

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология личности

(направленность (профиль))

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему **РАЗВИТИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ У  
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

Студент

А.И. Нечпал

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

к.п.н. Л.Ф. Чекина

руководитель

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретико-методологическое обоснование проблемы развития самоактуализации методами арт-терапии у представителей юношеского возраста.....	7
1.1 Основные теоретические подходы к проблеме самоактуализации в зарубежной и отечественной литературе.....	7
1.2 Психологические особенности юношеского возраста.....	21
1.3 Методы арт-терапии и специфика их использования .....	28
Выводы по первой главе.....	40
Глава 2 Экспериментальное изучение развития самоактуализации методами арт-терапии у представителей юношеского возраста.....	42
2.1 Организация и методы исследования.....	42
2.2 Анализ результатов исследования самоактуализации представителей юношеского возраста.....	44
2.3 Программа развития самоактуализации методами арт-терапии у представителей юношеского возраста .....	58
2.4 Результаты исследования самоактуализации представителей юношеского возраста на этапе контрольного эксперимента.....	68
Выводы по второй главе.....	75
Заключение.....	77
Список используемой литературы.....	79
Приложение А Результаты исследования самореализции личности респондентов юношеского возраста по методике С.И. Кудинова (МОСЛ).....	85
Приложение Б Специфика самоактуализации юношей и девушек по методике Э. Шострома (САТ).....	86

## Введение

**Актуальность исследования.** Самоактуализация – стремление человека к более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, собственного личностного потенциала.

Проблема саморазвития, самопознания, раскрытия потенциала, роста, самосовершенствования всегда были актуальны для человека. Идеи самости и ее развития встречались в концепциях и трудах К.Г. Юнга, А. Адлера, Дж. Кэмпбелла, К. Хорни, С. Франка, В.И. Слободчикова, Е.И. Исаева и др.

Один из основателей гуманистической психологии А. Маслоу охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать. Человек, достигший этого высшего уровня, добивается полного применения своих талантов, способностей и возможностей своей личности. С позиции К. Роджерса тенденция к самоактуализации – это процесс осуществления человеком на протяжении всей жизни своих возможностей с целью стать полноценно функционирующей личностью.

Идеи теории самоактуализации сегодня широко развиваются и применяются в гуманистической и экзистенциальной психотерапии, акмеологии, логопсихотерапии, психологии и педагогике. Данная проблема поднималась в трудах А.А. Бодалева, Б.С. Братуся, Д. Бьюдженталя, Н.Л. Карповой, А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, А. Маслоу, Ю.Б. Некрасовой, В.А. Петровского, К. Роджерса, В. Франкла, В.Э. Чудновского и др.

В последние годы возрастает число практически ориентированных исследований по проблемам духовности, смысла жизни человека и вершин его профессиональной деятельности, как цели процесса самоактуализации. В связи с этим возросла популярность различных тренингов психологического, личностного развития. Тренинг – метод преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта

в процессе группового взаимодействия. Тренинги личностного роста развивают личностный потенциал, дают знания и вырабатывают навыки универсального действия, успешно решающие жизненные задачи и открывающие богатую жизненную перспективу. Оптимизация – это процесс, направленный на улучшение чего-либо. Можно сказать, что посредством тренинга достигается оптимизация личности, в том числе оптимизация личностной самоактуализации.

Арт-терапия — метод психологии основанный на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции. Арт-терапия отвечает потребности в раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально-неповторимого способа существования в мире.

Арт-терапия также становится популярной в нашей стране, ее постепенно все более активно внедряют как средство самоактуализации, однако чаще разрабатываются именно коррекционные программы, а не развивающие. В связи с этим мы посвятили наше исследование дальнейшему прикладному развитию проблемы самоактуализации личности, в частности, её развитие методами арт-терапии.

**Цель исследования:** развитие самоактуализации представителей юношеского возраста посредством использования методов арт-терапии.

**Объект исследования:** самоактуализация личности.

**Предмет исследования:** развитие самоактуализации методами арт-терапии у представителей юношеского возраста.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что методы арт-терапии будут эффективны в развитии самоактуализации у представителей юношеского возраста.

Для достижения поставленной цели исследования предусматривается решение следующих **задач:**

1. Проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования.

2. Изучить особенности самоактуализации представителей юношеского возраста на констатирующем этапе эксперимента.

3. Разработать и апробировать программу развития самоактуализации методами арт-терапии у представителей юношеского возраста.

4. На этапе контрольного эксперимента выявить уровень развития самоактуализации представителей юношеского возраста.

5. Провести сравнительный анализа самоактуализации юношей и девушек до и после реализации программы.

6. Проанализировать полученные результаты, сформулировать выводы.

#### **Методы и методики исследования.**

1. Теоретические методы (анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования).

2. Психодиагностические методы (Психодиагностические опросники: 1) Самоактуализационный тест; 2) Многомерный опросник самореализации личности (С.И. Кудинов); 3) Анкета «Детерминанты на самореализацию».

3. Методы количественной, качественной и математико-статистической обработки данных (описательная статистика, сравнительный анализ), интерпретация результатов исследования.

Эмпирической базой исследования является ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет» г.о. Тольятти. В исследовании приняли участие студенты направления подготовки «Живопись» и «Ювелир» в количестве 21 человек.

**Теоретико-методологической основой** исследования стали классические и современные исследования в области самоактуализации и самореализации личности – А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Э.В. Галажинский, Л.А. Коростылева, Д.А. Леонтьев, С.И. Кудинов, а также работы ведущих специалистов в области психотерапии, в частности, арт-терапии и их теоретико-методологические позиции - А.И. Захаров, А.И. Копытин, А.М. Прихожан.

**Научная достоверность** результатов и обоснованность выводов исследования обеспечены опорой на фундаментальные теоретические положения современной психологии, комплексностью в подборе методов исследования, отвечающих его целям и задачам, использованием методов математической статистики.

**Новизна исследования** состоит в том, что определены потенциальные возможности использования методов арт-терапии в развитии самоактуализации личности в юношеском возрасте.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в том, что полученные знания будут способствовать расширению теоретических знаний по проблемам самоактуализации и самореализации личности в юношеском возрасте, возможности использования методов арт-терапии для развития самоактуализации, а также могут составлять теоретико-методологическую основу дальнейших исследований в области психологии личности и практической психологии.

**Практическая значимость** диссертационной работы заключается в том, что её результаты могут быть использованы психологами-практиками при реализации тренингов личностного роста, а также психологическими службами высших и средних учебных заведений при работе со студентами.

**Апробация результатов** исследования. Выводы диссертационного исследования нашли отражение в научных публикациях тезисов докладов международных и всероссийских конференций.

**Структура и объем магистерской диссертации.** Диссертация представлена введением, двумя главами (теоретической и эмпирической), выводами, заключением, списком используемой литературы, приложением. В тексте представлены 5 рисунков и 7 таблиц.

# **Глава 1 Теоретико-методологическое обоснование проблемы развития самоактуализации методами арт-терапии у представителей юношеского возраста**

## **1.1 Основные теоретические подходы к проблеме самоактуализации в зарубежной и отечественной литературе**

Основным элементом системообразующего плана в гуманистическом направлении психологии является теория самоактуализации. Осознанное стремление к раскрытию личностного потенциала, его дальнейшая реализация на практике на благо общества, на таких идеях базируется гуманистическое направление. Данные факторы являются основными для эффективного и полноценного развития личности путем самоактуализации.

Утверждение, что существует некая «самость», которую необходимо актуализировать, заложено в самом понятии «самоактуализация». Понятие «самость» рассматривалось многими исследователями, психологами и ученым, такими как А. Адлер, К.Г. Юнг, У. Джеймс, Дж. Кэмпбелл, К. Хорни, Г.С. Салливан, Дж. Мид, Ф. Перлз, Р.Лэнг, К. Роджерс, А. Маслоу и др. Мы рассмотрим положения некоторых из них.

По мнению У. Джеймса, который понимал под самостью «то постоянство личности, которое каждый из нас обнаруживает каждый раз, когда просыпается». Личностный рост, эволюция и самосовершенствование является целью личности. У. Джеймс говорил о том, что: «...под самостью понимается ощущение человеком «своего», социальной роли и это является его источником воли, внимания, активности, а также усилий».

По мнению А. Адлера, индивид сам определяет и интерпретирует свое «Я». И этого вполне достаточно, и нет необходимости в постановке вопроса, что собой представляет «Я» с объективной точки зрения. А. Адлер считает основным элементом жизненной стратегии человека, ее «жизненным стилем» трактуемое «Я». «Творческое Я», по мнению А. Адлера, является понятием,

которое по смыслу представляет собой наиболее близкое значение к самости. Данное понятие, по мнению автора, является индивидуализированной системой. С практической точки зрения, индивидуализированная система, трактуя жизненный опыт личности и придавая смысл жизни, может изменять направление развития человека. С другой стороны, само «Я» пытается найти такой опыт, который способствует нахождению стиля жизни, присущего только «Я» и который является уникальным и неповторимым.

«Самость» как архетип рассматривал в своих исследованиях К.Г. Юнг. Он говорил о том, что: «...самость представляет собой архетип целостности, символ единства личности и полноты потенциала человека». Автор отмечал, что данный архетип проявляется не в первой половине жизни человека и проявляется он не у всех, но при этом он наиболее глубинный и центральный. «Заряженные комплексы» присутствуют в первой половине жизни человека. Одним из таких комплексов является Эго, при котором сознание характеризуется инсулярностью и островковостью. По существу, самость не является целью, ей характерна роль указателя пути, символа. Проявление самости наблюдается в основном в процессе индивидуации. С точки зрения культурного, наследственного, средового, задача усилий, применяемых личностью, и всей жизни в целом – это рост и развитие.

По мнению Дж. Кэмпбелла, который говорил, что: «...самость представляет собой «все во всем», но акцент переносится не на трансцендирование самости, а на ее уничтожение во имя душевного обретения».

В своих исследованиях К. Хорни говорила о том, что в глубине человеческого сознания дремлют способности, которыми обладает каждый человек. Данные способности сдерживаются влиянием невроза. Каждый человек обладает желанием самореализоваться, стать сильной и цельной личностью и развить все свои скрытые потенциалы. С помощью самоанализа становится возможным развить и актуализировать способности, находящиеся в зачаточном состоянии.



Представители отечественной психологии Е.И. Исаев, С. Франк, В.И. Слободчиков, также применяли понятие «самость». По мнению отечественных психологов, которые говорили, что: «...высшая инстанция самости есть личность персонализированная самость, которая самоопределилась среди других, для себя и для других» [9].

По мнению Е.И. Исаева, В.И. Слободчикова, которые указывали на то, что: «...человек должен трансцендировать внутрь, в глубины самости и субъективности, так как истинная свобода и освобождение представляют собой жертву собственной индивидуальности ради причастности к бесконечному универсальному бытию» [9]. С. Франк считал, что в конкретной индивидуальности целью представляется «бытие самозначимое и самоценное». «Подлинно конкретная всеобщность совпадает с подлинной конкретной индивидуальностью, подлинная общая правда совпадает с жизнью»[9].

Понятие «самоактуализация» было предложено психотерапевтом К. Гольдштейном в книге «Организм. Холистический подход» (1939). Автор считал, что любой организм, и в особенности человеческий, стремится к актуализации тех возможностей, которые заложены в нем от природы. Процесс выявления этих возможностей К. Гольдштейн и назвал самоактуализацией, рассматривая ее в качестве основного мотива и цели человеческой жизни [16].

А. Маслоу – один из основателей гуманистической психологии. Его важнейшим вкладом в психологию составляет концепция самоактуализации. По мнению А. Маслоу, самоактуализация – это желание самой личности стать тем, кем он стать может. Личность, достигающая самоактуализации, представляет собой личность, которая добилась абсолютного применения своих способностей, талантов и возможностей. А. Маслоу определяет самоактуализацию как способность личности в достижении пика своих возможностей, а также способность достижения уровня становления тем человеком, которым мы можем стать.

А. Маслоу, разрабатывая свою концепцию, предложил следующую иерархическую мотивационную модель. В основе данной модели лежат такие потребности фундаментального характера как:

1. физиологические потребности, такие как вода, сон, пища;
2. потребность в безопасности, это такие потребности как порядок, обеспеченность, стабильность;
3. потребность в принадлежности и любви, это такие потребности как дружба, семья;
4. потребность в уважении, это такие потребности как признание, самоуважение;
5. потребность в самоактуализации, это потребность в развитии способностей.

В рамках данной концепции происходит управление высшими потребностями низших, для удовлетворения низших потребностей. При условии удовлетворения низших потребностей происходит психологический рост и самоактуализация. Если низшие потребности не удовлетворены, и они доминируют, то не происходит психологического роста и самоактуализации [26].

Все могут актуализировать свой потенциал, то есть воплощать свои возможности в действительность, выполняя наилучшим образом то, что они делают. По мнению А. Маслоу, практически все люди ищут внутреннего совершенствования и нуждаются в нем. «Комплекс Ионы» - данное понятие было введено А. Маслоу. Суть «комплекса Ионы» заключается в том, что человек боится успеха, и это мешает ему в достижении самосовершенствования и величия. Определенные нормы, применяемые к человеку культурным и социальным окружением, зачастую подавляют стремление к актуализации. Потребности безопасности, которые оказывают отрицательное влияние, также препятствуют самоактуализации. Если человек не ошибается, не рискует, не отказывается от старых убеждений, привычек, то не происходит процесс роста. Человек стремится вернуться в

зону комфорта, где спокойно и безопасно. Таким образом, все то, что повышает уровень тревоги и страха у человека, тем самым тормозит процесс самоактуализации. Раскрытие способностей человека происходит при наличии здоровых благоприятных условий, только тогда рост приносит удовольствие [93].

По мнению А. Маслоу, характерными особенностями самоактуализирующихся людей являются такие как: эффективное восприятие реальности и более комфортабельные отношения с ней; принятие (себя, других, природы); спонтанность, простота, естественность; направленность на задачу (а не направленность на себя); потребность в уединенности и отстраненности от внешнего; независимость от культуры и среды; самостоятельность; постоянная свежесть оценки; мистичность и опыт высших состояний; сопричастность, чувство единения с другими людьми; глубокие отношения между людьми; структура характера носит демократический оттенок; чувство юмора позитивного характера; сопротивление аккультурации; способность к различению добра и зла, целей и средств; творчество самоактуализирующегося характера.

В своем исследовании А. Маслоу представляет пути, которые ведут к самоактуализации.

Способность верить своим собственным инстинктам и суждениям, стараться действовать в соответствии с ними.

1. Способность реализовывать свои потенциальные возможности, стать действительным, другими словами – актуализироваться.

2. Способность переживать все полно, беззаветно, постоянно «впитывать» все новое, эмоционально откликаться на новое – это и есть процесс самоактуализации.

3. Основными моментами самоактуализации являются ответственность за свои действия и честность.

4. Жизнь представляется как постоянный выбор в принятии того или

инного решения, в процессе самоактуализации, принимая решение, человек всегда выбирает рост и самосовершенствование.

5. В процессе самоактуализации наблюдаются моменты переходного характера, которые называются «пиковые переживания». В такие моменты человек все больше осознает окружающий мир и себя в нем, в наибольшей степени интегрирован и проявляет целостность.

6. В процессе самоактуализации человек в полной мере раскрывает свои способности и возможности. Проявляет стремление к тому, чтобы то, что он хочет делать, делать это отлично, с полной отдачей.

7. Для того чтобы дальше продолжать процесс самоактуализации, необходимо проводить работу с целью выявления собственных «защит», прорабатывать их и освобождаться. Если защитные механизмы работают, человек должен понимать, что происходит искажение образа внешнего мира и своего собственного образа [38].

Выдающийся представитель феноменологического направления в психологии К. Роджерс выдвинул гипотезу о том, что все поведение вдохновляется и регулируется неким объединяющим мотивом, который он называл тенденцией к актуализации. Он представляет собой «свойственную организму тенденцию развивать все свои способности, чтобы сохранять и раскрывать личность». Актуализация представляет собой один из главных мотивов человеческой жизни. Характерными особенностями данного процесса являются выявление эффективных качеств личности, данные ей от природы, а также максимально полно раскрывать себя и сохранять. По мнению К. Роджерса, который говорил, что: «...данная тенденция фундаментального характера представляет собой единственный конструкт мотивационного характера».

Актуализация представляет собой активный процесс, побуждающий организм к достижению какой-либо определенной цели. Например, это может быть творчество, какое-то исследование или любое начинание человека. Самодостаточность и самостоятельность – это основные функции

актуализации. По мнению К. Роджерса, который говорил, что: «...мотивация поведения обусловлена потребностью человека улучшаться и развиваться». Именно процесс роста оказывает влияние на человека, так как рост стимулирует развитие потенциала личности. По мнению исследователя, для всех форм жизни общепринятой является конструктивная биологическая тенденция. К. Роджерс говорил о том, что: «...фактически все поведение человека направлено на повышение уровня компетентности или на их актуализацию» [57]. По мнению автора, жизненный опыт человека, оценивается с точки зрения того, насколько хорошо он направлен на актуализацию. Термин «организмический оценочный процесс» отражает данную установку. При условии, что переживания способствуют развитию личности, люди ищут данные переживания и соответственно оценивают их. Такие положительные переживания вызывают чувство удовлетворения у человека. Переживания, которые отрицательно влияют на человека, тормозят его актуализацию, вызывают у человека негативное отношение и стремление к избеганию таких переживаний.

