

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

Факультет Начальных классов  
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

**Бумагина Софья Вячеславовна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Групповое консультирование как средство развития новых приемов самовыражения  
в подростковом возрасте**

Направление подготовки/специальность 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль Мастерство психологического консультирования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, кандидат психологических наук,  
доцент по кафедре психологии Мосина Н.А.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель: кандидат психологических наук,  
доцент по кафедре педагогики и психологии  
начального образования Мосина Н.А.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся: Бумагина С.В.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	9
Глава 1. Теоретические основы изучения группового консультирования как средства психологической помощи подросткам .....	13
1.1. Понятие самовыражение в психологической науке.....	13
1.2. Самовыражение в подростковом возрасте.....	19
1.3.Специфика группового консультирования в подростковом возрасте.....	35
Выводы по Главе 1.....	41
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению возможностей группового психологического консультирования как средства самовыражения в подростковом возрасте.....	43
2.1. Методическая организация исследования. Результаты эксперимента и их обсуждение.....	43
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	55
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	64
Выводы по главе 2.....	71
Заключение.....	73
Список используемых источников.....	75
Приложение А.....	82
Приложение Б.....	90
Приложение В.....	93
Приложение Г.....	96
Приложение Д.....	121

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» и теме «Развитие приемов самовыражения у подростков с помощью группового консультирования».

**Цель научного исследования** – составить и апробировать программу группового консультирования, направленную на развитие новых способов самовыражения у подростков.

**Объект исследования** – процесс приемов самовыражения в подростковом возрасте.

**Предмет исследования** – групповое консультирование как средство развития новых приемов самовыражения у подростков.

**Основная гипотеза исследования:** Основы знания приемов самовыражения и эффективность их развития у подростков будет результативно если:

- 1) будет организовано групповое психологическое консультирование, как пространство, обеспечивающее развивающую направленность;
- 2) консультации будут направлены на развитие навыков общения, внутренних качеств, самооценки, преодоление психологических барьеров.
- 3) в процессе работы будут использоваться дискуссии, психотехники, игры и упражнения, направленные на получение и освоения новых способов самовыражения.

### **Теоретико-методологические основания исследования:**

- идеи зарубежных и отечественных психологов в области изучения самовыражения: Ш.Бюллер, Э.Эриксон, З.Фрейд, Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн, Д.Н.Унадзе, К.А. Абульханова-Славская и др.

### **Методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования; обобщение практического

опыта по работе психологов с известными средствами самовыражения подростков.

2. Эмпирические – наблюдение, опрос, тестирование, эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

**Экспериментальная база исследования:** ученики 11 «а» класса в количестве 15 человек МБОУ СШ № 89 г. Красноярска.

**Апробация результатов исследования:** происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе кабинета психолога. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

**Научная новизна исследования:**

Элемент новизны состоит в обосновании возможностей применения в групповом консультировании подростков техник и упражнений, которые могут комбинироваться и быть адаптированы под любую группу с различной степенью знаний некоторых приемов и способов самовыражения в обществе.

**Теоретическая значимость:**

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе теоретического анализа, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе психологического консультирования подростков, по вопросам самовыражения.

**Практическая значимость:**

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе школьных психологов, психологов консультативных центров и специалистов группового консультирования в области профессионального консультирования.

**Структура диссертации:** описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы появления и применение самовыражения. Рассмотрено понятие самовыражения в психологии, теории разных авторов, виды и способы самовыражения в соответствии с возрастом, специфика группового консультирования в условиях работы с подростками. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства получения и развития новых способов и методов самовыражения. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

## **Abstract**

Thesis for a master's degree in the field of preparation 44.04.02 Psychological and pedagogical education, focus "Mastery of psychological counseling" and the topic "Development of self-expression techniques in adolescents through group counseling."

The purpose of the research is to design and test a group counseling program aimed at developing new ways of self-expression in adolescents.

The object of the research is the process of self-expression techniques in adolescence.

The subject of the research is group counseling as a means of developing new methods of self-expression in adolescents.

The main hypothesis of the research: the basics of self-expression and the effectiveness of their development of techniques in adolescents will be effective if:

- 1) group psychological counseling will be organized as a space providing a developmental focus;
- 2) consultations will be aimed at developing communication skills, internal qualities, self-esteem, overcoming psychological barriers.
- 3) in the process of work, discussions, psychotechnics, games and exercises will be used, aimed at obtaining and mastering new ways of self-expression.

