

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КРЫШКОВСКАЯ АНАСТАСИЯ ДЕНИСОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТАРШИХ
ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 28.05.2022

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Миллер О.М.

 28.05.2022

Обучающийся Крышковская А.Д.

 28.05.2022

Дата защиты
28.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА	7
1.1. Подростковый возраст как период становления личностных особенностей	7
1.2. Изобразительное творчество как фактор развития личностных особенностей старших подростков	14
1.3. Проблемы развития личностных особенностей подростка через изобразительное творчество	20
Выводы по главе 1	25
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	26
2.1. Организация эксперимента и диагностика уровня развития личностных особенностей подростков	26
2.2 Разработка и внедрение программы занятий по изобразительному творчеству, направленных на развитие личностных особенностей подростков	34
2.3 Анализ и обобщение результатов исследования	39
Выводы по главе 2	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	54

ВВЕДЕНИЕ

В образовании гуманистическая парадигма вновь пробудила интерес к проблеме развития личности обучающегося. Развивающееся общество предъявляет принципиально новые требования к самосознанию растущего человека. Однако существующая система образования не в полной мере гарантирует личностный рост обучающихся.

Понимание образовательной деятельности как специфической сферы общественной жизни, создающей внешние и внутренние условия для гуманистической направленности развивающейся личности, приводит к тому, что при выполнении своего основного назначения она становится значимым фактором личностного развития учащихся.

Когда речь идет о погружении подростков в изобразительное творчество для развития личностных качеств, современная образовательная практика выявляет ряд несоответствий. С одной стороны, развивается запрос общества на всесторонне развитых членов общества, с другой стороны, результаты раннего приобщения подростков к развитию их художественно-творческих интересов оказываются недостаточно эффективными. В этих условиях необходимы новые подходы, идеи, формы и методы преподавания изобразительного искусства в средней школе.

Общение через изобразительное искусство, в частности, рисование, положительно влияет на психические и когнитивные процессы подростков, обогащая их внутренний мир, способствуя самосознанию и самовыражению, а также развитию творческих способностей и снятию стресса. Использование изобразительного творчества становится неотъемлемой частью развития личностных особенностей, культурно-нравственной ценностью.

Отечественными психологами (Л.И. Божович, Л.С. Выготским, В.С. Мухиной, Д.Б. Элькониным и др.) подростковый возраст рассматривался в качестве самостоятельного периода развития личности.

Зарубежные психологи (З. Фрейд, Э. Эриксон, К. Левин и др.) отмечают, что подростковая фаза развития характеризуется качественными изменениями в самосознании подростка, физиологическими преобразованиями и эмоционально-волевыми противоречиями (импульсивность, тревожность, неустойчивые представления о себе и других, трудности в самоопределении, креативность).

Большинство предлагаемой в научной литературе информации носит широкий характер, а различные монографии по данной теме посвящены отдельным аспектам проблемы личностных особенностей подростков. Однако при изучении проблем выбранной темы необходимо учитывать современные условия. Для более глубокого и обоснованного разрешения частных актуальных трудностей данного исследования требуется дополнительное внимание к теме изучения развития личностных особенностей у подростков. Рассмотрение вопросов связанных с развитием личностных особенностей подростков посредством изобразительного творчества носит как теоретическую, так и практическую значимость.

Объект исследования: личностные особенности старших подростков.

Предмет исследования: развитие личностных особенностей старших подростков посредством изобразительного творчества.

Целью выпускной квалификационной работы является развитие личностных особенностей старших подростков с помощью изобразительного творчества.

С учетом выбранной темы и поставленной цели были решены следующие **задачи:**

- анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- провести экспериментальное исследование развития личностных особенностей старших подростков;
- разработать и внедрить программу занятий по изобразительному творчеству, направленных на развитие личностных особенностей подростков;

– проанализировать эффективность разработанных занятий по изобразительному творчеству.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что процесс развития личностных особенностей подростков посредством изобразительно-творческой деятельности будет протекать наиболее эффективно, если:

– раскрыть научно-теоретические основы развития личностных особенностей подростков в процессе изобразительной деятельности;

– создать необходимые условия для реализации методов обучения изобразительному искусству;

– разработать систему изобразительно-художественной деятельности подростков, обеспечивающую развития личностных особенностей подростков.

Методологическими основами исследования стали: положение о всеобщей связи развития личности и изобразительного творчества, причинно-следственная обусловленность этих явлений и реальной жизни, необходимость их рассмотрения с различных позиций и во взаимосвязи друг с другом; психолого-педагогические концепции личностных характеристик в активной деятельности; обеспечение системного и личностно-ориентированного образовательных подходов.

Теоретическими источниками исследования послужили:

– теории личности и индивидуальности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.);

– исследования по методике обучения изобразительному творчеству и руководству изобразительной деятельностью школьников (Л.И. Божович, М.С. Кон, В.С. Мухина, И.П. Волков и др.);

– теории развития личностных творческих способностей в учебной деятельности (В.Н. Бутенко, Л.С. Выготский, А.А. Мелик-Пашаев и др.);

– исследования по культурно-нравственному и изобразительному творчеству (Г.В. Лабунская, П.М. Якобсон и др.).

Методы исследования: В соответствии с задачами исследования использовались следующие методы:

– теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические методы: опросники, диагностика, беседы, изобразительное творчество.

– обработка материалов исследования проводилась с помощью качественной и количественной обработка данных.

Экспериментальной базой исследования являлось Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя образовательная школа» г. Красноярск. В исследовании принимали участие 20 подростков 9 класса в возрасте 15–16 лет.

Выпускная квалификационная работа имеет традиционную **структуру**. Она содержит введение, основную часть (представлена двумя главами), заключение, список использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА

1.1. Подростковый возраст как период становления личностных особенностей

При рассмотрении понятия «личность» в него часто включаются более или менее устойчивые черты, свидетельствующие об индивидуальности человека, диктующие его значимое для других поведение.

Во многих определениях личности подчеркивается, что «к числу личностных не относятся психологические качества человека, характеризующие его познавательные процессы или индивидуальный стиль деятельности, за исключением тех, которые проявляются в отношениях к людям, в обществе» [49, с. 2].

«Личностные особенности» – это социальные характеристики, очень глубокие характеристики, которые говорят о жизненной ориентации человека и выделяют его как автора своей жизни [44, с. 128].

Понятие «особенности личности» в современной психологии определяется как «устойчивые элементы поведения, эмоционального реагирования, проявляющиеся в различных условиях, имеющие биологическую природу, обусловленные в основном генетически, и достаточно стабильные на протяжении всей жизни» [42, с. 60].

В.Г. Казанская к «характерным чертам поведения подростка относит чувствительность, эмоциональную неустойчивость, застенчивость, агрессивность, эмоциональную напряженность и конфликтные отношения с окружающими, склонность к крайним суждениям и оценкам, что психологически приводит к часто возникающему в период кризиса «аффекту неадекватности» – бурной неуправляемой реакции ребенка, не соответствующей по степени выраженности вызвавшему ее поводу» [13, с. 326].

А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум пишут, что «в системе межличностных отношений с другими людьми, у подростка возникает и развивается сложная гамма чувств, которые характеризуют его как уже социализированного человека. Это, прежде всего самолюбие, выражающее стремление подростка не только к самоутверждению, но и к соперничеству с другими людьми» [29, с. 81].

Т.Н. Князева, А.В. Матюкова исследовали «личностные особенности у младших и старших подростков по таким параметрам: склонность к самоанализу, стыдливость, самоконтроль. Они выяснили, что младшие подростки в большей степени склонны к самоанализу, стыдливости и в меньшей степени самоконтроли по сравнению со старшими подростками» [13, с. 82].

«Подростковый возраст – это проблемный период, характеризующийся резкими сменами настроения, противоречащими общепринятым нормам поведением» [7, с. 28].

Характеристики личностных особенностей подростков: критичность к чужим (особенно недостаткам) и своим способностям, планам, мечтам; переживание необходимости кем-то стать, что-то уметь; эмоциональная неуравновешенность; возбуждаемость; обидчивость, раздражительность, упрямство; резкие перепады настроения из-за выработки в организме гормонов во время полового созревания; негативизм; снижение самооценки; застенчивость, смущение, уязвимость; борьба за самостоятельность; переутомление, снижение внимания; снижение успеваемости; непостоянные дружеские связи; агрессивное поведение (в связи со стремлением сохранить устойчивое представление о себе в соответствии со своим опытом, защититься от низкой самооценки); уход в мир фантазий; внутриличностный конфликт, частые конфликты; формирование индивидуальной личностной позиции; потеря взаимопонимания и контактных отношений.

Личностные особенности подростков претерпевают различные изменения по мере созревания подростка:

– физические изменения, связанные с половым созреванием, вызываются гормонами. Физические изменения полового созревания отмечают начало подросткового возраста;

– когнитивные изменения включают улучшение сложного и абстрактного мышления, а также развитие, которое происходит с разной скоростью в различных частях мозга и увеличивает склонность подростков к рискованному поведению, поскольку увеличение поиска ощущений и мотивации вознаграждения предшествует увеличению когнитивного контроля;

– отношения подростков с родителями переживают период переосмысления, в ходе которого подростки становятся более автономными, а такие аспекты воспитания, как дистальный мониторинг и психологический контроль, становятся более заметными;

– отношения со сверстниками являются важными источниками поддержки и общения в подростковом возрасте, но также могут способствовать развитию проблемного поведения. Однополые группы сверстников эволюционируют в смешанные группы сверстников, и романтические отношения подростков, как правило, возникают из этих групп.

– формирование идентичности происходит по мере того, как подростки исследуют и принимают на себя различные роли и идеологические позиции.

– национальность, пол, этническая принадлежность, социально-экономический статус, религиозное происхождение, сексуальная ориентация и генетические факторы формируют поведение подростков и то, как другие реагируют на них, и являются источниками разнообразия в подростковом возрасте.

Старший подростковый возраст – «период развития личности, подверженный самым глубоким кризисам, имеющий свои возрастные особенности, которые отражаются в развитии подростков, так как закончился период детства, но взрослость еще не наступила» [5, с. 82]. Этот возраст

является «довольно сложным и длительным для индивидов, характеризуется неравномерностью физического, физиологического и психического развития, а самое главное, иным становится внутренний мир подростка. Он по-другому начинает мыслить, чувствовать, переживать, общаться. Главным образом, процесс взросления характеризуют особые психосоциальные перемены, которые переживают подростки» [2, с. 112].

Эмоциональность сказывается, «во-первых, в том, что восприятие, наблюдение, воображение, умственная деятельность подростков обычно окрашены эмоциями. Во-вторых, подростки отличаются большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления» [6, с. 67].

«В процессе обучения происходит дальнейшее развитие эмоционально волевых особенностей подростка в плане все большей осознанности, сдержанности, устойчивости. Теперь его чувства и эмоции начинают определять процесс и результат учебной деятельности. Все более глубокими, осознанными становятся высшие чувства школьника: нравственные, интеллектуальные, эстетические» [25, с. 71].

В подростковом возрасте, у «обучающихся заметно начинает проявляться такая эмоциональная особенность как чувство долга, коллективизм, чувство товарищества, дружбы. Осознанность нравственных чувств проявляется в том, что дети выбирают друга не по случайным внешним обстоятельствам, а мотивируют свой выбор, характеризуя нравственные черты одноклассника» [14, с. 84].

В связи с личностными особенностями у старших подростков «в наиболее острой форме проходит переживание одиночества, прежде всего связанное с развитием рефлексии. Рефлексия побуждает подростка познать себя на уровне собственных требований к своей личности. Но в связи с недостаточным развитием навыков самонаблюдения и самоанализа в

процессе познания возникают большие трудности. Поэтому зачастую у подростков возникает чувство неуверенности и несоответствия общепринятым идеалам. Невозможность принять себя ведет к тому, что подросток начинает чувствовать неуверенность в принятии его окружающими, непризнании ими» [15, с. 66].

Важной личностной особенностью подростков, является личностная незрелость, «она подразумевает собой наличие низкой самооценки, неумение сравнивать себя с другими, нечувствительность к своим ошибкам и неудачам, или, наоборот, повышенную чувствительность к своим ошибкам, отсутствие желания тесно контактировать с окружающими людьми, негативную реакцию на неодобрения сверстниками и взрослыми каких-либо действий подростка» [18, с. 52].

Довольно часто личностной особенностью подростков является «развивающийся эгоцентризм, который сопровождается высокими требованиями к окружающим и неумением контролировать свое поведение» [21, с. 101]. Как правило, таких подростков сверстники не принимают в свои группы.

Среди многих личностных особенностей, присущих старшим подросткам, особо выделим «формирующиеся у него чувство взрослости и «Я-концепцию». Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, – это самопознание, самовыражение и самоутверждение. Одним из личностных новообразований подросткового возраста является чувство взрослости» [24, с. 317].

В течение этого времени черты личности подростка меняются. Личность подростка может развиваться по-разному [22, с. 75]:

– в эмоциональной сфере появляется большее разнообразие интонаций, оттенков мимики, развиваются социальные эмоции, появляется способность к эмоциональной децентрации, но в то же время подросток находится в большой эмоциональной зависимости от значимых других;

– в социальной сфере появляется просоциальное поведение, мотивированное моральными соображениями, долгом, альтруистическими установками;

– в интеллектуальной сфере появляется большее разнообразие интонаций, оттенков мимики, развиваются социальные эмоции, появляется способность к эмоциональной децентрации.

– происходит перестройка психических, познавательных процессов: расширение кругозора, развитие мышления, изменяется характер всех психических процессов – восприятия, памяти, внимания – делаая их более осознанными и управляемыми, строятся основы мировоззрения.

– характер формируется под влиянием социально-исторических обстоятельств, образовательной ориентации и особенностей присущей подростку организации;

– подростки учатся создавать новые формы общения и связи друг с другом после преодоления многих проблем в контактах с одноклассниками и учителем, что приводит к становлению самосознания.

По определению Д.Б. Эльконина, «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность» [43, с. 39].

«Подростковое чувство взрослости – главным образом новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически еще не достиг. Отсюда – типичные возрастные конфликты и их преломление в самосознании подростка» [40, с. 140].

«Центральное личностное новообразование старших подростков – становление нового уровня самосознания, «Я-концепции». Этот новый уровень характеризуется стремлением понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие - уникальность и неповторимость» [40, с. 141]. Данный период характеризуется

«повышением значимости «Я-концепции», системы представлений о себе, формированием сложной системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими. Подражание внешним формам поведения. Самый легкий способ достичь цели «быть как взрослый» состоит в подражании внешним формам наблюдаемого поведения» [41, с. 217].

Старшие подростки «существенно сближают критерии самооценки и оценки окружающих и начинают более объективно оценивать себя. В этом проявляется психическое новообразование подросткового периода – потребность в самосовершенствовании» [37, с. 69]. «В психологической готовности к самоопределению, безусловно, ведущую роль играет самосознание – осознание своих качеств и оценка их, представление о своем реальном и желаемом Я» [37, с. 70]. «Подросток становится особенно чутким ко всякой оценке его личности. Самолюбие, гордость, а весьма часто и тщеславие, принимают болезненные формы. Собственная оценка своей личности обычно бывает неправильной: свое Я переоценивается. Признание общего авторитета, подчинение дисциплине и в особенности послушание взрослым становятся невыносимыми. Поднимается сначала глухой, а затем открытый протест против стеснения своей свободы, своих желаний и стремлений. Начинается словно месть за то повиновение, которое выказывалось раньше» [35, с. 127].

Таким образом, подростковый возраст – это переходный период между детством и взрослой жизнью. Она включает в себя некоторые большие изменения и в теле, и в том, как молодой человек относится к миру.

Подростковый возраст можно определить как тот период в течение жизни, когда большинство характеристик человека меняются от того, что обычно считается детским, к тому, что обычно считается взрослым. Изменения в теле наиболее легко наблюдаются, но другие, менее определенные атрибуты, такие как мысли, поведение и социальные отношения, также радикально меняются в этот период. Скорость таких

изменений варьируется в зависимости от индивида, а также от конкретной характеристики

1.2. Изобразительное творчество как фактор развития личностных особенностей старших подростков

Общепризнано, что «изобразительное творчество развивает всеобщую универсальную человеческую способность, реализующуюся в любой сфере человеческой деятельности. Однако потенциальные возможности изобразительного творчества становятся реально формирующими факторами лишь при условии художественного отношения самой личности к творчеству» [34, с. 96].

В подростковом возрасте изобразительное творчество – это площадка для развития личностных особенностей, где они могут исследовать свою индивидуальность и понимание мира, постоянно совершенствуя свое целостное развитие. Изобразительное творчество должно в конечном итоге способствовать целостному развитию, поощряя их обучение и эстетическое восприятие в свободной художественной среде с поддержкой, если это необходимо, с использованием культурно приемлемых занятий, которые привлекают и поддерживают их интерес.

Подростки с помощью занятий изобразительным творчеством также уверенно осваивают повседневный опыт, приобретают новые возможности для развития знаний, символизма и репрезентации, и им следует предлагать художественные возможности, которые будут способствовать их целостному развитию и навыкам обучения.

Осуществлению цели, по мнению многих педагогов, может «содействовать эстетическое воспитание, опирающееся на изобразительное творчество подростков. Акт изобразительного отношения уже сам по себе является актом творческим, в процессе которого вовлекаются все механизмы психики личности. Именно этим объясняется особая роль различных видов

искусства в формировании личности подростка» [33, с. 147]. Ф. Раис, говоря о влиянии искусства на личность, пишет, что «сила его в том, что изобразительное творчество вызывает эстетические эмоции и их посредством убеждают, доносят до сознания ту или иную идею, внушают определенное отношение, например, к изображенному» [28, с. 237].

Большинство подростков инстинктивно знают, что изобразительное творчество важно для них. Создание произведений искусства расширяет способность подростка взаимодействовать с окружающим миром и дает новый набор навыков для самовыражения и общения. Искусство не только помогает развивать правую сторону мозга, но и развивает важные навыки, которые способствуют развитию подростка. Но искусство выходит далеко за рамки осязаемой статистики, измеряемой исследованиями, оно может стать ключевым способом беспрепятственного самовыражения. Это фундаментальный компонент того, что делает их уникальными людьми.

Подростки развивают жизненные навыки с помощью изобразительной деятельности, они на самом деле многому учатся, изучая искусство и занимаясь изобразительным творчеством, получают полезные жизненные навыки благодаря искусству, поэтому их необходимо поощрять к творчеству, развивая разные навыки:

Навыки общения: когда подросток рисует картину, портрет или вешает кнопки, он начинает общаться визуально, запечатляя реальный опыт – чувство радости, рисуя переливающиеся цвета, или поделиться эмоционально заряженным опытом, например, прохождением любимого человека через искусство.

Навыки решения проблем: когда подростки исследуют художественные идеи, они проверяют возможности и преодолевают трудности, подобно ученому, который экспериментирует и находит решения. Изобразительное творчество позволяет детям делать свои собственные оценки, а также учит их, что проблема может иметь более одного ответа. Вместо того, чтобы следовать определенным правилам или указаниям, мозг

подростка вовлекается в поиск «как» и «почему». Даже когда он экспериментирует или учится эффективно обращаться с художественными материалами, он решает проблемы и придумывает новые способы обработки неожиданных результатов.

Социальные и эмоциональные навыки: изобразительное творчество помогает подросткам примириться с самими собой и с тем, что они контролируют свои усилия. С помощью его они также практикуют делиться, а также ценить усилия друг друга. Изобразительное творчество способствует позитивному психическому здоровью, позволяя ребенку проявить индивидуальную уникальность, а также успех и достижения, что является частью позитивной самооценки.

«Изобразительное творчество формирует у подростка гибкость и продуктивность мышления, дает возможность видеть в нем природные задатки к тому или иному виду творческой деятельности, создает условия для их реализации, для развития задатков в способности» [27, с. 91].

