образом, проведение исследования можно разделить на пять этапов:

1 этап - проведение методов арттерапии в первой экспериментальной группе; обсуждение рисунков;

2 этап – выявление типа переживания критической жизненной ситуации у представителей первой экспериментальной группы при помощи специально разработанной анкеты;

3 этап – проведение методов арттерапии во второй экспериментальной группе;

4 этап – выявление типа переживания личностного кризиса у представителей второй экспериментальной группы

5 этап – сопоставление данных, полученных в ходе работы в двух экспериментальных группах и выявление на их основе возможностей арттерапии в исследовании типов переживания личностного кризиса.

Для начала мы предлагаем дать характеристику методам, которые мы планируем задействовать в нашем исследовании.

Анкета (с французского – «список вопросов») представляет собой методическое средство для получения первичной социологической и социально-психологической информации на основе вербальной коммуникации. Анкета представляет собой набор вопросов, каждый из которых логически связан с центральной задачей исследования, в данном случае – с определением типа переживания личностного кризиса. Составление анкеты – процесс перевода основных гипотез исследования на язык вопросов. Это сложная и трудоемкая процедура, так как анкета должна обеспечить получение такого содержания, которое правдиво по отношению к проблеме. Составление ценной в научном отношении анкеты является, как правило, коллективной работой. Первый этап в разработке анкеты – определение ее содержания. Это может быть круг вопросов о фактах жизнедеятельности опрашиваемого (его знаниях, гражданском состоянии, его действиях в прошлом и настоящем и т.п.) или же его мотивах, оценках, отношениях. Если помимо самого мнения необходимо знать его интенсивность, то в формулировку вопроса включают соответствующую шкалу оценок. Второй этап в разработке анкеты – выбор нужного типа вопросов. Вопросы могут быть открытыми, позволяющими опрашиваемому строить свой ответ в соответствии со своими желаниями и по содержанию, и по форме, и закрытыми*,* допускающими обычно лишь ответы «да» или «нет». По своей функции вопросы могут быть основными или наводящими, контрольными или уточняющими и т.д. Тип вопроса может влиять на полноту и правдивость ответа [12]. Что касается формулировки вопросов, то здесь существует несколько правил, которых необходимо придерживаться:

1. необходимо устранять проникновение испытуемых в суть того, что изучается посредством данных заданий; в противном случае ответы испытуемых неточными, социально желательными и т.д., что способно исказить результаты всей работы;
2. фразы должны быть по возможности короткими, ясными по смыслу, простыми, точными и однозначными;
3. задания должны отражать конкретные, а не общие аспекты, изучаемые в области поведения;
4. в каждом задании нужно задавать только один вопрос или давать только одно утверждение, что помогает избегать неточностей в понимании испытуемым заданий;
5. необходимо избегать слов, определяющих частоту действия («часто», «редко» и т.д.), так как они субъективны и вносят много неопределенности;
6. нельзя употреблять сленг и терминологию, слова, значения которых могут быть неясны испытуемому;
7. нужно избегать терминов, выражающих чувства, вместо этого можно попытаться представить задания в контексте поведения;
8. необходимо избегать вопросов со скрытой заданностью ответов, так как они не позволяют увидеть объективную картину реальности и искажают результаты.

Последний этап в составлении анкеты связан с определением числа и порядка задаваемых вопросов. Последовательность вопросов бывает различной для различных типов анкетного опроса. Сложные вопросы, как правило, рекомендуется ставить в середину анкеты, вопросы интимного характера – в конце (так как предполагается, что к концу выполнения заданий человек, под воздействием утомления, уже меньше внимания уделяет «цензуре» и дает более правдивые ответы). В начале анкеты рекомендуется ставить вопросы менее сложные; это необходимо для того, чтобы человек включился в работу и настроился на выполнение заданий.

Еще одна составляющая анкеты – инструкция. Инструкция должна быть краткой, но понятной, располагающей к выполнению заданий. Хорошая инструкция должна обеспечивать то, чтобы испытуемый давал первые приходящие на ум ответы.

При составлении анкеты мы попытались учесть все вышеперечисленные правила. Разработанная нами анкета представлена в приложении А.

Мы считаем необходимым дать краткую характеристику каждому вопросу, объяснить причину, по которой анкета была составлена подобным образом. Предлагаем начать со второго вопроса.

1. Можете ли Вы сказать, что Вы точно знаете, чего хотите?

А) да; б) нет.

Вопрос позволяет узнать, существует ли у индивида стратегия выбора между двумя или несколькими потребностями. Положительный ответ на данный вопрос предполагает, что человек точно определился со своими желаниями и потребностями. Учитывая материал, касающийся типов переживания личностного кризиса, рассмотренный в первой главе, можно утверждать, что подобная определенность характерна для людей, относящихся к творческому жизненному миру (так как представитель данного жизненного мира, как правило точно может назвать и необходимость своей жизни на данный момент, и причину, по которой удовлетворение данной необходимости желательно, что соответствует критерию № 1 творческого жизненного мира) и к реалистическому и инфантильному жизненным мирам (по той простой причине, что у представителей данных жизненных миров возможно наличие только одной единственной потребности, осознание и неудовлетворение которой и приводит к возникновению критической ситуации; это ответ соответствует критерию № 4 инфантильного жизненного мира и критерию № 5 реалистического). Отрицательный ответ соответственно характерен для представителей ценностного жизненного мира (критериям № 1 и 4), так как означает, что человек не может выбрать из нескольких существующих потребностей главную.

1. Что будет, если Ваше желание осуществится?

Данный вопрос предоставляет испытуемому возможность сформулировать свой ответ самостоятельно, что позволяет при последующем анализе и сопоставлении ответа с характеристикой типа не только определить тип переживания, но и проверить, на сколько точным и правдивым испытуемый был в ответах на вопросы закрытого типа. Ответ на данный вопрос позволяет выявить, способен ли человек вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов, что является одним из критериев определения типа переживания критической жизненной ситуации.

1. Согласны ли Вы с теми, кто утверждает, что борьба с реальностью бесполезна и с ней необходимо смириться?

А) да; б) нет.

Вопрос позволяет выявить, насколько человек может быть настойчив на пути к осуществлению своей потребности, существует ли стратегия действий при отсутствии удовлетворения желания и на способность к репрезентации вариантов развития событий. Следовательно, ответ «да» может соответствовать критерию № 1 реалистического жизненного мира и критериям № 2 и № 3 творческого. Ответ «нет» - критерию № 2 реалистического жизненного мира.

1. Легко ли Вам выбрать из нескольких желаний одно, самое главное?

А) да; б) нет*.*

Данный вопрос позволяет нам определить, существует ли у человека стратегия выбора между несколькими потребностями и то, способен ли он к репрезентации вариантов развития событий. Соответственно, ответ «да» указывает на творческий жизненный мир, а именно на критерии № 1 и 3, «нет» - на критерии № 1, 3 и 4 ценностного мира. Выявить реалистический или инфантильный тип переживания при помощи этого вопроса на наш взгляд невозможно, так как данные миры предполагают наличие лишь одной потребности, следовательно, возможность выбора для них нехарактерна.

1. Вы точно знаете, чего хотите?

А) да; б) нет.

Данный вопрос является контрольным, позволяющим выявить, на сколько правдивыми были испытуемые при ответах на подобные вопросы (вопросы № 2, 5, 10, 16), поэтому ответ можно интерпретировать так же как и ответ на вопрос № 2: «да» соответствует критерию № 1 творческого, № 5 реалистического и № 4 инфантильного миров; «нет» - критериям № 1, 4 ценностного жизненного мира.

1. Если у Вас есть какое-либо желание, то ничто не может стать преградой для его осуществления?

А) да; б) нет.

Ответ помогает определить наличие или отсутствие возможности удовлетворить свою потребность в данный момент, возможность «выждать момент», когда удовлетворение потребности может стать возможным (в большей степени это характерно для реалистического мира – принцип «терпения- надежды»), наличие или отсутствие стратегии действий при отсутствии удовлетворения потребности (что может зависеть от способности к взаимосвязи репрезентаций). Таким образом, «да» соответствует следующим критериям определения типа переживания личностного кризиса: № 2 и 3 творческого, № 5 инфантильного и № 2, 3 и 4 ценностного жизненных миров. «Нет» - критериям № 2 и 3 реалистического и № 3 инфантильного миров.

1. Может ли Ваша потребность быть удовлетворена в данный момент?

А) да; б) нет.

Положительный ответ на данный вопрос соответствует критериям № 5 инфантильного жизненного мира и № 2 ценностного; отрицательный - № 2 реалистического мира.

1. Обычно Вы любите как следует подумать перед тем, как действовать?

А) да; б) нет.

Данный вопрос позволяет узнать, обладает ли человек способностью к репрезентации вариантов развития событий, существует ли у него стратегия действий при отсутствии удовлетворения потребности, а также указывает на наличие или отсутствие способности к взаимосвязи репрезентаций. Соответственно, ответ «да» указывает на критерии № 2 и 3 творческого и № 3 ценностного миров, «нет» - критерии № 1, 2, 3 ценностного и № 3 и 4 реалистического жизненных миров.

1. Всегда ли Вам легко сделать выбор, в какой последовательности осуществить то, чего Вы хотите?

А) да; б) нет*.*

Один из контрольных вопросов, позволяющих узнать, существует ли у испытуемого стратегия выбора между данными потребностями. Положительный ответ указывает на критерий № 1 творческого жизненного мира, «нет» - № 1 и 4 ценностного. Принадлежность к инфантильному миру посредством данного вопроса определить нельзя, так как даже одна единственная наличественная ситуация здесь не вписывается во фрейм жизненных смыслов, следовательно и необходимость делать выбор отсутствует.

1. Характерно ли для Вас составлять план действий на пути к осуществлению Вашей цели?

А) да; б) нет.

Данный вопрос помогает проверить правдивость ответов на вопросы № 9, 12, 13, 18, 21 и 22, следовательно, интерпретировать его можно также, как и ответ на вопрос № 9: «да» - критерии № 2, 3 творческого мира, № 3 ценностного; «нет» - № 1, 2, 3 инфантильного и 3, 4 реалистического миров.

1. Вы всегда действуете по обстоятельствам?

А) да; б) нет*.*

Ответ «нет» указывает на критерии № 2, 3 творческого и № 3 ценностного жизненных миров; «да» - на критерии № 1, 2, 3 инфантильного и № 3, 4 реалистического миров.

1. Обычно Вы планируете свое будущее?

А) да; б) нет*.*

«Да» - критерии № 2, 3 творческого мира, № 3 ценностного; «нет» - № 1, 2, 3 инфантильного и 3, 4 реалистического миров.

