

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.99

DOI 10.26425/1816-4277-2020-9-166-170

**Гордон Тамара Славовна**  
педагог-психолог, ГБОУ  
Школа № 2026, г. Москва,  
Российская Федерация  
**ORCID:** 0000-0002-9936-8344  
**e-mail:** tomi1515@mail.ru

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

**Аннотация.** Обоснована теоретически возможность использования арт-терапии как средства повышения уровня самооценки у детей подросткового возраста. Проведен анализ психологической литературы по проблеме терапевтической функции арт-терапии. Выделены уровни самооценки, терапевтические возможности арт-терапии, возможность ее применения в качестве эффективного инструмента повышения оценочного мнения подростков о личном развитии детей подросткового возраста. Фактическая творческая деятельность, которую включает арт-терапия, позволяет идентифицировать соответствующие индивидуальные процессы, а также характерные признаки развития личности в психической жизни подростка. Дополнительным эффектом и гарантией закрепления результативности будет то, если подросток после арт-терапии превратит художественную деятельность в увлечение, хобби. Потенциал этого терапевтического направления в отношении коррекции самооценки заключается в возможности подростков выразить свои положительные и отрицательные эмоции в художественной форме, решить внутренние конфликты, снять тревожность и многое другое.

**Ключевые слова:** арт-терапия, заниженная самооценка, изобразительное искусство, личность, подростковый возраст, развитие личности, самооценка, терапия, уверенность в себе, эмоции.

**Цитирование:** Гордон Т.С. Повышение уровня самооценки у детей подросткового возраста посредством арт-терапии//Вестник университета. 2020. № 9. С. 166–170.

**Gordon Tamara**  
Teacher-psychologist, School  
№ 2026, Moscow, Russia  
**ORCID:** 0000-0002-9936-8344  
**e-mail:** tomi1515@mail.ru

## INCREASING THE LEVEL OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENT CHILDREN THROUGH ART THERAPY

**Abstract.** The possibility of using art therapy as a means of increasing the level of self-esteem in adolescent children has been proved theoretically. Psychological literature on the problem of therapeutic function of art therapy has been analysed. The levels of self-esteem, therapeutic possibilities of art therapy the possibility of using art therapy as an effective tool to increase the evaluation opinion of adolescents about the personal development of adolescent children have been highlighted. Actual creative activity, which includes art therapy, allows you to identify the relevant individual processes, as well as characteristic signs of personality development in the mental life of a teenager. An additional effect and guarantee of securing performance will be if a teenager after art therapy turns artistic activity into a hobby. The potential of this therapeutic area for self-esteem correction is the ability of teenagers to express their positive and negative emotions in an artistic form, solve internal conflicts, relieve anxiety, and much more.

**Keywords:** adolescence, art therapy, emotions, fine art, low self-esteem, personal development, personality, self-confidence, self-esteem, therapy.

**For citation:** Gordon T.S. (2020) Increasing the level of self-esteem in adolescent children through art therapy. *Vestnik universiteta*. 1. 9, pp. 166–170. DOI: 10.26425/1816-4277-2020-9-166-170

Самооценка обусловлена оценочным суждением человека в отношении собственных качеств и способностей личности, возможностей и нюансов своей деятельности [3]. Самооценка относится к ведущим явлениям подросткового возраста – многие традиционные исследования и современные научные труды как в России, так и за рубежом, посвящены тематике выявления характерных особенностей формирования сознания,

© Гордон Т.С., 2020. Статья доступна по лицензии Creative Commons «Attribution» («Атрибуция») 4.0. всемирная (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

The Author(s), 2020. This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



черт характера и поведения в переходном возрасте. Интерес к вопросу независимого оценочного суждения подростков о самих себе спровоцирован тем, что в этот период жизни человека происходят личностные изменения, одни из самых значительных по своим проявлениям и последствиям. Они связаны с изменением структурирования самосознания.

Самооценка бывает различной: критерием для разграничения видов самооценки выступает соотношение собственных мнений человека о себе с внешними оценками. Наиболее типичным для психологии является выделение двух уровней самооценки:

- адекватный, который выражается в совпадении личного мнения о своем характере, уровне развития, поведении с оценкой своих действий социумом, отвечающий требованиям и условиям оптимального, своевременного совершенствования личности на каждом временном интервале жизненного пути, позволяющий продуктивно самореализоваться человеку в системе социальных отношений;
- неадекватный, который выражается несколькими качественными, но противоположными друг другу характеристиками – слишком заниженной и чрезмерно завышенной оценке собственных возможностей, поступков, результатов поведения, и который практически не приносит человеку успешности в деятельности и удовлетворение собственной жизнью.

