

НАЦИОНАЛНА ХУДОЖЕСТВЕНА АКАДЕМИЯ

ФАКУЛТЕТ ЗА ИЗЯЩНИ ИЗКУСТВА

**КАТЕДРА „ПСИХОЛОГИЯ НА ИЗКУСТВОТО,
ХУДОЖЕСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ**

И ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНИ ДИСЦИПЛИНИ“

**Интерактивни техники за развиване на личностни
умения в социалната адаптация на личността.
Креативна Арт терапия за 15-16 годишни.**

Розанна Михайлова Чижова

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд

за присъждане на научна и образователна степен

„ДОКТОР“

по научна специалност „Изкуствознание и изобразителни
изкуства“

Научен ръководител:

Доцент д-р Румяна Панкова

СОФИЯ

2018

Съдържание на автореферата

I. Обем и структура на дисертационния труд.....	2
II. Обща характеристика на изследването: тези, цели, задачи и актуалност....	7
III. Кратко изложение на съдържанието на отделните глави.....	14
IV. Значимост. Научна и практическа ценност.....	25
V. Приноси.....	27
VI. Заключение и изводи.....	30
VII. Публикации, доклади, презентации и участия.....	31

I. Обем и структура на дисертационния труд.

Обемът на дисертацията включва общо 253 страници.

В увода са включени темата, целите и задачите на настоящето изследване. Следва описание на труда от неговата актуалност и постановката на проблема. След това е представена използваната методология, форми и методи на работа. Той завършва с описание на структурата, структурното съдържание и обема.

В глава I е представен литературен обзор на възрастовите характеристики и особености, както и предишни резултати по темата и съвременните методи на работа. Основната функция на главата е да дефинира необходимостта и мястото на допълнителните интервенции използващи креативна арт терапия в днешното гимназиално образование.

В глава II се описва подробно точно определената роля на водещия и разработените интерактивни техники за развитие на личностни умения в социалната адаптация на личността и създадената Креативна Арт терапия за 15-16 годишни.

В глава III се разглежда детайлно експерименталното прилагане на методиката „Различни Заедно“ в четири училища, на основание на което са направени обобщения и изводи. Предлагат се бъдещи насоки и ползи от създадената методика и сродни на нея интервенции към учебния процес при гимназистите.

Дисертацията съдържа също част изразяваща благодарности към подкрепилите ме в моята дейност, свързана със създаването ѝ.

В Библиографията се съдържат цитираните материали в дисертационния труд. Броя на библиографските източници в списъка на литературата е 189.

В приложението са поместени примери от илюстративния материал от процеса и резултатите при работата в училищата, в които бе проведена създадената методика. То се състои от 23 страници и 91 изображения.

Съдържание на дисертацията

УВОД.....	4
Глава I. Проучване на литературни източници.....	17
I. 1. Изследвана възрастова група. Биологични особености.....	17
I. 1. 1. Особенности на циркадните ритми на юношите.....	18
I. 1. 2. Роля на преживяванията от ранното детство.....	22
I. 1. 3. Роля на генетичните предразположености.....	26
I. 1. 4. Роля на консумираната храна.....	26
I. 1. 5. Възприятия. Перцепция.....	29
I. 1. 6. Проблеми и девиации.....	32
I. 1. 6. 1. Планиране и самоконтрол. Внимание.....	34
I. 1. 6. 2. Мотивация и поемане на риск.....	35
I. 2. Среда и стимули.....	39
I. 2. 1. Значение на поощряването и подкрепящата среда и условия.....	40
I. 2. 2. Роля на физическата активност и природната среда.....	42
I. 3. Актуални въздействащи коригиращи техники. Обзор на предишни резултати.....	45
I. 3. 1. Влияния на заниманията с изкуство и терапия.....	45
I. 3. 2. Когнитивна терапия и медитация.....	50
I. 3. 3. Регулиране на емоциите.....	56
I. 3. 4. Упражнения за засилване на вниманието.....	60
I. 4. Отношение, подход и мотивация.....	63
I. 5. Рискови фактори в съвременното ежедневие. Мобилни устройства и приложения.....	67
Глава II. Методически разработки за реализация в практиката.....	79
II. 1. Пространствено-времеви обхват на изследването. Предварителна фаза.....	80
II. 1. 1. Описание на изпълнените организационни процедури за провеждането на изготвената експериментална практика.....	80
II. 1. 2. Съдържание и измервани показатели на входящата и изходящата анкета.....	82
II. 1. 2. 1. Петфакторен модел на личността.....	84
II. 1. 2. 2. Анкети.....	86
II. 2. Детайлно описание на ролята на водещия и подготвените сесии за експерименталната практика.....	95