С точки зрения личности, стремление человека к самоактуализации, представляет собой основной аспект тенденции к актуализации. Рассматривая концепцию К. Роджерса, самоактуализация представляет собой процесс осуществления человеком на протяжении всей жизни своих возможностей с целью стать полноценно функционирующей личностью.

Человек, в процессе жизнедеятельности, пытается самоактуализироваться, проживает жизнь, которая включает в себя волнения, смысл, поиски. Человек получает удовлетворение от каждого прожитого момента жизни, он активно в ней участвует, развивается и получает опыт. Целенаправленная деятельность организма не объясняется влечениями и мотивами. Характерной особенностью человечества в целом является самоактуализация по мере возможностей и активность.

По своей сути, самоактуализация не является конечным состоянием совершенства. К. Роджерс полагал, что ни один человек не становится

самоактуализированным настолько, чтобы отбросить все мотивы. Человек обладает различными способами и механизмами для удовлетворения своих потребностей биологического характера, а также наблюдаются навыки для дальнейшего совершенствования и развития талантов. Необходимо отметить, что существуют люди, которые добились больших успехов, значительно продвинулись на пути самоактуализации по сравнению с другими людьми. Другими словами, они наиболее полно продвинулись на пути самостоятельного, полноценного, творческого функционирования. Впервые термин «полноценное функционирование» ввел К. Роджерс. Данный термин характеризует людей, использующих в полной мере свои таланты и способности, которые целенаправленно стремятся к познанию своих переживаний и самого себя. К. Роджерс, характеризуя полноценно функционирующих людей, представил следующие личностные характеристики.

1. Эмпирическая свобода. Характеризуется тем, что человек проживает свою жизнь так, как ему хочется. Для него не существует запретов и каких-либо границ. Он ощущает чувство свободы, самостоятельно принимает решение и делает осознанный выбор.

2. Организмическое доверие. Организмические переживания представляют собой источники информации достоверного характера, на основе которых человек принимает решение о принятии каких-либо действий.

3. Открытость переживанию. Данная личностная характеристика представляет собой противоположность беззащитности. Человек, в данных условиях, открыт переживанию. Он достаточно тонко чувствует и слышит весь спектр когнитивных, висцеральных, сенсорных и эмоциональных переживаний внутри себя, не испытывая какой-либо опасности при этом.

4. Креативность. Такие люди творческие, они достаточно адаптивны,

быстро приспосабливаются к различным условиям. Творческие люди удовлетворяют собственные потребности, живут конструктивно внутри своей культуры.

5. Экзистенциальный образ жизни. Такие люди проживают каждую минуту своей жизни насыщенно и полно, ценят каждый момент жизни. Наполняют каждый день жизни чем-то новым, свежим и интересным[56].

Отечественные исследователи внесли достаточно весомый вклад в теорию самоактуализации, в ее развитие. Л.Г. Брылева, Н.Л. Кулик, Л.И. Антропова, И.А. Витин, К.Ч. Мухаметжанова в своих исследованиях рассматривали самоактуализацию с точки зрения культурологического и философско-методологического аспекта.

И.А. Витин говорил о том, что: «...разработка теории самоактуализации представляет собой одну из удачных попыток решения проблемы личности в современной общественной ситуации» [8]. В России разработка теории самоактуализации приобретает значимость в связи с тем, что отечественные исследователи отказались понимать личность как часть коллектива. Большое количество ученых начали разработки более сложных и многогранных моделей личностного развития, ориентируясь, прежде всего, на представления о личности как об уникальной, неповторимой структуре.

С точки зрения И.А. Витина, самоактуализация представляет собой процесс непрерывный, личность должна осознавать перспективы развития как общественного, так и собственного плана. В процессе самоактуализации человек должен осознавать степень ответственности за выбор, который он делает, уметь видеть альтернативные пути решения проблем, а также выработать свой стиль деятельности. В своем исследовании автор делает акцент на педагогических, этических и психологических аспектах процесса самоактуализации. Нравственная составляющая процесса самоактуализации направляет личность на достижение счастья в окружающей действительности при помощи деятельности конструктивного характера. Данный процесс формирует у человека самостоятельную постановку целей и

поиск эффективных способов решения, способность к диалогическому общению, а также формирует восприятие человеком другого человека как самоценности. Направленность процесса самоактуализации заключается в том, что человек должен постоянно развиваться и развивать способности творческого плана. И.А. Витин, основываясь на теории самоактуализации, предлагает перестроить систему образования и предлагает свою модель. Главной целью перестройки образования, по И.А. Витину, является направленность человека на духовные и нравственные ценности, внедрение принципа всечеловечности.

С точки зрения Л.Г. Брылевой, личность должна существовать в континууме «Социум – Культура». Для достижения этого, необходим способ целостный и оптимальный. В этой роли выступает самоактуализация личности. По мнению Л.Г. Брылевой, которая говорит о том, что: «...самоактуализация представляет собой процесс самораскрытия, который направлен к сущности личности, к его центральному ядру, и именно там происходит его встреча с абсолютом»[23].

По мнению Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухаметжанова, Л.И. Антроповой, самореализация личности в философском аспекте, представляет собой мотив, который направляет человека к поиску жизненного смысла. Самореализация, с точки зрения Н.Л. Кулик, представляет собой: «...реальный процесс перестройки характеристик человека, его сил в способ человеческого бытия, в мир человека, в предметный мир» [9]. В данном аспекте, способ самоосуществления личности представляет собой самодеятельность человека творческого характера [9].

А.Г. Асмолов, Л.М. Фридман, П.И. Пидкасистый, В.И. Слободчиков занимались развитием теории самоактуализации в педагогике и психологии. Д.А. Леонтьев, которого по праву можно отнести к представителям гуманистического направления отечественной психологии, так определяет это понятие: «Самоактуализация - процесс развертывания и созревания,



изначально заложенных в организме и личности задатков, потенций, возможностей».

С.Л. Рубинштейн, при разработке своей концепции, указывал на самоактуализацию и определял ее с точки зрения «направленности» деятельности. По мнению С.Л. Рубинштейна, который говорил, что: «...самоактуализация представляет собой интегральную личностную характеристику, в рамках которой соединены, содержательное и динамическое, а также отношенческий и отражательный аспект» [23]. Автор указывал также на то, что волевые качества личности раскрываются на новом уровне, который характеризуется умением личности сформировать единство своих желаний и влечений, а также реализовать их в общественных и личных формах, применив свою волю. С.Л. Рубинштейн говорил о том, что активность личности, направленная на опредмечивание устремлений, самой личности, отдельных мотивов является ее направленностью. Таким образом, личностная самореализация, самовыражение личности в процессе жизни представляет собой направленность [3].

В своих исследованиях П.И. Пидкасистый говорит о том, что: «...развитие личности представляет собой процесс, обусловленный противоречиями внутреннего характера, социальными ситуациями и особенностями человека психофизического плана. Личностное развитие представляет собой взаимосвязь внешних условий и внутренних процессов развития, которые направлены на участие в общении и деятельности, а также на самосовершенствование» [23]. Противоречия внутреннего плана между необходимым уровнем развития и достигнутым, являются первоисточниками активности человека, которые он переживает.

По мнению М.Г. Гарунова, П.И. Пидкасистого, Л.М. Фридман, которые говорили о том, что: «...только при рациональной самоорганизации учебной деятельности могут проявиться и реализоваться потенциальные возможности личности, но только в том случае, если они не связаны с познавательными способностями» [23]. При условии, что личность самостоятельно и логично

организовывает собственную учебную деятельность, без помощи и контроля со стороны окружающих, а также без стимуляции извне, самоорганизацию учебной деятельности можно назвать эффективной.

Характерной особенностью самоактуализации при организации учебного процесса, является передача путей, способов и методов, при помощи которых человек становится тем, кем он может стать в жизни.

С точки зрения Е.И. Исаева, В.И. Слободчикова, личность рассматривалась в философско-антропологическом аспекте как самость среди других, для себя, для других, которая самоопределилась и персонализировалась. С этой точки зрения, самоактуализация рассматривалась как процесс, при котором субъектом своей жизнедеятельности становилась сама личность. От человека требовалось соблюдение способов, правил, норм, ценностей, которые регулировали и направляли общественную жизнь людей.

Таким образом, самость понималась как необходимость бытия в реальном мире, в идеальном и осмысленном плане. Осознать свою субъективную реальность как проекцию самости человеку возможно в случае, осознания истинной духовной реальности.

В своих исследованиях Г.А. Цукерман предприняла попытку установления связи между психологией и педагогикой саморазвития. По мере взросления, роста человек представляет собой субъект собственного развития, именно этот момент пыталась определить Г.А. Цукерман в своих исследованиях. В подростковом возрасте человек переживает волнительный момент встречи с самим собой, понимает, что в жизни необходимо проектировать, планировать и изменять свой жизненный путь. Именно осознавая это, ребенок переходит в стадию превращения субъекта собственной жизни. Если раньше о нем заботились, принимали за него все решения, то теперь эта функция принадлежит ему. С философской точки зрения – это экзистенциальное рождение души, с религиозной точки зрения – это второе рождение.

В работах А.А. Бодалева, Н.В. Кузьминой, Б.Г. Ананьева, М.И. Дьяченко, А.А. Деркача, с акмеологической точки зрения, авторы рассматривают процесс профессиональной деятельности, а именно какие факторы, закономерности, условия оказывают влияние на творческий потенциал человека. Исследования авторов рассматривают акме как пиковую, предельную точку в саморазвитии человека творческого плана. В данной точке достаточно ясно проявляется зрелость человека как личности. Таким образом, самоактуализация представляет собой форму движения личности к профессионализму и личностной зрелости.

По мнению А.Г. Асмолова, который говорит, что: «...самоактуализация личности представляет собой самоосуществление «иных культур», которые в своем роде являются источником преобразования норм данной культуры и творение в процессе контакта с миром новых норм, то есть нормотворчество. Процесс самоактуализации рождает intersубъективные социальные миры» [3].

Е.Е. Вахромов, изучив множество подходов к проблеме самоактуализации, сделал следующие обобщения:

1. Элемент человеческой жизни, который представляет собой целенаправленную активность и сознательную, но не связывается, никаким образом, с ранними жизненными этапами личности, называется самоактуализирующаяся деятельность.

2. Понятие, которое реферирует действительность, реальность представляет собой самоактуализацию. Изменчивость и перемены представляют собой свойства действительности. Живые существа в процессе активности, вызывают различные перемены и именно с этими переменами связано понятие «самоактуализация».

3. Личности присуще постоянное нахождение в какой-либо определенной жизненной ситуации. Как правило, такие ситуации могут быть конфликтными и проблемными, но, необходимо обратить внимание на тот факт, что самоактуализация не является избеганием конфликтов, проблем,

это не уход от негативной ситуации. Скорее, наоборот, в процессе самоактуализации происходит разрешение спорных моментов, конфликтов эффективным способом, который мотивирует личность к психологическому росту и развитию в целом.

4. Наличие «самости» заключено уже в самом понятии «самоактуализация» и она требует «актуализации». Можно говорить о том, что «самость» присуща человеку, так как он использует рефлексивное мышление и выделяет себя из окружающей действительности. В некоторых исследованиях, самость называют источником активности, ядром человеческой деятельности. Немаловажным является и то, что самоопределение и самоактуализация тесно взаимосвязаны.

5. Деятельность человека целенаправленного характера связана с понятием «самоактуализация». Самоактуализирующаяся личность, демонстрирующая психологический рост, достаточно полное развитие способностей является целью самоактуализации. Личность считается самоактуализированной в том случае, когда достигает социально значимых результатов. Например, достижение результатов в материально-вещественном плане, в социальной деятельности.

6. Трансцендирование самоактуализации. Данное явление заключается в выходе за определенные границы, проявляет себя в изменении направленности деятельности, ее объектов и целей, а не в направленности на разрушение и деструкцию самости как активного центра.

7. Самоактуализированная деятельность характеризуется ростом и психологическим развитием и это является необходимым условием. Рост, прежде всего, связан с формированием новых способностей, которые прямо не обусловлены, а развитие связано с использованием потенциала, который имеется у человека.

8. «Пиковые переживания» представляют собой результат самоактуализационной деятельности. Такие переживания могут служить

критериями для достижения различных целей или указывать на то, что достигнуты промежуточные цели [9].

Итак, существует множество подходов к проблеме самоактуализации, но практически все они отражают идею развития себя, раскрытия своего потенциала и внутренних возможностей. В нашем исследовании мы придерживаемся позиции представителей психодинамического подхода – К. Г. Юнга и К. Хорни; и гуманистического подхода – А. Маслоу и К. Роджерса, которые подчеркивали развитие личности как важнейшую цель существования.

## **1.2 Психологические особенности юношеского возраста**

Юношеский возраст выделился в отдельную возрастную категорию в конце 19 века. Содержательно период юности является переходным этапом от подростковости к самостоятельной взрослой жизни. В связи с этим, у юности выделяется определенная ценность [78].

Отечественными психологами, занимающимися вопросами возрастной периодизации и их содержательными характеристиками, юношеский возраст определяется как период, в котором личность должна самоопределиться, формируется психологическая зрелость, самосознание и сознание, мировоззрение.

Большинство психологов выделяют размытые границы юношеского возраста. Нижнюю границу соотносят с 15-18 летним возрастом, верхнюю – от 18 до 23 лет. В этот период основными задачами возраста являются социальное и личностное ориентирование, самоидентификация, нахождение своего места в жизни, освоение различных социальных ролей, умение справляться с ролевыми конфликтами, самосовершенствование, личностный рост и приобретение навыков справляться с трудными жизненными ситуациями [78].

В юношеском возрасте преимущественно происходят размышления о будущем, временная направленность устремлена именно в будущее, главным является конечный результат и способы его достижения. Выражены сложности в профессиональном самоопределении, в ситуации быстрой социальной изменчивости стратегии поведения и принятия решения взрослых не являются успешными и адаптивными [78].

Период юности также примечателен тем, что в данном возрасте возможны самые различные варианты развития событий. Данную вариативность в большей степени можно охарактеризовать как неравномерность на следующих уровнях: межиндивидуальный, выражающийся в ярко проявляемой разнице взросления и созревания юношей и девушек одного возраста; внутрииндивидуальный, когда не совпадает период наступления зрелости у одного и того же индивида.

Внутри юношеского возраста еще выделяются периоды – ранняя юность и поздняя юность. Переход от ранней к поздней юности можно проследить через переход от самоопределения к самореализации [78].

Психологию юношеского возраста изучал К. Левин, который внес существенный вклад в данную область. Он считал, что поведение человека определено двумя факторами – личностными особенностями и влиянием окружающей среды. Личностные свойства и свойства среды друг с другом взаимосвязаны. Это прослеживается ярко на примере развития ребенка. Он не может существовать вне семьи, вне школы и других социальных институтов, в то же время, данные социальные институты существуют исключительно из-за индивидуального вклада в них каждого человека. Данную взаимосвязь К. Левин определил как «жизненное пространство» [73].

В период юношеского возраста, по мнению К. Левина, происходит расширение этого жизненного пространства, социальной принадлежности, способствующей самоопределению. Также как и подростковый возраст, юношеский возраст характеризуется промежуточностью своего положения. Данная «промежуточность» выражается не только в социальной ситуации

развития, но и в особенностях психического и психологического развития. Психике юношей и девушек, по мнению К. Левина, характерно внутреннее противоречие, неопределенность, высокие амбиции и притязания и в то же время, застенчивость и робкость. Агрессивность сменяется на теплые чувства, часто принятие противоположных точек зрения и позиций. В данном контексте, у К. Левина происходит смешение понятий «подростковый» и «юношеский» возраст [30].

Тогда как К. Левин и другие социальные психологи, развитие в юношеском возрасте определяют социальной ситуацией развития возраста, Ж. Пиаже занимается изучением особенностей мышления и мыслительных операций в данном возрасте [23].

В юношеском возрасте, по мнению Ж. Пиаже активно развивается способность к абстрактной переработке информации, мыслительные процессы в данном возрасте абстрагируются, то есть происходит мысленный перенос рассуждения от непосредственной среды и объектов восприятия к объектам абстрактным. Данный процесс запускает изменения во многих жизненных сферах юношей и девушек. В первую очередь, интерес и влечение к теоретическим конструкциям и формулам. Общее начинает преобладать над частным. Во-вторых, развивается формально-операционное мышление, изменения отношения категорий возможности и действительности. В более младшем возрасте мышление направлено преимущественно на действительность, в юношеском – на возможность. Таким образом, в мышлении прослеживается временная перспектива будущего.

Это обусловлено не только особенностями эмоционально-волевой сферы личности в юношеском возрасте, не только его социальным положением, но и тем, что «формальная мысль по самой своей природе видит в действительности только часть сферы возможного» [57].

Специфика логического мышления, развивающегося в юношеском возрасте, еще и в том, что оно начинает оперировать не только реальными

объектами, но и воображаемыми. Юноши осваивают интеллектуальное экспериментирование, для них это становится своеобразной игрой в понятия, формулы, мысли и механизмы. Это влечет к развитию специфического для юношеского возраста эгоцентризма, выражающегося в сведении всего многообразия окружающего мира к собственным индивидуальным теориям. Пиаже пишет: «юноша ведет себя так, как если бы мир должен был подчиняться системам, а не системы - действительности» [57].