Изобразительное творчество, в отличие от научного, является «деятельностью практически духовной, предполагающей специфически исполнительские навыки. Особая роль в процессе развития художественных способностей принадлежит изобразительному искусству, так как оно формирует у подростка эстетический вкус, воображение, образное мышление, наблюдательность и другие черты» [26, с. 118].

Подростки выражают себя через искусство на фундаментальном уровне. Иногда их произведения являются проявлением этого самовыражения, но чаще всего самовыражением является физический процесс создания. Занятия изобразительным творчеством позволяют подросткам работать с чувствами и эмоциями, а обращение к готовому произведению помогает говорить о чувствах по-новому и осмысленно.

В подростковом возрасте происходит «обогащение эстетической восприимчивости, что способствует художественно-творческому и всестороннему развитию личностных особенностей подростка, богатству и

прочности его образных представлений. Подростка начинает интересовать, как воспринимается и оценивается результат его изобразительной деятельности товарищами, взрослыми, педагогом, здесь играет развитие способности наблюдать предметы, детально и осознанно их рассматривать в целях изображения» [3, с. 98].

Развитие личностных особенностей подростка посредством изобразительного творчества связано с «появлением у него интереса к специфическим средствам выразительности. Интерес к предметам как таковым переносится на изображение, воспринимаемое уже как единое и целое, не только воспроизводящее действительность, но и раскрывающее эстетический замысел» [4, с. 114].

«Большое стимулирующее влияние на изобразительно-творческую деятельность подростка, оказывает природа, так как в общении с ней он начинает глубже чувствовать ее красоту, у него появляется потребность в наслаждении этой красотой, развивается творческое воображение» [8, с. 129].

Изобразительное творчество предоставляет подросткам художественные возможности, которые поощряют их обучение, а также способствуют их целостному развитию. Искусство является важным строительным блоком, поскольку оно поддерживает развитие ребенка несколькими способами, способствуя его когнитивным, социальным, навыкам решения проблем и личностным способностям, а также их физическому, вербальному и эмоциональному развитию. Поэтому занятия должны изобразительным творчеством приносить пользу подросткам различными способами; влияя и развивая их когнитивные, физические, социальные и эмоциональные навыки одновременно. Предоставление детям широкого спектра художественных впечатлений и возможностей имеет важное значение, поскольку изобразительная деятельность является основным ресурсом для их общего обучения и развития.

Общепризнано, что «основным направлением подготовки подростка к изобразительному творчеству во всех сферах его жизни: практической и

теоретической, общественной и личной является искусство. Проблема взаимосвязи изобразительной культуры и интеллектуального развития может быть решена путем сопоставления характера проявлений подрастающего поколения в искусстве и их продуктивности в деятельности, предполагающей особо активную вовлеченность интеллекта» [10, с. 174].

Наличие изобразительного творчества среди приоритетных интересов подростков очень важно для уровня развития их способностей в области, например, точных наук, как показали исследования последних лет [11, с. 142], насколько сильно влияние знакомства с изобразительным творчеством сказывается на развитии личностных особенностей подростка. Одно из исследований показывает, что «среди мальчиков, назвавших изобразительную деятельность, в числе своих любимых занятий в свободное время, 43% обнаружили хорошие и отличные оценки по физике и математике, а среди мальчиков, не увлекающихся ни одним из видов изобразительной деятельности, хорошо успевающих по этим предметам только 30%» [11, с. 142]. Такая же тенденция наблюдается и у девочек, «но различия между увлекающимися и не увлекающимися искусством старшеклассницами выражены не так ярко (соответственно 51% и 46%)» [11, с. 142].

С другой стороны, «ряд психолого-педагогических исследований показывает, что развитое чувство художественной формы обнаруживает зависимость от некоторых качественных особенностей мышления» [19, с. 217].

Влияние изобразительного творчества на развитие личностных особенностей подростков наблюдается только при условии развитости школьников на уровне восприятия. Материалы исследований позволяют предполагать, что «общение с искусством может дать дополнительный импульс для развития учебно-творческого потенциала школьника. Только при глубоком освоении, овладении всей сложностью и многообразием заключенного в художественном произведении содержания, которое

приводит в движение весь внутренний мир человека, восприятие становится творческим процессом, что, в свою очередь, требует определенного уровня эмоционально-эстетического развития. При поверхностном восприятии оказываются нереализованными такие важные стороны психики, как эмоционально-образное и ассоциативное мышление, воображение, интуиция. И, следовательно, в таком случае общение с искусством не способствует развитию свойств личности, необходимых в любой области творчества (художественного, научного, технического)» [30, с. 66].

Занятия изобразительным творчеством позволяют развивать такие личностные особенности подростка (рисунок 1, Приложение А) [31, с. 52].

Представления подростков об искусстве формируются под влиянием многих факторов, начиная от популярной культуры и заканчивая формальным школьным образованием. Таким образом, подростковый возраст - это время эстетических вопросов. Художественные программы средней школы должны быть направлены на то, чтобы научить учащихся быть потребителями, а также производителями искусства. Включение художественного образования в основную учебную программу облегчает такое изучение и помогает учащимся выработать здоровое суждение об искусстве.

Изобразительное творчество одна из стратегий развития образного мышления подростка. Принято считать, что любой мыслительный процесс – это действие или акт деятельности, направленный на решение определенной проблемы в своей внутренней структуре.

Педагогическими условиями оптимизации нравственной, мыслительной, эстетической, и эмоциональной деятельности подростков в образовательном процессе является развивающая среда и организатор деятельности – учитель, способный к изобразительно-творческой подготовке.

1.3. Проблемы развития личностных особенностей подростка через изобразительное творчество

Художественно-эстетическое воспитание, осуществляемое изобразительным творчеством, играет значительную роль в развитии личности подростка. В этом отношении изобразительное искусство имеет многовековую историю, а применение его фактов в конструировании личностных качеств в значительной степени усиливает как содержательный, так и духовно-нравственный компоненты.

Подростки овладевают нравственными, трудовыми, интеллектуальными, физическими и другими чертами характера, т.е. личность подростка формируется через художественно-изобразительную и творческую деятельность.

Как отмечает русский ученый А.М. Рустамов, «...эстетическое воспитание приводит – уже в силу одной только многогранности своей мотивации – к оптимизации всего поведения человека. Оно обогащает его контакты с действительностью, направляет всю его деятельность в духе поисков истины» [31, с. 230].

Изобразительно-творческие проекты создают наилучшие условия для становления самостоятельности подростков.

Л.С. Выготский, наблюдая развитие подростков, писал, что в «возрасте от 10–12 лет до 14–15 лет преобладают такие черты как созерцательность, аналитичность и рационализм. К утверждениям подросток относится критически и предъявляет требование доказанности» [9, с. 245]. «В этом возрасте наблюдается процесс сближения, конкретного и абстрактного мышления с последующим преобладанием абстрактного» [9, с. 245]. «В возрасте от 15–16 лет до 19–21 года к перечисленным качествам добавляются эмоциональность и романтизм. В искусстве начинают ярко проявляться личностные особенности» [9, с. 245].

Вместе с тем психологи и педагоги отмечают «падение интереса к творчеству в подростковом возрасте. Отчасти это связывают с тем, что подросток не получает удовлетворения от результата собственной изобразительной деятельности» [16, с. 120]. Поэтому очень важно выстроить последовательность заданий и условия их выполнения так, чтобы, независимо от уровня развития, после выполнения каждого задания подросток мог создать законченную работу с чертами полноценного произведения искусства.

Учебная программа должна быть организована следующим образом: Сначала изучаются и изображаются формальные особенности природы. Затем исследуются ощущения и ассоциации от восприятия природы. Именно на уроках изобразительного искусства подросток рисует свое видение мира, прошлого, настоящего и будущего. С помощью художественных и образовательных средств преподаватель способствует раскрытию его интеллектуального, духовного и нравственного развития.

Художественно-эстетическое развитие личности ребенка, а также раскрытие творческого потенциала – две основные цели изобразительного творчества. Нет неталантливых детей. Просто нужно дать им возможность поверить в свои силы и почувствовать себя успешными, начиная с детства. Основы, заложенные в детстве, определяют всю дальнейшую жизнь человека. А. Маслоу считает, что «развитие креативности может быть чрезвычайно полезно не столько для подготовки людей к творческим профессиям или производству произведений искусства, сколько для создания личностных особенностей и творческих способностей» [17, с. 223].

В психологическом словаре понятие творческие способности трактуется следующим образом: «творческие способности – это индивидуальные особенности качеств личности, которые определяют успешность выполнения им творческой деятельности различного рода» [46, с. 181].

«Творческие способности – это не только способности ребенка реализовать себя в художественном творчестве, но и создание своего «Я», своей индивидуальности, единственной и неповторимой» [46, с. 182].

«Главным средством для выполнения творческой деятельности является особое творческое мышление - креативность. В основе понятия лежит глагол английской речи create, в переводе обозначающий «создавать». А креативный (creative) – создающий, творческий» [47, с. 2]. Процесс изобразительного творчества, особенностью которого является не создание социально значимого продукта, а сам процесс творчества и его результат, важен для личностного развития подростков и является основой успешной жизнедеятельности в будущем, может происходить только в процессе деятельности на любом занятии.

В процессе развития личности на уроках изобразительного искусства учитель может столкнуться с многочисленными проблемами и препятствиями, которые необходимо решить. К ним относятся следующие: [48, с. 3]:

Начать творческий процесс и преодолеть психологический застой мешают лень и отсутствие силы воли. Для их преодоления необходимо развивать самодисциплину.

Страх неудачи, а именно неудачи, вызванной недостатком опыта и неуверенностью в том, что удастся добиться результата. Помощь более опытного человека, который в случае решения проблемы сможет дать точную оценку рисков, связанных с планируемым воздействием.

Отсутствует самоорганизация. Расстановка приоритетов становится затруднительной, когда имеется слишком много задач, которые нужно выполнить, и идей, которые нужно рассмотреть. Чтобы справиться с этой проблемой, личные цели и случаи должны быть организованы в единый, надежный метод. Это освободит ум и память от постоянных, повторяющихся размышлений над этими примерами, что позволит легче приходить к свежим мыслям.

Отсутствие приоритетов. В процессе творческого мышления рождается огромное количество идей, которые необходимо реализовать. Самые важные из них должны быть на первом месте, за ними должны следовать менее важные. Однако многие люди пытаются сначала разработать более простые, но менее ценные идеи. Идеи, цели и действия должны быть «поставлены в очередь».

Загруженность сознания. Важно переключаться между умственными и физическими упражнениями. Часто интеллект используется для решения других трудностей. Скорость генерирования идей замедляется, когда сознание перегружено. Чтобы преодолеть этот камень преткновения, крайне важно делать сознательные перерывы, чтобы ускорить творческий процесс.

Конформизм – это состояние ума, при котором убеждения и опыт других людей принимаются без вопросов, без возможности критики или анализа, и когда все принимается без вопросов о том, хорошо это или плохо. Жизненно важно развивать навыки критического мышления, быть любопытным к новым вещам и задавать вопросы «Почему, почему, почему? Какова цель этого?».

Нетерпение, когда дело доходит до решения проблемы. Однако это требует роста идей, определенного уровня знаний и высокого уровня интеллектуального развития. И если подросток не может решить проблему, он вскоре теряет интерес и переходит к более простой. В этой ситуации крайне важно развивать самодисциплину и целеустремленность.

Ригидность. Жесткость и негибкость в методах, используемых для принятия решений и достижения целей. Подросток отвергает новые идеи в пользу старых, традиционных. Учитель выиграет от развития гибкости мышления, а также от принятия новых методов для выполнения возложенных на него обязанностей.

Изучив определения и имея представления о механизмах развития личностных особенностей, нужно создать эффективную развивающую

программу изобразительного творчества, целью которой является развитие личностных особенностей подростков.

Подросткам трудно придумывать новаторские решения и преодолевать психологические барьеры. Они осознают, что не всегда смогут найти оптимальный вариант. Учитель всегда должен поощрять учеников стремиться к большим высотам и достигать поставленных целей.

Учитель, умеющий превращать недостатки в достоинства, понимающий уникальные особенности развития личности подростка, умеющий решать вышеупомянутые проблемы и преодолевать препятствия – станет для них примером и сможет организовать наглядные творческие занятия, способные помочь подросткам развить свои личностные качества.

Создание образовательной среды на уроках изобразительного творчества позволяет развивать у подростков критические компетенции и одновременно поощрять групповое взаимодействие. Подростки устанавливают надпредметные связи и опыт самообразования, а также культуру исследовательской работы и свои личностные качества. Кроме того, результаты исследования в области изобразительного искусства позволят оптимально подобрать образовательные инструменты для занятий.

Выводы по главе 1

Самый сложный и трудный из всех детских возрастов, старший подростковый возраст представляет собой этап формирования личности. В этом возрасте формируются моральные ценности, социальные установки, отношение к себе, другим и обществу. В этом возрасте также стабилизируются черты характера и основные черты личности: самопознание, самовыражение и самоутверждение. Чувство взрослости, желание общаться со сверстниками, стремление к независимости и самостоятельности, а также «эмансипация» – признание своих прав другими – все это личностные характеристики подросткового возраста. Кроме того, появляются личные предпочтения, точки зрения, оценки и модели поведения.

Процесс развития личностных особенностей подростка – это цельный, взаимообусловленный процесс формирования потребностей, чувств, интересов, мировоззрения, убеждений и идеалов. Важную роль в этом играет изобразительное творчество, позволяющее развивать такие личностные особенности подростков как беглость, оригинальность, гибкость, открытость, восприимчивость, образность, абстрактность, образное мышление, вербальность, стрессоустойчивость и др.

Изобразительное творчество подростка теснейшим образом связано с развитием его личностных особенностей. В процессе изображения участвует не какая-либо отдельная функция – восприятие, память, внимание, мышление и т.д., а личность подростка в целом. Основой развития изобразительного творчества подростка является организованное систематическое обучение, путем эффективного руководства и систематического обучения.

Успешное решение задач воспитания подростков средствами изобразительного творчества зависит от единства обучения и воспитания, от систематического вооружения специальными знаниями, умениями, навыками, доступными старшим подросткам. И на этой основе происходит развитие нравственно-эстетических качеств и личностных особенностей подростков.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Организация эксперимента и диагностика уровня развития личностных особенностей подростков

Основной задачей развития в подростковом возрасте является формирование более сложной, дифференцированной и организованной «Я-концепции». Можно использовать разные характеристики для описания личностных особенностей старших подростков. Как правило, основные личностные особенности начинают формироваться в раннем подростковом возрасте, а с течением времени они принимают качественные характеристики, совершенствуясь и усложняясь. К старшему подростковому возрасту начинают появляться более сложные характеристики личностных особенностей, такие как креативность, самосознание, толерантность и т.д.

Для развития личностных особенностей старших подростков, необходимо изучить проявления личностных особенностей на данный момент.

Для выявления личностных особенностей нами было проведено экспериментальное исследование.

Цель экспериментального исследования: выявление личностных особенностей старших подростков, на основе которых разработать и реализовать программу занятий по изобразительному творчеству, направленных на их развитие.

Задачи исследования:

– изучить и обобщить психолого-педагогическую методическую литературу по теме исследования, на основе которой подобрать инструментарий для проведения экспериментального исследования;

– определить выборку экспериментального исследования;

– подобрать методики для проведения констатирующего и контрольного этапа эксперимента;

– провести констатирующий эксперимент с целью определения проявлений личностных особенностей у старших подростков и проанализировать полученные результаты;

– разработать программу развивающих мероприятий с использованием изобразительного творчества, направленных на развитие личностных особенностей;

– на формирующем этапе эксперимента апробировать разработанную программу на группе старших подростков;

– провести контрольный этап эксперимента, проанализировать его результаты и сделать вывод об эффективности разработанной программы.

Экспериментальной базой исследования явилось Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя образовательная школа» г. Красноярск.

В исследовании принимали участие 20 подростков 9 класса в возрасте 15–16 лет.

Исследование проводилось в пять этапов:

1 этап (декабрь 2021 г.) – подбор диагностического инструментария, определение базы и выборки исследования;

2 этап (январь 2022г.) – проведение экспериментального исследования, направленного на изучение личностных особенностей подростков;

3 этап (февраль 2022 г.) – количественный и качественный анализ результатов исследования.

4 этап (март 2022 г.) – разработка и апробирование программы мероприятий по развитию личностных особенностей посредством изобразительного творчества;

5 этап (апрель 2022 г.) – определить эффективность предложенных мероприятий.

В рамках экспериментального исследования нами были использованы следующие методики:

- опросник креативности Д. Джонсона (Приложение Б);
- шкала личностной тревожности А.М. Прихожан (Приложение В);
- методика изучения самооценки качеств личности Л.Д. Столяренко (Приложение Г).

Целью диагностики по «Опроснику креативности Д. Джонсона» является оценка уровня проявления креативности у старших дошкольников. Данный опросник позволяет довольно в короткий срок, определить уровень креативности, а также позволяет провести самооценку креативности.

Целью шкалы личностной тревожности А.М. Прихожан является определение уровня тревожности старших подростков.

Методика изучения самооценки качеств личности Л.Д. Столяренко преследует цель выявления личностных качеств подростков.

Все методики апробированы, соответствуют цели исследования и используются психологами в настоящее время

Результаты индивидуальной диагностики проявлений креативности у старших подростков по «Опроснику креативности Д. Джонсона» экспериментальной группы приведены в таблице 1, Приложения Д. Количественный анализ полученных результатов приведен на рисунке 2.

Проанализировав количественные показатели по опроснику Д. Джонсона, нами было выявлено, что высокий уровень проявлений креативности имеет 3 подростка (15%), средний уровень имеет 7 подростков (35%), низкий уровень наблюдается у 10 детей (50%). Следовательно, был выявлен в группе низкий уровень проявления креативности. По всей выборке у 3 подростков наблюдается высокий уровень креативности.

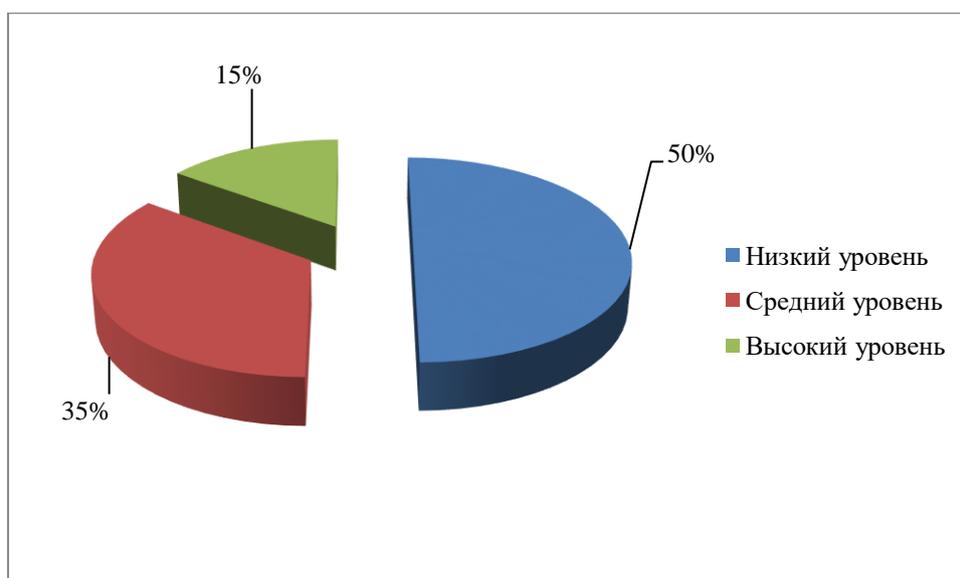


Рисунок 2. Уровни проявления креативности у старших подростков по «Опроснику креативности Д. Джонсона», %

Далее нами был проведен качественный анализ проявлений креативности у старших подростков по Д. Джонсону, в целом максимальный балл за вопрос составил 4 балла, минимальный 1 балл, в группе, по среднему баллу у подростков больше всего проявляется беглость (2,5 средний балл), подростки частично могут выдвигать и выразить свои идеи. Также средний балл 2,5 определен и по таким характеристикам творческого мышления и поведения, как чувствительность к проблеме и предпочитают сложности, 2,3 средний балл отмечен по характеристике умения проявлять воображение, чувство юмора, подростки имеют способности к структурированию и гипотетически мыслить.