II. 2. 1. Въвеждащи сесии и упражнения.....	95
II. 2. 2. Същинска част.....	117
II. 2. 3. Заключителна част.....	130
Глава III. Експериментално приложение на методиката. Анализ.	
Заключения.....	139
III. 1. Ръководене на арт-терапевтичната художествено-педагогическа дейност.	
Обобщено описание на проведените сесии на експерименталната практика.....	139
III. 1. 1. Обобщено описание на проведените сесии в 19 СУ "Елин Пелин".....	142
III. 1. 2. Обобщено описание на проведените сесии в 94 СУ „Димитър Страшимиров“.....	150
III. 1. 3. Обобщено описание на проведените сесии в Националното училище за изящни изкуства „Илия Петров“.....	154
III. 1. 4. Обобщено описание на проведените сесии в 133 СУ "А. С. Пушкин".....	157
III. 2. Финален етап. Редактиране и обработка на събраните данни.	
Резултати.....	161
III. 2. 1. 19 СУ "Елин Пелин“.....	161
III. 2. 1. 1. Описание на резултатите от входящата анкета. Изводи и препоръки....	161
III. 2. 1. 2. Лични характеристики, представяне и развитие на участниците.....	164
III. 2. 2. 94 СУ „Димитър Страшимиров“.....	175
III. 2. 2. 1. Описание на резултатите от анкетите. Изводи и препоръки.....	175
III. 2. 2. 2. Лични характеристики, представяне и развитие на участниците.....	179
III. 2. 3. НУИИ „Илия Петров“.....	192
III. 2. 3. 1. Описание на резултатите от анкетите. Изводи и препоръки.....	192
III. 2. 3. 2. Лични характеристики, представяне и развитие на участниците.....	198
III. 2. 4. 133 СУ "А. С. Пушкин".....	213
III. 2. 4. 1. Описание на резултатите от анкетите. Изводи и препоръки.....	213
III. 2. 4. 2. Лични характеристики, представяне и развитие на участниците.....	218
III. 3. Заключение и приноси.....	233
III. 3. 1. Приноси.....	233
III. 3. 2. Заключение.....	237
Благодарности.....	238
Библиография.....	241

Съдържание на приложението

I част – Илюстративен материал от работата на участници в експерименталната практика „Различни заедно“	1
I. 1. Избран илюстративен материал от 19 СУ „Елин Пелин“	2
I. 2. Избран илюстративен материал от 94 СУ „Димитър Страшимиров“	3
I. 3. Избран илюстративен материал от НУИИ „Илия Петров“	9
I. 4. Избран илюстративен материал от 133 СУ "А. С. Пушкин"	16
II част – Плакати на експерименталната практика „Различни заедно“	22

II. Обща характеристика на изследването: тези, цели, задачи и актуалност.

В този труд предлагам изготвени методики за работа в група, които отчитат рисковете от съвременното ежедневие, което потиска самочувствието и съответно развитието на днешните младежи. *Целта* при провеждането на интерактивните техники е рисковите фактори да бъдат разисквани с участниците в групата и да се предложат адекватни методи, с които всеки би могъл, съхранявайки своята идентичност, да се справя по-лесно и ефективно със стреса, на който е подложен. Изследването се концентрира върху съвременните проблеми при социалната адаптация на новопостъпилите гимназисти. Методиките целят развитие на креативността, комуникативните умения и самочувствието на юношите чрез креативна арт терапия.

Методологията, която използвам следва принципите на онтогенетически-ориентираната системна арт-терапия. (А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская, 2010, стр. 38-40.):

- Принципа на субектността (отношението към участниците в арт-терапевтичския процес не като към пасивни реципиенти на коригиращите и развиващи въздействия, но и като постоянна връзка към личности с индивидуален набор от потребности, възгледи, навици и т.н.);
- Принцип на активността (въвличане на участниците в арт-терапевтичния процес в различни форми на творческо саморазкриване, които предполагат проявления на инициативност и отговорност);
- Партньорство в терапевтичките отношения (уважение на позициите на клиента, понякога – „следване“ на неговите инициативи, стимулирането му за изразяване на неговите чувства и мисли);

- Активно използване на визуални, музикални, кинестетически и игрови средства на себеизразяване, стимулиране на творческото въображение;
- Постоянна обратна връзка и текущ контрол (отчет на участниците в арт-терапевтичните занятия относно техните чувства, мисли и впечатления от работата и взаимодействията с другите и водещия; обсъждане от водещия на особеностите на творческата експресия и поведението на участниците);
- Единство и взаимодопълване на вербалната и невербалната експресия (редуване в хода на арт-терапевтичните занятия на: изобразителни дейности, движения и танц, музициране, съчинения на истории и обсъждане);
- Взаимнопроникващи лечебни, профилактични, развиващи и образователни елементи;
- Съчетание на груповия характер в корекционния процес с индивидуализацията на задачите му според резултатите на клиническите, социално-психологическите и педагогическите диагностики на всеки клиент;
- Интегративност (активизация и развитие в хода на занятията на емоционалните, познавателни и поведенчески аспекти на личността; преодоляване на противоречията между чувства, мисли и постъпки);
- Системност (възприемане на поведението на участниците в арт-терапевтичния процес в контекста на терапевтичните, груповите и социалните отношения, както и отчитане на различните рискови фактори);
- Ориентация към саморазвитие, доверие във вътрешните ресурси на личността на детето и юношата;
- Признаване на регресивните психологически реакции като закономерни и дори необходими за развитието на онтогенетически по-зрели и съвършени форми на психическа активност.

Формите и методите на работа при този подход, чрез арт-терапевтични методи, игри и упражнения, имат за цел следното (Копытин А. И., Свистовская Е. Е. , 2010, стр. 41-42):

- Развитие на паметта, вниманието, мисленето и фината моторика.
- Общите теми служат за изразяване на различни чувства.

Техниката позволява да се изразят сложните преживявания и да се достигне до тяхното осъзнаване. Целта на тези техники може да бъде създаването на навици за самоконтрол и психологически защиты, разкриване на вътрешните ресурси и творческия потенциал на личността. Използвани в групов контекст те способстват за: сплотяване на групата и саморазкриването на нейните участници, развиването на способностите им за разбиране на чувствата и потребностите на другите хора.