1. От Вас, как правило, не зависит, осуществится задуманное или нет?

А) да; б) нет*.*

Данный вопрос позволяет выяснить, какие действия предпринимает испытуемый для того, чтобы удовлетворить свою потребность и отношение к возможности удовлетворения этой потребности самостоятельно. Положительный ответ указывает на критерии № 2 и 3 реалистического типа переживания личностного кризиса, отрицательный – на критерии № 2 и 3 творческого типа.

1. Характерно ли для Вас задумываться над тем, какие последствия могут повлечь за собой Ваши действия?

А) да; б) нет*.*

Анализ литературы, касающейся проблемы изучения типов переживания личностного кризиса позволяет нам утверждать, что ответ «нет» может указывать на наличие критериев № 1, 2, 3 инфантильного и № 3, 4 реалистического жизненных миров, «да» - критерии № 2, 3 творческого и № 3 ценностного жизненных миров.

1. Бывает ли так, что Вы не знаете, чего хотите?

А) да; б) нет*.*

Ответ «нет» здесь соответствует критериям № 1 творческого, № 4 инфантильного и № 5 реалистического жизненных миров; ответ «да» - критериям № 1 и 4 ценностного жизненного мира.

1. Посещают ли Вас мысли о том, что от Вас ни чего не зависит?

А) да; б) нет.

Положительный ответ указывает на критерии № 2 и 3реалистического и № 3 инфантильного типов переживания личностного кризиса, отрицательный – на критерий № 2 творческого типа.

1. Обычно Вы действуете быстро и не думая?

А) да; б) нет.

Ответ «нет» указывает на критерии № 2, 3 творческого и № 3, 4 ценностного жизненных миров; «да» - на критерии № 1, 2, 3 инфантильного и № 3, 4 реалистического миров.

1. Что может быть для Вас важнее осуществления Вашего желания?

Данный вопрос, как и все вопросы открытого типа данной анкеты, необходимо анализировать с учетом всех критериев типов переживания личностного кризиса. Ответ на него поможет выяснить, существует ли у испытуемого иерархия потребностей и то, на сколько легко он может осуществить выбор между несколькими своими желаниями.

1. Верно ли утверждение, что судьба человека в его руках?

А) да; б) нет.

Отрицательный ответ указывает на критерий № 2 реалистического типа переживания личностного кризиса, положительный – на критерии № 3 творческого и № 3 реалистического типов.

1. Жить нужно сегодняшним днем и поменьше задумываться над тем, что будет потом?

А) да; б) нет.

Ответ «нет» указывает на критерии № 3, 4 творческого и № 3 ценностного жизненных миров; «да» - на критерии № 1, 2, 3 инфантильного и № 3, 4 реалистического миров.

1. Вам приятно задолго до начала знать, что и когда конкретно делать?

А) да; б) нет.

«Да» - критерии № 2, 3 творческого мира, № 3, 4 ценностного; «нет» - № 1, 2, 3, инфантильного и 3, 4 реалистического миров.

1. Какую пользу может принести исполнение Вашего желания?

Вопрос позволяет определить наличие или отсутствие взаимосвязи репрезентаций и способности вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов.

1. Что необходимо для осуществления Вашего желания?

Данная анкета содержит два типа вопросов: открытые и закрытые. Вопросы закрытого типа, предполагающие ответы «да» или «нет» позволяют сделать работу испытуемых с методикой более простой; подобный тип вопросов позволяет также сделать проще и процесс обработки данных. Открытые вопросы были необходимы для того, чтобы проверить, на сколько точны в своих ответах испытуемые, на сколько осознанно они делали свой выбор при заполнении анкеты.

Каждый ответ анкеты предполагает соответствие определенным критериям типов переживания личностного кризиса. При обработке ответов мы выявляем критерии, характерные для испытуемого. В конце подсчитывается общая сумма критериев по каждому из типов переживания личностного кризиса. Наибольшая сумма и есть тип переживания испытуемого. Как и любая методика, применяемая впервые, данная анкета нуждается в пробном (пилотажном) исследовании, то есть в проверке. Результаты обработки пилотажного исследования анкеты будут представлены ниже и наглядно продемонстрированы в Приложении Б.

Представленная анкета является одним из способов определить жизненный мир человека, однако, основная задача да данной работы – выявить возможности арттерапии в исследовании типов переживания личностного кризиса. Поэтому мы должны попытаться выявить тип переживания при помощи методов арттерапии. Анкета является в данном случае лишь методом, позволяющим подтвердить или опровергнуть наши предположения.

Как уже было сказано в параграфе 1.2, арттерапия обозначает все виды терапии искусством, которые проводятся в больницах и центрах психического здоровья, однако многие психологи находят такое определение неточным и слишком широким. Согласно международной классификации, психотерапия искусством представлена четырьмя модальностями: арттерапией (психотерапией посредством изобразительного творчества), драматерапией (психотерапией посредством сценической игры), танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца) и музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки) [17]. В данной работе мы предлагаем использовать методы именно арттерапии, которую также принято называть изотерапией. Число методов, облегчающих выражение чувств, при использовании рисования, бесконечно. В нашем исследовании мы предлагаем использовать два упражнения по арттерапии, посредством которых в дальнейшем предполагаем проверить выдвинутую нами гипотезу.

Первое упражнение – рисунок на заданную тему, второе – рисование мандал.

Данные упражнения были выбраны не случайно: мы считаем, что именно такое сочетание методов позволит получить полезную и достоверную для нашего исследования информацию.

Методы изотерапии можно разделить на две больших группы: директивные и недирективные. Директивные методы включают в себя все арттерапевтические методики, осуществление которых происходит по определенным правилам, в рамках заранее заданных условий выполнения заданий. Недирективные методы наоборот, позволяют испытуемому не ограничиваться заранее заданными условиями, и дает большую свободу для самовыражения.

Первая методика, которую мы предлагаем использовать в данном исследовании, хотя и предполагает рисунок на заранее заданную тему, относится к недирективным методам, так как изображать свое внутренне состояние, связанное с темой испытуемый вправе любыми способами, не ограничивая себя какими-либо рамками. Участникам предлагается вспомнить какую-либо неприятную ситуацию в своей жизни и попытаться изобразить отношение к ней при помощи рисунка. В данном случае ненужно ограничивать участников какими-либо жесткими правилами: рисовать можно все, что угодно. Рисуя, человек дает выход своим чувствам и переживаниям, перестраивает свои отношения в критических ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Повторное переживания неприятных ситуаций при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания; в рисунке нет места бессилию, невозможности постоять за себя, но есть ощущение собственной силы, бесстрашия и способности противостоять всем невзгодам. Кроме того, рисуя что-то на определенную тему человек, как правило, вспоминает и изображает ситуацию из своей жизни, полностью ассоциируясь с ней. Таким образом, данное упражнение позволяет нам получить достоверную информацию об испытуемых, которая является надежным диагностическим материалом.

Рисование в любом виде представляет собой прекрасное средство самопознания, формирования сознания и исцеления. Особое воздействие при этом оказывает создания мандал. Мандала представляет собой образное вспомогательное средство для достижения определенного состояния сознания. Она активизирует отображение присущего внутреннему «Я» человека порядка и целостности; Это средство, отражающее истинную сущность личности. Мандала - метод, при помощи которого человек способен создать свое собственное «святое» пространство, являющееся местом концентрации его энергии и духовной защиты одновременно [18].

Понятие мандалы впервые было внесено в западную психологию швейцарским психологом К. Г. Юнгом. Данный метод он открыл занимаясь собственным психоанализом: внимание К, Г. Юнга привлек тот факт, что схематика круга в его рисунках изменялась в соответствии с его внутренним состоянием (то есть по сути являлась его отображением).

Мандала в его понимании – важная составная часть процесса индивидуализации личности, помогающая активизировать бессознательное и в результате укрепления внутреннего порядка найти новые ориентиры во внешнем мире.

Рисование мандалы – спонтанная работа с цветом и формой внутри круга. В данном исследовании мы предлагаем испытуемым листы с заранее заготовленными очертаниями круга, однако заранее обговариваем, что данная заготовка не является единственно «верной»: каждый вправе изменять его и рисовать то, что считает нужным, ни чем себя не ограничивая. Круг, который человек очерчивает, отражает все противоречия, свойственные его личности. Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона [18, с.76].

Таким образом, выбирая в качестве экспериментального метода метод рисования мандалы мы не только имеем возможность получить достоверные данные, но и помогаем испытуемым очертить границу, защищающую физическое и психологическое пространство, с которым каждый из нас идентифицирует свою личность.

Следует также отметить, что при интерпретации продуктов арттерапии большое значение имеет мнение о рисунках самого испытуемого. То, что человек говорит о своих рисунках сам, зачастую бывает на много важнее той интерпретации, которая предлагается в литературе. Это одно из самых главных отличий арттерапии от проективных методов, в которых каждый элемент рисунка интерпретируется вне зависимости оттого, что считает сам испытуемый. Данный факт особенно важен в нашем исследовании, так как для того, чтобы обнаружить новые возможности арттерапии знаний, полученных из литературы недостаточно. Нам необходимо выяснить, что пытался выразить человек при помощи своих рисунков, какой смысл вкладывал он в свою работу. Но сделать это необходимо в данном случае не самостоятельно, а при непосредственном взаимодействии с испытуемым.

Проведение арттерапевтических упражнений гораздо более затратное по времени, чем анкетирование, так как испытуемый должен не просто заполнить имеющийся бланк с вопросами, а создать самостоятельно нечто новое (в данном случае рисунок), что отражало бы его сущность, переживания, настроение. Кроме того, для получения достоверных данных необходимо особое внимание уделить обсуждению упражнений и полученных в ходе их проведения рисунков, что также требует определенного количества времени. Учитывая все вышеперечисленные нюансы, мы пришли к выводу, что наиболее продуктивно деятельность будет протекать в режиме тренинговой работы.

Ниже мы предлагаем краткое описание программы тренинга.

Приветствие:тренер представляется сам, знакомится с участниками группы и знакомит участников группы между собой (в том случае, если они не знакомы).

Цель:

1. получение данных, необходимых для исследования типов переживания личностного кризиса (данная цель является основной целью тренинга, позволяющей нам реализовать задачи данного исследования, но испытуемым лучше озвучить иную цель, так как если испытуемые будут заранее знать, что именно изучается посредством тренинга, это может отрицательно повлиять на достоверность результатов);
2. самопознание участников группы.

Время проведения**:** 1-1,5 часа.

Примечание: время проведения зависит от скорости выполнения участниками предлагаемых заданий.

