

УДК 159.9.072 + 159.92

DOI: 10.18384/2949-5105-2024-2-68-87

СМЫСЛОГЕНЕРИРУЮЩЕЕ ТВОРЧЕСТВО: ВЛИЯНИЕ АРТЛОГОМЕТОДОВ НА САМООЦЕНКУ СТУДЕНТОВ

Попова Т. А.

*Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований
125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4, Российская Федерация*

Московский институт психоанализа

121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 34, стр. 14, Российская Федерация

Аннотация.

Цель. Исследование влияния смыслогенерирующего творчества, артлогометодов на самооценку личности студентов при проведении развивающей программы.

Процедура и методы. Рассмотрен феномен смыслогенерирующего творчества, артлогометодов. Проведён анализ научных работ и эмпирического материала по исследованию феномена самооценки. Проведён констатирующий и формирующий эксперименты, изучена динамика самооценки у молодых людей. Экспериментальное исследование проведено на выборке студентов московских вузов. Для его проведения были применены методики: «Тест-опросник самоотношения» (МИС) (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев); «Методика личностного дифференциала» (НИПНИ, 1983), «Шкала самооценки М. Розенберга» (RSES) (адаптация А. А. Золотаревой); «Артлоготерапевтическое и диагностическое упражнение «Драгоценность»». (Т. А. Попова), – применены первичные описательные статистики, проверка нормальности распределения данных (критерий Колмогорова-Смирнова), статистическое сравнение двух независимых выборок (непараметрический U-критерий Манна-Уитни), статистическое сравнение двух связанных выборок (непараметрический T-критерий Вилкоксона). Основное содержание исследования включает анализ влияния артлоготерапевтической групповой работы на самооценку и самоотношение респондентов, рассматриваются закономерности группового взаимодействия.

Результаты. Данное исследование представляет собой попытку осмысления эффективности применения смыслогенерирующего творчества, методов артлоготерапии для корректировки самооценки личности в рамках краткосрочной групповой программы. Использование методов артлоготерапии для корректировки самооценки потенциально может представлять собой более эффективный и интересный для клиентов подход, который может способствовать быстрой и долгосрочной коррекции самооценки у клиентов. По итогам исследования сделан вывод о положительном характере динамики самоуважения, саморуководства, позитивного отношения к себе участников краткосрочной программы.

Теоретическая и/или практическая значимость. Работа вносит вклад в дополнение теоретического определения смыслогенерирующего творчества, артлоготерапии, артлогометодов, полученные эмпирические результаты проведённого исследования могут быть применены в рабочей практике специалистов помогающих профессий, в частности: психологов-консультантов, педагогов, врачей-психотерапевтов, психиатров, социальных

работников и т. д. Практическая значимость настоящей работы состоит в возможности применения другими специалистами разработанного комплекса артлоготерапевтических упражнений в групповой программе по работе с самооценкой.

Ключевые слова: артлоготерапия, смыслогенерирующее творчество, артлоготерапевтическое упражнение «Драгоценность», артлогометоды, краткосрочная групповая программа, самооценка

MEANING-GENERATING CREATIVITY: THE INFLUENCE OF ARTLOGOMETHODS ON STUDENTS' SELF-ESTEEM

T. Popova

*¹Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research
ul. Mokhovaya, 9, build. 4, Moscow, 125009, Russian Federation*

Moscow Institute of Psychoanalysis

Kutuzovsky pr-t, 34, build. 14, Moscow, 121170, Russian Federation

Abstract.

Aim. Investigation of the influence of meaning-generating creativity, art-based and logo-based methods on students' self-esteem of personality when conducting a developmental program.

Procedure and methods. The phenomenon of meaning-generating creativity, art-based and logo-based methods is considered. An analysis of scientific works and empirical material on research was carried out. understanding the phenomenon of self-esteem. Ascertaining and formative experiments were carried out, the dynamics of self-esteem in young people was studied. An empirical study was conducted on a sample of Moscow university students. To conduct the study, the following methods were used: "Self-Attitude Questionnaire" (MIS) (V. V. Stolin, S. R. Panteleev); "Personality Differential Methodology" (NIPNI 1983), "M. Rosenberg Self-Esteem Scale" (RSES) (adapted by A. A. Zolotareva); "Artlogotherapeutic and diagnostic exercise "Precious". (T. A. Popova), primary descriptive statistics were also used; checking the normality of data distribution (Kolmogorov-Smirnov test); Statistical comparison of two independent samples (nonparametric Mann-Whitney U test); statistical comparison of two connected samples (non-parametric Wilcoxon T-test). The main content of the study contains an analysis of the influence of art and therapy group work on the self-esteem and self-attitude of respondents; the patterns of group interaction are considered.

Results. This study is an attempt to understand the effectiveness of using art-based and logo-based therapy methods to correct individual self-esteem within the framework of a short-term group program. The use of art-based and logo-based therapy methods to correct self-esteem could potentially represent a more effective and interesting approach for clients, which will contribute to rapid and long-term correction of self-esteem in clients. Based on the results of the study, a conclusion was made about the positive nature of the dynamics of self-esteem, self-leadership, and positive attitude towards themselves of the participants in the short-term program.

Theoretical and /or practical significance. The work contributes to the addition of the theoretical definition of art-based and logo-based therapy, art-based and logo-based therapy methods, the obtained empirical results of the research can be applied in the working practice of specialists in helping professions, in particular: psychologists-consultants, teachers, psychotherapists, psychiatrists, social workers, etc. Also, the practical significance of this work lies in the

possibility of other specialists using the developed set of art and therapy exercises in a group program for working with self-esteem.

Keywords: art therapy, art therapy exercise “Precious”, short-term group program, self-esteem

Введение

В. Э. Чудновский считал крайне актуальным проведение специальных программ по ноологическому развитию личности у молодого поколения [15]. Настоящее исследование посвящено динамике самооценки. В. Э. Чудновский указывает на личностную значимость самооценки: «Можно с уверенностью сказать, что нет людей, равнодушных к собственной оценке своего Я. Глубокие переживания, затрагивающие самое сокровенное в душе, бывают связаны с изменением самооценки. Она непосредственно воздействует на формирование таких качеств, как самоуважение, уверенность в себе или, наоборот, неверие в свои силы и возможности». [13, с. 13]. Особое внимание В. Э. Чудновский уделял творческому процессу в создании программ для юного поколения [15].

Предметом данного исследования является влияние смыслогенерирующего творчества, артлогометодов на динамику самооценки личности в рамках краткосрочной групповой программы. Осознание смысла в творческом процессе становится важной частью становления личности, помогает в понимании, познании себя и ценности собственной жизни.