Не сформированы у подростков, следующие характеристики творческого мышления: продуктивность, оригинальность, изобретательность (1,9 средний балл), независимость и нестандартность (2,0 средний балл). Поэтому при развитии креативности старших подростков данной группы необходимо больше уделить внимания именно этим направлениям.

Наиболее развиты следующие характеристики творческого мышления: находчивость и изобретательность, оригинальность и продуктивность, уверенный стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение

(2,7 средний балл); не сформированы такие характеристики: воображение, способности к структурированию (2,1 средний балл). Следовательно, эти характеристики необходимо развивать.

Далее нами была проведена диагностика уровня тревожности с применением «Шкалы личностной тревожности» А.М. Прихожан. Результаты приведены в таблицах 2-3, Приложение Е. Наглядно результаты количественного анализа показаны на рисунке 3.

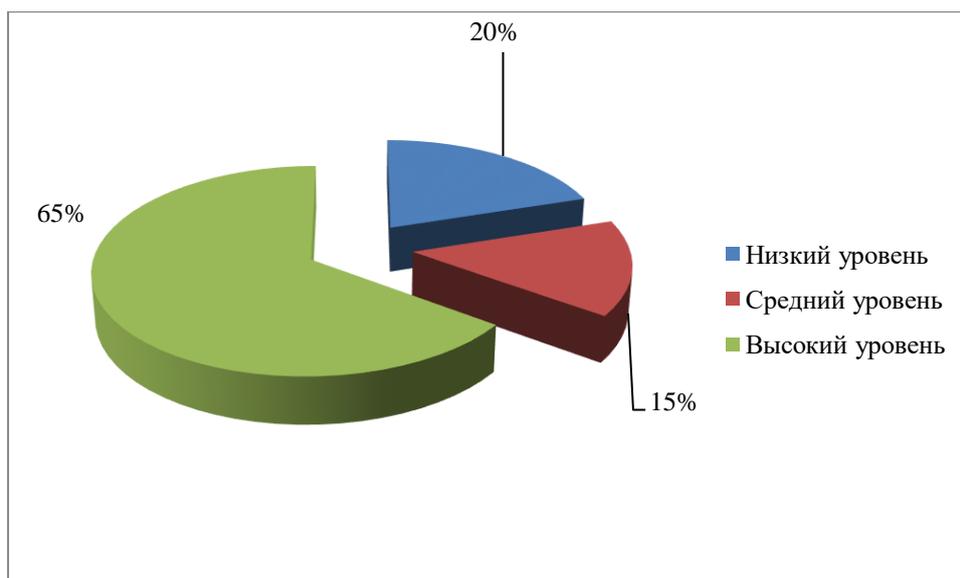


Рисунок 3. Уровни личностной тревожности у старших подростков по «Шкале личностной тревожности» А.М. Прихожан, %

Количественный анализ диагностики личностной тревожности у старших подростков по «Шкале личностной тревожности» А. М. Прихожан, что низкий уровень тревожности наблюдается у 4 подростков (20%), средний уровень у 3 подростков (15%), высокий уровень у 13 подростков (65%), Рассматривая в целом, по группе выявлен очень высокий уровень (13 подростков из 20).

Также нами были проанализирована тревожность и по субшкалам, наглядно результаты представлены на рисунке 4.

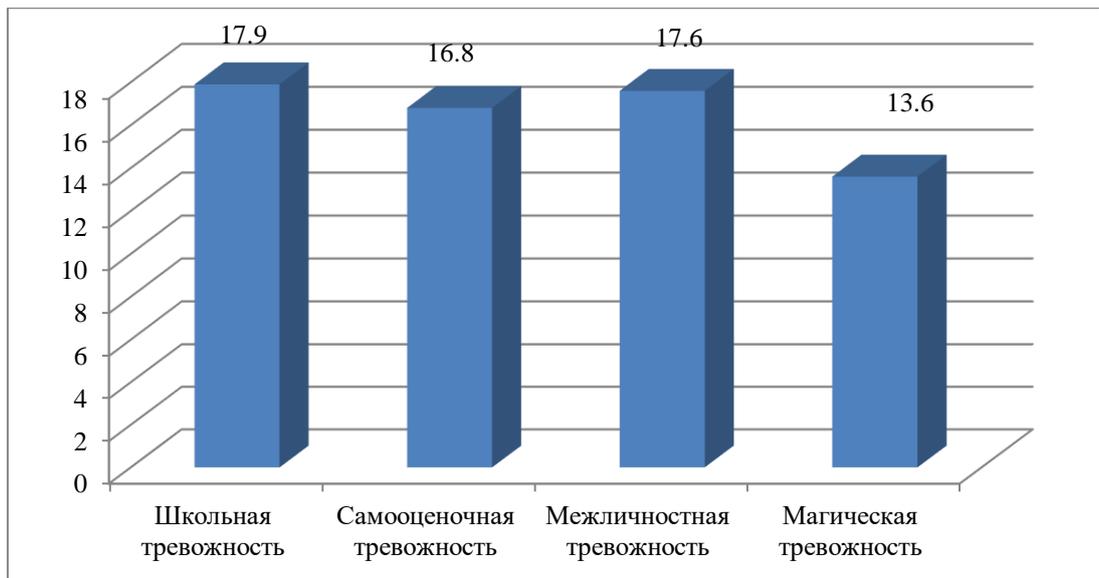


Рисунок 4. Распределение личностной тревожности подростков по субшкалам по методике А. М. Прихожан, средний балл

Наиболее выраженная тревожность наблюдается по субшкале «Школьная тревожность» (17,9 средний балл), это говорит о том, что дети тревожатся больше по поводу учебной деятельности, чем по остальным субшкалам. По субшкале «Самооценочная тревожность» средний балл составил 16,8, можно также отметить, что дети испытывают тревогу по поводу личностных особенностей. «Межличностная тревожность» составила средний балл составил 17,6. Данные по этой субшкале указывают на тревогу подростков при общении с одноклассниками, учителями, другими людьми. Менее всего вызывает тревожность магическая, дети менее испытывают страхи по поводу тревожных состояний, имеющих индивидуальный, личностный характер.

Далее нами была проведена диагностики самооценки качеств личности у старших подростков по методике изучения самооценки качеств личности Л.Д. Столяренко, результаты приведены в таблицах 4–6, Приложение Ж. Визуально результаты количественного анализа приведены на рисунке 5.

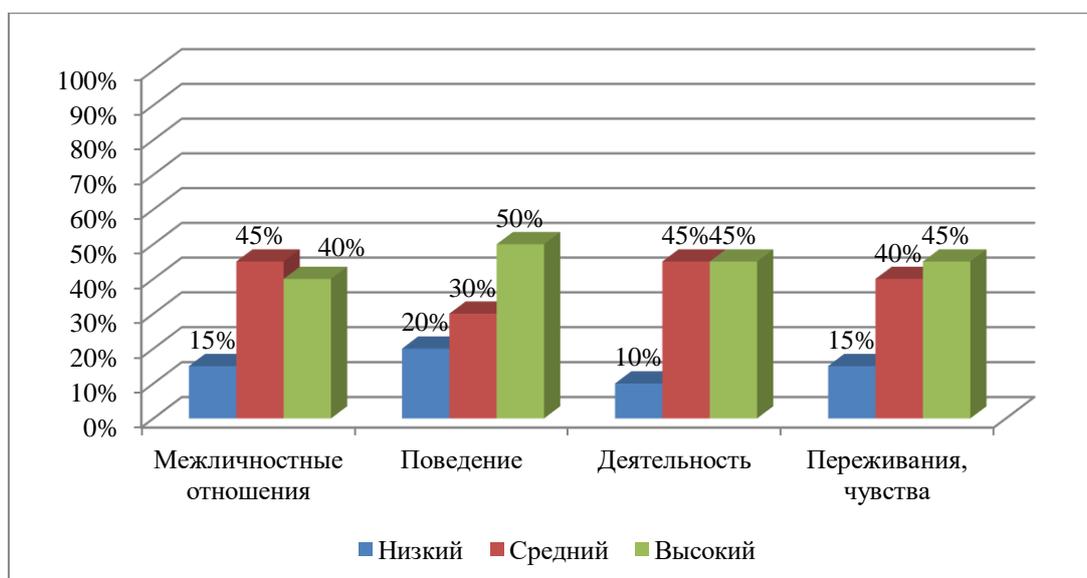


Рисунок 5. Уровни самооценки качеств личности у старших подростков по методике Л.Д. Столяренко, %

Анализируя количественные показатели самооценки качеств личности у старших подростков по методике изучения самооценки качеств личности Л.Д. Столяренко, можно сказать, что в группе подростков доминирует по всем средний уровень самооценки (45%). Низкий уровень самооценки свидетельствует нередко о болезненном восприятии критических замечаний в свой адрес; 15 детей имеют низкий уровень самооценки, при котором подростки, отягощены сомнениями, неадекватно реагирует на замечания других и не умеют оценивать свои действия; у 40% подростков мы определили высокий уровень самооценки, который имеет следующие характеристики, как непонятную неуклюжесть в отношениях с другими подростками, часто недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

В сфере межличностных отношений у 15% подростков наблюдается низкая самооценка, у 45% у подростков выявлены средний уровень самооценки, высокий уровень самооценки проявился у 40%.

В сфере поведения низкий уровень выявлен у 4 подростков (20%), высокие показатели могут свидетельствовать о том, что эти подростки любой ценной сберегаются от неудач и всеми силами стараются сторониться целей,

итог которых не гарантирован. 30% (6 подростков) набрали самооценку среднего уровня. Высокий уровень определен у 10 подростков (50%).

В сфере деятельности у 2 подростка (10%) имеют нижний уровень, средний уровень проявился у 9 подростков (45%) и высокий уровень также проявился у 9 подростков (45%). Низкий показатель уровня самооценки может говорить, что у подростков не сформировался свой образ «Я», они зависимы от оценок окружающих, также можно сказать о не гармоничном развитии их личности.

В сфере переживания чувства 15% набрали подростки со низким уровнем. Средний уровень выявлен у 40% подростков. Высокий уровень наблюдался у 45% подростков, что говорит о том, что подросток может пострадать от идеализации своего «Я» от неверной оценки своего потенциала. На эмоциональном уровне подросток будет отрицать все, что будет противоречить взгляду на самого себя. Как следствие может привести искажению действительности, отношение к ней через эмоции, отсюда могут появиться трудности в общении.

На основе неадекватно завышенной самооценки у подростков появляется ошибочное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих. Такие подростки не хотят признавать, что все невезения являются следствием их ошибок или неправильного поведения. Появляется трудное эмоциональное состояние – неадекватность, существенным основанием которого выступает сложившийся стереотип завышенной оценки личности.

Итак, в результате проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что у 9 подростков доминирует средний уровень самооценки, что говорит о ее неадекватном формировании.

Таким образом, проведенный анализ показал, что у 10 старших подростков наблюдаются низкие показатели таких личностных особенностей как креативность, тревожность, самооценка. Следовательно, необходимо проводить работу по развитию данных личностных особенностей.

2.2 Разработка и внедрение программы занятий по изобразительному творчеству, направленных на развитие личностных особенностей подростков

На констатирующем этапе нами было выявлено, что у 10 подростков выявлен низкий уровень развития личностных особенностей подростков, а именно креативности, тревожности, самооценке. Поэтому необходимо разработать и реализовать программу занятий по изобразительному творчеству, направленную на их развитие.

Изобразительное творчество помогает подростку справиться со многими личностными проблемами, способствует личностному росту и раскрытию.

Преимущества изобразительного творчества как метода психокоррекции перед другими методами:

- в визуальном творчестве может участвовать любой подросток, что не требует особых способностей или художественного мастерства;
- оно практически не имеет возрастных ограничений в использовании;
- это прежде всего невербальное общение, что делает его особенно ценным для недостаточно общительных людей;
- продукты изобразительного творчества являются объективным доказательством настроений и чувств человека;
- изобразительное творчество в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Целью программы является развитие личностных особенностей подростков, посредством изобразительного творчества.

Задачи программы:

- развитие творческого и креативного мышления;
- стабилизировать эмоциональное состояние (снятие напряжения, тревожности) посредством изобразительного творчества;

– формирование мотивации на повышение самооценки.

Программа строится по следующим принципам:

1. Принцип гуманизма – психолог должен верить в возможности ребенка. Решение проблемы с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

2. Принцип системности: коррекция профилактика и развитие. В коррекцию входит исправление или сглаживание отклонений и проблем в развитии, а также преодоление трудностей в развитии. Предупреждение отклонений и проблем в развитии, а также возникновение вторичных заболеваний развития – это обязанности профилактики. Развитие – задачи подразумевают стимулирование и обогащение содержания развития.

3. Принцип единства диагностики и коррекции – перед началом коррекционной работы в обязательном порядке проводится диагностика.

4. Принцип динамического восприятия: эволюция заданий, в которых есть какие-либо препятствия для их выполнения. Каждое задание должно проходить через ряд этапов, от легкого к трудному. Подросток должен уметь справляться с уровнем сложности. Это помогает поддерживать интерес к заданию и позволяет испытать восторг от победы над трудностями.

5. Принцип развивающего обучения, основывающийся на положении о ведущей роли обучения в развитии подростка;

6. Деятельностный принцип, определяющий подходы к содержанию и построению работы с учетом ведущей для каждого возрастного периода деятельности, определяющие личностное развитие ребенка;

8. Принцип технологичности – использование современных технологий, интерактивной стратегии в работе.

Программа будет состоять из трех разделов:

Раздел 1. Занятия, направленные на развитие креативности старших подростков.

Раздел 2. Занятия, направленные на снижение уровня тревожности старших подростков.

Раздел 3. Занятия, направленные на повышение самооценки старших подростков.

Формы и методы организации работы:

Формы организации занятий: диагностика; беседы, изобразительное творчество, релаксация.

Форма работы: групповая, 5 человек в группе.

Участники: подростки с низким уровнем развития личностных особенностей.

Продолжительность занятий: 40–60 минут.

Сроки проведения занятий: цикл практических занятий по изобразительному творчеству, рассчитан на 12 занятий, занятия проводятся 2 раз в неделю.

Материалы и инструменты: акварельные краски, гуашь, восковые мелки, кисточки, листы формата А 4.

На занятиях применялись следующие методы и методические приемы:

1. дидактические методы и упражнения;
2. показ, объяснения;
3. выполнение серии однотипных тренирующих упражнений;
4. совместные действия.

Тематический план занятий представлен в таблице 7.

Таблица 7

Тематический план занятий

№ занятия	Название занятия	Цель	Содержание занятия	Кол-во часов
Раздел 1. Развитие креативности старших подростков.				
1.	«Затерянный мир»	создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе.	1. Приветствие 2. Упражнение «Каракули» 3. Упражнение «Метафоричный автопортрет». 4.Рефлексивный анализ:	2

Продолжение таблицы 7

2.	«Волшебная птица времени года»	развитие креативности, творческого мышления и способностей	1. Приветствие. 2. Упражнение «Птица года» 3. Решение головоломки. 4. Интеллектуальная разминка 5. Рефлексивный анализ:	2
3.	«Радуга цвета гжельской росписи»	развивать фантазию, творчество, воображение подросток, приобщать к удивительному миру искусства	1. Приветствие 2. Стихотворение А. Шлыгина «Разноцветный шар земной». 3. Упражнение «Цвета радуги» 4. Стих И. Кадухина «Гжель» 5. Упражнение «Укрась посуду гжельским узором» 6. Рефлексивный анализ:	2
4.	«Креативим, креативим»	развивать творческое воображение, используя разные способы изображения.	1. Приветствие 2. Упражнение «Дом паука» 3. Упражнение «Цветные звуки моего тела» 4. Рефлексивный анализ:	2
Раздел 2. Снижение уровня тревожности старших подростков.				
5.	«Рисунок акварелью на воде»	снижение тревожности подростков	1. Приветствие 2. Упражнение «Рисуем себя» 3. Упражнение «Акватипия» 4. Рефлексивный анализ:	
6.	«Рисуем свои страхи»	Выявление страхов и снижение тревожности подростков	1. Приветствие 2. Упражнение «Путешествие в детство». 3. Рефлексивный анализ:	2
7.	«Прогони свои страхи»	снижение тревожности, осознание собственной ценности, принятие индивидуальности, развитие способности представления себя другим.	1. Приветствие 2. Упражнение «Изобрази фразу» 3. Упражнение «Самореклама» 4. Упражнение «Автопортрет в лучах солнца» 5. Рефлексивный анализ	2
8.	«Карта моего внутреннего мира»	снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативности мышления	1. Приветствие 2. Упражнение «Ассоциации» 3. Упражнение «Карта моего внутреннего мира». 4. Релаксация 5. Рефлексивный анализ	2

Продолжение таблицы 7

Раздел 3. Повышение самооценки старших подростков.				
9.	«Овощные и фруктовые печати»	повышение самооценки и уверенности в себе. Осознание собственной ценности, принятие индивидуальности, развитие способности представления себя другим.	1. Приветствие 2. Упражнения «Солнышко». 3. Упражнение «Огненная планета». 4. Рефлексивный анализ	2
10.	«Рисуем имя»	исследование личностной идентичности; содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «я», самопринятия	1. Приветствие 2. Упражнение «Зеркало». 3. Упражнение «Изобразите свое имя на бумаге» 4. Рефлексивный анализ	2
11.	«Рисуем маски»	создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального Я, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон	1. Приветствие 2. Упражнение «Маски» 3. Релаксация: «Избавимся от комплексов» 4. Рефлексивный анализ	2
12.	«Два письма»	повышение самооценки, самопознание. Осознание подростками особенностей собственной личности, принятие собственной индивидуальности.	1. Приветствие 2. Упражнение «Мое настроение» 3. Упражнение «Герб» 4. Релаксация «Водопад» 5. Рефлексивный анализ	2
Итого: 12 занятий				24

Критерии оценки степени достижения цели данной программы, и решения поставленных задач будет выявляться по результатам проведения итоговой диагностики подростков направленной на: определение уровня креативности; выявление уровня тревожности; изучение уровня самооценки.

2.3 Анализ и обобщение результатов исследования

После проведенных занятий по изобразительному творчеству, направленных на развитие личностных особенностей подростков нами была проведена повторная диагностика, по уже использованным на констатирующем этапе методикам.

Результаты повторной диагностики проявлений креативности у старших подростков по «Опроснику креативности Д. Джонсона» приведены в таблице 8, Приложения К. Количественный анализ полученных результатов приведен на рисунке 6.

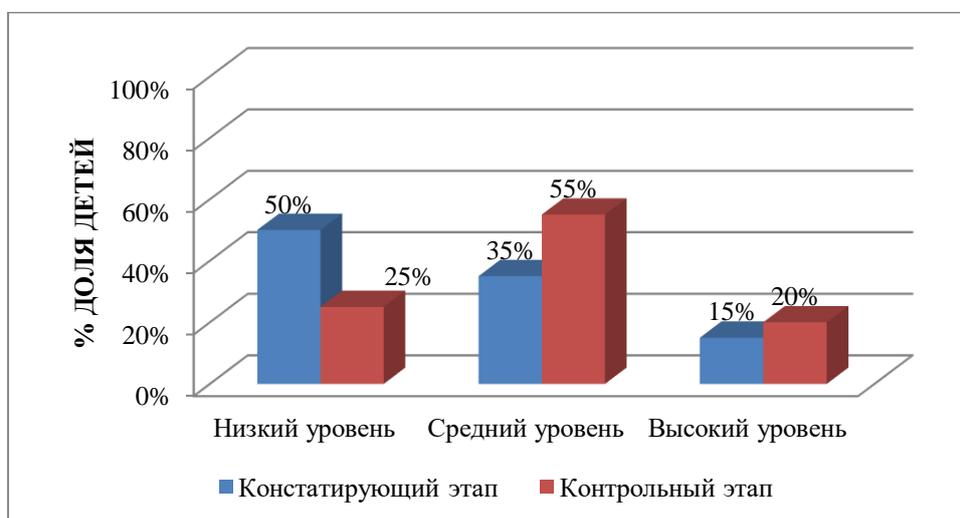


Рисунок 6. Уровни проявления креативности у старших подростков по опроснику Д. Джонсона, на констатирующем и контрольном этапах, %

Проанализировав количественные показатели по опроснику Д. Джонсона, нами было выявлено, что уровень креативности повысился, так на контрольном этапе у 5% подростков проявился высокий уровень креативности. Средний уровень повысили у 20% подростков. Низкий уровень снизился у 25% подростков. В целом можно сказать, что 25% старших подростков повысили свой уровень креативности.