Необходимый материал**:** листы формата А4, цветные карандаши, анкетные бланки.

Принципы проведения тренинга**:**

* принцип искренности и открытости**,** т.е. каждый участник искренен и открыт на столько, на сколько может себе это позволить;
* принцип конфиденциальности**,** заключающийся в том, что любая информация, оглашенная участниками группы, остается в группе и не выносится за ее пределы;

Дополнительные правила**:**

* не покидать аудиторию во время проведения тренинга;
* не критиковать друг друга;
* не перебивать друг друга.

Инструкция по проведению:

В первой группе: участники тренинга садятся в круг, ведущий раздает им необходимый материал – анкеты и бумагу для рисования. Анкету предлагается заполнить перед началом рисования.

Во второй экспериментальной группе участникам также предлагается заполнить анкету. Основное отличие от тренинга в первой группе состоит в том, что обсуждение менее глубокое, можно даже ограничиться тем, что участники просто выполнят упражнения и заполнят анкету. Это обусловлено условиями исследования: определить тип переживания участников второй группы мы должны самостоятельно, без помощи испытуемых, а затем проверить наши предположения при анализе анкет.

Вначале участникам предлагается вспомнить критическую/какую-либо неприятную для них ситуацию, а затем попытаться изобразить ее на бумаге. Ведущий заранее должен объяснить, что в своих рисунках участники могут ничем не ограничиваться и рисовать все, что придет им в голову. После того, как первый рисунок завершен, участникам предлагается нарисовать второй рисунок – мандалу.

После того, как все участники закончили рисовать, ведущий собирает рисунки и начинается обсуждение. Обсуждение происходит следующим образом: участникам демонстрируется по очереди все рисунки, каждому из которых необходимо дать характеристику. Для того, чтобы работа была более продуктивной, ведущий может задавать следующие вопросы:

1. что вы чувствуете, глядя на свой рисунок со стороны?
2. что вы хотели передать при помощи своего рисунка?
3. при помощи каких именно элементов рисунка вы пытались передать свое настроение?
4. какие чувства вызывали у вас другие рисунки?
5. есть ли что-то общее в ваших рисунках и в рисунках других? Что?
6. как другие на ваш взгляд при помощи своего рисунка пытались передать свое эмоциональное состояние?
7. как можно при помощи рисунка передать свое эмоциональное состояние? При помощи каких элементов рисунка это возможно?
8. что вы чувствовали, слушая мнения других о своем рисунке?
9. что вы чувствовали, когда рассказывали о своем рисунке сами?
10. открыли ли вы что-то новое о себе после проведения данного занятия?
11. узнали ли вы что-то новое об участниках группы?
12. как вы думаете, почему вы не знали этого раньше?
13. как поможет вам опыт, полученный в группе, в вашей дальнейшей жизни?
14. как вы можете связать происходящее в группе с вашей жизнью?
15. понравилось ли вам занятие?
16. возникали ли у вас какие-либо трудности?
17. чем могли быть вызваны затруднения?
18. хотели бы вы что-нибудь добавить или изменить в своем рисунке?

Вопросы могут варьироваться, изменяться в зависимости от ситуации.

Все вопросы, включенные в обсуждение, необходимо задавать по очереди! Соблюдение данного требования способствует более плодотворному течению обсуждения, т.к. позволяет участникам задуматься над всеми вопросами, каждый из которых имеет свое назначение и смысл; способствует осознанию участниками группы своих чувств; способствует наиболее глубокому и детальному рассмотрению упражнений, получению наиболее достоверной информации. По мере возможности на вопросы должны ответить все участники группы.

Возможные затруднения:

I. Некоторые участники отказываются рисовать.

Причины подобного поведения могут быть различны: застенчивость, боязнь перед тем, что он сделает что-то неправильно, что собственный рисунок окажется хуже других и т.д.[19]. В этом случае нужно подбодрить участников, попытаться объяснить, что их художественные способности в данном случае не имеют значения и каждый вправе выполнять задания так, как может. Если участник отказывается рисовать и после этого, его необходимо оставить в покое: возможно, ему необходимо больше времени для того, чтобы уровень сопротивления снизился, кроме того, наблюдая за тем, как рисуют остальные участники, человек постепенно включается в работу сам.

При обсуждении в данном случае по мимо всех прочих вопросов необходимо будет задать следующие:

* что мешало вам рисовать?
* что вы при этом чувствовали?
* что вам хотелось сделать в этот момент? Что бы это могло вам дать? Для чего вам это было нужно?

Что позволяет**:** осознание и более глубокое понимание участниками своих чувств, эмоций, желаний, поведения.

Примечание*:* данный вариант работы лучше использовать на уже сложившейся группе, т.к. в сложившейся группе участники более откровенны и, как правило, более раскрепощены, уровень сопротивления ниже.

II. Никто из участников не решается начать обсуждение, участники не вступают в обсуждение, стараются промолчать**.**

В данном случае тренер может:

1. Начать обсуждение сам, например, со слов: «У меня сложилось впечатление, что ….., а что вы об этом думаете?»

Что позволяет**:** преодоление сопротивления: тренер показывает пример, снимая тем самым возможно существующее у участников эмоциональное напряжение; участники, незаметно для себя, включаются в процесс обсуждения.

Примечание: в дальнейшем необходимо остановиться на возникшем напряжении - узнать, чем оно вызвано: «что мешало вам высказаться раньше?», и т.д.

Иногда те, кому уже есть, что сказать, молчат, по тем или иным причинам, но это можно легко отследить по невербальным проявлениям [20, с.62] и дать им слово: «Давайте начнем с тех, кто уже готов», «Давайте начнем сначала по желанию» или «Я вижу, что Вы уже готовы отвечать» и т.д.

Что позволяет**:** подобная фраза позволяет, во-первых, не ждать своей очереди тем, кто уже готов и придает им уверенности, во-вторых – дает понять остальным участникам, что высказаться должны все, в силу чего все участники включаются в процесс обсуждения, в-третьих, дает время остальным участникам подготовиться к ответу.

Примечание: в дальнейшем необходимо будет выяснить причины молчания участников.

2. Предложить начать обсуждение по кругу (в крайнем случае), что также является почвой для дополнительного обсуждения: «Что вы чувствовали, кода вам первому пришлось отвечать? О чем думали в тот момент?», «Что вы хотели сделать в тот момент?» и т.д.

После завершения упражнений тренер благодарит всех за участие в тренинге и прощается. При необходимости можно провести небольшое завершающее упражнение (на усмотрение самого тренера).

Предполагается, что после проведения тренинга в первой экспериментальной мы уже будем обладать достаточными знаниями и материалом для того, чтобы при помощи методов арттерапии определить тип переживания личностного кризиса и нам останется лишь применить имеющийся опыт для выявления типа переживания во второй группе, что позволит нам проверить достоверность наших предположений.

Таким образом, тренинг поможет нам выявить в рисунках те элементы, которые наиболее явно указывают на принадлежность испытуемого к какому-либо из жизненных миров, а анкета позволяет проверить надежность подобной диагностики.

Но прежде чем приступать к проведению исследования, необходимо удостовериться в том, что все методики, применение которых планируется, являются пригодными для работы. В данном случае арттерапевтические техники не вызывают у нас опасения, так как они применяются уже достаточно долгое количество времени и их описание можно встретить во многих источниках. Методом, который необходимо подвергнуть проверке является анкета, так как она составлена нами самостоятельно и ранее нигде не применялась.

Пилотажное исследование анкеты, позволяющей определить тип переживания личностного кризиса, мы проводили на группе, состоящей из пяти человек. В целях сохранения конфиденциальности имена испытуемых заменены кодами – П1, П2, П3, П4, П5. В данном параграфе мы уже представили и подробно описали анкету и способ ее обработки, поэтому ниже мы представим в основном уже готовые результаты данного исследования. Сложность составляла лишь обработка ответов на открытые вопросы, на их описании мы остановимся более подробно. Для наглядности ответы на открытые вопросы будут взяты в кавычки.

Испытуемый П1:

Вопрос 3. «Очень рада». Вопрос предполагает выявление возможности представить/ «спроектировать» свое будущее; данный ответ хоть и мало информативен, но все же указывает на способность человека к репрезентации вариантов развития событий, следовательно, соответствует критериям Ц №3, №2 реалистического (Р), №3 творческого (Т) жизненных миров.

Вопрос 19. «Благополучие родных». Данный ответ указывает, во-первых, на наличие иерархии потребностей, на способность сделать выбор между потребностями (критерий творческого мира(Т) №1), во-вторых, на взаимосвязь репрезентаций (критерий № 3ценностного (Ц) и Т №3) и, в-третьих, на способность вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов (Т №4).

Вопрос 23. «Благополучие в семье». Данный ответ указывает на то, что испытуемый может четко разграничить, для чего он стремится к осуществлению задуманного, у него есть определенная цель и он способен связать несколько событий и отношений своей жизни в единую цепочку, увидеть их взаимосвязь (Ц №3, Т №3, 4).

Вопрос 24. «Настойчивость». Ответ указывает на то, что для испытуемый способен анализировать прошлые события своей жизни и способен взять опыт прошлого в настоящее, то есть видит взаимосвязь между несколькими событиями в своей жизни (Т №3, Ц №3).

Общий анализ анкеты позволяет отнести данного испытуемого к ценностному типу переживания личностного кризиса.

Испытуемый П2:

Вопрос 3. «Буду рада». Данный ответ, несмотря на малую информативность, указывает на способность индивида предвидеть возможное развитие событий, следовательно соответствует критериям Т №3, Ц №3, Р №2.

Вопрос 19. «Здоровье и желание близких людей». Ответ указывает на присутствие иерархии потребностей, что свидетельствует о наличии стратегии выбора между потребностями (в данном случае между собственными желаниями и желаниями близких), а также на взаимосвязь репрезентаций и способность вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов. Следовательно, соответствует критериям Т №1, 3, 4 и Ц №3.

Вопрос 23. «Большую». Данный ответ мы считаем неинформативным, поэтому он не будет подвергаться обработке.

Вопрос 24. Ответ отсутствует (в этом случае он никак не интерпретируется).

Анализ анкетирования позволяет отнести испытуемого к творческому типу переживания личностного кризиса.

Испытуемый П3:

Вопрос 3. «Очень хорошо». Данный ответ аналогичен ответам предыдущих испытуемых и его можно интерпретировать подобным образом: Т №3, Ц №3, Р №2.

Вопрос 19. Ответ отсутствует.

Вопрос 23. «Благополучие в будущем». Данный ответ может указывать на способность испытуемого видеть взаимосвязь жизненных событий и возможность вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов, что соответствует критериям Т №3, 4 и Ц №3.