Смыслогенерирующее творчество в самопознании: исследование самооценки личности

Смыслогенерация, или смыслопорождение привлекает внимание философов, лингвистов, педагогов и

психологов. Так, в работах отечественных психологов находим различные синонимичные понятия процесса смыслопорождения – это смыслостроительство у Ф. Е. Василюка¹, рождение смысловых систем, описанных Б. С. Братусем², позже – смыслообразование и смылосоздание – находим в работах Д. А. Леонтьева [5]. В иностранной литературе часто встречаемый термин – meaning-making – употребляется в психолого-педагогическом аспекте. Н. Постман и Ч. Вейнгартнер пишут о предпочтении метафоры создания смысла как о процессуальном взгляде на мышление, но акцент делается на индивидуальности и уникальности создателя смысла [18, р. 91]. В. Э. Чудновский поддерживает мысль о том, что личность вполне способна генерировать свои собственные смыслы [14]. В своих работах В. Франкл считает, что смысл дан, его нужно «открыть» [11]. Американский психолог Р. Кеган, занимающийся психологией развития, применяет термин «создание смысла» как базовое понятие. Он пишет, что «человек – это создание смысла» [17, р. 374]. Для человека эволюция означает развитие систем значений. В данный полилог может включиться российский учёный Д. А. Леонтьев, который пишет о том, что сегодня не ак-

¹ Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.

² Братусь Б. С. Современный мир и психология: размышления о психологической реальности // Развитие личности. 2006. № 4. С. 129–143.

туально рассматривать только эти две точки континуума – в котором человек либо открывает для себя готовый вариант смысла, либо создаёт его. «Мы не выдумываем смыслы. Но мы их и не находим в готовом виде. Смыслы являются результатом соотнесения того, что мы считаем нашей жизнью, с тем, что мы обнаруживаем в мире» [5, с. 107]. А. Н. Леонтьев писал, что «...смысл – это всегда смысл чего-то и для кого-то» [4, с. 97]. Д. А. Леонтьев указывает на необходимость наличия нескольких элементов для смысла. Первый – носитель смысла, мы говорим о смысле чего-то: о смысле жизни, о смысле фразы, о смысле поступка. Второй элемент определяется в соответствии с контекстом, т. е. смысл задаётся через что-то другое. Чтобы понять смысл поступка, мы должны соотнести его с чем-то другим. «Чтобы понять смысл индивидуальной жизни конкретного человека, мы должны выйти за пределы индивидуальной жизни, понять, что останется, когда жизнь кончится. Есть разные варианты объяснения, например, продолжение жизни в ином мире или след, оставляемый после себя другим людям» [5, с. 107]. И третий элемент, необходимый для смысла – это «качественно определённая связь носителя с контекстом. Именно благодаря этой связи носитель приобретает тот или другой смысл» [5, с. 107]. Д. А. Леонтьев прибегает к метафоре отрезка, отмечая, что все три элемента неразрывны: «нельзя оторвать от отрезка один конец или убрать соединяющую его концы связь – отрезок исчезнет, рассыплется. Если мы не учитываем внешний контекст и смыслообразующую связь, то мы будем изучать эмоции, коннотации, но не смысл,

который всегда за пределами объекта. Необходима лишь оговорка, что редко мы имеем дело с отрезком прямой; чаще всего линия, соединяющая носитель и источник смысла, имеет сложную конфигурацию». Концепция смыслообразования включает в себя три ступени – смыслообразование, смыслоосознание и смыслостроительство [5, с. 107]. Описывая смыслообразование мы обращаем внимание на процесс смыслопорождения. Поскольку наше исследование затрагивает артлоготерапию, в которой центром является и искусство, и творчество, необходимым считаем рассмотрение смыслопорождающих систем понимания искусства, введённых В. А. Гуружаповым [1]. Исследователь отмечает, что любое произведение искусства насыщено множеством элементов, которые могут иметь общие для многих людей значения, при этом каждый элемент может иметь несколько значений. «Открытие зрителем определённых значений в сочетаниях, соответствующих личному опыту познания и переживаний явлений действительности и искусства, с эмоционально-оценочным отношением к произведению в целом есть интимный процесс порождения смысла этого произведения. Достижение понимания содержания произведения есть результат этого процесса» [1, с. 92]. В. А. Гуружапов утверждает, что за «открытым» смыслом обязательно «стоят определённые образы, представления и идеи, которые складываются у человека в процессе познания жизни и искусства» [1, с. 93]. Шедевр, созданный великим художником, или рисунок ребёнка / взрослого в рамках артлоготерапии называется продуктом творческой деятельности (далее

ПТД), с которым проходит работа клиента. Человек, обращаясь к произведению искусства, может искать и открывать как смыслы автора произведения, так и собственные смыслы. Смыслогенерирующее творчество возникает в процессе внутренней работы личности. При раскрытии замысла автора личность соприкасается с собственным проживанием и осмыслением творческого процесса, а далее начинается работа, касающаяся конструирования новых смыслов. Артлоготерапия – направление в консультативной психологии, которое интегрирует арт-терапию и логотерапию, вбирая принципы недирективности, фасилитирования процесса творчества и развития личности, личностно-центрированный подход и важнейшую концепцию В. Франкла о ценностях, которые позволяют делать жизнь человека осмысленной. Приоритетной ценностью учёный указывает ценности созидания и творчества, далее следуют ценности переживания, выражающиеся «в благоговении перед красотой природы или произведений искусства» [11, с. 173]. Основой для артлоготерапии являются фундаментальные труды по смысложизненной проблематике В. Э. Чудновского [13; 14; 15], В. Франкла [11], Д. А. Леонтьева [5], в экзистенциальном направлении – Э. ван Дорцен, Э. Спинелли, Е. Е. Сапоговой. Арт-терапевтическая часть базируется на трудах по психологии искусства и творчества А. А. Мелика-Пашаева и З. Н. Новлянской, А. И. Копытина, Н. Роджерс, У. Баера [цит. по: 7, 221]. Артлоготерапия – творчество, порождающее смыслы, через исследование бессознательных глубин дальнейшее дви-

жение в смысловую вертикаль, к вершинной логотерапии. Образы и метафоры, которые рождаются в творческом процессе, в так называемом потоке, описанном М. Чиксентмихайи [12], где смысл обретает свою форму, происходит процесс осознания и – далее – смыслоконструирование. В Я-концепции личности через призмe артлоготерапии ярче проявляется Я-экзистенциальное, Я-творческое, которые связаны с осмысленностью жизни [6]. Я-концепция имеет базовые элементы, важной единицей основы является самооценка. Среди отечественных специалистов подробные исследования самооценки принадлежат авторству Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, Л. В. Бороздиной и О. Н. Молчановой, И. С. Кона, М. И. Лисиной, А. И. Липкиной, В. В. Столина, И. И. Чесноковой и др. В зарубежной специализированной литературе по изучению самооценки выделяют работы Р. Бёрнса, У. Джеймса [2].