Следовательно, на констатирующем этапе эксперимента в был выявлен низкий уровень проявления креативности, а на контрольном этапе в выявлен средний уровень проявления креативности.

Далее нами был проведен качественный анализ проявлений креативности у старших подростков экспериментальной группы по Д. Джонсону, по среднему баллу у подростков больше всего проявляется креативность по критерию «Выдвигать и выражать большое количество различных идей в данных условиях (беглость)» (2,6 средний балл), подростки улучшили свои результаты на 0,1 балла. Средний балл 2,55 определен и по критерию «Ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей)» результат по данному критерию увеличился на 0,05 балла, средний балл 2,6 отмечен по критерию «Демонстрировать поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность)», увеличившись на 0,3 балла.

Далее нами была проведена диагностика уровня тревожности с применением «Шкалы личностной тревожности» А.М. Прихожан. Результаты приведены в таблице 9 Приложение М. Наглядно результаты количественного анализа показаны на рисунке 7.

Количественный анализ диагностики личностной тревожности у старших подростков по «Шкале личностной тревожности» А. М. Прихожан, показал, что после проведенного формирующего этапа эксперимента, тревожность значительно снизилась, так 5 подростков (25%) снизили свой уровень с высокого на средний, 5 подростков (25%) снизили свой уровень с среднего на низкий уровень. В целом сейчас в группе доминирует средний уровень тревожности вместо высокого уровня на констатирующем этапе.

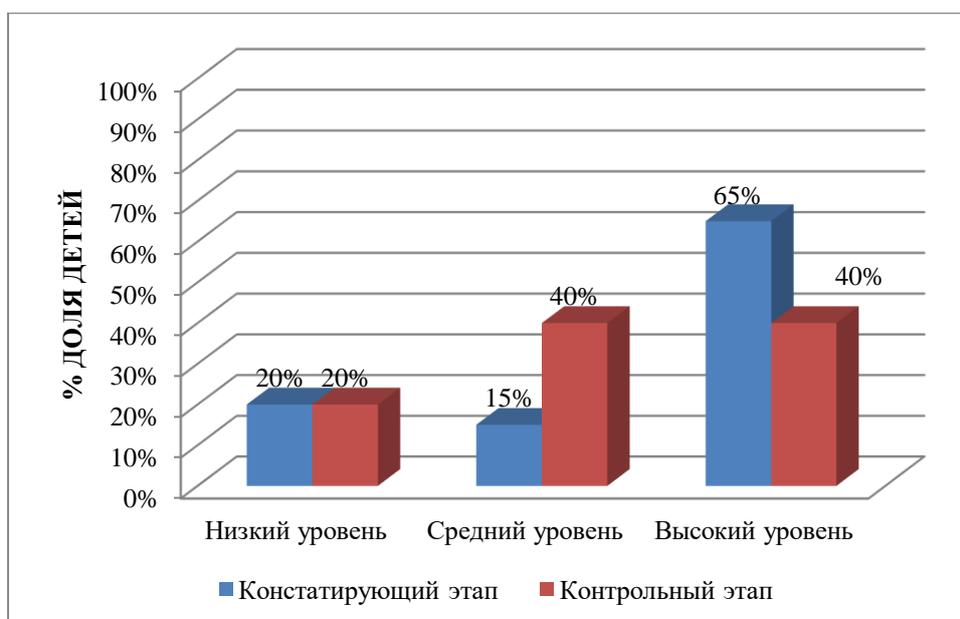


Рисунок 7. Уровни личностной тревожности у старших подростков, по методике А.М. Прихожан, констатирующий и контрольный этап, %

Также нами были проанализирована тревожность и по субшкалам, наглядно результаты представлены на рисунке 8.

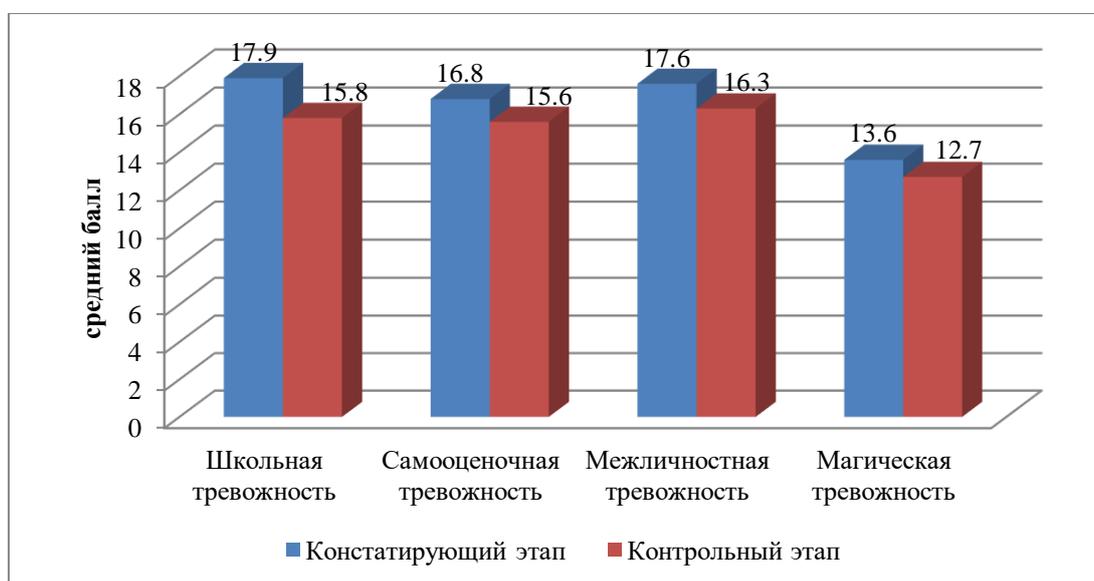


Рисунок 8. Распределение личностной тревожности подростков по субшкалам, по методике А. М. Прихожан, на констатирующем и контрольном этапах, средний балл

Значительное снижение после проведенных занятий по изобразительному творчеству произошли по субшкале «Школьная

тревожность» в экспериментальной (с 17,9 баллов до 15,8 баллов), это говорит о том, что подростки стали меньше тревожиться по поводу учебной деятельности, чем по остальным субшкалам. По субшкале «Самооценочная тревожность» в экспериментальной группе средний балл снизился с 16,8 до 15,6 баллов, дети испытывают тревогу по поводу личностных особенностей. «Межличностная тревожность» снизилась с 17,6 баллов до 16,3 балла. Данные по этой субшкале указывают на тревогу подростков при общении с одноклассниками, учителями, другими людьми. Менее всего вызывает тревожность магическая, дети менее испытывают страхи по поводу тревожных состояний, имеющих индивидуальный, личностный характер (результат снизился с 13,6 до 12,7 баллов).

Далее нами была проведена диагностики самооценки качеств личности у старших подростков по методике изучения самооценки качеств личности Л.Д. Столяренко, результаты экспериментальной группы приведены в таблицах 10–12, Приложение Н. Визуально результаты количественного анализа экспериментальной группы приведены на рисунке 9, на констатирующем и контрольном этапах.

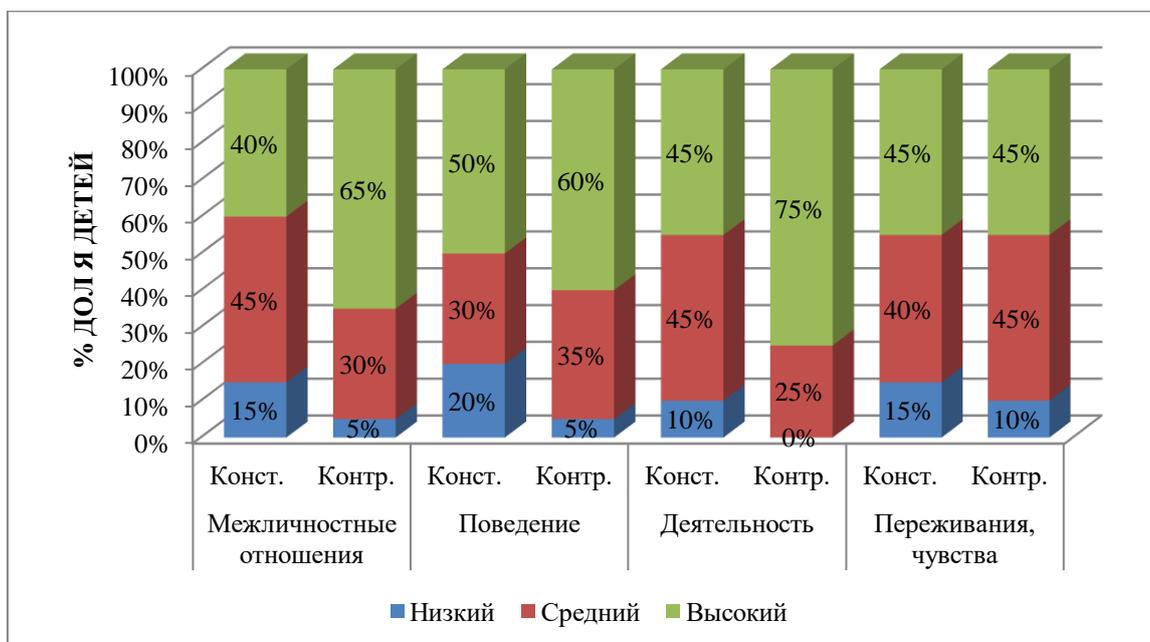


Рисунок 9. Уровни самооценки качеств личности у старших подростков, по методике Л.Д. Столяренко, на констатирующем и контрольном этапах, %

Анализируя количественные показатели самооценки качеств личности у старших подростков по методике изучения самооценки качеств личности Л.Д. Столяренко, можно сказать, что в группе подростков после проведенных занятий доминирует средний и высокий уровень по всем шкалам, в то время как на констатирующем этапе преобладал низкий уровень самооценки.

В сфере межличностных отношений 10% подростков перешли с низкого уровня на средний, а 25% подростков повысили уровень с среднего до высокого. В сфере поведения уровень высокий проявился у 10% подростков, 15% подростков повысили низкий уровень до среднего. В сфере деятельности повысился уровень высокий у 30% подростков и 10% подростков перешли с низкого, на средний уровень. В сфере переживаний чувств 5% подростков повысили с низкого уровня до среднего.

Итак, в результате проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что разработанная нами программа занятий по повышению уровня развития личностных особенностей старших подростков, принесла положительные результаты, так как по всем личностным особенностям произошли изменения в лучшую сторону: снизилась тревожность, развилась креативность, повысилась самооценка. Следовательно, на основе полученных результатов можно утверждать, что программа занятий по изобразительному творчеству, направленная на развития личностных особенностей старших подростков является эффективной.

Выводы по главе 2

С целью развития выявления личностных особенностей старших подростков было организовано и проведено экспериментальное исследование, на основе которого разработана и реализована программа занятий по изобразительному творчеству, направленных на их развитие. Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Экспериментальной базой исследования явилось МБОУ «СОШ» г. Красноярск. В исследовании принимали участие 20 подростков 9 класса в возрасте 15–16 лет.

В рамках экспериментального исследования нами были подобраны и использованы методики: опросник креативности Д. Джонсона; шкала личностной тревожности А.М. Прихожан; методика изучения самооценки качеств личности Л.Д. Столяренко.

На констатирующем этапе нами было выявлено, что у 50 % подростков низкий уровень развития личностных особенностей подростков, а именно креативности, тревожности, самооценки. Поэтому появилась необходимость разработать и реализовать программу занятий по изобразительному творчеству, направленную на их развитие.

Целью программы является повышения уровня личностных особенностей подростков, посредством изобразительного творчества.

Преимущества метода психологической коррекции посредством изобразительного творчества перед другими методами заключается в следующем: в изобразительном творчестве может участвовать любой подросток, что не требует особых способностей или художественного мастерства; практически не имеет возрастных ограничений в использовании; это прежде всего невербальное общение, что делает его особенно ценным для недостаточно общительных людей; продукты визуального творчества являются объективным доказательством настроений и чувств человека.

Программа состояла из трех разделов следующей направленности: раздел 1 – развитие креативности; раздел 2 – снижение уровня тревожности; раздел 3 – повышение самооценки.

Формы организации занятий: диагностика; беседы, изобразительное творчество, релаксация. Форма работы: групповая, 5 человек в группе. Продолжительность занятий: 40 – 60 минут. Цикл практических занятий по изобразительному творчеству, рассчитан на 12 занятий, занятия проводятся 2 раз в неделю. Для проведения занятий был составлен тематический план.

После проведенных занятий по изобразительному творчеству, направленных на развитие личностных особенностей подростков нами была проведена повторная диагностика. Были получены следующие результаты: уровень креативности повысился, так на контрольном этапе у 5% подростков проявился высокий уровень креативности. Средний уровень повысили у 20% подростков. Низкий уровень снизился у 25% подростков. В целом можно сказать, что 25% старших подростков повысили свой уровень креативности.

После проведенного формирующего этапа эксперимента, тревожность значительно снизилась, так 25% подростков снизили свой уровень с высокого на средний, 25% подростков снизили свой уровень с среднего на низкий уровень. В целом сейчас в группе доминирует средний уровень тревожности вместо высокого уровня на констатирующем этапе.

В сфере межличностных отношений 10% подростков перешли с низкого уровня на средний, а 25% подростков повысили уровень с среднего до высокого. В сфере поведения уровень высокий уровень проявился у 10% подростков, 15% подростков повысили низкий уровень до среднего. В сфере деятельности повысился уровень высокий у 30% подростков и 10% подростков перешли с низкого, на средний уровень. В сфере переживаний чувств 5% подростков повысили с низкого уровня до среднего.

Итак, в результате проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что разработанная нами программа занятий по повышению уровня развития личностных особенностей старших подростков, принесла

положительные результаты, так как по всем личностным особенностям произошли изменения в лучшую сторону: снизилась тревожность, развилась креативность, повысилась самооценка. Следовательно, на основе полученных результатов можно утверждать, что программа занятий по изобразительному творчеству, направленная на развития личностных особенностей старших подростков является эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самый сложный и трудный из всех детских возрастов, старший подростковый возраст представляет собой этап формирования личности. В этом возрасте формируются моральные ценности, социальные установки, отношение к себе, другим и обществу. В этом возрасте также стабилизируются черты характера и основные черты личности.

Процесс развития личностных особенностей подростка – это цельный, взаимообусловленный процесс формирования потребностей, чувств, интересов, мировоззрения, убеждений и идеалов. Важную роль в этом играет изобразительное творчество, позволяющее развивать такие личностные особенности подростков как беглость, оригинальность, гибкость, открытость, восприимчивость, образность, абстрактность, образное мышление, вербальность, стрессоустойчивость и др.

Изобразительное творчество подростка теснейшим образом связано с развитием его личностных особенностей. В процессе изображения участвует не какая-либо отдельная функция – восприятие, память, внимание, мышление и т.д., а личность подростка в целом. Основой развития изобразительного творчества подростка является организованное систематическое обучение, путем эффективного руководства и систематического обучения.

Успешное решение задач воспитания подростков средствами изобразительного творчества зависит от единства обучения и воспитания, от систематического вооружения специальными знаниями, умениями, навыками, доступные старшим подросткам. И на этой основе происходит развитие нравственно-эстетических качеств и личностных особенностей подростков.

С целью развития выявления личностных особенностей старших подростков было организовано и проведено экспериментальное исследование, на основе которого разработана и реализована программа занятий по изобразительному творчеству, направленных на их развитие.

Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Экспериментальной базой исследования явилось МБОУ «СОШ» г. Красноярск. В исследовании принимали участие 20 подростков 9 класса в возрасте 15–16 лет. В рамках экспериментального исследования нами были подобраны и использованы методики: опросник креативности Д. Джонсона; шкала личностной тревожности А.М. Прихожан; методика изучения самооценки качеств личности Л.Д. Столяренко.

На констатирующем этапе нами было выявлено, что у подростков экспериментальной группы низкий уровень развития личностных особенностей подростков, а именно креативности, тревожности, самооценке. Поэтому необходимо разработать и реализовать программу занятий по изобразительному творчеству, направленную на их развитие.

Целью программы является повышения уровня личностных особенностей подростков, посредством изобразительного творчества.

Программа состояла из трех разделов следующей направленности: раздел 1 – развитие креативности; раздел 2 – снижение уровня тревожности; раздел 3 – повышение самооценки.

Формы организации занятий: диагностика; беседы, изобразительное творчество, релаксация. Форма работы: групповая, 5 человек в группе. Цикл практических занятий по изобразительному творчеству, рассчитан на 12 занятий, занятия проводятся 2 раз в неделю.

После проведенных занятий по изобразительному творчеству, направленных на развитие личностных особенностей подростков нами была проведена повторная диагностика. Были получены следующие результаты: уровень креативности повысился, так на контрольном этапе у 5% подростков проявился высокий уровень креативности. Средний уровень повысили у 20% подростков. Низкий уровень снизился у 25 % подростков. В целом можно сказать, что 25% старших подростков повысили свой уровень креативности.

После проведенного формирующего этапа эксперимента, тревожность значительно снизилась, так 25% подростков снизили свой уровень с высокого на средний, 25% подростков снизили свой уровень с среднего на низкий уровень. В целом сейчас в группе доминирует средний уровень тревожности вместо высокого уровня на констатирующем этапе.

В сфере межличностных отношений 10% подростков перешли с низкого уровня на средний, а 25% подростков повысили уровень с среднего до высокого. В сфере поведения уровень высокий уровень проявился у 10% подростков, 15% подростков повысили низкий уровень до среднего. В сфере деятельности повысился уровень высокий у 30% подростков и 10% подростков перешли с низкого, на средний уровень. В сфере переживаний чувств 5% подростков повысили с низкого уровня до среднего.

В результате проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что разработанная нами программа занятий по повышению уровня развития личностных особенностей старших подростков, принесла положительные результаты, так как по всем личностным особенностям произошли изменения в лучшую сторону: снизилась тревожность, развилась креативность, повысилась самооценка.

Таким образом, создание необходимых условий для реализации методов обучения изобразительному искусству и разработанная система изобразительно-художественной деятельности подростков, обеспечивающую развития личностных особенностей подростков, является эффективной, следовательно, наша гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Дело. 1980. 335 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб. Из-во Питер, 2010. 288 с.
3. Бакушинский А.В. Художественное творчество и воспитание / Составитель Н.Н. Фомина, вступительные статьи Н.Н. Фомина, Т.А. Копцева. М.: Карапуз, 2009. 304 с.
4. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. М.: Юрайт. 2002. 412 с.
5. Бодалев А.А. Психология личности. М.: «Роспедагенство», 1988. 375 с.
6. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. М.: Рассвет. 2005. 212 с.
7. Бороздина Л.В., Молчанова О.Н. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. Монография. М.: ООО Проект-Ф, 2001. 204 с.
8. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии // Психология личности: Сб. ст. / Сост. А.Б. Орлов. М., 2013. С. 128–145.
9. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собрание сочинений: В 6 т. М.: Педагогика. 1984. Т. 4. С. 244–269.
10. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб. Питер. 2009. 368 с.
11. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии. М.: проспект. 2017. 304 с.
12. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. СПб: Питер, 2008. 447с.
13. Князева Т.Н., Матюкова А.В. Особенности проявления личностных черт у младших и старших подростков // проблемы современного педагогического образования, 2017. № 57. С. 326–333.
14. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 356с.

15. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер. 2012. 315 с.
16. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Дело. 2000. 318 с.
17. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер. 1999. 479 с.
18. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. М.: Академия, 2006. 474 с.
19. Мясищев В.Н. Психология отношений. М.: НАУКА. 1995. 356 с.
20. Немов Р. Психология. М.: ВЛАДОС, 2003. 396 с.
21. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики. М.: Юнити-Дана. 2018. 270 с.
22. Пиняскина М.В., Ионова М.С. Характеристика направленности личности в подростковом возрасте // Новая наука: опыт, традиции, инновации: Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции (г. Оренбург, 12 апреля 2017 г.). Стерлитамак: АМИ, 2017. № 4. С. 74–76.
23. Прихожан А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. Москва, 2012. 59 с.
24. Психология и педагогика / Под ред. В.И. Жукова, Л.Г. Лаптева, А.И. Подольского, В.А. Сластенина. М.: НАУКА. 2019. 585 с.
25. Психология личности в трудах зарубежных психологов / Сост. и общ. ред. А.А. Реана. СПб.: Питер. 2000. 316 с.
26. Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л.В. Куликов. М.: Дело. 2000. 476 с.
27. Психология подростка / Под ред. А.А. Реана. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. 219 с.
28. Раис Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. Санкт-Петербург, 2014. 369 с.
29. Реан А., Бордовская Н., Розум С. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 528с.

- 30.Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной М.: Проспект. 2016. 170с.
- 31.Рустамов А.М. Формирование личности учащегося посредством искусства // Молодой ученый. 2018. № 19 (205). С. 230–232.
- 32.Сафронова М.В., Сахарова Е.В. Личностные особенности школьников, обучающихся в специализированных классах с углубленным изучением предметов. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2018. 155 с.
- 33.Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания. М.: НАУКА. 2017. 335 с.
- 34.Старовойтенко Е.Б. Духовное влияние как основа воспитания и саморазвития личности // Психологический журнал. 1992. № 4. С.95–99.
- 35.Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. М.: Рассвет. 2008. 288 с.
- 36.Ушинский К.Д. Наука и искусство воспитания. М.: Дело. 1994. 205 с.
- 37.Фельдштейн Д.И. Психология становления личности. М.: Проспект. 1994. 192 с.
- 38.Фельдштейн Д.И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития. // Проблемы современного образования, 2010, № 2. С. 12–18.
- 39.Фрейд З. Введение в психоанализ. Введение в психоанализ. М. Смысл. 2011. 351 с.
- 40.Хатипова М.Р. Исследование личностных особенностей у детей подросткового возраста // Молодой ученый. 2022. № 9 (404). С. 139–141.
- 41.Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб., 1999. 608с.
- 42.Чиплиева А.Д. Личностные особенности старших подростков с высоким уровнем переживания чувства одиночества // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 12. С. 59–65.

43. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С. Выготского). М., 1994. 168 с.
44. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности подростков / Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 560 с.
45. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. 344 с.
46. Психология от А до Я : тесты, тренинги, словарь, статьи. URL: <http://azps.ru/tests/index.html> (дата обращения: 30.03.2022).
47. Сравнительный анализ креативности подростков для последующего учета особенностей их творческого мышления при построении учебных программ. URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2016/03/21/sravnitelnyy-analiz-kreativnosti-podrostkov-dlya> (дата обращения: 30.03.2022).
48. Леонтьева Т.В. Развитие креативности подростков во внеурочной деятельности. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/razvitie-kreativnosti-podrostkov-vo-vneurochnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 30.03.2022).
49. Лаврентьева М.С. Психологические особенности подросткового возраста // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2018> (дата обращения: 30.03.2022).
50. Методика 14 PF, 142 вопроса. Тест-опросник Кеттелла для подростков. // Психология счастливой жизни. URL: <http://psycabi.net/testy/693> (дата обращения: 30.03.2022).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

<p>Беглость – это способность генерировать большое количество идей в единицу времени, позволяет быстро находить множество способов решения проблемы и определить наиболее подходящее</p>	<p>Гибкость – это способность использовать разные способы для генерации оригинальных идей и быстро переключаться между способами и идеями, умение корректировать свои действия на основе оперативной оценки результативности выполнения рисунка</p>
<p>Образность – это способность генерировать идеи в виде единых, цельных мысленных образов. Чувственное познание мира, кажущееся невозможным взрослому человеку, у подростков не вызывает затруднений</p>	<p>Детальность – это способность детализировать рисунок до понимания каждого его элемента. Позволяет разбивать рисунок на части, анализировать их до тех пор, пока не станут ясны его мельчайшие элементы</p>
<p>Абстрактность – это способность генерировать общие, сложные идеи на основе частных, простых элементов. Позволяет обобщать и строить единое представление проблемы на основе простых, несвязанных знаний и идей.</p>	<p>Вербальность – это процесс разбиения единой, образной идеи на отдельные компоненты и выделение существенных частей. Позволяет прояснить структуру проблемы и связи между ее элементами и обмениваться этой информацией с другими для совместного решения проблемы</p>
<p>Стрессоустойчивость – это способность действовать и генерировать идеи в новой, необычной, неизвестной ранее окружающей среде</p>	<p>Восприимчивость – это умение в обычной ситуации находить противоречия, необычные детали, неопределенность. Занятия изобразительным творчеством позволяют детям находить необычное в обычном, простое в сложном и обсуждать это с педагогом и одноклассниками</p>
<p>Оригинальность – это способность генерировать новые, нестандартные, неординарные идеи, отличающиеся от уже известных или очевидных. Чем лучше развита эта особенность, тем быстрее преодолевается психологическая инертность, ограничивающая мышление стандартными шаблонами и убеждающая в нереальности и бесполезности оригинальных идей</p>	

Рисунок 2. Личностные особенности, развиваемые посредством занятий изобразительным творчеством

Опросник креативности (Д. Джонсон)

Опросник креативности основан на двух подходах к данной проблеме.

По Торренсу, креативность проявляется при дефиците знаний; в процессе включения информации в новые структуры и связи; в процессе идентификации недостающей информации; в процессе поиска новых решений и их проверки; в процессе сообщения результатов.

По Джонсону (1973), креативность проявляется как неожиданный продуктивный акт, совершенный исполнителем спонтанно в определенной обстановке социального взаимодействия. При этом исполнитель опирается на собственные знания и возможности.

ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Опросник креативности (ОК) фокусирует наше внимание на тех элементах, которые связаны с творческим самовыражением.

ОК - это объективный, состоящий из восьми пунктов контрольный список характеристик творческого мышления и поведения, разработанный специально для идентификации проявлений креативности, доступных внешнему наблюдению.

При работе с ОК можно быстро самостоятельно произвести подсчеты. Заполнение опросника требует 10–20 минут.

Для оценки креативности по ОК эксперт наблюдает за социальными взаимодействиями интересующего нас лица в той или иной окружающей среде (в классе, во время какой-либо деятельности, на занятиях, на собрании и т.д.).

Данный опросник позволяет также провести самооценку креативности (учащимися старшего школьного возраста).

Каждое утверждение опросника оценивается по шкале, содержащей пять градаций.

Общая оценка креативности является суммой баллов по восьми пунктам (минимальная оценка - 8, максимальная оценка - 40 баллов).

В таблице представлено соответствие суммы баллов уровням креативности.

Таблица

Уровень креативности	Сумма баллов
Низкий	0–14
Средний	15–30
Высокий	31–40

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Контрольный список характеристик креативности

Творческая личность способна:

1. Ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей).
2. Выдвигать и выразить большое количество различных идей в данных условиях (беглость).
3. Предлагать разные виды, типы, категории идей (гибкость).
4. Предлагать дополнительные детали, идеи, версии или решения (находчивость, изобретательность).
5. Проявлять воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию).
6. Демонстрировать поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность).

7. Воздерживаться от принятия первой пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигать различные идеи и выбирать лучшую (независимость, нестандартность).

8. Проявлять уверенность в своем решении, несмотря на возникшие затруднения, брать на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы (уверенный стиль поведения с опорой на себя, самостоятельное поведение).

В листе ответов номерами от 1 до 8 отмечены характеристики творческого проявления (креативности). Их перечень см. в тексте опросника.

Необходимо оценить, используя пятибалльную систему, в какой степени у каждого ученика проявляются вышеописанные характеристики.

Возможные оценочные баллы:

1 - никогда,

2 - редко,

3 - иногда,

4 - часто,

5 - постоянно.

№ п/п	Ф.И.О.	Характеристики креативности								
		1	2	3	4	5	6	7	8	

Шкала личностной тревожности для подростков (с 10–17 лет)
(А.М. Прихожан)

Инструкция: в таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа - 0, 1, 2, 3 или 4 - в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0.

Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1.

Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, обведи цифру 2.

Если ситуация очень неприятна и с ней связаны, сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3.

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4.

1. Отвечать у доски
2. Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Слышать заклятия
5. Разговаривать с директором школы
6. Сравнить себя с другими
7. Учитель делает тебе замечание
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
10. Видеть плохие или «вещие» сны
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
12. После контрольной, теста учитель называет отметки
13. У тебя что-то не получается
14. Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил
15. На тебя не обращают внимания
16. Ждешь родителей с родительского собрания
17. Тебе грозит неуспех, провал
18. Слышать смех за своей спиной
19. Не понимать объяснений учителя
20. Думаешь о своем будущем
21. Слышать предсказания о космических катастрофах
22. Выступить перед большой аудиторией
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
24. Ссориться с родителями
25. Участвовать в психологическом эксперименте
26. На тебя смотрят как на маленького
27. На экзамене тебе достался 13-й билет
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
29. Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
30. Не можешь справиться с домашним заданием
31. Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
32. Не соглашаешься с родителями
33. Берешься за новое дело

34. Разговаривать со школьным психологом
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)
37. Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
38. Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
39. Думать о своей внешности
40. Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М. Прихожан

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34
Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает балл по уровню общей тревожности. Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в стены (1-10 баллов).

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

ОБЩАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	15-16 лет
1	0-27
2	28-34
3	35-41
4	42-47
5	48-54
6	55-61
7	62-68
8	69-75
9	76-82
10	83 и более

А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

1. «чрезмерного спокойствия» – 1-2 балла,
2. соответствующего норме – 3-6 баллов,
3. несколько завышенного – 7-8 баллов,
4. очень высокого – 9 баллов,
5. явно завышенного – 10 баллов.

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность).

Высокий уровень тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.

Методика изучения самооценки качеств личности

(Л.Д. Столяренко)

Для правильной разработки индивидуализированных мер воспитания и руководства межличностных отношений, поведения подростков, важно определить такой ключевой фактор, как самооценка.

На первом этапе испытуемым предлагается четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей, в каждом из которых необходимо выделить те, которые наиболее значимы и ценны для личности. Качество и количество выбранных характеристик не имеет значения. Для одинакового понимания качеств, приводятся толкования. На втором этапе необходимо из каждого набора характеристик выбрать те, которым личность обладает реально, а оставшиеся в списке выбранных будут являться идеальными. Затем подсчитывается количество идеальных и реальных качеств и вычисляется их процентное отношение, которое показывает уровень самооценки личности.

При обработке результатов подсчитывается количество идеальных «И» и реальных «Р» качеств и вычисляется их процентное отношение, которое показывает уровень самооценки личности.

$$C = (P / И) * 100 \%$$

Уровни самооценки						
Неадекватно низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекватно высокий
Мужчины						
0 – 10	11 – 34	35 – 45	46 – 54	55 – 63	64 – 66	67
Женщины						
0 – 15	16 – 37	38 – 46	47 – 56	57 – 65	66 – 68	69

Межличностные отношения подростка с классом зависят от множества фактов. Основными и исследованными на практике школьных психологов являются: характер межличностных отношений, социальные установки школы, прошлый опыт работы с подростками, особенности самовосприятия подростка, ситуационные особенности в коллективе, доступность информации друг о друге. Для оценки межличностных отношений можно воспользоваться анкетой «Оценка отношений подростка с классом». Методика позволяет выявить три «типа» восприятия подростком группы (класса), в качестве показателя «типа» восприятия выступает роль группы (класса) в индивидуальной деятельности воспринимающего.

Тип 1. Подросток воспринимает группу (класс), как помеху своей деятельности или относится к ней нейтрально. Группа (класс) не представляет собой самостоятельной ценности для подростка. Это проявляется в уклонении от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов. Этот тип восприятия подростком группы можно назвать «индивидуалистическими».

Тип 2. Подросток воспринимает группу (класс) как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. При этом группа воспринимается и оценивается с точки зрения её «полезности» для подростка. Отдается предпочтение более компетентным членам группы (класса), способным оказать помощь, взять на себя решение сложной проблемы или послужить источником необходимой информации. Данный тип восприятия подростком группы можно назвать «прагматическим».

Тип 3. Подросток воспринимает группу (класс) как самостоятельную ценность. На первый план для подростка выступают проблемы группы (класса) и отдельных её членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы (класса), так и группы (класс) в целом, стремления внести свой вклад в групповую (классную)

деятельность. Появляется потребность в коллективных формах работы. Этот тип восприятия подростком своей группы (класса) может быть назван «коллективным».

На основании описанных выше гипотетических «типов» межличностное восприятие подростком группы, была разработана анкета, позволяющая выявить преобладание того или иного типа восприятия группы (класса) у исследуемого подростка.

Анкета состоит из 14 пунктов – суждений, содержащих 3 альтернативных выбора. В каждом пункте альтернативы расположены в случайном порядке. Каждая альтернатива соответствует определенному типу восприятия подростком группы (класса). По каждому пункту анкеты испытуемые должны выбрать наиболее подходящую им альтернативу в соответствии с предлагаемой инструкцией.

Инструкция: Каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества Вы наиболее всего цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у Вас? Разобраться в этом Вам помогут следующие задания, которые выполняются в два этапа.

Этап 1. Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV. Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы и ценны для Вас лично, которым Вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их – каждый решает сам. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств – и так до самого конца. В итоге Вы должны получить четыре набора идеальных качеств. Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств, всеми участниками психологического обследования, приводим толкования этих качеств:

Межличностные отношения, общение

- 1) Вежливость – соблюдение правил приличия, учтивость.
- 2) Заботливость – мысль или действие, направленные к благополучию людей; попечение, уход.
- 3) Искренность – выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.
- 4) Коллективизм – способность поддерживать общую работу, общие интересы коллективное начало.
- 5) Отзывчивость – готовность отозваться на чужие нужды.
- 6) Радушие – сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем – нибудь, услужить.
- 7) Сочувствие – отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.
- 8) Тактичность – чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.
- 9) Терпимость – умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам.
- 10) Чуткость – отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.
- 11) Доброжелательность – желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.
- 12) Приветливость – способность выражать чувство личной приязни.
- 13) Обязательность – способность очаровывать, притягивать к себе.
- 14) Общительность – способность легко входить в общение
- 15) Обязательность – верность слову, долгу, обещанию.
- 16) Ответственность – необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.
- 17) Откровенность – открытость, доступность для людей.

- 18) Справедливость – объективная оценка людей в соответствии с истиной.
- 19) Совместимость – умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.
- 20) Требовательность – строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей.

Поведение

- 1) Активность – проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе к делам коллектива, энергичные поступки и действия.
- 2) Гордость – чувство собственного достоинства.
- 3) Добродушие – мягкость характера, расположение к людям.
- 4) Порядочность – честность, неспособность совершить подлые и антиобщественные поступки.
- 5) Смелость – способность принимать и осуществлять свои решения без страха.
- 6) Твердость – умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.
- 7) Уверенность – вера в справедливость поступков, отсутствие колебаний, сомнений.
- 8) Честность – прямота, искренность в отношениях и поступках.
- 9) Энергичность – решительность, активность поступков и действий.
- 10) Энтузиазм – сильное воодушевление, душевный подъем.
- 11) Добросовестность – честное выполнение своих обязанностей.
- 12) Инициативность – стремление к новым формам деятельности.
- 13) Интеллигентность – высокая культура, образованность, эрудиция.
- 14) Настойчивость – упорство в достижении целей.
- 15) Решительность – непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.
- 16) Принципиальность – умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.
- 17) Самокритичность – стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.
- 18) Самостоятельность – способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.
- 19) Уравновешенность – ровный, спокойный характер, поведение.
- 20) Целеустремленность – наличие ясной цели, стремление её достичь.

Деятельность

- 1) Вдумчивость – глубокое проникновение в суть дела.
- 2) Деловитость – знание дела, предприимчивость, толковость.
- 3) Мастерство – высокое искусство в какой – либо области.
- 4) Понятливость – умение понять смысл, сообразительность.
- 5) Скорость – стремительность поступков и действий, быстрота.
- 6) Собранность – сосредоточенность, подтянутость.
- 7) Точность – умение действовать, как заодно в соответствии с образом.
- 8) Трудолюбие – любовь к труду, общественно полезной деятельности.
- 9) Уверенность – умение целиком отдаваться какому – либо делу.
- 10) Усидчивость – усердие в том, что требует длительного времени и терпения.
- 11) Аккуратность – соблюдение во всем, порядка тщательность работы.
- 12) Внимательность – сосредоточенность на выполняемой деятельности.
- 13) Дальновидность – прозорливость, способность предвидеть последствия.
- 14) Дисциплинированность – привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.
- 15) Исполнительность – старательность, хорошее исполнение заданий.

- 16) Любознательность – пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.
- 17) Находчивость – способность быстро находить выход затруднительных положений.
- 18) Последовательность – умение выполнять задания, действия в строгом порядке.
- 19) Работоспособность – способность много и продуктивно работать.
- 20) Скрупулезность – точность до мелочей, особая тщательность.

Переживания, чувства

- 1) Бодрость – ощущение полноты сил
- 2) Бесстрашие – отсутствие страха, храбрость.
- 3) Веселость – беззаботно радостное состояние.
- 4) Душевность – искреннее дружелюбие, расположенность к людям.
- 5) Милосердие – готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.
- 6) Нежность – проявление любви, ласки.
- 7) Свободолюбие – любовь и стремление к свободе, независимости.
- 8) Сердечность – задушевность, искренность в отношениях.
- 9) Страстность – способность испытывать чувство стыда.
- 10) Стыдливость – способность не испытывать чувство стыда.
- 11) Взволнованность – мера переживания, душевное беспокойство.
- 12) Восторженность – большой подъем чувств, восторг, восхищение.
- 13) Жалостливость – склонность к чувству жалости, состраданию.
- 14) Жизнерадостность – постоянство чувства радости, отсутствие уныния.
- 15) Любвеобильность – способность сильно и многих любить.
- 16) Оптимистичность – жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
- 17) Сдержанность – способность удержать себя от проявления чувств.
- 18) Удовлетворенность – ощущение удовольствия от исполнения желания.
- 19) Хладнокровность – способность сохранять спокойствие и выдержку.
- 20) Чувствительность – легкость возникновения переживаний, чувств.

Этап 2. Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные Вами из первого набора, найдите среди них такие, которыми Вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств. Затем к третьему и четвертому.