- Темите, целящи по-доброто себевъзприятие се състоят от техники, игри и упражнения, които позволяват целенасочено изследване на Аз-образа на участниците в групата, различните граници във вътрешния свят и системи на отношения. Основната цел на тези техники е изразяването и осъзнаването на тези чувства и потребности на клиента или участниците в групата. Те са свързани със заявените от тях или предполагаеми психологически проблематики по различни теми. Използваните техники способстват за осъзнаването и корекцията на патерни на мислене и поведение, които дезориентират личността и възпрепятстват адаптацията ѝ. Също така, те позволяват да се пристъпи към развитие на потенциала на личността, сплотяване на групата и осъзнаване на общия и различен опит, укрепвайки Аз-границите.
- Техниките, игрите и упражненията за работа по двойки, способстват развитието на междуличностната компетентност – умението да разбираш и приемаш обкръжението си и да се ангажираш с конструктивни взаимодействия. Също така, то способства: да се видят и осъзнаят

неадаптивните патерни на взаимодействие, да се укрепи Аз-образа и личните граници, да се актуализират латентните потребности, свойства и творческите възможности. Освен това, те способстват за сближаването и саморазкриването на участниците и формирането на групова сплотеност.

- Техниките, игрите и упражненията за работа в група, служат за подобни цели, но са използвани и за работа с вътрешногрупови конфликти и за разкритие на вътрешните ресурси на групата.

Избраната тема на дисертацията представлява своеобразно продължение на изследванията започнати в магистърската ми теза „Методика за провеждането на групова арт-терапевтична интерактивна игра“. Тя бе изготвена и проведена в четвъртите класове на средните училища. Изследва проблемните области след получаваното предимно аналитично насочено образование на учениците. Подкрепящата среда и условията за поощряване и развитие на творческото мислене и креативността са заложени като основни за подобряване на асоциативното мислене, паметта, комбинирането на логическо и творческо мислене, себеизразяване и генериране на нови идеи, чрез подчертаване на ролята на самия процес на работа, на любопитството и желанието, като средства за усещане, изследване и променяне на света. Експерименталното провеждане на вече създадената методика в предварително избрани класове и изследването на резултатите потвърдиха актуалността на темата и необходимостта от адекватна интервенция в учебния процес.

Настоящото изследване касае друга възрастова група – юноши на 15-16 годишна възраст. Предмет и обект на изследване са ученици в тази възраст и участващите в методиката училища. След предварително проучване на литературата и вече създаденото в областта, е определен конкретния подход и роля на водещия във формиран ясен план за начина на провеждане на съставените интерактивни техники, съобразени с възможностите и потребностите на юношите. Крайната цел на всяка от

техниките за повишаване на самочувствието, комуникативните умения на юношите, емпатия и креативност - е търсенето и успешната себerealизация на базата на придобитото желание за по-дълбоко себepознание. Предложената креативна арт терапия за 15-16 годишни беше приложена в няколко експеримента в избрани гимназии. Анализираните резултати и работа са формулирани в заключението в структурирани общи изводи, приноси и насоки за бъдеща работа в областта.

Експерименталната практика бе обявена под названието „Различни заедно“ за да акцентира върху положителните аспекти на многообразието в обществото и да привлече участници. Тя се състоеше от 5 сесии, провеждането на които протече в периода май и юни месец на учебната 2018 година. За сравнение и обработка на получените данни, методиката се проведе в 4 различни училища в София. Това са Националното училище за изящни изкуства „Илия Петров“, 94 СОУ "Димитър Страшимиров", 19 СОУ "Елин Пелин" – Училище за бизнес и предприемачество и 133 СОУ "А. С. Пушкин". Креативната арт терапевтична практиката бе съчетана с учебния процес в училищата. Участниците, които бе предвидено да участват в методиката бяха 10 на брой ученици, като за целта на изследването, участието беше по желание и съотношението момчета към момичета – сравнително близко.

Провеждането на всяка една сесия се състоеше в рамките на един астрономически час и всички материали бяха осигурени на учениците, освен в случаите, когато бяха необходими лични предмети на участниците, които те да изберат и представят. Всяка сесия бе продължение на заявени и разглеждани в предхождаща сесия идеи. Всички те като цяло формираха методика с ясно изразено начало, същинска част и заключение. Структурата на сесиите бе подобна и се представи на участниците както и специфичната подредба на местата и работа в кръг. Първо и главно бе запознанството, формирането на позитивни отношения и взаимно доверие. Сесиите започваха с въвеждане и загриване, които се характеризират с повишаване на концентрацията, активността и мотивацията у участниците, последвани от

представяне и въвличане в основната задача за сесията и обсъждане на цялата сесия и преживяванията на участниците.

Дискусиите, които се провеждаха по време на сесията бяха без ограничения и получаването на обратна връзка от реципиента бе всъщност основа за провеждане на работата и удовлетворяващия ѝ резултат. Предвидени и реализирани бяха множество корекционни етапи, чрез оценка на междинните резултати. Следеше се за поддържане на атмосфера на висока взаимна търпимост и психологическа безопасност на участниците в арт-терапевтичния процес. Също така се взимаше предвид разкриването на индивидуалните потребности, чувства и проблеми на участниците в арт-терапевтичния процес в изобразителната и другите творчески дейности, както и в обсъжданията. Проследяваше се структурирането и организацията на поведението и опита на участниците в арт-терапевтичния процес. Начините и степента на преодоляването на тревогата, психологичните защити и съпротивления, възпрепятстващи саморазкриването и себerealизацията също бяха внимателно вземани предвид при изследването. Търсеше се постепенна корекция на нарушеното поведение и евентуални емоционални разстройства. Това се постигаше чрез постепенно развитие в процеса на по-силно адаптивни модели на поведение, развитие на здравословни потребности и формиране на положителна Аз-концепция у участниците.