У. Джеймс считает, что уровень самооценки находится в прямой зависимости от личностного мнения человека о себе самом, а большая разница между ожиданиями от самого себя и реальными результатами от воплощения намерений и планов снижает уровень самооценки [2]. О. Н. Молчанова отмечает, что самооценка «выражается в переживании, в чувствах, испытываемых по отношению к самому себе, зависит от усвоенных индивидом норм оценок, тесно связана с уровнем притязаний»¹.

Для нашего исследования центральным является определение, данное в

¹ Молчанова О. Н. Психология самооценки: учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2020. С. 30.

Большом психологическом словаре Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко: «Самооценка (англ. self-esteem) – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции. Самооценка выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, её взаимоотношения с другими людьми»¹.

М. Якоби утверждает, что «самооценка относится к достоинству и ценности, приписываемым себе человеком. В немецком языке это слово (Selbstwertgefühl) означает чувство (Gefühl) ценности (Wert), которое мы испытываем в отношении самого себя (Selbst)» [16, с. 27]. Через артлоготерию «Драгоценность» мы исследуем чувство ценности себя у наших респондентов.

К. Роджерс рассматривает самооценку через осознание индивидуальных качеств Я (или «меня»), взаимоотношений Я с другими, с разными сферами жизни, ценностей личности – все эти характеристики «Я-концепции» определяются и развиваются в процессе взаимодействия со значимым окружением (родители, друзья, учите-

ля, коллеги и т. д.), формируют мировосприятие и наше идеальное представление о себе. О разработанном им личностно-центрированном подходе Роджерс пишет следующее: «Каждый из нас имеет в себе самом обширные ресурсы для понимания собственной сущности, для изменения собственной Я-концепции, установок, отношения к себе и поведения», и «человек может научиться использовать эти ресурсы, только оказавшись в условиях особых, поддерживающих, фасилицирующих взаимоотношений» [9, с. 480].

Наше эмпирическое исследование нацелено на изучение влияния артлоготерию на самооценку в варианте фасилитирующего подхода краткосрочной программы.

Выборка и методики эмпирического исследования

Теоретические положения и гипотезы проверялись в эмпирическом исследовании, проведенном совместно с Д. А. Астауловым. Эксперимент включал в себя формирующую часть, для которой была разработана специальная артлоготерапевтическая программа. Выборка составила 60 респондентов, являющихся студентами вузов г. Москвы, из которых 32 респондента мужского пола и 28 женского пола. Возраст респондентов варьировался от 18 до 25 лет. Выборка была поделена на группы – контрольная из 35 человек и экспериментальная из 25 человек.

Этапы эмпирического исследования. Процедура исследования состояла из нескольких этапов: первый этап – констатирующий эксперимент. Для выявления влияния артлоготерию на самооценку личности респондентов была проведена диагностика само-

¹ Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, 2009. С. 437.

оценки респондентов экспериментальной и контрольной групп. Второй этап – формирующий. Его целью было экспериментальным способом доказать эффективность использования арт-логотерапии в рамках краткосрочной групповой работы для формирования адекватной самооценки респондентов. На этом этапе в программе применялись артлогоупражнения «Рюкзак. Что возьму в свой жизненный путь?» (жизненные ценности и смыслы), «Создание маски» (исследование защитных механизмов), «Пространство PRIVACY» (приватность пространства), «Экзистенция» (ценность самого бытия), «Крылья» (исследование трансцендентности) и др. Третий этап – контрольный, на котором повторно проведена диагностика самооценки респондентов обеих групп. Далее проведены анализ и интерпретация полученных результатов.

Динамика самооценки была исследована с помощью стандартизированных методик: тест-опросник самоотношения (МИС) (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)¹, методика личностного дифференциала (НИПНИ, 1983) [10], шкала самооценки М. Розенберга (RSES) (адаптация А. А. Золотарёвой) [3], Артлоготерапевтическое и диагностическое упражнение «Драгоценность» (Т. А. Попова) [7]. Применение идеографических и номотетических методов исследования делает более глубоким анализ и более объёмной картину для изучения психологических феноменов [8].

Применение методики «Драгоценность» являлось важным этапом не только диагностической

работы, но и развивающей. Задача заключалась в следующем: выбрать символ, отражающий основную ценность собственной личности. Участникам программы предлагалось изобразить то, что для них являлось «драгоценностью», и ответить на вопрос: «Что для меня в моей личности является ценностью?» Участники могли выбрать любой объект, символ или изображение, которое воспринимается ими как символ личного достоинства и ценности. Далее они создавали творческий продукт, отражавший образ «драгоценности»: респондентам предоставлялась полная свобода творчества. Строгой диагностической шкалы в данной методике нет, мы квантифицировали данную качественную методику. Оценка происходит в соответствии с эмоциональной реакцией автора на изображение, где: -1 балл – отрицательная, негативно, пессимистично окрашенный ценностный ресурс; 0 баллов – нейтральная оценка; +1 балл – позитивный эмоциональный отклик на изображение ценности. Вывод делается из беседы или краткого описания, составленного автором продукта творческой деятельности.

Результаты качественных методик и упражнений двух этапов работы на примерах кейсов участников группы

Продemonстрируем некоторые примеры работ респондентов, созданных в ходе реализованной групповой программы и описание случаев, что позволит глубже осмыслить полученные результаты. Приведенные примеры касаются методики «Драгоценность».

Пример 1. Девушка М., 19 лет. Студент университета. Недавно вы-

¹ Романова Е. С. Психодиагностика: учебное пособие. СПб.: Питер, 2008. С. 12.

шла замуж. На данный момент у неё заметно снизилась успеваемость, из беседы выяснено, что были значительные трудности в отношениях с родителями, особенно в подростковом возрасте. По запросу испытуемой: «Хочу самоутвердиться, постоянно испытываю проблемы с самооценкой. Часто сталкиваюсь с тем, что мною пользуются, а я не могу отказать. Часто испытываю пассивную агрессию, но боюсь проявляться открыто. Хочу выстроить личные границы, почувствовать свою независимость от окружающих, повысить уверенность в себе».