В отечественной психологии проблемами юношеского возраста занимался также В.И. Слободчиков. Данный период он рассматривал как завершающий этап формирования личности и персоногенеза. Девизом данного возраста он называл фразу «Я лично!», которая направлена на преодоление социально-ролевых ожиданий сверстников и взрослых [65].

В подходах отечественных психологов к проблеме возрастной периодизации особое место уделяется такому понятию как «ведущая деятельность». По мнению Д.Б. Эльконина, ведущей деятельностью юношеского возраста является учебно-профессиональная деятельность, которая определяет его направленность на будущее, развитие социальной и профессиональной идентичности, формирование социальных ролей, обусловленных выбранной профессией. Юношами избирательно изучаются учебные предметы, связанные с выбранной ими учебно-профессиональной деятельностью, первые пробы в реальной трудовой деятельности и т.п. [78].

Самостоятельно осуществить профессиональный выбор в юношеском возрасте достаточно сложно, и поэтому определенную поддержку оказывают родители. Влияние родителей на выбор профессии двоякий: «во-первых, именно семья формирует у молодого человека идеалы, ценности и установки относительно предпочитаемого образа жизни; во-вторых, семья может выступать в качестве источника личностных проблем молодого человека. Поэтому юноши пытаются выбрать такую профессию, которая могла бы им компенсировать имеющиеся у него проблемы, а также предоставить



возможности, при наличии которых, он смог бы реализовать потенциальные ресурсы, которыми обладает» [76, с. 195].

Также, подчеркивается, что человек «выбирает именно ту профессию, которая наименее соответствует его индивидуальным особенностям, но дает возможность ему утвердить себя в своих собственных глазах» [76, с. 195].

Выбор профессии зависит от характера детско-родительских отношений. Было установлено, что профессии, связанные с искусством и творчеством предпочитают те, у кого во взаимоотношениях с родителями ведущую роль играет эмоциональная сторона. Если в детско-родительских отношениях прослеживается отчуждение, недопонимание и преобладают методы наказания и порицания, то, как правило, предпочтение отдается деятельности с вещами [76].

Основным новообразованием данного возраста является, по мнению Э. Шпрангера, открытие личностью своего «Я», нахождение своей индивидуальности и своего Я, сознательное построение собственной жизни, принятие жизненно обуславливающих решений и следование данным решениям [80].

Автор разделяет юношеский возраст на две фазы. Основной проблемой, которую нужно решить в данном возрасте, по Э. Шпрангеру, является освобождение от детской зависимости и обретение независимости. Она решается в первую фазу – 14-17 лет. Далее, юношей переживается кризис оторванности, наиболее выраженный к 17-21 годам. Автор выделяет следующие характеристики юношеского возраста: политическая активность, выбор профессии, становление мировоззрения. Развитие определяют его социальная и личностная активность. Таким образом, Э. Шпрангером было положено начало исследований самосознания и ценностных ориентаций в юношеском возрасте [30].

За основу своей работы теорию Э. Шпрангера взял Дж. Бюллер. Он изучал специфику и деление биологического и культурного созревания в

юношеском возрасте. Дж. Бюллером были выделены позитивная и негативная варианты развития в юношеском возрасте [30].

При негативном развитии у юношей формируется беспокойство, тревога, внутриличностные конфликты, снижение работоспособности. В зависимости от пола по-разному, с разной интенсивностью и длительностью происходит каждая фаза. У девушек обычно занимает от 2 до 9 месяцев, у юношей – от 6 до 15 месяцев.

Постепенно происходит переход на позитивную фазу, которая характеризуется появлением новой системы ценностей, принятия своей природы и своих, в том числе, биологических особенностей, чувство любви, дружбы, мечтательности и т.д. [30].

В юношеском возрасте происходит активное становление и развитие эмоциональной сферы в частности, формируются устойчивые чувства. Они выражаются в направленности на будущее, повышенным жизненным тонусом, выравнивается самочувствие и самоощущение. В юношеском возрасте, также как и в подростковом не редки переживания и противоречивость чувств, однако, они не такие демонстративные как ранее [86].

Особенность раннего юношеского возраста это устремленность в будущее. Фактором развития является построение жизненных планов, перспектив. Жизненные планы у старшеклассников расплывчаты, о них можно говорить если определяется цель, вычленяются способы её достижения и система его оценивания [5].

По мнению Л.С. Выготского, показателем зрелости личности и развитости самосознания является наличие у человека жизненных планов, которая определяет и определяется сама системой жизненных смыслов и ценностей.

Временная перспектива, устремленность на решение учебно-профессиональных и будущих профессиональных задач, личностное самоопределение оказывают влияние на все психические процессы личности,

их развитие, в том числе, на познавательную сферу. Повышается интерес к обучению, мотивация к обучению, так как получаемые знания становятся в системе ценностей и у них появляется жизненный смысл, опять же, связанный с будущим. Расширяется круг получения информации – книги, люди, общественные мероприятия и т.д. Повышается потребность в самостоятельном приобретении знаний, самообщении и личностном самосовершенствовании, уважительное отношение к труду и учению. Все это обусловлено и вызвано имеющимися у юношей жизненными планами.

Развитию самосознания в юношеском возрасте в психологической науке отводится особое значение. Л.С. Выготский говорил о его центральной роли в развитии личности в юношеском возрасте. Юноша открывает для себя свой собственный индивидуальный внутренний мир, многообразие чувств и переживаний, системы ценностей и социальных отношений. Активные жизненные силы, открывающиеся возможности приводит к поиску перспективы и жизненного смысла [78].

В юности наиболее полно раскрывается индивидуальность и многообразие человеческой личности. Э. Эриксоном был разработан наиболее полный механизм формирования самосознания личности в юношеском возрасте [63]. Идентичность рассматривается автором, как «осознание своего тождества с другими и самим собой в силу определенного взаимодействия с социумом, из которого она приобретает нечто, сохраняя при этом свою уникальность и неповторимость».

Мотивационную сферу в юношеском возрасте изучала отечественный психолог Л.И. Божович. Её влияние на формирование самосознания очень высоко, более того, по мнению автора, она его определяет. В первую очередь, в данном возрасте происходит динамика «внутренней позиции» личности. Она, позиция, определяется предыдущим опытом ребенка, его самоотношение, отношением к нему со стороны родителей и других значимых взрослых. В этом определяется, по мнению Л.И. Божович,

структура отношения к действительности в юношеском и более позднем возрастах, отношения к окружающим и самому себе [6].

### **1.3 Методы арт-терапии и специфика их использования**

Арт-терапия – это: лечение, посредством художественного творчества; использование искусства как терапевтического фактора; средство общения на символическом уровне. Художественное творчество является основой современной арт-терапии по мнению В. Беккер-Глош. Символизация, экспрессия и коммуникация являются факторами, тесно связанными с арт-терапией. По мнению М. Либман, содержательная сторона арт-терапии включает в себя применение средств искусства с целью отражения чувств и других содержаний человеческой психики. Арт-терапия применяется при работе с психикой человека для изменения структуры его мироощущения, а также для осознания через искусство своих трудностей. Т.Ю. Колошина делает акцент на ином значении термина «арт-терапия». По ее мнению арт-терапия представляет собой «исцеление» при помощи деятельности творческого характера. Другими словами, творческой деятельности присуща исцеляющая функция. Необходимо отметить тот факт, что творческим людям присуще иное восприятие мира. В своем творчестве художник так может изобразить часть целого, что оно будет восприниматься как самостоятельное произведение.

По мнению Н.Д. Никандрова, арт-терапия представляет собой некую целостную структуру, состоящую из консультационной и терапевтической практики, а также самого творчества. В процессе арт-терапевтического воздействия, происходит личностный рост, осмысление и тренировка одновременно с целью раскрытия скрытой энергии. Положительным моментом. При проведении арт-терапии, является то, что одновременно происходит терапевтическое воздействие на такие сферы как: адаптивная, мотивационная, эмоциональная. В большинстве случаев, арт-терапия

используется как комплекс методов, как совокупность видов искусства. Для выражения психического состояния используется метод арт-терапии, включающий в свой арсенал использование различных форм изобразительной деятельности. При использовании данного метода наблюдается достижение положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека. Арт-терапия, направлена, на то, чтобы человек осознал смысл и увидел его в своей изобразительной деятельности. Немаловажным моментом является то, что человек в процессе изобразительной деятельности провел параллели между своим внутренним миром и опытом, научился рефлексии, ведению внутреннего диалога [51].

В современной арт-терапии выделяются следующие критерии, используемых произведений искусства:

1. Активная форма, ее еще называют экспрессивная. Характерной особенностью является то, что человек самостоятельно творит, то есть создает творческие продукты. Например, скульптуры, сочиняет истории, рисунки, музыкальные композиции.

2. Пассивная форма, ее еще называют импрессивная. Характерной особенностью является использование человеком различных произведений, которые созданы другими. Например, человек читает книгу, слушает музыкальное произведение или рассматривает картины.

3. Смешанная форма. Характерной особенностью является создание собственных творческих продуктов, на основе использования произведений искусства, которые созданы другими людьми [27].

По форме может быть индивидуальная и групповая.

Существует также семейственная классификация: Лебедева Л.Д. выделяет следующие виды: изотерапия (терапия при помощи рисунков); визуальная (терапия с применением различных образов), медитативное рисование, мультимедийная (интегративная) [35]. А.А. Осипова включает в арт-терапию – сказкотерапию, музыкотерапию, библиотерапию, танцевальную терапию, проективный рисунок, сочинение историй,

куклотерапию. М.В. Киселева объединяет в арт-терапию – изотерапию, сказкотерапию, музыкотерапию, танцевальную терапию, игровую терапию, фототерапию, интегративный подход [27]. Б.Д. Карвасарский объединяет в арт-терапию – рисуночный и скульптурный метод, музыкотерапию, танцетерапию и библеотерапию.

В современной арт-терапии выделяются направления, в зависимости от воздействующих целей.

Первое направление способствует личностной интеграции.

Второе направление представляет собой коррекцию психосоматических нарушений и называется – психофизиологическое направление.

Третье направление – социально-педагогическое. Его целью является расширение художественно-эстетического, общего кругозора, развитие потребностей эстетического плана. С практической точки зрения данное направление способствует активизации возможностей человека, дает проявить себя в творческой деятельности.

Четвертое направление – психотерапевтическое. На эмоциональную и когнитивную сферу личности оказывается психотерапевтическое влияние. Цель такого воздействия заключается в том, чтобы человек осознал свои переживания и отреагировал их.

Отечественная и зарубежная психологическая практика обладает значительным арсеналом методов, которые применяются в психотерапевтическом воздействии на человека.

Проанализировав научную литературу, по данной проблеме, мы можем сказать, что на сегодняшний день существует многообразие как теоретических, так и практических подходов к использованию арт-терапевтических методов, форм и видов воздействия.

Итак, арт-терапия — метод художественной терапии, основанный на слиянии творчества и терапевтической или консультационной практики, направленный на коррекцию эмоциональной, мотивационной,

коммуникативной, регулятивной сфер и способствующий развитию личности. Этот метод предоставляет возможность для исследования бессознательных процессов и установок, выражения тех непроявленных возможностей, социальных ролей и форм поведения, которые по различным причинам слабо выражены и реализованы в личной жизни и профессиональной деятельности человека [51].

На сегодняшний день существует довольно много основных подходов в арт-терапии.

Психодинамический подход в арт-терапии опирается на идеи З. Фрейда и К.Г. Юнга, считавших, что продукт художественной деятельности является выражением неосознаваемых психических процессов. Согласно мнению М. Наумбург, родоначальника психодинамического направления в арт-терапии, каждый человек способен выразить свои внутренние конфликты в визуальных формах. Так он получает доступ к своим глубинным мыслям и чувствам, вытесненным в бессознательное. Э. Крамер и ее последователи считают, что исцеляющий потенциал изобразительной деятельности заключается в возможности сублимировать разрушительные, агрессивные тенденции автора изобразительной продукции и предупреждать тем самым их проявление в поступках. Наиболее значимым является то, что клиент получает опыт создания и авторства рисунка, а арт-терапевт выступает при этом в качестве свидетеля. Психодинамическое направление позволило разработать важные теоретические представления, касающиеся природы художественного творчества и эстетического опыта, а также восприятия продуктов творческой деятельности самим автором и другими людьми. Использование психодинамической модели арт-терапии имеет определенные ограничения, поскольку она наиболее продуктивна в решении клинических задач и в меньшей степени — в решении проблем в социальной сфере и образовании.

С влиянием гуманистического подхода в арт-терапии связывают распространение представлений о креативности как постоянно

присутствующем, внутри психическом ресурсе личности, развитие которого способствует реализации собственного потенциала в разных видах деятельности. Гуманистический подход в арт-терапии предлагает различные формы работы, приближающие человека к его идеалу актуализации «Я» [51]. В гуманистическом направлении за невербальной, метафорической экспрессией зарезервирован термин «экспрессивная терапия». Это – комплекс разнообразных форм творческого самовыражения с применением движения, рисования, живописи, скульптуры, музыки, письма, вокализации и импровизации – в условиях, обеспечивающих поддержку человека с целью стимулирования его личностного роста, развития, исцеления [56]. По варианту К. Роджерса это направление арт-терапии, центрированной на клиенте. Другое направление гуманистической арт-терапии ассимилирует достижения Ф. Перлза, который делает акцент на постановке игрового «эксперимента» средствами изобразительной или иной творческой работы, исследовании альтернатив поведения в моделируемой ситуации, изучении собственных реакций на новые формы опыта. Наиболее распространенные основания для применения этого подхода — негативная «Я-концепция», искаженная самооценка, низкая степень самопринятия, неадекватное поведение, конфликты в межличностных отношениях, нетерпимость и агрессивное отношение к окружающим, так как его задача — способствовать личностному росту.

Согласно представлениям арт-терапевтического феноменологического подхода именно в арт-терапевтическом процессе человек находит способ решения своих проблем. Так, по мнению представителей данного подхода М. Бетенски, Э. Келиш, это обусловлено тем, что изобразительная деятельность является феноменом с определенной структурой, и человек в своем изобразительном продукте обучается видеть некий смысл и связывать его со своим внутренним опытом. Все это ведет его к способности по-новому видеть и ощущать себя во внутреннем и внешнем мирах. А так же тем, что создатель художественной работы вовлечен в центр арт-терапевтического



процесса и становится главным наблюдателем собственной изобразительной продукции. Рассматривая порожденные им феномены, клиент познает себя, испытывает чувства и самостоятельно порождает субъективные смыслы, которые не навязываются ему арт-терапевтом.

К сформировавшимся в последние годы инновационным направлениям арт-терапии можно отнести следующие:

1. Мультикультуральное направление, предполагающее повышенное внимание специалиста в области арт-терапии к социальному и культурному опыту клиента, учет его этнической, расовой, классовой и профессиональной принадлежности (Л. Турнер-Шикпер, Ф. Элдридж, Д. Юрт).

2. Феминистский подход, в более широком смысле — гендерно-ориентированное направление, связанное с изучением влияния традиционной культуры и социальных норм на отношение к женщинам в семье и обществе, а также с изучением сексуального поведения людей «нетрадиционной сексуальной ориентации» (В. Мартин, С. Хоган).

3. Интегративное направление, отражающее одновременное или последовательное применение визуальной, сенсомоторной, драматически-ролевой и музыкальной экспрессии (П. Уайтекер, Г. Хульбут), а также приемов и техник, принадлежащих фонду других направлений [35].

4. Социально-конструкционистское или нарративное направление, связанное с использованием различных моделей анализа системы: отношений и поведения клиента и интерпретации его изобразительной продукции, включая «множественную интерпретационную стратегию» (М. Барби, Э. Келиш). При использовании данного подхода арт-терапевт представляет различные материалы и средства для художественной работы, а клиент самостоятельно определяет значение художественного продукта.

По мнению многих исследователей, способность к творчеству является универсальной характеристикой человека, и каждый человек от природы способен творить. Отечественные ученые также внесли вклад в развитие теории и методологии арт-терапии и, в частности, изобразительной арт-

терапии. Они рассмотрели различные аспекты проблемы изобразительного творчества, взаимосвязь художественной деятельности и личностного развития индивида. Л.С. Выготский писал, что «переживания и эмоции являются источником энергии, которая может быть канализирована посредством экспрессивных искусств, являющихся мощным средством для обнаружения, проживания и принятия «темных» аспектов нас самих, а самопринятие имеет первостепенное значение для развития способности к сочувствию и состраданию другим». Искусство является силой, обеспечивающей человеческому организму баланс и равновесие, помогающей изжить «величайшие страсти, которые не нашли себе исхода в нормальной жизни». Рисование не просто способствует развитию, но и связывает между собой важнейшие функции – зрение, двигательную координацию, речь, мышление.

В работах Л.А. Венгера, Н.Н. Волкова, А.В. Запорожца, В.И. Кириенко, О.И. Никифоровой анализируются отдельные наиболее важные проблемы личностного, эмоционального развития в художественной деятельности.