Всеки от участниците беше изследван в групата и отделно от нея, като се взимаха предвид неговите комуникативни, емоционално-волеви и познавателни възможности и нива на мотивираност за участие в груповите занимания. Важна беше и неговата степен на съзнаване на потребността от други хора, както и способността за саморефлексия. Ролевата гъвкавост също се проследяваше, както и способността да се дава и получава обратна връзка и способността за емпатия на участника. Определяше се и се развиваше фрустрационната толерантност. Текущият мониторинг и оценка на междинните ефекти на арт-терапевтичната програма целяха

коригирането ѝ при нужда. Подпомагаше се планирането от участниците на конкретни стъпки за превръщането на новопридобития и укрепен положителен опит в конкретни навици и бъдещи механизми за самоподдръжка.

Използването на резултатите от изследването е представено по сесии и обединено в изводи и обобщения за всяка сесия, училище и участник. На базата на тях са направени предложения и препоръки. Научните изводи след изследването се изброяват в оценка на процеса и крайния резултат от програмата, както и нейните плюсове и минуси.

III. Кратко изложение на съдържанието на отделните глави.

В дисертационния труд се набляга на хуманистичното отношение и дете-центрирания подход, който е основан върху, насочен към и заставащ зад правата на децата, отчитайки индивидуалните им особености. Този метод цели разглеждането на детето не само като индивид, а и като континуитет, отчитайки неговото развитие във времето и ролята на контекста, който може да улесни или блокира реализирането на правата на детето и съответно потенциала ни като общо свързано цяло.

Изброявайки значителни познания, които притежаваме за създаването и поддържането, както и възстановяването на благополучието на хората, методиката се фокусира върху силите, които човечеството притежава за развитие на психическото здраве и благополучие на всеки отделен човек и съответно здравословното развитие и реструктуриране на приетите норми и прилагани способности в самия социум и неговите подгрупи.

В *Глава I* се описва необходимостта от приканване за изразяване и вербализация на чувствата и мислите от юношите. Творческата работа е представена като алтернативно средство и повод за общуване, позволяващ изразяването на мислите и преживяванията по-убедително и ясно за самите участници.

По време на юношеството, лимбичната система се свързва и комуникира с останалата част от мозъка по различен начин, отколкото по време на зрялата възраст, което прави много юноши податливи към по-рисково поведение. Въпреки че много области на мозъка узряват по време на детството, други се развиват по-късно - като челните и париетални лобове, отговорни за планирането и самоконтрола.

Децата забелязват повече детайли от възрастните и по този начин възприемат повече нова информация и я запомнят. Възрастните, обаче, превъзхождат децата в способността си за съсредоточаване на вниманието. Това създава необходимост от специална среда за децата в класните стаи, за да са те способни на по-голяма съсредоточеност и да са по-малко натоварени и раздразнителни.

Използването на награди и подкупи в тази възраст не е ефективно. Информираността относно предстоящите решения обаче би помогнала да се компенсира липсата на равновесие между познанието и мотивацията у юношите, стига тя да е поднесена подобаващо. Социализирането, принадлежността и статуса представляват фундаментални нужди за човечеството. В тази възраст те са изразени по-отчетливо и следователно е по-лесно за социалните медии да се възползват от това. Това води до сериозна опасност от пристрастяване и развиване на депресивни състояния.

Също така, мозъчните схеми, обвързани с мотивацията да получават награди са недостатъчно активни, което ги кара да се нуждаят от екстремни стимули, за да постигнат същото ниво на мозъчна активност както при другите възрасти. Освен, че мозъкът на юношите все още се развива, хормоналните нива в организма през този период са високи.

Събраните данни показват, че способността да се подобрява представянето, е свързана с развитието на мозъка до навършването на 25 години. Това афектира способността за внимание, планиране, взимане на решения, контрол на импулсите, аналитичното мислене, организацията, себеразвитието, преценяване на риска и краткосрочната памет.

Когато децата навлизат в пубертета, способността им бързо да разпознават емоциите на другите хора също спада и не се нормализира до навършване на 18-годишна възраст. Това предизвиква силни негативни чувства на несправедливост и

отделеност. Скоростта, с която хората могат да идентифицират демонстрирани емоции, намалява с до 20% на 11-годишна възраст и се възстановява след 18тата година на юношеството. В западната култура подрастващите често играят по-малка роля в обществото и имат различни приоритети от тези на родителите си, което води до противоречия между тях и засилва тези чувства.

Нови изследвания показват, че тийнейджърите се нареждат преди възрастните по егоистични прояви. Поради включването в по-сложни функции на префронталния кортекс, като например обработката на начина, по който решенията засягат другите, тийнейджърите са по-малко способни да разберат последствията от своите действия. Времето необходимо да се вземе решение, касаещо благосъстоянието на други хора намалява с възрастта.

Най-силни влияния върху мозъчната структура и функция, имат социалните влияния. Поради тази причина, търсещите се тийнейджъри са още по-силно уязвими и изложени на риска от депресивни състояния, доколкото са по-силно склонни да се поставят в най-различни и нови за тях ситуации, където се сравняват и не рядко се фокусират над откритите негативи у себе си.

