

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им.  
В.П. Астафьева»  
Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Маняпова Юлия Ивановна**  
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Повышение адаптационного потенциала высокочувствительных подростков в процессе индивидуального консультирования

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите  
Заведующая кафедрой  
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Студент  
Маняпова Ю.И.  
(фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ПОДРОСТКОВ, В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	15
1.1. Теоретические основы изучения чувствительности.....	15
1.2. Психологические особенности развития эмоциональной сферы высокочувствительных подростков.....	30
1.3. Специфика индивидуального консультирования высокочувствительных подростков .....	46
Выводы по Главе I.....	60
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПОВЫШЕНИЮ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	63
2.1. Методическая организация исследования.....	63
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	74
2.3. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	96
2.4. Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение.....	124
Выводы по Главе II.....	133
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	135
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	137
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	144

## РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Повышение адаптационного потенциала высокочувствительных подростков в процессе индивидуального консультирования».

Объем – 169 страниц, включая 20 таблиц, 5 приложений.

Количество использованных источников – 65.

**Цель научного исследования** – выявить актуальный уровень и разработать программу индивидуального консультирования высокочувствительных подростков с целью повышения их адаптационного потенциала.

**Объект исследования** - процесс повышения адаптационного потенциала высокочувствительных подростков.

**Предмет исследования** – индивидуальное консультирование, как средство повышения адаптационного потенциала высокочувствительных подростков.

**Основная гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что индивидуальное консультирование высокочувствительных подростков способствует развитию адаптационного потенциала, что проявляется в повышении их нервно-психической устойчивости, улучшении самооценки личности, ощущении социальной поддержки и снижении уровня конфликтности.

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды таких ученых как Э.Дж. Айрес, Б.М. Теплов, Дж. Грей, Е.Н. Арон и А.А. Арон, В.Д. Небылицин, Б. Асеведо, Г. Ньюфелд, И. Флеминг, А.Г. Маклаков, Л.С. Выготский, Э. Крамер, А.И. Копытин.

В работе были применены следующие методы исследования: анализ литературы, наблюдение, тестирование, организация и анализ эмпирического исследования через практику консультативной работы (индивидуальных

консультаций), методы количественного и качественного анализа, методы математической статистики.

Эксперимент проводился посредством индивидуального консультирования в частном порядке. По итогам проведенной диагностической работы, было выбрано трое респондентов в возрасте от 10 до 14 лет с высокой чувствительностью для проведения дальнейшей индивидуальной консультативной работы, направленной на повышение их адаптационного потенциала. Всего было проведено 24 индивидуальные консультации.

Результаты исследования имеют следующую теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость исследовательской работы заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, позволили выявить у высокочувствительных подростков неустойчивую и заниженную самооценку и ощущение недостаточности социальной поддержки. Полученные результаты могут стать важной информацией для родителей, воспитывающих высокочувствительных подростков, а также для работающих с ними специалистов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации программы повышения адаптационного потенциала высокочувствительных подростков в процессе индивидуального консультирования. Перевод на русский язык и модификация оригинального опросника-шкалы чувствительности для детей и подростков от 8 лет (Highly Sensitive Child, HSC) позволит применять его в работе психологам для определения высокой чувствительности у русскоязычных детей и подростков.

Структура диссертации: исследование включает в свое содержание введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, практическая значимость диссертации, формулируется гипотеза исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 рассмотрено понятие высокой чувствительности в современной отечественной и зарубежной психологии; проанализированы психологические особенности проявления высокой чувствительности в подростковом возрасте; изучена специфика работы с высокочувствительными подростками в консультировании.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по специфике работы психолога консультанта с высокочувствительными подростками в процессе индивидуального психологического консультирования; раскрыта методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Представлено описание организации и проведения формирующего эксперимента; проанализированы результаты формирующего эксперимента, сделаны выводы по итогам проведенной работы.

В Заключении сформулированы основные результаты диссертации. В Приложениях представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также статистические подсчеты.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение выдвинутой гипотезы: индивидуальное консультирование высокочувствительных подростков способствует развитию их адаптационного потенциала.

## ABSTRACT

The thesis for obtaining a master's degree in psychological and pedagogical education "Improving the adaptive potential of highly sensitive adolescents through individual counseling".

Length – 169 pages, including 20 tables and 5 appendices.

Number of sources used – 65.

**The aim of the research** is to identify the current level and develop a program for individual counseling of highly sensitive adolescents to enhance their adaptive potential.

**Research object** - the process of enhancing the adaptive potential of highly sensitive adolescents.

**Subject of research** – individual counseling as a means of increasing the adaptive potential of highly sensitive adolescents.

**The main hypothesis** of the research is the assumption that individual counseling of highly sensitive adolescents contributes to the development of their adaptive potential, which manifests itself in increasing their neuropsychic stability, improving self-esteem, feeling social support, and reducing the level of conflict.

**The theoretical and methodological basis** of the research was formed by the works of such scientists as E.J. Ayres, B.M. Teplov, J. Gray, E.N. Aron and A.A. Aron, V.D. Nebylitsyn, B. Acevedo, G. Neufeld, I. Fleming, A.G. Maklakov, L.S. Vygotsky, E. Kramer, A.I. Kopytin.

The following **research methods** were applied: literature analysis, observation, testing, organization and analysis of empirical research through the practice of consultative work (individual consultations), methods of quantitative and qualitative analysis, methods of mathematical statistics.

**The experiment** was conducted through individual counseling in a private order. After the diagnostic work, three respondents aged 10 to 14 years with high sensitivity were selected for further individual consultative work aimed at increasing their adaptive potential. A total of 24 individual consultations were conducted.

The results of the study have the following theoretical and practical significance.

**The theoretical significance** of the research lies in the fact that the results obtained in the course of the study allowed us to identify unstable and undervalued self-esteem and a feeling of insufficient social support among highly sensitive adolescents. The obtained results can become important information for parents raising highly sensitive adolescents, as well as for specialists working with them.

**The practical significance** of the research lies in the development and testing of a program for increasing the adaptive potential of highly sensitive adolescents in the process of individual counseling. Translation into Russian and modification of the original questionnaire-scale of sensitivity for children and adolescents from 8 years old (Highly Sensitive Child, HSC) will allow psychologists to use it in working with Russian-speaking children and adolescents.

**Structure of the dissertation:** the study includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of sources of literature, and appendices.

**In the Introduction**, the relevance of the work, the goals and objectives of the research, the practical significance of the dissertation, the hypothesis of the research are discussed. The content of the dissertation is briefly presented.

**Chapter 1** examines the concept of high sensitivity in modern domestic and foreign psychology; analyzes the psychological characteristics of high sensitivity in adolescence; studies the specifics of working with highly sensitive adolescents in counseling.

**Chapter 2** presents an experimental study on the specifics of a psychologist consultant working with highly sensitive adolescents in the process of individual psychological counseling; reveals the methodological organization of the research and discussion of the results of the constative experiment. Describes the organization and conduct of the formative experiment; analyzes the results of the formative experiment, conclusions are made based on the work conducted.

**In the Conclusion**, the main results of the dissertation are formulated. The Appendices contain tables with data on the results of the research, as well as statistical calculations.

**The outcome** of our research at this stage is the confirmation of the hypothesis: individual counseling of highly sensitive adolescents contributes to the development of their adaptive potential.

## ВВЕДЕНИЕ

Высокочувствительные люди – это люди, которые рождаются со способностью замечать больше в окружающей их среде и глубоко размышлять обо всем, прежде чем действовать, чем те, кто замечает меньше и действует быстро и импульсивно. Их легко выводят из строя слишком большой объем поступающей одновременно информации. Они пытаются избежать этого и потому часто кажутся застенчивыми, стеснительными или занудными. Когда им не удается избежать чрезмерных раздражителей, они производят впечатление «слишком чувствительных» или «легко расстраивающихся».

Высказываются мнения, что высокая чувствительность – вариант темперамента, врожденная черта, которой обладают около 15–20 % детей, что в равной мере относится и к мальчикам, и к девочкам. Более того, тот же самый процент чувствительных особей обнаружен у всех видов, которые были исследованы. С эволюционной точки зрения, человеческие группы получают огромные преимущества от присутствия меньшинства, которое рассуждает, прежде чем действовать. Оно раньше замечает потенциальную опасность, и другие могут броситься на борьбу с ней. Чувствительные люди задумываются также и о последствиях и часто настаивают на том, чтобы другие остановились, представили, что может случиться, и выработали лучшую стратегию. Очевидно, что два эти типа лучше всего работают в команде. Традиционно из чувствительных людей выходили ученые, советники, теологи, историки, правоведы, доктора, няни, учителя и художники.

Когда психологи начали изучать темперамент, им было легко описывать действия и чувства активных детей, за которыми они наблюдали в лаборатории или в школе, и труднее – тех, кто сидел в углу комнаты или молчал. Можно сказать, что это отличие в уровне активности было легче всего заметить – во всех культурах наблюдается такое различие в людях, – но его труднее всего описать. Поэтому исследователи склонны были заключать, что тихони – скромные, пугливые, асоциальные или заторможенные.

То, как мы назовем это свойство, имеет значение. Термины говорят нам, с чем мы имеем дело, и влияют на то, как воспринимают детей окружающие и как дети воспринимают сами себя. Определяя это свойство как чувствительность, нам открываются его сильные стороны, мы видим, что среди успешных людей много чувствительных, говорим об этом свойстве более корректно.

В своём научном исследовании, для описания проблем, с которыми сталкиваются люди с высокой чувствительностью, я опираюсь на теорию сенсорной интеграции, разработанную Энн Джин Айрес.

Э.Д. Айрес выделяет нетипичную чувствительность (гиперчувствительность) вызванную нарушением сенсорной модуляции. Э.Д. Айрес определяла модуляцию как регуляцию ЦНС своей собственной активности. Люди с нарушениями модуляции сенсорных ощущений ведут себя так, будто амплитуда их реакций больше или меньше, чем у большинства других людей. Гиперчувствительные люди сильно реагируют на раздражители, которые нейротипичные люди даже не замечают.

Терапия, разработанная Э.Д. Айрес- это ветвь эрготерапии, дисциплины, в которой поведение человека рассматривается с нейробиологической точки зрения. Терапия, ориентированная на развитие сенсорной интеграции, пытается помочь ребёнку справляться с проблемами повседневной жизни, повышая эффективность работы мозга. Оборудование для терапии, основанной на сенсорной интеграции, разработано специально для того, чтобы вовлекать детей в игры, которые дают им нужные ощущения и тем самым организуют развивающийся мозг.

Все исследования терапии, которые были проведены в первые годы после того, как теория Э.Д. Айрес была опубликована, подвергались справедливой критике за различные недочеты, связанные с планированием экспериментов.

Хотя те или иные результаты в каждом конкретном случае вполне реальны, они не могут получить своего подтверждения в экспериментальном исследовании. Возможно, терапия оказывается эффективна благодаря

теоретическому анализу нарушений сенсорной интеграции, что позволяет клиенту и его близким переосмыслить моторные и поведенческие проблемы в тех понятиях, которые лежат в основе теории сенсорной интеграции. Изменение понятий, в которых анализируется поведение, оказывается полезным, так как дает основу для разработки различных стратегий работы с высокочувствительными детьми. При этом улучшение поведения, формирование навыков и изменение отношений часто приписывается проводимой терапии, а не тем изменениям, которые возникли благодаря беседам со специалистом. Но исследований роли консультирования не проводилось ни в одном из исследований эффективности терапии.

Проблема исследования базируется на наличии сенсорно-интегративных нарушений у высокочувствительного ребёнка, являющихся предпосылкой возникновения определенных проблем. Накапливающийся опыт постоянных неудач может вызвать ощущение безнадежности и неуспешности, привести к боязни и избеганию сложных задач, сокращению числа значимых видов деятельности и низкой степени удовлетворенности качеством жизни. Напротив, если накопленный человеком опыт позволяет сформировать чувство глубокой уверенности в собственных силах, то решение проблем, обусловленных сенсорно-интегративными нарушениями, может способствовать развитию самодисциплины, решительности, надежды, характера и следовательно, насыщенной, активной жизни и высокому уровню удовлетворенности ее качеством. Рост адаптационного потенциала личности увеличит вероятность успешной адаптации к широкому диапазону факторов внешней среды.

Актуальность рассматриваемой проблемы, ее практическая значимость и недостаточная разработанность послужили основанием для выбора **темы исследования:** повышение адаптационного потенциала высокочувствительных подростков в процессе индивидуального консультирования.

**Цель научного исследования** – выявить актуальный уровень и разработать программу индивидуального консультирования

высокочувствительных подростков с целью повышения их адаптационного потенциала.

**Объект исследования** - процесс повышения адаптационного потенциала высокочувствительных подростков.

**Предмет исследования** – индивидуальное консультирование, как средство повышения адаптационного потенциала высокочувствительных подростков.

В связи с указанными целью, объектом и предметом, выдвигается следующая **рабочая гипотеза**: она состоит в предположении о том, что индивидуальное консультирование высокочувствительных подростков способствует развитию адаптационного потенциала, что проявляется в повышении их нервно-психической устойчивости, улучшении самооценки личности, ощущении социальной поддержки и снижении уровня конфликтности.

Достижение поставленной цели требует решения следующих **задач**:

1. Проанализировать и изучить научную литературу по теме исследования.
2. Раскрыть особенности высокочувствительных подростков и определить целесообразность применения арт-терапевтических приемов в индивидуальном консультировании с целью повышения их адаптационного потенциала.
3. Изучить и описать актуальный уровень адаптационного потенциала высокочувствительных подростков.
4. Разработать и апробировать программу индивидуальных консультаций, направленных на развитие адаптационного потенциала высокочувствительных подростков.
5. Проанализировать результаты индивидуального консультирования и определить его влияние на нервно-психическую устойчивость, самооценку личности, ощущение социальной поддержки и уровень конфликтности у высокочувствительных подростков.
6. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

**Теоретическая и методологическая основа:** научные труды зарубежных и отечественных авторов по теме научного исследования, отраженные в библиографическом списке.

**Научная новизна исследования:** описана специфика индивидуального консультирования высокочувствительных подростков, заключающаяся в применении сказкотерапии, способствующей развитию их адаптационного потенциала.

**Теоретическая значимость** исследовательской работы заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, позволили выявить у высокочувствительных подростков неустойчивую и заниженную самооценку и ощущение недостаточности социальной поддержки. Полученные результаты могут стать важной информацией для родителей, воспитывающих высокочувствительных подростков, а также для работающих с ними специалистов.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке и апробации программы повышения адаптационного потенциала высокочувствительных подростков в процессе индивидуального консультирования. Перевод на русский язык и модификация оригинального опросника-шкалы чувствительности для детей и подростков от 8 лет (Highly Sensitive Child, HSC) позволит применять его в работе психологам для определения высокой чувствительности у русскоязычных детей и подростков.

**Методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической и тематической литературы.
2. Эмпирические – тестирование, наблюдение, беседа, эксперимент (индивидуальное консультирование, арт-терапия).
3. Статистические – методы математической обработки данных.

**Эмпирическая база исследования.** Эксперимент проводился посредством индивидуального консультирования в частном порядке. В нем

принимали участие высокочувствительные подростки в возрасте от 10 до 14 лет, в количестве 3 человек.

**Апробация результатов исследования.** Представленные в работе результаты нашли отражение в сборнике конференции «Наука, общество, личность: проблемы и перспективы взаимодействия в современном мире» [22] и в сборнике конференции «Наука XXI века: вызовы, становление, развитие» [21].

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ПОДРОСТКОВ, В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

## 1.1. Теоретические основы изучения чувствительности

Проблема чувствительности, понимание её природы и развития -является в настоящее время объектом изучения различных наук: эволюционной биологии, медицины, физиологии, нейрофизиологии, психологии, педагогики, причем до конца не сложилось единого подхода в описании этого конструкта.

**С точки зрения эволюционной биологии** чувствительность определяется как способность организма реагировать на изменения факторов среды обитания, она подразделяется на видовую, возрастную, половую, индивидуальную. Предполагается, что чувствительность разворачивается в континууме двух стратегий: отзывчивости (реактивности) или отсутствия реакции на сигналы окружающей среды (А. Сих, А. М. Белл, 2008; М. Вольф, Г. С. Ван Доорн, Ф. Дж. Вайссинг, 2008). Первый тип поведения определяется как задержка или остановка перед действием, что позволяет организму заметить значимые для выживания изменения в окружающей среде. Второй тип поведения определяется как мгновенная реакция (С. М. Паттерсон, Дж. П. Ньюман, 1993), которая позволяет быстро отвечать на важные изменения в окружении через приспособление в действии. У многих видов эти стратегии определяют широкий класс поведения, в том числе кормление, спаривание, борьбу за статус, избегание боли [33].

С позиции биологического подхода чувствительность-это способность живого организма (одноклеточного, кишечнополостного, перепончатокрылого, хордового, млекопитающего) реагировать на биотические или абиотические раздражения, отвечая на них движением, ощущением, вегетативной реакцией; в узком смысле-это способность органов чувств и анализаторов реагировать на появление раздражителя или его изменение.

Чувствительность является предметом исследования физиологии и психофизиологии: её рассматривают как способность к элементарной форме психического отражения-ощущению чувствительности органа (В. А. Вагнер, 1914; Н. Н. Плавильщиков, 1928; А. Н. Леонтьев, 1959; А. В. Запорожец, 1960; Г. Фехнер, 1860; А. Р. Лурия, 1975; В. М. Бехтерев, 1991; А. С. Батуев, 2002). Именно с чувствительности, согласно гипотезе А.Н. Леонтьева [16] и А.В. Запорожца [10], начинается развитие психики в филогенезе. В отличие от раздражимости, в понятии «чувствительность» используется критерий сигнальности: чувствительность рассматривается как отражение организмом таких воздействий, которые непосредственно не являются биологически значимыми, но могут сигнализировать о наличии, изменении других условий среды, являющихся жизненно важными, необходимыми или опасными. Доказывается, что «благодаря чувствительности возникают такие поведенческие эффекты, как опережающая реакция, реакция на событие, которое ещё не наступило и непропорциональность энергии реакции по сравнению со слабой мощностью сигнальных, биологически нейтральных раздражителей» [6]. С появлением чувствительности у организмов появляются механизмы индивидуальной памяти.

Объединяя знания физиологии и физики, Г. Гельмгольц (1875) разделил ощущения по категориям модальности. Это позволило ввести классификацию ощущений на основе работы рецепторов, органов чувств и сенсорных систем. В. Вундт (1858-1863) выделил световые, механические, химические, электрические, термические ощущения. С Шеррингтон (1906) предложил классифицировать их «по двум основаниям: критерию объективной (соматической) локализации рецепторов и критерию субъективной (дистантной) локализации».

Выделяют наиболее крупные и существенные группы ощущений:

1. Интроцептивные - объединяют сигналы, доходящие до нас из внутренней среды организма, и обеспечивают регуляцию элементарных влечений;

2. Проприоцептивные – обеспечивают информацию о положении тела в пространстве и положении опорно-двигательного аппарата, они обеспечивают регуляцию наших движений;

3. Экстрацептивные- обеспечивают получение сигналов из внешнего мира и создают основу для нашего сознательного поведения.

Исследования, проведенные С.В. Кравковым (1948) показали, что работа одного органа чувств не остается без влияния на протекание работы других органов чувств. Так, оказалось, что звуковое раздражение, например свист, может обострить работу зрительного ощущения, повысив его чувствительность к световым раздражителям. Таким же образом влияют и некоторые запахи, повышая или понижая световую и слуховую чувствительность. С другой стороны, существуют более глубокие формы взаимодействия, при которых органы чувств работают вместе, обуславливая новый, материнский вид чувствительности, который в психологии получил название синестезии. Это явление переноса качеств одной модальности на другую. В основе синестезии лежат объективные, еще недостаточно изученные, свойства воздействующих на человека агентов. Характерно, что явление синестезии распространено далеко не одинаково. Оно особенно отчетливо проявляется у людей с повышенной возбудимостью подкорковых образований [18].

Биографические данные подтверждают, синестетическим восприятием обладали такие выдающиеся личности как лауреат Нобелевской премии по физике Р. Фейнман, писатель В.В. Набоков, композиторы Ф. Лист, Д. Лигети, О. Мессиаан, Я. Сибелиус, А. Скрябин и другие. По мнению ведущих западных исследователей [54], синестезия связана с творческими способностями человека [32].

**С нейрофизиологической** точки зрения, сенсорная интеграция – это процесс объединения ощущений, приходящих от различных сенсорных систем, или имеющих место внутри одной сенсорной системы.

Термин сенсорная интеграция также отражает поведение. Э. Д. Айрес определяет её как «неврологический процесс упорядочивания ощущений от

собственного тела и окружающей среды, в результате которого тело может эффективно использоваться в данной ситуации» [45].

Сенсорная интеграция приводит к модуляции и праксису.

В теории сенсорной интеграции под праксисом понимается способность планировать новые движения.

Модулировать означает регулировать или подстраиваться к определенному уровню, приглушать, адаптироваться к внешним условиям [60].

Нейромодуляция, или модуляция нервной активности, представляет собой происходящие в ЦНС торможение и усиление сигналов, приходящих от внешней и внутренней среды, которые приводят к их уравниванию и продуцированию ответных реакций. Применительно к сенсорным системам нейромодуляция является уравниванием внешних и внутренних воздействий и адаптацией к внешним изменениям.

На поведенческом уровне (то, что можно наблюдать) термин модуляция относится к поведенческим реакциям, смысл которых состоит в согласовании потребностей и ожиданий, связанных с внешней ситуацией. Согласно McIntosh с коллегами [49] модуляция-«способность регулировать реакции на сенсорные воздействия для того, чтобы они носили адаптивный и дозированный характер».

Сенсорная модуляция является динамическим процессом, происходящим в ЦНС, который касается усиления или ослабления потока сенсорных сигналов, поступающих по различным каналам. В поведении это проявляется в поиске или избегании сенсорных ощущений [50; 55; 56]. Плохая модуляция может проявляться также в отвлекаемости, импульсивности, повышении уровня общей активности, дезорганизации, тревожности и трудностях саморегуляции [52].

«Реактивность» происходит от слова «реагировать», связанного по смыслу с реакцией или ответом. Поскольку модуляция является центральным процессом уравнивания сигналов, поступающих извне и изнутри, то такие поведенческие проявления, как гиперреактивность или защитное поведение и

гипореактивность, рассматриваются как отражение этих процессов. Эти поведенческие особенности подразумевают наличие модуляторной дисфункции.

Hanft с коллегами [63] описывает сенсорно-модуляторную дисфункцию (SMD) как тип сенсорно-интегративной дисфункции, когда в ответ на сенсорное воздействие, идущее от тела или из окружающей среды, даётся слишком слабая или слишком сильная реакция. То есть имеет место несоответствие между требованиями внешнего контекста-культурными и ситуативными требованиями, требованиями задачи и задаваемыми социальными отношениями и свойствами, присущими самому человеку.

Термин «сенсорная защита» был введен Knickerbocker [41] для описания дезорганизованной реакции на сенсорное воздействие, возникающей из-за нарушения баланса между возбуждением и торможением в ЦНС. Нарушение баланса приводит к слишком слабому торможению, в результате чего поток сенсорных импульсов достигает высших центров ЦНС. Защитные поведенческие реакции представляют собой ответ на этот переизбыток сенсорной информации. Проявляющие гиперреактивность в отношении сенсорных воздействий дети, дают очень сильную, часто негативную реакцию на эти воздействия. Согласно теоретической модели Dunn [51], которая связывает неврологический порог с поведенческой реактивностью, у этих детей низкий неврологический порог. Это означает, что для их активации требуется совсем немного. У них часто отмечают сенсорную защиту из-за их резко негативной реакции на те ощущения, которые для большинства из нас не являются неприятными. Ощущения, к которым они проявляют гиперчувствительность, вызывают избегающее поведение; если же это оказывается невозможно, они могут проявлять агрессию по отношению к источнику неприятных воздействий.

Knickerbocker [41] также описал сенсорную дремоту, которая характеризовалась дезорганизованным инфантильным поведением, но при этом рассматривалась как результат чрезмерного торможения поступающих

сенсорных сигналов и отсутствия сенсорного возбуждения. В рамках модели Dunn о детях с гипореактивностью в отношении сенсорной информации говорится, что у них высокий неврологический порог, и что он требует более выраженного воздействия, чтобы оно могло достичь порога и вызвать ответную реакцию. Ребёнок с гипореактивностью может искать более сильные ощущения или игнорировать сенсорные сигналы, которые поступают в ЦНС. В силу своей гипореактивности такие дети подвержены опасности и риску получить травму.

Практикующие специалисты отмечают, что некоторые дети иногда бывают гипореактивными, а иногда - гиперреактивными, что наводит на мысль, что за этими двумя типами поведения лежит одно и то же функциональное нарушение. Несмотря на то, что специалисты выделяют различные типы нарушений, включая тактильную защиту, гравитационную неуверенность, обонятельную и вкусовую, а так же слуховую и зрительную сенсорные защиты, работа McIntosh с коллегами [55] говорит о том, что за ними лежит более общая сенсорно-модуляторная дисфункция, при которой имеет место слабость модуляции в различных сенсорных системах.

Наиболее часто обсуждаемой является проблема тактильной защиты. Э.Д. Айрес выдвинула следующую гипотезу [3]:

Защитная тактильная реакция и другие защитные реакции по отношению к болевым свойствам сенсорных стимулов означают недостаточность тормозного компонента в функциональной системе, предназначенной для отслеживания того, как происходит переработка поступающих импульсов. Таким образом, система поведенческих реакций, обеспечивающих защиту и выживание, превалирует над системой, позволяющей организму реагировать на пространственно-временные характеристики тактильных стимулов.

Современные гипотезы, касающиеся тактильной защиты, предполагают, что она связана с нарушением в работе системы подавления поведенческих ответов. Сенсорное воздействие не только неправильно модулируется, оно также не может привести к появлению адаптивной поведенческой реакции. Тактильная защита в значительной степени является проблемой,

обусловленной неадекватными поведенческими реакциями. Защитное поведение в отношении прикосновений препятствует участию во всех видах повседневной активности и выполнению различных обязанностей. Если у ребёнка есть избирательность в еде и одежде, если он отказывается умываться и мыть голову, стричь ногти, то самые обычные занятия, связанные с самообслуживанием, превращаются в пытку. Избегание звуков, нежелание ходить босиком или постоянное отслеживание всех своих действий во время игры делает ребёнка не очень хорошим партнером для игр. Эти и другие реакции могут приводить к нарушению поведения в классе, затрудняя процесс обучения.

Помимо поведенческих проявлений, которые непосредственно связаны с защитными реакциями на прикосновение, существуют также вторичные нарушения, связанные с контролем окружающих сенсорных воздействий. Дети с защитными реакциями на прикосновения часто выглядят отвлекаемыми и гиперактивными. Кроме того, как полагают Wilbarger и Royeen [64], тактильная защита может являться фактором, обуславливающим предрасположенность к нестабильности эмоционального фона, лабильности, выраженному стремлению к самоизоляции и нарушениям в области навыков самообслуживания. С точки зрения Scardina [62], тактильная защита может затруднять установление близких отношений. Таким образом, ребёнок или взрослый может страдать из-за тысячи вторичных нарушений.

Тактильную защиту можно распознать по ряду существенных поведенческих проявлений, таких как:

1) избегание прикосновений:

-избегание определенных видов одежды или материалов (например шероховатых или с грубой текстурой) или же наоборот, необычные предпочтения в одежде или в материалах (например, мягкие ткани, длинные штанины или рукава);

-стремление стоять в ряду в конце, чтобы не контактировать с другими;

-стремление уклониться от прикосновения (когда оно носит ожидаемый характер) или взаимодействия, связанного с прикосновениями, включая избегание прикосновений к лицу;

-избегание игр, связанных с телесным контактом, что иногда проявляется в стремлении играть в одиночестве.

2) реакция отвращения на безобидные прикосновения:

-отвращение или сопротивление, когда ребёнка ловят, обнимают или сжимают;

-отвращение по отношению к некоторым вещам из повседневной жизни, таким как мытье в ванной и под душем, стрижка ногтей, волос, а также умывание;

-отвращение к чистке зубов;

-отвращение к материалам для творчества, что включает избегание пальчиковых красок, теста или песка.

3) необычные эмоциональные реакции по отношению к безобидным тактильным стимулам:

-агрессивные проявления в ответ на легкие прикосновения к рукам, лицу или ногам;

-нарастание проявлений реакции стресса в ситуации, когда другие люди находятся в непосредственной близости.

4) отталкивание, уход или негативные реакции при тактильном контакте, включая прикосновения, в том числе те, которые могут быть при интимной близости [61].

Как и в случае со всеми другими сенсорно-интегративными расстройствами, говорить о тактильной защите можно при наличии целостного паттерна, то есть при достаточном количестве реакций избегания или отвращения в ответ на прикосновения, который подтверждает, что действительно имеет место такая реакция нервной системы на прикосновения.

Встречается также нарушение модуляции информации, перерабатываемой вестибулярной системой. Вестибулярная система рассматривается как

первичный организатор сенсорной информации [46]. Она координирует движения тела и глаз в зависимости от ситуации, отвечает за осознание положения своего тела в пространстве, обеспечивает стабильность зрительного поля и вносит вклад в ощущение физической и эмоциональной безопасности.

Согласно Fisher и Bundy [53], гиперреактивность к вестибулярным и проприоцептивным ощущениям может проявляться двумя способами:

1. Непереносимость вестибулярно-проприоцептивных воздействий, характеризующаяся тошнотой, рвотой, головокружением и другими дискомфортными ощущениями, связанными со стимуляцией вегетативной (симпатической) нервной системы.

2. Гравитационная неуверенность характеризуется чрезмерными эмоциональными реакциями или страхом, интенсивность которых не соответствует угрозе или реальной опасности, связанным с действием вестибулярно-проприоцептивных стимулов или с положением тела в пространстве.

Предполагается, что оба нарушения обусловлены гиперреактивностью или плохой модуляцией вестибулярно-проприоцептивных сигналов.

Дети с гравитационной неуверенностью испытывают страх от самых обычных перемещений, как медленных, так и быстрых, особенно тех, которые включают отклонение головы от вертикального положения. Они могут избегать тех видов активности, которые связаны с освоением новых положений тела или головы, особенно когда ноги не стоят на полу.

Дефицит модуляции вестибулярных ощущений потенциально может самым разным образом затруднять выполнение повседневных дел. Если дети проявляют гиперреактивность к вестибулярным воздействиям, они в целом избегают многих движений. Боясь двигаться в пространстве, младенцы и дети раннего возраста хуже исследуют окружающую обстановку и меньше участвуют в занятиях, задействующих крупную моторику. Когда дети достигают дошкольного возраста, они могут испытывать напряжение и тревогу, будучи на детской площадке, избегать бурных игр, или их легко укачивает в

транспорте. В школьном возрасте такие дети избегают аттракционов, всего, что связано с туризмом и спортом. У ребёнка так же может быть очень слабое представление о положении своего тела в пространстве. Социальные последствия такого избегающего поведения бывают достаточно тяжелыми, поскольку может оказаться, что такие дети не могут участвовать в общих играх и занятиях с другими детьми.

Помимо этих дисфункций, клинические данные указывают на то, что гиперреактивность может иметь место как в слуховой, так и в зрительной системах. Эти наблюдения хорошо согласуются с работой McIntosh с соавторами [49] и с концепцией общей сенсорно-модуляторной дисфункции.

Американская ассоциация специалистов, работающих в области речи и слуха [43], описывает центральную переработку слуховой информации (CAPD) как функциональную категорию. Центральная переработка слуховой информации (представляет собой механизмы и процессы слуховой системы, которые опосредуют следующие поведенческие проявления: определение местоположения и стороны, где находится источник звука; различение звуков; распознавание сочетаний звуков; временные аспекты слухового восприятия, включая различение двух звуков, возникающих в разное время-временное разрешение, влияние на восприятие звука другого одновременно действующего звука-временная маскировка, временную интеграцию, упорядочивание звуков во времени; выполнение заданий на слуховое восприятие при наличии конкурирующих звуковых сигналов; выполнение заданий на слуховое восприятие при наличии слабых слуховых сигналов.

Наиболее ярким проявлением этого нарушения является то, что абсолютное большинство детей и взрослых с CAPD могут слышать даже самые слабые речевые сигналы, но при прослушивании речи в динамичной звуковой среде им трудно понять то, о чем говорится.