Theoretical and methodological foundations of the study:

- ideas of foreign and domestic psychologists in the field of studying self-expression: S. Bueller, E. Erickson, Z. Freud, L.S. Vygotsky, S.L. Rubinshtein, D.N. Unadze, K.A. Abulkhanova-Slavskaya and others.

Research methods:

1. Theoretical - analysis of psychological, psychological, pedagogical and thematic literature on the research topic; generalization of practical experience in the work of psychologists with the well-known means of self-expression of adolescents.
2. Empirical - observation, survey, testing, experiment (group counseling).
3. Statistical - qualitative and quantitative analysis of research results.

The experimental base of the research: pupils of grade 11 "a" in the amount of 15 people MBOU secondary school № 89, Krasnoyarsk.

Approbation of the research results: took place in the course of organizing and conducting group consultations on the basis of a psychologist's office. A total of 10 group consultations were held.

Scientific novelty of the research:

The element of novelty consists in substantiating the possibilities of using techniques and exercises in group counseling for adolescents that can be combined and adapted to any group with varying degrees of knowledge of certain techniques and methods of self-expression in society.

Theoretical significance:

The theoretical significance of the research lies in the fact that the results obtained by the author in the course of theoretical analysis will become the basis for a more in-depth study of the possibilities of group counseling in the process of psychological counseling of adolescents on self-expression issues.

Practical significance:

The practical significance of the study is that the theoretical and practical material obtained can be used in the work of school psychologists, counseling center psychologists and group counseling specialists in the field of professional counseling.

The structure of the thesis: the description of the presented research includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of literature sources and applications.

The introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the study, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the provisions for defense. The content of the thesis is briefly presented.

Chapter 1 describes the theoretical foundations for the emergence and application of self-expression. The concept of self-expression in psychology, theories of different authors, types and methods of self-expression in accordance

with age, the specifics of group counseling in conditions of work with adolescents are considered.

Chapter 2 presents an experimental study on the application of the group counseling method as a means of obtaining and developing new ways and methods of self-expression. Methodical organization of the research and discussion of the results of the ascertaining experiment. Organization and implementation of a formative experiment. Results of the formative experiment and their discussion. In the conclusion, the main results of the dissertation are formulated.

The appendices contain tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical data processing and summaries of consultations.

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the hypothesis was confirmed, the research tasks were solved, the goal was achieved.

## **Введение**

Вопросом самовыражения личности занималось большинство ученых (Ш.Бюллер, А. Маслоу, З.Фрейд, К.Ясперс, М.Е.Бурно, И.Ю.Калмыкова, С.Л.Рубинштейн, В.Н.Мясищев, Д.Б.Эльконин) в разные временные отрезки и по сей день данный вопрос актуален.

Процесс самовыражения отражает внутренний мир личности по отношению к внешнему миру и особо ярко данный процесс мы можем наблюдать в подростковом возрасте. Опираясь на Эльконина подростковый возраст 12-17 лет, включает себя младший подростковый и старший подростковый возраст, для которых характерна не учебная деятельность, а интимно-личностные отношения и подготовка к профессиональному самоопределению [53]. В предлагаемом возрасте активную роль играет процесс самовыражения личности, самовыражение - механизм отражения сознания и чувств через отношение личности к внешнему миру, в котором она презентует миру свое «Я», свою личность с большей или меньшей степенью оригинальности, свободы и выразительности.

С момента вступления в подростковый период, ребёнок начинает иначе репрезентовать внешнему миру себя, он опирается на уже известные ему методы и приемы самовыражения, но не всегда эти методы оказываются эффективные и в таком случае, это негативно отражается на внутреннем состоянии подростка, понижается самооценка, изменяются паттерны поведения, снижается положительные эмоциональный фон.

**Цель научного исследования** – составить и апробировать программу группового консультирования, направленную на развитие новых способов самовыражения у подростков.

**Объект исследования** – процесс приемов самовыражения в подростковом возрасте.

**Предмет исследования** – групповое консультирование как средство развития новых приемов самовыражения у подростков.

**Основная гипотеза исследования:** основы самовыражения и эффективность их развития приемов у подростков будет результативным, если:

- 1) будет организовано групповое психологическое консультирование, как пространство, обеспечивающее развивающую направленность;
- 2) консультации будут направлены на развитие навыков общения, внутренних качеств, самооценки, преодоление психологических барьеров.
- 3) в процессе работы будут использоваться дискуссии, психотехники, игры и упражнения, направленные на получение и освоения новых способов самовыражения.