Отличительные черты арт-терапевтического занятия — свободное самовыражение в процессе художественной экспрессии, игнорирование эстетической стороны продукта изобразительной деятельности и запрет на любые формы критики и оценочных суждений. Существует также мнение, что не менее важным в творческом процессе является и эстетическое переживание, которое возникает в процессе создания художественной продукции. Р. Арнхейм, рассуждая об искусстве как терапии, поддерживает мнение врачей о том, что художественная работа должна быть выполнена пациентом как можно лучше, по-настоящему хорошее произведение искусства дает терапевтический эффект, которого нельзя достичь меньшими усилиями. По мнению К.А. Абульхановой-Славской, эстетическое, этическое переживание — это результат своеобразного искусства личности непосредственным образом воспринимать красоту мира или другого человека так, чтобы само переживание становилось ценностью, то есть не

исходный пункт, а итог, результат личностного, эмоционального соединения с действительностью. И этот результат в известном смысле является самоцелью и самооценностью. Художественное произведение производит эстетическое действие только на тех, душевная организация кого является, хотя и низшей, но аналогичной организации художника, которая дала произведение и может быть на основании произведения уяснена», по мнению Э. Геннекена.

Основные субъекты арт-терапевтического процесса: участник и арт-терапевт взаимодействуют между собой вербально на символическом, ассоциативном уровне, а также посредством невербальной, визуальной коммуникации через продукты творчества.

Результатом контакта участника арт-терапии с изобразительными средствами и материалами в процессе спонтанной творческой деятельности являются различные способы самовыражения, проявления бессознательного, символические образы, отраженные в изобразительном продукте.

Арт-терапевтическая практика – особая область проявления переноса и контрпереноса. С одной стороны, эти понятия обозначают те осознаваемые и неосознаваемые реакции на личность специалиста, которые возникают в психике участника группы. С другой стороны, - реакции на личность клиента, возникающие в психике специалиста.

Субъекты вступают в достаточно интенсивные эмоциональные взаимоотношения, в которые привносят собственный жизненный опыт, осознаваемые и неосознаваемые чувства, ожидания.

Специалист привносит в арт-терапевтический процесс индивидуальные черты, обусловленные теоретической подготовкой, опытом, а также личностными особенностями. Его индивидуальность во многом определяет конечные результаты работы.

В результате проекции при работе с изобразительным материалом субъективный опыт человека становится доступным для восприятия и осознания. Бессознательное, скрываемое внутренней цензурой, проявляется и

осознается. Узнавая что-то новое о себе, субъект развивается интеллектуально и эмоционально [35].

Арт-терапия:

- Создает положительный эмоциональный настрой в группе.
- Облегчает процесс коммуникации. Совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии.
- Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально.
- Дает возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. Работа над рисунками, картинами, скульптурами – безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций [59]. Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.
- Развивает чувство внутреннего контроля. Арт-терапевтические занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве.
- Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
- Повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления.
- Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития. Опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления [51].

В арт-терапевтическом процессе субъект приобретает опыт позитивных индивидуально-личностных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации, самоактуализации личности. «Исцеляющими» факторами являются групповая сплоченность и поддержка, реализация альтруистической потребности, освоение новых ролей и проявление латентных качеств личности, получение обратной связи в условиях особой, демократичной атмосферы, обусловленной равенством прав и ответственности [87].

Можно выделить следующие функции арт-терапии:

1) Диагностическая: определяются проблемы межличностных отношений, положения в группе, коллективе и т. д.; диагностируется внутренний мир, индивидуальная картина мира, неосознаваемые и скрывающиеся потребности, эмоциональные переживания; отношение к труду, профессии, соответствие личных качеств профессионально важных.

2) Коммуникативная: включает межличностное общение, отношение человека к окружающим людям, природе, миру, общечеловеческих социально-культурных ценностей.

3) Регуляторная: обеспечивает снижение утомления, негативных эмоциональных состояний, напряжения, стресса и т. д.

4) Когнитивная: включает осознание себя, своих поступков, скрытых мотивов, воздействия собственной личности на окружающих, активное использование фантазии, реализация творческих способностей, получение эмоционального опыта, развитие духовно-нравственной, эмоционально-волевой и познавательной сфер личности.

5) Коррекционная: включает работу с отклонениями в эмоционально-оценочной сфере, самооценкой, «Я»-образом, агрессивностью и т. д.

6) Развивающая: включает в себя аспекты личностного роста – самоуважение, самоотношение, альтруизм, творческие способности и т. д.;

саморегуляции чувств, поведения, социальной компетентности, открытости в общении [51].

Итак, на основе анализа психологического наполнения художественной деятельности можно выделить различные инструментальные ресурсы арт-терапии: творческое самовыражение; проективно-символическая, невербальная коммуникация; выражение неосознаваемых внутренних переживаний; групповое творческое взаимодействие; эстетические переживания, инсайт, катарсис; появление новых смыслов, получение социального и эмоционального опыта.

Арт-терапевтические техники, приемы, упражнения легко осваиваются и без труда воспроизводятся специалистами, используются в процессе обучения, встраиваются в психопрофилактические, психокоррекционные системы. Предсказуемость позитивных результатов и эффектов в первую очередь определяется независимыми характеристиками: психологическими механизмами изобразительной деятельности, феноменом «исцеляющих» свойств самого художественного творчества, содержанием и процедурой арт-терапевтических техник [51].

Изобразительная продукция участников является основным диагностическим материалом в арт-терапии. Это в какой-то мере сближает изобразительную арт-терапию с проективным рисуночным тестированием. Некоторые авторы даже выделяют проективную арт-терапию как самостоятельную разновидность. В других публикациях отмечается принадлежность арт-терапии к группе экспрессивных проективных методов. Но арт-терапия, несомненно, имеет более широкое применение.

В арт-терапии предлагаются самые разнообразные темы для творческой деятельности. Рисунки не подвергаются аналитическому разбору с целью выявления значения. При исследовании изобразительного продукта арт-терапевт выделяет те факторы воздействия, которые составляют позитивный потенциал для изменений внутреннего мира, эмоционального, поведенческого паттернов участника арт-терапевтического процесса и

облегчают ему «отреагирование» переживаний, эмоций, фантазий. Интерпретация сопровождается обратной вербальной связью, и диагностика предполагает рефлексивность самого «художника», осознание им содержания своего внутреннего мира, травматического опыта.

Терапевтическое рисование - деликатная, гуманная возможность понаблюдать за человеком в процессе спонтанного творчества, приблизиться к пониманию его интересов, ценностей, увидеть внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие [35].

Личность как сложное, динамическое, пластичное образование характеризуется склонностью к непрерывным изменениям ее составляющих. Исследование этих процессов далеко не всегда поддается формализации, так как затрагивает разные характеристики психической деятельности, включая сферы сознательного и бессознательного.

Вместо независимой интерпретации формальных признаков рисунка психолог опирается на систему значений и ассоциаций самого автора, использует разнообразные речевые стратегии, отслеживает особенности его мимики, движений, невербальной звуковой экспрессии и других реакций [36].

Графические методы дают человеку возможность самому не только проецировать реальность, но и по-своему интерпретировать ее. Естественно, что полученный результат в значительной мере несет на себе отпечаток личности, ее настроения, состояния, чувств, особенностей внутреннего мира. Вот почему специалист, стремящийся разобраться в содержании изобразительной продукции, должен ориентироваться не на умозрительные представления и собственные проекции, а на ассоциации самого автора и «язык» его тела. Прямолинейная интерпретация не должна иметь место в арт-терапии [48].

Итак, арт-терапевтический процесс представляет собой изобразительную работу, последующую коммуникацию с изобразительным продуктом, интерпретации автора, анализ групповой динамики,

ретроспективное обсуждение арт-терапевтического процесса, рефлексию результатов и зависит от теоретической и профессиональной подготовки специалиста, стратегии арт-терапевтического взаимодействия. Каждое теоретическое направление позволяет решить круг определенных задач, поэтому мы можем согласиться с мнениями и подходами разных арт-терапевтов. Однако в рамках нашего исследования мы придерживаемся позиции представителей гуманистического направления относительно арт-терапии, которая подразумевает, что развитие креативности как постоянно присутствующего, внутриспсихического ресурса личности, способствует реализации личностного потенциала в разных видах деятельности, и приводит к оптимизации самоактуализации. А также мы согласимся с идеями представителей психодинамического направления, которые рассматривают продукт художественной деятельности как выражение неосознаваемых психических процессов. Кроме того, мы считаем, что наиболее полно и разносторонне развивает личность именно интегративная форма арт-терапии, благодаря активизации различных субмодальностей, через одновременное или последовательное применение визуальной, сенсомоторной, драматически-ролевой и музыкальной экспрессии, приемов и техник, принадлежащих фонду других направлений.

### **Выводы по первой главе**

Юношеский возраст – это такой период в развитии, где приходится решать основные задачи: профессиональное и личностное самоопределение. Именно на этой стадии развития юноше необходимо реально и осознанно выбрать будущую сферу деятельности с учетом имеющихся у него ресурсов и возможностей. Для осуществления правильного профессионального выбора необходимо верно оценить собственные способности и склонности. Данный период фундаментален для развития личности, так с одной стороны это «результат» и итог предшествующих стадий психического развития, а с



другой – это «задел» на будущие стадии развития человека. Самоопределение и самоактуализация данные понятия тесно взаимосвязаны.

Самоактуализация - стремление человека к более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, собственного личностного потенциала. Осознанное стремление к максимально возможному раскрытию своего человеческого потенциала и его реализации в практической жизнедеятельности на благо общества путем самоактуализации является необходимым фактором полноценного развития человека.

Наиболее полно раскрыть потенциал личности позволяет такой метод, как арт-терапевтический тренинг.

Арт-терапия – слияние творчества и терапевтической, консультационной практики, метод, направленный на реализацию скрытой энергии в результате творческого осмысления, тренировки, личностного роста, воздействующий на мотивационную, эмоциональную и адаптивную сферы.

Инструментальными ресурсами арт-терапевтического тренинга являются: творческое самовыражение; проективно-символическая, невербальная коммуникация; атмосфера взаимного доверия и безопасности, эмоциональная регуляция; выражение неосознаваемых внутренних переживаний; рефлексия; опора на личностные ресурсы; групповое творческое взаимодействие; эстетические переживания, инсайт, катарсис; появление новых смыслов, получение социального и эмоционального опыта.

Благодаря чему клиент в арт-терапевтическом процессе приобретает ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, познание других, самопринятие, гармонизация эмоционального состояния и развития, раскрытие творческого потенциала и внутриличностных ресурсов. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации, самоактуализации личности.

## **Глава 2 Экспериментальное изучение развития самоактуализации методами арт-терапии у представителей юношеского возраста**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование, направленное на изучение развития самоактуализации методами арт-терапии у представителей юношеского возраста, проводилось на базе ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет». Всего в исследовании приняли участие студенты направления подготовки «Живопись» и «Ювелир» в количестве 32 человек. В дальнейшей тренинговой работе приняли участие 21 студент.

Цель исследования: развитие самоактуализации представителей юношеского возраста посредством использования методов арт-терапии.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1. Выбрать и обосновать методики исследования самоактуализации личности в юношеском возрасте.
2. Изучить особенности самоактуализации представителей юношеского возраста на констатирующем этапе эксперимента.
3. Разработать и провести программу развития самоактуализации методами арт-терапии у представителей юношеского возраста.
4. Провести повторную диагностику самоактуализации личности юношей после реализации разработанной программы.
5. Сформулировать выводы о проделанной работе.

Нами были подобраны методики исследования, соответствующие цели и задачам исследования.

Многомерный опросник самореализации личности (МОСЛ) С.И. Кудинова. Методика включает в себя биполярные шкалы, характеризующие противоположные характеристики, проявляющиеся в деятельности поведении и общении. Одна часть шкал в большей степени является зависимой от свойств нервной системы и свойств темперамента,

характеризующая эмоционально-регулятивную и динамическую функцию индивида, другая выступает отражением его личностного потенциала.

Самоактуализационный тест (САТ). С позиции автора методики (Э. Шостром), понятие самоактуализации синтетично. Оно включает в себя всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности. Тест состоит из 126 пунктов, содержащих два высказывания. Задача испытуемого состоит в выборе наиболее подходящего для него высказывания. Методика включает в себя следующие шкалы: ориентация во времени; поддержка; ценностные ориентации; гибкость поведения; сензитивность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; представления о природе человека; синергия; принятие агрессии; контактность; познавательные потребности; креативность.

Авторская анкета «Детерминанты на самореализацию». Включает в себя 15 вопросов, и раскрывают роль семьи в выборе пути и способов самореализации. Условно вопросы анкеты можно разделить на три подгруппы: 1-3 вопросы направлены на анализ роли родителей в выборе направления самореализации; 4-10,12 вопросы раскрывают специфику поддержки родителями респондентов в процессе освоения последними выбранного направления самореализации; 11,13,14,15 вопросы отражают влияние выбранного в детстве направления самореализации на дальнейший жизненный путь.

Подсчет результатов производится посредством начисления баллов в соответствии с ключом: «Да»: 1,3,4,5,6,9,10,13,14; «Нет»: 2,7,8,11,12,15. Чем выше балл, тем в большей степени родители способствовали гармоничной самореализации участников исследования.

Методы математической обработки и анализа. Количественный анализ с использованием методов математической статистики - U-Манна-Уитни (программа SPSS Statistics 22.0).

## **2.2 Анализ результатов исследования самоактуализации представителей юношеского возраста**

Исследование и сбор эмпирических данных для констатирующего эксперимента проводился в течение одного месяца. Всего продиагностировано было 32 студента художественных направлений подготовки. Однако в дальнейшей работе были использованы данные только юношей и девушек с низким уровнем развития самоактуализации, самореализации и их показателей (21 человек).

Так как эмпирическая работа предполагает проведение формирующего эксперимента, нам были интересны результаты самоактуализации каждого испытуемого, вошедшего в окончательную выборку. В последующем это позволит определить результативность разработанной программы и динамику развития показателей самоактуализации каждого участника исследования.

Многомерный опросник самореализации личности (МОСЛ) С.И. Кудинова. Цель методики: выявление специфики самореализации субъекта.

Методика включает в себя в шестнадцать биполярных шкал, характеризующих противоположные характеристики, проявляющиеся в деятельности, поведении и общении: социально-корпоративные установки самореализации, субъектно-личностные установки самореализации, активность, инертность, оптимистичность, пессимистичность, интернальность, экстернальность, социоцентрическая мотивация самореализации, эгоцентрическая мотивация самореализации, креативность, консервативность, конструктивность, деструктивность, социальные барьеры,

личностные барьеры. Семнадцатая шкала – искренность – отражает насколько респондент честно для себя и экспериментатора отвечал на вопросы опросника.

Полученные результаты исследования самореализации в юношеском возрасте с использованием опросника С.И. Кудинова представлены в Приложении А.

Анализируя результаты, (представленные в приложении А) по каждому испытуемому, мы можем выделить двух человек с максимальными баллами по самореализации из всей выборки. Показатели этих испытуемых выделены серым цветом в таблице. Отдельно стоит отметить, что уровень самореализации у них соответствует инертному уровню. Данные испытуемые не проявляют особой активности для изменения и расширения своего кругозора, не работают над развитием интеллектуальных, личностных и морально-нравственных качеств. Изучаемая профессия, скорее всего, воспринимается как необходимость, вынужденный выбор.

Особо стоит отметить, что у данных студентов высокую степень выраженности имеют шкалы «эгоцентрическая мотивация самореализации» и «креативность», «конструктивность» и «социальные барьеры самореализации». Побудительной силой самореализации для данных студентов являются узко личностные мотивы, направленные преимущественно на достижение личных целей – продвижение по службе, финансовую независимость, власть и т.д. Во взаимодействии с другими людьми, данные респонденты не всегда учитывают мнение и положение «другого», основной ориентир для деятельности – личная заинтересованность и выгода. Тем не менее, данные респонденты в своем поведенческом арсенале обладают большим количеством стратегий и схем для самореализации. У них отработан четкий механизм поиска наиболее удобного и результативного способа достижения своих целей, способны хорошо чувствовать обстоятельства, ситуации, других людей. На наш взгляд, данная их способность, с учетом эгоцентрической мотивации, сводится

преимущественно к манипуляциям. Процесс достижения цели доставляют данным студентам большое удовольствие, позволяет им ставить перед собой новые задачи. Они достаточно быстро осваивают новые виды деятельности, находят новые способы и пути самовыражения. Основными трудностями и барьерами в своей самореализации студенты видят во внешних обстоятельствах и препятствиях.

У всех остальных студентов самореализация находится на самом низком – иррациональном уровне. Им не характерно проявление личной инициативы и активности как в учебно-профессиональной деятельности, так и при личностном самосовершенствовании. Уровень личностного развития не вызывает у них беспокойства, они не привыкли прилагать усилия для достижения собственных целей, в большей степени полагают, что все получается само собой. Можно предположить, что основной ценностью данных юношей и девушек является ценность получения удовольствия и веселого времяпрепровождения.

Просматривая выраженность шкал методики МОСЛ С.И. Кудинова, мы можем отметить тенденцию у данных юношей и девушек к преобладанию деструктивных проявлений самореализации. Подсчет среднего значения выраженности показателей самореализации эту тенденцию подтвердил (рисунок 1).