Результат диагностики по артлоготметодике «Драгоценность» на первом этапе: -1 балл, т. к. присутствует негативная реакция на ПТД. Описание своей ценности: «я хочу получить Драгоценность как защиту от других людей потому, что из-за их упреков я себя ненавижу». Пример ПТД отражён на рисунке 1.

Описание автора рисунка: «Я это маленький куст, все приходят и едят меня. Я пока молодая, но, когда я вырасту, от меня тоже ничего не останется, как от деревьев, которые стали пнями». В беседе выяснилось, что автор рисунка даже не заметила, что куст находится сильно сдвинутым вправо, а центральное место занимает корова. На вопрос: «Что символизирует эта корова?» М. ответила, что это собирательный образ – и знакомые, и друзья, и родители. Отметим также, что вокруг только пеньки и одинокий куст, который поедают. Ассоциация себя с данным кустом предполагает ощущение себя беспомощной, хрупкой и пассивной. Студент часто ощущает себя жертвой.

На рисунке 2 видим продукт творческой деятельности студентки М. после прохождения программы. Результат по методике оценён в +1, поскольку присутствует положительная эмоциональная реакция на свой ПТД.

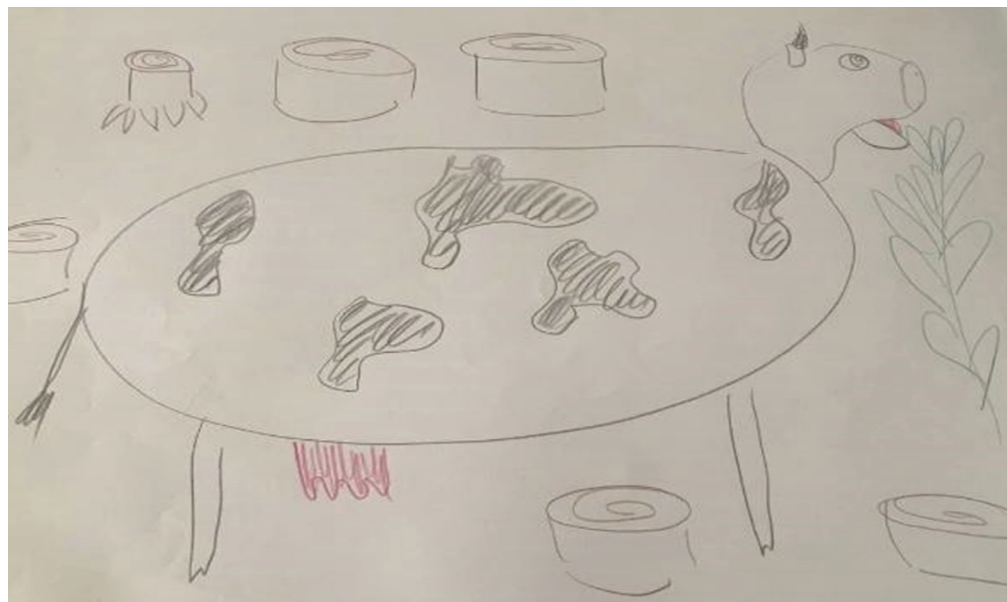


Рис. 1 / Fig. 1. Символ драгоценности М. (1) / Treasure symbol M. (1)



Рис. 2 / Fig. 2. Символ драгоценности М. (2) / Treasure symbol M. (2)

Описание автора: «Моя ценность в том, что я стала независима от ссор и скандалов, я просто на всех парусах мчусь к самой себе. Наконец-то я ощущаю свою самостоятельность и независимость. Я свободна».

На втором этапе мы видим позитивную тенденцию. Девушка стала увереннее, она чувствует свой внутренний ресурс и ассоциирует себя со свободой, силой и независимостью.

После прохождения краткосрочной групповой программы респондент продемонстрировал значительные изменения самооценки. В начале программы девушка была склонна к пессимизму и демонстрировала безвольную позицию, в завершении программы она стала проявлять себя более активно и уверенно. Её собственное описание выполненных заданий подчеркнуло наблюдаемую динамику: комментарии стали более чёткими, осмысленными, девушке удалось отыскать собственную жизненную ценность и самооцен-

ность. Особенно эффективным, по мнению участницы, стало упражнение «Драгоценность»: оно продемонстрировало путь и открыло новые возможности к осознанию собственной жизни.

Запрос респондента на помощь в выстраивании личных границ и независимости был успешно выполнен в рамках программы. Отметим динамику: участник переосмыслил, как устанавливать здоровые границы в отношениях с окружающими и стал более уверенным в своих личных решениях.

Пример 2. Молодой человек А., 22 года. Студент дневного отделения. Характеризует себя следующим образом: «Еле учусь, не работаю, на данном жизненном этапе ищу знакомств». Молодой человек на вопрос: «Что Вы ожидаете от занятий? Каков Ваш запрос?» Ответил: «Найти собственную ценность».

Результат квантификации по артлогометодике «0 баллов». Рисунок 3 – пример «Драгоценности» респондента А.

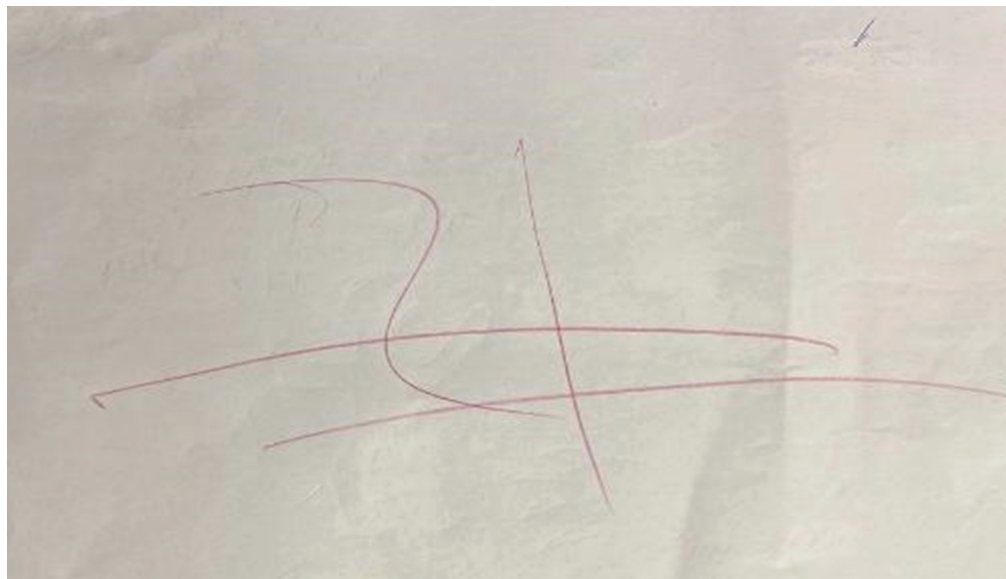


Рис. 3 / Fig. 3. Символ драгоценности А. (1) / Treasure symbol, A. (1)