**Теоретико-методологические основания исследования:**

- идеи зарубежных и отечественных психологов в области изучения самовыражения: Ш.Бюллер, Э.Эриксон, З.Фрейд, Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн, Д.Н.Унадзе, К.А. Абульханова-Славская и др.

**Методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с известными средствами самовыражения подростков.
2. Эмпирические – наблюдение, опрос, тестирование, эксперимент (групповое консультирование).
3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

**Экспериментальная база исследования:** ученики 11 «а» класса в количестве 15 человек МБОУ СШ № 89 г. Красноярска.

**Апробация результатов исследования:** происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе кабинета психолога. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

**Научная новизна исследования:**

Элемент новизны состоит в обоснование возможностей применения в групповом консультировании подростков техник и упражнений, которые могут комбинироваться и быть адаптированы под любую группу с различной степенью знаний некоторых приемов и способов самовыражения в обществе..

**Теоретическая значимость:**

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе теоретического анализа, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе психологического консультирования подростков, по вопросам самовыражения.

**Практическая значимость:**

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе школьных психологов, психологов консультативных центров и специалистов группового консультирования в области профессионального консультирования.

**Структура диссертации:** описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы появления и применение самовыражения. Рассмотрено понятие самовыражения в психологии, теории разных авторов, виды и способы самовыражения в соответствии с возрастом, специфика группового консультирования в условиях работы с подростками. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства получения и развития новых способов и методов самовыражения. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

## **Глава 1. Теоретические основы изучения группового консультирования как средства психологической помощи подросткам.**

### **1.1. Понятие «самовыражение» в психологической науке.**

Если обращаться к работам Шарлотте Бюлер [17], то можно понять, что самовыражение-это врожденная потребность личности. Самовыражение-это сложный личностный механизм, раскрывающийся путем преодоления расширительного понимания теории отражения и трактовки сознания, чувств как механизмов отражения.

Можно сказать, что личность не только отражает внешний мир, но и определенным образом относится к нему (Рубинштейн, Мясищев). Отношение к миру выражается в форме отдельных чувств, поступков, слов, в виде мимики и жестов, а так же отношение презентует миру свое «Я», свою личность с большей или меньшей степенью оригинальности, свободы и выразительности. Изначально личность пытается самовыражаться в своих притязаниях, а затем в способе их реализации [37].

Д.Н.Узнадзе считал, что личность показывает себя в деятельности и общении, самовыражаясь определенным способом- активностью, оригинальность, креативность, уверенность и т.д.

К.А. Абульханова-Славская в своих работах говорит о разнице категорий «самореализация» и «самовыражение». Самовыражение-это стадия внешнего, т.е. показного «выражения» (неустойчивая категория), а самореализация-это устойчивая категория [1].

Самовыражение - сложный личностный механизм отражения сознания и чувств через отношение личности к внешнему миру, в котором она презентует миру свое «Я», свою личность с большей или меньшей степенью оригинальности, свободы и выразительности.

Презентация миру «Я», строится на основе Я-концепции, которой занимались, такие ученые как Г. Ананьев, И. С. Кон, Д. А. Леонтьев, А. Б. Орлов, В. В. Столин, А. А. Реан, С. Л. Рубинштейн. Опираясь на слова Д.А.Леонтьева Я - это форма переживания человеком своей личности, в

которой личность открывается сама себе (Реан, 2002, с. 135) и состоит из 5 граней [47].

Таблица 1. –Грани Я.

Грань	Определение
Телесная (физическая)	Физическое Я отвечает за сознание здоровья и болезни организма, это переживание физических дефектов и переживание своего тела как воплощения Я.
Социально-ролевая	Социально-ролевая грань выражается в осознании и использовании различных социальных ролей и функций.
Психологическая	Психологическое Я отвечает за восприятия собственных черт, мотивов, диспозиций и способностей. Все то, что отвечает на вопрос «Какой Я?»
Я	Грань Я является первичной точкой отсчета любых представлений о себе, то Я, которое присутствует в формулах: «Мыслю - следовательно, существую». Данная грань более экзистенциальна, так как в ней отражаются черты духовного уровня.
Самоотношение (Смысл Я)	Пятая грань отвечает за самооценку личности, т.е. отношение личности к самому себе.