По словам родителей, большинство учеников с нарушениями функций центральной слуховой системы испытывают затруднения в следующих областях: трудности при выполнении действий по инструкции; повышенная

отвлекаемость; легко теряются или смущаются; у них небольшой объем внимания и повышенная чувствительность к громким звукам. У детей с CAPD могут быть отсроченные реакции на вербальные стимулы, т.к. им требуется больше времени, чтобы интегрировать приходящую информацию в осмысленное сообщение.

Поведенческие проявления, особенно характерные для детей с CAPD:

- уход в фантазии;
- забывчивость;
- им трудно сидеть спокойно;
- трудности с тем, чтобы доделывать задания до конца;
- трудности с представлением о времени;
- излишняя болтливость на уроке;
- негативное отношение к школе.

У детей с CAPD могут быть следующие особенности социального поведения: повышенная тревожность и напряжение; низкая уверенность в себе; поиск внимания; низкий порог фрустрации; вспышки гнева; частое переживание дискомфорта в новых ситуациях; стремление играть с детьми младше себя.

Переработка зрительной информации не столь тщательно анализируется в сенсорно-интегративной теории по сравнению с процессами в других сенсорных системах. Тем не менее на эрготерапию для диагностики и коррекции часто направляют детей с дефицитом переработки зрительной информации, особенно тех аспектов зрения, которые связаны с переработкой и интерпретацией информации, касающейся пространственных характеристик. Таким детям трудно как организовывать собственные перемещения в пространстве, так и понимать пространственные характеристики предметов.

Переработка зрительной информации, как правило, осуществляется двумя системами. Одна из этих систем распознаёт предметы, она настроена на восприятие признаков предметов, которые позволяют нам идентифицировать и вспомнить их.

Другой системой является система пространственного зрения, она определяет расположение предметов в пространстве относительно себя самих и относительно других предметов. Она перерабатывает те характеристики предметов, которые необходимы, чтобы с ними что-то можно было делать. Вклад этой зрительной системы в нашу способность двигаться в пространстве и взаимодействовать с предметами делает понятным значение зрительно-пространственных способностей для сенсорной интеграции.

Итак, SMD носит сложный многомерный характер. Если любой сенсорный сигнал не модулируется должным образом, то поведение, которое возникает в итоге, расходится с тем, которое требуется для адаптивного взаимодействия со средой. Последствия плохой модуляции проявляются как в нервной системе – нарушение внимания, уровня активности, а также модуляции других сигналов, так и вовне, поскольку приводят к поведению, не соответствующему требованиям среды и ожиданиям других людей.

**Психологическая теория чувствительности** включает в себя опыт как прошлых, так и современных исследований чувствительности и объединяет биологические, психофизиологические, когнитивные, патопсихологические, медицинские, клинические исследования в этой области (К. Г. Юнг, 1950, Дж. А. Грей, 1970; Дж. К. Майерс, 1980; С. Х. Майсгейр, Е. Мерфи, 1989; Р. С. Данн, К. Д. Данн, 1978; А. Хенджум, 1982; А. Арон, Е. Н. Арон, 1997; Д. Смоллан, 1997; и др.).

В дифференциальной психологии и характерологии чувствительность рассматривается как готовность к аффективным реакциям, тонкость восприятия внешнего мира (Батаршев, 2016). Теплов Б.М. связывает её с приспособительными функциями психики и определяет её как способность замечать слабое изменение интенсивности воздействующего раздражителя (Теплов, 2004). Некоторые исследователи понимают под чувствительностью характерологическую особенность человека, проявляющуюся в повышенной восприимчивости к происходящим с ним событиям и обычно сопровождающуюся высокой тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей,

всякого рода испытаний. В западной традиции чувствительность рассматривается с позиции теории личности Дж. Грея (Gray, 1991), а индивидуальные различия в её проявлении объясняются соотношением поведенческих систем торможения (бегства/нападения)- (BIS) и активации (BAS) [58].

С. Ботерберг и П. Уоррейн (2016) определяют чувствительность как личностную черту, проявляющуюся в высокой восприимчивости нервной системы и глубокой когнитивной переработке физических, эмоциональных и социальных стимулов. Высокая чувствительность приводит к снижению времени реакции, а также может способствовать более осторожному, избегающему риска поведению [9].

Е.Н. Арон и А. Арон (1997) определяют чувствительность как темпераментальную черту, а не функцию органа, отражающую то, каким образом сенсорная информация поступает в мозг и обрабатывается им. Авторы утверждают, что высокая чувствительность проявляется как повышенная восприимчивость к внешним стимулам, реализующаяся через:

- 1) сильные эмоциональные реакции;
- 2) глубину когнитивной обработки сенсорной информации;
- 3) чувствительность к тонким деталям;
- 4) восприимчивость к чрезмерной стимуляции.

При этом они дифференцируют высокую чувствительность от схожих по симптоматике проявлений социального поведения: интроверсии, застенчивости, аутизма.

Как показано в серии исследований, чувствительность тесно связана с высоким уровнем стресса, легкой истощаемостью, выраженными показателями депрессии, тревожностью, симптомами аутизма, проблемами со сном, физическими проблемами, уязвимостью к негативным воздействиям [47]. Чувствительность изучается как фактор предрасположенности к страху (Чернавский, 2007; Смирнова, Кошкарлова, 2005), внутренняя детерминанта

процесса маргинальной социализации подростков (Никишина, Глушкова, 2009).

Гораздо реже высокая чувствительность изучается как положительно окрашенная черта. Е.Н. Арон и др. (2012) акцентирует внимание на одаренности, хорошо развитой интуиции и чрезвычайной добросовестности высокочувствительных людей.

Для измерения чувствительности Е.Н. Арон и А. Арон (1997) разработали специальный опросник-шкалу чувствительности (Highly Sensitive Person Scale, HSPS), а также опросник для детей и подростков от 8 лет (Highly Sensitive Child, HSC) [59]. В российской психологии отсутствует самостоятельный метод изучения чувствительности, чаще как шкала она включена в опросники темперамента или личности (Психодиагностический тест (ПДТ) В.М. Мельникова и Л.Т. Ямпольского (1985); Индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик (1999); Самоактуализационный тест Шострома (САТ) (Алешина и др., 1987) [9].

Впервые В.И. Рождественская (1963) разработала и исследовала «методику определения у человека силы нервной системы по отношению к торможению». В рамках исследования измерялось влияние удлинения и многократного повторения дифференцированного раздражителя на абсолютную световую чувствительность. Благодаря разработанной методике было доказано, что «признаком слабости нервной системы по отношению к торможению служит в аналогичных условиях понижение чувствительности при действии дифференцировки в результате её растормаживания».

Экспериментально разработал и подтвердил эту гипотезу В.Д. Небылицин (1976). Согласно его данным, «чувствительность (зрительная и слуховая) оказалась в обратном соотношении с силой нервной системы: слабая нервная система характеризуется большей сенсорной чувствительностью», то есть меньшими абсолютными порогами, чем сильная нервная система.

Б.М. Теплов пришел к выводу, что слабость нервной системы является следствием такого высокоположительного её свойства, как абсолютная

сенсорная чувствительность, и что между силой нервной системы и абсолютными порогами существует положительная корреляция: чем выше сила, тем выше пороги и ниже чувствительность и наоборот, чем выше слабость, тем ниже пороги и выше чувствительность. Свойство силы, как и другие свойства нервной системы, имеет биполярный характер. Один из полюсов континуума силовой характеристики представляет собственно силу, т.е. высокую выносливость нервных клеток, другой-слабость нервной системы, выражающуюся в пониженной выносливости и работоспособности.

Своей гипотезой, многократно подтвержденной экспериментально, Б.М. Теплов разрушил односторонние представления о биологической и поведенческой значимости полюсов сил и слабости нервной системы. Получил объяснение самый факт сохранения «слабых» особей в ходе биологической эволюции: слабая нервная система действительно менее вынослива, но зато она в силу своей более высокой чувствительности имеет больше шансов для более раннего обнаружения источников пищи или опасности или для отыскания особей другого пола.

Другие исследователи Д.Р. Плещитый, 1957; Н.М. Вавилова и др., 1961; С.И. Вовк, 1961, придерживались точки зрения, что и слабый тип нервной системы обладает специальными механизмами адаптации, обеспечивающими уравнивание со средой.

Организация сенсорного аппарата слабой нервной системы такова, что она позволяет ее носителям во многих случаях избежать опасности, вместо того чтобы столкнуться с ней лицом к лицу, разыскать пищу по малозаметным признакам, ускользающим от конкурентов, наконец, выработать систему реагирования и поведения, основанную на учете таких сигналов и признаков, которые недостаточны для более выносливых, более работоспособных, но менее чувствительных, а в известном смысле — и менее реактивных особей, обладающих сильной нервной системой. Можно полагать, что именно в этих особенностях слабой нервной системы заключается один из источников ее биологического преимущества, дающий ей возможность успешного

соревнования в конкурентной борьбе в тех сферах жизнедеятельности, где на первый план выступают достоинства сенсорной организации [25].

Чувствительность является важной чертой личности, которая оказывает влияние на множество аспектов поведения, эмоциональных реакций и когнитивных процессов. Она связана с высокой восприимчивостью нервной системы и может проявляться как в положительных, так и в отрицательных аспектах. Таким образом, сложный и многогранный феномен чувствительности требует более детального исследования и анализа, включая анализ и понимание позитивных и адаптивных сторон этой личностной черты.

## 1.2. Психологические особенности развития эмоциональной сферы высокочувствительных подростков

Одни исследователи считают, что нарушения развития нервной системы вызваны наследственной предрасположенностью, другие полагают, что к дисфункции может приводить увеличение содержания токсинов в окружающей среде, например грязный воздух, опасные вирусы или химические вещества, попадающие в организм. Иногда наследственные и химические факторы сочетаются. Формирование нервной системы начинается в утробе матери, и в этот период мозг очень уязвим. Генетические факторы могут сделать какие-то области мозга более уязвимыми, чем обычно. При рождении мозг тоже подвергается риску, иногда во время родов младенцам не хватает кислорода, что впоследствии может сказаться на мозговых функциях. Сенсорная депривация, при которой человек не получает достаточной сенсорной стимуляции, дезорганизует мозг даже у здоровых взрослых людей. Нарушения сенсорной интеграции обычно не бывают вызваны тем, как воспитывали ребёнка. Гораздо чаще они являются результатом условий, до сих пор полностью не выясненных. [1]

Существуют и противоположные мнения, что высокая чувствительность-врожденное качество, обусловленное генетически, и оно не является дефектом

или расстройством [37]. Биологи уверены, что эволюция привела каждый вид к прототипу, идеально приспособленному для жизни в определенной экологической нише. Высокочувствительных людей слишком много, около 15-20% популяции, для того чтобы это свойство было часто встречающимся недостатком. Тот же самый процент чувствительных особей обнаружен у всех видов, которые были исследованы. С эволюционной точки зрения, должна быть весомая причина для существования чувствительности. Их мозг обрабатывает информацию более основательно, они обладают более высокой скоростью рефлекторной реакции. В некотором смысле, их тело в целом лучше приспособлено замечать и тщательно анализировать всё, что его касается. В результате того, что высокочувствительные люди принимают больше информации и обрабатывают её более основательно, они испытывают более сильные эмоции. У них богатая внутренняя жизнь. Как правило, высокочувствительные люди, как дети, так и взрослые, обладают хорошей интуицией и творческими способностями, заботливы, эмпатичны и сознательны, они просчитывают последствия нарушений и потому не склонны нарушать их.

В научной работе, проводимой доктором Бьянкой Асеведо [42], термин «высокая чувствительность» фигурирует в виде своего научного определения «чувствительность сенсорной обработки» (ЧСО). Асеведо с коллегами предполагают, что ЧСО является стабильной чертой, которая характеризуется большей эмпатией, осознанностью, отзывчивостью и глубинной обработки стимулов. Это может послужить всему человечеству, облегчая глубокую интеграцию и запоминание информации о социуме и окружающей среде, что может в итоге способствовать выживанию, благополучию и сотрудничеству.

Высокая чувствительность может быть эволюционным преимуществом, тем, что помогает всему нашему человеческому виду.

У высокочувствительных детей из-за повышенной реактивности их нервной и эмоциональной систем, способности и таланты чаще всего группируются следующим образом:

1. Восприимчивость. Высокочувствительные дети очень часто обращают внимание на мелкие детали и замечают вещи, которые отличаются или изменились, и могут соединять воедино различные признаки и абстрактные детали.

2. Забота о других. Будучи частью нервной системы, эмоциональная система напрямую влияет на чувствительность и может вызывать повышенную заботливость.

3. Пылкость и интенсивность чувств. Повышенная восприимчивость эмоциональной системы может приводить к необузданным, интенсивным чувствам и реакциям в отношении вещей, людей и интересов. Они могут с невероятным оживлением и энтузиазмом рассказывать о своих идеях и вытекающих из них больших мечтах и целях. Часто это люди, с которыми интересно общаться,- они буквально светятся и заражают своей энергией. Некоторые ВЧ дети носят эту энергию внутри, но она часто обнаруживает себя, когда они играют, двигаются, пишут или рассказывают истории.

4. Память. Из-за повышенной восприимчивости к окружающей среде и внимания к ситуациям и деталям ВЧ дети могут впитывать и хранить информацию в невероятных объемах. Природная одаренность-часто результат чувствительности наряду со способностями в конкретных областях, таких как зрительное восприятие, понимание прочитанного или ловкость.

5. Творческие способности. Когда ВЧ дети играют свободно, без правил или заданной структуры, их воображаемый мир может быть богатым и безграничным. Они часто демонстрируют уникальную способность создавать что-то оригинальное из обычных вещей.

6. Проницательность. ВЧ дети менее склонны верить ложным отговоркам и притворству. Зачастую они чувствуют истинные намерения людей, несмотря на попытки скрыть правду или ввести в заблуждение.

7. Сопротивление. Способность быстро отгораживаться от принуждения и сопротивляться позволяет им оставаться самими собой, противостоять

давлению сверстников, когда это необходимо, и становится уникальной личностью.

8. Решение задач и новаторство. Когда ВЧ ребёнок в состоянии обработать массу сенсорной информации и соединить её воедино, он может организовывать её интересным, нетривиальным образом. Способность обнаруживать новые и уникальные решения растёт из умения играть с идеями, соединять непохожие объекты и формировать связи.

9. Дары, связанные с органами чувств. Каждый ВЧ ребёнок находится в какой-то точке континуума обостренных реакций, и вместе с этим также приходят уникальные способности и таланты. Дети с повышенной эмоциональной/перцептивной осознанностью могут подмечать, описывать и переводить окружающий мир на язык чувств и эмоций, как это происходит в поэзии и рассказывании историй. Дети со слуховой чувствительностью могут уловить мелодию и исполнить её на музыкальном инструменте или идеально чисто спеть песню. Кинестетически/проприоцептивно одаренные дети чутко прислушиваются к движениям своего тела и могут достичь высот в различных видах спорта.

Гордон Ньюфелд использует понятие гиперчувствительности- это неврологическое состояние, при котором мозг не может защитить себя от сенсорной перегрузки. Гиперчувствительность он понимается как синдром, а синдром-это набор, комплекс черт и явлений и он не означает, что это какая-то патология. Открытия нейробиологии говорят о том, что первая линия защиты мозга предназначена для контроля типов и количества входящей в мозг информации в каждый момент времени. Именно эта система фильтрации сенсорной информации (СФСИ) оказывается главным игроком в состоянии, которое Г.Ньюфелд называет гиперчувствительностью. Считается, что для нормальной работы мозга необходимо пропускать внутрь от 3 до 5 % поступающих сигналов. В эру информации её стало ещё больше и мы видим рост проблем с вниманием и различных других диагнозов и это скорее всего взаимосвязано. Эволюционно, наш мозг не предназначен для того, чтобы

принимать столько информации. Для нормальной работы он должен блокировать большую часть сигналов. Если проходит больше информации-он перестаёт с ней справляться, перестаёт её адекватно перерабатывать и воспринимать. СФСИ может быть недостаточно развита, у неё могут быть недостатки, она может быть слабой и поврежденной, как и любая другая система. (Из курса Института Ньюфелда «Гиперчувствительность: Аутизм, Аспергер, СДВГ»).

Контрольный список проблем с сенсорной фильтрацией:

- Обостренная чувственная сфера: нормальные сенсорные сигналы могут быть болезненными, перегружающими и даже невыносимыми (воспринимаются острее, спектр шире)

- Спонтанные попытки упорядочить сигналы, уменьшить шумы, снизить возбуждение, или использование белого шума, чтобы сосредоточиться.

- Сложности с избирательным вниманием-легко отвлекаются на постороннюю и незначительную информацию, в которой они могут стать «экспертами».

- Не защищены от восприятия или видения тревожащей информации; обычно хорошая память на тревожные события.

- Могут казаться чрезвычайно выдающимися (одаренными), т.к. их способности не приглушены нормальной работой фильтров

- Чтобы компенсировать слишком большой поток входящих сигналов мозг в младенчестве и раннем детстве начинает быстрее расти.

- Хуже способны выдерживать ранящие или тревожащие ситуации

- Трудности с тремя первичными задачами СФСИ:

1. Отфильтровать «шум».

- 1.1 нельзя отделить существенное от несущественного, значимое от шумов (память хорошая, но нет сортировки информации на важную и несущественную)

-1.2 шумы не убираются из системы внимания (не отфильтровываются и ГЧ сталкиваются с огромными трудностями при необходимости на чем-то сосредоточиться, выделить основное).

## 2. Установить приоритеты внимания.

-2.1 не тянется к привязанностям и может не быть осторожным там, где нужно

-2.2 может не обращать своевременно внимание на базовые потребности организма

## 3. Защита от чувств.

-3.1 не защищен от тревожащих сигналов и воспоминаний (они долго помнят, постоянно возвращаются к тому, что их встревожило)

-3.2 перегружен внутренними сигналами от активированных эмоций, что усложняет их интерпретацию

Г.Ньюфелд различает гиперчувствительность и высокую чувствительность, при которой есть повышенная восприимчивость к сенсорным сигналам, повышенная реактивность на сенсорные сигналы, но нет признаков дисфункции СФСИ.

Высокая чувствительность (Работающая СФСИ)	Гиперчувствительность (Дисфункциональная СФСИ)
Более способен быть защищенным от тревожащих ощущений, воспоминаний или чувств	Менее способен забыть тревожащие события или не подвергаться их влиянию из-за невозможности отстройки, но и менее способен интерпретировать тревожащие чувства и ощущения
Более способен отсеять шум в стимулирующей обстановке	Более склонны избегать стимулирующей обстановки, если возможно, т.к. не могут отключиться.
Более способен сфокусироваться на приоритетах и не заметить или забыть об остальном	Более склонны упускать из виду приоритеты, а обращать внимание и запомнить вместо этого несущественные детали.
Более способен быть защищенным от социальных	Менее способен правильно считать и интерпретировать тонкие социальные сигналы

сигналов, которые могут заставить чувствовать себя плохо	
Более способен попытаться сконцентрироваться при слишком интенсивных внешних сигналах	Скорее попытается упорядочить стимуляцию, если входящие сигналы слишком интенсивные.

Общее между высокой чувствительностью и гиперчувствительностью - то, что мозг впускает больше информации, чем обычно, но при высокой чувствительности в целом не больше, чем может обработать, а при гиперчувствительности потому, что не может защититься от сенсорной перегрузки из-за дисфункции СФСИ. В обоих случаях мозг нуждается в большем покое для компенсации повышенной нагрузки.

Инге Флеминг [13] приводит список, ни в коем случае не претендуя на его полноту, который является простым перечнем тех жалоб и опасений, которые высказывают родители детей с нарушениями восприятия, приходя к ней на приём:

У младенцев:

Ребёнка сложно успокоить, кричит круглые сутки, ночью часто просыпается, не даёт родителям спать или наоборот, не требователен, вял, слишком много спит, сонный, плохо ест, плохо фокусирует взгляд (но видит), плохо слушает (но слышит), слишком мало лепечет для своего возраста, плаксивый, хмурый, очень напряжен, постоянно приходится носить на руках, повышенный мышечный тонус, проявляются тонические рефлексy.

У детей дошкольного возраста:

Развитие движений не соответствует возрасту, задержка в развитии речи, симметричное повышение или понижение мышечного тонуса, ребёнок не может сосредоточиться, беспокоен, с трудом успокаивается, непоседлив, угрюм, у него повышенная двигательная активность, ограничение зрительного и слухового восприятия (не связано с конкретными нарушениями зрения или слуха), «цепляется» за мать, избегает пользоваться руками, кажется ленивым, вялым, ходит на цыпочках, наблюдаются стереотипии и самоповреждающее поведение.

У детей школьного возраста и подростков:

Трудно сосредотачивается, отвлекается, стремится быть в центре внимания, быть больше всех или лучше всех, не может занять себя сам, шалит, кривляется, ломает вещи, не соотносит силу своих движений на уровне крупной моторики и/или мелко моторики, бросается в слезы по самому незначительному поводу, легко впадает в отчаяние, припадки ярости, подвержен стрессу, избегает новых ситуаций и новых требований, саботирует просьбы, угрюм, ноет, агрессивен вербально или физически, командует, эгоцентричен, с трудом обзаводится друзьями, кажется ленивым и вялым, очень шумный, постоянно в движении, непоседлив, повышенная чувствительность к слуховым стимулам, повышенная или пониженная чувствительность к телесной и душевной боли, неясное представление о собственном теле, ригидность, особенно в новых ситуациях, диспраксия а) рта, б) рук, в) всего тела, замедленные действия, замедленная реакция на раздражители (слух/зрение), плохая успеваемость при хорошем интеллекте, проблемы в общении, с ним не хотят дружить, не чувствует дистанции в общении, пренебрегает дистанцией, нет чувства времени, постоянно опаздывает, нет чувства пространства, плохая кратковременная память, нарушения внимания, легко отвлекается, если в комнате больше одного человека, постоянно нуждается в близком телесном контакте, прикосновениях, внимании, неловок, боязлив вплоть до психоза, не способен структурно мыслить, не распознаёт связей между явлениями, не распознаёт следствий, не допускает прикосновений, избегает тактильного контакта со многими материалами, у него мышечная гипертония, гипотония (регуляция тонуса), плохой зрительный контроль, стереотипии, самоповреждающее поведение, нарушения сна, каждую ночь приходит спать к родителям и/или не может уснуть один, вегетативные нарушения, в том числе головные боли, гиперкинезия/гиперактивность, поздно или совсем не приучается пользоваться туалетом, отказывается говорить, но может.

При этом необходимо отметить влияние особенностей функционирования центральной нервной системы на поведение подростков в целом.

В пубертатном возрасте баланс корково-подкорковых отношений изменяется в сторону подкорковой активности, что приводит к преобладанию возбуждающих влияний и ослаблению тормозных процессов. Это объясняет поведенческие проявления начального подросткового периода: повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, гиперактивность. Реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям. Появляется широкая генерализация возбуждения-реакции сопровождаются дополнительными сопутствующими движениями рук, ног, туловища (особенно у мальчиков). Младшим подросткам свойственны двигательная расторможенность, неусидчивость, экзальтированность, раздражимость, агрессивность. Поскольку ослабевают корковые функции, то страдает вся система произвольной регуляции поведения. Снижение произвольного контроля проявляется не только в невозможности подростка совладать со своим поведением, но и в особенностях его внимания, восприятия, памяти, вербальных функциях, мышлении. Младшие подростки недостаточно дифференцированно воспринимают поступающую информацию, испытывают трудности в поддержании произвольного внимания, состояния бдительности. Увеличивается время ответной реакции. Речь подростков часто замедляется, она становится краткой и стереотипной. Резкие нарушения вегетативных функций, сердцебиения, сосудистые расстройства, одышки являются показателями усиления подкорковых влияний и ослабления тонуса коры головного мозга.

Переходный процесс охватывает абсолютно все уровни биологической организации подростка-от изменения строения скелета, системы дыхания, кровообращения, секреции желез, корково-подкорковых отношений до развития новой репродуктивной системы, её функционального и структурного обеспечения.

Подобная тотальная перестройка, особенно остро происходящая на первых стадиях отроческого периода, ослабляет старые сложившиеся устойчивые системы, что обуславливает регрессивные характеристики функционирования

подросткового организма. Эта перестройка повышает восприимчивость организма к действию разнообразных факторов среды и снижает его сопротивляемость. Ранний подростковый период как временный регресс развития определяет и многие психологические особенности подросткового поведения: раздражительность, утомляемость, ослабление внимания, восприятия, обработки информации, повышенную агрессивность, противоречивость потребностей и желаний, эмоциональную неустойчивость [28].

Подростковый возраст признается периодом особой взволнованности и подъема эмоциональных переживаний в жизни каждого человека. Эмоции подростка-это всегда проявления неравновесных состояний с крайними формами их выражения, которые возникают в контексте конкретных жизненных событий. Особенности эмоционального поведения зависят от личного опыта подростков и регулятивных способностей. Подростковый возраст является тем периодом, на протяжении которого должно происходить становление богатства мира эмоциональных переживаний, овладение способами эмоциональной саморегуляции в условиях межличностного взаимодействия, способностями к социально полезному и достойному поведению, что будет определять перспективу жизни и его судьбу. Эмоции-это функция личности, следовательно, каковы особенности личностного роста, такие достижения эмоциональной регуляции будет демонстрировать в будущем уже взрослый человек в общении с окружающими его людьми [34].

Принято считать, что потребность в общении с родителями в подростковом возрасте снижается, уступая место потребности общения со сверстниками. Однако, как показывают некоторые данные, необходимо различать общение формальное, регламентированное, посвященное вопросам поведения, учебы и.т.п. и неформальное, нерегламентированное общение с родителями. Если первое вызывает у подростков острую неудовлетворенность, то потребность во втором не меньше, чем в общении со сверстниками, но удовлетворяется меньше, чем наполовину (29,2%). При этом выявлено, что

общением с матерью удовлетворены только 31,1% подростков, а общением с отцом- и того меньше- 9,1% (Кон И.С., 1989).

В подростковом возрасте, как и на предыдущих стадиях развития, семья сохраняет свое значение в качестве источника эмоционального тепла и поддержки. Эта поддержка особенно важна, потому что подросток вступает в фазу интенсивного формирования Я-концепции, нередко сопровождающуюся противоречивыми переживаниями, полярными оценками, острым чувством неполноценности, неумением адекватно и конструктивно реагировать на неудачи. В этих условиях именно семья способна обеспечить базисное чувство безопасности, являясь источником постоянной оптимистической поддержки, вселяющей в подростка уверенность в своих силах, источником спокойной, взвешенной оценки качеств подростка, способствовать снижению чувства тревоги, возникающего у подростка в новых или стрессовых ситуациях.

Отношение к семье в ходе взросления меняется. И хотя родители как центр ориентации и идентификации отступают в этом возрасте на второй план, это относится лишь к определенным областям жизни. Для большинства подростков родители, и особенно мать, остаются главными эмоционально близкими лицами. В процессе социализации группа ровесников в значительной степени замещает родителей. Перенос центра социализации из семьи в группу ровесников приводит к ослаблению эмоциональных связей с родителями [28].

Боулби относит к распространенным скрытым источникам тревоги утрату ощущения близости с родителями в следствие нормального развития в подростковом возрасте. Как указал Эйврил, потеря значимого человека может быть весьма фрустрирующим переживанием [12].

Г.Ньюфельд считает основным источником фрустрации-проблемы с установлением и сохранением привязанности [26]. С помощью эмоции фрустрации мы пытаемся сначала изменить ситуацию. Если это не получается, энергия фрустрации не находит выхода и идёт по кругу к следующему выходу - слезам тщетности. Важно прочувствовать, что изменение невозможно,

смириться и принять это. Если выход возможен- происходит адаптация, если нет- то энергия идёт дальше, к агрессивному поведению или даже аутоагрессии.

Агрессия-это следствие недостатка адаптации, слез, ещё неразвитого процесса интеграции. Чем сигналы интенсивнее, тем труднее их смешивать. Отсюда такие проблемы, как импульсивность, агрессия. ВЧР часто созревают позже своих сверстников, у них дольше развивается способность контролировать свои импульсы, чем у нормотипичных детей. Их необузданные и интенсивные эмоции сложнее смешать и уравновесить. Из-за склонности к бурному эмоциональному выражению их легко посчитать детьми с проблемами поведенческого характера.

Холт доказывает, что невозможность выразить гнев может нанести ущерб адаптации индивида. В этой связи он включает в понятие «выражение» как собственно выражение эмоции (изменение выражения лица, голоса), так и агрессивные действия, прежде всего словесную агрессию. Выражение гнева и связанное с этим поведение могут быть конструктивны, когда индивид, охваченный гневом, хочет установить, восстановить или поддержать позитивные отношения с другими. Он действует и говорит таким образом, чтобы прямо и искренне выразить свои чувства, сохраняя достаточный контроль над их интенсивностью, которая не больше, чем нужно для убеждения других в истинности своих переживаний. Чтобы человек мог конструктивно использовать свой гнев, его проявление и словесное выражение должны полно и ясно отражать, как он воспринимает ситуацию, возбуждающую гнев, как она действует на него и почему он чувствует себя подобным образом. Холт указывает, что при такой форме поведения сохраняется возможность открытого двустороннего общения и ни одного из участников нельзя рассматривать как проигрывающего. Холт приводит доказательства того, что у индивида, постоянно подавляющего выражение гнева, развиваются различные психосоматические проявления.

Многие причины гнева можно отнести к факторам, вызывающим фрустрацию. Боль и длительное непреходящее страдание могут быть

естественными (врожденными) причинами гнева. Переживание гнева характеризуется высоким уровнем напряжения и импульсивности. Адаптивные функции гнева более понятны в эволюционной перспективе, чем в повседневной жизни. Гнев мобилизует энергию для самозащиты и придает индивиду ощущение активности и силы. В повседневной жизни человека гнев иногда может быть справедливым, а контролируемый гнев можно использовать в адаптивных или терапевтических целях для подавления страха. Нерегулируемое влияние этих эмоций на мышление и деятельность может создать серьезные проблемы адаптации.

Адаптация-это совокупность психологических и физиологических реакций организма, лежащих в основе его приспособления к существующим условиям и направленных на сохранение относительного постоянства его внутренней среды, в которой происходит социальное взаимодействие личности с социальными группами и социальным окружением [2].

И.А. Короткова, В.А. Кулганов, Л.С. Шенберг оценивают адаптационный потенциал личности как совокупность индивидуально-психологических признаков, уровень развития которых, соответственно, определяет границы потенциала и вероятность успешной адаптации к широкому диапазону факторов внешней среды.

А.М. Богомолов рассматривает личностный адаптационный потенциал как системное свойство, как способность личности к структурным и уровневым изменениям (под влиянием адаптогенных факторов) качеств и свойств, что повышает её организованность и устойчивость.

Согласно А.Г. Маклакову [20], психологические особенности человека составляют его личностный адаптационный потенциал, в который включаются следующие характеристики:

- 1) нервно-психическая устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу;

2) самооценка личности, которая является ядром саморегуляции и определяет степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей;

3) ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих;

4) уровень конфликтности личности, опыт социального общения.

1.1. Психическая устойчивость объединяет основные психические процессы такие как: эмоциональные, волевые и интеллектуальные. Психическая устойчивость является одним из процессов психики человека, который позволяет ему противостоять длительным и интенсивным интеллектуальным, волевым и эмоциональным стрессам, не вызывая серьезных вредных последствий для его психосоматического здоровья [25].

Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы и характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость, эмоциональную стабильность или нестабильность.

Теория Г. Айзенка объясняет личность через функционирование мозга. Она основана на том, какое количество возбуждения испытывает человек, и как это, в свою очередь, влияет на то, насколько человек будет взаимодействовать с окружающим миром [31]. Отличия в эмоциональности в теории Г. Айзенка обуславливаются различной чувствительностью парасимпатического и симпатического отдела нервной системы, которыми руководит лимбическая система. Обычно у невротичных личностей очень чувствительная лимбическая система, вследствие чего эмоциональное возбуждение возникает быстрее и длится дольше. В общих чертах данный процесс можно описать так: симпатическая нервная система активизируется, в то время как парасимпатическая не успевает уравновешивать состояние.