Результаты диагностики проявлений креативности у старших подростков по «Опроснику креативности Д. Джонсона»

Ф.И.О.	Характеристики креативности								Кол-во баллов	Уровень
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Ребенок 1	2	2	2	2	1	2	1	1	13	Н
Ребенок 2	2	1	2	1	2	1	1	2	12	Н
Ребенок 3	1	2	1	2	3	1	2	1	13	Н
Ребенок 4	3	2	3	1	2	2	2	2	17	С
Ребенок 5	2	4	2	4	2	1	1	1	17	С
Ребенок 6	2	3	3	3	3	3	3	3	23	С
Ребенок 7	2	3	1	1	2	1	2	2	14	Н
Ребенок 8	1	3	1	1	1	3	1	2	13	Н
Ребенок 9	3	1	2	1	2	1	1	2	13	Н
Ребенок 10	5	4	3	3	5	4	4	5	33	В
Ребенок 11	3	3	2	3	1	2	3	3	20	С
Ребенок 12	4	4	4	4	3	4	4	4	31	В
Ребенок 13	5	4	4	4	4	5	3	4	33	В
Ребенок 14	1	1	1	2	1	2	1	1	10	Н
Ребенок 15	3	2	3	4	3	2	3	4	24	С
Ребенок 16	2	3	2	4	2	3	2	4	22	С
Ребенок 17	2	1	1	1	2	2	2	1	12	Н
Ребенок 18	2	3	4	3	2	4	2	2	22	С
Ребенок 19	1	1	2	1	2	1	2	1	11	Н
Ребенок 20	2	2	2	2	2	2	1	1	14	Н
Средний балл	2,5	2,5	2,35	2,45	2,25	2,3	2,25	2,45		

Таблица 2

Результаты диагностики личностной тревожности у старших подростков по «Шкале личностной тревожности» А.М. Прихожан,

Номер вопроса	Ребенок 1	Ребенок 2	Ребенок 3	Ребенок 4	Ребенок 5	Ребенок 6	Ребенок 7	Ребенок 8	Ребенок 9	Ребенок 10	Средний балл
1. Отвечать у доски	2	0	1	1	2	2	1	0	0	1	10
2. Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	2	1	2	2	2	2	2	2	0	1	16
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	1	0	2	2	2	3	2	3	0	1	16
4. Слышать заклятия	1	0	2	2	1	1	1	2	0	0	10
5. Разговаривать с директором школы	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	20
6. Сравнить себя с другими	1	0	0	1	2	1	1	2	1	0	9
7. Учитель делает тебе замечание	1	1	2	2	1	2	1	2	0	1	13
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают	2	2	1	2	1	3	0	2	2	1	16
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	2	1	2	1	2	3	2	2	2	0	17
10. Видеть плохие или «вещие» сны	1	0	2	2	3	2	2	1	2	0	15
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	20
12. После контрольной, теста учитель называет отметки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
13. У тебя что-то не получается	1	0	2	2	1	1	1	1	1	0	10
14. Мысль о том, что неосторожным поступком можно	1	0	2	1	0	1	2	1	2	1	11

навлечь на себя гнев потусторонних сил												
15. На тебя не обращают внимания	0	1	2	2	1	1	2	1	2	1	13	
16. Ждешь родителей с родительского собрания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19	
17. Тебе грозит неуспех, провал	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	14	
18. Слышать смех за своей спиной	1	0	1	1	1	1	1	2	2	1	11	
19. Не понимать объяснений учителя	1	0	1	1	1	2	3	1	1	0	11	
20. Думаешь о своем будущем	1	1	2	3	1	2	2	2	1	1	16	
21. Слышать предсказания о космических катастрофах	1	0	1	2	2	3	1	2	1	0	13	
22. Выступать перед большой аудиторией	2	1	3	2	4	4	2	3	2	1	24	
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	1	0	1	1	2	1	1	1	1	2	11	
24. Ссориться с родителями	2	2	1	3	2	4	2	2	2	2	22	
25. Участвовать в психологическом эксперименте	2	0	2	2	2	2	2	3	1	1	17	
26. На тебя смотрят как на маленького	1	0	1	1	2	2	0	2	1	0	10	
27. На экзамене тебе достался 13-й билет	1	0	2	2	1	1	1	1	1	0	10	
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	16	
29. Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	2	1	2	2	2	2	3	3	1	3	21	
30. Не можешь справиться с домашним заданием	1	0	1	2	2	2	2	2	1	1	14	
31. Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	15	
32. Не соглашаешься с родителями	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	16	
33. Берешься за новое дело	2	0	2	1	2	2	1	1	1	1	13	

34. Разговаривать со школьным психологом	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	15
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»	1	0	2	2	1	1	2	1	1	0	11
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)	2	1	2	2	1	3	1	1	3	1	17
37. Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	2	0	2	2	2	1	1	1	1	1	13
38. Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	17
39. Думать о своей внешности	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	24
40. Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	2	0	1	2	2	3	3	2	2	1	18
Кол-во баллов	62	31	68	70	68	76	62	70	55	42	
Степ	7	2	8	8	8	9	7	8	6	4	
Уровень	С	Н	В	В	В	В	С	В	С	Н	

Продолжение таблицы 2

Номер вопроса											Средний балл
	Ребенок 11	Ребенок 12	Ребенок 13	Ребенок 14	Ребенок 15	Ребенок 16	Ребенок 17	Ребенок 18	Ребенок 19	Ребенок 20	
1. Отвечать у доски	1	4	1	2	3	0	3	0	2	2	18
2. Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	2	4	3	2	2	1	2	0	1	1	18
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	17
4. Слышать заклятия	3	2	2	1	1	0	2	0	1	2	14
5. Разговаривать с директором школы	4	4	2	2	2	1	3	1	3	2	24
6. Сравнить себя с другими	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	22
7. Учитель делает тебе замечание	2	3	1	1	3	0	2	1	1	2	16
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают	2	4	2	2	2	1	2	2	3	2	22
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают)	4	4	2	2	3	1	3	1	3	1	24

за тобой во время работы, решения задачи)											
10. Видеть плохие или «вещие» сны	2	3	2	2	3	0	1	0	3	2	18
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	4	4	3	2	2	1	2	1	2	3	24
12. После контрольной, теста учитель называет отметки	3	3	2	2	2	1	3	0	2	2	20
13. У тебя что-то не получается	2	2	2	2	3	0	2	0	2	3	18
14. Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	2	3	2	3	3	0	1	0	2	2	18
15. На тебя не обращают внимания	3	1	2	3	3	2	3	1	2	2	22
16. Ждешь родителей с родительского собрания	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	29
17. Тебе грозит неуспех, провал	2	3	3	2	2	1	2	0	2	3	20
18. Слышать смех за своей спиной	2	4	3	3	2	0	2	0	3	3	22
19. Не понимать объяснений учителя	4	3	3	2	2	0	3	2	2	2	23
20. Думаешь о своем будущем	2	2	2	2	1	1	2	0	1	1	14
21. Слышать предсказания о космических катастрофах	1	1	0	0	1	0	1	1	2	1	8
22. Выступать перед большой аудиторией	4	3	1	1	2	0	1	0	1	2	15
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	3	2	1	2	1	0	1	0	1	1	12
24. Ссориться с родителями	4	4	2	2	2	1	2	0	1	3	21
25. Участвовать в психологическом эксперименте	2	2	2	1	1	0	1	0	1	1	11
26. На тебя смотрят как на маленького	3	3	1	1	1	0	2	0	2	2	15
27. На экзамене тебе	4	4	2	2	1	0	1	0	1	1	16

достался 13-й билет											
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	3	3	2	1	1	1	2	0	1	1	15
29. Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	3	3	3	2	2	2	2	0	2	3	22
30. Не можешь справиться с домашним заданием	3	4	2	1	1	0	1	0	2	2	16
31. Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	3	3	3	2	2	1	2	0	2	3	21
32. Не соглашаешься с родителями	3	3	3	3	2	0	3	0	1	2	20
33. Берешься за новое дело	2	2	2	2	1	0	1	0	2	1	13
34. Разговаривать со школьным психологом	3	3	1	2	2	0	1	0	1	2	15
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»	3	3	2	1	1	0	1	0	1	1	13
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)	3	2	2	2	2	1	2	0	2	1	17
37. Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	2	3	2	1	1	0	1	1	1	1	13
38. Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	2	2	2	1	2	1	1	0	2	2	15
39. Думать о своей внешности	2	3	3	3	2	1	1	0	3	3	21
40. Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	3	3	1	1	1	1	0	0	0	2	12
Кол-во баллов	108	119	80	72	74	23	73	16	71	78	
Степ	10	10	9	8	8	1	8	1	8	9	
Уровень	В	В	В	В	В	Н	В	Н	В	В	

Таблица 3

Результаты диагностики личностной тревожности по субшкалам у старших подростков по «Шкале личностной тревожности» А.М. Прихожан,

Субшкала	Ребенок 1	Ребенок 2	Ребенок 3	Ребенок 4	Ребенок 5	Ребенок 6	Ребенок 7	Ребенок 8	Ребенок 9	Ребенок 10	Ребенок 11	Ребенок 12	Ребенок 13	Ребенок 14	Ребенок 15	Ребенок 16	Ребенок 17	Ребенок 18	Ребенок 19	Ребенок 20	Средний балл
Школьная тревожность	17	11	16	16	17	18	18	18	13	14	31	35	20	18	20	6	23	7	19	21	17,9
Самооценочная тревожность	17	8	17	20	16	19	15	22	11	11	21	27	22	19	18	8	18	5	20	22	16,8
Межличностная тревожность	16	10	18	17	19	24	14	17	18	10	30	30	21	20	21	7	21	2	18	19	17,6
Магическая тревожность	12	2	17	17	16	15	15	13	13	7	26	27	17	15	15	2	11	2	14	16	13,6

Результаты диагностики самооценки качеств личности у старших подростков по методике изучения самооценки качеств личности

Л.Д. Столяренко,

Ребенок	Межличностные отношения		Поведение		Деятельность		Переживания, чувства	
	Р	И	Р	И	Р	И	Р	И
Ребенок 1	5	14	6	12	6	14	7	15
Ребенок 2	4	12	5	16	7	18	6	13
Ребенок 3	5	14	6	12	7	18	6	19
Ребенок 4	4	12	5	17	7	20	6	20
Ребенок 5	6	12	8	15	9	17	10	18
Ребенок 6	6	12	7	15	8	18	9	20
Ребенок 7	4	12	3	16	4	15	6	17
Ребенок 8	8	15	9	14	12	16	10	17
Ребенок 9	6	17	5	16	4	15	7	19
Ребенок 10	5	12	6	14	7	15	8	16
Ребенок 11	7	12	9	14	8	13	10	17
Ребенок 12	10	15	11	18	8	14	12	17
Ребенок 13	6	15	7	18	11	19	7	16
Ребенок 14	12	18	11	20	14	20	13	20
Ребенок 15	8	9	7	10	6	12	7	11
Ребенок 16	12	19	11	20	13	20	10	20
Ребенок 17	6	10	5	9	7	12	8	15
Ребенок 18	10	18	8	14	9	16	11	18
Ребенок 19	13	20	14	20	11	17	10	18
Ребенок 20	6	8	6	10	7	11	8	12

Р – реальный, И – идеальные

Таблица 5

Полученные данные по методике самооценки Л.Д. Столяренко, %

Ребенок	Пол	Межличностные отношения		Поведение		Деятельность		Переживания, чувства	
		%	Уровень	%	Уровень	%	Уровень	%	уровень
Ребенок 1	М	35,7	С	50,0	С	42,9	С	46,7	С
Ребенок 2	М	33,3	Н	31,3	Н	38,9	С	46,2	С
Ребенок 3	М	35,7	С	50,0	С	38,9	С	31,6	Н
Ребенок 4	М	33,3	Н	29,4	Н	35,0	С	30,0	Н
Ребенок 5	М	50,0	С	53,3	С	52,9	С	55,6	В
Ребенок 6	Ж	50,0	С	46,7	С	44,4	С	45,0	С
Ребенок 7	Ж	33,3	Н	18,8	Н	26,7	Н	33,3	Н
Ребенок 8	Ж	53,3	С	64,3	В	75,0	В	58,8	В
Ребенок 9	Ж	35,3	С	31,3	Н	26,7	Н	36,8	С
Ребенок 10	Ж	41,7	С	42,9	С	46,7	С	50,0	С

Ребенок 11	М	58,3	В	64,3	В	61,5	В	58,8	В
Ребенок 12	М	66,7	В	61,1	В	57,1	В	70,6	В
Ребенок 13	М	40,0	С	38,9	С	57,9	В	43,8	С
Ребенок 14	М	66,7	В	55,0	В	70,0	В	65,0	В
Ребенок 15	М	88,9	В	70,0	В	50,0	С	63,6	В
Ребенок 16	Ж	63,2	В	55,0	В	65,0	В	50,0	С
Ребенок 17	Ж	60,0	В	55,6	В	58,3	В	53,3	С
Ребенок 18	Ж	55,6	С	57,1	В	56,3	С	61,1	В
Ребенок 19	Ж	65,0	В	70,0	В	64,7	В	55,6	В
Ребенок 20	Ж	75,0	В	60,0	В	63,6	В	66,7	В

Таблица 6

Проявленность уровня самооценки, экспериментальной группы

Ребенок	Межличностные отношения		Поведение		Деятельность		Переживания, чувства	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Низкий	3	15%	4	20%	2	10%	3	15%
Средний	9	45%	6	30%	9	45%	8	40%
Высокий	8	40%	10	50%	9	45%	9	45%

Раздел 1. Развитие уровня креативности

Занятие 1. «Затерянный мир»

Цель – создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе.

Материалы: кисти, акварель, вода в глубокой посуде (миска пластиковая белого цвета или прозрачная), белый лист бумаги (А-2) под посуду).

Представление о своей личности, как известно, является важнейшей детерминантой жизненного пути человека, его профессионального и личностного роста, а также предпосылкой для самореализации в будущем.

На первом занятии раскрывается сущность методов изобразительного творчества и вырабатываются правила работы в группе.

Психолог: Ребята на наших занятиях мы должны выполнять основные правила:

- Внимательно слушать друг друга;
- Не перебивать говорящего;
- Уважать мнения друг друга;
- Не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется;
- Все должны чувствовать себя комфортно;
- Все высказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным.

Участники садятся в круг. Далее участникам предлагается выполнить методику М. Куна Т. Мак-Партланда «Кто Я?», направленную на исследование личностной идентичности. Эта исследовательская методика не занимает много времени, дает обширный материал для качественной интерпретации.

Упражнение «Каракули»

Цель: данная изобразительная техника в сочетании с музыкой побуждает личность взрослого ребенка к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.

Описание техники: Участникам предлагается выбрать бумагу и изобразительные материалы по желанию, послушать ритм и настроение музыкального произведения, представить себе образ, о котором рассказывает музыка, затем изобразить его экспрессивно (с помощью каракулей, клякс, линий, точек, пятен, отпечатков и др.). На этапе обсуждения участники рассказывают о своем рисунке, отмечают, получилось ли передать задуманный образ, получилось ли у них что-либо неожиданное, и на что оно может быть похоже, что обозначает выбранный для рисунка цвет. Другие участники группы тоже подключаются к обсуждению, и интерпретации

работ, рассказывают о своих впечатлениях от творческого процесса, отмечают эмоциональный климат в группе.

Упражнение «Метафоричный Автопортрет».

Цель: осознать самих себя – свою внешность и внутренние характеристики. Работа над автопортретом помогает выразить те эмоционально окрашенные аспекты к себе, которые трудно поддаются вербализации.

Участникам объясняется суть слова метафора.

Метафора (от др.греч. μεταφορά – «перенос», «переносное значение») – фигура речи, использующая название объекта одного класса для описания объекта другого класса, в том числе, чтобы кратко выразить объемное значение описываемого объекта. Термин принадлежит Аристотелю и связан с его пониманием искусства как подражания жизни.

Далее индивидуальная работа над своими автопортретами.

Когда портреты готовы, они размещаются в аудитории, и участникам группы предлагается что-либо сочинить от имени автопортрета и воспроизвести текст, для всей группы. Данный момент работы, связанный с произнесением обращения в присутствии других членов группы, хотя и предъявляет дополнительную психологическую нагрузку на подростков, часто обеспечивает ощущение безопасности и поддержки, помогая справиться со сложными переживаниями, вызванными «встречей» с самим собой.

После зачитывания обращений происходит обмен впечатлениями и обсуждение рисунков и текстов. Нередко такая работа также помогает актуализировать цели будущего, дать самому себе определенную позитивную установку и закрепить полученные терапевтические эффекты.

Рефлексивный анализ: Каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе занятия.

Занятие 2. Тема «Волшебная птица времени года»

Цель: развитие креативности, творческого мышления и способностей.

Материалы: кисти, акварель, вода в глубокой посуде (миска пластиковая белого цвета или прозрачная), белый лист бумаги (А 2) под посуду).

Психолог: Здравствуйте, ребята! У меня есть волшебная кисточка, которая может творить любые чудеса, палитра на которой я могу смешивать волшебные краски. А также папка художника, где я ношу листы бумаги, которые превращаются в загадочные картины. Вы пришли в мастерскую рисования. Рисунки тут могут бегать, прыгать и даже летать. Вы мне не верите? Скоро вы сами во всём убедитесь.

Упражнение «Птица года»

Психолог: Я вам расскажу. Я видела птицу, она летела плавно между облаков, представляете от взмаха её крыльев засветила радуга, пошёл снег, дождь, вихрем закружились осенние листочки, и солнце по-летнему засияло на небе. И я очень перепугалась, потому что такой неожиданной погоды я

никак не ждала. Ребята, что это за птица. Правильно эта птица «времена года». (Показ иллюстраций на тему «Времена года» на интерактивной доске)

Психолог: Ребята, о каком времени года мы сейчас расскажем? Скажите, какие краски у зимы? Холодные оттенки у зимы холодные или тёплые?

– Ребята, о каком времени года мы сейчас расскажем? Скажите, какие цвета у весны? Холодные оттенки у весны холодные или тёплые?

– Ребята, о каком времени года мы сейчас расскажем? Скажите, какие цвета у лета? Холодные оттенки у лета они холодные или тёплые?

– Ребята, о каком времени года мы сейчас расскажем? Скажите, какие цвета у осени? Холодные оттенки у осени они холодные или тёплые?

Психолог: Ребята, а вы знаете, что я умею рисовать птицу времени года, хотите я вас научу? (Дети проходят за столы)

Психолог: Ребята сейчас мы с вами будем рисовать птицу времени года. Для этого давайте возьмём бумагу, которую заготовили. Берите в руки простые карандаши. И ребята смотрите на меня, повторяйте вместе со мной.

Сначала мы нарисуем нашей птичке клюв. Рисуем в верхней части листа. Теперь мы нарисуем нашей птичке голову, с такими забавными пёрышками с одной стороны и с другой стороны. Дальше рисуем крылышки, вот такие крылышки. Теперь рисуем птичке туловище и хвостик. Ребята чего не хватает нашей птичке? Клюва и глаз. Ну вот, у нас получились очень красивые птицы. Сейчас давайте возьмём в руки ножницы и вырежем наших птичек. Ребята ножницами следует пользоваться очень осторожно. И вот мы с ребятами вырезали наших волшебных птиц времени года.

(Дети берут вырезанных птичек и проходят к столам, где все подготовлено для техники «монотипия»)

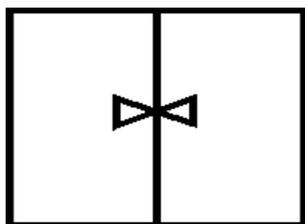
Психолог: Ребята мы с вами будем работать в технике монотипия, это очень интересная техника... мы будем ставить цветные пятна на стекле, потом приложим ваших птичек и сделаем красивые отпечатки. Давайте каждый вспомнит своё любимое время года и выберет те цвета, которые напоминают о любимом времени года. Теперь возьмите краску на кисточку и ставьте пятнышки на стекле, краски должны быть разных цветов, ведь у вашего времени года много цветов

Теперь ребята возьмите вашу птичку и приложите к стеклышку, хорошенько придавите и вот ваш уникальный и неповторимый отпечаток готов.

Психолог: Ребята мне так понравилось ставить пятнышки. А пока сохнут наши птички, давайте разгадаем головоломку.

В качестве головоломки предлагается детям разгадывание друдла. Друдл – это графическая головоломка, которая имеет множество вариантов ответа. Как правило, она изображается в виде квадрата с условными начертаниями, а задача сводится к тому, чтобы увидеть в изображении самые разные предметы. Чем больше креативных подписей, тем лучше [7].