Вопрос 24. Ответ отсутствует.

Анализ анкеты в целом позволяет отнести испытуемого к творческому типу переживания личностного кризиса.

Испытуемый П4:

Вопрос 3. «Личное удовлетворение». На наш взгляд, ответ может указывать на способность испытуемого видеть взаимосвязь между несколькими ситуациями/потребностями, способность к репрезентации вариантов развития событий, а также на то, что индивид вписывает наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов, что соответствует критериям Ц №3 и Т №3, 4.

Вопрос 19. «Обстоятельства, мнения окружающих». Ответ предполагает наличие стратегии выбора между потребностями, так как содержит в себе указание на то, что испытуемый, проанализировав обстоятельства, может отказаться от осуществления задуманного в том случае, если ситуация того потребует. Данный факт также свидетельствует о способности индивида держать в поле внутреннего зрения одновременно два или более отношений и находить между ними четкую взаимосвязь. Таким образом, данный ответ соответствует критериям Т №1, 3, 3 и Ц №3.

Вопрос 23. «Благополучие в будущем». Данный ответ указывает на способность испытуемого видеть взаимосвязь жизненных событий и возможность вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов, что соответствует критериям Т №3, 4 и Ц №3.

Вопрос 24. «Сочетание желания, умения, обстоятельств». Ответ указывает на способность находить взаимосвязь между репрезентациями, на способность вписывать ситуацию во фрейм жизненных смыслов. Это указывает на критерии Р №2, Ц №3, и Т №3, 4.

Анализ анкеты позволяет утверждать, что испытуемый относится к творческому типу переживания.

Испытуемый П5:

Вопрос 3. «Буду рада». Подобный ответ уже встречался у других испытуемых и его можно интерпретировать точно таким же образом: Т №3, Ц №3, Р №2.

Вопрос 19. «здоровье моего ребенка и родителей». Ответ свидетельствует о наличии стратегии выбора между потребностями, а также на взаимосвязь репрезентаций и способность вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов. Следовательно, соответствует критериям Т №1, 3, 4 и Ц №3.

Вопрос 23. Ответ отсутствует.

Вопрос 24. «Здоровье». Ответ может свидетельствовать о том, что человек имеет четкие представления о том, что ему необходимо для осуществления задуманного, то есть способен найти взаимосвязь между несколькими ситуациями (Т №3, Ц №3). Но однозначность необходимости может также указывать на критерий Р №5 (на инфантильный жизненный мир ответ в данном случае указывать не может, так как вопрос предполагает выявление обстоятельств, необходимых для того, чтобы удовлетворить желание, осуществление которого на данный момент не возможно, тогда как в инфантильном мире удовлетворению потребности ничто не препятствует).

Анализ анкеты позволяет отнести человека к реалистическому типу переживанию личностного кризиса.

Таким образом, при обработке данных было выявлено, что трое из испытуемых принадлежат к творческому типу переживания личностного кризиса, один к ценностному и один к реалистическому типам. Необходимо отметить, что при обработке результатов у нас не возникало трудностей, связанных с противоречивостью ответов, что указывает на то, что испытуемые четко поняли предъявленную им инструкцию и выполняли задания осознанно. Этот факт позволяет нам утверждать, что разработанная анкета на выявление типа переживания личностного кризиса является пригодной для проведения данного исследования, и мы можем приступать к его непосредственному осуществлению.

2.2.Анализ и интерпретация эмпирических данных

Первый этап данного исследования включал в себя проведение методов арттерапии в первой экспериментальной группе, а также обсуждение рисунков. Работа с группой проходила в тренинговом режиме. Главной целью тренинга являлось получение данных, необходимых для исследования типов переживания личностного кризиса, поэтому при описании работы мы предлагаем пропустить организационные моменты (касающиеся, в том числе и заполнения анкет) и сосредоточить все внимание на той его части, которая касается обсуждения рисунков. Данные будут представлены в виде диалога экспериментатора (в данном случае ведущего) с испытуемыми (участниками тренинга). Но представлены будут наиболее важные выдержки из беседы, представляющие для нас наибольший интерес. Главной задачей беседы было узнать, какие именно элементы рисунков важны для самих испытуемых. Именно они, на наш взгляд, могут показать истинное положение вещей, так как являются осознанной демонстрацией своего внутреннего мира в рисунке. В дальнейшем обозначенные испытуемыми элементы были подвергнуты дополнительному анализу с точки зрения современной арттерапии, а затем сопоставлены с типом переживания личностного кризиса (для того, чтобы выяснить, какие из них отличают один тип переживания от другого).

Обсуждение рисунков в первой экспериментальной группе (ЭГ1):

Ведущий (В): Я бы хотела узнать, что вы чувствовали, когда рисовали (вопрос адресован всем участникам тренинга, отвечают по желанию)

ЭГ1.1: ничего, просто рисовала, сначала думала, что нарисовать, долго ничего в голову не приходило

ЭГ1.4: у меня было то же самое, пыталась как то задуматься над темой, которую ты дала, но потом все равно рисовала что попало

В: а о чем вы думали, когда рисовали?

ЭГ1.4: да ни о чем

ЭГ1.2: а я с самого начала знала, что рисовать; в моем возрасте человек уже знает, что ему необходимо, конечно много чего нужно, переживаний тоже много, но все равно есть такие вещи, которые важнее остальных

В: вы пытались выразить это в рисунках?

ЭГ1.2: да, я и старалась нарисовать, то, что меня беспокоит

В: что вы чувствовали, когда рисовали?

ЭГ1.2: тоску

В: вы пытались каким либо образом отразить свои чувства в рисунке?

ЭГ1.2: да

В: можете ли вы пояснить, что именно вы нарисовали таким образом? (участникам предъявляется рисунки ЭГ1.2)

ЭГ1.2: здесь я нарисовала дом (по поводу мандалы), потому что с возрастом понимаешь, что это самое главное; у каждого должен быть свой дом, чтобы не жить на перепутье; когда рисовала, думала про своих детей, о том, что бы у них все было хорошо

В: что в этом рисунке было для вас важнее всего, какие именно части дома?

ЭГ1.2: здесь все важно, весь дом целиком и еще чтобы он не был пустым: главная проблема, что дом пустой, дети уехали

В: как именно вы пытались показать что дом пустой?

ЭГ1.2: я наверно не пыталась нарисовать именно это, просто это для меня сейчас важно

В: хорошо, а что вы можете сказать по поводу второго рисунка?

ЭГ1.2: я нарисовала лес**,** солнце, реку, хотело, чтобы все выглядело солнечным, радостным

ЭГ1.3: зачем тогда река: все течет, проходит, все быстротечно?

ЭГ1.2: нет, для меня река – это что-то светлое, хорошее; ассоциируется с тем, что все невзгоды смываются и утекают, остается только хорошее; это надежда на будущее

В: можно ли сказать, что для вас важны в большей степени некоторые элементы рисунка а не весь рисунок в целом?

ЭГ1.2: да

В: можете ли вы назвать их?

ЭГ1.2: река, как я уже сказала и дом, и еще погода, я нарисовала хорошую погоду, потому что даже в плохой ситуации должна быть какая-то надежда на будущее

В: если никому больше нечего сказать по поводу этих рисунков, я предлагаю перейти к следующим (демонстрируется рисунки испытуемого ЭГ1.1). Как при помощи рисунка вы пытались передать свое эмоциональное состояние (вопрос адресован ЭГ1.1)?

ЭГ1.1: в первом рисунке никак, просто нарисовала цветок, потому что в голову ничего другого не шло, а во втором рисунке я тоже нарисовала дом и полностью согласна с ЭГ1.2, что дом это самое главное, особенно теперь, когда дети далеко

В: этот дом тоже пустой?

ЭГ1.1 нет, в нем живут люди, там тепло, уютно

В: что еще в рисунке для вас наиболее важно?

ЭГ1.1: не знаю, наверно больше ничего (остальные участники отметили, что рисунки вызывали у них только положительные эмоции)

В: давайте посмотрим на следующий рисунок (демонстрируется рисунок ЭГ1.3 (Приложение Д, Приложение Е))

ЭГ1.3 Я ничего не хочу говорить по поводу моего рисунка. Мне тяжело про эту ситуацию говорить, да и все равно все все знают, так что что-то обсуждать я думаю смысла нет. Второй рисунок я рисовать не стала, потому что такое нарисовать сложно, мне не приятно об этом говорить

В: в таком случае я предлагаю перейти к обсуждению рисунков другого участника (демонстрируются рисунки участника ЭГ2.4). Что вы можете сказать по поводу своих рисунков?

ЭГ1.4: я рисовала что в голову приходило, по первому рисунку (Приложение З) могу сказать только то, что сделала его не ярким потому что тема была нарисовать что-нибудь неприятное. Ну а во втором (Приложение Ж) рисовала просто так, не понимаю как это может что-то обо мне сказать

В: что вы чувствуете, глядя на свои рисунки сейчас?

ЭГ1.4: не знаю

В: согласны ли вы с мнением предыдущих участников, считающих, что некоторые элементы в рисунках действительно передают их настроение и эмоции

ЭГ1.4: по их рисункам думаю, конечно можно увидеть то, что они чувствуют, но по моим – нет

В: давайте посмотрим на следующие рисунки (демонстрируются рисунки ЭГ1.5). Пытались ли вы выразить в своих рисунках свое эмоциональное состояние или может быть изобразить какую-либо неприятную ситуацию?

ЭГ1.5: да, я хотела, но не знала как, рисунки получились какие-то детские

В: как именно вы старались это изобразить?

ЭГ1.5: семью нарисовала счастливую, уютный дом (Приложение Л), все счастливы, этого сейчас не хватает

В: то есть вы рисовали то, что хотели бы иметь на самом деле?

ЭГ1.5: да

В: при помощи каких элементов вы это изображали?

ЭГ1.5: при помощи цветов, солнышка, ясной погоды

В: а есть ли что-то схожее с остальными рисунками?

ЭГ1.5: да, дом, хорошая погода, счастливая семья

Таким образом, беседа позволяет нам выделить следующие элементы рисунков, наиболее значимых для участников:

река (может быть вода в любых проявлениях),

дом (как обязательный элемент благополучия),

погода (в данном случае «хорошая», «солнечная», выражается наличием солнца, отсутствием облаков),

наличие противоречий (например, наличие в одном рисунке одновременно солнца и луны (приложение К),

цветы/цветок

облака

забор

Внимание также следует обратить на конкретность или абстрактность ситуации, на расположение рисунков, а также на их цвет.