2.1. С.Л. Рубинштейн описывает развитие самооценки подростков через ряд ступеней- от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке.

В процессе развития подростковой самооценки центр внимания все более переносится от внешней стороны личности к её внутренней стороне, от более или менее случайных черт- к характеру в целом. С этим связаны осознание- иногда преувеличенное- своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [30].

Главная функция самооценки состоит в регуляции поведения субъекта. Через включение самооценки в структуру мотивации субъект осуществляет непрерывное соотношение своих возможностей, внутренних психологических резервов с целями и средствами деятельности. Одной из основных выделяется также сигнализирующая функция самооценки, предоставляющая индивиду субъективную обратную связь- положительную или отрицательную, сигнализирующую об адекватности действий человека и степени благополучия его жизни. Самооценка обеспечивает различные стратегии в осуществлении тех или иных деятельностей и в решении различного рода задач, влияет на построение взаимоотношений с другими людьми, способствует осуществлению самоопределения, самовыражения и самореализации, определяет построение жизненных стратегий, при необходимости выполняя функцию психологической защиты и функцию сохранения внутренней стабильности и согласованности «Я» [23].

2.2. Способность к саморегуляции является важным фактором, определяющим академические достижения, психическое здоровье и успех в социуме.

В самом простом виде понятие саморегуляции приведено в словаре В.П. Зинченко и определяется, как сознательный процесс, направленный на управление и контроль над своим поведением [11].

В словаре А.Ребера под саморегуляцией понимается целесообразное функционирование живых систем разной степени организации и сложности. Основные закономерности саморегуляции проявляются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных обстоятельств, а также от характеристик

нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий, что формируется в процессе воспитания [29].

Проблема саморегуляции заслуживает особого внимания в подростковом возрасте, так как именно в этом возрасте начинают формироваться особенности личностной саморегуляции, что во много определяют поведение и деятельность подростка [17].

В подростковом возрасте, как отмечает А.Б. Усенко, происходит наибольший скачок индивидуального развития и личностного роста. Исследователь заостряет внимание на том, что у подростков не только меняется отношение к себе и к окружающему, то есть происходит активное формирование процессов самосознания и самоопределения, но и параллельно с этим происходят активные перестройки психики, сопровождающие биологическое созревание организма [36].

В.И. Моросанова отмечает, что подростковый период сензитивен для овладения психической саморегуляцией. В данный период под влиянием психолого-педагогического статуса, половых, индивидуально-личностных особенностей возникают и закрепляются определенные способы психической саморегуляции [24].

Адаптация – это механизм, связанный с нейропластичностью мозга, это его способность находить обходные пути, чтобы компенсировать неврологическую дисфункцию. Смысл процесса адаптации-принять всё то, что не работает в нашей жизни. Высокочувствительные дети больше нуждаются в адаптации, потому что у них гораздо больше, чем у нормотипичных детей того, что не работает. Невозможно изменить систему регулирования сенсорной информации или отменить повышенную чувствительность, но можно и нужно помочь запустить процесс адаптации. Всем детям нужно найти свою печаль, свое разочарование, им нужно прочувствовать тщетность своих попыток изменить то, что изменить невозможно. И найти свои слезы печали и грусти-слезы тщетности, которые и приведут их к адаптации-одному из главных процессов, отвечающих за психологическую устойчивость.

Но как раз с этим у ВЧР и особенно ГЧР большие проблемы, их гораздо сложнее подвести к чувству тщетности и слезам, им крайне уязвимо чувствовать тщетность своих попыток что-то изменить и сложно прийти к адаптации без посторонней помощи. И особенно сложно это одаренным детям. Они готовы снова и снова искать пути, чтобы заставить работать то, что не работает. Они чрезвычайно настойчивы и изобретательны в попытках добиться изменений. И они невероятно одарены в избегании тщетности, слез и грусти. А если даже это случается, то удержать их в проживании этих чувств становится не менее сложной задачей [7].

Не недостаток и не подарок, высокая чувствительность- это, скорее усилитель воздействия окружающей среды. Чтобы высокочувствительные подростки смогли развить, сохранить и предъявить во взрослом мире свои сильные качества, необходимо сохранить их уверенность в себе и собственной значимости. В подростковом возрасте мозг активно формируется, и именно в этот период развитие адаптационного потенциала поможет сформировать устойчивость, гибкость и способность адаптироваться к различным жизненным ситуациям.

### 1.3 Специфика индивидуального консультирования высокочувствительных подростков

Большое количество исследователей, начиная с Э.Д. Айрес пытались проверить постулат о том, что терапия может приводить к улучшению сенсорной интеграции. Э.Д. Айрес провела два исследования эффективности терапии, в которых приняли участие дети с трудностями обучения. В первом Э.Д. Айрес [52] оценивала эффективность терапии для детей с нарушением сенсорной интеграции и для детей со слухоречевыми нарушениями. В обеих группах у детей наблюдались существенные улучшения в сфере чтения и слухоречевых способностей. Во втором исследовании целью Э.Д. Айрес [46] было выяснить, для какой подгруппы детей с трудностями обучения терапия,

основанная на теории сенсорной интеграции, оказывается наиболее эффективной. Она выяснила, что дети с угнетением послевращательного нистагма добились гораздо больших успехов в учебе по сравнению с похожими детьми из контрольной группы. Э.Д. Айрес считала, что эти результаты являются первыми доказательствами её гипотезы, что усиление сенсорной интеграции приводит к улучшениям в плане обучения.

Все исследования терапии, которые были проведены в первые годы после того, как теория Э.Д. Айрес была опубликована, подвергались справедливой критике за различные недочёты, связанные с планированием экспериментов. Тем не менее, Ottenbacher [44] смог выделить восемь исследований, результаты которых были опубликованы с 1972 по 1981 год и свидетельствовали о том, что терапия, основанная на теории сенсорной интеграции, была эффективна.

С начала 1980-х годов многие исследователи пытались подтвердить эффективность терапии, но, к сожалению, результаты этих исследований были гораздо менее впечатляющими по сравнению с результатами более ранних. Некоторые из исследований подверглись критике за ошибки, связанные с процедурой исследования, однако большинство исследований отвечало самым жестким требованиям. Более того, многие исследователи ожидали получить подтверждение эффективности терапии, основанной на теории сенсорной интеграции. Дети, с которыми проводилась эта терапия, достигли определенных успехов, но положительных успехов было так мало и они носили столь случайный характер, что Wilson с коллегами [57], основываясь на обзоре семи исследований, опубликованных с 1982 по 1992 год, приходят к выводу, что выявить статистических данных, подтверждающих, что сенсорно-интегративная терапия приводит к улучшениям, которые отличались бы от воздействия по типу плацебо не удаётся.

Возможно, популярность терапии, основанной на теории сенсорной интеграции, даже в отсутствие экспериментальных доказательств её эффективности связана с тем, что терапия может быть эффективна не столько благодаря теории, которая лежит в её основе, а тем глубоким отношениям,

которые часто формируются между терапевтом и клиентом. Кроме того, теоретический анализ нарушения сенсорной интеграции позволяет клиенту и его близким переосмыслить моторные и поведенческие проблемы в тех понятиях, которые лежат в основе теории, связывающей психику и тело.

Изменение понятий, в которых анализируется поведение клиента, оказывается полезным, поскольку даёт родителям и педагогам основу для разработки различных стратегий работы с клиентом. При этом улучшение поведения, формирование навыков и изменение отношений часто приписывается проводимой терапии, а не тем изменениям, которые возникли благодаря беседам со специалистом.

Традиционно высокая чувствительность интерпретировалась с точки зрения уязвимости. Центральное место занимало понимание того, что более реактивные или чувствительные люди- более уязвимы к неблагоприятным воздействиям (негативные жизненные события, плохое обращение в детстве), в то время как менее реактивные люди оказываются устойчивыми перед лицом тех же негативных последствий. Однако за последнее десятилетие эта точка зрения была поставлена под сомнение эволюционными теориями, согласно которым ВЧЛ могут быть не только более чувствительными к негативным последствиям неблагоприятного опыта, но и более чувствительными к благоприятным эффектам положительного воздействия окружающей среды, таких как чуткое воспитание, социальная поддержка, психологическое вмешательство.

Кроме того, результаты последних исследований свидетельствуют о том, что чувствительность не является бинарным признаком, менее чувствительные люди делятся на две группы, а не на одну. Высокочувствительная группа составила 30% населения, около 40 % населения характеризуется средней чувствительностью и около 30% составили группу с особенно низкой чувствительностью [48].

В то время как менее чувствительные люди могут быть более устойчивыми перед лицом невзгод, они также, по-видимому, страдают от того недостатка,

что более устойчивы к положительным эффектам вмешательства. Следовательно, лучшее понимание чувствительности может быть особенно важным при изучении индивидуальных различий в реакции на терапию.

Проблема коррекции поведения и общего психологического благополучия ВЧЛ слабо изучена. Известно, что лица с высокой чувствительностью могут страдать из-за:

- депрессий;
- тревоги;
- низкой терпимости к фрустрации;
- катастрофизации;
- перфекционизма;
- прокрастинации;
- неуверенности;
- обесценивания своих поступков и действий;
- трудностей в постановке целей и задач;
- закомплексованности;
- трудностей дифференцирования и контроля чувств.

Методы помощи ВЧЛ, согласно Э. Арон, могут быть когнитивно-поведенческими, межличностными, физическими и духовными. Очевидно, что при коррекции и терапии высокой чувствительности необходимо реализовывать комплексный подход.

В исследовании М. Лисс показано, что ВЧЛ с трудным детством чаще страдают от состояния депрессии, тревоги и стеснительности. Множество клинических исследований связывают высокую чувствительность и такие проявления психики как тревожность, стрессы, фобии. Поскольку одним из распространенных следствий высокой чувствительности является склонность к депрессии, её терапия возможна с использованием инструментов и подходов, направленных на психологическую помощь при депрессивном расстройстве.

Поскольку ВЧЛ тратят большое количество энергии на размышления о проблемах, связанных с прошлым, катастрофизируют проблемы, испытывают

деструктивное чувство тревоги из-за нового опыта в различных делах, для наибольшей эффективности задействуют поведенческие и рационально-эмоциональные копинг-механизмы. Это позволит ВЧЛ сформировать адаптивное копинг-поведение, направленное на решение их проблем.

В практике встречаются случаи, когда у высокочувствительного человека формируется образ себя как глупого и неадекватного, например, по причине критики в детстве со стороны близких родственников из-за каждой допущенной ошибки в учебе. И чтобы максимально защитить себя от боли и страданий, ВЧЧ избирает стратегию в зрелом возрасте избегать ситуаций, где подобное может произойти. Могут возникать иррациональные убеждения по типу: «Я не должен позволять себе быть уязвимым в любой ситуации, иначе мне причинят вред». Низкая терпимость к фрустрации, чувствительность к неудаче и отвержению повлияет на все действия такого человека. ВЧЧ с избегающим поведением снижает свои ожидания и избегает любой активности, которая связана с риском неудачи или отвержения, что формирует замкнутый круг [40].

Есть два основополагающих типа взаимодействия с чувствительным ребенком:

-работа над отношениями. Привязанность ребенка к заботящимся о нем взрослым является контекстом для его развития. А в процессе индивидуального консультирования психологу необходимо приложить особые усилия для установления доверительных и безопасных отношений.

-игра. Игра-это эквивалент неврологического отдыха. В игре внутренние защиты мозга ослабевают, освобождая дорогу исцелению и восстановлению.

Л.С. Выготский называл игру «ведущей деятельностью» в дошкольном возрасте [5]. По мнению ученого именно в игре формируются важнейшие психические новообразования. То есть именно благодаря игре и внутри игры происходят главные изменения в психике и личности ребёнка. Игра позволяет ребёнку моделировать и осознавать события, прежде всего, собственной жизни, дает естественную возможность понимать и осваивать эмоции, человеческие

отношения. Разыгрывая в сюжете неприятные, пугающие события, ребёнок преодолевает свои страхи и становится активнее и смелее в реальной жизни.

В игре СФСИ настраивается естественным образом. В игре мозг не чувствует своей дисфункции. Поэтому лучшей терапией будет создание игровых площадок для проживания эмоций.

Когда ребенок играет ту или иную роль, он не просто фиктивно переносится в чужую личность, принимая на себя роль и входя в нее, он расширяет, обогащает, углубляет свою собственную личность. На этом отношении личности ребенка к его роли основывается значение игры для развития не только воображения, мышления, воли, но и личности ребенка в целом. В жизни вообще, не только в игре, роль, которую личность на себя принимает, функции, которые она в силу этого выполняет, совокупность отношений, в которые она таким образом включается, накладывают существенный отпечаток на самую личность, на весь ее внутренний облик.

Проблема игры издавна привлекала к себе внимание исследователей. Особой известностью пользуется теория К. Гросса. Гросс усматривает сущность игры в том, что она служит подготовкой к дальнейшей серьезной деятельности; в игре ребенок, упражняясь, совершенствует свои способности. В этом основное значение детской игры; у взрослых к этому присоединяется игра как дополнение к жизненной действительности и как отдых.

В теории игры, сформулированной Г. Спенсером, который в свою очередь развил мысль Ф. Шиллера, усматривается источник игры в избытке сил: избыточные силы, не израсходованные в жизни, в труде, находят себе выход в игре.

Стремясь раскрыть мотивы игры, К. Бюлер выдвинул теорию функционального удовольствия, то есть удовольствия от самого действия, независимо от результата, как основного мотива игры.

Наконец, фрейдистские теории игры видят в ней реализацию вытесненных из жизни желаний, поскольку в игре часто разыгрывается и переживается то, что не удастся реализовать в жизни. Адлеровское понимание игры исходит из

того, что в игре проявляется неполноценность субъекта, бегущего от жизни, с которой он не в силах совладать.

Л. С. Выготский и его ученики считают исходным, определяющим в игре то, что ребенок, играя, создает себе мнимую ситуацию вместо реальной и действует в ней, выполняя определенную роль, сообразно тем переносным значениям, которые он при этом придает окружающим предметам [5].

Д. Н. Узнадзе видит в игре результат тенденции уже созревших и не получивших ещё применения в реальной жизни функций действия. Игра представляется как продукт развития, притом опережающего потребности практической жизни.

На разных этапах развития детям свойственны разные игры-в закономерном соответствии с общим характером данного этапа. Участвуя в развитии ребенка, игра сама развивается. Впоследствии игра, особенно у взрослых, отделившись от неигровой деятельности и осложняясь в своем сюжетном содержании, вовсе уходит на подмостки, в театр, на эстраду, на сцену, отделяясь от жизни рампой, и принимает новые специфические формы и черты. И у взрослого игра исходит из потребностей и интересов и служит развитию определенных способностей или сторон его личности. Но в жизни взрослого игра занимает уже иное место. Некоторые мотивы, которые в детстве включены в игру, продолжают у взрослого жить в искусстве. Игра становится искусством. Это искусство требует большой особой работы над собой. Играющим, действующим в игре-искусстве актером являются лишь немногие люди; среди взрослых только они сохраняют за собой, поднимая её на новую ступень, ту привилегию, которой в детстве пользуется каждый,- принимать на себя всевозможные доступные воображению роли и воплощать в своей собственной деятельности их многоликую жизнь. Остальные участвуют в игре в качестве зрителей, переживая, но не действуя; не действием, а мечтой они входят в ту или иную роль, что тоже требует более или менее высокого уровня развития [30].

Основанным на игре и творчестве простым и эффективным способом психологической помощи является арт-терапия. Можно привести примеры различного понимания арт-терапии представителями ее различных школ и направлений. Одна из родоначальниц американской арт-терапии Маргарет Наумбург подчеркивала, что арт-терапевтическая практика основана на том, что наиболее важные мысли и переживания человека, являющиеся порождением его бессознательного, могут находить выражение скорее в виде образов, чем в словах. Приемы арт-терапии связаны с представлением о том, что в любом человеке, как подготовленном, так и неподготовленном, заложена способность к проецированию своих внутренних конфликтов в визуальные формы. По мере того, как клиенты передают свой внутренний опыт в изобразительном творчестве, они очень часто становятся способными описывать его в словах.

Развивая концепцию динамически-ориентированной арт-терапии, Наумбург подчеркивает значимость отношений клиента и психотерапевта. Достижение в ходе арт-терапии сколь-нибудь значимых и устойчивых лечебных эффектов, по ее мнению, вне психотерапевтических отношений было бы вряд ли возможно.

Несколько иного взгляда на арт-терапию и связанные с ней факторы лечебного воздействия придерживалась соотечественница М. Наумбург — Эдит Крамер. Она считала возможным достижение положительных эффектов арт-терапии прежде всего за счет «исцеляющих» возможностей самого процесса художественного творчества, дающего возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты. Она отмечает, в частности, что художественное творчество является средством обогащения субъективного опыта за счет того, что оно способно быть его эквивалентом. Благодаря этому человек может выбирать, варьировать и воспроизводить заново по своему желанию разные виды опыта. В процессе творческого акта внутренние конфликты переживаются вновь и в конечном счете разрешаются.

Существуют некоторые наиболее общие признаки, позволяющие говорить об арт-терапии как о вполне ясно очерченной области психотерапевтической деятельности. К ним можно отнести использование изобразительных материалов для выражения клиентом содержания своего внутреннего мира; создание для этого особых условий; присутствие психотерапевта рядом с клиентом в процессе его изобразительной деятельности и использование им тех или иных приемов, помогающих клиенту выражать свои чувства и мысли в художественной форме и осознавать связь изобразительной продукции с содержанием своего внутреннего мира.

Этапы арт-терапии:

В ходе первой встречи с клиентом психотерапевт обычно объясняет, в чем будет заключаться их совместная работа; что клиент может, а чего не может делать (например, портить инвентарь арт-терапевтического кабинета, использовать изобразительные материалы опасным для себя и окружающих образом). Как правило, психотерапевт подчеркивает, что эта работа не предполагает наличия каких-либо художественных способностей или навыков изобразительной деятельности и не ставит своей целью создание «высокохудожественных произведений». Он дает клиенту понять, что акцент будет сделан на свободном выражении клиентом своих чувств и мыслей с помощью имеющихся в его распоряжении изобразительных материалов. При этом целесообразно добавить, что это будет необходимо или весьма желательно для достижения положительных результатов арт-терапевтической работы.

К первому-подготовительному этапу арт-терапевтического процесса относится также создание «безопасного» пространства, что является важным условием установления психотерапевтических отношений и перехода клиента к изобразительной деятельности. Безопасное психотерапевтическое пространство является условием достижения клиентом и психотерапевтом состояния внутренней защищенности, взаимного доверия и открытости.

Таким образом, основными задачами психотерапевта на подготовительном этапе арт-терапевтического процесса являются следующие:

Создание атмосферы высокой терпимости, защищенности и безопасности, необходимой для установления психотерапевтических отношений и перехода клиента к изобразительной деятельности, что достигается за счет заключения психотерапевтического контракта, эмпатических качеств психотерапевта, обозначения пространственно-временных границ арт-терапевтической работы и соответствующего оборудования кабинета.

Второй этап- формирования системы психотерапевтических отношений и начала изобразительной деятельности клиента.

Этот этап арт-терапевтического процесса связан с формированием психотерапевтического альянса и переходом клиента к изобразительной деятельности, в ходе которой происходит первоначальное отреагирование им своих чувств, конфликтов и потребностей, а также тех переживаний, которые отражают его отношение к психотерапевту. Большое значение на этом этапе работы имеют профессиональные умения, опыт психотерапевта и его личностные особенности, что является предпосылкой формирования устойчивого психотерапевтического альянса. Многое зависит также от личностных особенностей и ожиданий клиента, а также его социального и культурного опыта. На данном этапе работы, исходя из первых реакций и отношения клиента к психотерапии и его личности специалист может гибко менять используемые им тактики ведения сессий, демонстрируя большую или меньшую степень его эмоциональной поддержки. Принципиальное значение имеет установление с клиентом эмоционального резонанса, что является одним из факторов психологической защищенности клиента и эффективного обмена с ним чувствами, представлениями и фантазиями. Многие арт-терапевты стремятся подчеркнуть равноценность своих позиций и позиций клиента и даже в некоторых случаях (как, например, в работе с детьми или с клиентами с «хрупкой психической организацией») выполнять его волю, чтобы он смог ощутить возможность управления ситуацией, что является важным средством поддержки его хрупкого «Я». Столь же большое значение имеет признание и поддержка потребностей клиента.

Наблюдения за ходом сессий на начальном этапе арт-терапевтического процесса также свидетельствуют о том, что при переходе клиента к изобразительной работе очень часто имеет место непосредственное отреагирование им своих чувств, потребностей и фантазий посредством различных манипуляций с изобразительными материалами и в его поведении. В своей изобразительной деятельности и поведении клиент может вновь и вновь переживать связанные с перенесенными им психическими травмами или имеющимися у него внутриспсихическими конфликтами разнообразные сложные чувства, не находя какой-либо возможности для их разрешения. Экспрессивное поведение клиента и его изобразительная деятельность при этом часто носят хаотический или деструктивный характер, причем деструктивные тенденции и отрицательные аффекты могут направляться клиентом как на изобразительные материалы и продукцию, так и на самого себя или психотерапевта. Кроме того, в процессе работы с изобразительными материалами клиент часто еще не ощущает себя достаточно «защищенным» и уверенным в своих силах, что вызывает у него сильную тревогу.

С учетом этого имеется необходимость в структурирующем воздействии на поведение и художественную экспрессию клиента со стороны психотерапевта, а также фасилитации им выражения клиентом своих чувств и потребностей. Это достигается за счет «эмоционального» присоединения к клиенту, включения психотерапевта в изобразительный процесс и разные виды совместной с клиентом игровой деятельности, когда он выступает главным образом в качестве «ведомого», а также за счет привлечения внимания клиента к изобразительной работе и в случае необходимости оказания ему «технической» помощи.

Третий этап - укрепления и развития психотерапевтических отношений и наиболее продуктивной изобразительной деятельности клиента. Данный этап арт-терапевтического процесса связан с укреплением психотерапевтических отношений, консолидацией личности клиента и его постепенным переходом от хаотичного поведения и изобразительной деятельности к созданию более

сложной изобразительной продукции с осознанием её психологического содержания и связи со своим опытом и системой отношений.

Используемые психотерапевтом на данном этапе арт-терапевтического процесса приемы работы могут быть различными. Он, в частности, может применять разные виды обсуждений, направленные на «прояснение» скрытого смысла изобразительной продукции, а также высказываний и поведения клиента. Воздерживаясь, как правило, от собственных оценок, психотерапевт использует вопросы, амплификации и метафоры для того, чтобы помочь клиенту как можно более полно раскрыть этот смысл. Некоторые вопросы могут быть направлены на «прояснение» смысла эмоциональных реакций или действий клиента, вызванных его взаимодействием с психотерапевтом, и осознание клиентом их связи с его отношениями с близкими ему людьми в прошлом и настоящем. Параллельно с этим психотерапевт внимательно анализирует свои собственные реакции и переживания, связанные с его отношениями с клиентом и его изобразительной продукцией, поскольку, с одной стороны, они могут быть тонким индикатором происходящих в клиенте изменений, а с другой стороны — отражать собственные эмоциональные проблемы психотерапевта.

На данном этапе работы могут также применяться различные виды игровой деятельности, художественные описания изобразительной продукции, элементы драматерапевтической работы, движение и танец, работа с голосом, построение ролевых диалогов, а также различные виды обсуждений.

В зависимости от особенностей клиента, конкретной ситуации и задач работы, а также от своих теоретических предпочтений и опыта на данном этапе арт-терапевтического процесса психотерапевт может использовать иные формы интервенций и виды работы, в том числе убеждения, советы или рекомендации; коррекцию неверных мыслительных процессов, помощь в преодолении клиентом чувств вины и стыда, поддержку более адаптивных защитных механизмов и способов поведения, помощь клиенту в установлении и регулировании его социальных связей, конфронтации и собственные

интерпретации действий клиента, различные системные интервенции, связанные с привлечением к арт-терапевтической работе членов семьи клиента и другие приемы.

Большинство арт-терапевтов, в особенности использующих недирективный подход, предпочитают не давать клиенту готовых «рецептов» для решения им своих проблем. Они воздерживаются от излишнего структурирования деятельности клиента и, стараясь настроиться на его индивидуальные потребности, стиль и темп работы, гибко следуют за динамикой происходящих в его внутреннем мире и поведении изменений. Многие арт-терапевты действуют «посредством» сложных чувств клиента, а не «в обход» них: «сопровождая» клиента в моменты переживания им чувств фрустрации, тревоги, гнева, вины и т. д. и не пытаясь искусственно заменить их чувствами оптимизма, комфорта и удовлетворения, они тем не менее помогают ему «принять» в себе эти чувства и осмыслить их связь со своим внутренним миром и системой отношений. Негативные переживания клиента не проявляются и не предаются забвению, но выражаются посредством художественной экспрессии и, постепенно осознаваясь, становятся одним из элементов новых форм опыта клиента.

Завершающий этап арт-терапии является логическим продолжением тех процессов, которые были запущены на предыдущих этапах работы и в конечном итоге приводят к достижению определенных психотерапевтических эффектов. Данный этап можно также рассматривать как период подведения итогов и оценки результатов психотерапии.

Терминационный этап арт-терапевтического процесса в целом имеет много общего с соответствующим этапом любой психотерапевтической работы. Вместе с тем ему присущи некоторые особенности, связанные с тем, что характерные для терминации переживания клиента выражаются им в значительной мере посредством изобразительной деятельности. Поскольку эти переживания достаточно сильны, взаимодействие клиента с изобразительными материалами и ранее созданной художественной продукцией может

приобретать драматический оттенок. Нередки случаи деструктивных проявлений с попытками клиента уничтожить ранее созданные работы. На терминационном этапе подобные проявления могут играть как положительную, так и отрицательную роль. Положительная роль деструктивных проявлений связана с тем, что они могут отражать интернализацию пережитого клиентом в арт-терапевтическом процессе опыта и преодоление им зависимости от внешних (связанных с этим опытом) объектов. Это может также отражать его решительное и окончательное дистанцирование от психотерапевта и психотерапевтического пространства.

Щаверъен также рассматривает разрушение клиентом созданных им образов как положительное явление, указывающее на то, что клиент смог дистанцироваться от травматичного опыта, благодаря чему образ утрачивает способность оказывать на клиента какое-либо влияние [15].

В целом, работа с высокочувствительным подростком требует индивидуального и чуткого подхода, учитывающего его особенности и помогающего развить адаптивные стратегии, которые помогут справляться с эмоциональными вызовами и стрессами. Индивидуальное консультирование высокочувствительных подростков имеет важное значение, поскольку оно обеспечивает им поддержку, понимание и навыки, необходимые для успешного перехода к взрослой жизни.

## Выводы по Главе I

Теоретический анализ литературы по теме исследования показал, что:

С точки зрения эволюционной биологии, чувствительность – это способность живого организма (одноклеточного, кишечно-полостного, перепончатокрылого, хордового, млекопитающего) реагировать на биотические или абиотические раздражения, отвечая на них: движением, осознанным ощущением, вегетативной реакцией и тому подобное; в узком смысле — способность органов чувств и анализаторов реагировать на появление раздражителя или его изменение.

С точки зрения нейрофизиологии, чувствительность – это качество, присущее живому существу, которое определяет интенсивность испытываемых ощущений на основе физиологических особенностей организма: вида нервной системы, индивидуальных свойств активности рецепторов, нервной проводимости отдельных рецепторов, где роль играет как личностный, так и биологический фактор.

С точки зрения психологии, чувствительность – это врожденная (темпераментальная) характеристика, проявляющаяся как способность замечать слабое изменение интенсивности воздействующего раздражителя. Высокая чувствительность проявляется как повышенная восприимчивость к внешним стимулам, реализующаяся через сильные эмоциональные реакции; глубину когнитивной обработки сенсорной информации; чувствительность к тонким деталям; восприимчивость к чрезмерной стимуляции.

Если на первых этапах становления психологии чувствительность изучалась как чувствительность органа в лабораторных условиях экспериментальными пробами, в дальнейшем, сформировалась традиция измерения чувствительности как самостоятельного личностного конструкта с помощью самоотчетов (самонаблюдения). Первый вариант опросника чувствительности, базирующегося на самоотчете респондентов, разработал А. Мехрабян (1976) – Опросник измерения чувствительности к симуляции и

возбудимости (Questionnaire Measure of Stimulus Screening and Arousability). В 1988 году Д. Д. Деррибери и М. К. Ротбард на основе адаптации опросника физиологических реакций создали опросник темперамента для взрослых «Adult Temperament Questionnaire» (ATQ), который включил в себя две шкалы, описывающих чувствительность: шкалу негативной аффективности и шкалу ориентировочной чувствительности. В 1997 году Э. Н. Арон и А. Арон [9] разработали первый самостоятельный инструмент для изучения чувствительности – шкалу чувствительности (Highly Sensitive Person Scale, HSPS), а также опросник для детей и подростков от 8 лет (Highly Sensitive Child, HSC) [59]. Большинство современных зарубежных исследований чувствительности проводится с использованием данной шкалы. Как показал наш анализ, в российской психологии до сих пор отсутствует самостоятельный метод изучения чувствительности. Как отдельная шкала, чувствительность чаще всего включена в опросники темперамента или личности. Такая ситуация существенным образом ограничивает возможности изучения чувствительности.

Теоретический анализ литературы позволяет установить актуальность и значимость выбранной темы и обозначить основные направления исследования в области индивидуального консультирования высокочувствительных подростков. На основе этого анализа можно разработать методики и стратегии работы, направленные на повышение эффективности психологической помощи высокочувствительным подросткам.

Индивидуальное консультирование является одним из важных подходов к работе с высокочувствительными подростками. Методы, основанные на эмоциональной поддержке и создании доверительных отношений, могут способствовать адаптации и психологическому благополучию подростков.

Основанным на игре и творчестве простым и эффективным способом психологической помощи является арт-терапия. Она может быть полезна для работы с высокочувствительными подростками, позволяя им выразить эмоции и разрешить внутренние конфликты.

Развитие адаптационного потенциала, основанное на работе А. Г. Маклакова, может помочь высокочувствительным подросткам справляться со стрессом и повысить их нервно-психическую устойчивость.

## ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПОВЫШЕНИЮ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

### 2.1. Методическая организация исследования

На основании анализа степени изученности темы и существующих методик нами был спланирован наиболее оптимальный для реализации цели и задач диссертации констатирующий эксперимент. Его основной целью стало определение актуального уровня адаптационного потенциала высокочувствительных подростков.

Вслед за А.Г. Маклаковым, мы изучаем адаптационный потенциал в комплексе его характеристик:

- 1) нервно-психическая устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу (стрессоустойчивость; тревожность);
- 2) самооценка личности, которая является ядром саморегуляции и определяет степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей;
- 3) ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих;
- 4) уровень конфликтности личности, опыт социального общения.

На основании данного комплекса мы составили таблицу критериев определения уровня развития адаптационного потенциала высокочувствительных подростков (таблица 1).

Таблица 1 - Критерии и уровни развития адаптационного потенциала высокочувствительных подростков

Критерии	Уровни и критериальные показатели адаптационного потенциала высокочувствительных подростков			Методики диагностики
	низкий	средний	высокий	
Стрессоустойчивость	Низкий уровень стрессоустойчивости (51-46 баллов) Очень остро реагирует на стресс.	Средний уровень стрессоустойчивости (45-34 балла) Некоторые стрессовые события могут нарушить равновесие.	Высокий уровень стрессоустойчивости (33-18 баллов) Мало подвержен стрессу.	Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова
Тревожность	Высокий уровень общей шкалы тревожности-обычно носит генерализованный характер, группа риска. Обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, подвержены мучительным навязчивым страхам. (стены 9-10)	Несколько завышенный уровень общей шкалы тревожности. Часто бывает связан с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни (стены 7-8)	Оптимальный уровень общей шкалы тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности (стены 1-6)	Диагностика тревожности А.М.Прихожан

Самооценка	<p>Заниженная самооценка (ниже 45 баллов) Неадекватное недооценивание себя, принижение своих достоинств. Влечет за собой чрезмерную зависимость от других, несамостоятельность и даже заискивание, проявляется робость, замкнутость.</p> <p>Либо Завышенная самооценка (75-100 баллов) Неадекватно высокое оценивание своих умений и способностей. Такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности- закрытости для опыта, обидчивости, нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.</p>	<p>Неустойчивая самооценка с тенденцией к занижению и завышению (пограничные значения). Колеблется от самовознесения до самобичевания. Самооценка зависит от внешних мнений и обстоятельств.</p>	<p>Реалистичная, адекватная самооценка (45-74 балла) Реалистичная оценка самого себя, своих способностей и поступков, адекватно реагирует на замечания других.</p>	Тест самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан
------------	--	--	--	--

Ощущение социальной поддержки	Не ощущается принадлежность к группе людей. Переживает отделение от других людей, не воспринимает себя как часть целого, слабое чувство мы.	Не всегда ощущает свою принадлежность к группе людей. Различные сочетания вариантов ответов по показателям Индивидуация, Социальная заинтересованность, Идентификация.	Ощущается принадлежность к группе людей. Переживает сходство с другими людьми, воспринимает себя как часть целого, сильное чувство мы.	Символические задания на выявление «Социального Я» по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону.
Конфликтность	Высокая степень конфликтности (свыше 60 баллов). Настойчиво отстаивают своё мнение, даже если это может отрицательно повлиять на взаимоотношения с окружающими. Либо избегание конфликтов (менее 15 баллов). Предпочитают отказаться от своих интересов, лишь бы избежать какой-либо напряжённости в отношениях.	Выраженная конфликтность (51-60 баллов). Настойчиво отстаивают свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на их отношения с окружающими.	Оптимальный уровень Конфликтности (15 -50 баллов). Умеют сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.	Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности».