Описанные 5 граней Я, отчасти составляют основную структуру Я-концепции. В.В. Столин описывал Я-концепцию как не просто продукт самосознания, но и важный фактор детерминации поведения человека, такое внутриличностное образование, которое во многом определяет направление его деятельности, поведение в ситуациях выбора, контакты с людьми [51]. В свою очередь подход Р.Бернса трактует, что Я-концепция»- это совокупность

представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой, таким образом, Р.Бернс выделил 3 составляющие [14]:

- 1) «Я-образ» - непосредственное представление личности о самом себе.
- 2) Самооценка – собственная оценка, обладающая различным уровнем интенсивности, в зависимости от возраста и от уровня принятий тех или иных характеристик.
- 3) Поведенческая реакция – то поведение человека, которое основывается на первых двух составляющих: представление о себе и оценка себя.

Опираясь на составляющие, Р.Бернс описал три модальности.



Все три модальности формируется в течении жизни человека и согласно его возрастным особенностям. Исходя из составляющих формирующих модальности, можно сделать вывод, что одним из главных аспектов формирования Я-концепции, является самооценка личности, которая в свою очередь является частью самовыражения.

А. Маслоу предполагал, что высшая степень использование приемов самовыражения, это удовлетворения наивысших потребностей, которые он описал в своей пирамиде (рис.1) [35].



Рис.1. Пирамида потребностей А.Маслоу.

Потребности в данной пирамиде располагаются снизу-вверх, т.е. если личность удовлетворила физиологическую потребность (жажда, голод, секс), то только в таком случае появляется следующая потребность-потребность в безопасности. После удовлетворения второй потребности, тогда когда, человек сыт, одет и чувствует себя безопасно, ему становится необходима потребность в любви, т.е. иметь взаимоотношения с социумом (дружба, общение, любовь). В тот момент, когда 3 основополагающих потребности удовлетворены, остаются еще 2:

1. Потребность в уважении (престиж, статус, положение в обществе). В удовлетворении данной потребности высокую роль занимает самооценка личности, т.е. ее уровень, а также осознание и принятие человеком своего положения.
2. Потребность в самореализации (духовные потребности), на пике удовлетворения данной потребности, человек задействует все свои

способности, реализует и достигает определенных целей, путем идентификации и самовыражения.

Мы можем сделать вывод, что А.Маслоу считал самовыражение неотъемлемой частью жизнедеятельности человека, которое способствует удовлетворению всех потребностей личности. Так же о процессе самовыражения говорили не только зарубежные, но и отечественные ученые. П.М.Якобсон считал, что самовыражение неизменно связано с процессом самореализации, благодаря этому Якобсон выделил критерии становления самореализации [56].

Таблица 2. – Критерии самореализации по П.М.Якобсону.

Критерий	Характеристика
Творческий	Стремление к творческой деятельности в разных сферах жизни, тонкая восприимчивость к социальной культуре (идеи, морали, обращение к искусству)
Интеллектуальный	Осознание и способность к решению жизненных проблемы.
Эмоциональный	Эмоциональная чувствительность, высокий уровень эмпатии и восприимчивости изменяющихся жизненных условий.
Мобильный	Способность и умение реализовывать собственные способности, которые личность хочет развивать.
Рефлексивный	Самоорганизация, самооценка, анализ своих действий.

С помощью предложенной таблицы, нам становится ясно, по каким критериям мы имеем возможность оценивать приемы самовыражения личности, но так же мы можем выделить уровни самовыражения, благодаря работам И.П.Шкуратовой. Автор предложила 4 уровня:

- 1) Непроизвольное невербальное самовыражение.
- 2) Произвольное самовыражение с помощью невербальных средств.
- 3) Произвольное речевое и/или невербальное самовыражение, соответствующее внутреннему состоянию личности;
- 4) Произвольное речевое и/или невербальное самовыражение, направленное на формирование искаженного представления о своей личности.

Опираясь на уровни можно определить, как человек стремится показать свои навыки самовыражения, которые несут определенную функцию.

Таблица 3.- Основные функции самовыражения личности по И.П.Шкуратовой.