На первый взгляд может показаться, что выделенных испытуемыми элементов слишком мало для того, чтобы провести качественный анализ типа переживания личностного кризиса, однако изучение арттерапии позволяет нам утверждать, что это не так: некоторые элементы, по-настоящему волнующие участников, не были обозначены ими как значимые или были отвергнуты из-за наличия сопротивления. В обсуждении видно то, как некоторые из участников явно пытались уйти от контакта, но это вовсе не означает, что в их рисунках нет никакого смысла. В любом случае, существуют элементы, позволяющие нам провести анализ рисунков качественно.

Для того, чтобы подвергать элементы дальнейшей обработке, необходимо определить тип переживания личностного кризиса каждого из испытуемых: возможно разным жизненным мирам присущи одни и те же элементы рисунка, в таком случае необходимо будет определить, существуют ли между ними какие-либо различия. Ниже мы представим анализ ответов испытуемых первой группы на открытые вопросы и конечный результат обработки анкеты – их тип переживания личностного кризиса, а также элементы, характерные для их рисунков и их интерпретацию.

Анализ ответов на открытые вопросы анкеты участников первой экспериментальной группы (ЭГ1) Испытуемый ЭГ1.1

Вопрос 3. «Буду рада». Данный ответ, несмотря на малую информативность, указывает на способность индивида предвидеть возможное развитие событий, следовательно соответствует критериям Т №3, Ц №3, Р №2.

Вопрос 19. «Здоровье». Ответ свидетельствует о наличии стратегии выбора между потребностями, а также на взаимосвязь репрезентаций , следовательно, соответствует критериям Т №1, 3 и Ц №3.

Вопрос 23. «Будущее ближних». Ответ указывает на присутствие иерархии потребностей, что свидетельствует о наличии стратегии выбора между потребностями (в данном случае между собственными и близких людей), а также на взаимосвязь репрезентаций. Следовательно, соответствует критериям Т №1, 3 и Ц №3.

Вопрос 24. «Здоровье, желание, терпение, стремление». Ответ указывает на способность испытуемого анализировать свои прошлые отношения и находить между ними определенные взаимосвязи, обнаруживать причины неудач, которые могли присутствовать в прошлом. Это соответствует критериям Т №3 и Ц №3.

Анализ анкеты позволяет утверждать, что для испытуемого характерно творческое переживание личностного кризиса.

Элементы, характерные для рисунков данного испытуемого: дом, хорошая погода (солнце), забор, цветок. Ситуация изображена скорее абстрактно, чем конкретно.

Дом: размер рисунка может указывать на нормальную самооценку, однако его положение (нарисован слишком низко, так, что не видно его нижней части) может являться свидетельством нерешительности, тревожности или страха, связанного с конкретной ситуацией (в данном случае неприятной), чувства скованности реальностью. Рисунок также говорит о потребности в безопасности и успехе. Имеет место чувство недостатка эмоций теплоты дома (труба, дым), попытки сдерживать себя, контролировать свои эмоции; присутствует некоторая закрытость, желание уйти от контакта(забор, характер его изображения) [12] .

В целом можно сделать вывод, что человек пытался скрыть неприятную ситуацию, изобразить вместо нее ситуацию менее болезненную (о чем свидетельствует и рисунок мандалы: он носит скорее декоративный, нежели информативный характер). На желание скрыть неприятную ситуацию может также свидетельствовать абстрактность рисунка. Несмотря на это рисунок также оставляет чувство надежды на благополучное будущее (хорошая погода – солнце).

Испытуемый ЭГ1.2

Вопрос 3. «Буду счастлива». Данный вопрос направлен на выявление возможности представить/ «спроектировать» свое будущее; ответ указывает на способность человека к репрезентации вариантов развития событий, а так же на умение вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов, следовательно, соответствует критериям Ц №3, Р №2, Т №3.

Вопрос 19. «Здоровье близких и свое тоже». Ответ указывает на наличии стратегии выбора между потребностями, а также на взаимосвязь репрезентаций и способность вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов. Следовательно, соответствует критериям Т №1, 3, 4 и Ц №3.

Вопрос 23. «Удовлетворение». Данный ответ не указывает, в какой именно сфере наступит удовлетворение и что может последовать за ним (то есть какие последствия оно несет). В этом смысле «удовлетворение» указывает на изолированность отношений и отсутствие «сопряженности» между реализацией отдельных отношений, что характеризуется критерием инфантильного жизненного мира И №3 и Р №3.

Вопрос 24. «Многое». Ответ слишком «расплывчат», к нему нет точных пояснений, поэтому во избежание неточностей он не будет подвергнут обработке.

Испытуемый относится к творческому жизненному миру.

Элементы, характерные для рисунков данного испытуемого: дом, река, хорошая погода. Ситуация изображена в большей степени абстрактно.

Мандала – отражение истинной сущности человека; в данном случае вся композиция состоит из одного рисунка – дома, что свидетельствует о том, что на данный момент это главная проблема, занимающая человека. Рисунок может свидетельствовать о наличии тревоги, неуверенности; характер линий может указывать на наличие конфликтной ситуации (самим испытуемым было сказано, что критическая ситуация связана с домом) [12]. Кроме того, цвет, используемый в рисунке, свидетельствует о том, что испытуемому присущи чувства материнства и сострадания [14], но он боится демонстрации своего эмоционального возбуждения и пытается оставаться спокойным и невозмутимым. Возможно, испытуемый пытался изобразить беспокоящую ситуацию, но также хотел выразить в рисунке надежду на то, что в будущем все будет хорошо (по словам самого испытуемого это отражают такие элементы рисунка, как река, солнце).

В общем, рисунок оставляет ощущение осторожности, неуверенности, но также указывает на присутствие надежды на светлое будущее.

Испытуемый ЭГ1.3

Вопрос 3. «Буду счастлива». Подобный ответ уже встречался у предыдущего испытуемого и его можно интерпретировать точно также: Р №2, Ц №3, Т №3, 4.

Вопрос 19. «Благополучие сына и родителей». Ответ свидетельствует о наличии стратегии выбора между потребностями и о взаимосвязи репрезентаций и способности вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов. Следовательно, соответствует критериям Т №1, 3, 4 и Ц №3.

Вопрос 23. Ответ отсутствует.

Вопрос 24. «Выздороветь». Ответ в данном случае свидетельствует о «сопряженности» между реализацией отдельных отношений (чтобы выполнить одно, необходимо сделать еще что-то), а также о способности выбрать между несколькими потребностями главную, что характеризуется критериями Т №1, 3 и Ц №3.

В результате обработки анкеты установлено, что испытуемый принадлежит к творческому жизненному миру.

Элементы, характерные для рисунков данного испытуемого: в рисунке использовался только один цвет – черный; изображена конкретная ситуация, один рисунок не закончен (имеет место отказ от выполнения задания), что свидетельствует о травматичности ситуации.

Данный рисунок, даже несмотря на сопротивление (отказ от рисунка), очень информативен и позволяет утверждать, что наличественная ситуация очень травматична для испытуемого. Об это свидетельствует как отказ от второго рисунка и уход от общения во время беседы, так и само изображение, указывающее на наличие внутреннего конфликта с ситуацией. Характер изображения элементов рисунка (в данном случае человека) указывает на нарушение сенсорного контакта с действительностью, на отсутствие необходимой на данный момент мужественности, зависимости от обстоятельств, о робости, нехватке уверенности в деятельности и социальных контактах, а также о потребности в опеке, любви. Цвет с одной стороны указывает на желание оставаться спокойным и невозмутимым, а с другой – на наличие депрессии, печали.

Общий настрой рисунка оставляет ощущение угнетенности, страха перед сложившимися обстоятельствами, невозможности разрешения ситуации в ближайшее время.

Испытуемый ЭГ1.4

Вопрос 3. «Помогу всем родственникам». Подобный ответ, несмотря на свою альтруистичность, указывает на явную однозначность потребности и характеризуется, таким образом, критериями И №4 и Р №5.

Вопрос 19. «Здоровье». Ответ свидетельствует о наличии стратегии выбора между потребностями, а также на взаимосвязь репрезентаций, следовательно, соответствует критериям Т №1, 3 и Ц №3.

Вопрос 23. «Хорошую, материальную». Ответ описывает то, что испытуемый может получить при исполнении его желания, однако не описывает того, что может за этим последовать, что указывает на неумение индивида увидеть взаимосвязь между отдельными потребностями/отношениями (И №3, Р №3).

Вопрос 24. «Везения». Ответ свидетельствует о том, что испытуемый не может проанализировать ситуацию и определить план действий, при помощи которого данная потребность может быть осуществлена им самостоятельно. Это указывает на изолированность репрезентаций и на отсутствие «сопряженности» между реализацией отдельных потребностей (Р №3, И №3).

Общий анализ анкеты позволяет утверждать, что для данного испытуемого характерно наличие одновременно двух типов переживания личностного кризиса: гедонистического и реалистического.

Элементы, характерные для рисунков данного испытуемого: забор, цветок, использование в одном из рисунков только черного цвета.

Рисунок свидетельствует о наличии внутреннего конфликта между потребностями и реальностью. На это указывают такие детали, как разрывы целостности изображений (в данном случае забор), а также резкое различие в выборе цвета в двух рисунках. Если в одном рисунке цвета указывают на достаточно высокую эмоциональность (см. Приложение Ж), то во втором (см. Приложение И) цвет указывает на наличие страха перед эмоциональным возбуждением, печаль и подверженность депрессии. Подобное противостояние цветов может также свидетельствовать о конфликте между желаниями испытуемого и его реальными возможностями.

При анализе выделенных ранее элементов рисунков мы пытались руководствоваться не только знаниями, полученными ранее при изучении литературы по арттерапии, но и той информацией, которую нам сообщали в беседе сами испытуемые.

Испытуемый ЭГ1.5

Вопрос 3. «Счастливой мамой». Данный ответ указывает с одной стороны на наличие стратегии выбора между несколькими потребностями (Т №1), а с другой свидетельствует об однозначности выбора (И №4, Р №5).

Вопрос 19. «Погода» в доме». Ответ свидетельствует о наличии стратегии выбора между потребностями и характеризуется критерием Т №1.

Вопрос 23. «Успокоение души». Подобный ответ, на наш взгляд, указывает на взаимосвязь репрезентаций и характеризуется критериями Т №3 и Ц №3.

Вопрос 24. «Рождение ребенка». С одной стороны ответ слишком определенный однозначный (И №4, Р №5), но он также свидетельствует и о возможности «увидеть» дальнейшее развитие событий (Т №3, Ц №3).

Анализ анкеты позволяет отнести испытуемого к творческому жизненному миру.