Проучванията показват все по-тревожни тенденции на нарастване на усещането за самота сред младежите и възрастните. Гледайки на самотата, като симптом и предупреждение, изследователите вярват, че тя е способна да мотивира хората към възобновяване на недостатъчните им социални взаимоотношения. Поради взаимната защита и взаимопомощ между хората и адаптивността им към социалните взаимодействия, вследствие на тяхната липса, хората се съсредоточават върху собствените си интереси и благополучие и стават по-егоцентрични. В дългосрочен план, както всички компенсаторни механизми, това има отрицателно влияние върху целия организъм и среда.

Все по-голямо внимание се обръща на способността тревожността да се сменя успешно чрез физическа активност. Изследванията показват, че вниманието и паметта на децата се подобряват след тренировки, където те са оставени да спазват свой собствен темп. 15-минутните тренировки способстват значително подобряването на настроението. Те довеждат до увеличаване на мозъчния невротрофичен фактор (BDNF), протеин, който поддържа растежа, функцията и оцеляването на мозъчните клетки.

Насилствената атмосфера на работното място води до раздразнителност, увеличава нивата на стреса и води до по-ниска производителност. Самооценката на увереността, благоденствието и позитивното отношение към околната среда намаляват, заедно с продуктивността на засегнатите. Началото на деня се оказва определящ за начина по който хората виждат той да се разгръща. Реакциите към грубостта се развиват във времето и се разпространяват извън непосредствения инцидент и участниците в него.

Приятните природни звуци на птици, дъжд, бълбукащи потоци и т. н., както и изображения на приятни природни гледки благоприятстват здравословното състояние и креативност у хората. Наличието на стайни растения също способства и прави хората по-грижовни. Работните места, които включват природни елементи, могат да подобрят емоционалното състояние и производителността.

Заниманията с изкуство биха могли да спестят големи средства от здравната система, чрез способстващата си сила да възстановяват по-бързо, да подобряват качеството на живот, както и да го правят по-продължителен и осмислен. Творческото изразяване помага да се приеме човешкото страдание и преходността на живота. Изкуството е способно адекватно да започне дискусии по подобни важни и актуални теми и да даде глас на повече хора.

Посещаването и ангажирането с културни мероприятия също намалява стреса свързан с работата и води до по-дълъг и щастлив живот. Участието на хората в културния живот има тенденция да се определя от нивото им на образование, просперитета и етническата им принадлежност.

След участие в занимания с изкуство от хората в по-лоши условия на живот, те придобиват по-добри хранителни навици, включват повече физически занимания в ежедневието си и се радват на постигнато по-добро благополучие.

Участието в занимания с изкуство с деца, доказано подобрява тяхното когнитивно, езиково, социално и емоционално развитие и тяхната готовност за училище.

Наблюдаваните структурни и функционални промени в мозъка, след проведени когнитивни терапии и определени форми на медитация, както и физическа активност поощряват опитите за подобряване на устойчивостта посредством обучение.

Въздействието от медитативните техники, като засилване на състраданието и добротата, които са насочени към повишаване на положителните емоции, действително влияят значително на благосъстоянието, просоциалното поведение и намаляват негативните последици от стресовите фактори и негативния минал житейски опит. Тези практики могат да доведат до специфични позитивни промени, свързани с пластичността в мозъчната функция и структура.

Тренирането на вниманието го подобрява и го улеснява, дори когато сме подложени на стрес. Конкретни упражнения за подобряване на вниманието, могат да намалят тревожността, като по този начин защитават от депресия и подобряват работната памет на практикуващите ги.

Централната част на мозъка ни, наречена амигдала, реагира на страх и предизвиква реакция за борба или бягство. Тя се активира при изпитването на отрицателни емоции. Когато обаче те биват назовавани, мозъчната активност в тази част на

мозъка намалява и се активира във вендролатералната префронтална кора, като по този начин се дава възможност за отдалечаване и по-рационална преценка на случващото се, но и по-позитивно усещане. Наименуването на чувствата е техника, която действа дори при силни фобии, като ги облекчава.

Позитивната психология публикува, че чувството на благодарност може да повиши за дълъг период благосъстоянието и да намали депресията. Обикновените упражнения за благодарност са водене на благодарствен дневник или писане на благодарствени писма. Резултатите показват, че дори месеци след изпълняване на проста и кратка задача за писане на благодарност - мозъците на хората все още се чувстват много признателни. А колкото по-благодарни, толкова по-вероятно да действат про-социално спрямо другите, което подтиква да се чувстват отново благодарни на свой ред.

Себerefлексията е единствения начин да се балансираме. Осъзнаването на сегашния момент и усещанията, които ние провокираме в себе си в резултат, са особено важни. Начина, по който тялото и ума ни подсказват какво ни липсва, тревожи и какво да търсим, ни учат на себеуважение и състрадание. С оценяването на нашата същност и потенциал си припомняме за радостта от живота и безкрайните възможности, които той предлага.

В *Глава II* са описани главните етапи през които методиката за създаване на експерименталната практика „Различни заедно“ е преминала и препятствията по време на разработването и прилагането ѝ. Разглеждат се в по-голям детайл корелациите и възможните причинно-следствени връзки.

Съставена е методика въз основата на ползваните и представени в Глава I:

- изследвания на възрастовата група и нейните биологични особености;
- влияние на средата и различните стимули върху юношите;

- актуални въздействащи коригиращи техники;
- обзор на предишни резултати по темата на изследването;
- оптимално отношение, подход към тийнеджърите;
- особености за мотивацията във възрастта;
- влияние на мобилните устройства и приложения и риска, на който са подложени използващите ги в съвременното ежедневие.