Функция	Определение
Экзистенциальная	Человек посылая информацию о себе, утверждает, что он существует и претендует на то, чтобы окружающие включали его во взаимодействие.
Адаптивная	Способность и умение включаться в социальную систему и взаимодействовать с ней.
Коммуникативная	Умение личности находить способы коммуникации, способствует его внутреннему развитию.
Идентификационная	Непосредственное отражение принадлежности личности к определенным социальным группам, что позволяет аудитории осознавать, что личность- есть представитель некоторой социальной общности.
Регулятивная	Регуляция межличностных отношений.
Преобразовательная	Самовыражение одной личности вызывает определенные изменения в тех людях, которые стали адресатами полученной информации. В них могут произойти изменения с разным знаком (социально

	желательные или негативные), разные по величине(чужой пример может даже стать толчком к смене стиля жизни), самовыражение может затронуть разное число людей (поклонников или противников такого стиля презентации себя).
Саморегулятивная	Самовыражение-это один из способов эмоциональной разрядке организма и служит оно как средство согласования поведения личности и ее Я-концепции.
Самовоплощающая	Личность самовыражая себя среди других людей, создает о себе образ в сознании этих людей.

Процесс самовыражения имеет множество функций, критерий, уровней, что является собирательным и отчасти важным явлением в жизни не только единичного человека, но и общества в целом. Общество разделено на многие социальные группы и подгруппы, но основная группа в которой можно пронаблюдать данный процесс более ярко, является группа возраста 12-17 лет.

## **1.2 Самовыражение в подростковом возрасте.**

В данном параграфе нами будут выделены не только основные аспекты подросткового возраста, но и процесс самовыражения в нем. Основные средства и методы, с помощью которых подросток пытается развиваться и быть частью социума.

Подростковый возраст- это период 11-17 лет, своеобразие которого заключается в том, что данный период находится между детством и юностью, носит стремительный характер и качественные изменения в личности, то есть является кризисным периодом для личности [53].

В период 11-17 лет, ребенок уже умеет взаимодействовать с обществом, выражать свои интересы и потребности, но этого становится недостаточно, и тогда подросток встает на путь нового познания, поиск новых форм и методов самовыражения. Л.С. Выготского, предложил концепцию, в которой

он описывал основные группы интересов человека в подростковом возрасте [19].

Таблица 4. –Основные доминанты личности в подростковом возрасте по Л.С.Выготскому.

Психологическая доминанта	Расшифровка доминанты
Эгоцентрическая доминанта	Непосредственный интерес подростка к собственной личности.
Доминанта дали	Установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние.
Доминанта усилия	Внутренняя тяга подростков к сопротивлению, выражается в упрямстве, в борьбе против взрослых, протесте и других проявлениях.
Доминанта романтики	Стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму. Существенные изменения происходят в этом возрасте в развитии воображения: на передний план выходят фантазии, мечты

Данные доминанты определяют выбор подростками способа самовыражения, в которые входят 2 этапа: самораскрытие и самопрезентация.

Самораскрытие подразумевает как многоплановый процесс проявление личности в общении и является необходимым условием

существования человека в обществе, в системе социальных связей и отношений [27].

Самопрезентация - это процесс представления человеком собственного образа в социальном мире, характеризующийся намеренностью на создание у окружающих определенного впечатления о себе. О классификации стилей самопрезентации упоминает Е.Джонс [61]:

#### 1. Запугивание.

Человек, применяющий такой стиль самопрезентации, зачастую угрожает адресату воздействия, чтобы добиться от него требуемого поведения. Например, рассерженный родитель, для получения чего-либо от ребёнка, может использовать нецензурную брань, которая фиксируется в психике ребёнка и в дальнейшем проецируется в тех ситуациях, когда ребёнок, хочет получить желаемое.

#### 2. Ориентация на пример

Данный стильно реализуется благодаря следующим поведенческим тактикам: самоотречению, пренебрежению собственными интересами, борьбе за «правое дело», оказанию помощи.

#### 3. Просительство

Предлагаемый стиль используют те люди, которые не обладают большой властью и предполагает демонстрацию собственной беспомощности и обращение с просьбой к объекту самопрезентации.