Для реализации программы исследования выбран следующий пакет методик:

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова.

Цель методики-оценка стрессоустойчивости. Используется при групповом и индивидуальном тестировании.

Предлагается бланк-опросник с утверждениями. Необходимо обвести кружком подходящие варианты по каждому утверждению «Редко», «Иногда», «Часто». Каждому варианту ответа соответствует определенное количество баллов. Далее подсчитывается суммарное число набранных баллов и определяется уровень стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень стрессоустойчивости
51-54	1-очень низкий
53-50	2-низкий
49-46	3-ниже среднего
45-42	4-чуть ниже среднего
41-38	5-средний
37-34	6-чуть выше среднего
33-30	7-выше среднего
29-26	8-высокий
25-18	9-очень высокий

Чем меньше суммарное число баллов, тем выше стрессоустойчивость и наоборот.

2. Методика «Шкала тревожности» А.М. Прихожан.

Особенность этой шкалы состоит в том, что подросток оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество данной шкалы, во-первых, в том, что она позволяет выявить области действительности, объекты, являющиеся для подростка

основными источниками тревоги, и во-вторых, в меньшей степени зависит от умения подростка распознавать свои переживания, чувства и от наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить её коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для подростков 10-12 лет. Форма Б- для 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция:

На первой странице бланка: «На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызывать 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, в столбик «Ответ» поставь цифру 0;

- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик «Ответ» поставь цифру 1;

- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик «Ответ» поставь цифру 2;

- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик «Ответ» поставь цифру 3;

- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе, в столбик «Ответ» поставь цифру 4.

Проверни страницу».

На второй странице инструкция продолжается: «Твоя задача-представить себе каждую ситуацию, определить, на сколько она может вызвать у тебя опасение, беспокойство, тревогу или страх и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна».

Методика включает в себя ситуации четырех типов:

- Ситуации, связанные со школой, общением с учителем-школьная тревожность;

- Ситуации, актуализирующие представление о себе- самооценочная тревожность;

- Ситуации общения-межличностная тревожность;

- Ситуации, связанные со сверхъестественным- магическая тревожность.

Выделение субшкал во многом условно. Предложенные в методике ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации- как ситуации общения со взрослыми. Однако, как показывает практика, представленный вариант продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке данных ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим выбранной при ответе цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и по каждой субшкале.

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

3. Тест самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Эта методика основана на непосредственном оценивании испытуемыми ряда личностных качеств. Предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития этих качеств- показатель самооценки.

Подросткам дается следующая инструкция:

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются пять таких линий. Они обозначают:

- 1) ум;
- 2) характер;
- 3) общительность;
- 4) популярность;
- 5) уверенность в себе.

На каждой линии чертой (—) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени.

Длина каждой шкалы 100 мм. Каждый ответ выражается в баллах, 1 балл=1 мм. Среднее значение баллов по всем пяти шкалам дает уровень общей самооценки.

#### 4. Символические задания на выявление «Социального Я» по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону.

Инструкция: предлагается ряд заданий, где люди изображены в виде кружков. Последовательно читая дальнейшие инструкции, выберите кружки, которые обозначают вас и людей из вашего близкого окружения.

1. Самооценка. Посмотрите на строку, где изображено 8 кружков. Каждый кружок обозначает какого-либо человека. Выберите кружок, символизирующий вас лично, другие кружки будут обозначать близких людей: родителей, друзей, педагогов и т. п.

Интерпретация: чем левее отмечен кружок, означающий испытуемого, тем выше его самооценка.

2. Сила Я. Перед вами кружки, расположенные в виде кольца, в центре находится кружок, обозначающий ваше Я, остальные кружки должны обозначать ваших родных и близких: отца, мать, братьев, сестер, друзей, педагогов.

Интерпретация: сила Я определяется как превосходство, равенство или подчинение в отношении к определенным авторитетным фигурам. Люди, попавшие в верхние кружки, воспринимаются как превосходящие испытуемого; в нижние кружки — подчинены Я испытуемого, в боковых кружках помещаются, как правило, люди, равные по силе Я.

3. Индивидуация — переживаемое мыслимое сходство с другими людьми или отличие от других людей. Ниже группы кружков расположены два кружка, символически обозначающих вас. Определите, какой из этих двух кружков ваш.

Интерпретация: если испытуемый выбрал кружок, штриховка которого совпадает со штриховкой группы кружков, означающих людей, то он переживает сходство с ними. Если испытуемый выбрал кружок, штриховка которого не совпадает со штриховкой группы кружков, то он переживает отличие от других людей.

4. Социальная заинтересованность — восприятие себя «частью группы» или «отдельным» от других. Посмотрите на кружки, составляющие треугольник, — это другие люди. Нарисуйте кружок, означающий вас, где угодно (вне или внутри треугольника).

Интерпретация: если кружок, означающий Я, будет нарисован внутри треугольника, испытуемый воспринимает себя как часть целого.

5. Идентификация. Посмотрите на ряды кружков по горизонтали. В каждом ряду левый кружок означает кого-либо из родных и близких людей: мать, отца, друга, педагога и т. п. Теперь в каждом ряду выберите кружок, означающий вас.

Интерпретация: чем больше кружков между Я и Другим, тем слабее чувство Мы; и, наоборот, чем ближе кружки Я и Другой, тем сильнее Мы.

6. Эгоцентричность — восприятие себя фигурой или фоном. Перед вами большой круг. Расположите маленький кружок, означающий Я, и кружок, означающий Другого (мать, отца, друга, педагога и т.п.), внутри большого круга.

Интерпретация: если кружок испытуемого располагается ближе к центру, чем кружок Другого, это свидетельствует о его эгоцентричности.

По результатам выполнения всех заданий собирается целостный портрет испытуемого.

#### 5. Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности».

Тест позволяет определить степень конфликтности и содержит шкалу, которая используется для самооценки по 10 парам утверждений.

Инструкция: выполните тест, который поможет определить степень вашей конфликтности. Вам необходимо оценить по 7-бальной шкале, насколько в вас представлено каждое из перечисленных свойств. Семь баллов означает, что в вашем поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – для вас характерно поведение, описанное в правой части.

Обработка и интерпретация результатов: подсчитывается суммарное количество баллов.

Менее 15 баллов. Для вас свойственно избегать конфликтных ситуаций. Вы предпочитаете отказаться от своих интересов, лишь бы избежать какой-либо напряжённости в отношениях. Так можно потерять уважение окружающих.

15 – 30 баллов. Конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

31 – 50 баллов. Конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

51 – 60 баллов. Выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете своё мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За что вас не всегда любят, но зато уважают.

Свыше 60 баллов. Высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищите повод для споров. Не обижайтесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше задумайтесь о своём поведении.

Для измерения чувствительности совместно с психологами кафедры педагогики и психологии начального образования мы перевели на русский язык и модифицировали оригинальный опросник-шкалу чувствительности для самоотчета детей и подростков от 8 лет (Highly Sensitive Child, HSC) [59; 65], представленный в Приложении А. Первоначально оригинальный опросник был переведен переводчиком на русский язык, затем обратно на английский. Английская версия с обратным переводом и оригинальная английская версия была сопоставлены и оказались очень похожи друг на друга.

Предлагается бланк-опросник с утверждениями.

Инструкция: представьте себя в этих обстоятельствах и укажите справа в столбике «Ответ» одну из цифр-1,2,3,4,5,6 или 7- в зависимости от того, насколько эти чувства для вас характерны.

- Если вы полностью не согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 1;
- Если в значительной степени не согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 2;
- Если скорее не согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 3;
- Если для ситуации подходит в равной степени ответ и "Да" и "Нет", в столбике «Ответ» укажите цифру 4;
- Если скорее согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 5;
- Если в значительной степени согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 6;
- Если вы полностью согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 7.

Обработка и интерпретация результатов: суммируем полученные баллы и рассчитываем среднее значение.

Результат ниже 2,1 балла соответствует низкой чувствительности;

Результат от 2,2 до 4,8 баллов соответствует средней чувствительности;

И результат свыше 4,9 баллов соответствует высокой чувствительности.

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

## 2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

После проведения всех диагностических методик, мы проводим описание случая, то есть, составляем целостный портрет каждого высокочувствительного подростка, определяя его актуальный уровень адаптационного потенциала.

### **Володя В., 10 лет.**

По опроснику-шкале чувствительности для самоотчета детей и подростков от 8 лет, Володя набрал 5 баллов, относящие его к группе с высокой чувствительностью. «Легкость возбуждения» составила 5,6 балла; «Низкий порог чувствительности», который отражает неприятное сенсорное возбуждение на внешние раздражители, составил 5,7 баллов и наименьшее количество баллов набрано по элементу «Эстетическая чувствительность», отражающая эстетическое восприятие= 3,8 баллов.

Далее, Володя заполнял тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. По результатам прохождения теста испытуемый получил 29 баллов, что соответствует высокому уровню стрессоустойчивости. Это указывает на то, что он обладает хорошими способностями справляться со стрессом и поддерживать эмоциональное равновесие в сложных ситуациях.

Володя часто ощущает раздражительность и стремление быть лидером в различных ситуациях. Иногда может быть агрессивно настроен и не терпит критику в свой адрес. Это может указывать на его эмоциональную уязвимость. Иногда Володя чувствует, что его недооценивают в коллективе.

Он не часто переживает за качество своей работы, а также редко эмоционально и болезненно переживает неприятности. Обучение в школе даётся Володе тяжело, он считает себя самым «тупым» в классе, но при этом не расстраивается из-за плохих оценок и своих неудач. Возможно, это происходит в результате сформировавшихся психологических защит, позволяющих снизить уровень стресса и сохранить психическое здоровье. При этом у Володи очень поддерживающая семья, что так же может влиять на его стрессоустойчивость.

Следующей мы применили методику «Шкала тревожности» А.М. Прихожан для определения уровней тревожности. Володя заполнял Форму А- для школьников 10-12 лет. У него выявлен оптимальный уровень общей шкалы тревожности, 6 баллов, 1 стень.

Практически на все вопросы отвечал Нет=0 баллов, отвечал быстро и неохотно, практически не задумываясь. Сложилось ощущение, что прямые вопросы о чувствах были очень уязвимы для Володи.

В методике выделяется несколько субшкал по отдельным видам тревожности:

- Школьная тревожность (ситуации, связанные со школой, общением с учителем) на минимальном уровне 2 балла (1 стень) указывает на то, что испытуемый спокойно относится к учебным ситуациям. Он не опасается совершить ошибку, получить неудачную оценку или стать объектом критики от учителей. Это может объясняться отсутствием высоких требований, которые он предъявляет к себе, а так же отсутствием давления со стороны взрослых.

- Самооценочная тревожность (ситуации, актуализирующие представление о себе) так же на минимальном уровне, 2 балла (1 стень). Это может указывать на то, что Володя не испытывает тревожности по поводу своих качеств или избегает актуализировать вопросы самооценки.

- Межличностная тревожность (ситуации общения) - 2 балла (1 стень). Снова минимальный уровень тревожности. Это может говорить о комфорте

Володи в общении с другими людьми, или же о его стремлении избегать такого общения.

- Магическая тревожность (ситуации, связанные со сверхъестественным) - 0 баллов. Минимальный уровень тревожности указывает на полное отсутствие страхов, связанных со сверхъестественным.

В целом, результаты показывают очень низкий уровень тревожности по всем направлениям. Это может говорить о том, что Володя действительно стабилен эмоционально и чувствует себя комфортно в различных ситуациях. Однако, учитывая высокую чувствительность испытуемого, существует вероятность, что он просто избегает или скрывает свои настоящие чувства. В этом случае требуется дополнительное исследование и более глубокое взаимодействие с Володей для получения более точной картины его внутреннего мира.

На следующем занятии Володя заполнял тест самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Мы выявили заниженный уровень самооценки, менее 45 баллов по всем шкалам:

Умственные способности: 30 баллов. Испытуемый видит себя как человека с ограниченными умственными способностями или, возможно, склонен недооценивать свои умственные качества. Это может отражать убеждение в том, что он менее успешен, чем другие, в интеллектуальных заданиях.

Характер: 4 балла. Значительно заниженная оценка своего характера говорит о глубоких сомнениях в своих моральных качествах, ценностях. Такое чрезмерное принижение своего характера может свидетельствовать о недостатке уверенности в собственной личности.

Общительность: 23 балла. Испытуемый чувствует себя менее общительным и, возможно, испытывает затруднения в социальных взаимодействиях.

Популярность у сверстников: 17 баллов. Испытуемый склонен думать, что он не слишком популярен или не так ценится своими сверстниками.

Уверенность в себе: 25 баллов. Недостаток уверенности в себе говорит о том, что он может сомневаться в своей способности справляться с задачами или вызовами.

У Володи ярко выражена заниженная самооценка по всем шкалам. Это может говорить о том, что он переживает глубокие сомнения в себе, своих способностях и своем месте среди сверстников. Такие результаты могут быть связаны как с реальными трудностями в социализации, так и с высокой чувствительностью и склонностью к самокритичности.

Также стоит учитывать, что высокочувствительные люди могут глубже переживать свои ошибки и неудачи, что может влиять на их самооценку. Возможно, Володя требует более тонкого и внимательного подхода в обучении и социализации.

Затем Володя выполнил символические задания на выявление «Социального Я» по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону.

На первом рисунке выбрал себя в последнем кружке, что говорит о его низкой самооценке. Возможно, Володя чувствует себя менее значимым или успешным по сравнению с другими людьми.

На втором рисунке в верхних кружках указал маму, учителя и бабушку. В боковых кружках указал младших сестер, а в нижних-папу, другую бабушку и другого учителя. Мама и бабушка занимают доминирующие позиции в жизни подростка, в то время как отношения с папой и ещё одной бабушкой кажутся менее влиятельными. Отношения с сёстрами-партнерские, на равных.

На рисунке 3 Володя выбрал кружок, штриховка которого отличается от штриховки группы кружков, что говорит о том, что он чувствует себя отличным от других. Это может свидетельствовать о его чувстве уникальности.

На рисунке 4 Володя изобразил себя внутри треугольника, что говорит о его восприятии себя как части коллектива или группы людей.

На пятом рисунке, расположение кружков "Я" и "Другие" рядом говорит о сильном чувстве социальной связанности или чувстве "Мы". Володя чувствует себя частью общества или группы.

На рисунке 6 свой кружок Володя расположил в центре. Это может свидетельствовать о том, что он ставит свои потребности и интересы на первое место.

Володя обладает сложной и многогранной социальной идентичностью. С одной стороны, он чувствует себя частью коллектива и ценит общение, но с другой — он также чувствует себя уникальным, отличным от других.

И в заключительном тесте В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» Володя набрал 38 баллов, что показывает, что его уровень конфликтности выражен слабо. Это значит, что он способен избегать конфликтных ситуаций и сглаживать острые углы, однако в определенных ситуациях готов решительно отстаивать свои интересы.

Володя иногда предпочитает уклониться от спора, но также может и вступить в дискуссию. Володя не всегда считает, что в споре нужно проявлять свой характер, но иногда он считает, что это необходимо.

Иногда он может быть довольно уверенным в своих выводах, демонстрируя это тоном, не терпящим возражений. Однако это не всегда так. Есть моменты, когда Володя считает, что он может достичь своего, возражая, но также существуют ситуации, когда он полагает обратное.

Володя очень чувствителен к тому, принимают ли другие его доводы или нет.

Он предпочитает избегать обсуждения спорных вопросов в присутствии оппонента.

В напряженных ситуациях Володя чувствует себя комфортно.

Володя имеет смешанные чувства о том, насколько легко люди выходят из конфликтов.

Его реакция на личное «взрывное» поведение сбалансирована между признанием необходимости такого поведения и чувством вины.

В целом, Володя показывает себя как человека, который умеет находить баланс между избеганием конфликтов и отстаиванием своих интересов. Он не ищет конфликтов, но и не боится их, если они возникают. В то же время он

демонстрирует определенную чувствительность к мнению других и иногда может быть неуверен в себе.

Ниже, в таблице 2, представлен анализ развития адаптационного потенциала испытуемого.

Таблица 2 - Критерии и уровни развития адаптационного потенциала испытуемого Володи В.

Критерии	Уровни и критериальные показатели адаптационного потенциала высокочувствительных подростков			Методики диагностики
	низкий	средний	высокий	
Стрессоустойчивость			Высокий уровень стрессоустойчивости. Мало подвержен стрессу.	Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова
Тревожность			Оптимальный уровень общей шкалы тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности	Диагностика тревожности А.М.Прихожан
Самооценка	Заниженная самооценка. Неадекватное недооценивание себя, принижение своих достоинств.			Тест самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан
Ощущение социальной поддержки		Не всегда ощущает свою принадлежность к группе людей. Различные сочетания вариантов ответов по показателям Индивидуация, Социальная заинтересованность, Идентификация.		Символические задания на выявление «Социального Я» по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону.

Конфликтно сть			Оптимальный уровень Конфликтности. Умеют сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.	Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности ».
-------------------	--	--	--	---

На основе полученных данных в результате тестирования и учитывая спорные результаты Диагностики тревожности А.М. Прихожан, мы делаем вывод о среднем уровне адаптационного потенциала. Но необходимо выделить несколько ключевых аспектов, которые могут стать предметом психологической работы с Володей В.:

Работа над самооценкой: это фундаментальное начало, так как неадекватное недооценивание себя может повлечь за собой чрезмерную зависимость от других, несамостоятельность и даже заискивание, может проявиться робость, замкнутость. Работа над укреплением самооценки важна, так как она влияет на многие аспекты жизни. Улучшение самооценки может помочь Володе чувствовать себя увереннее, преодолевать трудности и строить здоровые отношения.

Понимание и управление чувствительностью: учитывая высокую чувствительность Володи, будет полезно разобраться в истоках его чувствительности и обсудить способы, как превратить её в достоинство и силу.

Конфликт и межличностные отношения: несмотря на то, что Володя старается избегать конфликтов, при необходимости он твердо отстаивает свои взгляды. Это может привести к напряженности в отношениях. Работа над навыками общения, умением слушать и быть услышанным, а также поиск

компромиссов могут стать ценными инструментами для улучшения взаимоотношений с окружающими.

Развитие социальных навыков: учитывая результаты тестов, может быть полезно работать над социальными навыками Володи, помогая ему лучше понимать и интерпретировать сигналы от других людей, а также вырабатывать эффективные способы реагирования на них.

Учитывая высокую чувствительность Володи и вероятность того, что он избегает или скрывает свои уязвимые чувства при столкновении со страхом, тревогой или беспокойством, важно уделить особое внимание созданию безопасной и поддерживающей среды в процессе психологической работы, а также помочь Володе в развитии навыков саморефлексии и распознавания своих чувств и управления ими.

#### **Миша М., 13 лет.**

По опроснику-шкале чувствительности для самоотчета детей и подростков от 8 лет, Миша набрал 5,6 баллов, относящие его к группе с высокой чувствительностью. Легкость возбуждения составила 6,4 балла; Эстетическая чувствительность, отражающая эстетическое восприятие, составила 6 баллов и наименьшее количество баллов набрано по элементу Низкий порог чувствительности, который отражает неприятное сенсорное возбуждение на внешние раздражители= 3,7 баллов.

Затем, Миша заполнял тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. По результатам прохождения теста испытуемый получил 37 баллов, что соответствует уровню стрессоустойчивости «чуть выше среднего», что говорит о том, что, хотя он может справляться с некоторыми стрессовыми ситуациями, есть и такие, которые могут вызвать у него значительное беспокойство или дискомфорт. Особенно это может быть актуально, учитывая его высокую чувствительность. При этом у Миши поддерживающая и принимающая семья, что может влиять на его стрессоустойчивость.

Миша часто переживает за качество своей работы и эмоционально и болезненно переживает неприятности. Это может свидетельствовать о высоких требованиях, которые он ставит перед собой, или страхе не соответствовать ожиданиям окружающих.

Он действует сгоряча и затем переживает за свои дела и поступки. Это может говорить о том, что у него могут возникать сложности с регуляцией своих эмоций.

Миша указал, что у него часто не хватает времени на отдых. Отдых и релаксация критически важны для восстановления эмоционального и физического здоровья, особенно для высокочувствительных людей, которые могут чувствовать себя более утомленными или перегруженными.

Следующей мы применили методику «Шкала тревожности» А.М. Прихожан для определения уровней тревожности. Миша заполнял Форму Б-для учащихся 13-16 лет. У него выявлен оптимальный уровень общей шкалы тревожности, 54 балла, 4 стенов. Анализ результатов тестирования показывает, что у испытуемого наибольший уровень самооценочной и межличностной тревожности.

Самооценочная тревожность- 19 баллов (5 стенов) связана с внутренними чувствами ребенка и его восприятием себя. Миша испытывает умеренные уровни тревожности в контексте своей самооценки. Особенные моменты тревожности включают в себя ситуации, где он сталкивается с неудачами, грозит неуспех или начинает новое дело. Это может говорить о его страхе перед неудачей или о неуверенности в своих силах. Вызывающей наибольшее беспокойство, Миша назвал ситуацию-участие в психологическом эксперименте. Это может быть связано с очень уязвимым для него столкновением с собственными чувствами, с нежеланием представлять себя в тревожащих его ситуациях и обнаруживать собственную уязвимость. Данный тест оказался самым сложным для Миши, он долго не соглашался его выполнять и справился только укрывшись под столом, где его не было видно. Такой ответ может говорить так же о его опасениях, связанных с тем, как он

может быть воспринят или оценен другими, в частности профессионалами в области психологии.

Межличностная тревожность -18 баллов (5 стень) связана с социальными взаимодействиями и тем, как ребенок воспринимается другими. На основе данных можно сделать вывод, что Миша чувствует себя тревожным в некоторых социальных ситуациях, особенно при обращении к незнакомым людям или когда наблюдают за его действиями. Миша ощущает наибольшую тревожность при ссорах с родителями. Это говорит о том, что отношения в семье могут стать источником высокой степени стресса для него. Однако, при публичных выступлениях или смехе за спиной тревожность минимальна.

Школьная тревожность- 16 баллов (5 стень): у Миши выявлен соответствующий норме уровень тревожности, когда речь идет о ситуациях, связанных со школой. Он может испытывать сильное беспокойство, когда учитель делает ему замечание или когда не понимает объяснений учителя, а так же если не может справиться с домашним заданием. Это может говорить о том, что у него есть определенные трудности в общении с учителями или завышенные требования к самому себе и своим учебным достижениям. В других школьных ситуациях, таких как ответы у доски или ожидание родителей с родительского собрания, тревожность отсутствует, поскольку Миша учится отлично и оценки всегда хорошие.

Магическая тревожность-1 балл (1 стень): относится к страхам или опасениям, связанным со сверхъестественным или иррациональным. Миша практически не испытывает такой тревожности, что говорит о его реалистичном восприятии мира без привязки к иррациональным страхам.

Хотя общий уровень тревожности Миши находится в пределах оптимального диапазона, имеет смысл обратить внимание на субшкалы, где уровень тревожности равен 5 стень. Это позволит проработать конкретные проблемы, которые могут быть причиной тревожности.

На следующем занятии Миша заполнял тест самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Мы выявили заниженный

уровень самооценки, менее 45 баллов по шкале «общительность» и «популярность» а так же завышенный уровень самооценки -более 75 баллов по шкале «умственные способности». По шкале «Характер» и «Уверенность в себе»- адекватная самооценка, 61 и 71 балл соответственно. Анализируя результаты теста самооценки высокочувствительного подростка, следует учесть несколько важных аспектов.

Умственные способности: завышенные показатели по этой шкале могут говорить о том, что подросток на самом деле воспринимает себя достаточно компетентным в интеллектуальных аспектах. В то время как это может быть знаком уверенности в себе, завышенная самооценка может также указывать на затруднения в признании своих ошибок и слепоту к собственным слабостям.

Характер: здесь у Миши адекватная самооценка. Это показывает, что он имеет реалистичное представление о своих качествах характера и способен адекватно взаимодействовать с окружающим миром в этом контексте.

Общительность: заниженная самооценка в этой области указывает на то, что Миша может чувствовать себя неуверенно в социальных ситуациях или испытывать трудности в общении с окружающими.

Популярность у сверстников: также заниженная самооценка. Миша, возможно, чувствует, что он не так хорошо принимается своими сверстниками, что может привести к чувству одиночества или изоляции.

Уверенность в себе: адекватная самооценка в этой области говорит о том, что Миша уверен в своих способностях и готов справляться с вызовами.

Затем Миша выполнил символические задания на выявление «Социального Я» по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону.

На первом рисунке выбрал себя в предпоследнем кружке, что говорит о его низкой самооценке. Возможно, Миша чувствует себя менее значимым или успешным по сравнению с другими людьми.

На втором рисунке в верхних кружках указал друга и двоюродных братьев. В боковых кружках указал папу и классного руководителя. Братья и друг занимают доминирующие позиции в жизни Миши, в то время как отношения с

мамой и другими учителями кажутся менее влиятельными. Отношения с папой и классным руководителем на равных.

На рисунке 3 Миша выбрал кружок, штриховка которого совпадает со штриховкой группы кружков, означающих людей, что говорит о том, что Миша видит себя похожим на других людей, что может свидетельствовать о его желании быть принятым и чувстве принадлежности к какой-то социальной группе.

На рисунке 4 Миша изобразил себя вне треугольника, в самом углу другой страницы, что говорит о том, что он не воспринимает себя как часть целого с другими людьми. Отметив себя вне треугольника, испытуемый выражает чувство исключенности или отделенности от большинства. Это может быть результатом его чувствительности и восприятия мира иначе, чем его сверстники.

Расположение кружков на пятом рисунке отражает степень близости Миши с разными людьми. Особенно близкие отношения он сохраняет с родителями, в то время как с братом и другом он ощущает большее расстояние.

На шестом рисунке Миша ставит интересы и потребности своего отца выше своих собственных, что может свидетельствовать о глубоком уважении к нему или о том, что Миша иногда ставит потребности других перед своими.

В целом, результаты этих рисунков указывают на сложное сочетание чувств отчужденности и желания принадлежать. Мише, возможно, нужна поддержка в развитии уверенности в себе и умении устанавливать границы в отношениях с другими. Также может быть полезно работать над укреплением его социальных связей и помощью в преодолении чувства одиночества.

И в заключительном тесте В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» Миша набрал 33 балла, что показывает, что его уровень конфликтности выражен слабо.

Миша иногда уклоняется от спора, что указывает на его желание избегать конфликтов.

Он в равной мере высказывает свое мнение с уверенностью либо в извиняющемся тоне.

Миша считает, что возражая можно добиться своего, но с таким же успехом возражения могут привести к противоположному результату.

Он иногда сожалеет, когда другие не принимают его доводы, что говорит о его чувствительности к мнению окружающих.

Миша чаще предпочитает рассуждать о спорных вопросах в отсутствие оппонента, что может указывать на его нежелание вступать в прямые конфликты.

В напряженной обстановке он иногда чувствует себя неловко, что говорит о его чувствительности к атмосфере в коллективе или группе.

Миша иногда считает, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции, что говорит о его стремлении к умеренности и контролю над своими чувствами.

В спорах он в равной степени уступчив и настойчив, что говорит о его гибкости в отношениях с окружающими.

Миша чаще считает, что люди с трудом выходят из конфликта, что может отражать его опыт или наблюдения.

Если он "взрывается", то иногда считает, что это было необходимо.

Миша демонстрирует умеренную конфликтность. Он готов решительно отстаивать свои интересы, но при этом также способен сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций. Это показывает его способность к балансу между уверенностью в себе и тактом в общении с другими.

Ниже, в таблице 3, представлен анализ развития адаптационного потенциала испытуемого.

Таблица 3 - Критерии и уровни развития адаптационного потенциала испытуемого Миши М.

Критерии	Уровни и критериальные показатели адаптационного потенциала высокочувствительных подростков			Методики диагностики
	низкий	средний	высокий	
Стрессоустойчивость		Средний уровень стрессоустойчивости. Некоторые стрессовые события могут нарушить равновесие		Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова
Тревожность			Оптимальный уровень общей шкалы тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности	Диагностика тревожности А.М.Прихожан
Самооценка		Неустойчивая самооценка с тенденцией к занижению и завышению. Колеблется от самовознесения до самобичевания.		Тест самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан
Ощущение социальной поддержки		Не всегда ощущает свою принадлежность к группе людей. Различные сочетания вариантов ответов по показателям Индивидуация, Социальная заинтересованность, Идентификация.		Символические задания на выявление «Социального Я» по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону.

Конфликтность			Оптимальный уровень Конфликтности. Умеют сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.	Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности».
---------------	--	--	---	--

На основе полученных данных в результате тестирования и с учетом очень высокой тревожности при столкновении с собственными чувствами, с нежеланием обнаруживать собственную уязвимость при диагностике тревожности А.М. Прихожан, а также учитывая высокие требования, которые Миша ставит перед собой и страх не соответствовать ожиданиям окружающих, мы делаем вывод о среднем уровне адаптационного потенциала. Но необходимо выделить несколько ключевых аспектов, которые могут стать предметом психологической работы с Мишей М.:

Развитие здоровой самооценки — ключевой шаг, поскольку заниженное восприятие себя может привести к повышенной зависимости от окружающих, отсутствию автономности и попыткам угождения другим, а также к замкнутости. Укрепление самооценки имеет первостепенное значение, ведь это воздействует на различные стороны жизни человека. Повышение уровня самооценки позволит Мише ощущать себя более уверенно, справляться с вызовами и создавать гармоничные отношения с окружающими.

Помощь в выражении своих мыслей и чувств таким образом, чтобы сохранять гармоничные отношения без ущерба для своих интересов.

Учитывая высокую чувствительность Миши, будет полезно разобраться в истоках его чувствительности и обсудить способы, как превратить её в достоинство и силу. Важно, чтобы психологическая помощь была

ориентирована на усиление его ресурсов, помогая ему адаптироваться и успешно справляться с вызовами, с которыми он сталкивается из-за этой черты его личности.

**Никита С., 14 лет.**

По опроснику-шкале чувствительности для самоотчета детей и подростков от 8 лет, Никита набрал 5,4 балла, относящие его к группе с высокой чувствительностью. «Эстетическая чувствительность», отражающая эстетическое восприятие= 6 баллов, «Низкий порог чувствительности», который отражает неприятное сенсорное возбуждение на внешние раздражители, составил 5,7 баллов и наименьшее количество баллов набрано по элементу «Легкость возбуждения»= 4,8 балла.

Далее, Никита заполнил тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. По результатам прохождения теста испытуемый получил 37 баллов, что соответствует уровню стрессоустойчивости «чуть выше среднего».

Это говорит о том, что испытуемый обладает определенной устойчивостью к стрессовым ситуациям. Он может ощущать некоторые проблемы или затруднения в ответ на стрессоры, но в целом способен справляться с большинством из них, не допуская разрушительного воздействия на свою психику.