Студент А., 22 года: «Я не знаю, что, но что-то нарисовал. Я не знаю, какая у меня сейчас ценность». Очень быстро нарисовал, возможно, проявлялось сильное сопротивление. При дальнейшей беседе автор рисунка сказал, что, наверное, это дорога, преграждённая препятствиями. К концу занятия напряжение упало, и в шеринге прозвучало: «Удивительно, но поучаствовать в этом крайне странном действе даже прикольно, если отключить голову».

После прохождения курса программы заметна разница рисунка этапа 2 с первым рисунком. Появились другие цвета, детали. По мнению автора, рисунок можно оценить как +1 балл. На рисунке 4 – пример «Драгоценности» респондента А.

Описание рисунка автором: «Это я снимаю клип». Проявилось желание профессиональной деятельности, несмотря на некоторую небрежность рисунка, здесь есть замысел. На вопрос «С чем связан цвет, которым нарисо-

ван человек?», автор ответил: «Здесь важен процесс: как это всё происходит и снимается в цвете, а всё, что за кадром, должно быть приглушённым».

В течение программы студент А. раз за разом раскрывался в своих чувствах и эмоциях. При сотворении маски он был очень увлечён, его рисунок был заполнен деталями, был агрессивным, но сам процесс студента как будто «заряжал». В начале программы молодой человек проявлял пессимистичное настроение и создавал полупустые рисунки, часто выражал сомнения в своей ценности и не знал, чем он сам может быть полезен. Однако со временем он влился в групповой процесс с удовольствием и энтузиазмом. Очень важно отметить, что в процессе артлоготерапии респондент начал создавать яркие рисунки, которые отражали его любимое творческое занятие и карьерные амбиции.

Пример 3. Молодой человек С., 25 лет. На просьбу рассказать о себе



Рис. 4 / Fig. 4. Символ драгоценности А. (2) / Treasure symbol A. (2)

клиент отвечал: «Работаю, учусь дистанционно, живу у родителей. Хочу быть независимым и сильным мужчиной, хочу сам принимать решения».

Результат диагностики по артлого-методике «Драгоценность» на 1 этапе:

-1 – это оценка автора рисунка; психолог считает реакцию адекватной. На рисунке 5 – символ ценности себя респондента С.

Респондент С., как только начал рисовать, сразу потускнел, стал ме-

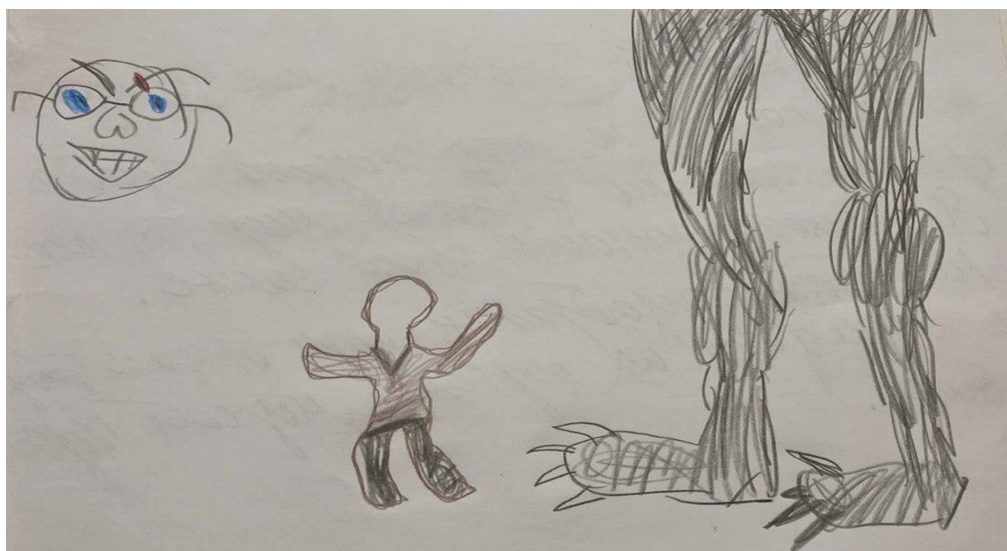


Рис. 5 / Fig. 5. Символ драгоценности, автор С. (1) / Treasure symbol, author S (1)

нее контактным. На лице появилась грусть. «На данный момент моя ценность не найдена, я не могу сказать, что я что-то хорошее приношу в этот мир. Кажется, я приношу несчастья даже своей семье, я недавно подвёл их. В центре нахожусь я сам, слева бабушка, которая за мной наблюдает, а справа огромные ноги отца». На вопрос «В каком возрасте он на рисунке?» С. ответил: «Не знаю, наверное, здесь мне 5 или 6 лет, но иногда как будто и сейчас я такой же». Отметим, что у клиента не прорисовано лицо, что может говорить о слабой идентичности и низкой самооценке, не прорисованы стопы – это может свидетельствовать об отсутствии опоры и устойчивости. Психолог поделилась своими гипотезами, и автор подтвердил их. В ходе упражнения клиент с помощью психолога сформулировал цель. Она заключалась в том, чтобы осознать свою самостоятельность и освободить от привычки ждать разрешения проблем,

научиться решать самостоятельно, тогда и самооценка вырастет.

Результат диагностики по артлогометодике «Драгоценность» на 2 этапе: +1 балл. На рис. 6 у отображено совсем другое настроение, другая ценность себя у респондента С.

Описание автора: «Восстание рабов. Этим топором я уничтожил руку, которая мне мешала и гналась за мной, а камень, на котором я стою – это пьедестал, где меня никто не достанет, и я могу отбиваться. Это я израненный, но выживший». Исследуя рисунок, мы видим, что композиция сконцентрирована в центре листа. Важно отметить, что у героя прорисовано лицо. Это может свидетельствовать об улучшении у клиента контакта с самим собой, а также о повышении его самооценки. Важной деталью является также то, что он держит перед собой оружие, что говорит о готовности принять вызовы. Респондент подтвердил точность предположений психолога. Кроме того, он



Рис. 6 / Fig. 6. Символ драгоценности, автор С. (2) / Treasure symbol, author S. (2)

отметил, что на оружии присутствуют капли крови: это победа героя над врагами. Стрела в голове показывает, что в окружении автора есть человек, «пробивающий голову». Но автор поддерживает эти сложности. Повышение самооценки явно выражается в деталях, а главное – в позе героя.