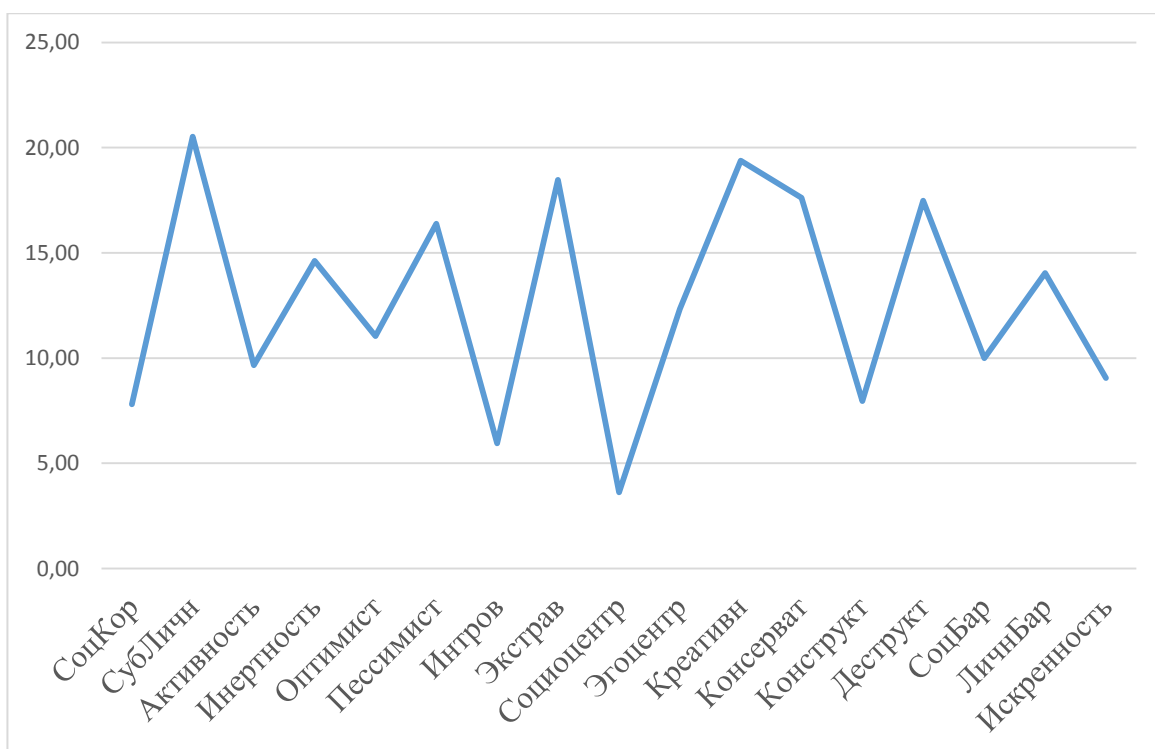


Рисунок 1 - Результаты исследования самореализации личности в юношеском возрасте по методике МОСЛ С.И. Кудинова

Опираясь на данные, представленные на рисунке 1, мы можем отметить, что у юношей и девушек, принимавших участие в исследовании, преобладают субъектно-личностные установки самореализации (20,5). У них доминируют установки, связанные с демонстрацией и позиционированием своей персоны, стремятся реализовать себя и свой потенциал в различных сферах. Основным мотивом данного поведения является получения результатов и дивидендов, важных только для себя, игнорируются потребности и состояние других. Себя, свои желания, потребности, амбиции, перспективы ставят на первое место, считают себя центром Вселенной.

Наименее выражены такие характеристики самореализации как «социоцентрическая мотивация самореализации» (3,6), «интернальность» (5,9), «социально–корпоративные установки самореализации» (7,8), «активность» (9,7) и «социальные барьеры» (10). Побудительной силой самореализации юношей и девушек выступают узко личностные мотивы, которые обеспечивают им продвижение по службе, авторитет в той или иной

области, власть, финансовую независимость. Интересы окружающих, коллег, сокурсников, процветание и развитие коллектива не считаются важными. Самореализация в юношеском возрасте носит в большей степени экстернальный характер и характеризуется слабостью самоконтроля и самоорганизации. При высоких и смелых амбициях у юношей и девушек отсутствует четкий и структурированный план достижения своих целей, «ставка» ставится на удачу, случай, знакомства и т.д.

В самореализации юношей и девушек, принимавших участие в исследовании, преобладает стереотипность действий и стратегий достижения целей. Предпочтения отдаются пассивному отдыху, в учебно-профессиональной деятельности преобладают однотипные и примитивные приемы самовыражения, ограниченный спектр вариативного поведения. Они не отличаются гибкостью и мобильностью в принятии решений и построении своего жизненного пути. Преобладают личностные барьеры в самореализации, которые выражаются в таких особенностях личности испытуемых как повышенная тревожность, зависимость от внешней оценки и критики, скованность, ригидность поведения, неуверенность и т.д.

Средний уровень выраженности с тенденцией к высокому отмечается по шкале «креативность». В юношеском возрасте имеется большой потенциал в самовыражении, способности находить и применять различные приемы и формы самореализации, легко переключаться с одного вида деятельности на другой.

Таким образом, самореализация юношей и девушек преимущественно характеризуется субъектно-личностными установками, экстернальностью, деструктивностью. Креативность, на наш взгляд, в большей степени выступает как потенциал, внутренний резерв, заложенный в юношеском возрасте, однако он не используется, а отдается предпочтение стереотипному, ригидному образу действий. Препятствием полноценной самореализации являются личностные особенности, специфика эмоционального фона и установки юношей и девушек.



Далее, проанализируем представленность видов самореализации у юношей и девушек, принимавших участие в исследовании – рисунок 2.

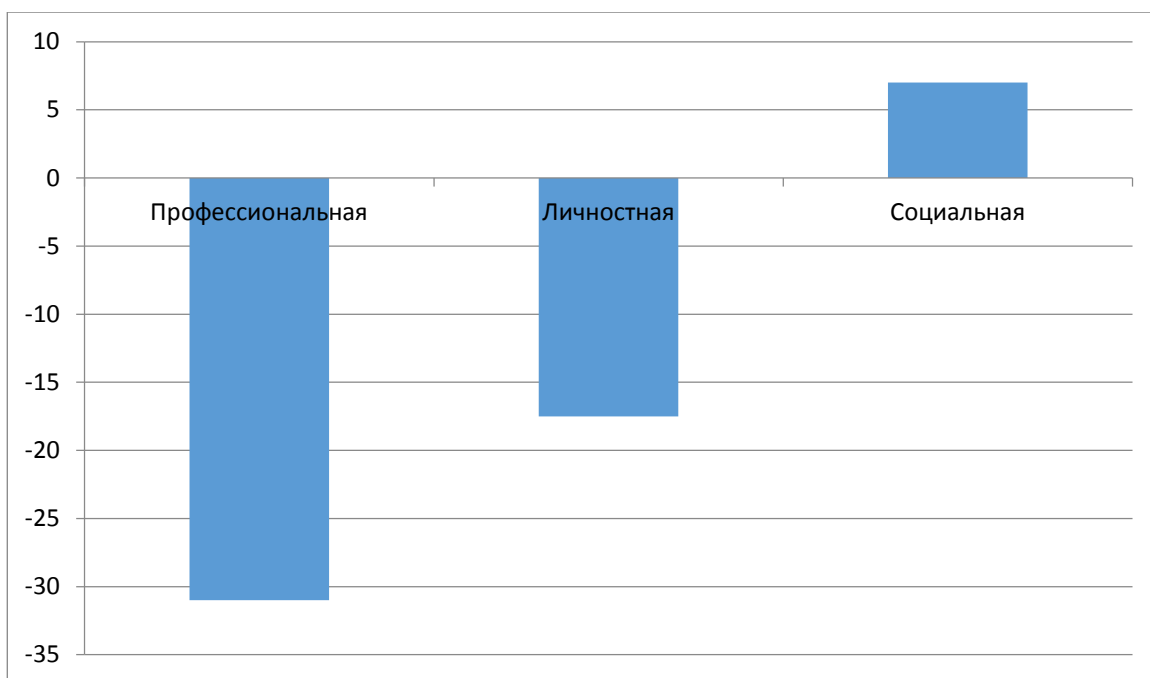


Рисунок 2 – Выраженность видов самореализации юношей и девушек (по методике МОСЛ С.И. Кудинова)

Дальнейший анализ специфики самореализации юношей и девушек, принимавших участие в исследовании, свидетельствует о том, что у них нет преобладания того или иного вида самореализации: личностная, социальная и профессиональная находятся на очень низком уровне. Им не представляется важными социальная и профессиональная активность, они не видят способы самовыражения в личностном развитии и росте. Общественно-политическая, профессиональная сферы остаются без внимания, также как и самообразование и саморазвитие.

Далее, представим результаты исследования специфики самоактуализации юношей и девушек с использованием самоактуализационного теста (САТ). Целью данной методики является изучение личностной зрелости человека. Шкалы теста характеризуют 14 показателей личностной зрелости: ориентация во времени; поддержка; ценностные ориентации; гибкость поведения; сензитивность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; представление о природе человека; синергия;

принятие агрессии; контактность; познавательные потребности; креативность.

Данные по исследованию самоактуализации испытуемых, принимавших участие в исследовании, представлены в Приложении Б. (Красным цветом выделены показатели самоактуализации с низким уровнем выраженности).

Обращает на себя внимание тот факт, что у респондента № 18 совпадают данные по методикам МОСЛ и САТ – практически все характеристики самоактуализации находятся на низком уровне выраженности. У испытуемых № 10, № 21 также преобладает количество шкал самоактуализационного теста с низкими значениями.

У остальных участников исследования низкие шкальные оценки представлены по 1-4 шкалам.

Также, анализ результатов методики САТ позволил выявить, что у большинства респондентов выборки (57%) низкие значения имеет шкала «представления о природе человека». Они склонны придерживаться дихотомичных установок по отношению к человеку, жестко разделяют мужественность и женственность, добро и зло, рациональность и эмоциональность и т.д. Окружающих людей преимущественно воспринимают злыми, корыстными, глупыми и т.д.

На рисунке 3 представлены данные выраженности показателей самоактуализации по всей выборке юношей и девушек.

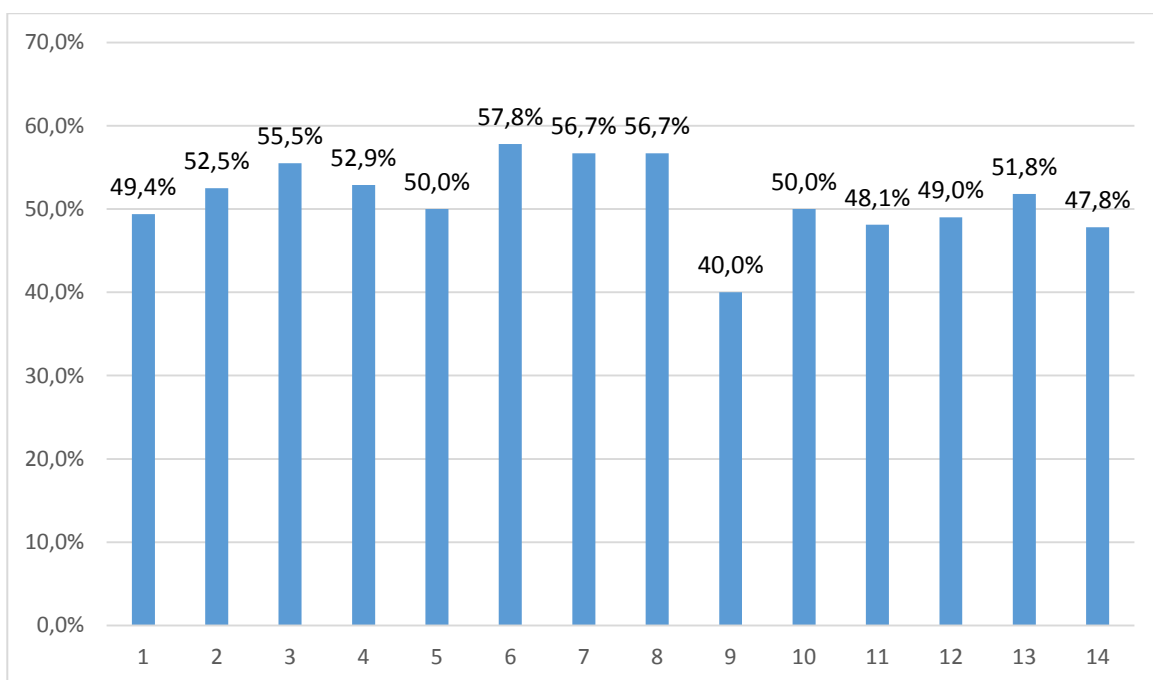


Рисунок 3 - Результаты самоактуализационного теста (САТ) юношей и девушек

Примечание: Шкалы методики САТ: 1 – Ориентация во времени; 2 – Шкала поддержки; 3 – Ценностные ориентации; 4 – Гибкость поведения; 5 – Сензитивность; 6 – Спонтанность; 7 – Самоуважение; 8 – Самопринятие; 9 – Представление о природе человека; 10 – Синергия; 11 – Принятие агрессии; 12 – Контактность; 13 – Познавательные потребности; 14 – Креативность.

Отметим, что все шкалы методики САТ у юношей и девушек, принимавших участие в исследовании, находятся в пределах среднего уровня выраженности. Тем не менее, шкала «представления о природе человека» находится на границе с низкими значениями. Наиболее выраженными были выявлены такие показатели самоактуализации как «спонтанность», «самоуважение», «самопринятие», «ценностные ориентации». Таким образом, самоактуализация в юношеском возрасте характеризуется выраженной способностью ценить собственные достоинства, положительные качества своего характера, уважением себя. Юноши и девушки принимают себя такими, какие они есть, знают и находят в своей жизни применение, как положительным чертам, так и отрицательным. Они могут спонтанно и свободно выражать свои чувства, не боятся вести себя естественно, раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции и чувства. В целом,

юноши и девушки разделяют ценности самоактуализирующейся личности, уверены в себе, своих жизненных принципах, увлечены своей учебно-профессиональной деятельностью, которая доставляет им удовольствие. Однако юношам и девушкам трудно понимать и принимать дуальность человеческой личности, склонны мыслить через дихотомии: добро – зло; мужественно – женственно; рационально – эмоционально. Все остальные шкалы методики САТ имеют среднюю степень выраженности.

Далее, представлен анализ исследования детерминант самореализации, с использованием разработанной анкеты. Её целью является изучение влияния родителей на выбор путей самореализации. Условно вопросы анкеты можно разделить на три подгруппы: 1-3 вопросы направлены на анализ роли родителей в выборе направления самореализации; 4-10,12 вопросы раскрывают специфику поддержки родителями респондентов в процессе освоения последними выбранного направления самореализации; 11,13,14,15 вопросы отражают влияние выбранного в детстве направления самореализации на дальнейший жизненный путь. В таблице 1 представлены ответы респондентов на вопросы анкеты.

Таблица 1 – Результаты анкетирования респондентов исследования

Вопрос	Да (%)	Нет (%)
Поддерживали ли вас родители при выборе вашего хобби/секции?	95,2	4,8
Заставляли ли вас заниматься в секции/кружке против вашей воли?	33,3	66,7
Давали ли вам право выбирать самим секцию/кружок/хобби?	100	0
Посещали ли родители отчетные мероприятия /концерты/выставки в вашей секции/кружке?	71,4	28,6

Посещали ли родители ваши выставки/ отчетные концерты даже если они не поддерживали, то чем вы занимаетесь?	61,9	38,1
Отмечали ли вы со своей семьей ваши успехи в секциях/кружках?	57,1	42,9
Считаете ли вы, что если бы родители активнее поддерживали все ваше хобби/увлечение, то вы бы достигли большего успеха сейчас?	9,5	90,5
Запрещали ли вам родители заниматься вашим хобби/ходить в секцию из-за плохих оценок в школе или поведения?	4,8	95,2
Поддерживали ли вас родители в том, чтобы сменить вашу секцию/направление, если вы поняли, что это не ваше?	61,9	38,1
Помогали ли вам финансово родители для покупки нужных вещей для ваших занятий (например: спортивный костюм, художественные материалы, доп.курсы, нотные тетради и т.д.)?	100	0
Завидовали ли вы детям, которые не занимались в кружках/секциях?	14,5	85,5

Казалось ли вам, что родители других детей из вашей секции/кружка поддерживают своих детей больше, чем ваши?	14,5	85,5
Хотели ли вы, чтобы ваши родители попробовали делать то, чем занимались вы и что нравилось вам?	23,8	76,2
Повлияло ли ваше хобби/секция/занятие на вашу жизнь?	100	0
Хотели ли бы вы изменить, то чем вы занимались раньше, чтобы добиться успеха сейчас?	28,6	71,4

Большинство респондентов получали родительскую поддержку при выборе своего увлечения и хобби - 95,2% ответили утвердительно. Посещение кружков и секций расширяет кругозор, повышает интеллект. Очень важно дать возможность ребенку самому выбрать форму и содержание свободного времяпрепровождения, опираясь на свой личный интерес, подкрепляя, при этом, поддержкой и принятием его решения. 4,8% респондентов ответили отрицательно на первый вопрос.

Треть респондентов ответили утвердительно на вопрос о давлении родителей при посещении кружков и секций (33,3%). Стоит отметить, что в ситуациях, когда родитель сам принимает решение за ребенка, у последнего могут возникнуть трудности с выработкой навыка принятия решения. Уже будучи взрослым, у него могут наблюдаться такие черты характера как нерешительность, склонность к колебаниям и сомнениям. 66,7%

респондентов ответили, что их родители не заставляли заниматься в кружке или секции против их воли.