Среди особенностей реакций на стрессовые ситуации можно отметить: ощущение недооцененности в коллективе, постоянные переживания за качество своей работы, нетерпимость к критике и высокая эмоциональная реактивность, частые проблемы со сном, временами эмоциональные и болезненные реакции на неприятные ситуации, переживания по поводу будущего, в частности, поступления в институт.

При этом следует учитывать, что Никита не всегда действует поспешно или импульсивно, и у него есть способность к саморегуляции, хотя и не на высоком уровне.

Следующей мы применили методику «Шкала тревожности» А.М. Прихожан для определения уровней тревожности. Никита заполнял Форму Б-для учащихся 13-16 лет. У него выявлен оптимальный уровень общей шкалы тревожности, 73 балла, 6 стен.

Анализ результатов тестирования показывает, что у испытуемого наибольший уровень тревожности связан со школьными ситуациями и межличностными отношениями. Это указывает на потенциальные проблемы в области социальных отношений и самооценки.

В методике выделяется несколько субшкал по отдельным видам тревожности:

- Школьная тревожность-16 баллов (соответствующий норме, 5 стен). Основной источник тревожности Никиты-ожидание родителей с родительского собрания, что может быть связано с повышенными требованиями к оценкам с их стороны. Никита учится хорошо, но не отлично, как бы хотелось его маме.

- Самооценочная тревожность-23 балла (несколько завышенный уровень, 7 стен) указывает на потенциальные проблемы с самооценкой. Испытуемый может быть неуверенным в себе, сравнивать себя с другими и чувствовать, что не соответствует каким-либо стандартам или ожиданиям;

- Межличностная тревожность-30 баллов (высокий уровень, 9 стен) говорит о проблемах в области социальных отношений. Испытуемый может чувствовать себя не на своем месте в компании сверстников, бояться критики или осуждения, а также столкнуться с проблемами коммуникации;

- Магическая тревожность-4 балла (минимальный уровень, 1 стен) почти отсутствует. Это говорит о том, что испытуемый реалистично воспринимает мир вокруг и не склонен к суевериям.

На следующем занятии Никита заполнил тест самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Мы выявили заниженный уровень самооценки, менее 45 баллов по шкале «общительность», «популярность» и «уверенность в себе», а также завышенный уровень самооценки -более 75 баллов по шкалам «умственные способности» и

«характер». Анализируя результаты теста самооценки высокочувствительного подростка, следует учесть несколько важных аспектов.

Восприятие себя: ВЧР часто могут быть более критичными к себе из-за тонкости своего восприятия. А завышенные показатели по шкалам «умственные способности» и «характер» могут говорить о том, что подросток на самом деле воспринимает себя достаточно компетентным в интеллектуальных и нравственных аспектах, но его чувствительность может привести к переоценке своих недостатков в других областях.

Общительность и популярность: низкая оценка в этих категориях может свидетельствовать о том, что высокочувствительный подросток может чувствовать себя некомфортно или перегружено в социальных ситуациях. Их чувствительность может приводить к тому, что они легко чувствуют себя подавленными или не понятыми, особенно в групповых ситуациях.

Уверенность в себе: низкая самооценка в этой категории может быть связана с высокой чувствительностью к критике и страхом делать ошибки, особенно при внимании других.

Затем Никита выполнил символические задания на выявление «Социального Я» по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону.

На первом рисунке выбрал себя в первом кружке, что говорит о его высокой самооценке. Испытуемый считает себя важной и значимой личностью. Это может быть связано с глубоким внутренним миром, частым самоанализом и проникновением в свои чувства, что характерно для высокочувствительных людей. При этом, в тесте самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан мы получили низкую самооценку и по шкале Самооценочная тревожность методики «Шкала тревожности» А.М. Прихожан -несколько завышенный результат, говорящий о возможной неуверенности в себе, при сравнении себя с другими и ощущении, что не соответствуешь каким-либо стандартам или ожиданиям. Такие результаты возможны в следствие того, что испытуемый оценивает себя иначе в разных контекстах. В процессе выполнения теста Дембо-Рубинштейн и А.М. Прихожан он мог фокусироваться

на определенных аспектах своей личности, достижениях и полученном опыте, в то время как символические задания позволили ему проявить другую сторону своего «Я».

На втором рисунке в верхних кружках указал маму и бабушку. В боковом кружке указал дедушку, а в нижних-младших братьев. Мама и бабушка занимают доминирующие позиции в жизни подростка, в то время как отношения с братьями кажутся менее влиятельными. Отношения с дедушкой- партнерские, на равных.

На рисунке 3 Никита выбрал кружок, штриховка которого совпадает со штриховкой группы кружков, что означает переживание сходства с ними. Несмотря на его высокую чувствительность и, возможно, частое чувство «быть иным», Никита все же находит общие черты с определенными группами людей.

На рисунке 4 Никита изобразил себя вне треугольника, что говорит о том, что он не воспринимает себя как часть целого с другими людьми. Отметив себя вне треугольника, испытуемый выражает чувство исключенности или отделенности от большинства. Это может быть результатом его чувствительности и восприятия мира иначе, чем его сверстники.

На пятом рисунке в каждом ряду кружки «Я» и «Другие» расположены рядом, что говорит о сильном чувстве «Мы». Отношения с теми, кто близок Никите, кажутся глубокими и интенсивными. Испытуемый чувствует себя наиболее комфортно в одиночных контактах или в тесном кругу друзей.

На рисунке 6 свой кружок Никита расположил дальше от центра чем кружки Других. Размещая свой кружок дальше от центра, он показывает, что ставит других перед собой или, возможно, чувствует, что его потребности или чувства менее важны в сравнении с другими.

По результатам выполнения всех заданий портрет испытуемого выглядит следующим образом: Никита, высокочувствительный подросток, проявляет глубокие внутренние переживания и сильные связи с определенными членами семьи. Его восприятие мира и своего места в нем сложно и многогранно. Он ощущает свою уникальность, но в то же время стремится к принятию и

пониманию со стороны окружающих. Его чувствительность может стать его силой в глубоких и осмысленных отношениях, но также может вызывать чувство исключенности или непонимания в обществе.

И в заключительном тесте В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» Никита набрал 32 балла, что свидетельствует о слабо выраженной конфликтности, об умении сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости о готовности решительно отстаивать свои интересы.

На ряд вопросов Никита ответил, что предпочитает избегать конфликтных ситуаций. Его ответы указывают на нежелание вступать в споры и предпочтение избегать прямого обсуждения спорных вопросов в присутствии оппонента.

Несмотря на свою чувствительность, Никита часто не обращает внимания на то, что другие не принимают его доводы. Это может говорить о некоторой уверенности в собственных взглядах или, возможно, о защитной реакции, чтобы избежать дополнительной эмоциональной нагрузки. Высокочувствительные люди часто чрезмерно реагируют на критику или непонимание со стороны других. Возможно, Никита разработал тактику не обращать внимания на то, что другие не принимают его доводы, как способ защиты от возможной боли или страха отвержения. Для высокочувствительного человека обсуждение, в котором его доводы отвергаются, может быть особенно напряженным. Никита может не обращать внимания на реакцию других, чтобы избежать перегрузки или страха, связанного с возможностью конфликта.

Испытуемый считает, что люди, в целом, легче выходят из конфликта. Никита, будучи высокочувствительным, может осознавать, что ему лично тяжело преодолевать конфликтные ситуации и управлять своими эмоциями в них. Однако он также может видеть, что многие другие люди не проявляют такой же степени тревожности или внутреннего конфликта после столкновения,

что может создать у него впечатление, что для большинства людей выход из конфликта является менее сложной задачей.

Никита, несмотря на свою высокую чувствительность, способен решительно защищать свои взгляды. Он может стараться избегать открытых конфликтов, однако, когда сталкивается с разногласиями, он склонен оставаться верным своему мнению. Его восприятие межличностных отношений может быть окрашено его чувствительностью, что делает его более восприимчивым к нюансам и деталям в отношениях с другими.

Ниже, в таблице 4, представлен анализ развития адаптационного потенциала испытуемого.

Таблица 4 - Критерии и уровни развития адаптационного потенциала испытуемого Никиты С.

Критерии	Уровни и критериальные показатели адаптационного потенциала высокочувствительных подростков			Методики диагностики
	низкий	средний	высокий	
Стрессоустойчивость		Средний уровень стрессоустойчивости. Некоторые стрессовые события могут нарушить равновесие		Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова
Тревожность			Оптимальный уровень общей шкалы тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности	Диагностика тревожности А.М.Прихожан
Самооценка		Неустойчивая самооценка с тенденцией к занижению и завышению. Колеблется от самовознесения до самобичевания.		Тест самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Ощущение социальной поддержки		Не всегда ощущает свою принадлежность к группе людей. Различные сочетания вариантов ответов по показателям Индивидуация, Социальная заинтересованность, Идентификация.		Символические задания на выявление «Социального Я» по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону.
Конфликтность			Оптимальный уровень Конфликтности. Умеют сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости и готовы решительно отстаивать свои интересы.	Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности».

На основе полученных данных в результате тестирования и выявленного среднего уровня адаптационного потенциала, можно выделить несколько ключевых аспектов, которые могут стать предметом психологической работы с Никитой С.:

Понимание и управление чувствительностью: учитывая высокую чувствительность Никиты, целесообразно научить его методам, помогающим справляться со стрессом, регулирования эмоций и укрепления психологической устойчивости. Также может быть полезно исследовать корни этой чувствительности и обсудить способы, как её можно использовать как сильную сторону.

Работа над самооценкой: на основе различных результатов тестов видно, что у Никиты могут быть определенные колебания в восприятии себя. Работа

над устойчивостью и целостностью его самооценки может помочь ему в социальных взаимодействиях и принятии решений.

Конфликт и межличностные отношения: несмотря на то, что Никита старается избегать конфликтов, при необходимости он твердо отстаивает свои взгляды. Это может привести к напряженности в отношениях. Работа над навыками общения, умением слушать и быть услышанным, а также поиск компромиссов могут стать ценными инструментами для улучшения взаимоотношений с окружающими.

Развитие социальных навыков: учитывая результаты тестов, может быть полезно работать над социальными навыками Никиты, помогая ему лучше понимать и интерпретировать сигналы от других людей, а также вырабатывать эффективные способы реагирования на них.

Самопознание и самопринятие: помимо работы над конкретными проблемами и навыками, важным аспектом может стать процесс самопознания. Понимание своих сильных и слабых сторон, своих ценностей, мотивов и желаний поможет Никите строить более осознанную и гармоничную жизнь.

### 2.3. Организация и проведение формирующего эксперимента

Выявленный уровень адаптационного потенциала высокочувствительных подростков позволил нам избрать в качестве средства его оптимизации консультационные встречи индивидуального формата.

Консультирование испытуемых проходило в кабинете психолога после учебных занятий. С каждым испытуемым было проведено 8 консультативных встреч по пятьдесят минут.

Нами были выбраны игровые методы, которые могут быть полезны в работе с высокочувствительными подростками, позволяя им выразить эмоции и разрешить внутренние конфликты. В частности, арт-терапевтические техники, поскольку с их помощью возможно:

- получить доступ к переживаниям клиента, без его осознания;

- создать у подростков положительный настрой, выход отрицательных эмоций;

- добиться раскрытия и самопознания через искусство.

Особую ценность арт-терапия может иметь для работы с высокочувствительными подростками, у которых имеются затруднения в выражении и вербализации своих чувств и мыслей, например в силу сложности самих переживаний и наличия значительных внутренних барьеров для их выражения.

Для работы были выбраны следующие техники:

1. Презентация высокой чувствительности.
2. Рисование альтернативным способом: рисование каракулей и оформление работы сухими листьями.
3. Сказкотерапия.
4. Рисунок состояния.

Выбор именно сказкотерапии для работы не случаен. Сказкотерапия – это молодое, многообещающее и прогрессивное течение в практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет подросткам развивать самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими.

Сказкотерапия ориентирована напрямую на излечение и поддержку клиента. Специалист формирует условия, в которых клиент, сочиняя, разыгрывая, продолжая сказку, обретает решения собственных жизненных проблем и трудностей. Сочинение сказки позволяет рассмотреть одно и то же событие под разными углами и исследовать разные варианты поведения.

Одним из ключевых методов сказкотерапии является создание Героя. Основное внимание уделяется самому процессу создания этого объекта. Как отмечает Гребенщикова Л.Г., создание куклы аналогично медитации, поскольку во время её изготовления происходит трансформация личности. Такое занятие способствует развитию мелкой моторики, креативности и концентрации у клиента. Работа с куклой помогает осознанию и анализу

проблем, а также поиску их решений. Манипулирование куклами позволяет снять нервное напряжение.

Во время создания Героя активизируются механизмы проекции, идентификации и замещения, что способствует достижению определенных психотерапевтических эффектов.

Герой должен совпадать по полу и возрасту клиента, имена могут быть созвучны. Герой должен быть душевно близок клиенту и близок по имеющимся проблемам. Герой не должен быть идеальным или супергероем, он должен быть таким как «Я».

#### Схема консультативной сессии:

##### Первая индивидуальная встреча.

Цель – установление контакта, обсуждение результатов диагностики, знакомство с понятием чувствительности, осознание её сильных сторон, развитие чувства успешности.

Техника:

1. Рисование каракулей и оформление работы сухими листьями, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

2. Презентация высокой чувствительности.

##### Вторая индивидуальная встреча.

Цель – снятие напряжения, гармонизация эмоциональной сферы.

Техника:

1. «Шарик» - помогает снять напряжение, успокоиться человеку и стабилизировать эмоциональный фон.

2. Создаем из пластилина героя.

Последующие сессии могут включать в себя сразу несколько стадий или совпадать, в зависимости от темпа работы с конкретным клиентом, с выделенными Кристофером Воглером стадиями путешествия героя [4], адаптированными нами и представленными в Приложении В.

Мы предварительно запланировали включить в последующие сессии такие стадии:

Третья индивидуальная встреча.

Цель- нормализовать представление о себе.

Техника:

1 стадия «Обыденный мир»;

2 стадия «Зов к странствиям»;

3 стадия «Отвержение зова».

Четвертая индивидуальная встреча.

Цель- развитие коммуникативных навыков.

Техника:

4 стадия «Встреча с наставником»;

5 стадия «Преодоление первого порога».

Пятая индивидуальная встреча.

Цель- развитие коммуникативных навыков.

Техника:

6 стадия «Испытания, союзники, враги»;

7 стадия «Приближение к главному испытанию».

Шестая индивидуальная встреча.

Цель- оптимизировать уровень самооценки, нормализовать представление о своих способностях и перспективах.

Техника:

8 стадия «Главное испытание»;

9 стадия «Награда».

Седьмая индивидуальная встреча.

Цель-закрепить положительные изменения клиента.

Техника:

10 стадия «Обратный путь»;

11 стадия «Возрождение»;

12 стадия «Возвращение с эликсиром».

## Восьмая индивидуальная встреча.

Цель –получить обратную связь.

Техника: Рисунок состояния- стимулирует творчество и осознание чувств.

Перейдем непосредственно к описанию индивидуальных консультаций.

### **Случай Володи В., 10 лет.**

Индивидуальная консультация началась с рисования каракулей и оформления работы сухими листьями. Задание вызвало у Володи замешательство: «Как можно что-то нарисовать листьями?» Уточнив, что это может быть любая абстракция, которая придет ему в голову, Володя начал рисовать, но сначала действовал неуверенно. Постепенно он расслабился и начал экспериментировать с клеем и листьями. Володя настолько увлекся растиранием сухих листьев, что погрузился в работу целиком. Свою работу Володя назвал «Лесная песня». «Мне нравится, как листья создают узоры, они напоминают мне о шуме осенней листвы под ногами.»

Психолог: «Отличное название! Ты хорошо поработал, и твой рисунок выглядит очень гармонично.»

Володя улыбается, кажется, он доволен результатом.

Во время презентации высокой чувствительности Володя слушал очень внимательно и с интересом разглядывал слайды. Больше всего его заинтересовала мысль о том, что высокая чувствительность может быть его даром, особенностью и даже помощником.

По окончании первой сессии Володя сказал, что ему понравилось сегодня заниматься и он ждет следующей встречи.

На второй встрече мы начали с упражнения с воздушным шариком.

Володе очень понравилось отпускать надутый шарик и следить за его хаотичной траекторией. Мысль о том, что можно научиться управлять своим гневом его заинтересовала и Володя очень бережно и медленно выпускал впоследствии воздух из другого шарика. Во второй раз Володя совместил счет до 10 и обратно с выпуском воздуха из шарика.

Затем мы приступили к созданию фигурки из пластилина. Володя очень тщательно, с силой разминал пластилин, старался работать аккуратно, было видно, что ему хочется сделать красивую фигурку. По окончании сессии был доволен занятием и выразил готовность продолжить в следующий раз и поиграть.

На третьей встрече мы приступили к проигрыванию стадий путешествия героя.

#### 1 стадия «Обыденный мир»

В большом шумном городе, где высокие дома дотягивались до облаков, жил десятилетний мальчик по имени Влад. Его мир был наполнен удивительными конструкциями из Лего, захватывающими историями о далёких галактиках и древних динозаврах, которые он так любил читать. У него было две младшие сестренки, с которыми он иногда делился своими игрушками, хотя и неохотно. Он любил своё маленькое царство комнаты, где мог устроить экспедицию в юрский период или строить замки из кубиков Лего.

*На подставке для пластилина Володя установил стол, стул, кровать и шкафы, как они расположены в его комнате, слепил книжки и разложил детали Лего и фигурки динозавров. Так же из пластилина слепили двух младших сестер.*

#### 2 стадия «Зов к странствиям»

Однажды, когда Влад гулял на детской площадке, его внимание привлек странный блеск в кустах. Он позвал маму, и вместе они нашли старую маленькую металлическую коробку с гравировками, напоминающими скелеты динозавров. Когда он коснулся узоров, коробка щёлкнула и слегка открылась, из неё показалась старинная карта с изображением знакомого ему леса, но на ней были обозначены места, которые Влад никогда не видел.

На карте было написано: «Тот, кто следует этому пути, найдёт потерянный мир динозавров и принесёт его чудеса обратно в наш мир». Влад почувствовал, как его сердце забилось в предвкушении приключений. Он всегда мечтал о том,

чтобы увидеть настоящих динозавров, и теперь, казалось, у него появился шанс осуществить мечту.

*На роль мамы Володя выбрал уже готовую пластилиновую фигурку, ориентируясь на цвет волос «как у мамы».*

### 3 стадия «Отвержение зова»

Мама Влада, заметив его интерес к находке, рассказала ему историю о земле, где, по легендам, до сих пор обитают динозавры. Влад с восторгом воспринял эту историю и захотел отправиться на поиски, но страх оказаться одному в лесу был сильнее любопытства, и он решил отказаться от приключения.

*Обсуждая возможность отправиться на поиски динозавров одному, Володя засомневался, что это возможно и что Влад скорее всего один не пойдет. «Может быть, если бы с ним пошел кто-то еще, или бы он знал, что может в любой момент вернуться домой.»*

*Мы проговорили с Володей что тревожиться и бояться- это нормально и что эти, как и любые другие чувства человеку необходимы. Проговорили их задачу-быть осторожными.*

На четвертой встрече мы проигрывали 4 и 5 стадии.

### 4 стадия «Встреча с наставником»

Той ночью Влад увидел сон, где встретился с таинственным мудрецом, который представился хранителем карты. Мудрец рассказал ему о компасе, который всегда указывает на истину и помогает искателям найти свой путь.

Когда Влад проснулся, его рука была теплой, словно держала что-то живое во сне. Он открыл глаза и увидел, что компас лежит прямо в его ладони, а стрелка вращается с необычной скоростью, останавливаясь, затем указывая на окно, словно приглашая его на встречу с неизведанным.

Влад сразу же показал этот компас маме и папе. Они помогли разобраться Владу как им пользоваться. Папа сказа, что это очень хороший компас и с таким ты всегда найдешь свой путь, этот компас поможет тебе не заблудиться. Весь

день Влад играл с компасом и гадал, откуда же он взялся. Наверно это родители купили его, чтобы я не боялся гулять в лесу один, решил мальчик.

Ближе к вечеру, Влад, занятый конструированием нового замка из Лего, не заметил, как наступила гроза. Ветер заставлял стекла в окнах звенеть, а молнии освещали комнату холодным светом. Мама подошла к нему и сказала, что всё будет в порядке, но ей самой казалось это странным: такой шторм в их краях случался крайне редко.

Когда шторм достиг своего апогея, Влад услышал ветер, который шептал его имя. В комнату ворвался порыв ветра, и в этот момент мальчик заметил странный свет в лесу за домом. Володя подбежал к окну, и тут его охватило чувство, что это не просто гроза.

Вдруг раздался странный звук, и мальчик обернулся. Посреди комнаты стоял Мудрец из сна в длинном плаще, увешанном символами времен и миров. Он сказал, что пришёл за Владом, так как только он может помочь предотвратить грозящую всем мирам катастрофу.

Прежде чем Влад успел опомниться, старик коснулся древнего компаса, который Влад держал в руках. В комнате взорвался вихрь, захватывая все вокруг и засасывая их в центр — в точку, где находился мальчик с компасом. Влад пытался крикнуть, но звука не было, он хотел бежать, но ноги не слушались, все вокруг стало тускнеть и кружиться.

Когда вихрь утих, Влад обнаружил себя стоящим на тропе в середине леса, где уже не было ни дождя, ни ветра. Перед ним стоял Мудрец, и его взгляд был полон серьезности. «Твой путь тебе укажет компас— через Искаженный Лес, где тебя ждут испытания и приключения. Ты должен найти и спасти мир динозавров и наш мир,» — сказал он.

Влад, всё ещё ошеломлённый произошедшим, крепко сжал в руках компас.

*На роль папы была выбрана заготовленная фигурка, Мудреца так же сделали из имеющихся фигурок, добавив ему бороду, шляпу и плащ.*

5 стадия «Преодоление первого порога»

Тропа, по которой они шли, вилась среди деревьев Искажённого Леса, и каждый шаг Влада отдавался эхом в его сердце. Сомнения, страхи и воспоминания о семье наполняли его душу тяжестью. Мудрец шагал впереди, его фигура казалась твердой и надёжной, как само время.

Когда они дошли до края леса, перед ними предстал гигантский страж, сидящий на троне из корней и листвы, его тело было сплетено из ветвей и лоз, а глаза горели зеленым огнём. «Кто осмелится вступить в мир приключений и перемен, должен сначала ответить на мой вопрос,» — громко произнёс Страж Леса.

«Почему ты стремишься вперёд, Влад? Что тебя ждёт за порогом, кроме опасностей и неизведанного?» — спросил Страж, глядя прямо в душу мальчику.

«Я хочу вернуться,» — с трудом выдавил он из себя. «Я хочу домой.»

Страж кивнул, и мир вокруг начал расплываться, как будто кто-то стёр чёткие контуры действительности. Влад почувствовал, как земля уходит из-под ног, и внезапно он обнаружил себя стоящим перед своим домом. Но что-то было не так. Дом стоял пустым, обветшалым, окна были разбиты, а дверь висела на одной петле. Воздух был пропитан запахом пепла и горечи.

«Мама! Папа!» — закричал Влад, бросаясь внутрь. Но в ответ была лишь тишина. Он обежал каждую комнату, но кроме забытых эхом шагов, никто и ничего не отвечало ему. Всё, что было дорого, исчезло, оставив лишь пустоту.

В сердце Влада зародилось отчаяние. Он выбежал на улицу, и небо над головой было тусклое, без солнца и радуги. «Куда они подевались? Что случилось?» — шептал он сам себе, пытаясь найти ответы.

Тогда вдалеке он увидел странное мерцание, словно воздух вибрировал, искажая реальность. Подойдя ближе, Влад увидел Мудреца. «Ты выбрал вернуться, и ты увидел одно из возможных будущих, которое ждёт, если ты отвернёшься от своего пути,» — голос Мудреца звучал как эхо далёкого грома.

Влад смотрел на разрушения, и думал, что же делать: принять мир, где нет места для него и его семьи, или принять вызов и попытаться изменить что-то?

«Я готов пойти,» — твёрдо произнёс Влад, возвращаясь к Мудрецу. Старик снова коснулся древнего компаса и снова вихрь подхватил их и перенес на тропу Искаженного леса. Когда они дошли до края леса, перед ними предстал тот же гигантский страж, сидящий на троне из корней и листвы. «Кто осмелится вступить в мир приключений и перемен, должен сначала ответить на мой вопрос,» — громко произнёс Страж Леса. «Почему ты стремишься вперёд, Влад? Что тебя ждёт за порогом, кроме опасностей и неизведанного?» — спросил Страж, глядя на мальчика.

Влад ответил Стражу. «Я буду искать, как вернуть всё на свои места. Пусть даже мне придётся идти сквозь самые тёмные уголки Искажённого Леса.»

Страж кивнул, и мир вокруг снова начал меняться. Сделав глубокий вдох, Влад сделал шаг в неизвестность, и ландшафт вокруг него начал меняться. Здесь деревья выглядели как странные скульптуры, изогнутые и покрытые мхом, создавая лабиринт из ветвей и корней. Воздух был насыщен необычными запахами, а свет, пробивающийся сквозь листву, играл всеми оттенками зелёного.

*Прежде чем отвечать Стражу Леса мы обсуждали с Володей, что Влад скорее всего ответил бы ему и Володя решил, что Герой скорее всего захотел бы вернуться домой. Если бы Влад решил продолжить приключение, мы бы перешли к следующей стадии нашей истории. В процессе нашей работы стало очевидно, что несмотря на выявленный оптимальный уровень общей тревожности Володи, он особенно остро реагирует на ситуации, когда оказывается в одиночестве, что проявилось во время проигрывания третьей и пятой стадий нашей истории.*

На пятой встрече мы проигрывали 6 и 7 стадии.

6 стадия «Испытания, союзники, враги»

На пути у Влада протекала горная река, которая шумела где-то справа от него. Вода была мутной, и казалось, что в её глубинах таится нечто большее, чем просто рыбы. В поисках моста, Влад встретил невысокого гоблина по имени Хитрик, который предложил помочь найти переход через реку в обмен

на услугу-Влад возьмет его с собой, чтобы найти страну динозавров и вернуть чудеса в свой мир. Их путь был отмечен на древней карте, на которой были указаны места, таинственным образом связанные с миром динозавров. «Тот, кто следует этому пути, найдёт потерянный мир динозавров и принесёт его чудеса обратно в наш мир,» — возвещал древний свиток, найденный Владом в самом начале его путешествия.

Хитрик знал язык рыб и спросил у них, где лучше перебраться через реку.

На другом берегу они повстречались с группой странных существ, которые назвали себя Хранителями Зелени. Они оберегали растения и животных леса, и их лидер, по имени Древобород, предложив защиту от хищных зверей в обмен на обещание Влада сберечь его лес от разрушений.

Древобород, мудрый и внушительный, страдал от одиночества, которое было следствием его глубокой связи с природой и отстраненности от остальных существ. Ему не хватало искреннего общения, способного принести ему радость.

Первое препятствие: Загадочный туман

Туман окутывал лес, делая путь невидимым. Хитрик вспомнил древнее заклинание, которое могло бы рассеять туман, но ему не хватало уверенности в своих способностях. Влад поддержал его, напомнив о тех моментах, когда Хитрик уже проявил смекалку и изобретательность, заговорил с рыбами и у них узнал лучший путь. Вдохновленный этим, Хитрик сосредоточился и произнес заклинание, раскрывая перед ними путь через лес.

Второе препятствие: Ловушки и хитрости леса

Лес был полон хитроумных ловушек. Древобород, с его мудростью и пониманием природы, мог чувствовать ловушки еще до того, как они оказывались перед ним. Но он не рассказывал об этом, пока Влад не заметил этой способности и не попросил рассказать о ней и провести их всех. Он мягко направлял группу, помогая обходить опасные места. Влад и Хитрик внимательно следили за ним, учась при этом прислушиваться к природе.

Третье препятствие: Река забытых голосов

Перед героями предстал новый вызов — пересечь широкую, быстротечную реку. На первый взгляд она казалась непреодолимой. Союзники впали в отчаяние, другого пути нет, моста тоже, рыбы разучились разговаривать в этой реке, так как она очень быстрая, все равно не успеваешь расслышать друг друга. Но Влад, проанализировав обстановку предложил построить плот из валяющихся поблизости стволов деревьев. С помощью Хитрика, который нашел и собрал лианы для связывания бревен, и Древоборода, который использовал свою силу и связь с деревьями для перемещения стволов, они смогли построить стабильный плот и пересечь реку.

Четвертое препятствие: Эхо пропасти

Дорога привела их к пропасти, в которой любой звук превращался в оглушительное эхо, способное вызвать обвал. Хитрик смущаясь предложил использовать язык жестов, которым он научился у жителей леса. Герои пересекли пропасть, тихо и осторожно, благодаря навыкам Хитрика и знанию территории Древобородом.

Пятое препятствие: Звери теней

В глубине леса их поджидали Звери теней — существа, питающиеся страхом. Древобород, с помощью своего глубокого спокойствия и умения медитировать, научил всех медленно дышать, ощущая свой внутренний мир и понимать, что страх — это просто чувство, которым не обязательно руководствоваться. Древобород не делился этими умениями, пока Влад не попросил его об этом! Влад вдохновился этим и, проявив решительность, прошел сквозь зверей, которые не почувствовали его страха.

*Володя уделил много времени на изготовление Хитрика и Древоборода. Очень радовался преодолению каждого препятствия и старался поддержать новых Героев. Очень понравилась идея про язык жестов и Володей было придумано много различных вариантов.*

7 стадия «Приближение к главному испытанию»

Глубоко в Искажённом Лесу, у подножия Дремлющего Вулкана, Влад и его товарищи достигли преддверия долины, где, по легендам, скрывался вход в

потерянный мир динозавров. Чем ближе они подходили к главной цели своего путешествия, тем сильнее ощущали они волнение и тревогу. Сознание того, что каждый шаг может привести их к открытию мира, не виданного человеческим глазом за миллионы лет, смешивалось с опасениями о неизвестности, что ждет их впереди.

Они решили устроить лагерь на поляне, обрамленной древними деревьями, чтобы отдохнуть и подготовиться к последнему рывку. Вокруг костра, который развели для тепла и света, герои делились своими опасениями и надеждами.

Хитрик признался, что боится, что его старые навыки и хитрости могут оказаться бесполезными перед лицом древних сил, которые они вот-вот встретят. Древобород, обычно такой спокойный, выразил беспокойство о том, что их действия могут нарушить хрупкий баланс мира, который они стремятся открыть. Влад же, глядя в горящие угли, чувствовал, как в его груди бушует смесь волнения и беспокойства.

Тогда он напомнил сам себе о цели их путешествия. Влад сказал: «Мы пришли сюда не только ради приключений, но и чтобы найти что-то утерянное, что-то ценное, что может изменить наш мир к лучшему. Мы должны преодолеть страх перед неизвестным, чтобы открыть заново то, что было потеряно».

И в тот вечер, перед тем как лечь спать, они обсудили план. Древобород предложил попросить помощи у духов леса, чтобы они могли путешествовать незамеченными. Он попросил помочь написать ему текст с обращением к духам, так как не знал, как вежливо просить о помощи. Влад и Хитрик помогли ему. Влад добавил, что они должны быть готовы к тому, что каждый из них может встретить свой страх лицом к лицу и что только объединив свои силы, они смогут пройти через это.

После того как все тревоги были высказаны и ободрение получено, они легли спать с чувством единства и готовности к тому, что ждало их на рассвете. Ночь прошла тихо, и утром они проснулись готовыми принять вызов своего главного испытания.

*Володя с удовольствием сочинял обращение к духам используя волшебные вежливые слова. Разговоры про страхи воспринимал спокойнее и уже гораздо увереннее подбирал слова поддержки для друзей Влада. Володя показал заметный прогресс в укреплении своей уверенности и способности работать в команде. Он начинает ценить свои личные качества и находит способы применять их для преодоления препятствий.*

На шестой встрече мы проигрывали 8 и 9 стадии.