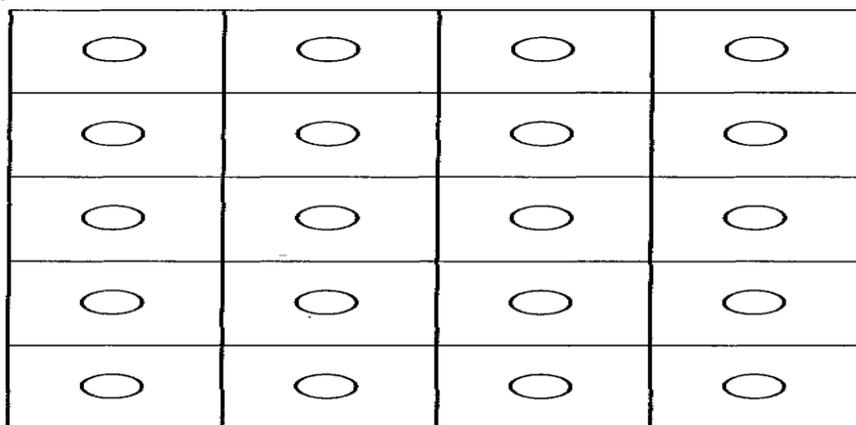
Психолог: Ребята, скажите, а на что похожа эта картинка? (Ответы детей, чем креативнее, тем лучше).



Друдл

Интеллектуальная разминка

Психолог: А сейчас еще одно очень интересное задание. Добавьте любые детали или линии к основному изображению так, чтобы получились различные интересные рисунки. Рисовать можно внутри круга и снаружи круга.



После игры подростки берут птичек и проходят за столы

Психолог: Ребята наши волшебные птички времени года высохли и сейчас мы наклеим их на цветную бумагу. Ребята выберете цвет бумаги, который подходит вашей птичке времени года. Теперь хорошенько смажьте вашу птичку клеем и приклейте на лист цветной бумаги. Ну, вот мы приклеили. А ещё можно приклеить украшения нашей птице, и нарисовать как от взмаха крыльев разлетаются по всюду пушистые снежинки, осенние листочки, капли дождя, солнечные лучи.

Психолог: Ой. Ребята мы забыли о волшебной кисточке! Сейчас я взмахну волшебной кисточкой. ... И (включается аудиозапись «щебет птиц»). Ребята, что это за звуки? Это ваши птички защебетали.

Рефлексивный анализ: Анализ детских работ:

- Ребята, с помощью какой техники мы выполнили свои работы
- Как мы выполняли?
- Ребята расскажите о своей птичке.
- Как её зовут? Где она живёт?
- У кого получилась самая осенняя птичка? У кого птица самая зимняя? Какие цвета вы выбирали для весенней птички? и т. д.

Психолог: Ребята сегодня вы научились рисовать волшебную птицу времени года, надеюсь, вам понравилось! Я хочу, чтобы вы продолжали рисовать, учились замечать прекрасное, в природе, находить красоту в окружающем вас мире и приготовила для вас подарок, раскраски о времени года. Достает из волшебной папки подарки

Занятие 3. Тема «Радуга цвета гжельской росписи»

Известный педагог И. Дистервег считал: «Тот, кто рисует, получает в течение одного часа больше, чем тот, кто девять часов только смотрит».

Цель: развивать фантазию, творчество, воображение подросток, приобщать к удивительному миру искусства,

Материал и оборудование: силуэты посуды, элементы гжельской росписи; фломастеры, гуашь, листы бумаги с изображением кругов, треугольников, квадратов, печатки, разноцветные карандаши.

Психолог: читает стихотворение А. Шлыгина «Разноцветный шар земной».

Если б в поле расцветали только белые цветы.

Любоваться бы устали ими скоро я и ты.

Если б в поле расцветали только жёлтые цветы,

Мы б с тобой скучать бы стали

От подобной красоты!

Хорошо, что есть ромашки, розы, астры, васильки,

Одуванчики и кашки, незабудки и жарки!

У ромашки белый цвет,

У гвоздики – красный.

Цвет зелёный у листвы,

Это так прекрасно!

Упражнение «Цвета радуги»

Психолог: Сегодня мы с вами поговорим о цветах. Как вы уже знаете, все цвета происходят от основных цветов радуги. Кто знает все цвета радуги? А знаете, как лучше запомнить их? Запомните, как лучше запомнить цвета радуги: Каждый (красный) охотник (оранжевый) желает (жёлтый) знать (зелёный) где (голубой) сидит (синий) фазан (фиолетовый). Вот все семь основных цветов, которые используют люди для рисования.

Психолог: читает стихи, а дети начинают смешивать краски, получая разные цвета, затем рисуют на большом листе бумаги.

Воспитатель.

Три цвета, три цвета, три цвета,

Ребята, не мало ли это?

А где нам зелёный, оранжевый взять?

А если нам краски по парам смешать?

Из синей и красной (вот этой)

Получим мы цвет ... (фиолетовый).

А синий мы с жёлтым смешаем.

Какой мы цвет получаем? (зелёный)

А красный плюс жёлтый, для всех не секрет,

Дадут нам конечно ... (оранжевый цвет)

А теперь послушайте стихи, и скажите, о каком народном промысле говорится в них?» И. Кадухина «Гжель»

Фарфоровые чайники, подсвечники, часы,

Животные и птицы невиданной красы.

Деревня в Подмосковье прославилась теперь.

Известно всем в народе её название – Гжель.

Гордятся в Гжели жители

Небесной синевой,

Не встретите на свете вы

Красоты такой!

Голубизну небесную,

Что сердцу так мила,

Кисть мастера на чашечку

Легко перенесла.

Почему Гжель называют нежно-голубым чудом? Какие элементы есть в гжельской росписи? (Ответы детей).

Упражнение «Укрась посуду гжельским узором» (были заранее подготовлены белые кружки и блюда). Подростки разрисовывают силуэты посуды элементами гжельской росписи. Ребята можете придумать собственный узор, используя цвета гжели.

Рефлексивный анализ: Сегодня мы с вами очень хорошо потрудились. Давайте подведем итоги. Что сегодня мы узнали нового на занятии? Вам понравилось раскрашивать посуду под «Гжель»? А давайте расскажем о полученных узорах и что вы хотели показать, разрисовывая узор? О чем вы думали?

Занятие 4. Тема: «Креативим, креативим»

«Цель только тогда может быть достигнута каким-нибудь средством, когда уже заранее само средство насквозь проникнуто собственно природой цели» Ф. Лассаль

«Фантастическое животное»

Цель: развивать творческое воображение, используя разные способы изображения.

Материалы: разные части животных, птиц, рыб, насекомых (вырезанные из бумаги).

Инструкция: составить из имеющихся элементов фантастическое животное, придумать название. Затем дети изображают фантастическое животное в выбранной ими технике.

Упражнение «Дом паука»

Цель: развивать чувство композиции.

Материал: листы картона разного цвета, цветные толстые нитки, изображения паука, разных насекомых, листочков; цветные карандаши или фломастеры, уголь.

Инструкция: Ты знаешь, где живет паук? Какой у него дом? Кто попадает в его сети? Хочешь изобразить дом паука? Его можно нарисовать, выложить из ниток, а насекомых можно сделать или использовать тех, что уже есть. Затем дети рисуют или выполняют работу в технике коллажа.

Упражнение «Цветные звуки моего тела»

Цель: развитие творческих способностей, побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций.

Материалы: Половина листа ватмана каждому участнику. Акварельные краски или гуашь, кисти. Фломастеры. Баночки для воды.

Инструкция: Свободное рисование на листе бумаги форматов А 3. «Рисуйте цветные линии автоматически, не задумываясь, в свободной манере. Опишите рисунок от своего лица. Начните описание словами: «Я – картинка, по всей моей поверхности расположены линии...».

Рефлексивный анализ: Ребята сегодня мы с вами хорошо потрудились, давайте подведем итоги. Что больше всего вам запомнилось на сегодняшнем занятии? А кем вы сегодня чувствовали? Что вам дает рисование?

Раздел 2. Снижение уровня тревожности;

Занятие 5

Тема: «Рисунок акварелью на воде»

Цель: снижение тревожности.

Материалы: кисти, акварель, вода в глубокой посуде (миска пластиковая белого цвета или прозрачная), белый лист бумаги (А 2) под посуду).

Инструкция: Каждому подростку предлагается обратить внимание на акварель в коробке, рассмотреть цвета; выбрать толщину кисти, рассмотреть воду (вода налита в посуду почти до края, посуда стоит на листе бумаги - светлый фон вокруг воды).

Упражнение «Рисуем себя»

1. Прислушайся к себе и почувствуй свое состояние, эмоции.
2. Удобно расположи свое тело на стуле.
3. Обрати внимание на цвет акварели, какой цвет «зывает» к тому цвету прикасаемся кистью.
4. Медленно начинай оставлять точки на воде и наблюдай за тем, что происходит с краской. Наблюдай за собой.
5. Когда кисть начнет рисовать по воде – позволь ей это, и наблюдай за процессом. Отследи, как изменилось твое состояние, эмоции.
6. Если захочешь – поменяй цвет краски.
7. Возьми кисть в не «ведущую» руку и рисуй дальше. Наблюдай за собой.
8. Можно взять вторую кисть и рисовать обеими руками. Наблюдай за собой. Будь в процессе.
9. Подумай - что происходит с результатом – твои рисунки на воде где они, что с ними происходит и как тебе с этим процессом?
10. Если очень хочется - можно начать рисовать на самой посуде и на листе бумаги (примечание: снижается тревога, появляется жесткий «результат действия: рисунок не исчезает).
11. Для того чтобы вода стала прозрачной – необходимо ждать, пока осядет краска (примечание: свойства акварели). В редких случаях можно сменить воду.

Упражнение «Акватипия»

Материалы: бумага формата А 4, кисти, гуашь, стекло 5x5 см, кисти разных размеров, мокрые и сухие салфетки, банка с водой.

Инструкция: Сформулируйте вопрос, на который вы хотели бы получить ответ по итогам этой работы.

Создание цветowych пятен на листе бумаги с помощью стекла и красок.

- Наложите на стекло кусочки краски разных цветов, переверните стекло на бумагу так, чтобы оставить им пятна разной формы и размера.

- Действие производите до полного заполнения листа цветowymi пятнами.

Рефлексивный анализ: Ребята сегодня мы с вами хорошо потрудились, давайте подведем итоги. Что больше всего вам запомнилось на сегодняшнем занятии? А кем вы сегодня чувствовали? Что вам дает рисование?

Занятие 6

Тема «Рисуем свои страхи»

Цель: выявление страхов и снижение тревожности подростков.

Упражнение «Путешествие в детство».

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Послушайте музыку. Почувствуйте тепло в теле, дышите ровно. Попробуйте отправиться в путешествие в свое прошлое, счастливые мгновения детства. Почувствуйте себя маленьким ребенком. Вспомните и проживите заново самые счастливые, радостные ситуации вашего детства. Пусть вас снова наполнят ощущения радости, счастья, гармонии. Вы можете мысленно прокрутить эти мгновения, а может, вам удастся увидеть, услышать, войти в свою «картину» и действовать в ней во всей полноте ощущений. Постарайтесь подольше сохранить все образы. Вернувшись из детства, запечатлите свои ощущения в рисунке. Вы окунулись в свое детство, и тот положительный эмоциональный опыт, что у вас был, вы сейчас актуализировали, «оживили», он сейчас с вами. В трудные минуты жизни вспоминайте о только что пережитых мгновениях – они помогут справиться со сложной ситуацией.

Подростки рисуют, свое детство

Рефлексивный анализ: Ребята сегодня мы с вами хорошо потрудились, давайте подведем итоги. Что больше всего вам запомнилось на сегодняшнем занятии? А кем вы сегодня чувствовали? Что вам дает рисование?

Занятие 7.

Тема: «Прогони свои страхи»

Цель: снижение тревожности, осознание собственной ценности, принятие индивидуальности, развитие способности представления себя другим.

Материалы: листы бумаги формата А 3, акварель, кисти, цветные мелки, карандаши.

Упражнение «Изобрази фразу»

Инструкция: Психолог заранее заготавливает набор юмористических фраз, написанных на отдельных карточках. Затем группа выбирает одного или двух участников, которые, прочитав фразу, изображают каждое слово этой фразы, только с помощью жестов, мимики, пантомимики для других участников группы. Группа пытается понять данную фразу, и что важно - дословно. Для облегчения задачи перед началом упражнения подростки

договариваются об определенном обозначении некоторых слов и знаков препинания.

Предлагаемые фразы:

Счастье не в деньгах, а в их количестве.

Дурак, совершенствуясь, становится круглым.

Мечтал о полете мысли, но так и не дождался летной погоды.

Деньги тем большее зло, чем их меньше.

Ему пришла в голову мысль, но, не застав никого, ушла.

Не бойтесь этой гранаты: она ручная.

Сколько прекрасных мыслей гибнет в лабиринтах извилин!

Почему чаще всего неограниченные возможности у ограниченных людей?

Затем каждый ребенок выбирает любую фразу и изображает ее на рисунке.

Упражнение «Самореклама»

Инструкция: Подростку предлагается нарисовать рекламу самого себя, включив в нее короткий текст. После завершения рисунков участники группы добавляют в рекламу друг друга те элементы или формулировки, которые автор, по их мнению, пропустил.

Упражнение «Автопортрет в лучах солнца»

Инструкция: Психолог просит каждого из участников ответить себе на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?», предлагая нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои страхи и тревожности. Важно, чтобы было как можно больше лучей. А теперь сделаем самолетик из вашего рисунка и отправим все свои страхи путешествовать. Дети выпускают самолетики в окно.

Рефлексивный анализ: Обсуждение по итогам рисования: Какой вид этап был наиболее интересным? Что было важно в работе? Какие страхи вы сегодня прогнали?

Занятие 8.

Тема «Карта моего внутреннего мира»

Цель - снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативности мышления.

Материалы: бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей, фломастеров, мелков, простые карандаши, ластик.

Упражнение «Ассоциации»

Инструкция: участникам кидается мяч с названием какого-либо географического объекта (ландшафта): море, горы, тропа, озеро, льдины и т.д. Каждому адресату необходимо быстро отреагировать, придумав ассоциацию к предложенному ему слову таким образом: горы любви, озеро слез, тропа познания и т.д.

Упражнение «Карта моего внутреннего мира».

Инструкция: Психолог показывает детям различные географические карты.

«Перед вами лежат различные географические карты. Как вы видите, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало что знали о том, что их окружает.

Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный.

Так давайте с вами создадим карты вашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора страхов», «река смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»

Когда карты будут готовы, по ним устраиваются «экскурсии».

Обсуждение: Что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма? Какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась? Какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать? Что было сложнее всего изобразить? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Релаксация: Мы идем по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывают и трава и песок и шишки и даже стекло. А в волшебном лесу всё постоянно меняется. Вот сейчас мы идём по зелёной мягкой траве, она приятно ласкает нам ноги! А теперь вдруг у нас под ногами песок. Он становится всё горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Посмотрите, вдруг выпал снег, и мы идём теперь по мягкому, пушистому, но очень холодному снегу. И снова всё изменилось в лесу. Теперь мы идём по осеннему лесу, а под ногами у нас шуршат сухие листочки. И вот мы вышли к лесному болоту. И теперь мы идём по болоту. Наши ноги засасывает, мы их с трудом передвигаем, силой вытягиваем из тины. Но вот мы вышли из болота и снова побежали по лесной дорожке. У нас под ногами иголки, шишки, сучки. Они щекочут и покалывают наши ноги. Ой, что это? Капельки? Пошёл дождь. Это сказочный дождь. Он даёт силу и смывает усталость. Давайте подставим ему наши руки и лицо. Вдох – выдох, вдох – выдох! Немножко постоим под волшебным дождиком и отдохнём. Вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох.

Рефлексивный анализ: Дети обсуждают результаты занятия.

Раздел 3. Повышение уровня самооценки

Занятие 9

Тема: «Овощные и фруктовые печати».

Цель: повышение самооценки и уверенности в себе. Осознание собственной ценности, принятие индивидуальности, развитие способности представления себя другим.

Материалы: бумага формата А 2, гуашь, овощи, фрукты

Инструкция: Из овощей вырезаются печати, с их помощью создаются композиции. Опыт овощного рисования может показаться нелепым, однако именно он способствует процессу формирования адекватной самооценки на бессознательно-символическом уровне. Ведь печати обычно ставят те, кто обладает соответствующим социальным статусом, следовательно, и адекватной самооценкой. Так, исподволь, мы помогаем детям конструктивно и творчески утверждать себя.

Упражнения «Солнышко».

Сядьте удобно. Расслабьтесь. Дышите ровно, спокойно. Представьте себе, почувствуйте, что вы находитесь на лесной поляне. Выглянуло солнце, его луч коснулся вашего лица, вы ощутили мягкое тепло. Луч скользит вниз, греет, согревает все ваше тело. Лучик мягкий, приятный. Тепло наполняет вас. Вам становится тепло и радостно на душе. Побудьте немного в этом состоянии. Сохраните его, открыв глаза. Старайтесь, как можно дольше, сохранить в себе приятное состояние, передайте кусочек своего тепла людям вокруг. Берите краски и за работу!

Упражнение «Огненная планета».

С Земли все звезды кажутся одинаковыми, а на самом деле они все разные. Представьте, что вы попали на Огненную планету.

Задание: написать портрет Огненного Короля теплыми красками.

Рефлексивный анализ: Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

Занятие 10.

Тема: «Рисуем имя...»

В центре внимания – феномены идентичности, идентификации, самоидентификации, самопрития. Данное занятие имеет высокий диагностический потенциал, является многоцелевым.

Цели: исследование личностной идентичности; содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «я», самопринятия.

Материалы: белая бумага формата А 4, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски, кисти.

Упражнение «Зеркало».

Инструкция: Участникам предлагается в течении 2–3 минут походить по классу, выбрать наиболее комфортное для себя место. Работа в парах с поочередным обменом ролями: ведущий – ведомый.

Далее дети рисуют воображаемый рисунок имени. Сначала ведущий пишет в воздухе собственное имя, а ведомый, будучи его зеркальным изображением, повторяет все его движения. Важно постараться воспроизвести не только движения, но и чувства, перемены настроения. Это способствует развитию умения «чувствовать другого» посредством переноса на себя внешнего рисунка поведения партнера.

Далее каждому участнику предлагается индивидуально выполнить следующие инструкции:

Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди левой и правой рукой, а затем двумя руками одновременно.

Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево. Печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какое чувство это вызывает.

Возьмите в руку воображаемую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства, от пола до потолка.

Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникших образов Вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Пожалуйста, запомните этот образ, цвет, размер букв, звучание и другие признаки. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет вас этим именем.

Упражнение «Изобразите свое имя на бумаге»

Индивидуальная работа: Сначала участникам предлагается визуализировать имя, которое вызывает отрицательные эмоции, по каким-либо причинам неприятно, не нравится, и абстрактно изобразить его, используя цвет, форму, линию. Рисунок должен отражать спонтанную реакцию на имя.

Далее инструкция повторяется с той разницей, что нужно представить и нарисовать необходимо имя, которое всегда вызывает положительные эмоции, нравится.

Третий рисунок – собственное имя.

Рефлексивный анализ: Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

Занятие завершается популярным в гештальт-терапии приемом «письмо Волшебнику». Каждому участнику предлагается написать нерабочей рукой письмо, в котором обращается к волшебнику с самой сокровенной просьбой о помощи, а затем рабочей рукой написать ответ самому себе от имени Волшебника. Понятно, что ни вопрос, ни ответ далее не обсуждаются, эта информация конфиденциальна. Данный прием основан на механизме символического удовлетворения, что позволяет уменьшить эмоциональное напряжение, связанное с негативными переживаниями.

Занятие 11

Тема: «Рисуем маски...»

Цель – создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального Я, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон.

Материалы: листы плотной бумаги формата А 3, акварель, кисти, цветные мелки, карандаши, клей, цветная бумага, цветные нитки, кисти, различные журналы с картинками, цветная фольга, ножницы.

Упражнение «Маски»

Инструкция: Участники садятся в круг. Предлагается сесть удобно и закрыть глаза.