Проследява се същината и съдържанието на разработената методика като насочена към определени проблеми и предизвикателства за избраната възраст и обхващаща различни характерни за нея интереси. Взема се предвид факта, че начина на функциониране и развитие на мозъка в тази възраст, както и неподходящата среда, водят до зараждането на най-честите проявления на девиантно поведение, свидетелстващо за необходимостта от по-голяма превенция и терапевтични занятия в тази възраст.

Създаването на нови методики за работа с рисковите групи е необходимо за хармонизиране и намаляване на дефицитите, за да се избегнат девиации в поведението. При изработване на методиката, внимателно се използват и комбинират различни видове интервенции, предназначени да насърчават просоциалното поведение и съответно благополучието у хората, характеризиращо се с по-малка уязвимост към бъдещи несгоди. Вътрешните подтици на юношите за себеизследване и доказване, се използват в по-безопасна атмосфера на игра и доверие. В нея, преходът между откриването и асоциирането на личността с нейните недостатъци и създаването на силно вътрешно мотивирана и сравнително стабилна личност, може да се осъществи.

Използват се разнообразни методи, които да благоприятстват здравословното състояние и креативност на участниците – като водена медитация, загряващи двигателни упражнения и природни звуци. Участниците се обучават на различни

техники, с които да релаксират и да увеличат удовлетвореността си от живота. Най-вече се цели развиване на съпричастност към себе си и любопитство, което да подобри способността да се забелязва какво предизвиква отрицателни емоции и какво ги успокоява. Чрез осъзнаване и идентифициране на изпитваните емоции се постига баланс, който способства допълнително способността за концентрация. Себе-състраданието и изказването на благодарност се разглеждат като имунизирани срещу неудовлетвореността и свръх консумацията.

Особено важно за подрастващите млади хора е подкрепата от човек, който е опитен и способен да оцени сегашния момент и същност на осезаемата реалност. Някой, който да спомогне позитивната самооценка и удовлетвореност от притежаваните позитивни качества и силни страни на различните личности. По този начин, естественото желание за себедоказване преминава плавно в необходимост от себеусъвършенстване, съчетана с усещане за собствена стойност и приемане от другите, носещи наслада и баланс.

Позитивното отношение на водещия и фасалитиращата му процеса функция, позволяват на участниците да се фокусират и използват собствените си способности. Най-силно се цели подкрепата за запазване на мотивацията към себепознание. За нея се допринася чрез създаване на благоприятни условия за развитие на потенциала на учениците, благодарение на подкрепата на доверието в техните собствени сили и използването на правилен подход спрямо особеностите на възрастта. Вниманието е насочвано най-вече към процеса на учене и творчество.

Ролята на водещия е внимателно описана и проследена по време на всяко от упражненията на сесиите. Предоставя се по-голяма информираност относно ролята на проекцията, която се създава за образа и същността на света, повлияна от емоционалното състояние и оценъчни стереотипи, което прави впечатленията, до

голяма степен, субективни. Внимателното наблюдение, анализиране и себерефлексия се изтъкват като позволявяващи по-голяма точност и особено важни.

Предложената методика, чрез която се проведе експериментална практика, включваше седем на брой сесии. Времето определено за провеждане на методиката бе два месеца – май и юни, в които да се приложат, съответно по една на седмица.

Сесиите бяха обобщени и представени по следния начин:

- 1 сесия - цели запознаването и въвеждането в предстоящата методика. Представя се настоящата Аз-концепция на участниците. Формира се групата и се изгражда доверие.
- 2 сесия - набляга на желаното бъдещо Аз. Използват се колажни техники, целящи създаване на общо пано.
- 3 сесия - способства позитивното поведение на учениците. При провеждането се използват водена медитация, визуализация и психодрама.
- 4 сесия - изследва границите на Аз-а и другите. Използват се разнообразни художествени материали.
- 5 сесия - развива комуникативните умения на участниците. Основният акцент е емпатичното изслушване по двойки.
- 6 сесия - подпомага индивидуалната експресия и изследва връзките с приятелите и преживяванията, свързани с любовта. Използва се топлинна обработка на пастели.
- 7 сесия е заключителна и завършваща методиката. По време на провеждането ѝ се създава мелодия-ритъм.

В *Глава III* е разгледано експериментално приложение на методиката. Проведен е детайлен анализ и са оформени заключения.

Анализирано е ръководенето на арт-терапевтичната художествено-педагогическа дейност. Описват се предимствата на вземането предвид значението на индивидуалната ангажираност на юношите, личното знание, което влагат в работата, усилията, които полагат за развитието, нивото на креативност, усещането за предизвикателство, овладяването на нови умения и придобиване на опит, свързан на свой ред с усещане за изграждане на идентичност и гордост. Обърнато е специално внимание и са дадени насоки за начините на продуктивно и безопасно използване на екранните устройства и необходимостта за ограничения при използването им. Обсъдени са границите и гъвкавостта с участниците и необходимостта за саморегулация.

Обобщено е описанието на проведените сесии на експерименталната практика във всяко едно от училищата. Значението и ефектът на изследването се разглеждат в детайли чрез описанието и изследването на конкретната приложена авторска експериментална практика.

Във финалния етап са поместени редактираните и обработени събрани данни по време на практиката. Описанието на резултатите от входящата анкета са оформени в изводи и препоръки за всяко училище.

Поместени са анализи и препоръки на базата на личните характеристики, представянето и развитието на всеки един от участниците.

Направени са различни изводи, достигнати по време на работата, които обобщават разглежданото съдържание и са свързани с него. Резултатите са всестранно анализирани. Взети са под внимание и са изведени основните проблеми в разработката, прилагането ѝ и поставените задачи. Чрез внимателно конкретизиране и стремеж към правилна формулировка на предизвикателствата, които проблемите

характеризират, са предложени различни решения, способстващи отстраняване на недостатъците и целящи усъвършенстване в бъдеще.