Элементы, характерные для рисунков данного испытуемого: ясная погода (отсутствие облаков, также на это указывал сам испытуемый), дом, цветы, противоречие.

Рисунки данного испытуемого могут свидетельствовать о чувстве отвергнутости, затруднениях при стремлении раскрыться перед другими, чрезмерном контроле над собственными фантазиями (рисунок дома), об ощущении собственной малоценности и ничтожности (рис. человека). Рисунок указывает также на потребность находиться в семейном кругу, ощутить теплоту дома. Имеет место хороший сенсорный контакт с действительностью, однако наблюдается некоторая незащищенность и, как следствие, потребность в уверенности. Имеет место наличие противопоставимых друг другу элементов (солнце и луна, см. Приложение И), но общая композиция рисунка может свидетельствовать о способности индивида находить компромисс между ними (это объясняется тем, что центральная фигура рисунка – цветок, с которой с большой вероятностью ассоциируется испытуемый, находится по середине, между ними; наличие двух листьев на его стебле также может указывать на равенство позиций солнца и луны, кроме того общее впечатление от рисунка не вызывает противоречивых чувств).

По результатам анкеты четверо из испытуемых (ЭГ1.1, ЭГ1.2, ЭГ1.3, ЭГ1.5) относятся к творческому типу переживания критических жизненных ситуаций и один испытуемый (ЭГ1.4) относится сразу к двум – гедонистическому и реалистическому.

Сопоставив между собой эмпирические данные всех участников первой экспериментальной группы, можно сделать следующие выводы:

1. Для рисунков представителей творческого жизненного мира характерны такие особенности, как:

1.1 общий позитивный настрой рисунка и наличие в нем элементов, указывающих на присутствие надежды (в рисунках испытуемых это выражается, как правило, наличием хорошей погоды (сочетание таких элементов, как солнце, отсутствие облаков, ясное небо), наличием реки/ручья, вместе с которым «утекают все невзгоды»);

1.2 при абстрактном изображении ситуации наблюдается попытка продемонстрировать ее как менее травмирующую и представить ее более благоприятной (нет попытки представить ее как угнетающую);

1.3 при конкретном изображении ситуации наблюдается прорисовывание мелких деталей, указывающих на однозначность ситуации (что, однако, не свидетельствует об однозначности потребности, свойственной для инфантильного жизненного мира).

2. Для рисунков испытуемого ЭГ1.4, относящегося по результатам анкетирования сразу к двум типам переживания критической жизненной ситуации – гедонистическому и реалистическому – характерны такие особенности, как:

2.1 наличие разрывов и прерванности в элементах рисунка ( приложение Ж);

2.2 элементы рисунков указывают на борьбу мотивов (противоречивые/несопоставимые/плохо сочетаемые друг с другом элементы рисунка, например, цветок в центре забора (см. Приложение Ж). Данная особенность рисунка, на наш взгляд в большей степени может быть характерна для представителей реалистического жизненного мира, так как в рисунке они могут свидетельствовать о наличие преграды/затруднения на пути к осуществлению своей цели;

2.3 отсутствие общего позитивного настроя в рисунке, такого, как у представителей творческого жизненного мира. Особенность также является наиболее характерной для реалистического мира, по той причине, что согласно теме рисунка для представителей инфантильного мира было бы не характерно рисовать отсутствие позитивного настроя, потому что это может указывать на возможность принятия испытуемым неосуществления своей потребности, что для данного жизненного мира не приемлемо.

Таким образом, анализ данных, полученных после проведения тренинга и анкеты, позволил нам выделить несколько элементов, присущих рисункам представителей различных жизненных миров. Следующим шагом в нашей работе будет являться попытка при помощи имеющихся элементов определить тип переживания личностного кризиса испытуемых второй экспериментальной группы (ЭГ2.) по их рисункам. В данном случае нет необходимости давать психологическую интерпретацию их рисункам, необходимо будет лишь выяснить, существуют ли в этих рисунках те же особенности, что и в рисунках представителей первой группы.

Анализ рисунков ЭГ2:

Испытуемый ЭГ2.1

Данный испытуемый отказался рисовать и пожелал оставить мандалу незаполненной. Подобный отказ вызван сопротивлением, но трудность интерпретации заключается в том, что причины сопротивления могут быть различны. Это может быть как чрезмерная тяжесть критической ситуации (как у испытуемогоЭГ1.3), что позволило бы отнести его к творческому жизненному миру, так и неспособность представить критическую ситуацию вообще, что свидетельствовало бы об инфантильном мире. Поэтому на данный момент мы не можем сказать точно к какому жизненному миру относится испытуемый.

Испытуемый ЭГ2.2

В первом рисунке (см. Приложение М) имеют место такие особенности, как наличие реки/ручья и общий позитивный настрой. Во втором рисунке (см. Приложение Н) позитивный настрой отсутствует, однако некоторые его элементы (в частности хорошо прорисованные следы) могут указывать на конкретность ситуации. Таким образом, мы считаем, что для данного испытуемого характерен творческий тип переживания личностного кризиса.

Испытуемый ЭГ2.3

В рисунках испытуемого имеет место наличие противоречивых/ «борющихся» друг с другом элементов: земля и небо в обоих рисунках как будто противопоставлены друг другу, с одной стороны поле, зеленая трава, нежные цветы, а с другой - мрачное небо, дождь и молнии. Позитивный настрой отсутствует. Подобные особенности рисунка позволяют отнести испытуемого к реалистическому жизненному миру.

Испытуемый ЭГ2.4

В первом рисунке (см. Приложение С) наблюдается общий позитивный настрой, указывающий на присутствие надежды на светлое будущее (о чем свидетельствует наличие ясной погоды - солнце, отсутствие облаков), что указывает на творческий жизненный мир. Мандала представляет собой рисунок дерева и солнца, исполненный одним цветом – черным (см. Приложение Т), что указывает на отсутствие позитива. Однако критическая ситуация в данном случае изображена без попытки усилить негативное впечатление и может восприниматься как способ представить ее менее травмирующей. Таким образом, анализ рисунков позволяет отнести данного испытуемого к творческому жизненному миру.

Испытуемый ЭГ2.5

Первый рисунок (см. Приложение У) носит скорее декоративный характер и поэтому не может расцениваться как надежное диагностическое средство. В рисунке мандалы (см. Приложение Ф) использовался только один цвет – коричневый, позитивного настроя рисунок не вызывает. Это может указывать на принадлежность к реалистическому жизненному миру, однако в виду диагностическойнеинформативности первого рисунка мы не станем относить данного испытуемого к какому-либо типу переживания.

Проанализировав все рисунки испытуемых второй экспериментальной группы удалось установить, что двое из них (ЭГ2.2 и ЭГ2.4) принадлежат к творческому типу переживания критических жизненных ситуаций, один (ЭГ №.3)– к реалистическому; определение типа переживания еще двоих испытуемых оказалось невозможным в виду нехватки диагностического материала.

Следующий, завершающий, этап данного исследования – проверка правильности определения типа переживания участников второй группы путем сопоставления результатов анализа рисунков с результатами, полученными в ходе обработки анкеты. Для начала представим результаты анкетирования.

Анализ ответов на открытые вопросы анкеты участников второй экспериментальной группы (ЭГ2)

Испытуемый ЭГ2.1

Вопрос 3. «Счастье». Данный вопрос направлен на выявление возможности представить развитие настоящих событий в будущем; ответ указывает на способность человека к репрезентации вариантов развития событий, а так же на умение вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов, следовательно, соответствует критериям Ц №3, Р №2, Т №3.

Вопрос19. Ответ отсутствует.

Вопрос 23. «Огромную». Данный ответ мы считаем неинформативным, поэтому он не будет подвергаться обработке.

Вопрос 24. «Мое желание». Ответ указывает на способность испытуемого анализировать свои прошлые отношения, находить между ними определенные взаимосвязи, обнаруживать причины неудач, которые могли присутствовать в прошлом. Это соответствует критериям Т №3 и Ц №3.

Анализ анкеты позволяет отнести данного испытуемого к реалистическому жизненному миру.

Испытуемый ЭГ2.2

Вопрос 3. «Буду продолжать». Данный ответ свидетельствует о способности испытуемого держать в поле внутреннего зрения одновременно две или более потребности, а также о взаимосвязи репрезентаций, что характеризуется критериями Т №3 и Ц №3.

Вопрос 19. Ответ отсутствует.

Вопрос 23. «Уверенность». Ответ указывает на способность испытуемого анализировать свои прошлые отношения и находить между ними определенные взаимосвязи, обнаруживать причины неудач, которые могли присутствовать в прошлом. Это соответствует критериям Т №3 и Ц №3.

Вопрос 24. Ответ отсутствует.

Для данного испытуемого характерно творческое переживание критических ситуаций.

Испытуемый ЭГ2.3

Испытуемый не дал ответа ни на один открытый вопрос. Общий анализ анкеты позволяет отнести его к реалистическому жизненному миру.

Испытуемый ЭГ2.4

Вопрос 3. Ответ отсутствует.

Вопрос 19. «Чтобы мои дочки построили свою личную жизнь». Ответ указывает на способность индивида к репрезентации вариантов развития событий (Т №3 и Ц №3), а также на наличие стратегии выбора между данными потребностями (Т №1).

Вопрос 23. «Счастье». Данный ответ не указывает, какую конкретно пользу может принести осуществление потребности, он слишком неточен и не указывает на «сопряженность» между отдельными отношениями и характеризуется критериями И №3 и Р №3.

Вопрос 24. «Здоровье». Ответ свидетельствует о наличии стратегии выбора между потребностями, а также на взаимосвязь репрезентаций, следовательно, соответствует критериям Т №1, 3 и Ц №3.

Для данного испытуемого характерен творческий тип переживания критических жизненных ситуаций.

Испытуемый ЭГ 2.5

Вопрос 3. «Ощущение радости». С одной стороны ответ слишком определенный однозначный (И №4, Р №5), но он также свидетельствует и о возможности «увидеть» дальнейшее развитие событий (Т №3, Ц №3).

Вопрос 19. «Здоровье детей». Ответ свидетельствует о наличии стратегии выбора между потребностями и о взаимосвязи репрезентаций и способности вписывать наличественную ситуацию во фрейм жизненных смыслов. Следовательно, соответствует критериям Т №1, 3, 4 и Ц №3.

Вопрос 23. «Наступит удовлетворение, спокойствие». Данный ответ не указывает, какую конкретно пользу может принести осуществление потребности (то есть что последует за спокойствием и удовлетворением), он слишком неточен и не указывает на «сопряженность» между отдельными отношениями и характеризуется критериями И №3 и Р №3.