Резюмируя успешное прохождение краткосрочной групповой программы данным респондентом, можно отметить, что респондент С. с начала программы проявлял признаки депрессии и тревоги, что отражалось в его рисунках и выражении беспомощности и отстранённости. На рисунках он изображал себя в мрачных тонах и унынии, отмечая, что чувствует себя уязвимым и безнадёжным, лишённым силы и самостоятельности.

Далее респондент начал проявлять свой характер, что нашло отражение в его содержательных рисунках. Цвета стали ярче, а сюжеты – более выразительными. Вместо образа уныния и безысходности появились изображения, наполненные энергией и смыслом. «Я израненный, но выживший» – символ его внутренней силы и способности преодолевать трудности. Кроме того, респондент пришёл на программу с запросом стать сильным и независимым мужчиной, способным самостоятельно принимать решения. В ходе программы он проявил стремление развивать эти качества и активно участвовал в различных групповых упражнениях, проявился как эмоционально открытый участник группы, готовый делиться своими мыслями и переживаниями. Он поддерживал других участников. Успешное прохождение программы и проявление положительных изменений в его эмоциональном состоянии и

творчестве подтверждают его прогресс и готовность к самостоятельной работе в дальнейшем. Мы далеки от мысли, что краткосрочное влияние разрешит запрос, но оно вселяет надежду, что респондент приобрёл новые навыки в области саморефлексии, самовыражения и управления эмоциями, что поможет ему в дальнейшем развитии и достижении целей.

Результаты сравнительного анализа различий

Результаты расчётов статистического сравнения независимых выборок по U-критерию Манна-Уитни на первом диагностическом срезе представлены ниже, в таблице 1.

Таким образом, исходя из данных, отображённых в таблице, мы видим, что на первом психодиагностическом этапе между контрольной и экспериментальной группами отсутствуют статистически значимые различия. Коэффициенты U-критерия по всем исследуемым показателям находятся на уровне асимптотической значимости $p \geq 0,05$, что говорит о примерно одинаковом уровне по всем шкалам.

Результаты статистической обработки второго диагностического среза представлены в таблице 2.

Данные показывают, что на втором этапе значение показателей самоуважения, факторов оценки, силы и активности, самооценки, волевых качеств и коммуникативной активности экспериментальной группы стало статистически значимо выше по сравнению с контрольной группой. Ценно, что в результате формирующего эксперимента повышается уважительное отношение к себе, к своим потребностям. В данном исследовании под-

Таблица 1 / Table 1

Результаты статистического сравнения независимых выборок на 1 этапе / The results of statistical comparison of independent samples at stage 1

Шкала	U Манна-Уитни	Асимптотическая значимость (p<)
ШС	416,5	0,75
ФО	301,5	0,51
ФС	278,5	0,507
ФА	403,5	0,61
ВЧ	330	0,1
СУ	409,5	0,67
СР	379,5	0,37
ОСО	352	0,19
СО	378,5	0,37
СПН	405,5	0,62
СПВ	432	0,933
ВК	424	0,84
СОБ	393,5	0,504
Д	400,5	0,53

Примечание: ШС – шкала самоуважения, ФО – фактор оценки, ФС – фактор силы. ФА – фактор активности; ВЧ – внутренняя честность, СУ – самоуверенность, СР – саморуководство, ОСО – отражённое самоотношение, СО – самооценочность, СПН – самопринятие, СПВ – самопривязанность, ВК – внутренняя конфликтность, СОБ – самообвинение, Д – драгоценность.

Источник: данные автора.

Таблица 2 / Table 2

Результаты статистического сравнения независимых выборок на 2 этапе / The results of statistical comparison of independent samples at stage 2

Шкала	U Манна-Уитни	Асимптотическая значимость (p<)
ШС	148,5	0,05
ФО	285	0,05
ФС	62	0,05
ФА	403,5	0,05
ВЧ	98	0,05
СУ	86,5	0,05
СР	225	0,05
ОСО	269,5	0,05
СО	56,5	0,05
СПН	119	0,05
СПВ	262,5	0,05
ВК	424	0,05
СОБ	436,5	0,988
Д	182,5	0,05

Примечание: ШС – шкала самоуважения, ФО – фактор оценки, ФС – фактор силы. ФА – фактор активности; ВЧ – внутренняя честность, СУ – самоуверенность, СР – саморуководство; ОСО – отраженное самоотношение, СО – самооценочность, СПН – самопринятие, ПВ – самопривязанность, ВК – внутренняя конфликтность, СОБ – самообвинение, Д – драгоценность.

Источник: данные автора.

тверждён принятый вывод: групповая работа увеличивает коммуникативные навыки и социальную активность.

Были обнаружены достоверно значимые различия между группами по критерию самоотношения по шкалам внутренней честности, самоуверенности, саморуководства, отражённого самоотношения, самооценки, самопринятия, самопривязанности и внутренней конфликтности. По шкалам внутренней честности и внутренней конфликтности значения показателей в экспериментальной группе были достоверно ниже на втором этапе, чем в контрольной группе. Это говорит о достоверно более высоком уровне открытости, искренности и рефлексии после прохождения программы, а также о более низком уровне тревожности, внутренних противоречий и сомнений в экспериментальной группе. В обратной связи участники группы отмечали, что навык рефлексии стал очень помогать в повседневной жизни, изменилось отношение к тому, что раньше вызывало негативные реакции, теперь вызывает понимание, почему так произошло, и снижает напряжение.

По шкалам отражённого самоотношения и самопривязанности, самоуверенности, саморуководства, самооценки и самопринятия значения показателей после прохождения программы стали статистически значимо выше. Исходя из этого мы можем заявить, что уровень субъективного представления о социальном одобрении собственной личности и гибкость изменений мнения о самом себе на втором диагностическом этапе достоверно выше в экспериментальной группе.

По показателю самообвинения достоверно значимых различий между группами не обнаружено.

Результаты диагностики ценностей на втором этапе позволили обнаружить статистически значимые различия между группами на уровне асимптотической значимости $p < 0,05$. Уровень положительно окрашенных эмоций в контексте описания собственной ценности в экспериментальной группе был достоверно выше по сравнению с контрольной.