Главата завършва със заключение и представяне на приносите. Следват благодарности и библиография.

IV. Значимост. Научна и практическа ценност.

Целта на дисертацията за създаване и прилагане на методика, съдържаща интерактивни техники за развитие на личностни умения в социалната адаптация на личността под формата на креативна арт терапия за 15-16 годишни, бе изпълнена и описана в детайли.

Определените задачи на дисертацията бяха разгледани обстойно, описани и решени поетапно.

Позовавам се на професионалисти и актуални материали, на базата на които предоставям различни видове техники за подобряване на самочувствието, социалната адаптация, концентрацията, паметта, логическото мислене и креативността. Представям съвременни научни източници и изследвания на влиянието на социалните мрежи и компютърните и смарт технологиите върху човека, опитвам се да дам по-голяма яснота и известна подготовка на изследваната група.

Създадени са набор от последователни и надграждащи се интерактивни техники за развитие на личностни умения в социалната адаптация на личността, под формата на креативна арт терапия за 15-16 годишни. Тя е изградена на базата на възрастовите характеристики и релевантна съвременна литература, обхващаща разглежданата тема.

Определена е конкретната роля и подход на водещия по време на сесиите на експерименталната практика.

Оформената в резултат, експериментална практика „Различни заедно“, е приложена в четири софийски училища: 94 СУ „Димитър Страшимиров“, 19 СУ

„Елин Пелин“, Национално училище за изящни изкуства „Илия Петров“ и 133 СУ „А. Ц. Пушкин“.

Получена е обратна връзка от всеки участник, чиято задача е да открие сам за себе си най-силно въздействащите за него такива техники, за да може да ги превърне в практика и след приключването на изследването.

Събрани са и множество други разнообразни данни за ефекта на приложената методика върху участниците (входяща и изходяща анкета, наблюдение на поведението и художествените решения, процес на работа, произведения, групова динамика).

Направена е подробна обработка, корекция и анализ на събраните данни.

Изложени са основните пропуски и допуснати грешки при работата.

На базата на резултатите са изведени основни заключения и предложения за развиване на методиката, на базата на придобития опит във всяко от училищата и за всеки от участниците.

V. Приноси.

Основните научни приноси на дисертационния труд са следните:

- Създадени са интерактивни техники за развитие на личностни умения в социалната адаптация на личността, под формата на креативна арт терапия за 15-16 годишни, на базата на възрастовите характеристики и на съвременните научни схващания по разглежданата тема;
- Определена е конкретната роля и е описан подхода на водещия по време на сесиите на експерименталната практика;
- Експерименталната практика „Различни заедно“ бе приложена в четири софийски училища: 94 СУ „Димитър Страшимиров“, 19 СУ „Елин Пелин“, Национално училище за изящни изкуства „Илия Петров“ и 133 СУ „А. Ц. Пушкин“;
- Събрани са множество разнообразни данни за ефекта на приложената методика върху участниците (входяща и изходяща анкета, наблюдение на поведението и художествените решения, процес на работата, произведения, групова динамика, обратна връзка);
- Проведена е подробна обработка, корекция и анализ на събраните данни;
- Намерени и изложени са основните пропуски и допускани грешки при работата върху методиката и прилагането ѝ в практиката. Представени са и причините за тях;
- На базата на резултатите са направени основни заключения и предложения за развитие на методиката, както и за всеки от участниците, след придобития опит във всяко от училищата.
- Заниманията по време на сесиите на прилаганата методика, техния ред и последователност, както и взаимното им влияние, дадоха положителен

резултат. Двадесет и шест ученика от присъстващите тридесет и един участника в успешно проведените сесии от методиката определят участието си за положително. Това бе изразено и демонстрирано чрез положителните промени, които се наблюдаваха в участниците. Положителното повлияване на участниците се характеризира по следния начин:

А. Приложената експериментална практика способстваше за личностното развитие, креативност, развитие на любопитството и желанието за по-дълбоко възприятие на обкръжаващата действителност от участниците. Работеща с изследване на дълбочината на заявените проблеми и способстваша преодоляването им, следвайки инициативността на участниците, практиката им позволи да придобият допълнително практически опит, при сравнително безопасна и доверена атмосфера.

Б. С участниците бяха обсъдени различни стратегии за възвръщане и запазване на емоционалната им стабилност и намаляване на тревожността и негативните им мисли. Методите на работа демонстрираха ефективни начини за обработване на негативните усещания и сваляне на напрежението.

В. Повторяемостта на сесиите и техните елементи допринесе за създаване на усещане за стабилност и по-голяма отвореност към задачите. Насоченото внимание и задълбочаване в изследването на социалните взаимоотношения и тяхната динамика, доведе до поставянето на конкретни лични цели от участниците и тяхното следване и изпълнение.

Г. Поощряващата среда и позитивното отношение способстваха за увеличаване на самочувствието и увереността в собствените способности на всеки от групата. Участниците развиха своята общителност, толерантност и емпатия. Подкрепата, която получиха в процеса на свързване с останалите и себе си, допринесе за усещането им за постижимост на устойчиво психично здраве и себеползване.

Д. Работата в екип и удоволствието от сработването и постигането на обща цел с другите в групата, разви способността на участниците да се сработват и да изпитват по-малко враждебност, запазвайки и осъзнавайки по-добре своите лични граници.