8 стадия «Главное испытание»

На рассвете, когда первые лучи солнца пробились сквозь кроны деревьев, Влад и его спутники отправились в путь. Древобород, позвав на помощь духов леса, обрел для них невидимость, позволяющую миновать любые преграды незамеченными. Влад достал свой компас и по мере продвижения они нашли меч, щит и кольчугу. И вот они стояли перед пещерой, которую охранял величественный дракон – воплощение их самых глубоких страхов. Хотя он их и не видел, но прекрасно чувствовал. Влад это сразу понял, по тому, как раздувались его ноздри и как он безошибочно опустил голову в их направлении. В следующую секунду дракон разразился огнем. Влад услышал в своей голове слова Мудреца: «Истинная смелость заключается не в отсутствии страха, но в способности смотреть ему в лицо». С этой мыслью Влад поднял свой щит, не чтобы укрыться, но чтобы отразить направленную на него атаку и перевести огонь на врага. Пламя опалило ноздри дракона и теперь он их уже не чувствовал. Но это так его разозлило, что дракон начал топтать, молотить хвостом без разбору и извергать огонь куда придется. Хитрик использовал свои хитрости, чтобы уклоняться от ударов дракона и создавать иллюзии-их образы возникали в разных местах одновременно, дезориентируя чудовище. Древобород, используя свои знания древних магических рун, взывал к силам природы, чтобы сдержать зверя-на него сыпались камни с гор, ливень заливал огонь из его пасти.

Борьба была долгой и трудной. Но друзья не сдавались, поддерживали и помогали друг другу. Влад отводил огонь от друзей щитом, нападал с мечом сзади.

Наконец, дракон упал, и его огромное тело исчезло, растворившись в воздухе, как только было побеждено. Теперь вход в затерянный мир был открыт перед ними.

Пещера оказалась порталом в другое время и пространство. По мере продвижения вглубь, Влад и его спутники ощущали, как воздух вокруг становится более теплым и влажным, а свет, пробивающийся сквозь ущелья, принимал золотистый оттенок. Наконец, они вышли из темных коридоров в просторный мир, наполненный тропическими растениями неизвестных видов и невообразимыми звуками дикой природы.

Перед ними открылась панорама древнего мира – величественные брахиозавры, мирно пасущиеся среди высоких папоротников, стада быстрых и ловких велоцирапторов, пересекающих равнины в поисках добычи, и могучие тираннозавры, властно шагающие по своим территориям. Небо было украшено пестрым разнообразием птерозавров, разрезающих воздух своими мощными крыльями.

Влад, увлекавшийся динозаврами, находился в восторге, узнавая знакомые силуэты и образы из книг своего детства. Он знал об их жизни достаточно, чтобы чувствовать уважение и осторожность, но в то же время и бесконечное любопытство.

Хитрик, восхитился редкими минералами и растениями, некоторые из которых обладали магическими свойствами, способными исцелять болезни и укреплять жизненную силу, утерянные как казалось навсегда. Он собрал образцы, чтобы вернуть их в свой мир.

Встреча с динозаврами прошла мирно, поскольку дружески настроенный Древобород смог установить контакт с духами этих существ, успокоив их и показав, что намерения пришельцев благие. Взаимопонимание между друзьями и древними существами помогло предотвратить возможные конфликты.

Как выяснилось злые духи вселился в дракона и он заблокировал вход в пещеру, что вызвало энергетический вихрь, угрожавший разрушить не только потерянный мир динозавров, но и мир Влада и его друзей. Силы, управляющие временем и пространством, начинали расходиться, и если бы не сочетание древних ритуалов Древоборода, знаний Хитрика и смелости Влада, миры могли бы быть утеряны навеки.

Вместе победив дракона они смогли стабилизировать энергетический вихрь, уравновесив его таким образом, что портал между мирами стал безопасным и стабильным.

### 9 стадия «Награда»

Вечером сидя у большого костра и угощаясь вкусными фруктами, которых они никогда не пробовали раньше, друзья играли с маленькими детенышами динозавров, вспоминали свои приключения и радовались что выжили и добрались до цели. И тут к костру из темноты вышел Мудрец. Влад очень обрадовался его появлению. Они усадили гостя к огню, угостили, рассказали о своих приключениях. Влад поблагодарил его за компас, который помог найти пещеру.

-«Я вижу, что это путешествие, которое ты прошёл, Влад, было гораздо более значимым, чем поиск потерянного мира динозавров», сказал Мудрец. Ты нашёл в себе силу, которую не видел, научился ценить своих товарищей и понял, что каждый испытывает страх, но мужество не в отсутствии страха, а в способности преодолеть его. «Древобород научился налаживать контакты и работать в команде. Хитрик поверил в себя и свои силы. Вы все поддерживали друг друга, вместе преодолевая свои страхи, обретая новые навыки. Теперь вы можете вернуться домой, каждый в свой мир, спасенный благодаря вам.» Так сказал Мудрец и исчез. Просто растаял в воздухе. Ещё не понимая каким именно образом они вернутся домой, друзья легли спать.

*Во время этой встречи Володя активно участвовал в процессе, вживаясь в роль Влада. Это позволило ему отойти от своих собственных страхов и неуверенности, проявить смелость и решительность. Процесс совместного*

*создания истории стимулировал его воображение, помогая раскрыть скрытые ресурсы и понять ценность командной работы и дружбы. Особенно Володю вдохновила встреча с древним миром, он добавил в сюжет множество нюансов о месте их обитания, чем они питались, как выглядели. Обсуждение с Мудрецом значимости путешествия для Влада помогло усилить чувство успешности и внутренней силы Володи.*

На седьмой встрече мы проигрывали 10, 11 и 12 стадии.

10 стадия «Обратный путь»

Проснувшись рано утром, Влад обнаружил, что лежит у потухшего костра один. Он долго искал своих друзей, но никого не нашел. Вдруг рядом с ним приземлился огромный Птерозавр. Он громко кричал, явно пытаясь что-то сказать Владу. Но он не понимал его, а Хитрика рядом не было.

*Володя комментировал возможные чувства Влада следующим образом: «Ему было неприятно оказаться одному. Но у него был компас и он знал обратную дорогу. Он пойдет искать друзей».*

11 стадия «Возрождение»

Влад попытался уловить ритм, интонацию Птерозавра. И тут ему в голову пришло осознание, что животное пытается подсказать ему дорогу домой. Влад подошел к нему ближе, погладил по гладкой, приятной на ощупь коже. Птерозавр наклонил свою шею, приглашая взобраться на неё и отправиться в путь. Взглянув в умные, уверенные глаза древнего существа, Влад нашёл в себе смелость последовать за ним. Он уселся аккуратно на его шею, Птерозавр издал громкий крик и взмахнул своими огромными крыльями. Мир перевернулся и Влад зажмурился, крепко сцепив руки на шее своего нового друга. С огромной высоты мир казался игрушечным. Влад узнавал те места где они проходили с друзьями, где сражались с драконом, где останавливались на ночлег. Вот он увидел реку, через которую его провел Хитрик и где они повстречали Древоборода. Влад прижался к Птерозавру закрыл глаза и вспоминая, как это делал Хитрик, попросил опуститься на землю, чтобы поискать друзей. Птерозавр неожиданно развернулся, сделал несколько кругов снижаясь и

вскоре приземлился. Хитрик и Древобород были здесь, они радостные подбежали к Владу. Друзья радовались и обнимались. Они рассказали, что утром проснулись у себя дома, не понимая, как здесь оказались и очень переживали за Влада, где он и что с ним. Влад рассказал, как осмелился полететь с Птерозавром и как он его понимал, прям как рыбы Хитрика. Птерозавр потерялся клювом о рукав Влада и в следующую минуту улетел. Друзья направились по компасу и карте к Стражнику, который пропустил Влада в Искаженный лес. Стражник встретил Влада новым вопросом: «Перешагнув порог, Влад, пути назад не будет. Ты никогда сюда уже не вернешься. Ты должен расстаться с друзьями и всеми предметами сказочного мира. Готов ли ты?» — спросил он.

*Володя был очень рад за Влада, что он справился самостоятельно и смог понять животное, подключив интуицию, вспомнив и применив навыки Хитрика. Обсудили, что Влад возможно тоже высокочувствительный мальчик, так как смог почувствовать животное, понять его, без слов и заклинаний. Полет на Птерозавре вызывал одновременно и страх и радость от его преодоления.*

## 12 стадия «Возвращение с эликсиром»

Влад и друзья стали прощаться, было очень горько и грустно расставаться, но они поклялись никогда не забывать друг друга. Пришлось отдать Стражнику и карту и компас. «Я готов!»-ответил Влад. Страж кивнул, и мир вокруг снова начал меняться. Влад огляделся и понял, что он в своем лесу, где-то рядом его дом. Он услышал звук автомобилей, значит дорога в той стороне и нужно идти в этом направлении. Вскоре он увидел крыши домов, вот уже и знакомая детская площадка. Влад вбежал в свой подъезд, на свой этаж, позвонил в свою дверь. И ... дверь открыла мама: «А, уже нагулялся-проходи, будем ужинать», сказала она, как ни в чем не бывало. Кого встретил в лесу? Много белок? Они уже переоделись к зиме? Влад ничего не понимал, что происходит, но был очень счастлив! Сестренка прибежала и крепко обняла его, «Ты мой Герой», сказала она. Казалось, только сестренка да кошки, вертевшиеся у его ног, знали,

что Влад был не на простой прогулке! Мама приготовила очень вкусный ужин, они все вместе поужинали, много смеялись, и шутили, и Влад был счастлив, что он дома, что все дома и что его мир остался прежним, кроме него самого конечно.

*Володе было грустно расставаться с обретенными друзьями, но удачное завершение истории его очень воодушевило. Встреча с родными и их уверенность в его смелости и героизме очень понравилась Володе. Он улыбался и выглядел довольным. Эта встреча помогла закрепить положительные изменения в самооощущении и самовосприятии Володи, укрепив его уверенность в себе и способность справляться с трудностями.*

На восьмой встрече Володя выполнял технику «Рисунок состояния». Сначала он начал рисовать небо в ярко синих красках, затем солнце, лес и в центре рисунка парящего Птерозавра с мальчиком на спине. Володя рассказал, что это сцена из сказки, когда Влад летит домой, что ему нравится чувство полета.

В целом, мы считаем, что в процессе психологической работы нам удалось создать безопасную и поддерживающую среду для Володи, что позволило ему раскрыться, обсуждать и размышлять о переживаниях героев, а также вырабатывать новые подходы к преодолению их трудностей.

### **Случай Миши М., 13 лет.**

Индивидуальная консультация началась с рисования каракулей и оформления работы сухими листьями. Задание заинтересовало Мишу. Он работал быстро, с энтузиазмом, подробно комментировал все свои действия: «Так, берем клей. Туда-сюда, туда-сюда. Еще сюда и вот сюда. Так. Теперь листики. Нет, они красивые! Жалко же их мять! Ладно, возьму вот этот темненький.» Начал сжимать и растирать очень медленно и осторожно. Посыпал на клей. Те крошки, что не приклеились собрал и ещё раз посыпал на рисунок. «Нет, одного мало, возьму еще один. Так, на кого выпадет жребий? Вот этот! Ой, я палец уколол!» Затем взял еще один листочек и закончив работу сказал, что это колобок в VR очках.

Психолог: «Точно! Похож!»

Миша улыбается, он доволен и процессом и результатом.

Во время презентации высокой чувствительности Миша внимательно разглядывал слайды, задавал вопросы про причины возникновения проблем с сенсорной фильтрацией.

По окончании первой сессии Миша сказал, что ему понравилось сегодня заниматься и он готов прийти на следующую встречу.

На второй встрече мы начали с упражнения с воздушным шариком. Затем лепили героя из пластилина.

На последующих сессиях- проигрывали сказку, представленную ниже.

1 стадия «Обыденный мир»

В мире, где здания многоквартирных домов росли словно деревья в лесу, и улицы были полны суеты и шума, жил-был мальчик по имени Митя, жил он с мамой и папой. Его мир был полон правил и расписаний, школьных звонков и домашних заданий. Но когда школьная суматоха стихала и дверь его комнаты закрывалась, он погружался в любимое занятие — игру в Майнкрафт, где каждый кубик мог стать началом великого творения. Митя любил проводить время в своем виртуальном убежище, строя замки и создавая целые миры, где каждый элемент подчинялся его воле и фантазии. Однако в реальной жизни он часто чувствовал себя невидимкой, старался не привлекать лишнего внимания, взаимодействие с другими людьми было для него настоящим испытанием. Друзей у него было мало. В школе Митю ценили за ум и способности, но он редко высказывал свое мнение.

2 стадия «Зов к странствиям»

Как-то раз после школы Митя сел за компьютер-поиграть и увидел сообщение в чате одноклассников о выходе новой версии Майнкрафт.

«Только сегодня, и только до трех часов,» — гласило сообщение. Волнение и любопытство переполнили Митю. «Я только быстро взгляну, что там нового, а потом пойду обедать», — решил он и нажал на кнопку «Тестировать».

3 стадия «Отвержение зова»

Раздался какой-то непонятный звук, экран вспыхнул, от яркого света Митя зажмурился, а когда открыл глаза-не поверил сам себе. Весь мир вокруг стал кубическим. «Что происходит?» Митя снова зажмурился, открыл глаза, но ничего не изменилось. Митя походил, попрыгал-всё напоминало обычную игру, но сейчас он был внутри неё. «Круто! Но как мне вернуться обратно?»- промелькнуло в голове у Мити и стало совсем невесело. Заветной мышки или кнопки «Выход» нигде не было. Невдалеке Митя увидел небольшой домик, зашел в него-видимо это мой дом, кровать, печь, сундук, верстак, железная кирка! «Уже неплохо! Ладно», -решил Митя, «начну играть, а там разберусь».

#### 4 стадия «Встреча с наставником»

Взяв в руки кирку, Митя отправился на поиски шахты. По пути его взгляд привлекла небольшая деревня, и он решил заглянуть туда в надежде узнать правила новой игры. Однако, к его удивлению, все деревенские жители, увидев его, начали спешно укрываться в своих домах. Что здесь происходит? - недоумевал Митя. Смущённый таким приёмом, он продолжил путь к шахте, где успешно добыл множество железной и алмазной руды. Дома он скрафтил себе алмазный меч и железную броню, но, к его удивлению, ничего не подходило ему, ни шлем, ни нагрудник, ни штаны, ни ботинки. Что-то не работало! Впервые после проделанной работы Митя на самом деле почувствовал голод. Нужно добыть еды! Пока Митя шел с шахты домой он видел вдалеке небольшое озеро, можно попробовать порыбачить, решил он. Собрал палки, нашел паутину в дальнем углу и пошел с удочкой к озеру. Закинул её подальше и сел в ожидании у самого берега. Вдруг Митя увидел в воде свое отражение. На него смотрел не обычный моб из майнкрафта, а обычный мальчик, точнее он- Митя из обычного мира. Это объяснило испуг деревенских жителей и его неудачи с надеванием брони -не рассчитана она на кругленьких мальчиков! Как же мне тут выживать? И тут удочка дернулась, и Митя вытащил живую треску, ну ладно, с голоду не умру, решил Митя и закинул еще. Так он наловил несколько кувшинок, палок, попадались кости, но и какао бобы. Еще несколько рыбин трески и лосося! С таким уловом вернулся он домой, пожарил себе трески, с

удовольствием съел, отметив, что еда здесь очень вкусная и дает много энергии. Лосось решил оставить на потом и стал развешивать его под крышей, посушиться. Обернувшись, Митя увидел приближающегося к нему Торговца. Подойдя ближе, он не испугался и, казалось, даже не удивился виду Мити. «Хочешь что-нибудь купить?» – спросил он с улыбкой. «Мне нужно только одно – выяснить, как выбраться из этой игры, – пробормотал Митя. На что Торговец ему ответил: «Для этого тебе нужно протестировать новую версию Майнкрафт». «Но как это сделать?»-спросил Митя. «Ты должен стать Героем деревни. Только тогда игра закончится». «Но как я могу стать их Героем, если они боятся меня?» – с недоумением спросил Митя. «Ты должен спасти их от налетов круглоголового дракона,» – ответил Торговец. «Какого дракона? В Майнкрафт не должно быть круглоголовых драконов!» – воскликнул Митя. И тут Митя встал как вкопанный! «Значит, я не единственный круглоголовый здесь. Это какой-то новый эксперимент, и я стал его частью». Погружённый в свои мысли, он не заметил, как Торговец исчез из виду, оставив Митю одного со своими догадками и вопросами, на которые пока не было ответов.

#### 5 стадия «Преодоление первого порога»

Когда Митя вновь направился к деревне, в надежде найти хоть кого-то, кто осмелится ему помочь, его путь перегородили огромные пауки. В игровом мире они казались ему намного меньше, а теперь предстали перед ним как гигантские монстры. Они не проявляли агрессии, но их устрашающий вид и медленное приближение вызвали у Мити страх. Он знал, что днём пауки в Майнкрафт обычно не атакуют, но были ли эти правила применимы к этой тестовой версии? Без брони он чувствовал себя беззащитным. Сердце Мити колотилось, как бешеное, он едва сдерживал панику. «Я же просто хотел поиграть, а не становиться героем, борясь с настоящими монстрами», — мысли вертелись в его голове. Но ему нужно было найти путь домой, нужно было действовать. Собравшись с духом, он сделал шаг вперед, стараясь не показать свой страх перед пауками. Животные, словно оценивая его смелость, не проявляли агрессии. Осторожно, стараясь не сделать резких движений, Митя медленно

продвигался мимо них, ощущая каждое их движение и шорох усиков. Пройдя сквозь строй пауков, чувствуя облегчение, он ускорил шаг. Дойдя до деревни, Митя остановился, чтобы перевести дух и собраться с мыслями.

6 стадия «Испытания, союзники, враги»

Как только он стал приближаться, улицы резко начали редеть, а жители разбегаться. Митя гулял по пустой деревне и заглядывал в окна. Двери у всех были закрыты. Теперь Митя разглядел, что многие дома были сожжены и разрушены. В окне библиотеки он увидел две фигуры, они о чем-то переговаривались и украдкой поглядывали на него. Вдруг дверь отворилась. Митя решил войти.

Внутри был погром, почерневшие книги валялись на полу, вторая стена дома оказалась разрушенной. За кучей хлама прятались двое жителей. По одежде Митя сразу определил их профессии. Наконец они вышли к нему — Фермер, а за ним Библиотекарь. Они разглядывали его и молчали. Митя тоже молчал. Никто не представился и не поздоровался. Библиотекарь просто протянул Мите книгу, на картинке был нарисован дракон, огромный, с извергающей огонь пастью и круглой головой! У тебя такая же, сказал Фермер, может ты сможешь его одолеть? Он нападает на нашу деревню и уничтожает наши дома и весь урожай. Нам уже нечего есть и скоро мы все погибнем или от огня, или от голода. Ты должен убить дракона и спасти нашу деревню!

Митя подумал, что, если он справится с этой задачей, то станет Героем деревни. Но как он может это сделать, если даже не может надеть броню? Библиотекарь сообщил, что у ведьмы, живущей на болоте, есть круглая золотая броня, но она никогда её не отдаст, так как это её сокровище. «Как мне её получить?» — спросил Митя. «Мы пойдём с тобой», — сказал Фермер. «Нет-нет, я простой библиотекарь, я не могу сражаться с ведьмой, я её боюсь, у меня тоже нет брони, я не умею сражаться», — запричитал Библиотекарь. «Я научу вас сражаться» — сказал Митя, «это не сложно, у вас обязательно получится!» «Ты же хочешь, чтобы у тебе снова была работа, чтобы твою библиотеку больше никто не сжигал? А я хочу, чтобы мои поля колосились и давали

богатый урожай, и чтобы все жители нашей деревни были сыты и довольны. Поэтому мы пойдем с тобой и поможем тебе»-сказал Фермер.

7 стадия «Приближение к главному испытанию»

«Прежде всего, нам нужно скрафтить для вас броню и мечи. У меня уже есть один комплект», — сказал Митя, планируя добыть ещё руды в шахте. «А вы пока соберите как можно больше провизии и встретимся у моего дома», — добавил он и отправился за киркой. Когда Митя вернулся с рудой, Фермер и Библиотекарь уже ждали его, в руках у них были последние запасы еды для деревенских жителей. «Я взял последние запасы еды, деревенским жителям осталось только на один день, нам нужно торопиться»-сказа Фермер. «Тогда нам нужно наловить больше рыбы», — предложил Митя, «кто из вас умеет ловить рыбу?» «Я умею только сеять зерно!» — ответил Фермер. «А я ничего, кроме книг, в руках не держал», — признался Библиотекарь. «Хорошо, я пойду рыбачить, а вы пока примеряйте броню и учитесь держать меч. Как вернусь, покажу вам, как им пользоваться», — решил Митя.

Наловив побольше рыбы и всяких коряг, Митя учил фермера и библиотекаря сражаться. Они очень старались и вскоре у них стало получаться! «Отлично!»- подбадривал их Митя, «главное тренировка!» Собрав все запасы еды, они отправились в путь.

8 стадия «Главное испытание»

Ведьма жила в доме на краю болота. Когда они подкрались к её дому, Ведьма на кухне варила какое-то зелье! Библиотекарь предложил убежать, потому что-то судя по запаху, готовилось зелье отравления. «Меня уже мутит», - застонал он. Фермер предложил отвлечь Ведьму и пока она будет искать возмутителей спокойствия Митя войдет в её дом и поищет в сундуках круглую золотую броню. Так и сделали. Фермер и Библиотекарь подняли страшный шум, чем привлекли внимание ведьмы, которая, разъяренная, выбежала наружу, метая склянки с зельем. Воспользовавшись моментом, Митя пробрался в дом и обнаружил там огромный сундук, но открыть его никак не получалось. Вдруг он почувствовал на себе чей-то взгляд. На окне сидел черный-пречерный

кот! Да это же ведьмин кот, надо его приручить, решил Митя. Он достал выловленного недавно лосося и показал его коту. Тот мяукнул и спрыгнул с окна. Митя выбежал из дома, подманивая кота и очень вовремя. Ведьма как раз показалась у болота. Она возвращалась домой. Митя спрятался в камышах, где и накормил кота. Завершив свой обед, кот удовлетворённо свернулся на коленях у Мити и уснул. Вскоре вернулись и Фермер с Библиотекарем. Они рассказали, как им удалось оторваться от Ведьмы и остаться целыми и невредимыми, но они очень проголодались. Друзья решили зайти подальше в лес, обсудить что делать дальше и подкрепиться. Пока они ели, наперебой рассказывали друг другу о своих подвигах. Митя очень хвалил Библиотекаря за его смелость, а Фермера за то, что так далеко увели ведьму в лес. Митя рассказал и о своем плане. Круглую золотую броню достать не удалось, но он приручил кота и тот конечно же принесет ему в награду любой подарок, чтобы Митя не пожелал. И я ему уже полчаса шепчу на ушко, что очень хочу круглую золотую броню. Его товарищи были поражены такой находчивостью и восхищались Митиной изобретательностью. Они решили зайти подальше в лес, там когда-то была заброшенная деревня и в ней заночевать. Так и сделали. Они нашли несколько приличных домиков с кроватями и устроились на ночлег.

#### 9 стадия «Награда»

На рассвете Митя проснулся под шумное мурлыканье кота, который принёс ему долгожданные подарки. Круглая золотая броня, словно созданная специально для него, идеально облегла его фигуру, придавая силу и уверенность. Проснувшиеся товарищи были восхищены таким преобразованием Мити, который теперь выглядел как настоящий воин.

Но нужно было скорее возвращаться, Ведьма скоро проснется и обнаружит пропажу! Внезапно пронзительный крик разорвал тишину утреннего леса. «Кажется, уже обнаружила»,- испугался Библиотекарь, «давайте скорее спрячемся!» «У меня теперь есть броня и я смогу защищаться-все будет хорошо, бежим через лес»,-скомандовал Митя. И только они выбежали в лес, как услышали за собой погоню. Это были зомби, пауки, скелеты и прочая

нечисть. «Бегите к деревне, я их остановлю», - крикнул Митя. «Я тебе помогу», - сказал Фермер. Библиотекарь подхватил кота, который увязался за ними и побежал к деревне. Великолепная золотая броня Мити легко отражала все удары, а его меч поражал врагов с необычайной силой, да и двигался Митя плавно и быстрее, чем Фермер. Он чувствовал, что форма его тела помогает ему быстрее и легче перемещаться по этому кубическому миру.

Отбив нападение врагов, они догнали Библиотекаря и сели подкрепиться и передохнуть. Вдруг из леса к ним на полянку вышел знакомый Торговец. «А, значит это вы устроили переполох на болоте! И броню я смотрю смогли получить! А я- то переживал, что деревенские жители не станут тебе помогать- побояться твоей округлости, очень уж ты необычный для них, но видать смекалистый! И товарищи твои оказались смелыми и решительными! Отличная работа и слаженная команда! Но, Ведьма потеряла своего любимого котика и теперь рвет и мечет! Лучше бы вам его отдать мне, ни то все драконы нашего мира прилетят в деревню и сожгут её дотла. Пока она отправила в погоню за вами только Круглоголового, так что у вас еще есть шанс спасти деревенских жителей! Давайте скорее сюда котика».

#### 10 стадия «Обратный путь»

И только Торговец скрылся, как поднялся жуткий ветер, небо потемнело, и друзья увидели два огромных крыла на его фоне. Это был круглоголовый дракон. Огромный и ужасный! Этот дракон был совсем не похож на тех, с кем Митя сталкивался в игре. Его облик напоминал гигантского монстра из далекого прошлого, а его голова, хоть и не была круглой, совершенно точно не была квадратной. «Бежим!» - закричал Митя и в следующую секунду пламя опалило лужайку, на которой они сидели.

#### 11 стадия «Возрождение»

Круглоголовый спускался все ниже и уничтожал огнем всё на своем пути. Митя метался между деревьями, но через секунду они превращались в пепел. И Фермера и Библиотекаря он потерял из виду. В попытках найти укрытие Митя бросился к ближайшим горам, где, к его облегчению, нашёл небольшую

пещеру. Дракон, потеряв их след, кружил над горой, извергая пламя во все стороны. Наконец он спустился на большой камень рядом с входом в пещеру, Митя этого и ждал, он подкрался сзади и стоя прямо под драконом начал наносить удары мечом снизу. Он делал все автоматически, как в обычной игре, все движения были четкими и выверенными, но очень быстрыми. Дракон не успевал взлететь, промежутки между ударами были очень короткими и ему наносился каждый раз очень большой урон! Несмотря на это круглоголовый был очень сильным и удары его хвоста и крыльев сбивали Митю с ног, но он быстро подпрыгивал и продолжал сражаться. Вдруг раздался оглушительный взрыв- всё вспыхнуло вокруг и погасло. Вы умерли!- пронеслось у Мити перед глазами и в следующую секунду он очнулся на кровати в своем домике.

#### 12 стадия «Возвращение с эликсиром»

Вокруг него стояли Фермер, Библиотекарь и Торговец. Их лица светились радостью и облегчением. «Ура! Ты справился, ты нас всех спас!» - восклицали они, обнимая Митю. «Это был оглушительный взрыв, представляем как у тебя бабахнуло!» - восхищались они. Вместе они вышли на улицу, где их ждала вся деревня. Воздух наполнился восторженными возгласами: «Герой, герой, ты наш деревенский герой!» «Спасибо! Я рад, что смог помочь вам, но я бы никогда не справился без помощи ваших соседей!» - отозвался Митя. Фермер и Библиотекарь засмутились, но были очень довольны.

Внезапно Фермер спросил: «А кстати, какая у тебя профессия? Ты кажется так и не представился.» Митя улыбнулся: «Я – тестировщик.» Фермер и Библиотекарь представились в свою очередь. «Будем друзьями!» - предложили они. И они пожали друг другу руки. Митя смотрел на свою руку и вдруг почувствовал, что сжимает уже не руку друга, а компьютерную мышку. Он поднял глаза-перед ним был экран с заставкой Майнкрафт. «Митя, хватит сидеть за компьютером, надо делать перерывы и двигаться хоть немного!»- услышал он голос мамы. «Мам, я только что бился с драконом, бегал и прыгал, я очень устал!»- отозвался Митя! Мама рассмеялась: «Пойдем, я тебя покормлю, и ты сможешь отдохнуть.»

На завершающей, восьмой встрече, Миша выполнял технику «Рисунок состояния».

### **Случай Никиты С., 14 лет.**

С Никитой мы работали по той же, разработанной нами схеме. Поскольку Никита то же играет в Майнкрафт, мы разыгрывали с ним ту же сказку, что и с Мишей. На последней стадии-«Возвращение с эликсиром», Никита переиграл реплику мамы, сказал: «Нет, мама сказала-хватит играть, садись за уроки!» После чего примирения не последовало, сказка на этом и заканчивалась. Что говорит нам о напряженной обстановке дома и сложностях во взаимоотношениях с мамой. После предложения закончить сказку таким образом, как хотелось бы Никите, он представил, как главный герой звонит своему брату и делится с ним впечатлениями о своих приключениях, раскрывая свои переживания. Это позволило Никите выразить и обсудить свои эмоции в безопасной игровой форме.

Важным моментом в процессе игры были 9-я и 11-я стадии, где сражения с врагами оказались особенно напряженными и длительными. Никита проявил значительную агрессию, выражая, возможно, свои накопленные чувства и конфликты. Это было важно для освобождения от внутреннего напряжения в контролируемой и безопасной терапевтической обстановке.

На заключительной сессии, прежде чем приступить к «Рисунку состояния», мы с Никитой выполнили дыхательное упражнение «квадратное дыхание» и договорились, что это упражнение он будет выполнять в качестве домашнего задания ежедневно, в течение 1 месяца и по мере необходимости в моменты острого стресса, тревоги или агрессии.

Оценка эффективности проделанной нами работы будет представлена в следующем параграфе.

## 2.4. Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение

После проведения программы формирующего эксперимента нами был сделан повторный срез на высокочувствительных подростках, которые участвовали в эксперименте, направленном на повышение их адаптационного потенциала. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Обсуждение результатов представлено ниже.

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова.

Обратимся к сравнительному анализу результатов испытуемых, полученные на этапе констатирующего и формирующего эксперимента. На рисунке 1 представлены количественные результаты, отражающие уровень стрессоустойчивости испытуемых, до формирующего эксперимента и после его проведения.

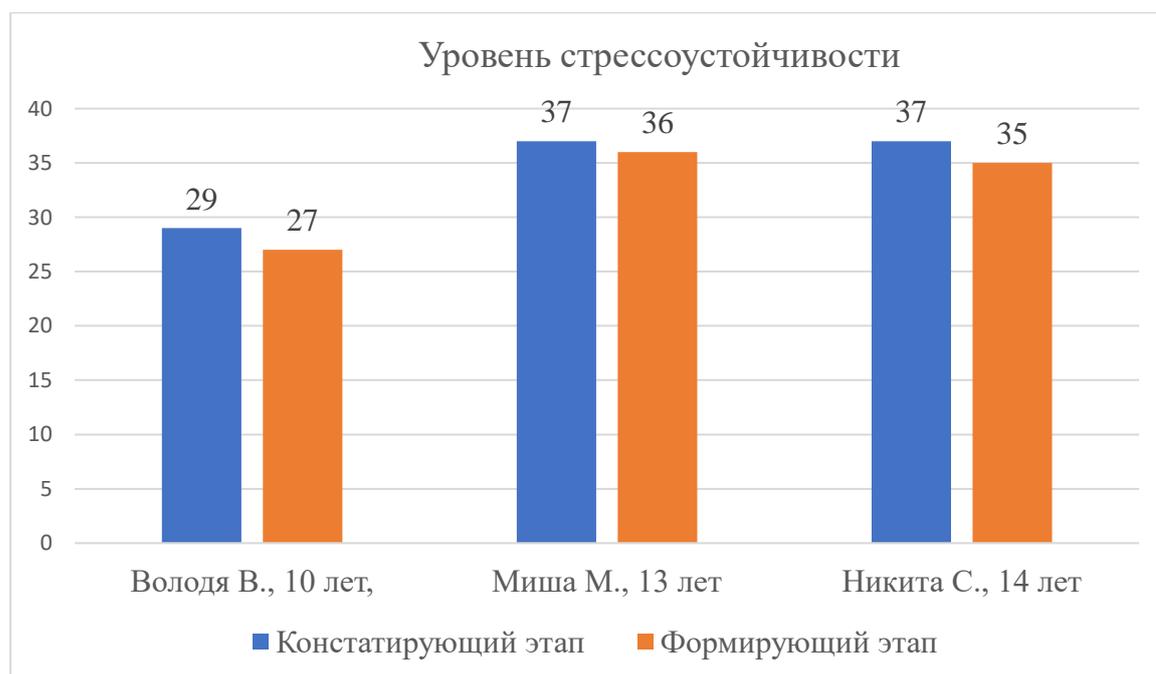


Рисунок 1 – Результаты, отражающие уровень стрессоустойчивости испытуемых, до формирующего эксперимента и после его проведения (в баллах)

Анализируя представленные данные, и переводя их в уровневые показатели, можем отметить, что у всех представленных испытуемых

сохранился их первоначальный уровень стрессоустойчивости, при этом у Никиты и у Миши показатели среднего уровня стрессоустойчивости приблизились к пограничным показателям высокого уровня. У Володи сохранился высокий уровень стрессоустойчивости.