Психолог: «Закройте глаза. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы все сильнее расслабляетесь. А теперь представьте себя на Маскараде. Представьте, как будто ваша душа покидает ваше тело, вы смотрите на себя со стороны. Что вы видите, чувствуете? А теперь вернитесь обратно в ваше тело, посмотрите на себя изнутри. Что вы есть на самом деле? Почувствуйте свое настроение, что хочется делать? Не открывая глаз, еще раз осмотритесь. Зафиксируйте свои ощущения и на счет «три» откройте глаза».

Открыв глаза, участникам объясняется задание.

Далее психолог предлагает каждому подростку самому сделать маску, главное, чтобы маска отражала его «внутренний мир», несла некоторое содержание о хозяине. Предлагается создать маску Персоны (проявление того, что мы предъявляем миру; это характер, который мы считаем приемлемым) или Тени (ее содержание включает себя желания, воспоминания, опыты, которые отсекаются человеком как несовместимые с идеалами). Предлагается подумать и решить, какую маску – своей Персоны или Тени – они будут делать, каким им представляется этот образ. Если кто-то из участников хочет, изготовить обе маски – это не возбраняется.

Пока участники работают над своими масками, подготавливается следующий этап – примерку масок. Для этого необходим еще один участник процесса – зеркало. Важно поставить его таким образом, чтобы каждый мог к нему подойти и увидеть себя.

Приглашается каждый участник, надев маску, подойти к зеркалу (в любом порядке, по мере готовности). Каждый у зеркала проводит столько времени, сколько ему необходимо. Следующий подросток подходит к зеркалу только тогда, когда оно свободно.

Релаксация: «Избавимся от комплексов»

Данное упражнение способствует лучшему пониманию себя, своего внутреннего мира и желаний, повышение самооценки, избавление от комплексов.

Участники садятся в круг и закрывают глаза. Займите удобное положение, закройте глаза и прослушайте следующую историю, попытайтесь ее визуализировать в своем воображении.

«Представьте, что вы выходите из своего дома. Ты идешь по дороге, спускаясь в долину. Твоим глазам открывается удивительный и чарующий вид – впереди чудесный сад, наполненный разнообразными деревьями, экзотическими цветами, добрыми животными и прекрасной музыкой. Ты наслаждаешься красотой и покоем. Вдруг ты замечаешь большую Дубову дверь. Пытаешься открыть ее, и она тебе поддается. Когда тыходишь в нее то обнаруживаешь что находишься на берегу моря. Ты ощущаешь телом дуновение сырого морского ветра. Слышишь плеск волн и крики чаек вдали. На твоём пути встречается лодка, ты решаешь поплыть на ней подальше от берега. Плывешь, плывешь, наслаждаясь голубыми просторами. Но понимаешь, что что-то мешает твоему дальнейшему путешествию, лодку

тянет ко дну. Ты обнаруживаешь на лодке тяжелые ящики с надписью твоего комплекса. Сколько их? Какого они размера? Ты пытаешься всеми силами выкинуть их за борт... (пауза). После того как ящики выброшены за борт, мы решаем вернуться на берег. Ступаем ногами на песчаный пляж. Чувствуешь легкость в твоей походке, ощущаешь себя свободной и окрыленной, душа улыбается. И ты обновленная, красивая и счастливая возвращаешься сад и закрываешь за собой дверь. Сделай глубокий вдох. Глубокий выдох. Почувствуй себя Здесь и Сейчас. Свежая, бодрая и с хорошим настроением!»

Рефлексивный анализ: Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях. Делятся, какую маску создавали, почему был сделан именно такой выбор. Какие эмоции человек испытал, надев маску, глядя на себя в зеркало? Подросткам предлагается по кругу высказаться о положительных сторонах, качествах масок партнеров.

Занятие 12.

Тема: «Два письма»

Цель: повышение самооценки, самопознание. Осознание подростками особенностей собственной личности, принятие собственной индивидуальности.

Материалы: листы бумаги формата А 3, акварель, кисти, цветные мелки, карандаши.

Инструкция: Участникам предлагается еще раз проанализировать свои выявленные противоречия и изобразить на одном листе качества (характеристики), от которых желательно избавиться, а также те, которые необходимо приобрести. Затем часть рисунка с образом ненужных, «плохих» качеств уничтожить. Лучше, по словам Ф.С. Сомера, использовать ритуальный прием сжигания. Оставшаяся желаемая, «хорошая» часть помещается в конверт с адресом автора. Эти письма через некоторое время психолог отправит каждому участнику занятия, как напоминание о взятой им ответственности за собственные положительные изменения, личностный рост.

Упражнение «Мое настроение»

Инструкция: Возьмите карандаш (краски, пастельные мелки), закройте глаза и попробуйте рисовать на листе бумаги любые линии, геометрические фигуры, знаки. Не ограничивайте движения руки. Можно просто «калякать». Рассмотрите свой рисунок. Если хочется дорисовать или объяснить словами, сделайте это.

Возьмите другой лист бумаги, карандаши другого цвета, который в данный момент соответствует вашему настроению, и снова нарисуйте «каракули», только теперь с открытыми глазами. Подойдите к любому из участников группы и предложите дополнить его таким образом, чтобы получить узнаваемое изображение.

Считается, что такое упражнение стимулирует спонтанное самовыражение, помогая лучше настроиться на внутренний мир.

Упражнение «Герб»

Психолог: Ребята сегодня мы с вами разработаем собственный герб. Создание герба может рассматриваться в качестве своеобразного, символического автопортрета, отражающего особенности восприятия и самого себя.

Инструкция для создания герба: создать герб, чтобы он мог отразить положительные качества личности подростка, его достижения, принадлежность к определенному сообществу людей, свои убеждения и ценности.

Создание гербов и их последующее обсуждение с психологом и группой является одним из факторов, повышающим самоуважение, укрепление веры в его силы. При создании герба, можно обратить внимание на наличии участников общих интересов, ценностей и жизненных целей.

В начале каждому участнику группы предлагалось создать 3 индивидуальных герба:

Представление о себе в настоящий момент, по возможности подчеркнуть свои положительные качества;

Представление о прошлом – акцентируя внимание на достижения и положительном опыте;

Представление о будущем и положительных жизненных целях.

Можно сделать 3 герба, можно один разделить на 3 части (средняя часть должна отражать себя в настоящий момент, левая Я- в прошлом, правая – Я в будущем.). так же на гербе предоставляется написать девиз, который отражает свое жизненное кредо.

Затем участникам предлагалось объединиться в пары или тройки и создать общие гербы с девизом по тем же принципам, что и в индивидуальной работе.

Релаксация «Водопад». Участники садятся в круг.

«Закройте глаза. Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными...(пауза). А нежный свет течет дальше по груди, по животу. Пусть свет гладит ваши руки, пальцы. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией».

Рефлексивный анализ: Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

Таблица 8

Результаты диагностики проявлений креативности у старших подростков по «Опроснику креативности Д. Джонсона»

Ф.И.О.	Характеристики креативности								Кол-во баллов	Уровень
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Ребенок 1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	С
Ребенок 2	2	2	2	1	2	1	1	2	13	Н
Ребенок 3	2	2	2	2	3	2	2	2	17	С
Ребенок 4	3	2	3	1	2	2	2	2	17	С
Ребенок 5	2	4	2	4	2	1	1	1	17	С
Ребенок 6	4	4	4	4	4	4	4	3	31	В
Ребенок 7	2	3	2	2	2	3	2	2	18	С
Ребенок 8	1	3	1	1	1	3	2	2	14	Н
Ребенок 9	3	2	2	2	2	3	3	2	19	С
Ребенок 10	5	4	3	3	5	4	4	5	33	В
Ребенок 11	3	3	2	3	1	2	3	3	20	С
Ребенок 12	4	4	4	4	3	4	4	4	31	В
Ребенок 13	5	4	4	4	4	5	3	4	33	В
Ребенок 14	1	1	1	2	1	2	1	1	10	Н
Ребенок 15	3	2	3	4	3	2	3	4	24	С
Ребенок 16	2	3	2	4	2	3	2	4	22	С
Ребенок 17	2	1	1	1	2	2	2	1	12	Н
Ребенок 18	2	3	4	3	2	4	2	2	22	С
Ребенок 19	1	1	2	1	2	1	2	1	11	Н
Ребенок 20	2	2	2	2	2	2	3	3	18	С
Средний балл	2,55	2,6	2,4	2,5	2,35	2,6	2,4	2,5		

Таблица 9

Результаты диагностики личностной тревожности у старших подростков по «Шкале личностной тревожности» А.М. Прихожан, контрольный этап

Номер вопроса	Ребенок 1	Ребенок 2	Ребенок 3	Ребенок 4	Ребенок 5	Ребенок 6	Ребенок 7	Ребенок 8	Ребенок 9	Ребенок 10	Средний балл
1. Отвечать у доски	2	0	1	1	2	2	1	0	0	1	10
2. Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	2	1	2	2	2	2	2	2	0	1	16
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	1	0	2	2	2	3	2	3	0	1	16
4. Слышать заклятия	1	0	2	2	1	1	1	2	0	0	10
5. Разговаривать с директором школы	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	20
6. Сравнить себя с другими	1	0	0	1	2	1	1	2	1	0	9
7. Учитель делает тебе замечание	1	1	2	2	1	2	1	2	0	1	13
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают	2	2	1	2	1	3	0	2	2	1	16
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	2	1	2	1	2	3	2	2	2	0	17
10. Видеть плохие или «вещие» сны	1	0	2	2	3	2	2	1	2	0	15
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	20
12. После контрольной, теста учитель называет отметки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
13. У тебя что-то не получается	1	0	2	2	1	1	1	1	1	0	10
14. Мысль о том, что неосторожным	1	0	2	1	0	1	2	1	2	1	11

поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил											
15. На тебя не обращают внимания	0	1	2	2	1	1	2	1	2	1	13
16. Ждешь родителей с родительского собрания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19
17. Тебе грозит неуспех, провал	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	14
18. Слышать смех за своей спиной	1	0	1	1	1	1	1	2	2	1	11
19. Не понимать объяснений учителя	1	0	1	1	1	2	3	1	1	0	11
20. Думаешь о своем будущем	1	1	2	3	1	2	2	2	1	1	16
21. Слышать предсказания о космических катастрофах	1	0	1	2	2	3	1	2	1	0	13
22. Выступать перед большой аудиторией	2	1	3	2	4	4	2	3	2	1	24
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	1	0	1	1	2	1	1	1	1	2	11
24. Ссориться с родителями	2	2	1	3	2	4	2	2	2	2	22
25. Участвовать в психологическом эксперименте	2	0	2	2	2	2	2	3	1	1	17
26. На тебя смотрят как на маленького	1	0	1	1	2	2	0	2	1	0	10
27. На экзамене тебе достался 13-й билет	1	0	2	2	1	1	1	1	1	0	10
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	16
29. Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	2	1	2	2	2	2	3	3	1	3	21
30. Не можешь справиться с домашним заданием	1	0	1	2	2	2	2	2	1	1	14
31. Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	15
32. Не соглашаешься с родителями	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	16

33. Берешься за новое дело	2	0	2	1	2	2	1	1	1	1	13
34. Разговаривать со школьным психологом	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	15
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»	1	0	2	2	1	1	2	1	1	0	11
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)	2	1	2	2	1	3	1	1	3	1	17
37. Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	2	0	2	2	2	1	1	1	1	1	13
38. Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	17
39. Думать о своей внешности	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	24
40. Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	2	0	1	2	2	3	3	2	2	1	18
Кол-во баллов	62	31	68	70	68	76	62	70	55	42	
Стен	7	2	7	8	7	9	7	8	6	4	
Уровень	С	Н	С	В	С	В	С	В	С	Н	

Продолжение таблицы 9

Номер вопроса											Средний балл
	Ребенок 11	Ребенок 12	Ребенок 13	Ребенок 14	Ребенок 15	Ребенок 16	Ребенок 17	Ребенок 18	Ребенок 19	Ребенок 20	
1. Отвечать у доски	1	4	1	2	3	0	3	0	2	2	18
2. Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	2	4	3	2	2	1	2	0	1	1	18
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	17
4. Слышать заклятия	3	2	2	1	1	0	2	0	1	2	14
5. Разговаривать с директором школы	4	4	2	2	2	1	3	1	3	2	24
6. Сравнить себя с другими	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	22
7. Учитель делает тебе замечание	2	3	1	1	3	0	2	1	1	2	16
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают	2	4	2	2	2	1	2	2	3	2	22
9. На тебя смотрят,	4	4	2	2	3	1	3	1	3	1	24

когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи)											
10. Видеть плохие или «вещие» сны	2	3	2	2	3	0	1	0	3	2	18
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	4	4	3	2	2	1	2	1	2	3	24
12. После контрольной, теста учитель называет отметки	3	3	2	2	2	1	3	0	2	2	20
13. У тебя что-то не получается	2	2	2	2	3	0	2	0	2	3	18
14. Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	2	3	2	3	3	0	1	0	2	2	18
15. На тебя не обращают внимания	3	1	2	3	3	2	3	1	2	2	22
16. Ждешь родителей с родительского собрания	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	29
17. Тебе грозит неуспех, провал	2	3	3	2	2	1	2	0	2	3	20
18. Слышать смех за своей спиной	2	4	3	3	2	0	2	0	3	3	22
19. Не понимать объяснений учителя	4	3	3	2	2	0	3	2	2	2	23
20. Думаешь о своем будущем	2	2	2	2	1	1	2	0	1	1	14
21. Слышать предсказания о космических катастрофах	1	1	0	0	1	0	1	1	2	1	8
22. Выступать перед большой аудиторией	4	3	1	1	2	0	1	0	1	2	15
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	3	2	1	2	1	0	1	0	1	1	12
24. Ссориться с родителями	4	4	2	2	2	1	2	0	1	3	21
25. Участвовать в психологическом эксперименте	2	2	2	1	1	0	1	0	1	1	11
26. На тебя смотрят	3	3	1	1	1	0	2	0	2	2	15

как на маленького											
27. На экзамене тебе достался 13-й билет	4	4	2	2	1	0	1	0	1	1	16
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	3	3	2	1	1	1	2	0	1	1	15
29. Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	3	3	3	2	2	2	2	0	2	3	22
30. Не можешь справиться с домашним заданием	3	4	2	1	1	0	1	0	2	2	16
31. Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	3	3	3	2	2	1	2	0	2	3	21
32. Не соглашаешься с родителями	3	3	3	3	2	0	3	0	1	2	20
33. Берешься за новое дело	2	2	2	2	1	0	1	0	2	1	13
34. Разговаривать со школьным психологом	3	3	1	2	2	0	1	0	1	2	15
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»	3	3	2	1	1	0	1	0	1	1	13
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)	3	2	2	2	2	1	2	0	2	1	17
37. Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	2	3	2	1	1	0	1	1	1	1	13
38. Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	2	2	2	1	2	1	1	0	2	2	15
39. Думать о своей внешности	2	3	3	3	2	1	1	0	3	3	21
40. Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	3	3	1	1	1	1	0	0	0	2	12
Кол-во баллов	108	119	80	66	74	23	73	16	63	68	
Стен	10	10	9	7	8	1	8	1	7	7	
Уровень	В	В	В	С	В	Н	В	Н	С	С	

Таблица 10

Результаты диагностики личностной тревожности по субшкалам у старших подростков по «Шкале личностной тревожности» А.М. Прихожан, контрольный этап

Субшкала	Ребенок 1	Ребенок 2	Ребенок 3	Ребенок 4	Ребенок 5	Ребенок 6	Ребенок 7	Ребенок 8	Ребенок 9	Ребенок 10	Ребенок 11	Ребенок 12	Ребенок 13	Ребенок 14	Ребенок 15	Ребенок 16	Ребенок 17	Ребенок 18	Ребенок 19	Ребенок 20	Средний балл
Школьная тревожность	17	11	16	16	17	18	18	18	13	14	31	35	20	18	20	6	23	7	19	21	15,8
Самооценочная тревожность	17	8	17	20	16	19	15	22	11	11	21	27	22	19	18	8	18	5	20	22	15,6
Межличностная тревожность	16	10	18	17	19	24	14	17	18	10	30	30	21	20	21	7	21	2	18	19	16,3
Магическая тревожность	12	2	17	17	16	15	15	13	13	7	26	27	17	15	15	2	11	2	14	16	12,7

Таблица 11

Результаты диагностики самооценки качеств личности у старших подростков по методике изучения самооценки качеств личности

Л.Д. Столяренко,

Ребенок	Межличностные отношения		Поведение		Деятельность		Переживания, чувства	
	Р	И	Р	И	Р	И	Р	И
Ребенок 1	5	14	6	12	6	14	7	15
Ребенок 2	4	12	5	16	7	18	6	13
Ребенок 3	5	14	6	12	7	18	6	19
Ребенок 4	4	12	5	17	7	20	6	20
Ребенок 5	6	12	8	15	9	17	10	18
Ребенок 6	6	12	7	15	8	18	9	20
Ребенок 7	4	12	3	16	4	15	6	17
Ребенок 8	8	15	9	14	12	16	10	17
Ребенок 9	6	17	5	16	4	15	7	19
Ребенок 10	5	12	6	14	7	15	8	16
Ребенок 11	7	12	9	14	8	13	10	17
Ребенок 12	10	15	11	18	8	14	12	17
Ребенок 13	6	15	7	18	11	19	7	16
Ребенок 14	12	18	11	20	14	20	13	20
Ребенок 15	8	9	7	10	6	12	7	11
Ребенок 16	12	19	11	20	13	20	10	20
Ребенок 17	6	10	5	9	7	12	8	15
Ребенок 18	10	18	8	14	9	16	11	18
Ребенок 19	13	20	14	20	11	17	10	18
Ребенок 20	6	8	6	10	7	11	8	12

Р – реальный, И – идеальные

Таблица 12

Полученные данные по методике самооценки Л.Д. Столяренко, %

Ребенок	Пол	Межличностные отношения		Поведение		Деятельность		Переживания, чувства	
		%	Уровень	%	Уровень	%	Уровень	%	уровень
Ребенок 1	М	42,9	С	66,7	В	64,3	В	66,7	В
Ребенок 2	М	50,0	С	50,0	С	55,6	В	53,8	С
Ребенок 3	М	50,0	С	75,0	В	55,6	В	36,8	С
Ребенок 4	М	41,7	С	47,1	С	50,0	С	34,0	Н
Ребенок 5	М	75,0	В	66,7	В	70,6	В	55,6	С
Ребенок 6	Ж	75,0	В	66,7	В	55,6	В	50,0	С
Ребенок 7	Ж	58,3	В	50,0	С	46,7	С	34,0	Н
Ребенок 8	Ж	66,7	В	71,4	В	93,8	В	82,4	В
Ребенок 9	Ж	41,2	С	50,0	С	53,3	С	57,9	В
Ребенок 10	Ж	75,0	В	54,3	С	73,3	В	43,8	С
Ребенок 11	М	58,3	В	64,3	В	61,5	В	58,8	В
Ребенок 12	М	66,7	В	61,1	В	57,1	В	70,6	В
Ребенок 13	М	34,0	Н	34,0	Н	57,9	В	43,8	С
Ребенок 14	М	66,7	В	53,0	С	70,0	В	65,0	В
Ребенок 15	М	88,9	В	70,0	В	50,0	С	63,6	В

Ребенок 16	Ж	63,2	В	54,0	С	65,0	В	50,0	С
Ребенок 17	Ж	60,0	В	55,6	В	58,3	В	53,3	С
Ребенок 18	Ж	55,6	С	57,1	В	56,3	С	61,1	В
Ребенок 19	Ж	65,0	В	70,0	В	64,7	В	54,0	С
Ребенок 20	Ж	75,0	В	60,0	В	63,6	В	66,7	В

Таблица 13

Проявленность уровня самооценки, экспериментальной группы

	Межличностные отношения		Поведение		Деятельность		Переживания, чувства	
	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.
Низкий	15%	5%	20%	5%	10%	0%	15%	10%
Средний	45%	30%	30%	35%	45%	25%	40%	45%
Высокий	40%	65%	50%	60%	45%	75%	45%	45%