#### 4. Интеграция

В стиле в основном задействованы такие тактики как: позитивные высказывания субъекта о самом себе; превозношение персоны, выступающей в качестве цели, с помощью лести, комплиментов и других позитивных подкреплений; проявление к этому субъекту интереса; конформность по отношению к нему; оказание каких-либо услуг. Приведем в пример ужин семьями, взрослые (родители) могут использовать данные тактики с

помощью нецензурной брани, дети перенимают опыт, данного стиля саморепрезентации и в дальнейшем транслируют его в обществе, для получения тех же целей, что и родители.

Для того, чтобы определиться с основными видами и средствами самовыражения, рассмотрим периодизации отечественных и зарубежных авторов.

Э.Эриксон настаивал на том, что социум является основной средой для формирования личности, что личность имеет возможность развиваться, самовыражать и самопрезентовать себя благодаря обществу и только в нём [54].

Таблица 5.- Периодизация развития Э.Эриксона

Стадии развития	Область отношений в социуме	Полярные качества	Результат успешного прохождения кризиса
Младенчество (0-1 г)	Родители	Доверие/Недоверие	Жизнерадостность, надежда
Раннее детство (1-3 г)	Родители	Автономия/Стыд, сомнения	Сила воли
Детство (3-6 л)	Семья	Инициативность/ Пассивность, чувство вины	Целеустремленность
Школьный возраст (6-12 л)	Школа	Компетентность/ Неполноценность	Компетентность
Отрочество, юность (12-20 лет)	Сверстники	Идентичность личности/ Смешивание ролей	Верность, идентичность личности

Младенчество характеризуется доверием или недоверием, если в период от 0-1 года с ребёнком разговаривают на повышенных тонах, уделяют мало внимания, дают мало тепла и любви, то уровень доверия ребёнка к миру ослабляется, нецензурная лексика от родителей в агрессивной форме, в данный период будет активно влиять на ослабления этого уровня, что чревато не прохождением кризиса.

Раннее детство соответствует анальной фазе Фрейда. Овладение двигательными способностями определяет формирование самостоятельности. Если у ребёнка есть возможность развивать и совершенствовать свои навыки с помощью положительного подкрепления, у него вырабатывается ощущение контроля над собственным телом и побуждениями, зачастую такие дети стараются проявлять инициативу. Если же взрослые постоянно критикуют ребенка, не придают уверенности, не дают проявить себя, ограждают от ситуации неудач (разбитая чашка, разлитое молоко и т.д.) и подкрепляют это вербальной и невербальной агрессией, куда входит мат, то у ребенка появляются сомнения в себе и стыд, что будет являться не пройденным кризисом.

Этап детства показывает, чему ребёнок научился за это время, он уже может самостоятельно придумывать себе игры и занятия, активно расширяет свой словарный запас, фантазию и абстрактное мышление, если же окружение показывает, что поведение несет опасность, вопросы и игры — глупы, неуместны, а игры, у ребенка формируется ощущение несоответствие нормам и ожиданиям. Соответственно это влечет за собой пассивность и чувство вины. Даже если ребёнок не пережил кризис, для самовыражения он будет использовать конструктивные методы общения, возможно агрессия, конфликтность, раздражительность, он будет проецировать все то, что умеет и нецензурная брань не исключение.

В школьном возрасте у ребенка развивается интерес к устройству вещей. Формируются трудовые навыки, по средствам фантазии, творчества возникает желание созидать, проявлять себя через деятельность. Если порывы ребенка хвалят, награждают и развивают, формируются способности к творчеству. Взрослые, которые пресекают самовыражение ребенка через трудовую деятельность, формируют у него чувство неполноценности. Окружение не ограничивается домом, оказывает влияние школьный социум, так как теперь у ребенка социум расширился, соответственно получение опыта общения и поведения у ребёнка появляется больше. Положительным прохождением этапа является развитие уверенности, формируют не только родители, подкрепляют позитивный или негативный опыт наставники и учителя.

Этап отрочества и юности в классическом психоанализе трактуется как этап пробуждения любви и ревности к родителям, Э.Эриксон же говорит о возникновении других конфликтов идентичности. В возрасте 12-20 лет у человека возникают новый взгляд на мир и появляются новые потребности [54]. Создается идеальная картина мира, семьи, отношений, которая не соотносится с реальностью. Связь с окружающим миром колеблется от поисков собственного Я до путаницы социальных ролей. При успешном прохождении кризиса, появляются такие качества как самостоятельность, предприимчивость, целеустремленность. Если кризис преодолен неуспешно, то подростки часто начинают использовать неконструктивное поведение, и пытаются самовыражаться за счет агрессивного, не принимаемого обществом поведением. Таким образом, подростки пытаются получить минимальную долю внимания от социума.