Все респонденты ответили утвердительно на вопрос о возможности самостоятельного выбора хобби и увлечения. Если родители не предоставляют права ребенку делать выбор, последний может испытывать трудности в ситуациях, когда требуется взять ответственность на себя. Уже во взрослом возрасте такие люди обычно склонны винить окружающих или внешние обстоятельства в своих неудачах.

71,4% респондентов выборки отмечают присутствие и поддержку родителей в ситуациях публичных выступлений на отчетных концертах и мероприятиях по направлению увлечения и хобби. 28,6% юношей и девушек на данных мероприятиях были преимущественно одни.

В ситуациях несогласия с выбором кружка или секции, 61,9% родителей все-таки посещали отчетные мероприятия своих детей. У 38,1% респондентов родители сохраняли свое несогласие и в ситуациях важных мероприятий своих детей.

У 57,1% респондентов их успехи в хобби, секциях и кружках были важной составляющей всей семьи, формировались традиции празднования достижений, поощрения прилагаемых для достижения цели усилий. У 42,9% юношей и девушек достижения и успехи не отмечались и не поощрялись.

Большинство респондентов не связывают поддержку и внимание родителей в сфере увлечений и хобби с их результативностью и успешностью (90,5%). 9,5% отмечают, что поддержка повлияла бы на их достижения и развитие в выбранной ими сфере самореализации.

У 4,8% респондентов родители ограничивали возможность детей заниматься хобби или увлечением из-за плохих оценок в школе или поведения, то есть использования данную сферу самореализации ребенка в качестве рычага давления. 95,2% родителей юношей и девушек не использовали в качестве наказания запрет заниматься любимым делом.

Можно отметить относительную гибкость в решениях 61,9% родителей респондентов исследования в ситуациях смены направления увлечения своих детей. Можно выдвинуть предположение об их сензитивности к интересам и потребностям детей. У 38,1% юношей и девушек, принимавших участие в исследовании, родители не поддерживали смену секции и направления кружка. Обычно родители опасаются поверхностности решения ребенка в данном вопросе, в своих действиях транслируют стремление научить ребенка доводить начатое до конца, прививают ответственность за свой выбор и решение.

100% респондентов выборки отмечают помощь родителей в материальном обеспечении их увлечений.

Большинство юношей и девушек понимали важность для их личностного развития занятия в кружках и секциях, соответственно, не испытывали чувство зависти к детям, не посещающим дополнительные занятия по интересам. 14,5% юношей и девушек, принимавших участие в исследовании, завидовали наиболее свободным и незанятым сверстникам.

Большинство респондентов не испытывали дефицита внимания и поддержки со стороны родителей (85,7%). 14,5% юношей и девушек отмечают неудовлетворенность потребности во внимании со стороны родителей, хотели бы, чтобы их родители больше интересовались их успехами, трудностями, стремлениями и т.д.

Большинство респондентов отрицательно отвечают на данный вопрос (76,2%). Для 23,8% юношей и девушек было бы интересно, если бы родители попробовали делать то, чем они сами занимались и увлекались.

100% юношей и девушек отмечают, что хобби, увлечения детства повлияли на их жизнь. Это влияние может быть в выборе профессии, установлении дружеских отношений со сверстниками, развитии тех или иных личностных качества, образа мысли и мировоззрения.

Большинство ребят отмечают верность принятого ими и их родителями решения о выборе направления самореализации (71,4%), они не хотели бы



его изменять. 28,6% юношей и девушек хотели бы изменить когда-то принятое решение, считают его ошибочным.

Далее, проанализируем результаты анкеты в соответствии с выделенными шкалами, которые отражены в таблице 2. (Красным цветом выделены, низкие значения).

Таблица 2 - Результаты анкетирования участников исследования

№ п/п	Роль родителей в выборе направления самореализации	Поддержка родителей	Влияние на выбор жизненного пути	Итого
1	2	6	3	11
2	3	7	3	13
3	3	8	3	14
4	3	8	3	14
5	2	6	2	10
6	2	5	3	10
7	3	7	3	13
8	2	7	2	11
9	3	8	4	15
10	2	8	3	13
11	3	2	4	9
12	3	8	3	14
13	3	7	3	13
14	2	5	4	11
15	3	7	3	13
16	3	8	3	14
17	3	3	3	9
18	2	7	3	12
19	3	7	2	12
20	3	8	3	14
21	3	8	4	15

Опираясь на данные отраженные в таблице 2, мы можем отметить, что два респондента выборки указывают на недостаточную поддержку со стороны родителей в процессе их развития и становления в выбранном пути самореализации. Три участника исследования отмечают отсутствие влияния посещаемых в детстве секций на выбор их профессии и дальнейшего

жизненного пути. В целом, все юноши и девушки отмечают значимость родителей в их самореализации.

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента позволили установить преобладание в юношеском возрасте субъектно-личностных установок в самореализации, её экстернальность, деструктивность. Предпочтение отдается стереотипному, ригидному образу действий, им трудно понимать и принимать дуальность человеческой личности, склонны мыслить через дихотомии: добро – зло; мужественно – женственно; рационально – эмоционально. Препятствием полноценной самореализации являются личностные особенности, специфика эмоционального фона и установки юношей и девушек. Все юноши и девушки отмечают значимость родителей в их самореализации.

### **2.3 Программа развития самоактуализации методами арт-терапии у представителей юношеского возраста**

Констатирующий эксперимент позволил установить, что в самоактуализации юношей и девушек преобладают субъектно-личностные установки, экстернальность, деструктивность. Предпочтение отдается стереотипному, ригидному образу действий им трудно понимать и принимать дуальность человеческой личности, склонны мыслить через дихотомии: добро – зло; мужественно – женственно; рационально – эмоционально. Препятствием полноценной самореализации являются личностные особенности, специфика эмоционального фона и установки юношей и девушек.

На основании выявленных особенностей самоактуализации, была разработана программа арт-терапевтического тренинга и проведена ее апробация в ноябре 2019 года. Студенты были разделены на 2 подгруппы – экспериментальная и контрольная, по 10 и 11 человек соответственно. Реализация осуществлялась в течение месяца, с частотой встреч три раза в

неделю. Программа включает в себя 7 занятий длительностью от 5 до 6 часов. Посещение занятий было обязательным, группа была сформирована как закрытая. Реализация тренинга осуществлялась на базе факультета изобразительного и декоративно-прикладного искусства в Тольяттинском государственном университете.

Цель – способствовать личностному развитию через оптимизацию самоактуализации.

Задачи:

- 1) запустить механизм самоанализа, рефлексии;
- 2) развить такое личностное качество, как самопринятие;
- 3) освоить некоторые приемы регуляции эмоций и поведения;
- 4) отработать навыки различных форм самовыражения (эмоциональное, телесное, художественное, творческое);
- 5) развить спонтанность;
- 6) исследовать источники поддержки и самоподдержки;
- 7) активизировать внутренние ресурсы;
- 8) актуализировать творческий потенциал личности;
- 9) развить некоторые коммуникативные навыки (сотрудничество, компромисс, эмпатия, принятие).

Методы: основной метод данной программы – интегративная арт-терапия.

Оборудование: бумага формата А3, А4, А5, mp3 проигрыватель, восковая, масляная и сухая пастель, цветные карандаши, простые графитные карандаши, гуашь, кисточки, точилка, набор карточек, коврики.

Общая структура занятий: тренинг рассчитан на 7 занятий, длительность каждого занятия рассчитана на 5 - 6 часов (примерно 40 активных часов). Организовывается перерыв 20 минут. Частота встреч не менее 3 раз в неделю.

Каждое занятие проводится в рамках стандартной схемы:

1. Организационный момент (ритуалы приветствия, проверка домашнего задания, разминочные упражнения).
2. Основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала, выполнение упражнения, анализ, обсуждение, рефлексия; в том случае, если упражнений несколько, они разделяются разминками).
3. Подведение итогов (обратная связь – эмоциональное отреагирование, осмысление).
4. Домашнее задание (если тренинг проводится не ежедневно).
5. Ритуал прощания.

Основные темы тренинга: «Знакомство и самопрезентация», «Разные стороны моего «Я», «Я» как целостность», «Поиск внешних и внутренних ресурсов», «Поиск и актуализация внутренних ресурсов», «Мое творческое начало», «Я во взаимодействии с окружающими», «Подведение итогов, прощание».

Таблица 3 - Тематический план программы тренинга

Тема	Основное содержание упражнений	Цель и задачи	Количество часов
Знакомство и самопрезентация	1) Упражнение «Снежный ком»; 2) Знакомство с правилами; 3) Дискуссия на тему роли художественного самовыражения; 4) Рассказ и обсуждение притчи «Кремень и Огниво»; 5) Знакомство с художественными материалами; 6) Рисунок «Автопортрет».	Цель – знакомство и самопрезентация. Задачи: - ознакомить участников группы с целями тренинга; - ознакомить участников группы с правилами тренинга; - познакомить участников тренинга друг с другом; - запустить механизм рефлексии, самоанализа, самопознания, самовыражения, целеполагания.	6 часов

Продолжение таблицы 3

<p>Разные стороны моего «Я»; «Я» как целостность.</p>	<p>1) Упражнение «Мои положительные и отрицательные качества»; 2) Рисунок «Две противоположности моего «Я»»; 3) Упражнение «Кто Я?»»</p>	<p>Цель – анализ и принятие собственной биполярности и целостности. Задачи: - анализировать противоположные тенденции; - анализировать ресурсные стороны разных полярностей; - активизировать процесс глубокого самоанализа и рефлексии; - способствовать достижению самопринятия; - актуализировать механизм самовыражения.</p>	<p>6 часов</p>
<p>Поиск внешних и внутренних ресурсов.</p>	<p>1) Рисунок «Моя жизнь»; 2) Рисунок «Человек, который попал под дождь»; 3) Рисунок «Мой внутренний мир».</p>	<p>Цель – поиск внутренних и внешних ресурсов Задачи: - исследовать различные внешние ресурсы; - исследовать внутренние ресурсы, через рефлексивный анализ; - анализировать поведенческие и эмоциональные механизмы в негативных жизненных контекстах; - найти ресурсы поддержки и самоподдержки в негативных жизненных контекстах; - расслабить, снять мышечное и эмоциональное напряжение участников; - актуализировать механизм самовыражения.</p>	<p>6 часов</p>

<p>Поиск и актуализация внутренних ресурсов.</p>	<p>1) Рисунок «Метафора моего состояния»;                  2) Упражнение «Танец рук»;                  3) Упражнение «Дерево»;                  4) Рисунок «Метафора моего состояния».</p>	<p>Цель – активизация внутренних ресурсов.                  Задачи:                  - расслабить, снять мышечное и эмоциональное напряжение участников;                  - способствовать развитию спонтанности;                  - активизировать внутренние ресурсы через визуализацию;                  - способствовать выработке чувствительности к собственным состояниям;                  - актуализировать механизм эмоционального самовыражения.</p>	<p>6 часов</p>
<p>Мое творческое начало.</p>	<p>1) Упражнение «Каракули»;                  2) Упражнение «Оригинальные способы использования обычных предметов»;                  3) Моя «арт-книга»;                  3) Упражнение «Живое восприятие».</p>	<p>Цель – актуализация творческого начала личности                  Задачи:                  - активизировать правое полушарие;                  - способствовать развитию продуктивного воображения;                  - способствовать развитию спонтанности;                  - способствовать развитию сензитивности;                  - актуализировать творческую активность;                  - актуализировать ассоциативное и образное мышление.</p>	<p>6 часов</p>

Я во взаимодействии с окружающими.	1) Упражнение «Я отвечаю за тебя»; 2) Упражнение «Метаморфозы рисунка»; 3) Рисунок «Два рисунка становятся одним целым»; 4) Коллективный рисунок «Наша группа».	Цель – анализ актуальных и нахождение эффективных форм взаимодействия с окружающими Задачи: - анализировать свой образ через обратную связь от других людей; - анализировать личностные проявления в ситуации коммуникации и взаимодействия; - освоить навыки нахождения компромисса; - освоить навыки сотрудничества; - довести до осознания роль доверия, взаимопонимания, подстройки в коммуникации и коллективной работе.	6 часов
Подведение итогов, прощание.	1) Рисунок «Метафора полученного опыта»; 2) Обсуждение ожиданий от тренинга; 3) Упражнение «Подарки»; 4) «Последний монолог».	Цель – подведение итогов Задачи: - проанализировать и обобщить основные результаты тренинга; - довести до осознания факт завершения тренинговой работы и существования данной группы.	4 часа

Первый тренинговый день был посвящен, преимущественно, знакомству членов группы друг с другом и установлению правил взаимодействия. Основным упражнением в этот день стало упражнением «автопортрет». В рамках него участникам тренинга необходимо было

подумать и нарисовать кого-то или что-то, с кем каждый из них себя ассоциирует. Автопортрет должен отражать внутреннюю сущность человека. По завершении каждый участник представил себя, рассказал, что представляет собой данный образ, почему был выбран именно он, какие стороны личности он отражает. Проводится рефлексивный анализ. Обсуждаются впечатления, трудности. Так, например, один из участников тренинга, Артем М. нарисовал крокодила с выраженной рельефностью на коже. В процессе обсуждения он эту рельефность обозначил как «шипы», и говорил о некоей своей «толстокожести», спокойствии, часто интерпретируемой окружающими как скупость на эмоции, черствость и равнодушие. Во время рефлексии я спросила, желает ли он что-либо изменить в своем рисунке, на что Артем попытался «сгладить» эту рельефность, говоря о том, что он хочет «...сохранить свое спокойствие, но чтобы это не воспринималось как закрытость, агрессия или равнодушие». После проведенных манипуляций Артем отметил, что «...пока я оставляю автопортрет в таком виде».

Во второй день участники анализируют свои личностные характеристики с помощью выполнения упражнения «Мои достоинства и недостатки». Затем анализируют свои противоположные тенденции и ищут в них ресурсы через метафорический рисунок. После чего участники посредством глубокой рефлексии исследуют целостный образ себя, через упражнение «Кто Я?». В основу последнего упражнения лег тест М. Куна. В рамках арт-терапевтического тренинга нами были добавлены некоторые элементы:

- 1). Выберите место, где вам никто не мешает. Возьмите лист бумаги, вверху поставьте дату и напишите: "Кто я?". Ниже запишите свой ответ на этот вопрос: ответ должен быть как можно более открытым и честным. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы;



2). Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: "Кто я?" и попытайтесь уловить на него ответ в форме мысленного образа. Не думайте и не рассуждайте об этом, позвольте образу самому возникнуть в сознании. Затем откройте глаза и как можно подробнее опишите этот образ; укажите также, какие чувства, у вас в связи с ним возникли и какое он для вас имеет значение;

3). Встаньте так, чтобы у вас было какое-то пространство для движения. Закройте глаза и опять спросите себя: "Кто я?" На этот раз ищите ответ в движении своего тела. Доверьтесь его мудрости, и пусть движение само развивается до тех пор, пока вы не почувствуете, что оно завершилось. Если хотите, движение может сопровождаться какими-то звуками или пением. Выполнив это, опишите свой опыт.

4). Теперь прочитайте все, что вы записали на предыдущих трех этапах работы. Составьте целостный образ «Я» и нарисуйте его.

После выполнения данного упражнения следует рефлексивный анализ и обсуждение. Среди наиболее распространенных недостатков юноши и девушки отмечали лень (Олег А., Анна Б.), трудности в общении – «не знаю, как начать разговор» (Вика П.), «через какое-то время я становлюсь не интересной другому человеку» (Даша Г.). В процессе рефлексии и анализа упражнений участники тренинга трансформировали свои недостатки в достоинства или в решение. Так, например, Олег А. трансформировал свою проблему «я устаю» в решение «я хочу быть бодрым». Полина К. свое «я много сижу в «Контакте»» перевела: «у меня много свободного времени, в котором я могу заняться чем-то интересным».

Третий день тренинга был посвящен теме ресурсов – внутренних и внешних. Участники анализируют свою жизнь в настоящее время, через метафорический рисунок, находят в ней ресурсы, направления дальнейшего изменения. С помощью этого же упражнения делается акцент на жизнь в настоящем времени. Далее находятся внутренние ресурсы и внешние, которые являются точкой опоры в трудные, критические моменты, через

анализ проективного рисунка «Человек, который попал под дождь». Затем посредством выполнения тематического рисунка «Мой внутренний мир» участники исследуют себя, осознают свою уникальность и находят ресурсы в себе.

Основной задачей работы в тренинге в четвертый день являлось активизация внутренних ресурсов личности. Вначале участникам предлагается сконцентрироваться на своем актуальном состоянии и изобразить его. С помощью расслабляющего упражнения «Танец рук», способствующего раскрепощению и активизации правого полушария, а также снимающего физическое и эмоциональное напряжение, участники подготавливаются к основному упражнению. Визуализация способствует активизации и раскрытию внутренних ресурсов, опыт закрепляется рисунком и глубокой рефлексией. В завершении дня участникам предлагается снова изобразить свое актуальное состояние, а затем сравнить два рисунка. Основным «открытием» этого дня для участников тренинга стало осознание того, что своим настроением можно управлять, что они сами являются создателями своего эмоционального настроения. Так, например, Марина В. в процессе рефлексии отметила, что обычно весь её день зависит от того, с каким настроением она просыпается утром. В процессе анализа двух своих рисунков – на начало тренингового дня и на его окончание – Марина В. отметила, что «я сама могу влиять на свое состояние, могу сама его создавать».