Вопрос 24. «Здоровье, работа». Ответ указывает на способность испытуемого анализировать свои прошлые отношения, находить между ними определенные взаимосвязи, обнаруживать причины неудач, которые могли присутствовать в прошлом. Это соответствует критериям Т №3 и Ц №3.

Анализ анкеты позволяет отнести испытуемого к ценностному жизненному миру.

Сопоставив результаты анкеты с результатами определения типа переживания личностного кризиса при помощи арттерапии мы обнаружили, что совпадение результатов наблюдается у испытуемых ЭГ2.2 (творческий жизненный мир), ЭГ2.3 (реалистический жизненный мир) и ЭГ2.4 (творческий жизненный мир). Исследование не позволило нам выявить при анализе рисунков тип переживания испытуемых ЭГ2.1 и ЭГ2.5, что однако вовсе не указывает на бесполезность проведения работы. Мы видим вполне приемлемое объяснение подобной неудачи в том, что среди участников первой экспериментальной группы (результаты которой брались за основу в выборе элементов рисунка, позволяющих определить тип переживания личностного кризиса) не было представителей ценностного жизненного мира, что не позволило выделить элементы рисунка, присущие данному миру. Это и сделало невозможным определение типа переживания испытуемого ЭГ2.5. Подобный вывод не только не указывает на «провал» нашего исследования, но даже наоборот, свидетельствует о достоверности полученных данных: так как у нас имелись данные, позволяющие выявить лишь творческий и реалистический жизненные миры, то определение ценностного было невозможным и указывало бы скорее на отсутствие достоверности материалов. Мы действительно не смогли определить тип переживания двоих участников эксперимента. Но мы и не допустили ошибок при его определении у остальных испытуемых, что является главным показателем того, что арттерапия является надежным диагностическим средством в исследовании типов переживания личностного кризиса. Что касается испытуемого ЭГ2.1, то невозможность определения жизненного мира вполне очевидна: отсутствие рисунка сделало невозможным выявление характерных для этого мира элементов. Однако продукты деятельности данного испытуемого позволяют нам сделать одно предположение. Несмотря на то, что ЭГ2.1 по результатам анкеты был отнесен к реалистическому жизненному миру, разница между показателями гедонистического и реалистического типов переживания составляла всего один балл (см. Приложение Г), и в целом может указывать на принадлежность испытуемого к инфантильному жизненному миру. Принимая во внимание все вышесказанное, можно предположить, что отказ от рисунка (то есть без попыток изобразить что-либо вообще) может указывать на инфантильный жизненный мир. В подтверждение предположения можно сказать следующее: инфантильный жизненный мир – мир, в котором не существует препятствий на пути к удовлетворению своей потребности, все блага здесь даны непосредственно и нормой является полная удовлетворенность; переживания как такового (в точном смысле слова) здесь не существует, поскольку легкость и простота данного мира исключает возможность возникновения ситуаций, требующих переживания, поэтому даже представить, что какая-либо потребность неудовлетворенна, значит представить наличие некоторой «протяженности»/пространственной удаленности и временной длительности, необходимой для удовлетворения потребности, что является уже критерием реалистического мира. Следовательно, представить и изобразить критическую ситуацию для представителя инфантильного жизненного мира будет затруднительно. Мы уверены, что дальнейшее изучение возможностей арттерапии в исследовании типов переживания личностного кризиса поможет выявить особенности рисунка, позволяющие определить ценностный жизненный мир, а также найти новые элементы, характерные для других жизненных миров.

Таким образом, анализ эмпирических данных позволяет сделать вывод о том, что методы арттерапии позволяют выявить типы переживания личностного кризиса на качественном психодиагностическом уровне. Данный вывод свидетельствует о подтверждении выдвинутой в начале исследования гипотезы и тем самым указывает на успешность проведенной работы.

Проведение данного исследования было достаточно длительным и трудоемким процессом, состоящим из пяти этапов:

1 этап - проведение методов арттерапии в первой экспериментальной группе; обсуждение рисунков;

2 этап – выявление типа переживания критической жизненной ситуации у представителей первой экспериментальной группы при помощи специально разработанной анкеты;

3 этап – проведение методов арттерапии во второй экспериментальной группе;

4 этап – выявление типа переживания личностного кризиса у представителей второй экспериментальной группы

5 этап – сопоставление данных, полученных в ходе работы в двух экспериментальных группах и выявление на их основе возможностей арттерапии в исследовании типов переживания личностного кризиса.

Одна из трудностей его осуществления заключалась в необходимости точного определения типа переживания личностного кризиса, без задействования методов арттерапии. Проведение полноценного феноменологического анализа, позволяющего выявить тип переживания наверняка, было затруднительно, так как предполагало больших временных затрат, поэтому нам было необходимо найти метод, подвергающейся относительно простой обработке и позволяющий быстро и точно выявить тип переживания личностного кризиса. Для решения данной проблемы была создана анкета на определение типа переживания личностного кризиса. Пилотажное исследования показало, что разработанная анкета является пригодной для проведения данного исследования. Анкета являлась одним из способов определить жизненный мир человека, однако, основной задачей да данной работы было выявление возможностей арттерапии в исследовании типов переживания личностного кризиса. Поэтому мы должны были попытаться выявить тип переживания при помощи методов арттерапии. Анкета являлась в данном случае лишь методом, позволяющим подтвердить или опровергнуть наши предположения.

Проведение арттерапевтических методик и анализ полученных данных позволил нам выделить следующие особенности рисунка, указывающие на тип переживания личностного кризиса:

1. Для рисунков представителей творческого жизненного мира характерны такие особенности, как:

1.1 общий позитивный настрой рисунка и наличие в нем элементов, указывающих на присутствие надежды (в рисунках испытуемых это выражается, как правило, наличием хорошей погоды (сочетание таких элементов, как солнце, отсутствие облаков, ясное небо), наличием реки/ручья, вместе с которым «утекают все невзгоды»);

1.2 при абстрактном изображении ситуации наблюдается попытка продемонстрировать ее как менее травмирующую и представить ее более благоприятной (нет попытки представить ее как угнетающую);

1.3 при конкретном изображении ситуации наблюдается прорисовывание мелких деталей, указывающих на однозначность ситуации (что, однако, не свидетельствует об однозначности потребности, свойственной для инфантильного жизненного мира).

2. Для рисунков представителей реалистического жизненного мира характерно:

2.1 элементы рисунков указывают на борьбу мотивов (противоречивые/несопоставимые/плохо сочетаемые друг с другом элементы рисунка, например, цветок в центре забора);

2.2 отсутствие общего позитивного настроя в рисунке, такого, как у представителей творческого жизненного мира.

3. Для рисунков представителей инфантильного мира характерно:

3.1 наличие разрывов и прерванности в элементах рисунка;

3.2 отказ от рисунка, без каких-либо попыток что-то изобразить.

Подводя общий итог исследования можно сделать вывод о том, что методы арттерапии позволяют выявить типы переживания личностного кризиса на качественном психодиагностическом уровне. Это свидетельствует о подтверждении гипотезы и указывает на успешность данного исследования.

Заключение

В современной психологии существует множество методов воздействия на человека с целью психокоррекции и психотерапии. Однако многообразие методов не гарантирует успешного завершения процесса взаимодействия психолога с клиентом. То, что «подошло» к одному клиенту, может не вызвать никакого терапевтического эффекта в другом случае. Поэтому очень важно сделать правильный выбор при подборе методов психологического воздействия. В этом и заключается трудность для многих, особенно начинающих, психологов. Чем необходимо руководствоваться в выборе метода коррекции или терапии? Какой стиль консультирования предпочесть?

Причина подобных затруднений кроется в том, что два человека могут совершенно по-разному переживать одну и ту же критическую ситуацию; то, что для одного человека является серьезным кризисом, для другого может быть лишь незначительным стрессом. И переживаться, следовательно, будет менее остро и болезненно. Таким образом, подбор методов воздействия должен исходить в большей степени не от классификации тех проблем, с которыми люди обращаются за психологической помощью, а от степени переживания клиентом его критической ситуации. Но от чего зависит степень переживания и как определить ее тяжесть? В этом и заключается проблема данной работы – выяснить, от чего зависит степень переживания критической жизненной ситуации и каким образом можно диагностировать ее тяжесть. Оценка тяжести критической жизненной ситуации, предполагала выявление различных типов переживания личностного кризиса.

В работе мы отталкивались от теории Ф.Е. Василюка, согласно которой, существуют четыре вида жизненных миров и соответствующих им типов переживания: «инфантильный», «реалистический», «ценностный» и «творческий».

В данной работе представлено четыре модели, которые наглядно демонстрируют тип переживания личностного кризиса, позволяют выявить отношение человека к критической ситуации и способы реагирования на нее; модели также дают возможность прогнозировать варианты поведения индивида в конкретных обстоятельствах. Все это помогает подобрать наиболее эффективный подход к клиенту, что безусловно повышает продуктивность процесса взаимодействия с психологом.

Способом же, позволяющим отнести человека к какому-либо из жизненных миров, обуславливающих тип переживания, является соотнесение полученных в ходе работы данных с рядом разработанных нами критериев. Поэтому важно получить как можно больше информации для того, чтобы сделать точные выводы относительно типа переживания. А это возможно лишь при условии, что испытуемый максимально откровенен с экспериментатором. Часто человеку бывает трудно «раскрыться», найти вербальное выражение своих мыслей и чувств, преодолеть психологический барьер при общении с психологом. В качестве способа, решающего данную проблему, мы предлагаем использовать методы арттерапии. Выбор арттерапии не случаен: арттерапия способствует активации общения с консультантом и более ясному и тонкому выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, данный метод является надежным средством как психотерапии, так и психодиагностики.

Суть исследования состоит в нахождении способов определения типа переживания личностного кризиса человека не вступая с ним в вербальный контакт. Это позволит выявить тип переживания даже в том случае, если клиент по каким-либо причинам не может сообщить всю необходимую для прояснения ситуации информацию. Исследование предполагало выявление в ходе анализа полученных при проведении арттерапии материалов тех особенностей и характеристик рисунка, которые позволяют определить тип переживания личностного кризиса.

В результате проведения исследования нам удалось выделить следующие особенности рисунка, указывающие на тип переживания личностного кризиса:

1. Для рисунков представителей творческого жизненного мира характерны такие особенности, как:

1.1 общий позитивный настрой рисунка и наличие в нем элементов, указывающих на присутствие надежды (в рисунках испытуемых это выражается, как правило, наличием хорошей погоды (сочетание таких элементов, как солнце, отсутствие облаков, ясное небо), наличием реки/ручья, вместе с которым «утекают все невзгоды»);

1.2 при абстрактном изображении ситуации наблюдается попытка продемонстрировать ее как менее травмирующую и представить ее более благоприятной (нет попытки представить ее как угнетающую);

1.3 при конкретном изображении ситуации наблюдается прорисовывание мелких деталей, указывающих на однозначность ситуации (что, однако, не свидетельствует об однозначности потребности, свойственной для инфантильного жизненного мира).