Обращаясь к периодизации Ж.Пиаже, можно заметить, что по его мнению стадий развития личности меньше, чем у Э.Эриксона, но на некоторых этапах наблюдается сходство [40]. Оба автора считали, что для развития личности важен социум.

Таблица 6. -периодизация Ж.Пиаже

Этапы	Возраст	Характеристика
Сенсомоторный	0-2 лет	<p>Познание мира происходит, через движения и ощущения. На данной стадии развития младенцы и малыши приобретают знания через сенсорный опыт и манипулирование объектами. Опыт ребёнка в данный период происходит через рефлексы, чувства и дыхание. При взаимодействии со средой, дети постоянно делают новые открытия, о том как мир устроен. Они учатся выполнять не только физические действия, но также знакомятся с взаимодействием с обществом, с помощью языка.</p> <p>Способ самовыражения на данном этапе представляет манипулятивный характер (плачь, крик, агукание, мимика и др.)</p>
Предоперациональный	2-7 лет	<p>Развитие языка представляет большую ценность на данной стадии. Дети учатся притворяться, но все еще борются с логикой и с точкой зрения других людей. Они также часто борются с пониманием идеи</p>

		<p>постоянства.</p> <p>Самовыражение на данном этапе представляется в виде игр, рисунков, перевоплощений, мимики и языка.</p>
Конкретных операций	7-11 лет	<p>Мышление детей на данном этапе становится более логичным, организованным, но все же не очень конкретным. Активно используется индуктивная логика. Эгоцентризм в возрасте 7-11 лет начинает исчезать, так как дети начинают задумываться о том, что другие люди могут рассматривать ситуацию иначе.</p> <p>В предлагаемом возрасте дети понимают, что они и их мысли уникальны, поэтому способ самовыражение – это поведение.</p>
Формально-логический	12 и далее	<p>Стадия предполагает, что дети начинают мыслить абстрактно и могут рассуждать о проблемах гипотетически. Подростки начинают раздумывать о философских, нравственных, эстетических, политических и социальных вещах.</p> <p>Самовыражение выступает в роли поведения, смены внешности,</p>

		употребления новых слов, фраз, приобщение к какой-либо соц.культуре.
--	--	--

Представление зарубежных авторов о развитии личности имеет разный взгляд, но рассмотренные нами примеры, говорят о том, что важным фактором в развитии человека является социум и способы взаимодействия, саморепрезентации и самовыражения человек набирает с раннего возраста, и на каждом этапе развития эти способы меняются. Рассмотрим периодизации отечественных авторов, чтобы лучше понимать в какой период у человека появляется потребность в самовыражении.

Одним из первых отечественных ученых, которые говорили о периодизации, был Лев Семенович Выготский. Он являлся основателем культурно-исторической концепции развития личности. Л.С.Выготский выделял социальную среду, как главный источник развития и на основании данной концепции была создана периодизация [20].

Из предложенной ниже периодизации следует, что ребенок познает мир с рождения, он контактирует и развивается в обществе, осваивает с помощью него способы и механизмы воздействия, взаимодействия и поведения, которые успешно демонстрирует тому же обществу по ходу развития. Опираясь на Л.С.Выготского можно предположить, что яркие периоды самовыражения личности приходятся на моменты кризисов 3, 7, 13 и 17 лет. В данные периоды ребёнок демонстрирует не только все то, что он усвоил, но и свой собственный характер.

Таблица 7. -Периодизация Л.С.Выготского

Период	Годы	Ведущая деятельность	Новообразования	Социальная ситуация развития
Кризис новорожденности	0-2 мес.	Яркий и несомненный кризис в развитии ребенка, потому что происходит смена среды, переход из утробной среды во внешнюю среду. Узнавание нового, адаптация к окружающей среде.		
Младенчество	2 мес.-1 год	Эмоциональное общение ребенка со взрослым.	Ходьба, первое слово.	Освоение норм отношений между людьми.
Кризис 1 года	1 год	Позитивные приобретения – овладение речью, ходьба.		
Раннее детство	1-3 года	Предметная деятельность	Внешнее-«Я сам»	Усвоение способов деятельности с предметами, манипулятивные действия.
Кризис 3 лет	3 года	Фазой строптивости и упрямства. В этот период личность ребенка претерпевает резкие и внезапные изменения. Ребенок проявляет строптивость, упрямство, негативизм, капризность, своеволие. Позитивное значение: возникают новые характерные черты личности ребенка.		
Дошкольный возраст	3-6(7) лет	Ролевая игра	Произвольность поведения	Освоение социальных норм,