Расчёт критерия для экспериментальной группы представлен в таблице 3.

В экспериментальной группе присутствуют достоверно значимые различия на уровне значимости $p < 0,05$ по шкалам самоуважения, отражённого самоотношения и самопривязанности, фактора силы, фактора активности, внутренней честности, самоуверенности, саморуководства, самооценки, самопринятия, внутренней конфликтности и по методике «Драгоценность».

Можно сделать вывод о достоверно более высоком уровне по когнитивным, динамическим и интегральным аспектам у участников программы после её прохождения. Выявлено достоверно значимое увеличение значений показателей компонентов самооценки, позитивного самоотношения, самоуважения, активности и волевых качеств, показателя положительной эмоциональной оценки при описании жизненных ценностей. В то время как уровень внутренней конфликтности и замкнутости стал статистически значимо ниже после прохождения программы. По фактору оценки и самообвинения достоверно значимых различий не обнаружено.

Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона представлены в таблице 4.

Таблица 3 / Table 3

Расчёт непараметрического Т-критерия Вилкоксона для экспериментальной группы / Calculation of the nonparametric Wilcoxon T-test for the experimental group

Шкала	Т-критерий Вилкоксона	Асимптотическая значимость (p<)
ШС	-3,166	0,05
ФО	-1,836	0,06
ФС	-3,176	0,05
ФА	-4,106	0,05
ВЧ	-3,741	0,05
СУ	-4,134	0,05
СР	-3,292	0,05
ОСО	-2,765	0,05
СО	-4,295	0,05
СПН	-4,089	0,05
СПВ	-2,532	0,05
ВК	-3,573	0,05
СОБ	-,561	0,6
Д	-3,417	0,05

Примечание: ШС – шкала самоуважения, ФО – фактор оценки, ФС – фактор силы. ФА – фактор активности; ВЧ- внутренняя честность, СУ – самоуверенность, СР – саморуководство, ОСО - отраженное самоотношение, СО – самооценочность, СПН – самопринятие, СПВ – самопривязанность, ВК – внутренняя конфликтность, СОБ – самообвинение, Д – драгоценность.

Источник: данные автора.

Таблица 4 / Table 4

Расчёт непараметрического Т-критерия Вилкоксона для контрольной группы / Calculation of the nonparametric Wilcoxon T-test for the control group

Шкала	Т-критерий Вилкоксона	Асимптотическая значимость (p<)
ШС	-,106	0,916
ФО	-,081	0,936
ФС	-,085	0,932
ФА	-1,612	0,107
ВЧ	-,446	0,656
СУ	-1,524	0,128
СР	-,868	0,386
ОСО	-,618	0,537
СО	-1,204	,27
СПН	-,677	0,498
СПВ	-,174	0,862
ВК	-1,622 ^c	0,105
СОБ	-,314 ^c	0,75
Д	-,151	0,88

Примечание: ШС – шкала самоуважения, ФО – фактор оценки, ФС – фактор силы. ФА – фактор активности; ВЧ- внутренняя честность, СУ – самоуверенность, СР – саморуководство; ОСО - отраженное самоотношение, СО – самооценочность, СПН – самопринятие, СПВ – самопривязанность, ВК – внутренняя конфликтность, СОБ – самообвинение, Д – драгоценность.

Источник: данные автора.

В контрольной группе по всем исследуемым показателям достоверно значимые различия отсутствовали, уровень выраженности исследуемых показателей на втором этапе остался примерно таким же, как и на первом.

Данные эмпирического исследования показали, что проведённая программа с применением методов артлоготерапии показала свою эффективность. Наиболее наглядные результаты показала артлогометодика «Драгоценность» в силу того, что проводилась дважды – и разница в продуктах творческой деятельности была значительной: уровень содержательности, смысла стал выше. В. Э. Чудновский делал акцент на применении идеографических методов, монографических описаний, считая качественные методы более глубокими и показательными. Сочетание номотетических и идеографических методов делает исследование более полным и целостным [8].

Заключение

Обобщая полученные результаты, можно утверждать, что выдвинутые предположения нашли своё подтверждение. По показателям субъективного отношения к себе методики личностного дифференциала обнару-

жены достоверно значимые различия по факторам оценки, силы и активности. После проведения краткосрочной групповой программы в экспериментальной группе уровень самооценки, волевых качеств и коммуникативной активности стал значительно выше на достоверном уровне различий по сравнению с контрольной группой. Проведённое исследование показало, что количественные результаты подтверждаются данными по качественным методикам исследования.

Разработанная программа с артлогометодами может быть применена в практике психолога, консультанта с целью коррективной, развития или терапии. Артлогометоды позволяют деликатно и эффективно работать с различными запросами, поскольку творческий процесс пробуждает мотивацию, а направленность на смысл позволяет поднять переживания на уровень сознания.

Творчество, обладая свойством смыслогенерации, смыслопорождения, даёт возможность личности исследовать разные аспекты собственного характера и выстраивать далее путь осмысленно, осознанно, конструировать и формировать собственную личность.

Статья поступила в редакцию 25.01.2024

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуружапов В. А. Смыслопорождающие системы понимания искусства детьми младшего школьного и подросткового возраста (на материале живописи и графики): дис. ... докт. психол. наук. М., 2002. 255 с.
2. Джеймс У. Психология самосознания / пер. с англ. Самара: Баракс-М, 2003. 672 с.
3. Золотарева А. А. Валидность и надёжность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2020. № 2. С. 52–57.
4. Леонтьев А. Н. Эволюция, движение, деятельность. М.: Смысл, 2012. 950 с.
5. Леонтьев Д. А. Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт // Мир психологии. 2014. № 1. С. 104–117.