Пятый день. С помощью расслабляющего упражнения «Каракули», которое развивает спонтанность и активизирует правое полушарие, участники также актуализируют творческое восприятие, ассоциативное мышление, через нахождение новых образов в бессмысленных каракулях. Далее участники тренируют творческое мышление, с помощью упражнения-разминки «Оригинальные способы использования обычных предметов». Творческое воображение стимулируется посредством выполнения рисунка «Моя «арт-книга»». На первые пять ассоциаций участники тренинга

составляют небольшой рассказ. В последующем, этот рассказ зарисовывают на бумаге, сложенной в виде гармошки. Зарисовать нужно рассказ таким образом, чтобы элементы рисунка (сцены рассказа) плавно перетекали и трансформировались в следующий рисунок. В качестве примера приведем один из рассказов. «Оранжевый свет заката бил в окно, ослепляя. За столом сидел клоун Геннадий, спокойно кушая котлету. Умиротворение окутывало его, и он задремал прямо за столом. Когда он проснулся, стемнело, и все вокруг было синим, но котлета была все еще хороша» (Ольга В.).

Участники развивают свою сензитивность и продуктивное воображение с помощью упражнения «Живое восприятие», благодаря использованию разных репрезентативных систем.

Шестое занятие. Посредством разминочных упражнений участники анализируют свой образ со стороны окружающих, степень доверия к другим людям и умения вступать в контакт. Через упражнение «Метаморфозы рисунка» участники получают позитивный эмоциональный заряд, а так же анализируют степень группового взаимопонимания и взаимоотношений. С помощью коммуникативного рисунка участники анализируют свои особенности взаимодействия, учатся находить компромисс и сотрудничать. В проективном завершающем рисунке «Наша группа» участники создают и анализируют образ тренинговой группы, обозначая свое место и роль в ней.

В последний день тренинга проводится анализ проделанной работы. Все члены группы создают рисунок «Метафора полученного опыта», указывая образно все то, что они получили для себя в процессе участия в тренинге. Затем участники вспоминают свои первые ожидания, и оценивают, насколько они оправдались. Для того чтобы завершить групповое взаимодействие каждый дарит по одному «подарку» каждому участнику, и говорит, то, что хотел бы сказать на прощание.

## 2.4 Результаты исследования самоактуализации представителей юношеского возраста на этапе контрольного эксперимента

После реализации программы тренинга в экспериментальной и контрольных группах была проведена повторная диагностика с использованием тех же методик, которые применялись на констатирующем этапе эксперимента. В данном параграфе представлены результаты сравнительного анализа выраженности самоактуализации юношей и девушек экспериментальной и контрольной групп. Сравнительный анализ проводился с использованием непараметрического критерия U-Манна-Уитни.

На рисунке 4 представлены средние значения выраженности переменных самореализации по методике МОСЛ С.И. Кудинова в экспериментальной и контрольной группах.

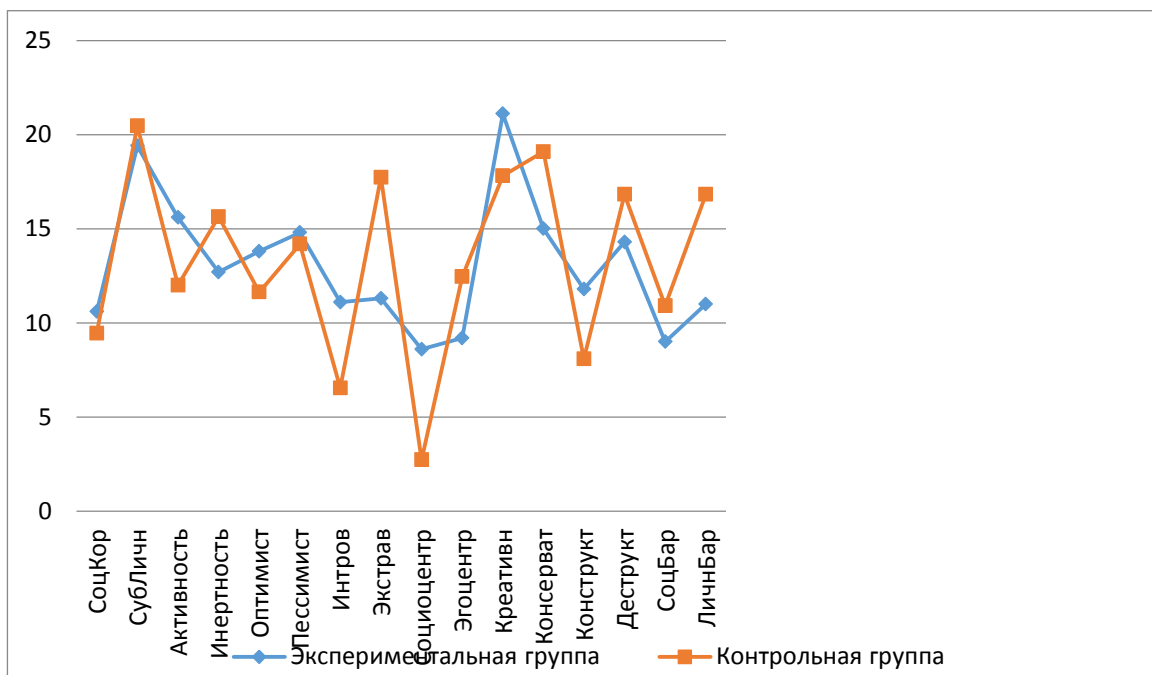


Рисунок 4 - Результаты исследования самореализации личности в юношеском возрасте по методике МОСЛ С.И. Кудинова в экспериментальной и контрольной группах

Опираясь на данные, представленные на рисунке 4, мы можем отметить, что по некоторым шкалам показатели самореализации у

представителей экспериментальной и контрольной группы существенно не отличаются. Так, например, это установки самореализации – социально-корпоративные и субъектно-личностные, а также пессимистичность. Также стоит отметить, что у юношей и девушек, принимавших участие в арт-терапевтическом тренинге, показатели самореализации не выходят за пределы средних значений, однако, мы можем говорить о положительной динамике самореализации как процесса. Существенно выше, в сравнении с контрольной группой, такие шкалы как активность, оптимистичность, интроверсия, социоцентрическая мотивация самореализации, конструктивность, то есть первый план начинают выступать конструктивные показатели самореализации (с позиции автора методики С.И. Кудинова).

В таблице 4 представлены результаты сравнительного анализа показателей самореализации в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 4 - Сравнительный анализ показателей самореализации в экспериментальной и контрольной группах

Показатель самореализации	Ср Знач в эксперим.группе	Ср Знач в контр.группе	U-эмп	Уровень значимости
СоцКор	10,6	9,5	51,5	-
СубЛичн	19,4	20,5	52,5	-
Активность	15,6	12,0	38,5	-
Инертность	12,7	15,6	47,5	-
Оптимист	13,8	11,6	35,5	-
Пессимист	14,8	14,2	46	-
Интров	11,1	6,5	25	0,05
Экстрав	11,3	17,7	42,5	-
Социоцентр	8,6	2,7	19	0,01
Эгоцентр	9,2	12,5	52,5	-
Креативн	21,1	17,8	49	-

Продолжение таблицы 4

Консерват	15	19,1	45,5	-
Конструкт	11,8	8,1	38,5	-
Деструкт	14,3	16,8	46,5	-
СоцБар	9	10,9	54	-
ЛичнБар	11	16,8	35	-

Таким образом, сравнительный анализ позволил выявить статистически достоверные различия в выраженности таких показателей самореализации как «интроверсия» (на уровне значимости 0,05) и «социоцентрическая мотивация самореализации» (на уровне значимости 0,01) в экспериментальной и контрольной группах. Юноши и девушки, принимавшие участие в разработанном нами арт-терапевтическом тренинге демонстрируют, в сравнении с юношами и девушками контрольной группы, хороший самоконтроль и самоорганизацию при самовыражении. Они хорошо контролируют свое поведение, поступки и реакции в процессе самореализации. Через высокий самоконтроль юноши и девушки учатся прогнозировать различные ситуации, уверенно двигаться к завершению начатых дел и проектов. В ситуациях неудачи представители экспериментальной группы анализируют свои ошибки и исправляют их, принимая ответственность на себя. Также, на первый план начинают выступать социально одобряемые мотивы самореализации.

По остальным показателям самореализации не были выявлены статистически значимые различия в экспериментальной и контрольной группах. Однако, анализируя выраженность средних значений, мы можем говорить о положительной тенденции в развитии самореализации юношей и девушек, принявших участие в разработанном нами арт-терапевтическом тренинге.

Также, нами было проведено сравнение показателей самореализации внутри экспериментальной группы – до и после тренинга. Его результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Сравнение показателей самореализации внутри экспериментальной группы – до и после тренинга

Показатель самореализации	Ср Знач до тренинга	Ср Знач после тренинга	U-эмп	Уровень значимости
СоцКор	6	10,6	27	-
СубЛичн	20,6	19,4	47,5	-
Активность	7,1	15,6	20	0,05
Инертность	13,5	12,7	48,5	-
Оптимист	10,4	13,8	23,5	0,05
Пессимист	18,8	14,8	31,5	-
Интров	5,3	11,1	16,5	0,01
Экстрав	19,3	11,3	29	-
Социоцентр	4,6	8,6	27	0,05
Эгоцентр	12,2	9,2	45,5	-
Креативн	21,1	21,1	50	-
Консерват	16	15	47	-
Конструкт	7,8	11,8	33,5	-
Деструкт	18,2	14,3	37,5	-
СоцБар	9	8	50	-
ЛичнБар	11	9	50	-

Опираясь на данные сравнительного анализа, мы можем отметить, что после работы в арт-терапевтическом тренинге у юношей и девушек существенно увеличились такие показатели самореализации как активность (на уровне значимости 0,05), оптимистичность (на уровне значимости 0,05), интровертированность (на уровне значимости 0,01) и социцентрическая

мотивация самореализации (на уровне значимости 0,05). Анализ выраженности средних значений показателей самореализации до и после тренинга позволяют нам предположить тенденцию к развитию позитивных индикаторов самореализации юношей и девушек.

Далее, нами был проведен сравнительный анализ выраженности показателей самоактуализации по методике САТ. Данные экспериментальной и контрольной групп представлены на рисунке 5.

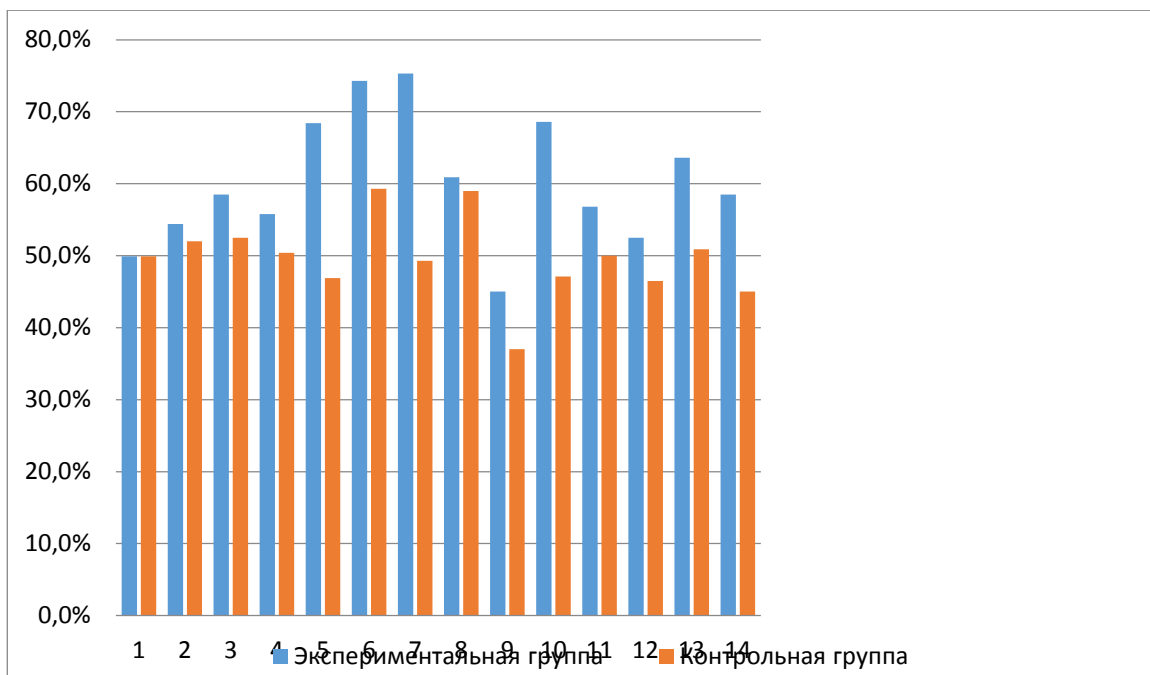


Рисунок 5 - Результаты самоактуализационного теста (САТ) юношей и девушек экспериментальной и контрольной групп

Примечание: Шкалы методики САТ: 1 – Ориентация во времени; 2 – Шкала поддержки; 3 – Ценностные ориентации; 4 – Гибкость поведения; 5 – Сензитивность; 6 – Спонтанность; 7 – Самоуважение; 8 – Самопринятие; 9 – Представление о природе человека; 10 – Синергия; 11 – Принятие агрессии; 12 – Контактность; 13 – Познавательные потребности; 14 – Креативность.

Опираясь на данные, представленные на рисунке 5, мы можем отметить, что в экспериментальной группе показатели самоактуализации после реализации арт-терапевтического тренинга существенно выше, чем в контрольной группе юношей и девушек. Так, высокую степень выраженности (более 61%) имеют такие шкалы как сензитивность, спонтанность, самоуважение, синергичность, познавательные потребности.



Юноши и девушки, принимавшие участие в арт-терапевтическом тренинге, достаточно хорошо осознают свои актуальные потребности и чувства, могут их вербализовать, соотнести со своими реальными возможностями и ресурсами. Эмоции и чувства выражаются спонтанно, реакция происходит «здесь и теперь», они не боятся вести себя естественно, и расковано, демонстрировать окружающим свои эмоции. Юноши и девушки также высоко оценивают свои достоинства, положительные свойства характера, обладают чувством самоуважения. Отмечается также выраженное стремление к познанию окружающего мира, обретению знаний, в том числе в личностной и профессиональной сфере.

С целью выявления статистически значимых различий в выраженности самоактуализации у юношей и девушек экспериментальной и контрольной групп, нами был проведен сравнительный анализ, представленный в таблице 6.

Таблица 6–Сравнительный анализ показателей самореализации в экспериментальной и контрольной группах после реализации тренинга по методике С.И. Кудинова

Показатель самореализации	Ср Знач в эксперим.группе	Ср Знач в контр.группе	U-эмп	Уровень значимости
1	8,4	8,4	46,5	-
2	49	46,8	48,5	-
3	11,7	10,5	31,5	-
4	13,4	12,1	42	-
5	8,9	6,1	12,5	0,01
6	10,4	8,3	23	0,05
7	11,3	7,4	16	0,01
8	12,8	12,4	53,5	-
9	4,5	3,7	39,5	-
10	4,8	3,3	21	0,05

## Продолжение таблицы 6

11	9,1	8,0	39	-
12	10,5	9,3	35	-
13	7	5,6	33,5	0,05
14	8,2	6,3	25	0,05

Опираясь на данные, представленные в таблице 6, мы можем отметить существование значимых отличий в выраженности показателей самоактуализации в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе эксперимента. Так, в экспериментальной группе существенно выше такая характеристика самоактуализации как «сензитивность» (на уровне значимости 0,01), «спонтанность» (на уровне значимости 0,05), «самоуважение» (на уровне значимости 0,01), «синергичность» (на уровне значимости 0,05), «познавательные потребности» (на уровне значимости 0,05) и «креативность» (на уровне значимости 0,05).

Сравнивая показатели самоактуализации внутри экспериментальной группы до и после реализации арт-терапевтического тренинга, были получены следующие результаты (таблица 7).

Таблица 7 - Сравнительный анализ показателей самоактуализации в экспериментальной и контрольной группах после реализации тренинга по методике САТ

Показатель самореализации	Ср Знач до тренинга	Ср Знач после тренинга	U-эмп	Уровень значимости
1	8,1	8,4	33,5	-
2	44	49	38,5	-
3	11,3	11,7	34,5	-
4	12,9	13,4	32,5	-
5	7	8,9	20	0,05

Продолжение таблицы 7

6	8	10,4	25,5	0,05
7	9,9	11,3	33	-
8	11,5	12,8	32,5	-
9	4,5	4,5	50	-
10	3,8	4,8	27	0,05
11	7,4	9,1	19,5	0,05
12	10,3	10,5	50	48,5
13	5,8	7	27,5	-
14	7,3	8,2	34,5	-

Таким образом, сравнительный анализ позволил выявить статистически значимые различия в выраженности показателей самоактуализации у юношей и девушек после их работы в арт-терапевтическом тренинге. Существенное развитие получили такие характеристики самоактуализирующей личности как сензитивность, спонтанность, синергичность, принятие агрессии, контактность.