2. Для рисунков представителей реалистического жизненного мира характерно:

2.1 элементы рисунков указывают на борьбу мотивов (противоречивые/несопоставимые/плохо сочетаемые друг с другом элементы рисунка, например, цветок в центре забора);

2.2 отсутствие общего позитивного настроя в рисунке, такого, как у представителей творческого жизненного мира.

3. Для рисунков представителей инфантильного мира характерно:

3.1 наличие разрывов и прерванности в элементах рисунка;

3.2 отказ от рисунка, без каких-либо попыток что-то изобразить.

Полученные результаты позволяют нам утверждать, что методы арттерапии позволяют выявить типы переживания личностного кризиса на качественном психодиагностическом уровне. Подтверждение выдвинутой гипотезы свидетельствует о том, что арттерапия является средством, позволяющим сделать работу с типами переживания личностного кризиса более успешной.

Список литературы

1. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер,2000.-992с.
2. Белова О. В. Общая психодиагностика /http://www.nsu.ru/psuch/internet/
3. Раппопорт С. Х. Искусство и эмоции / С. Х. Раппопорт. – М.: Музыка, 1972.-168с.
4. Коврова К. А. Авторская методика «Сказочные персонажи Г. Х. Андерсона» / К. А. Коврова // Психология в школе, 2007.-№1.-С.28-32.
5. Василюк Ф. Е. Семантика и техника эмпатии / Ф. Е. Василюк // Вопросы психологии, 2007.-№2.-С.3-14.
6. Свасьян К. А. Феноменологическое познание. Пропедевтика и критика/mailto:webmaster@psylib.kiev.ua
7. Лук А. Н. Мышление и творчество /А. Н. Лук. – М.: Политиздат, 1976.-144с.
8. Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи / Ф. Е. Василюк //Вопросы психологии, 1988.-№5.-С.15-26.
9. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк //Психологический журнал, 1995.-№3.-С.90-101.
10. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных кризисных ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал, 1995.-№5.-С.104-114.
11. Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами/К. Андреас, С. Андреас – Новосибирск, 1995.-289с.
12. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Политиздат, 1990.-494с.
13. Фрейд З. Введение в психоанализ /З. Фрейд – СПб.: Алетейя, 1999.- 278с.
14. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании / В. Стюарт. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000.-384с.
15. Психотерапия / Под.ред. Б. Д. Карвасарского.- СПб.: Изд-во «Питер», 2002.-544с.
16. Рай К. Медитативное рисование: мандала /http:// longlife.msk.ru/ color/ray31\_mandala1.htm
17. Копытин А. И. Арттерапия как совокупность здоровьесберегающих технологий в системе образования /http://webcommunity.ru/author/mental/
18. Рай К. Медитативное рисование: мандала. Значение цветов /http://longlife.msk.ru/color/ray32\_mandala1.htm
19. Арттерапия в работе с детьми /http://www.referatik.com.ua/
20. Уэйнрайт Г. Язык тела / Г. Уэйнрайт. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.-320с.
21. Абульханова-Славская Л.С. Стратегия жизни / Л.С. Абульханова-Славская – М.: Мысль,1991.-299с.
22. Асмолов А.Г. Психология личности /А.Г. Асмолов – М.: Изд-во МГУ, 1990.-367с.
23. Базыма Б. А. Цветовая символика и психодиагностика / Б. А. Базыма // Вестник ХНУ, серия «Психология».- 2002.-№576.-С.24-26.
24. Бачинин В.А. Психология. Энциклопедический словарь/ В.А. Бачинин – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2005.- 272с.
25. Бережных Л. М. Использование метода креативно-имагитивноной психотерапии (по Лейнеру) в психокоррекционной работе с дезадаптивными подростками / Л. М. Бережных //Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.-2002.-№4.-С.40-46.
26. Березина Т.Н. Исследование внутреннего мира человека методом анализа характеристик мысли и образа / Т.Н. Березина // Психологический журнал.-1999.-№5.-С.54-59.
27. Берхин Н. Б. общие проблемы психологии искусства / Н. Б. Берхин – М.: Знание, 1981.- 64с.
28. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь – М.: Мысль, 1988.-304с.
29. Бурлачук Л. Ф. Словарь – справочник по психологической диагностике /Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов – СПб.: Питер, 1999.-526с.
30. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского университета, 1984.-267с.
31. Вершинин И. В. Всероссийская конференция «Психология искусства» / И. В. Вершинин, Г. В. Акопов // Психологический журнал, 2003.-№3.-С.131-132.
32. Виноградова Л. В. Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально – трудных жизненных ситуаций / Л. В. Виноградова // Психологический журнал, 2004.-№ 6.-С.48-56.
33. Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – М.: Искусство, 1998.-573с.
34. Добрович А. Б. Общение: наука и искусство /А. Б. Добрович. – М.: Знание, 1980.-159с.
35. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология / В.Н.Дружинин. - СПб.: Питер, 2003,-319с.
36. Епифанов Е. Р. Влияние музыки на решение когнитивной задачи / Е. Р. Епифанов, Н. Г. Шполонова //Психологический журнал, 2002.-№3.-С.105-112.
37. Зейгарник Б.В. Теория личности в зарубежной психологии / Б.В. Зейгарник – М.: Изд-во МГУ, 1982.-128с.
38. Зиглер Д. Теории личности /Д, Зиглер, Л. Хьелл. – СПб.: Питер, 2004.-606с.
39. Знаков В. В. От исследований понимания субъектом мира к психологическому анализу понимающего себя бытия / В. В. Знаков // Психологический журнал, 2007.-№6.-С.63-68.
40. Кавелина Л. Сказкотерапия как метод активизации ресурсов личности / Кавелина Л. //Мектептегi психилогия – Психология в школе, 2007.-№6(12).-С.25-28.
41. Каган В. Е. Психотерапия для всех и для каждого / В. Е. Каган – М.: ЭКСМО-Пресс, 1998.-384с.
42. Канеман Д. Рациональный выбор, ценности и фреймы / Д. Канеман, А. Тверски // Психологический журнал, 2003.-№ 4.-С.38-45.
43. Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия /А. Кемпински. – М.: Совершенство, 1998.-320с.
44. Ковалев А.Г. Психология личности /А.Г. Ковалев. – М.: «Просвещение», 1970.- 391с.
45. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер,2000.-992с.
46. Крылов А. К. «Погружение в среду» как альтернатива предъявлению субъектов: модельное исследование Коврова К. А. / А. К.Крылов, Ю. И. Александров //Психологический журнал, 2007.-№2.-С.106-112.
47. Леонтьев А. Н. Биологическое и социальное в психике человека /А. Н. Леонтьев. – Проблемы развития психики. 4-е издание, М., 1981.- 344 с.
48. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность /А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975.-304с.
49. Леонтьев А.Н. Избранные психологические труды: В 2т.- Т.1/А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983.-391с.
50. Леонтьев Д. А. К типологии жизненных миров //2 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений /Под.ред. Д. А. Леонтьева.- М.: Смысл, 2004, С.114-115.
51. Линде Н. Д. Основы современной психотерапии / Н. Д. Линде. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.-208с.
52. Лук А. Н. Психология творчества / А. Н. Лук. – М.: Наука, 1978.-127с.
53. Лук А. Н. Эмоции и личность /А. Н. Лук. – М.: Знание, 1982.-175с.
54. Мандрикова Е. Ю. Расширение временной перспективы в ситуации личностного выбора // 2 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под.ред. Д. А. Леонтьева.- М.: Смысл, 2004, С.107 – 110.
55. Нартова - Бочавер С. К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение / С. К. Нартова - Бочавер // Психологический журнал, 2003.-№ 6.-С.35-43.
56. Никифорова О. Н. Исследования по психологии художественного творчества / О. Н. Никифорова. – М.: Изд-во МГУ, 1972.-155с.
57. Нуркова В. В. Планирование прошлого. Автобиографическая память клиента как объект психотерапевтического воздействия // 2 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под.ред. Д. А. Леонтьева.- М.: Смысл, 2004, С.74 -79.
58. Общая психодиагностика /Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М.: Изд-во МГУ, 1987.-304с.
59. Падун М. А. Психологический дистресс у лиц с различными когнитивными стилями / М. А. Падун, Е. А. Загряжская // Психологический журнал, 2007.-№6.- С.35-36.
60. Психологические исследования творческой деятельности / Под ред. О. К. Тихомирова. – М.: Наука, 1975.-253с.
61. Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: в 2т.-М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999.-Т1.-312с.
62. Психологические тесты: в 2т.- ТI / Под ред. А. А. Карелина – М.:ВЛАДОС, 1999.-312с.
63. Психологические тесты: в 2т.- ТII / Под ред. А. А. Карелина – М.:ВЛАДОС, 1999.-284с.
64. Романин А. Н. Основы психотерапии /А. Н. Романин. – М.: Академия, 1999.-208с.
65. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2004.-713с.
66. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 2000.-384с.
67. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности / Е. Т. Соколова – М.: Изд-во МГУ, 1980.-174с.
68. Толстых А. В. Искусство понимать искусство / А. В. Толстых. – М.: Педагогика, 1990.-160с.
69. Улановский А. М. Феноменологическое описание в психологии//2 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под.ред. Д. А. Леонтьева.- М.: Смысл, 2004, С.19 – 22.
70. Фаст Дж. Язык тела / Дж. Фаст. – М.: Вече, 1997.-430с.
71. Фельдштейн Д И. Психология развития личности в онтогенезе / Д.И. Фельдштейн. – М.: Педагогика, 1989.-206с.
72. Фрейд З. «Я» и «Оно» /З. Фрейд. – М.: МПО «Мэттэм», 1990.-56с.
73. Фрейд З. Новые иллюстрации: произведения пациентов психиатрических клиник / З. Фрейд. – М.: Милосердие, 1991.-56с.
74. Фрейд З. О психоанализе /З. Фрейд. – СПб.: Алетейя, 1999.-222с.
75. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе /З. Фрейд – СПб.: Алетейя, 1999.-250с.
76. Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения / З. Фрейд. – СПб.: Алетейя, 1998.-251с.
77. Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт / А. Г. Шмелев. – СПб.: Речь, 2002.-480с.
78. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии / В.В. Юрчук. – Мн.: «Современное слово», 1998.-768с.