Уровень самооценки характеризуется высоким воздействием на процессы социализации подростка. Практикующие специалисты акцентируют внимание на том, что при формировании завышенной самооценки подросткам тяжело адаптироваться к коллективу, ужиться в среде сверстников. Индивиду кажется, что окружающие его постоянно недооценивают, завидуют, высказывают необоснованные претензии, в результате чего формируются такие личностные и чувственные характеристики: непонимание социумом, одиночество. Подросток, имеющий заниженную самооценку, неуверен в себе, робок, застенчив, не может реализовать свои способности, вследствие чего у него возникает комплекс неполноценности, потенциально отражающийся на внешнем виде.

Таким образом, любое отклонение самооценки от нормы влечет за собой формирование множества проблем, серьезных внутренних, межличностных конфликтов и, как следствие, затруднений с адаптацией в обществе. Поэтому консолидация адекватного и профилактика неадекватного оценочного суждений подростков о самих себе является важнейшей задачей, выполнение которой приведет к гармоничному развитию личности, эмоциональной устойчивости и жизненному благополучию в перспективе. Существование этих конфликтов обусловлено тесной взаимосвязью уважения к себе, принятием себя и адаптацией в социуме. Высокое оценочное суждение человека о себе является свидетельством самоуважения, довольства своим поведением, чертами характера и достигнутыми результатами, а низкое – признак самокритики на фоне неудовлетворенности собой, допущенных ошибок, отрицательной оценки управления собственными эмоциями, всеми ментальными составляющими и поступками [4; 6].

Повышение чрезмерно низкой самооценки в подростковом возрасте – целесообразная деятельность, требующая ответственного подхода, понимания этиологии проблемы, механизмов ее аннигилирования и консолидации уверенности у подростка в собственных силах и способностях. Важно не только повышать собственный потенциал человека, но проводить грамотную психологическую работу в отношении методик сравнительного анализа, весьма транспарентных и доступных для понимания, способных четко идентифицировать для подростка хронологию его успехов. Психотерапевтическую эффективность имеют разновидности искусства, способные не только повысить самооценку, но оздоровить организм, укрепить стрессоустойчивость и сбалансировать психическую активность. Терапевтические функции выполняют: музыка, танцы, литература и прочие виды искусства, но психологи уделяют повышенное внимание деятельности, связанной с изобразительным искусством. Это направление положено в основу арт-терапии.

Арт-терапия представляет собой сочетание психологических методов влияния. Их эффективно реализуют в формате изобразительной деятельности клиента, используют для достижения одновременно нескольких целей. Их спектр широк: от терапевтической направленности до психокоррекции, профилактики психоэмоциональных расстройств, реабилитации после таковых [7]. Основа всех видов арт-терапии – художественная деятельность субъекта, посредством активизации которой осуществляется коррекция тех или иных нарушений в развитии человека. В преобладающем числе терминологии, предлагаемой психологами, арт-терапия понимается широко – в контексте искусства и творчества в целом, но мы делаем акцент именно на изобразительной деятельности как одном из эффективных инструментов терапевтического воздействия.

Мы полагаем, что арт-терапию применяют в качестве эффективного инструмента повышения оценочного мнения подростков о личностном развитии детей подросткового возраста. Соответствующие методические рекомендации в сфере арт-терапии содержит психологическая литература, опирающаяся на успешный опыт нормализации баланса самооценки у детей дошкольного возраста и на стадии обучения в начальных классах школы [5; 8]. Наша задача – доказать возможность использования данного терапевтического средства у подростков. Обнаруживается при этом явное противоречие: с одной стороны, необходимо повысить слишком низкое оценочное суждение подростков о себе арт-терапевтическими способами, в частности, изотерапией, с другой стороны, в литературе недостаточно представлены разработки по эффективному применению арт-терапии как метода воздействия на самооценку подростков.