## 2. Методика «Шкала тревожности» А.М. Прихожан.

Проанализируем данные, полученные среди испытуемых, принявших участие в индивидуальной консультативной работе на этапе констатирующего эксперимента и сравним их с данными, полученными на этапе формирующего эксперимента (рисунок 2).

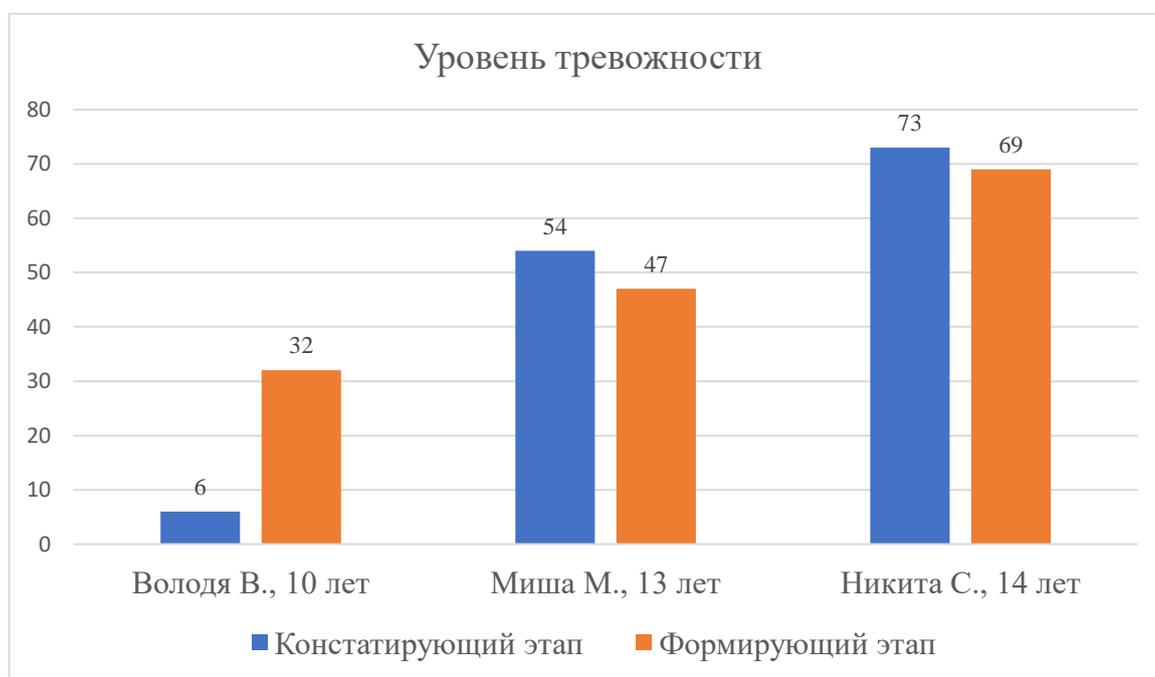


Рисунок 2 – Результаты, отражающие уровень тревожности испытуемых, до формирующего эксперимента и после его проведения (в баллах)

Анализируя представленные данные, и переводя их в уровневые показатели, отмечаем, что у всех испытуемых сохранился их первоначальный оптимальный уровень общей шкалы тревожности. При этом у Никиты общий уровень тревожности снизился с 73 баллов (6 стень) до 69 баллов (5 стень) за счет снижения самооценочной и межличностной тревожности. У Миши общий уровень тревожности снизился с 54 баллов (4 стень) до 47 баллов (3 стень) за счет снижения самооценочной и межличностной тревожности. У Володи общий

уровень тревожности повысился с 6 баллов (1 стен) до 32 баллов (2 стен) за счет роста по всем субшкалам тревожности. Такие результаты косвенно подтверждают нашу гипотезу о сработавших защитах от уязвимых чувств и недостоверных ответах по этой методике во время констатирующего эксперимента. Тревожность Володи проявилась и в процессе терапевтической работы. Но после формирующего эксперимента, в сложившейся безопасной и доверительной обстановке стало возможно и говорить, и идентифицировать свои сложные чувства.

### 3. Тест самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

В таблице 5 представлены данные испытуемых, полученные на этапе констатирующего и формирующего эксперимента.

Таблица 5 - Результаты испытуемых, полученные по итогам проведения опросника «Тест самооценки» (Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан)

Шкалы опросника		Умственные способности	Характер	Общительность	Популярность	Уверенность в себе
Испытуемый, этап исследования						
Володя В., 10 лет	констатирующий этап	30 (заниженная)	4 (заниженная)	23 (заниженная)	17 (заниженная)	25 (заниженная)
	формирующий этап	35 (заниженная)	36 (заниженная)	40 (заниженная)	28 (заниженная)	78 (завышенная)
Миша М., 13 лет	констатирующий этап	80 (завышенная)	61 (реалистичная)	32 (заниженная)	43 (заниженная)	71 (реалистичная)
	формирующий этап	76 (завышенная)	58 (реалистичная)	35 (заниженная)	47 (реалистичная)	66 (реалистичная)

Никита С., 14 лет	констатирующий этап	92 (завышенная)	84 (завышенная)	28 (заниженная)	5 (заниженная)	30 (заниженная)
	формирующий этап	81 (завышенная)	73 (реалистичная)	38 (заниженная)	26 (заниженная)	46 (реалистичная)

На этапе констатирующего эксперимента у Володи по всем шкалам опросника была выявлена заниженная самооценка. После проведения формирующего эксперимента, самооценка по шкалам умственные способности и популярность, незначительно, но выросла, на 5 баллов и 11 баллов соответственно и осталась на прежнем-заниженном уровне, по шкале характер так же заниженная самооценка, но рост значительный, с 4 до 36 баллов, по шкале общительность- самооценка приблизилась к показателям реалистичной- 40 баллов, а по шкале уверенность в себе- выявлен завышенный уровень в 78 баллов. Таким образом, общий уровень самооценки после формирующего эксперимента определен как средний.

У Миши, в ходе констатирующего эксперимента, была выявлена неустойчивая самооценка с тенденцией к занижению и завышению. После формирующего эксперимента самооценка умственных способностей приблизилась к реалистичной-76 баллов, самооценка общительности-на прежнем заниженном уровне, самооценка характера и уверенности в себе-на прежнем реалистичном уровне и самооценка популярности выросла до реалистичного уровня с 43 до 47 баллов, что является хорошим результатом. Общий уровень самооценки после формирующего эксперимента остался на прежнем, среднем уровне.

В ходе констатирующего эксперимента, у Никиты была выявлена неустойчивая самооценка с тенденцией к занижению и завышению. После проведения формирующего эксперимента завышенная самооценка умственных способностей снизилась с 92 до 81 балла, а завышенная самооценка характера снизилась до реалистичного уровня. Заниженная самооценка общительности и популярности выросла на 10 и 21 балл соответственно. Самооценка

уверенности в себе выросла до реалистичного уровня, с 30 до 46 баллов, что так же считаем хорошим результатом. Общий уровень самооценки после формирующего эксперимента определен как средний.

4. Символические задания на выявление «Социального Я» по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону.

При проведении повторного среза, после консультативных встреч, мы обнаружили качественные изменения у всех испытуемых.

Во время констатирующего эксперимента определен средний уровень ощущения социальной поддержки у всех испытуемых- выявлены различные сочетания вариантов ответов по показателям Индивидуация, Социальная заинтересованность, Идентификация.

После проведения формирующего эксперимента, на рисунке 3 Володя выбрал кружок, штриховка которого совпадает со штриховкой группы кружков, что означает переживание сходства с ними. На рисунке 4 Володя изобразил себя в центре треугольника, что говорит о его восприятии себя как части коллектива или группы людей. На пятом рисунке, расположение кружков "Я" и "Другие" рядом говорит о сильном чувстве социальной связанности или чувстве "Мы". Володя чувствует себя частью общества или группы. Варианты ответов на рисунках 2 и 6 принципиально не изменились, на рисунке 1 выбрал кружок ближе к центру. Таким образом, после формирующего эксперимента у Володи был выявлен высокий уровень ощущения социальной поддержки.

После проведения формирующего эксперимента, на рисунке 1 Миша выбрал кружок ближе к центру, что так же свидетельствует об адекватном уровне самооценки. На рисунке 4 Миша изобразил себя внутри треугольника, что говорит о его восприятии себя как части коллектива или группы людей. Варианты ответов на рисунках 2, 3, 5 и 6 принципиально не изменились. Таким образом, после формирующего эксперимента у Миши был выявлен высокий уровень ощущения социальной поддержки.

После проведения формирующего эксперимента, на рисунке 4 Никита изобразил себя внутри треугольника, что говорит о его восприятии себя как

части коллектива или группы людей. На остальных рисунках варианты ответов принципиально не изменились. Таким образом, после формирующего эксперимента у Никиты выявлен высокий уровень ощущения социальной поддержки.

#### 5. Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности».

Проанализируем данные, полученные среди испытуемых, на этапе констатирующего эксперимента и сравним их с данными, полученными на этапе формирующего эксперимента (рисунок 3).

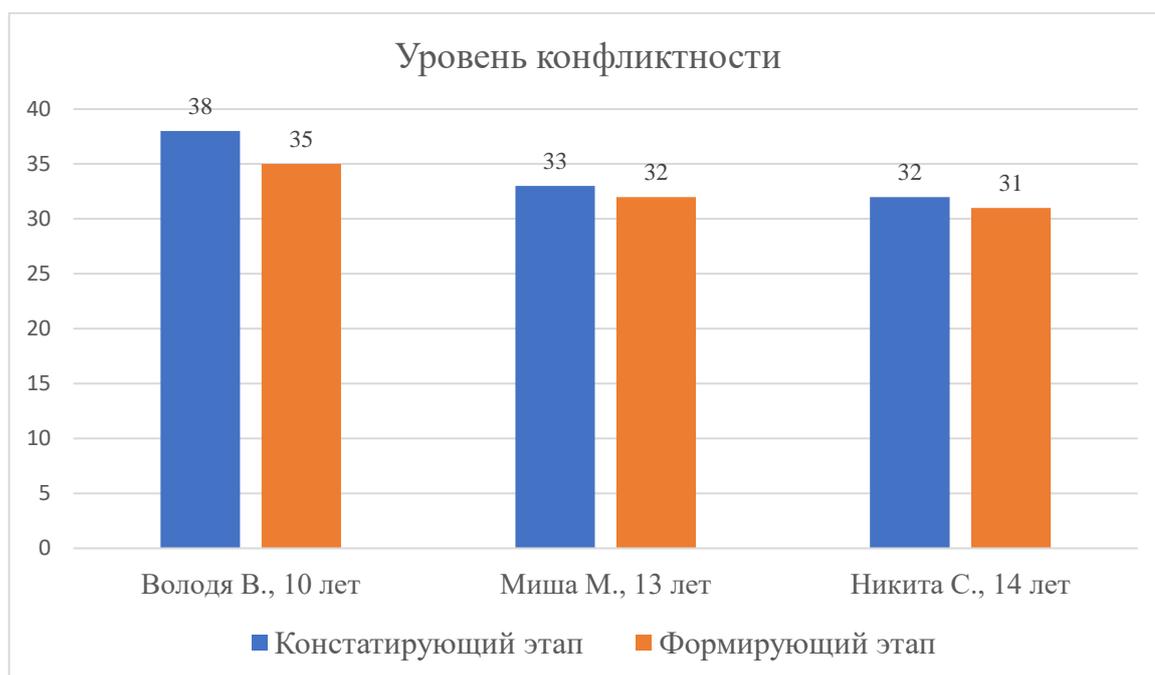


Рисунок 3 – Результаты, отражающие уровень конфликтности испытуемых, до формирующего эксперимента и после его проведения (в баллах)

Анализируя представленные данные, отмечаем, что у всех испытуемых сохранился их первоначальный оптимальный уровень конфликтности. У всех испытуемых и до и после формирующего эксперимента конфликтность выражена слабо.

Для доказательства достоверности произошедших изменений, был проведен статистический анализ полученных данных, посредством сравнения результатов испытуемых до и после формирующего эксперимента при помощи t-критерия Стьюдента. Результаты статистического сравнения представлены в

Приложении Д. Так как эмпирическое значение t-критерия превышает критическое значение t-критерия при уровне значимости 0.05, мы можем заключить, что различия между значениями до и после эксперимента статистически значимы на уровне 5%.

Таким образом, результаты повторного диагностического обследования испытуемых, принявших участие в исследовании, свидетельствуют об эффективности реализации разработанной программы повышения адаптационного потенциала высокочувствительных подростков в процессе индивидуального консультирования. Уровень адаптационного потенциала высокочувствительных подростков в каждом консультативном случае изменился на ступень выше. Показатели общего уровня развития адаптационного потенциала высокочувствительных подростков и критерии до и после формирующего эксперимента представлены в таблице 6.

Повышение адаптационного потенциала высокочувствительных подростков проявилось в ощущении достаточной социальной поддержки и улучшении самооценки. Несмотря на то, что уровень самооценки у всех испытуемых после формирующего эксперимента выявлен средний, мы считаем такой результат хорошим, поскольку наблюдается положительная динамика у всех испытуемых. Согласно опроснику «Диагностика тревожности» (А.М.Прихожан), только у Никиты межличностная тревожность осталась на несколько завешенном уровне. Возможно, это связано с напряженностью в детско-родительских отношениях, что было выявлено в процессе сказкотерапии и необходима дополнительная работа в семейном консультировании. Уровень стрессоустойчивости у Миши и Никиты хотя и остался на среднем уровне, но показатели приблизились к пограничным значениям высокого уровня.

Опираясь на полученные результаты, мы пришли к выводу о том, что предложенная нами схема консультирования с использованием арт-терапевтических техник является эффективным средством повышение

адаптационного потенциала высокочувствительных подростков, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Таблица 6 - Показатели общего уровня развития адаптационного потенциала высокочувствительных подростков и критерии до и после формирующего эксперимента

Испытуемый	Уровни и критериальные показатели адаптационного потенциала высокочувствительных подростков												
	Стрессоустойчивость		Тревожность		Самооценка		Ощущение социальной поддержки		Конфликтность		Общий уровень		
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	
Володя В., 10 лет	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	средний	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
Миша М., 13 лет	средний	средний	высокий	высокий	средний	средний	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
Никита С., 14 лет	средний	средний	высокий	высокий	средний	средний	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	средний	высокий

## Выводы по Главе II

Проведенное нами экспериментальное исследование показало:

1. Уровень адаптационного потенциала высокочувствительных подростков на начало опытно-экспериментальной работы был определен средний. У высокочувствительных подростков была выявлена неустойчивая и заниженная самооценка, а также ощущение недостаточности социальной поддержки.

2. Исследование показало, что работа с высокочувствительными подростками, у которых имеются затруднения в выражении и вербализации своих чувств и мыслей, требует индивидуального и чуткого подхода со стороны специалиста. В связи с этим была разработана программа индивидуальных консультаций, позволяющих установить доверительные и безопасные отношения.

3. Использование арт-терапевтических техник позволило получить доступ к переживаниям клиента, создать позитивный настрой, выход отрицательных эмоций и добиться раскрытия и самопознания через творческую деятельность.

4. Реализованная программа консультирования высокочувствительных подростков позитивным образом отразилась на развитии их адаптационного потенциала. Уровень адаптационного потенциала высокочувствительных подростков в каждом консультативном случае изменился на ступень выше.

5. Расчеты по критерию Стьюдента для связанных выборок показали, что изменения в уровне адаптационного потенциала высокочувствительных подростков являются статистически значимыми.

6. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная программа индивидуального консультирования на основе арт-терапевтических техник способствует повышению адаптационного потенциала

высокочувствительных подростков, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на то, что высокая чувствительность может сопровождаться рядом проблем, таких как повышенная тревожность и напряжение, низкая самооценка, с коммуникацией, уязвимость к негативным воздействиям, она также может быть связана с глубоким восприятием и пониманием окружающего мира. Более того, учитывая возможность высокочувствительных подростков быть более восприимчивыми к благоприятным воздействиям, важность грамотного и эффективного подхода к их психологическому консультированию ещё более возрастает.

В контексте изучаемой проблемы особый интерес у нас вызвали исследования в области арт-терапии, ориентированной на выявление возможностей искусства в преодолении тревожности, агрессивности, коммуникативных затруднений, в развитии личностного потенциала, способностей к самопознанию и самореализации. Для работы нами была выбрана сказкотерапия – молодое, многообещающее и прогрессивное течение в практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет подросткам стать самими собой и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими.

Сказкотерапия ориентирована напрямую на излечение и поддержку клиента. Специалист формирует условия, в которых клиент, сочиняя, разыгрывая, продолжая сказку, обретает решения собственных жизненных проблем и трудностей. Сочинение сказки позволяет рассмотреть одно и то же событие под разными углами и исследовать разные варианты поведения.

Результаты, полученные при проведении констатирующего эксперимента, позволили выявить у высокочувствительных подростков неустойчивую и заниженную самооценку и ощущение недостаточности социальной поддержки. Эти результаты легли в основу программы индивидуального консультирования высокочувствительных подростков с применением сказкотерапии, направленную на повышение их адаптационного потенциала.

Динамика изменений у участников консультативного процесса показала, что реализованная программа способствовала росту самооценки, созданию ощущения социальной поддержки, созданию позитивной установки на принятие и понимание своей высокой чувствительности, обучению навыкам творческого самовыражения, техникам самоконтроля, что позволило повысить уровень адаптационного потенциала у высокочувствительных подростков.

Анализ проведенной работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в выявлении у высокочувствительных подростков неустойчивой и заниженной самооценки и ощущении недостаточности социальной поддержки, что дает основу для консультативной работы с применением сказкотерапии, способствующей развитию их адаптационного потенциала.

Практическая значимость работы заключается в разработке и апробации программы повышения адаптационного потенциала высокочувствительных подростков в процессе индивидуального консультирования, а также в переводе на русский язык и модификации оригинального опросника-шкалы чувствительности для детей и подростков от 8 лет (Highly Sensitive Child, HSC) [59].

Материалы исследования могут быть использованы практикующими психологами в работе с высокочувствительными подростками, а также с родителями, воспитывающими высокочувствительных детей, с целью понимания и принятия их высокой чувствительности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айрес Э.Дж. Ребёнок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э.Дж. Айрес; [пер. с англ. Юлии Даре].-4-е изд.- М.:Теревинф, 2016.-272 с. ISBN 978-5-4212-0371-1., с.71.
2. Афанасьева С.А. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЙ «АДАПТАЦИЯ», «СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ» И «ДЕЗАДАПТАЦИЯ» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. №11-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-ponyatiy-adaptatsiya-sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya-i-dezadaptatsiya> (дата обращения: 13.02.2023).
3. Банди, Анита. Сенсорная интеграция:теория и практика/ Анита Банди, Шелли Лейн, Элизабет Мюррей; пер. [с англ.] и науч. Ред. Д.В. Ермолаева. -М.:Теревинф, 2017.-768 с. ISBN 978-5-4212-0411-4.
4. Воглер К. Путешествие писателя: Мифологические структуры в литературе и кино. – Альпина Паблишер, 2015.
5. Выготский, Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – Тома 3-4. – 953 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=81393> (дата обращения: 26.11.2021). – ISBN 978-5-4460-2077-5. – Текст : электронный.
6. Гершуни Г. В. О связи чувствительности анализатора с характером осуществляемых реакций у человека //Проблемы физиол. оптики. – 1958. – Т. 12. – С. 79-81.
7. Дебора Макнамара: Покой, игра, развитие. Как взрослые растят маленьких детей, а маленькие дети растят взрослых.- Ресурс, 2020 г. 312 с.- ISBN: 978-5-6040292-8-2.
8. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов. – 2011.
9. Ершова Регина Вячеславовна, Ярмоц Екатерина Викторовна, Корягина Татьяна Максимовна, Шляхта Дмитрий Александрович, Гарноу Юджин  
Операционализация шкалы чувствительности (Highly sensitive Person Scale) на

российской выборке // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/operatsionalizatsiya-shkaly-chuvstvitelnosti-highly-sensitive-person-scale-na-rossiyskoy-vyborke> (дата обращения: 21.05.2023).

10. Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. – Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1960.

11. Зинченко, В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – Москва : Прайм-Еврознак, 2010. – 672 с.)

12. Изард, К.Е. Эмоции человека : [Пер. с англ.] / Кэррол Е. Изард; Под ред. Л. Я. Гозмана, М. С. Егоровой. - Москва : Изд-во МГУ, 1980. - 439 с. : ил.; 22 см.; ISBN В пер. (В пер.)

13. Кислинг, Улла. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие/ Улла Кислиег, под ред. Е.В. Ключковой; [пер. с нем. К.А. Шарп] ].-4-е изд.-М.:Теревинф, 2014.-240 с. ISBN 978-5-4212-0189-2.

14. Козьяков, Р. В. Методы и методики диагностики эмоций : методическое пособие / Р. В. Козьяков. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 162 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210483> (дата обращения: 19.11.2021). – ISBN 978-5-4458-3387-1. – DOI 10.23681/210483. – Текст : электронный.

15. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии — СПб.: Питер, 2002. — 368 с: ил. — (Серия «Золотой фонд психотерапии»), ISBN 5-318-00710-4.

16. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. 3-е изд //М.: Изд-во МГУ. – 1972.

17. Ломов, Б. Ф. Общение и социальная регуляция поведения / Б. Ф. Ломов // Психологические проблемы социальной регуляции поведения. –2011. – № 9. – С. 64-93.

18. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии— СПб.: Питер, 2006. — 320 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»). ISBN 5-94723-559-5.

19. Макарова, К. В. Психология человека : учебное пособие / К. В. Макарова, О. А. Таллина. – Москва : Прометей, 2011. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105801> (дата обращения: 19.11.2021). – ISBN 978-5-4263-0029-3. – Текст : электронный.

20. Маклаков Анатолий Геннадьевич, Сидорова Александра Александровна Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2011. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-adaptatsionnogo-potentsiala-lichnosti-i-ego-razvitie-v-protssesse-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 03.11.2023).

21. Маняпова Ю. И. ПРИМЕНЕНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ПОДРОСТКОВ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ИХ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА //НАУКА XXI ВЕКА: ВЫЗОВЫ, СТАНОВЛЕНИЕ, РАЗВИТИЕ. – 2023. – С. 26-34.

22. Маняпова Ю. И. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫМИ ПОДРОСТКАМИ //НАУКА, ОБЩЕСТВО, ЛИЧНОСТЬ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. – 2023. – С. 101-107.

23. Молчанова, О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования : учебное пособие : [16+] / О. Н. Молчанова. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 392 с. : табл., граф., схем. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79361> (дата обращения: 27.02.2023). – Библиогр.: с. 343-360. – ISBN 978-5-9765-0945-0. – Текст : электронный.

24. Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека: науч. изд. / В. И. Моросанова. – Москва : Наука, 2012. – 519 с.

25. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий: Сборник работ. – Наука, 1976.

26. Ньюфелд, Матэ: Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее, чем ровесники.- Ресурс, 2018 г. 448 с.- ISBN: 978-5-6042435-2-7.

27. Петрановская, Людмила Владимировна. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка/ Людмила Петрановская.-Москва: Издательство АСТ, 2018.-288 с. -ISBN 978-5-17-094095-0 (Библиотека Петрановской) -ISBN 978-5-17-084861-4 (Вопрос-ответ (Близкие люди)).

28. Психология подростка. Полное руководство. Под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана- СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. -432 с.- (Серия «Психологическая энциклопедия»). ISBN 5-93878-087-X.

29. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – Москва : Вече, 2011. – 560 с.

30. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. II.- М.: Педагогика, 1989.- 328 с.- (Труды д. чл. и чл.-кор. АПН СССР) ISBN 5-7155-0180-6(Т.2) -ISBN 5-7155-0112-1.

31. Салменкова, М. В. Специфика формирования мотивационно-личностных аспектов деятельности человека / М. В. Салменкова // . – 2021. – № 4-1. – С. 387-392. – EDN LWOWCV.

32. Сидоров-Дорсо А. В. Синестезия естественного развития в рамках теории о способностях: анализ современных исследований // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sinesteziya-estestvennogo-razvitiya-v-ramkah-teorii-o-sposobnostyah-analiz-sovremennyh-issledovaniy> (дата обращения: 18.05.2023).

33. Сих А., Белл А. М. Взгляд на поведенческую экологию от поведенческих синдромов // Достижения в изучении поведения. – 2008. – Т. 38. – С. 227-281.

34. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное здоровье подростка : риски и возможности [Текст] : монография / Л. В. Тарабакина. - М. : МПГУ, 2017. - 194 с. - ISBN 978-5-4263-0518-2. - URL: <https://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=27327> (дата обращения 11.05.2023).

35. Титов, В. А. Психофизиология : учебное пособие / В. А. Титов. – Москва: А-Приор, 2007. – 176 с. – (Конспект лекций). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56306> (дата обращения: 19.11.2021). – ISBN 978-5-384-00059-4. – Текст : электронный.

36. Усенко, А. Б. Особенности произвольной саморегуляции поведения младших подростков с разными типами вегетативного реагирования /А. Б. Усенко, К. А. Кузьмина // Психологические исследования. – 2012. – № 24. –С. 6. – URL: <http://psystudy.ru>

37. Эйрон Э. Высокочувствительный ребенок. Как помочь нашим детям расцвести в этом тяжелом мире / Э. Эйрон – «Издательство Ресурс», 2002.-234 с. ISBN 978-5-905392-16-0.

38. Эльконин Д. Б. Э-53 Избранные психологические труды.— М.: Педагогика, 1989. 560 с: ил.— (Труды д. чл. и чл.-кор. АПН СССР). ISBN 5-7155-0035-4.

39. Якиманская, И. С. Психологическое консультирование : учебное пособие / И. С. Якиманская, Н. Н. Биктина. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 230 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901> (дата обращения: 26.11.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1253-6. – Текст : электронный.

40. Ярмоц Е.В. Чувствительность в структуре психических свойств личности: дис. канд. псих. наук.- М., 2020.- Режим доступа: [http://dissovet.rudn.ru/web-local/prep/rj/index.php?id=62&mod=dis&dis\\_id=2993](http://dissovet.rudn.ru/web-local/prep/rj/index.php?id=62&mod=dis&dis_id=2993)

41. A holistic approach to learning disabilities. Thorofare, NJ: C. V. Slack. 1980.

42. Acevedo B, Aron E, Pospos S, Jessen D. The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2018 Apr 19;373(1744):20170161. doi: 10.1098/rstb.2017.0161. PMID: 29483346; PMCID: PMC5832686.

43. *American Journal of Audiology*, 5, 41-54. 1996.

44. American Journal of Occupational Therapy, 36, 571-578. 1982.
45. Ayres, A.J. Sensory integration and the child. Los Angeles: Western Psychological Services. 1979. 11 c.
46. Ayres, Journal of Learning Disabilities, 11, 18-29. 1978.
47. Benham, 2006; Evers, Rasche, Schabracq, 2008; Hofmann, Bitran, 2007.
48. Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals | Translational Psychiatry [www.nature.com/articles/s41398-017-0090-6](http://www.nature.com/articles/s41398-017-0090-6).
49. Developmental Medicine & Child Neurology. 1999, 41, 608-615.
50. Dunn, W. Sensory profile. San Antonio: The Psychological Corporation. 1999.
51. Infants and Young Children, 9, 23-25. 1997, Sensory profile. San Antonio: The Psychological Corporation. 1999.
52. Journal of Learning Disabilities, 5, 338-343. 1972.
53. Manual of physical therapy techniques. New York: Churchill Livingstone. 1989.
54. Marks, 1978; Ramachandran, Hubbard, 2001; Cytowic, 2002.
55. McIntosh, D.N., и др., Developmental Medicine & Child Neurology. 1999.
56. Parham D.L., & Mailloux, Z. Sensory integration. St Louis: Mosby. 1996.
57. Physical and Occupational Therapy in Pediatrics, 12, 1-36. 1992.
58. Pickering, A.D., & Gray, J.A. (1999). The neuroscience of personality. Handbook of personality: Theory and research, 2, 277—299.
59. Pluess M. et al. Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups //Developmental psychology. – 2018. – Т. 54. – №. 1. – С. 51.
60. Random House College Dictionary. Revised edition. New York: Random House. 1975.
61. Royeen, C. B., & Lane, S. j. Sensory integration: Theory and practice. Philadelphia: F. A. Davis. 1991.
62. Sensory Integration Newsletter, 14, 2-10. 1986.

63. Sensory Integration Special Interest Section Quarterly, 23, 1-4. 2000.
64. Tactile defensiveness, Sargent College, Boston University, 1987.
65. Weyn S. et al. Psychometric properties of the Highly Sensitive Child scale across developmental stage, gender, and country //Current Psychology. – 2021. – T. 40. – C. 3309-3325.

**Опросник-шкала чувствительности для самоотчета детей и подростков от 8 лет**

Внимательно прочтите каждое предложение, представьте себя в этих обстоятельствах и укажите справа в столбике «Ответ» одну из цифр-1,2,3,4,5,6 или 7- в зависимости от того, насколько эти чувства для вас характерны.

- Если вы полностью не согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 1;
- Если в значительной степени не согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 2;
- Если скорее не согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 3;
- Если для ситуации подходит в равной степени ответ и "Да" и "Нет", в столбике «Ответ» укажите цифру 4;
- Если скорее согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 5;
- Если в значительной степени согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 6;
- Если вы полностью согласны, в столбике «Ответ» укажите цифру 7.

Ситуация	Ответ						
	Полностью не согласен	В значительной степени не согласен	Скорее не согласен	50/50	Скорее согласен	Согласен в значительной степени	Полностью согласен
	1	2	3	4	5	6	7
1. Я замечаю, когда в моем окружении происходят небольшие изменения							
2. Громкие звуки вызывают у меня дискомфорт							
3. Я люблю приятные запахи							
4. Я нервничаю, когда мне нужно сделать многое за короткое время							
5. Некоторая музыка может сделать меня по-настоящему счастливым							
6. Меня раздражает, когда люди пытаются заставить меня делать слишком много дел одновременно							
7. Я не люблю смотреть телепрограммы, в которых много насилия.							
8. Мне неприятно, когда многое происходит одновременно							
9. Я не люблю, когда что-то меняется в моей жизни							
10. Я люблю приятные вкусы							
11. Я не люблю громкие звуки							
12. Когда кто-то наблюдает за мной, я нервничаю. Это заставляет меня работать хуже, чем обычно							

## Обработка и интерпретация результатов

Все пункты оцениваются по 7-балльной шкале типа Лайкерта от 1 (Полностью не согласен) до 7 (Полностью согласен).

Суммируем полученные баллы и рассчитываем среднее значение.

Результат ниже 2,1 балла соответствует низкой чувствительности;

Результат от 2,2 до 4,8 баллов соответствует средней чувствительности;

Результат свыше 4,9 баллов соответствует высокой чувствительности.

Обычно выделяют три элемента шкалы чувствительности:

1. Легкость возбуждения (ЕОЕ), которая относится к тому, что вас легко подавляют внешние и внутренние требования.
2. Эстетическая чувствительность (АЕС), отражающая эстетическое восприятие.
3. Низкий порог чувствительности (LST), который отражает неприятное сенсорное возбуждение на внешние раздражители.