6. Попова Т. А. Я-экзистенциальное как психологическая основа формирования смысла жизни // Психологические проблемы смысла жизни и акме: электронный сборник материалов XVII симпозиума / под ред. Г. А. Вайзер, Н. В. Кисельниковой, Т. А. Поповой. М.: Психологический Институт РАО, 2012. С. 210–216.
7. Попова Т. А. Артлоготерапия: раскрытие ценностей творчества и смысла // Психологические проблемы смысла жизни и акме: электронный сборник материалов XXV Международного симпозиума / отв. ред.: Г. А. Вайзер, Т. А. Попова. М.: Психологический институт РАО, 2021, С. 221–225.
8. Попова Т. А., Кильдишова А. С. Идеографические и номотетические методы исследования типа рефлексии и уровня креативности в подростковом возрасте. Практика применения арт-логотерапии // Познание и переживание. 2023. Т. 4. № 3. С. 70–91.
9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение / пер. с англ. М.: Издательство Института психотерапии, 2007. 560 с.
10. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Издательство Института психотерапии, 2002. 362 с.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с англ. М.: Прогресс, 1990. 372 с.
12. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / пер. с англ. М.: Смысл, 2021. 114 с.
13. Чудновский В. Э. Воспитание способностей и формирование личности. М.: Знание, 1986. 80 с.
14. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды. М.: МСПИ, 2006. 768 с.
15. Чудновский В. Э. К вопросу о необходимости учебного курса формирования смысло-жизненных ориентаций старшеклассников // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2015. № 1. С. 66–72.
16. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения / пер. с англ. М.: Институт аналитической психологии, 2001. 252 с.
17. Kegan R. Making meaning: the constructive-developmental approach to persons and practice // The Personnel and Guidance Journal. № 58 (5). P. 373–380.
18. Postman N., Weingartner C. Teaching as a subversive activity. New York: Delacorte Press, 1969. 129 p.
19. Rosenberg M. Self-Esteem Scale // Measures of Social Psychological Attitudes. Michigan: Institute for Social Research, 1972. P. 98–101.

REFERENCES

1. Guruzhapov V. A. *Smyslopороzhdayushchie sistemy ponimaniya iskusstva det'mi mladshego shkol'nogo i podrostkovogo vozrasta (na materiale zhivopisi i grafiki): dis. ... doct. psihol. nauk* [Meaning-generating systems for understanding art by children of primary school and adolescence (on the material of painting and graphics)]. Moscow, 2002. 255 p.
2. James W. Psychology perspective of the self (Rus. ed.: *Psihologiya samosoznaniya*. Samara, Barah-M Publ., 2003. 672 p.).
3. Zolotareva A. A. [Validity and reliability of the Russian version of the M. Rosenberg self-esteem scale]. In: *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya: Psihologiya* [Bulletin of Omsk University. Series: Psychology], 2020, no. 2, pp. 52–57.
4. Leontev A. N. *Evoluciya, dvizhenie, deyatel'nost'* [Evolution, movement, activity]. Moscow, Smysl Publ., 2012. 950 p.

5. Leontev D. A. [Meaning formation and its contexts: life, structure, culture, experience]. In: *Mir psihologii* [World of Psychology], 2014, no. 1, pp. 104–117.
6. Popova T. A. [I-existential as a psychological basis for the formation of the meaning of life]. In: Vajzer G. A., Kiselnikova N. V., Popova T. A., eds. *Psihologicheskie problemy smysla zhizni i akme: elektronnyj sbornik materialov XVII simpoziuma* [Psychological problems of the meaning of life and acme: electronic collection of materials of the XVII symposium] Moscow, Psychological Institute RAO, 2012, pp. 210–216.
7. Popova T. A. [Artlogotherapy: revealing the values of creativity and meaning]. In: Vajzer G. A., Popova T. A., eds. *Psihologicheskie problemy smysla zhizni i akme: elektronnyj sbornik materialov XXV Mezhdunarodnogo simpoziuma* [Psychological problems of the meaning of life and acme: electronic collection of materials of the XXV International Symposium]. Moscow, Psychological Institute RAO, 2021, pp. 221–225.
8. Popova T. A., Kildishova A. S. [Ideographic and nomothetic methods for studying the type of reflection and the level of creativity in adolescence. The practice of using art logotherapy]. In: *Poznanie i perezhivanie* [Cognition and experience], 2023, vol. 4, no. 3, pp. 70–91.
9. Rogers K. Client Centered Therapy (Rus. ed.: *Vzglyad na psihoterapiyu. Klient-centrirovannaya psihoterapiya: teoriya, sovremennaya praktika i primeneniye*. Moscow, Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2007. 560 p.).
10. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manujlov G. M. *Social'no-psihologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp* [Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups]. Moscow, Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2002. 362 p.
11. Frankl V. Man's search of meaning. (Rus. ed.: *Chelovek v poiskah smysla*. Moscow, Progress Publ., 1990. 372 p.).
12. Csikszentmihalyi M. Theory of flow (Rus. ed.: *Potok: Psihologiya optimal'nogo perezhivaniya*. Moscow, Smysl Publ., 2021. 114 p.).
13. Chudnovskij V. E. *Vospitanie sposobnostej i formirovanie lichnosti* [Education of abilities and personality formation]. Moscow, Znanie Publ., 1986. 80 p.
14. Chudnovskij V. E. *Stanovlenie lichnosti i problema smysla zhizni* [Formation of personality and the problem of the meaning of life]. Moscow, MSPI Publ., 2006. 768 p.
15. Chudnovskij V. E. [On the issue of the need for a training course in the formation of life-meaning orientations for high school students]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologicheskie nauki* [Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychological Science], 2015, no. 1, pp. 66–72.
16. Jacobi M. Shame and the origins of self-esteem (Rus. ed.: *Styd i istoki samouvazheniya*. Moscow, Institute of Analytical Psychology Publ., 2001. 252 p.).
17. Kegan R. Making meaning: the constructive-developmental approach to persons and practice. In: *The Personnel and Guidance Journal*, no. 58 (5), pp. 373–380.
18. Postman N., Weingartner C. Teaching as a subversive activity. New York, Delacorte Press, 1969. 129 p.
19. Rosenberg M. Self-Esteem Scale. In: *Measures of Social Psychological Attitudes*. Michigan, Institute for Social Research, 1972, pp. 98–101.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Попова Татьяна Анатольевна – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования, руководитель магистерской про-

граммы «Арт-терапия в психологическом консультировании и развитии личности» Московского института психоанализа;
e-mail: elenia2@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8772-8990>

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Tatyana A. Popova – Cand. Sci. (Psychology), Senior Researcher, Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research; Assoc. Prof., Department of Psychotherapy and Psychological Counseling; Head, Master's Degree of "Art Therapy in Psychological Counseling and Personal Development", Moscow Institute of Psychoanalysis;
e-mail: elenia2@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8772-8990>

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Попова Т. А. Смыслогенерирующее творчество: влияние артлогометодов на самооценку студентов // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2024. № 2. С. 68–87.
DOI: 10.18384/2949-5105-2024-2-68-87

FOR CITATION

Popova T. A. Meaning-generating creativity: the influence of artlogomethods on students' self-esteem. In: *Bulletin of Federal State University of Education. Series: Psychological Sciences*, 2024, no. 2, pp. 68–87.
DOI: 10.18384/2949-5105-2024-2-68-87