Продукт изобразительной деятельности является отражением характерных особенностей личности ребенка в подростковом возрасте, поскольку он предполагает применение невербальных способов коммуникации и самовыражения. Поэтому изобразительное искусство, кроме выполнения своего основного предназначения, способно диагностировать психоэмоциональное, ментальное состояние ребенка, в том числе – уровень самооценки. Помимо прочего, арт-терапия направлена на внутренние, самоисцеляющие ресурсы личности, взаимосвязанные с творческим потенциалом человека, то есть методика выполняет терапевтическую функцию, излечивая ментальность подростка от чрезмерно низкого оценочного мнения о самом себе. Поэтому художественное творчество предоставляет возможность выражения, повторного переживания внутренних конфликтов, о которых было сказано нами ранее, предоставляет шанс осознать свою значимость и уникальность. Подросток, самооценка которого занижена, затрудняется в вербальном проявлении эмоций, проблем. Невербальная экспрессия для него более естественна, а потому арт-терапия является эффективным средством выражения чувств, мыслей, эмоциональных переживаний подростка.

Проведенный анализ психологической литературы по проблеме терапевтической функции арт-терапии при акцентировании внимания на повышении самооценки личности в ходе занятия ею позволил выделить ее терапевтические возможности:

- возможность для проявления негативных эмоций в той манере, которая приемлема для социума, а следовательно, снятия психоэмоционального напряжения, сокращение уровня тревожности (эта возможность очень важна для подростков, которые в силу противоречивости переживаемого ими возраста нередко агрессивны, конфликтны, остро реагируют на критику, неприятные им ситуации и пр.);
- выражение подсознательных конфликтов и внутренних переживаний при помощи зрительных образов (мы говорили выше о существовании у подростков внутренних и межличностных конфликтов, обусловленных тесной взаимосвязью самоуважения, самопринятия и социальной адаптации);
- возможность работы с мыслями и ощущениями, которые воспринимаются как непреодолимые процессы (подростки ввиду возрастных особенностей нередко судят очень критично и категорично, а потому их восприятие определенных жизненных ситуаций может быть неадекватным и требовать коррекции);
- содействие появлению чувства внутреннего контроля и порядка (дети подросткового возраста в особой степени нуждаются в самоконтроле, саморегуляции);
- развитие и усиление внимания к чувствам;
- возможность самовыражения в изобразительной деятельности;
- формирование позитивной «Я-концепции», повышение уверенности в себе в результате социального признания ценности продукта;
- усиление ощущения собственной ценности как личности; повышение художественной компетентности. Подросток испытывает удовлетворение, возникающее вследствие выявления латентных навыков и их развития [1; 2].

Дополнительным эффектом будет, если подросток после арт-терапии превратит художественную деятельность в увлечение, хобби. Это будет способствовать большему уделению внимания подростком самому себе, а успехи позволят чувствовать себя более значимым, а значит, и уверенным в себе, появится больше поводов собой гордиться, что является прямым признаком повышения объективного, конкретизированного и обоснованного оценочного суждения о самом себе.

Фактическая творческая деятельность, которую включает арт-терапия, позволяет идентифицировать соответствующие индивидуальные процессы, а также характерные признаки развития личности в психической жизни подростка. Молодой индивидуум не должен ориентироваться особым образом на художественные

достоинства своего творческого продукта, он должен стараться выразить чувства и мысли, что окажет ощутимую помощь развитию социально-адаптированного поведения, повышению самооценки до адекватного уровня [1]. Большой потенциал скрыт в грамотных арт-терапевтических методиках, способных положительно откорректировать чрезмерно низкую самооценку у подростков.

Итак, личностное оценочное суждение о самом себе – центральное новообразование подросткового возраста, особенно важное для психического самосовершенствования человека, характеризующееся существенным влиянием на становление подростка как личности. Например, неадекватная самооценка является причиной слабой адаптации в обществе и многих психоэмоциональных проблем личности, в частности – слишком завышенное оценочное самомнение влечет за собой непонимание подростка социумом, одиночество, а заниженное – комплекс неполноценности, прочие негативные тенденции. В таком случае работа по повышению самооценки подростков – целесообразная, жизненно необходимая тактика, а идеальный способ ее осуществления – использование грамотных методик арт-терапии. Потенциал этого терапевтического направления в отношении коррекции самооценки заключается в возможности подростков выразить свои положительные и отрицательные эмоции в художественной форме, решить внутренние конфликты, снять тревожность, напряжение, получить возможность самовыражения в изобразительной деятельности, формировать позитивную «Я-концепцию», повысить уверенность в себе в результате социального признания ценности продукта, и тем самым усилить ощущение собственной значимости, как личности.