### Элементы шкалы чувствительности для детей и подростков от 8 лет

Легкость возбуждения	4. Я нервничаю, когда мне нужно сделать многое за короткое время
	6. Меня раздражает, когда люди пытаются заставить меня делать слишком много дел одновременно
	8. Мне неприятно, когда многое происходит одновременно
	9. Я не люблю, когда что-то меняется в моей жизни
	12. Когда кто-то наблюдает за мной, я нервничаю. Это заставляет меня работать хуже, чем обычно
Эстетическая чувствительность	1. Я замечаю, когда в моем окружении происходят небольшие изменения
	3. Я люблю приятные запахи
	5. Некоторая музыка может сделать меня по-настоящему счастливым
	10. Я люблю приятные вкусы
Низкий порог чувствительности	2. Громкие звуки вызывают у меня дискомфорт
	7. Я не люблю смотреть телепрограммы, в которых много насилия.
	11. Я не люблю громкие звуки

## Результаты констатирующего эксперимента

Таблица 1 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника-шкалы чувствительности для самоотчета детей и подростков от 8 лет.

Испытуемый	Возраст	Пол	Легкость возбуждения, среднее значение	Эстетическая чувствительность, среднее значение	Низкий порог чувствительности, среднее значение	Общее среднее значение	уровень чувствительности
Володя В.	10	М	5,6	3,8	5,7	5	высокий
Миша М.	13	М	6,4	6	3,7	5,6	высокий
Никита С.	14	М	4,8	6	5,7	5,4	высокий

Таблица 2 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) на этапе констатирующего эксперимента

Испытуемый	Возраст	Пол	Баллы	уровень стрессоустойчивости
Володя В.	10	М	29	высокий
Миша М.	13	М	37	средний
Никита С.	14	М	37	средний

Таблица 3 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника «Диагностика тревожности» (А.М.Прихожан) на этапе констатирующего эксперимента

Испытуемый	Возраст	Пол	Школьная тревожность, баллы (стен)	Самооценочная тревожность, баллы (стен)	Межличностная тревожность, баллы (стен)	Магическая тревожность, баллы (стен)	Общая тревожность, баллы (стен)	Уровень тревожности
Володя В.	10	М	2 (1)	2 (1)	2 (1)	0 (1)	6 (1)	оптимальный
Миша М.	13	М	16 (5)	19 (5)	18 (5)	1 (1)	54 (4)	оптимальный
Никита С.	14	М	16 (5)	23 (7)	30 (9)	4 (1)	73 (6)	оптимальный

Таблица 4 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника «Тест самооценки» (Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан) на этапе констатирующего эксперимента

Испытуемый	Возраст	Пол	Умственные способности	Характер	Общительность	Популярность	Уверенность в себе	Общий уровень самооценки
Володя В.	10	М	30 (заниженная)	4 (заниженная)	23 (заниженная)	17 (заниженная)	25 (заниженная)	заниженная
Миша М.	13	М	80 (завышенная)	61 (реалистичная)	32 (заниженная)	43 (заниженная)	71 (реалистичная)	неустойчивая
Никита С.	14	М	92 (завышенная)	84 (завышенная)	28 (заниженная)	5 (заниженная)	30 (заниженная)	неустойчивая

Таблица 5 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения Символических заданий на выявление «Социального Я» (по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону) на этапе констатирующего эксперимента

Испытуемый	Возраст	Пол	Самооценка	Сила Я	Индивидуация	Социальная заинтересованность	Идентификация	Эгоцентричность	Ощущение социальной поддержки
Володя В.	10	М	отмечен самый правый кружок	верхние кружки-бабушка, мама, учитель. В боковых кружках-сестры, в нижних-учитель, папа, бабушка	штриховка отличается от штриховки группы кружков	изобразил себя внутри треугольника	расположение кружков "Я" и "Другие" рядом	свой кружок расположил в центре	не всегда ощущает свою принадлежность к группе людей
Миша М.	13	М	отмечен второй справа кружок	верхние кружки-братья и друг. В боковых кружках- папа и учитель, в нижних- учителя и мама	штриховка совпадает с штриховкой группы кружков	изобразил себя далеко от треугольника	расположение кружков "Я" и "Другие" в зависимости от близости с конкретными людьми	свой кружок расположил чуть дальше от центра чем другого	не всегда ощущает свою принадлежность к группе людей
Никита С.	14	М	отмечен первый слева кружок	верхние кружки-мама и бабушка. В боковом кружке- дедушка, в нижних- братья	штриховка совпадает с штриховкой группы кружков	изобразил себя вне треугольника	расположение кружков "Я" и "Другие" рядом	свой кружок расположил дальше от центра чем другим	не всегда ощущает свою принадлежность к группе людей

Таблица 6 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» на этапе констатирующего эксперимента

Испытуемый	Возраст	Пол	Баллы	уровень конфликтности
Володя В.	10	М	38	оптимальный
Миша М.	13	М	33	оптимальный
Никита С.	14	М	32	оптимальный

## Стадии путешествия героя

### 1. Обыденный мир.

Герои большинства историй переносятся из привычных обстоятельств повседневной жизни в особый мир, чужой и неизведанный. На этой стадии стараемся описать подробнее мир Героя, напоминающий обыденный мир клиента. Не забываем указать на наличие тех же особенностей у Героя, как и у нашего клиента. У Героя должны быть слабости и недостатки, он должен решить для себя какую-либо нравственную дилемму, чему-то научиться: ладить с другими людьми, доверять им, выражать свои чувства, верить в себя.

Изобразить обыденный мир так, чтобы он как можно разительнее отличался от мира особенного, очень важно. Тогда Герой острее почувствует разницу, когда преодолет первый порог, как можно иначе, по-другому.

### 2. Зов к странствиям.

На этой стадии начинается завязка истории, наш Герой сталкивается с последствиями своего поведения. Что-то подталкивает Героя покинуть привычную жизнь, фокус переходит от повседневности к миру неизведанного. Зов к странствиям может явиться под видом какого-либо послания или посланника. Но порой он – лишь внутреннее движение души, весточка из бессознательного, подспудный сигнал к переменам. Источником такого сигнала может быть сон, видение или фантазия. Очень важно, чтобы клиент услышал зов и последовал за ним, иначе не будет и истории.

### 3. Отвержение зова.

Часто на пороге приключений Герой отвергает зов, начинает проявлять нерешительность, стремление сохранить всё как есть, им овладевает страх перед неизвестностью. Специалисту важно показать, что такое отвержение- это нормальный этап, что через отвержение, через сомнения мы растем. И в сказке мы проигрываем эту ситуацию, когда Герой не следует слепо, а думает, сомневается, размышляет, а нужно ли мне это? Тревоги и сомнения часто

искореняются или обузываются при помощи мудрого совета или магического дара, который ждет Героя на следующем этапе, при встрече с Наставником.

#### 4. Встреча с наставником.

Наставник подготавливает Героя ко встрече с неизведанным, помогает ему советами или волшебными предметами или напоминает о каких-то собственных ресурсах Героя.

Даже если в сказке отсутствует Наставник, еще до начала приключения Герой почти всегда соприкасается с неким источником мудрости. Он обращается за советом к кому-то имеющему подобный опыт, или припоминает то, что пережил сам. Так или иначе, Наставники помогают разобраться с картами, схемами, чертежами. Встреча с Наставником- это этап, на котором Герой приобретает уверенность в себе, знания и припасы, без которых невозможно преодолеть страх и начать движение.

#### 5. Преодоление первого порога.

На этом этапе Герой устремляется навстречу приключениям, вступает в особенный мир и преодолевает первый порог. Однако, просто так вырваться из повседневного мира никому не удавалось. Герой должен сразиться со Стражем сокрытого мира. Страж побуждает отказаться от затеи с приключением. Это ещё одна проверка Героя, действительно ли ему туда надо? Герой может сдаться и повернуть назад и тогда сказка заканчивается, либо, преодолевая тяготение привычного мира и отторжение мира нового, Герой проявляет комбинацию отваги, упорства, ума и благородства. Чтобы переступить порог, Герою необходимо набраться храбрости. Эту особую отвагу называют скачком веры. Подобно прыжку с самолета, этот акт необратим. Назад дороги нет. Отважиться на такой поступок помогает вера в то, что нам повезет и мы благополучно приземлимся. И происходит прорыв в скрытый мир приключений. Обычно это сопровождается сменой декораций, а иногда и образным перерождением.

#### 6. Испытания, союзники, враги.

Особенный мир воспринимается иначе, иные ценности и правила. На этой стадии Герой получает тот опыт, за которым он пришел в эту историю, опыт того, что можно по-другому, иначе. Специалист демонстрирует клиенту новые формы поведения и возможные последствия, с которыми может столкнуться Герой. На данном этапе, испытаний можно придумать столько, сколько необходимо для проигрывания всех затруднительных ситуаций в жизни клиента и проявления всех его ресурсов. Испытания могут быть продолжением тех уроков, которые преподносит Герою Наставник. Наставник может сопровождать Героя в его приключениях и готовить к грядущим трудностям.

Другая функция этого этапа заключается в обретении Героем друзей и недругов. Попав в особенный мир, Герой должен поразмыслить над тем, на кого из новых знакомых можно положиться в случае необходимости, а кому доверять не следует. Это тоже своего рода экзамен – проверка умения разбираться в людях. Враги проявляют внутренние проблемы и трудности Героя, а Союзники рассказывают Герою о его собственных ресурсах. Во многих сказках Герой опирается на других персонажей, обладающих разными умениями или качествами. Этап испытаний может послужить Герою прекрасной возможностью собрать команду. На этом этапе может возникнуть борьба за лидерство. В процессе испытаний выявляются сильные и слабые стороны членов команды.

#### 7. Приближение к главному испытанию.

Получив новый опыт в пути Герой приближается к главному испытанию, к тому месту, где хранится то, ради чего он идет. Перед тем как сделать решительный шаг, Герой нередко останавливается, чтобы собраться с силами, разработать план. Это фаза приближения к тому месту, где таится все самое удивительное и самое страшное. В момент приближения полезно навести порядок в своих рядах, поделиться друг с другом опасениями, подбодрить товарищей. Каждый член команды должен четко представлять себе цель и свое участие в ее достижении. Порой на этом этапе в рядах единомышленников возникает борьба за влияние. Для того чтобы преодолеть последнее

препятствие, отделяющее Героя от главного испытания, порой требуется применить силу. Таким препятствием может быть собственный страх Героя, который необходимо подавить мощным волевым усилием.

#### 8. Главное испытание.

Специалист проводит клиента через его страхи. Герой сталкивается с тем испытанием, которое позволяет ему определить, я уже изменился, я уже чего-то добился или нет? Герой любой сказки в каком-то смысле сталкивается со смертью: его ждет встреча с собственным страхом, крах предприятия, смерть прежней личности. Герой встречается со смертью, чтобы затем вернуться к жизни, воскреснув буквально или символически и отпраздновать победу над смертельной опасностью. Он сдал решающий экзамен на право называться Героем. Подобный опыт неизбежно меняет Героя в том или ином отношении, и, пройдя главное испытание, он возвращается домой не таким, каким ушел. У Героя может быть несколько попыток пройти главное испытание. Специалист фиксирует, что проигрывать это нормально, это наш опыт, наша ценность, проиграв, мы пробуем снова и снова. Но уж если Герой прошел главное испытание, он получает награду.

#### 9. Награда.

Кризисный момент главного испытания миновал, и Герой может праздновать свое спасение. На этом этапе снова появляется Наставник, который подводит итог, озвучивает чему научился Герой или формулирует основную мысль, основную мудрость сказки. Клиент, продвигаясь по пути Героя формирует новые знания о себе, он вырабатывает новые правила, понятия, которые потом помогают ему в жизни. Специалисту важно внимательно слушать клиента, подстраиваясь под него, использовать его слова, формулы, для формирования ресурса самоподдержки. Следующие три этапа для детей младшего возраста можно не применять, сказка может логически заканчиваться на 9 этапе.

#### 10. Обратный путь.

Для взрослых же и подростков обратный путь, новые испытания служат своего рода проверкой Героя. С психологической точки зрения эта стадия представляет решимость Героя вернуться в обыденный мир и применить на практике уроки, вынесенные из особенного мира. Порой это оказывается очень непросто. Иной раз Герой не без оснований опасается, что магия главного испытания испарится при свете дня. Домашние могут не поверить в историю о том, как Герой чудесным образом избежал смерти.

Иногда он по собственной воле покидает уютное место передышки, а иногда ему требуется для этого толчок извне. Силой, выталкивающей Героя из особенного мира, может стать новая информация, разительно меняющая ход действия. Иногда Герою кто-то напоминает о конечной цели путешествия.

На данном этапе Герой собирает все, что узнал, завоевал, украл или получил в подарок в особенном мире. Теперь он ставит перед собой новую задачу: скрыться от погони, продолжить поиски приключений или вернуться домой. Прежде чем любая из этих целей будет достигнута, требуется пройти заключительный экзамен – процедуру возрождения.

#### 11. Возрождение.

Прежде чем вернуться в обыденный мир, Герой должен пройти процедуру очищения и претерпеть очередную метаморфозу. Для новой жизни необходимо обзавестись новым «Я». В нем должно найти выражение все лучшее, что было в прежней личности, и уроки, вынесенные из путешествия.

На этапе возрождения Герой может столкнуться с необходимостью принять решение, демонстрирующее, насколько он усвоил уроки особенного мира. Проверяется его система ценностей: сделает ли он выбор, исходя из своих прежних заблуждений, или сможет доказать, что стал другим. В этот момент Герой может пойти на попятный, что означает своего рода смерть, но он может и воскреснуть, если вернется на правильный путь.

Чтобы возродиться, Герою часто приходится чем-то пожертвовать, от чего-то необходимо отказаться – например, от старой привычки или идеи.

Основная функция возрождения – показать, что Герой действительно изменился.

## 12. Возвращение с эликсиром.

Возвращение с эликсиром – последнее испытание, проверяющее, готов ли Герой разделить свой трофей с окружающими. Истинный Герой возвращается из особенного мира с эликсиром, то есть приносит что-то, чем можно поделиться с другими. Но иногда Герой решает не возвращаться и остаётся в скрытом мире. Обретя знания, Герой понимает, что не сможет передать их своему народу. При этом Герой не становится злодеем- это всё же победа, хоть и не полная. Единственная надежда для мира-что Герой когда-нибудь станет наставником нового Героя. Если же Герой находит силы не только овладеть знанием, но и донести его до людей, то принесенные блага приводят его народ к благоденствию.

Герой возвращается в обыденный мир, где его ждёт триумф. Герой и его соплеменники празднуют его заслуги. Герой обязательно должен получить заслуженное вознаграждение за пройденный им путь, за полученный им опыт, за то, что он стал другим.

Итак, пройдя заданный специалистом маршрут, клиент приносит домой драгоценный эликсир, и теперь его задача – научиться использовать его.

## **Техника «Шарик»**

Надуй воздушный шарик и держи так, чтобы он не сдувался.

Представь себе, что шарик -это твое тело, а воздух внутри шарика -это твой гнев или злость. Как ты думаешь, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? Отпусти шарик и проследи за ним. (Клиент отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.) Заметил, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь. Теперь надуй другой шарик и попробуй выпускать из него воздух маленькими порциями». Что теперь происходит с шариком? А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять?

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того, чтобы не навредить окружающим людям и себе. Нужно вовремя остановиться и, самое простое, досчитать до 10, сначала от 1 до 10, а затем в обратном порядке.

## **Техника «Рисование каракулей и оформление работы сухими листьями»**

Цель: проработка выраженной моторной неловкости, негативизма, зажатости, развитие чувства успешности, создание настроения на активность.

Оборудование: листы формата А4, клей ПВА, сухие листья, цветы и другие природные материалы

Психолог: Возьмите клей ПВА и нарисуйте каляки-маляки, какие Вам нравятся. После проделанной работы клиенту предлагается растереть сухие листья между ладонями на мелкие частички и рассыпать их над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Сухие листья натуральны, вкусно пахнут, невесомы, шершавы и хрупки на ощупь. После завершения работы клиент рассматривает свое творение, придумывает название и рассказывает о ней психологу.

## **Техника «Рисунок состояния»**

Инструкция: клиент имеет в своем распоряжении много бумаги и краски, цветные карандаши, пластилин. Используй одну-две минуты, чтоб осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Забудь об искусстве и не старайся быть художником. Возьми карандаш и начни наносить какие-нибудь штрихи на бумагу. Рисуй цветные линии и формы, говорящие о том, как ты себя чувствуешь. Попытайся символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляй себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуй то, что приходит в голову. Когда задание выполнено, клиент может поделиться впечатлениями о своем рисунке, никак его не оценивая.

Оборудование: бумага, цветные карандаши, краски.

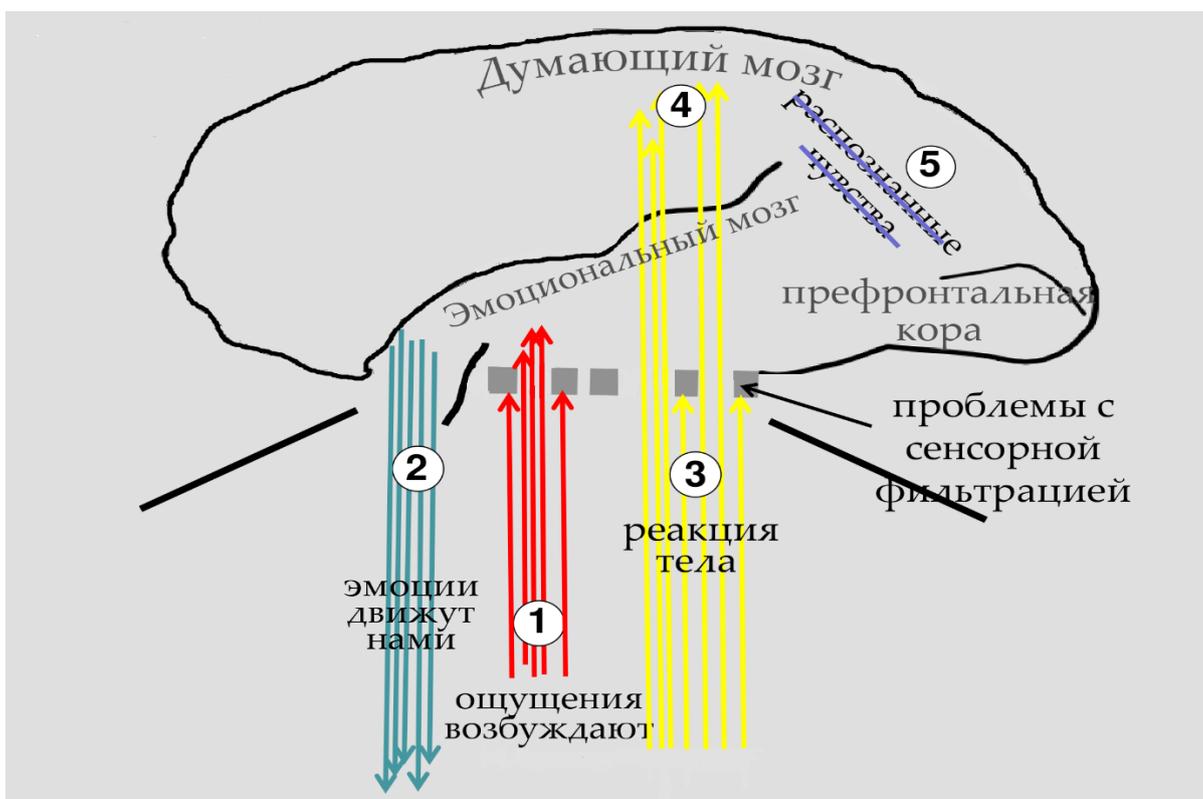
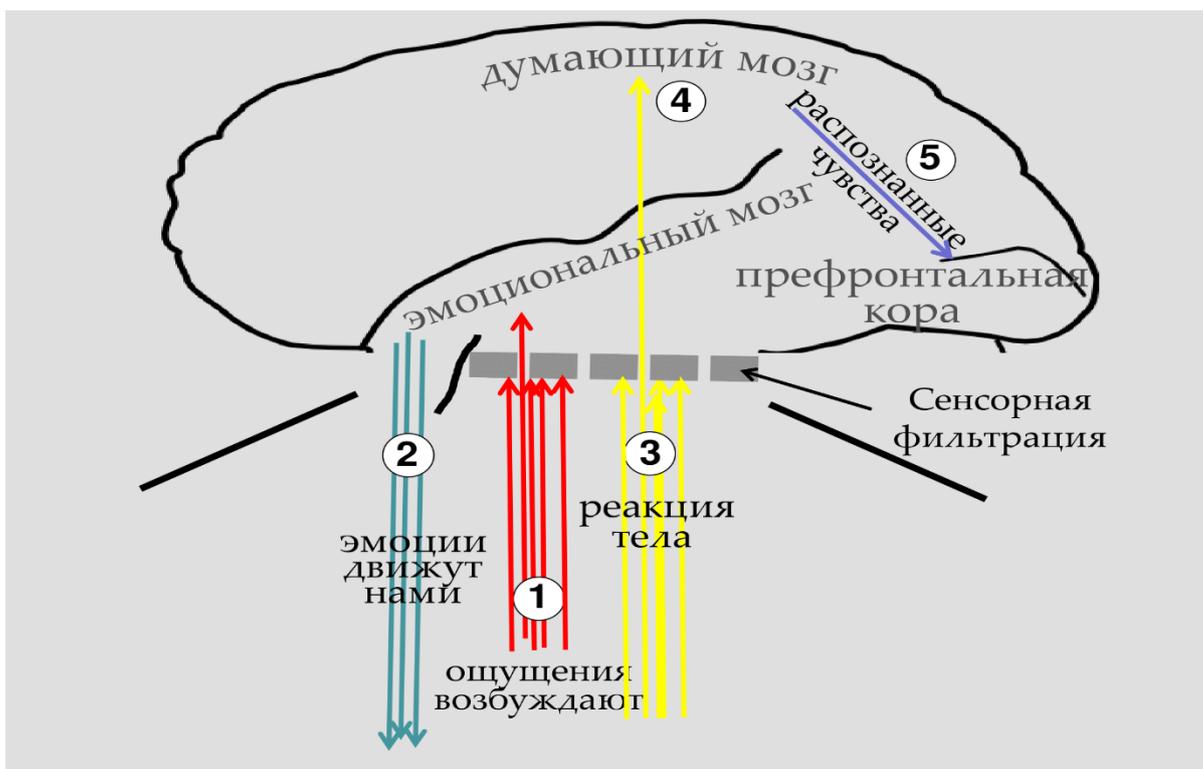
## **Техника «Квадратное дыхание»**

1. Примите удобную позу стоя или сидя (можно закрыть глаза).
2. Сделайте глубокий вдох через нос, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
3. Задержите воздух в себе, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
4. Сделайте длинный выдох через рот, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
5. Задержите дыхание, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».

Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности, нормальный, комфортный для большинства ритм – примерно 4-6 секунд.

Повторить 4-6 раз весь цикл.

## Презентация высокой чувствительности



Слайды разработаны институтом Г. Ньюфелда

## Теоретический материал к презентации

Высокочувствительные люди – это люди, которые рождаются со способностью замечать больше в окружающей их среде и глубоко размышлять обо всем, прежде чем действовать, чем те, кто замечает меньше и действует быстро и импульсивно. Их легко выводят из строя слишком большой объем поступающей одновременно информации. Они пытаются избежать этого и потому часто кажутся застенчивыми, стеснительными или занудными. Когда им не удается избежать чрезмерных раздражителей, они производят впечатление «слишком чувствительных» или «легко расстраивающихся».

Существует мнение, что высокая чувствительность- врожденная черта, которой обладают около 15–20 % детей, что в равной мере относится и к мальчикам, и к девочкам. Более того, тот же самый процент чувствительных особей обнаружен у всех видов, которые были исследованы. С эволюционной точки зрения, человеческие группы получают огромные преимущества от присутствия меньшинства, которое рассуждает, прежде чем действовать. Оно раньше замечает потенциальную опасность, и другие могут броситься на борьбу с ней. Чувствительные люди задумываются также и о последствиях и часто настаивают на том, чтобы другие остановились, представили, что может случиться, и выработали лучшую стратегию. Очевидно, что два эти типа лучше всего работают в команде. Традиционно из чувствительных людей выходили ученые, советники, теологи, историки, правоведы, доктора, няни, учителя и художники.

Высокая чувствительность может быть эволюционным преимуществом, тем, что помогает всему нашему человеческому виду.

У высокочувствительных детей способности и таланты чаще всего группируются следующим образом:

1. Восприимчивость. Высокочувствительные дети очень часто обращают внимание на мелкие детали и замечают вещи, которые отличаются или изменились, и могут соединять воедино различные признаки и абстрактные детали.

2. Забота о других. Будучи частью нервной системы, эмоциональная система напрямую влияет на чувствительность и может вызывать повышенную заботливость.

3. Пылкость и интенсивность чувств. Повышенная восприимчивость эмоциональной системы может приводить к необузданным, интенсивным чувствам и реакциям в отношении вещей, людей и интересов. Они могут с невероятным оживлением и энтузиазмом рассказывать о своих идеях и вытекающих из них больших мечтах и целях. Часто это люди, с которыми интересно общаться,- они буквально светятся и заражают своей энергией.

4. Память. Из-за повышенной восприимчивости к окружающей среде и внимания к ситуациям и деталям ВЧ дети могут впитывать и хранить информацию в невероятных объемах. Природная одаренность-часто результат чувствительности наряду со способностями в конкретных областях, таких как зрительное восприятие, понимание прочитанного или ловкость.

5. Творческие способности. Когда ВЧ дети играют свободно, без правил или заданной структуры, их воображаемый мир может быть богатым и безграничным. Они часто демонстрируют уникальную способность создавать что-то оригинальное из обычных вещей.

6. Проницательность. ВЧ дети менее склонны верить ложным отговоркам и притворству. Зачастую они чувствуют истинные намерения людей, несмотря на попытки скрыть правду или ввести в заблуждение.

7. Сопротивление. Способность быстро отгораживаться от принуждения и сопротивляться позволяет им оставаться самими собой, противостоять давлению сверстников, когда это необходимо, и становиться уникальной личностью.

8. Решение задач и новаторство. Когда ВЧ ребёнок в состоянии обработать массу сенсорной информации и соединить её воедино, он может организовывать её интересным, нетривиальным образом. Способность обнаруживать новые и уникальные решения растёт из умения играть с идеями, соединять непохожие объекты и формировать связи.

9. Дары, связанные с органами чувств. Дети с повышенной эмоциональной осознанностью могут подмечать, описывать и переводить окружающий мир на язык чувств и эмоций, как это происходит в поэзии и рассказывании историй. Дети со слуховой чувствительностью могут уловить мелодию и исполнить её на музыкальном инструменте или идеально чисто спеть песню. Кинестетически одаренные дети чутко прислушиваются к движениям своего тела и могут достичь высот в различных видах спорта.

## Результаты формирующего эксперимента

Таблица 1 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) на этапе формирующего эксперимента

Испытуемый	Возраст	Пол	Баллы	уровень стрессоустойчивости
Володя В.	10	М	27	высокий
Миша М.	13	М	36	средний
Никита С.	14	М	35	средний

Таблица 2 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника «Диагностика тревожности» (А.М.Прихожан) на этапе формирующего эксперимента

Испытуемый	Возраст	Пол	Школьная тревожность, баллы (стен)	Самооценочная тревожность, баллы (стен)	Межличностная тревожность, баллы (стен)	Магическая тревожность, баллы (стен)	Общая тревожность, баллы (стен)	Уровень тревожности
Володя В.	10	М	9 (2)	8 (2)	9 (3)	6 (1)	32 (2)	оптимальный
Миша М.	13	М	16 (5)	15 (4)	15 (4)	1 (1)	47 (3)	оптимальный
Никита С.	14	М	16 (5)	21 (6)	28 (8)	4 (1)	69 (5)	оптимальный

Таблица 3 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника «Тест самооценки» (Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан) на этапе формирующего эксперимента

Испытуемый	Возраст	Пол	Умственные способности	Характер	Общительность	Популярность	Уверенность в себе	Общий уровень самооценки
Володя В.	10	М	35 (заниженная)	36 (заниженная)	40 (заниженная)	28 (заниженная)	78 (завышенная )	неустойчивая
Миша М.	13	М	76 (завышенная)	58 (реалистичная)	35 (заниженная)	47 (реалистичная)	66 (реалистичная)	неустойчивая
Никита С.	14	М	81 (завышенная)	73 (реалистичная)	38 (заниженная)	26 (заниженная)	46 (реалистичная)	неустойчивая

Таблица 4 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения Символических заданий на выявление «Социального Я» (по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону) на этапе формирующего эксперимента

Испытуемый	Возраст	Пол	Самооценка	Сила Я	Индивидуация	Социальная заинтересованность	Идентификация	Эгоцентричность	Ощущение социальной поддержки
Володя В.	10	М	отмечен третий справа кружок	верхние кружки- учитель, мама, бабушка. В боковых кружках- сестры, в нижних- бабушка, папа, учитель	штриховка совпадает с штриховкой группы кружков	изобразил себя внутри треугольника	расположение кружков "Я" и "Другие" рядом	свой кружок расположил в центре	ощущается принадлежность к группе людей
Миша М.	13	М	отмечен четвертый справа кружок	верхние кружки- друзья и брат. В боковых кружках- папа и учитель, в нижних- учителя и мама	штриховка совпадает с штриховкой группы кружков	изобразил себя внутри треугольника	расположение кружков "Я" и "Другие" в зависимости от близости с конкретными людьми	свой кружок расположил чуть дальше от центра чем другого	ощущается принадлежность к группе людей
Никита С.	14	М	отмечен первый слева кружок	верхние кружки- бабушка и мама. В боковом кружке- дедушка, в нижних- братья	штриховка совпадает с штриховкой группы кружков	изобразил себя внутри треугольника	расположение кружков "Я" и "Другие" рядом	свой кружок расположил дальше от центра чем другим	ощущается принадлежность к группе людей

Таблица 5 – Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» на этапе формирующего эксперимента

Испытуемый	Возраст	Пол	Баллы	уровень конфликтности
Володя В.	10	М	35	оптимальный
Миша М.	13	М	32	оптимальный
Никита С.	14	М	31	оптимальный

### Расчет статистического критерия

Для расчета по t-критерию Стьюдента для связанных выборок использовались данные до и после эксперимента.

Данные до эксперимента:

Таблица 1 – Индивидуальные результаты общего уровня развития адаптационного потенциала высокочувствительных подростков по совокупности данных пяти методик на этапе констатирующего эксперимента

Испытуемый	«Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова)	«Диагностика тревожности» (А.М.Прихожан)	«Тест самооценки» (Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан)	Символические задания на выявление «Социального Я» (по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону)	Опросник В. Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности»	Общий уровень развития адаптационного потенциала
Володя В., 10 лет	3	3	1	2	3	2,4
Миша М., 13 лет	2	3	2	2	3	2,4
Никита С., 14 лет	2	3	2	2	3	2,4

- 1 - низкий уровень
- 2 - средний уровень
- 3 - высокий уровень

Данные после эксперимента:

Таблица 2 – Индивидуальные результаты общего уровня развития адаптационного потенциала высокочувствительных подростков по совокупности данных пяти методик на этапе формирующего эксперимента

Испытуемый	«Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)	«Диагностика тревожности» (А.М.Прихожан)	«Тест самооценки» (Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан)	Символические задания на выявление «Социального Я» (по Б. Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону)	Опросник В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности»	Общий уровень развития адаптационного потенциала
Володя В., 10 лет	3	3	2	3	3	2,8
Миша М., 13 лет	2	3	2	3	3	2,6
Никита С., 14 лет	2	3	2	3	3	2,6

- 1 - низкий уровень
- 2 - средний уровень
- 3 - высокий уровень

Таблица 3 – Расчет t-критерия Стьюдента

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) <sup>2</sup>
1	2,4	2,8	-0,4	0,16
2	2,4	2,6	-0,2	0,04
3	2,4	2,6	-0,2	0,04
Сумма	7,2	8	-0,8	0,24

t эмпирическое=4,4

Количество степеней свободы (df) = n - 1 = 3 - 1 = 2

Теперь сравним рассчитанное значение  $t$  эмпирическое с критическим значением  $t$  для 2 степеней свободы. При уровне значимости 0.05 и 0.01 для двух степеней свободы критические значения  $t$  составляют 4.3 и 9.92 соответственно [8].

Полученное эмпирическое значение  $t$  (4.4) находится в зоне неопределенности. Так как наше рассчитанное значение  $t$  эмпирическое превышает критическое значение  $t$  (4.3) при уровне значимости 0.05, мы можем заключить, что различия между значениями до и после эксперимента статистически значимы на уровне 5%.