

Возможности методов арт-терапии как средства повышения системной рефлексии

Научный руководитель – Туниянц Анна Александровна

Бабаева Евгения Игоревна

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан
E-mail: evgeniya.dnb@gmail.com

Изучение различных сторон рефлексии обнаруживает ее сложность и значимость, широту и глубину. Предложенная А.В. Карповым структура рефлексии [1] демонстрирует ее специфичность, разноплановость и разнонаправленность - модусную систему, в которой учитывается большое число компонентов. И.Н. Семенов же отмечает значимость рефлексии для человека, обозначает, что происходит в психике в этот момент - экзистенциальное самоопределение [4]. Г.М. Андреева раскрывает вопрос о двойном отражении - способности воспринимать другого и воспринимать через другого себя.

Согласно *дифференциальной модели рефлексии*, за общим термином скрываются качественно различные формы рефлексии [2], и не каждая из них положительна. Из трех форм рефлексии - квазирефлексия, интроспекция и системная рефлексия - продуктивной является лишь системная рефлексия, её характеризует направленность сознания и на себя, и на проблемную ситуацию, самодистанцирование и взгляд на себя со стороны. При квазирефлексии сознание не направлено ни на себя, ни на ситуацию, оторвано от актуального момента и представляет из себя мышление в категориях «если бы», а при интроспекции (самокопации) происходит концентрация внимания на собственных чувствах, переживаниях и состояниях, заикливание на них. Квазирефлексия и интроспекция относятся к непродуктивным формам рефлексии, не способствующим нахождению решения и выходу из трудной жизненной ситуации.

В рамках данного исследования нашей целью было разработать авторскую тренинговую программу, развивающую полезную *системную рефлексия*, не затрагивая при этом интроспекцию и квазирефлексия. Один из способов естественным образом прийти к осознанию своего прошлого опыта, самопознанию и формированию обновленной картины мира является арт-терапия. Согласно Я.А. Пономареву, рефлексия является одной из составляющих психологического механизма творчества [3], на котором в свою очередь основана арт-терапия. Этот подход способствует гармонизации психологического состояния, и был выбран нами как наиболее оптимальный метод формирования навыков грамотного внутреннего анализа интуитивным путем. Мы видим в творческой деятельности способ облегчения перехода человека к системной рефлексии, наглядную демонстрацию того, как сознание может быть направлено и на себя в актуальный момент, и в то же время на ситуацию.

Созданная нами программа включает в себя четыре блока упражнений, разрабатывающих основные характеристики системной рефлексии, выделенные нами на основе анализа конструкта:

1. непогруженная направленность сознания на себя, отношение к себе как к познаваемому;
2. направленность сознания на актуальную ситуацию;
3. широта анализа, интеграция личностного и ситуационного;
4. познание через других.

Для первого, второго и третьего блока разработано по три авторских упражнения, для четвертого блока - два упражнения.

В период ограничений, связанных с коронавирусной ситуацией, нам удалось набрать в экспериментальную группу 27 участников тренинга и 22 респондента в контрольную группу. Для каждого участника тренинговой программы исследование длилось две недели, проводилось измерение исходного уровня системной рефлексии, интроспекции и квазирефлексии при помощи дифференциального теста рефлексивности (Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин и А.Ж. Салихова), после чего следовало тренинговое воздействие и через неделю повторное измерение. В контрольной группе, за исключением участия в тренинге, процедура была той же - пре-тест и пост-тест через две недели.

По результатам сравнения первого и второго измерения в экспериментальной выборке при помощи критерия Уилкоксона, было установлено, что уровень системной рефлексии значительно возрос после прохождения тренинга ($p=0,038$), а показатели квазирефлексии и интроспекции снизились ($p=0,1$, $p=0,004$). Чтобы проверить, не являются ли изменения следствием простого течения времени, мы сравнили результаты пре- и пост-тестов в контрольной группе, и не обнаружили значимых различий ($p=0,809$). Критерий Манна-Уитни подтвердил значимые различия между результатами повторного измерения контрольной и экспериментальной групп ($p=0,014$) - уровень системной рефлексии в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной, при том, что первое измерение не выявило различий между группами ($p=0,103$). Результаты согласуются и дают основания подтвердить гипотезу о влиянии тренинга на развитие системной рефлексии.

Таким образом, разработанный нами тренинг, в том виде, в котором он есть сейчас, способствует развитию системной рефлексии на небольшом уровне, однако, достаточно массово. Мы считаем, что такой результат говорит об универсальности тренинга и применимости его для различных групп людей, и полагаем, что массовости изменений помогла добиться арт-терапия, важной особенностью которой является доступность для понимания, что способствует связыванию навыков с внутренним состоянием через переживания, выражаемые в ней. Результатом нашей работы можно считать мягкий и плавный метод воздействия, способствующий небольшой, но уверенной тенденции развития системной рефлексии без сопутствующего развития интроспекции и квазирефлексии.

Источники и литература

- 1) Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24, №5.
- 2) Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал ВШЭ. 2014. №4.
- 3) Пономарёв Я.А. Психология творчества. М.: Наука. 1976.
- 4) Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Проблемы психологического изучения рефлексии и творчества // Вопросы психологии. 1983. №5.