#### Библиографический список

1. Аметова, Л. А. Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. «Сам себе арттерапевт». – М.: Московский государственный открытый педагогический университет, 2003. – 360 с.
2. Гребнева, И. В. Применение техник арт-терапии в формировании адекватной самооценки учащихся // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. VI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [sibac.info/archive/humanities/6.pdf](http://sibac.info/archive/humanities/6.pdf) (дата обращения: 19.06.2020).
3. Липкина, А. И. Самооценка / Большая Советская Энциклопедия. Издательство Советская энциклопедия. – М., 2004. – 698 с.
4. Нечаенко, И. Я. Особенности самооценки у подростков // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 5-6. – С. 150-152.
5. Протасова, А. А., Иванова, В. А. Программа развития адекватной самооценки младших школьников методами арт-терапии // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 2-5. – С. 128-131.
6. Реан, А. А. Психология подростка: учебник. СПб.: Прайм-еврознак», 2003. – 480 с.
7. Сергеева, Н. Ю. Содержание понятия «Артпедагогика» // Известия ВГПУ. – 2008. – № 1. – С. 23-28.
8. Чербашева, Н. С., Тимошина, Е. И. Арт-терапия как средство коррекции заниженной самооценки у старших дошкольников // Новая наука: современное состояние и пути развития. – 2016. – № 9. – С. 92-97.

#### References

1. Ametova L. A. Formirovanie art-terapevticheskoi kul'tury mladshikh shkol'nikov. "Sam sebe artterapevt" [Formation of art-therapeutic culture of primary school children. "I'm my own art therapist"]. Moscow, Moskovskii gosudarstvennyi otkrytyi pedagogicheskii universitet, 2003. 360 p.
2. Grebneva I. V. Primenenie tekhnik art-terapii v formirovanii adekvatnoi samoootsenki uchashchikhsya [Application of art therapy techniques in the formation of adequate self-esteem of students]. Nauchnoe soobshchestvo studentov XXI stoletiya. Gumanitarnye nauki: sb. st. po mat. VI mezhdunar. stud. nauch.-prakt. konf. [Scientific community of students of the XXI century: collection of articles on the proceedings of the VI International scientific and practical conference], no. 6. Available at: [sibac.info/archive/humanities/6.pdf](http://sibac.info/archive/humanities/6.pdf). (accessed 19.06.2020).
3. Lipkina A. I. Samoootsenka [Self-assessment]. Bol'shaya Sovetskaya Entsiklopediya [Great Soviet encyclopedia], Izdatel'stvo Sovetskaya entsiklopediya. Moscow, 2004. 698 p.
4. Nechaenko I. Ya. Osobennosti samoootsenki u podrostkov [Features of self-esteem in adolescents]. Sovremennye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologii, 2016, no. 5-6, pp. 150-152.
5. Protasova A. A., Ivanova V. A. Programma razvitiya adekvatnoi samoootsenki mladshikh shkol'nikov metodami art-terapii [Program for the development of adequate self-assessment of primary school children by art therapy methods]. Sovremennye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologii, 2015, no. 2-5, pp. 128-131.

6. Rean A. A. *Psikhologiya podrostka: uchebnik [Psychology of a teenager: textbook.]*. St. Petersburg, Praim-evroznak, 2003. 480 p.
7. Sergeeva N. Yu. Soderzhanie ponyatiya "Artpedagogika" [*Content of the concept "Art pedagogy"*]. *Izvestiya VGPU [Izvestia of the Volgograd State Pedagogical University]*, 2008, no. 1, pp. 23-28.
8. Cherbashева N. S., Timoshina E. I. *Art-terapiya kak sredstvo korrektsii zanizhennoi samootsenki u starshikh doshkol'nikov [Art therapy as a means of correcting low self-esteem in older preschoolers]*. *Novaya nauka: sovremennoe sostoyanie i puti razvitiya*. 2016, no. 9, pp. 92-97.