### **Выводы по второй главе**

В результате проведенного эмпирического исследования, нами были получены следующие выводы:

Результаты констатирующего эксперимента позволили установить преобладание в юношеском возрасте субъектно-личностных установок в самореализации, её экстернальность, деструктивность. Предпочтение отдается стереотипному, ригидному образу действий им трудно понимать и принимать дуальность человеческой личности, склонны мыслить через дихотомии: добро – зло; мужественно – женственно; рационально – эмоционально. Препятствием полноценной самореализации являются личностные особенности, специфика эмоционального фона и установки

юношей и девушек. Все юноши и девушки отмечают значимость родителей в их самореализации.

На основании выявленных особенностей самоактуализации, была разработана программа арт-терапевтического тренинга и проведена его апробация. Цель – способствовать личностному развитию через оптимизацию самоактуализации. Основным методом данной программы – интегративная арт-терапия. Основные темы тренинга: «Знакомство и самопрезентация», «Разные стороны моего «Я», «Я» как целостность», «Поиск внешних и внутренних ресурсов», «Поиск и актуализация внутренних ресурсов», «Мое творческое начало», «Я во взаимодействии с окружающими», «Подведение итогов, прощание».

Сравнительный анализ позволил выявить статистически значимые различия в выраженности показателей самоактуализации у юношей и девушек после их работы в арт-терапевтическом тренинге. Существенное развитие получили такие характеристики самоактуализирующей личности как сензитивность, спонтанность, синергичность, принятие агрессии, контактность.

Проведенный анализ позволил также увидеть, что в экспериментальной группе в отличие от контрольной группы, существенно выше такие характеристики самоактуализации: как «сензитивность» (на уровне значимости 0,01), «спонтанность» (на уровне значимости 0,05), «самоуважение» (на уровне значимости 0,01), «синергичность» (на уровне значимости 0,05), «познавательные потребности» (на уровне значимости 0,05) и «креативность» (на уровне значимости 0,05).

## Заключение

В последние годы возрастает число практически ориентированных исследований по проблемам духовности, смысла жизни человека и вершин его профессиональной деятельности, как цели процесса самоактуализации. В связи с этим возросла популярность различных тренингов психологического, личностного развития. Одним из эффективных методов работы является техника арт-терапии. Данный метод основан на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции. В связи с этим, нами была выполнена работа с целью развития самоактуализации представителей юношеского возраста посредством использования методов арт-терапии.

Работа включает несколько этапов. Первый этап – констатирующий эксперимент. Его целью было выявление актуального уровня самоактуализации представителей юношеского возраста. Второй этап – формирующий – направлен на разработку и реализацию программы развития самоактуализации методами арт-терапии у представителей юношеского возраста. Третий этап – контрольный эксперимент - повторная диагностика самоактуализации личности юношей после реализации разработанной программы, проведение сравнительного анализа методами математической статистики.

В результате проведенного эмпирического исследования, нами были получены следующие выводы:

В юношеском возрасте преобладают субъектно-личностные установки в самореализации, её экстернальность, деструктивность. Предпочтение отдается стереотипному, ригидному образу действий им трудно понимать и принимать дуальность человеческой личности, склонны мыслить через дихотомии: добро – зло; мужественно – женственно; рационально – эмоционально. Препятствием полноценной самореализации являются личностные особенности, специфика эмоционального фона и установки

юношей и девушек. Все юноши и девушки отмечают значимость родителей в их самореализации.

На основании выявленных особенностей самоактуализации, была разработана программа арт-терапевтического тренинга и проведена его апробация. Цель – способствовать личностному развитию через оптимизацию самоактуализации. Основным методом данной программы – интегративная арт-терапия. Основные темы тренинга: «Знакомство и самопрезентация», «Разные стороны моего «Я», «Я» как целостность», «Поиск внешних и внутренних ресурсов», «Поиск и актуализация внутренних ресурсов», «Мое творческое начало», «Я во взаимодействии с окружающими», «Подведение итогов, прощание».

На этапе контрольного эксперимента при реализации сравнительного анализа были выявлены статистически значимые различия в выраженности показателей самоактуализации у юношей и девушек после их работы в арт-терапевтическом тренинге. Существенное развитие получили такие характеристики самоактуализирующей личности как сензитивность, спонтанность, синергичность, принятие агрессии, контактность.

## Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. С. 299.
2. Авидон И. Тренинги взаимодействия в конфликте //Материалы для подготовки и проведения. СПб. : Речь, 2008. 192 с.
3. Акиндинова И. А. Самоактуализация личности в различных типах организации профессиональной деятельности //Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях: Психология и педагогика в общественной практике. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. С. 29-36.
4. Арт-терапия в эпоху постмодерна. СПб.: Речь, Семантика, 2002. 224 с.
5. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 416 с.
6. Божович Л. И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 209 с.
7. Василенко Ю. В. Арт-терапия. <http://www.psychotechnology.org>.
8. Вахромов Е. Е. Понятие «самоактуализация» в психологии. М.: Московский педагогический университет, 2000. 282 с.
9. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. М.: Международная педагогическая академия, 2001. 160 с.
10. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М. : Ось-89, 2005. 256 с.
11. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М. : Эксмо, 2008. 416 с.
12. Выготский Л. С. Психология искусства. М. : Искусство, 1968. 576 с.
13. Гозман Л. Я. Самоактуализационный тест. М.: Российское педагогическое агентство, 1995. 44 с.

14. Горбатова Е. А. Теория и практика психологического тренинга. СПб. : Речь, 2008. 320 с.
15. Грецов А. Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. СПб. : Питер, 2008. 208 с.
16. Деркач А. А. Акмеологический словарь. М. : РАГС, 2004. 161 с.
17. Дмитриева Л. П. Думалка: Вестники Света. СПб. : Фирма Коста, 2004. 355 с.
18. Дубовицкая Т. Д. Методика диагностики ситуативной самоактуализации личности: контекстный подход // Психологический журнал. 2005. № 5. (Том 26). С. 70-79.
19. Евтихов О. В. Грааль мудрости. СПб.: Речь, 2010. 543 с.
20. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб. : Речь, 2004. 256 с.
21. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии. СПб. : Речь, 2007. 176 с.
22. Иванов А. Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. СПб. : Речь, 2007. 192 с.
23. История зарубежной психологии. 30-е – 60-е годы XX века / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан [и др.]. М.: МГУ, 1986. С. 232-293.
24. Калина Н. Ф. Вопросник самоактуализации личности //Журнал практического психолога. 1998. №1. С. 65-75.
25. Калинин В. К. Рисуночный тест Вартегга. М. : Смысл, 2006. 239 с.
26. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб. : Питер, 1999. 752 с.
27. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб. : Речь, 2007. 336 с.
28. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. М.: Издательство МГУ, 1969. 49 с.
29. Ковалев С. В. Основы нейролингвистического программирования. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. 160 с.
30. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.



31. Копытин А. И. Арт-терапия как совокупность здоровьесберегающих технологий в системе образования. <http://www.art-therapy.ru>.
32. Копытин А. И. Арт-терапия. Хрестоматия. СПб. : Питер, 2001. 320 с.
33. Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии: Метод «Мандала». М.: Психотерапия, 2009. 144 с.
34. Копытин А. И. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. СПб. : Речь, 2007. 144 с.
35. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2008. 256 с.
36. Лебедева Л. Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. СПб. : Речь, 2006. 336 с.
37. Леонтьев Д. А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу // Вопросы психологии. 1987. № 3. С.150-158.
38. Маслоу А. Самоактуализация <http://www.psychology.ru/library/00037.shtml>.
39. Маслоу А. Самоактуализированные люди – исследование психологического здоровья. <http://www.myword.ru>.
40. Никандров В. В. Экспериментальная психология. СПб. : Речь, 2007. 512 с.
41. Осипова А. А. Общая психокоррекция. М. : Сфера, 2000. 512 с.
42. Остер Дж. Рисунок в психотерапии. М.: Информцентр XXI века, 2001. 184 с.
43. Паттерсон С. Теории психотерапии. СПб. : Питер, 2003. 544 с.
44. Петровский А. В. Юность// Психология: Словарь. М., 1990. С. 473 – 474.
45. Петровский А. В. Краткий психологический словарь. М. : Политиздат, 1985. 430 с.
46. Пиаже Ж. Эволюция интеллекта в подростковом и юношеском возрасте // Психологическая наука и образование. 1997. № 4. С. 34-42.
47. Потемкина О. Ф. Психологический анализ рисунка и текста. СПб. : Речь, 2006. 524 с.
48. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. СПб. : Питер, 2001. 448 с.

49. Прокофьев Л. Е. Основы психической саморегуляции. СПб. : Лань, 2003. 32 с.
50. Психология художественного творчества: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. М.: Харвест, 1999. 752 с.
51. Пурнис Н. Е. Арт-терапия. Аспекты трансперсональной психологии. СПб. : Речь, 2008. 208 с.
52. Рабочая книга школьного психолога. М. : Международная педагогическая академия, 1995. С. 172-190.
53. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: БАХРАХ-М, 2009. 672 с.
54. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста. М. : ФОРУМ ; ИНФРА-М, 2007. 176 с.
55. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М. : Мир, 1994. С. 165 – 191.
56. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : Прогресс, 1998. 480 с.
57. Роджерс К. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 133-139.
58. Романова Е. С. Графические методы в практической психологии. М. : Дидакт, 1991. 256 с.
59. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб. : Питер Ком, 1999. 384 с.
60. Саенко Ю. В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. СПб. : Речь, 2010. 232 с.
61. Свирепо О. А. Образ, символ, метафора в современной психотерапии. М. : Институт Психотерапии, 2004. 270 с.
62. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб. : Речь, 2007. 350 с.
63. Слободчиков В. И. Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопросы психологии. 1991. №2. С. 41-52.

64. Смолова Л. В. Методы работы с воображением: Основы психосинтеза. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2008. 87 с.
65. Современная психология мотивации / Под.ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2002. 343 с.
66. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. М. : Независимая фирма Класс, 2003. 384 с.
67. Тресиддер Дж. Словарь символов. М. : ФАИР-ПРЕСС, 1999. 448 с.
68. Ферс Г. М. Тайный мир рисунка: Исцеление через искусство. СПб. : Европейский Дом, 2000. 176 с.
69. Фетиски Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Институт психотерапии, 2002. 490 с.
70. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб. : Питер, 2008. 400 с.
71. Фрейд З. Художник и фантазирование. М. : Республика, 1995. 400 с.
72. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост. М.: Мир, 2004. 690 с.
73. Хрестоматия по истории психологии. М.: Изд-во МГУ, 1980. С. 122-142.
74. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000. 256 с.
75. Хьелл Л. Теории личности. СПб. : Питер, 2009. 607 с.
76. Чекина Л. Ф. Психология развития. СПб.: Лань, 2018. 208 с.
77. Чудновский В. Э. Смысл жизни и судьба. М. : Ось-89, 1997. 208 с.
78. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 349 с.
79. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. СПб.: Издательство Пирожкова (Серия «Новый импульс»), 2001. 256 с.
80. Шпрангер Э. Два вида психологии// История психологии (10-е-30-е гг. Период открытого кризиса). М.: Изд-во МГУ, 1992. С. 347-361.
81. Юнг К. Г. Архетип и символ. М. : Ренессанс, 1991. 297 с.
82. Юнг К. Г. Психоанализ и искусство. К. : Ваклер, 1996. 304 с.
83. Юнг К. Г. Сознание и бессознательное. М. : Академический проект, 2007. 188 с.

84. Юнг К. Г. Структура психики и архетипы. М. : Академический Проект, 2007. 303 с.
85. Юнг К. Г. Человек и его символы. М.: Серебряные нити, 1998. 368 с.
86. Якобсон П. М. Психология чувств и мотивации. М. : Международная педагогическая академия, 1998. 304 с.
87. Ялом И. Д. Теория и практика групповой психотерапии. СПб. : Питер, 2000. 640 с.
88. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. 1964., N.Y.: Capricorn Books.
89. Brown G., Langer E. Mindfulness and intelligence: A comparison. Edcat. Psychologist. V. 25 (3-4). P. 305-335.
90. Byyudzhenal J. The art of the psychotherapist / J/ Byyudzhenal, N.Y., 1987.
91. Frankl V. Der Mensch vor der Fragenachdem Sinn. Muenchen: Piper, 1979.
92. Goldstein K. The Structure of Organisme. New York, 1934.
93. Maslow A.H. Notes on Being-psychology // SutichA.J., Vich M.A. (eds). Readings in humanistic psychology. N.Y.: Free Press, 1969. P.51-80.

## Приложение А

### Результаты исследования самореализации личности респондентов юношеского возраста по методике С.И. Кудинова (МОСЛ)

№ исп ыт	СоцК ор	СубЛ ичн	Актив ность	Инерт ность	Оптимис т	Песси мист	Интров	Экстра в	Социо центр	Эгоц ентр	Креати вн	Консер ват	Констр укт	Дестру кт	СоцБа р	Лич нБа р	Искр еннос ть	Уров ень
1	4	14	8	13	13	14	10	18	0	4	5	21	5	12	4	9	4	-51,5
2	0	19	0	4	4	14	0	14	4	10	10	10	0	14	0	0	4	-54
3	4	24	0	12	11	24	9	29	4	4	20	18	0	28	5	0	8	-89,5
4	0	11	9	4	8	13	4	9	4	5	16	8	0	23	0	8	4	-30,5
5	10	12	4	8	9	20	0	4	4	5	25	8	5	8	4	4	9	-6,5
6	4	24	0	12	11	24	9	29	4	4	20	18	0	28	5	0	8	-89,5
7	18	36	22	26	6	30	6	28	10	36	34	22	22	22	16	18	10	-50
8	9	9	0	5	9	9	6	5	6	20	27	0	22	5	28	29	0	27
9	11	34	15	27	14	27	9	32	4	19	30	33	20	28	20	22	13	-91,5
10	0	23	13	24	18	14	0	25	6	16	23	22	4	14	8	20	18	-67
11	10	27	24	14	23	11	18	17	6	4	17	20	0	26	26	24	30	-43
12	11	34	15	27	14	27	9	32	4	19	30	33	20	28	20	22	13	-91,5
13	18	36	22	26	6	30	6	28	10	36	34	22	22	22	16	18	10	-50
14	12	36	12	36	18	12	6	36	0	24	30	36	0	36	6	36	0	-123
15	4	14	8	13	13	14	10	18	0	4	5	21	5	12	4	9	4	-51,5
16	10	4	14	0	5	4	0	4	0	4	5	6	0	0	0	4	5	16
17	5	4	11	0	5	0	0	4	0	0	0	10	0	0	0	5	5	0,5
18	9	9	0	5	10	8	6	5	6	19	28	0	22	5	28	29	0	27
19	10	23	0	24	20	18	8	15	0	8	12	22	0	23	0	11	27	-76,5
20	4	4	11	0	0	5	0	4	0	0	5	7	0	5	0	5	5	-7,5
21	11	34	15	27	14	27	9	32	4	19	30	33	20	28	20	22	13	-91,5

## Приложение Б

### Специфика самоактуализации юношей и девушек по методике Э. Шострома (САТ)

	Ориентация во времени	Поддержка	Ценностные ориентации	Гибкость поведения	Сензитивность	Спонтанность	Самоуважение	Самопринятие	Представление о природе человека	Синергия	Принятие агрессии	Контактность	Познавательные потребности	Креативность
<b>1</b>	11	41	10	10	6	8	8	11	2	3	6	11	6	6
<b>2</b>	8	57	13	17	8	8	13	14	6	5	7	14	6	6
<b>3</b>	6	47	12	11	7	6	10	10	6	3	7	12	7	8
<b>4</b>	8	51	13	17	7	10	8	10	3	3	10	15	4	8
<b>5</b>	9	45	14	11	7	9	12	9	6	3	7	7	4	5
<b>6</b>	11	50	11	11	7	5	11	15	4	4	8	11	5	9
<b>7</b>	9	50	11	13	7	7	10	12	6	6	9	9	9	6
<b>8</b>	3	53	13	11	9	11	9	10	4	3	7	11	5	9
<b>9</b>	11	65	14	20	10	13	14	14	5	4	9	14	6	10
<b>10</b>	8	31	6	13	2	3	4	10	3	4	4	1	6	6
<b>11</b>	7	49	11	10	7	7	10	11	4	2	6	11	9	7
<b>12</b>	9	44	11	14	5	9	9	10	3	8	10	5	6	6
<b>13</b>	6	57	13	11	8	11	8	15	6	3	12	8	5	6
<b>14</b>	11	41	10	10	6	8	8	11	2	3	6	11	6	6
<b>15</b>	9	56	10	15	10	8	8	13	5	4	11	13	7	10
<b>16</b>	11	51	10	15	5	8	5	17	4	3	8	9	4	7
<b>17</b>	12	53	9	16	5	8	7	15	5	4	6	11	4	7
<b>18</b>	3	29	5	8	4	6	1	6	2	1	6	7	3	3
<b>19</b>	6	43	12	11	7	8	10	12	5	3	8	10	11	6
<b>20</b>	11	53	11	15	6	10	8	16	4	3	10	10	3	5
<b>21</b>	7	39	14	8	4	8	7	10	1	2	5	7	4	6