Е. След придобития позитивен опит и преодолените предизвикателства, участниците в експерименталната практика са по-подготвени, мотивирани и самоуверени, с което могат да развият по-успешно своята автономност и потенциал. Ако в бъдеще те следват естествените си стимули и желание за креативно изразяване и свързване, аз съм убедена, че те ще постигнат по-голяма удовлетвореност от собствената си реализация.

Значимост на приносите:

- Създадена е предпоставка за повече яснота към възрастовите особености и потребности на изследваната група;
- Представени и разгледани са част от рисковите фактори за правилното развитие на юношите;
- Обобщено е значението и ролята на ранното детство;
- Подчертани са ролята на средата и различните стимули;
- Темата на изследването и използваните методи за работа са популяризирани;

VI. Заключение и изводи.

Развивайки себе си чрез усвояване на себerefлексия, ние позволяваме на другите около нас също да бъдат себе си. Ние също така подхождаме с по-голямо доверие и разбиране към собствените си преживявания и потребности, и можем да си предоставим необходимото (най-вече време), за тяхното възприемане и удовлетворяване. Осъзнатата важност на собствения емоционален свят и този на другите, и вярата, че те могат да бъдат разбрани и използвани в създаването на по-добър и състрадателен свят, е близка до всеки човек.

Човечността и демонстрирането ѝ, подкрепата на израстващия човек и насочването му към себеприемане и развитие в социалното му обкръжение, е важно за бъдещето на човечеството и зависимите от него. Разбирането на отговорността и щастието от себереализацията с и чрез другите, преодоляването на травматичните и задържащи развитието ни събития, ще ни позволи да предадем по-малка част от тях на бъдещето поколение и да предоставим повече подкрепа при тяхното съзряване и стабилност. Важно е да развиваме характера си мечтаейки, като не забравяме и когато можем да припомним с нежно отношение ролята на продължаване на човечността и развитието ѝ през поколенията, изразена най-вече в способността да обичаш и да бъдеш обичан.

Благодарна съм за допускането ми в силно чувствителните и търсещите се личности и тяхното голямо доверие, даряващо ме с по-голямо разбиране и вяра. Трогната съм от преживяното и съпреживяното по време на сесиите, както и от незаменимия придобит емоционален опит. Влиянието на наученото и придобитата по-голяма способност за свързване с другите и приемане ме мотивираха допълнително към работа в тази насока и правейки ме по-устойчива, направиха отношението ми още по-позитивно.

VII. Публикации, доклади, презентации, участия.

- Участие с „Доклад за работа по случай (арт-терапевтична работа по случая на В. П.)“ с ръководител Вяра Гранитска в III МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ „В ТЪРСЕНЕ НА ИДЕНТИЧНОСТТА” Велико Търново, от 1.12.2016 до 2.12.2016. Публикация в III МНК От сетивното към визуалното – „В търсене на идентичността“, ФИИ, ВТУ „Св.св. Кирил и Методий“, 1-2 декември 2016, ISBN 978-619-208-141-6.;
- Участие с доклад „ПРИБОЩАВАЩО ОБРАЗОВАНИЕ. МЕТОДИКА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ГРУПОВА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ИГРА“ под ръководство на доц. д-р Румяна Панкова в IX-та Международна пролетна конференция “Приобщаващото образование и работата на учителя”, Банско, Подгорица и Дубровник, 20-25 април 2018 г. (в печат);
- Участие в VIII ДОКТОРАНТСКА КОНФЕРЕНЦИЯ „Проблеми на изящните и приложните изкуства” София, 30.03.2017 с доклад “Представяне и обобщение на националния младежки обмен MINDSPEAK, проект на EDUCATION STUDIO, осъществен с подкрепата на ERASMUS+ PROGRAMME, проведен в Клуж-Напока, Румъния 12th – 19th June, 2016”;
- Изнасяне на презентация пред магистрите на НХА на тема „Креативност. Предразполагане и стимулиране. Изследвания 2013 г. - 2016 г.“;
- Изнасяне на лекция-презентация пред специалността в НХА за проекта MINDSPEAK, организиран от EDUCATION STUDIO и ERASMUS+ в Клуж-Напока, Румъния, от 12.06.2016 до 19.06.2016;

- Изнасяне на две лекции-презентации на тема „Възприятия и Илюзии“ пред II бакалавърски курс в НХА;
- Участие в Peace Leaders + TRAINING COURSE ON HOW TO IMPROVE COMPETENCES OF YOUTH LEADERS IN YOUTH EXCHANGES (YE) THROUGH INNER PEACE (Lecce, Italy), 3.05.2017 - 10.05.2017; изготвяне и прилагане на групов интерактивна арт сесия в колаборация съвместно с Фабиан Хансен и Евелин Якубаускайте – участници в обмена;
- Участие в Национална конференция по арт-терапия 15-16 май 2016, София;
- Участие в резиденция Art-Incognito International Projects, Берлин, германия, от 1.08.2016 до 14.08.2016;
- Участие в тренинг по арт терапия с водещ Рейнхилд Герум, от 4.11.2016 до 6.11.2016 в НХА;
- Участие с видео “Self-portrait” в Medienwerkstatt Screening 2017, Kino Central Berlin, от 29.05.2017 до 2.06.2017;
- Участие в "Independent thinking for better understanding." KA1 Youth Exchange. 12.07.2017– 21.07.2017, Висла, Полша;
- Посещение на семинари, допълнителни лекции, симпозиум „Slow Violence” (29.11.2017) и други в Хартфорширския университет, Хатфилд, Англия, 9.2017- 1.2018, Хатфилд, Великобритания.