				взаимоотношений между людьми.
Кризис 7 лет	7 лет	Негативные стороны: нарушение психического равновесия, неустойчивость воли, настроения и т.д. Позитивные стороны: возрастает самостоятельность ребенка, изменяется его отношение к другим детям.		
Младший школьный возраст	7-12 лет	Учебная деятельность	Произвольность всех психических процессов кроме интеллекта	Освоение знаний, развитие интеллектуально-познавательной деятельности.
Кризис 13 лет	13 лет	Негативная фаза возраста полового созревания: падение успеваемости, снижение работоспособности, дисгармоничность во внутреннем строении личности, свертывание и отмирание прежде установившейся системы интересов, продуктивности умственной работы учащихся. Это вызвано тем, что здесь происходит изменение установки от наглядности к пониманию. Переход к высшей форме интеллектуальной деятельности сопровождается временным снижением работоспособности.		
Средний школьный возраст, подросток.	10(11)-14(15)	Интимно-личностное	Чувство «взрослости»,	Освоение норм и отношений между людьми.

		общение в учебной и других видах деятельности.	возникновение представления о себе «не как о ребенке».	
Кризис 17 лет	17 лет	Категоричность, упрямство, несговорчивость, уход в себя в поисках ответа на вопрос «Кто я?», завышение требований к себе и окружающим.		
Старший школьник (ранняя юность).	14(15)-16(17) лет	Учебно-профессиональная деятельность.	Профессиональное и личностное самоопределение.	Освоение профессиональных знаний, умений, навыков.

Так же как Л.С.Выготский условиями для развития личности интересовался такой отечественный ученый, как Эльконин Даниил Борисович. Он так же рассматривал ведущие деятельности в разном возрасте, затрагивал актуальную ситуацию развития для ребенка, говорил про новообразования и кризисы. Д.Б.Эльконин считал, что на каждом из возрастных этапов должно произойти два взаимосвязанных и взаимодополняющих процесса [53]:

1. Формирование аффективной (эмоциональной) составляющей и личностных особенностей.
2. Формирование технической стороны и интеллектуальной сферы.

Таблица 8. -периодизация Д.Б.Эльконина.

Периоды	Годы	Ведущая деятельность	Новообразования
Младенчество	0-1 год	Эмоциональное общение ребенка со взрослыми.	Личностное общение со взрослыми внутри которого учится предметным действиям.
Ранний детский возраст	1-3 года Кризис 3-х лет	Манипулирование предметами, формирование речи.	Появление у ребенка использования местоимения «Я», стремление к самостоятельности, независимости.
Дошкольный возраст	3-7 лет Кризис 7 лет	Сюжетно-ролевая игра, освоение правил, норм.	Общение со сверстниками, с большим социумом, выполнение полезной одобряемой деятельности.
Младший школьный возраст	7-11 лет Кризис 12 лет	Учебная деятельность	Внутренний план действий, произвольность, потребность в признании.
Младший подростковый	12-15 лет	Интимно-личностное общение со сверстниками, освоение норм, правил поведения	Способность к рефлексии и осознание индивидуальности.

	Кризис 15 лет	принятых в обществе. Высокий уровень потребности в самовыражении.	
Старший подростковый возраст	15-17 лет  Кризис 17 лет	Необходимость самоопределения, ведущая деятельность профессиональная (учебная), выбор будущей профессии.	Определение планов на будущее, определение собственных ценностей.

Опираясь на периодизацию Д.Б.Эльконина можно сделать вывод, что на любом жизненном этапе личность формируется под средством социума, но не только социум влияет на личность, а так же личность влияет на социум путем своей индивидуальности, а как мы знаем, один из способов проявления индивидуальности личности, является самовыражение [53]. Исследование И.П.Шкуратовой поможет нам составить полное представление о функциях самовыражения.

Таблица 9. -Функции самовыражения

Функция	Описание
Экзистенциальная	Утверждение личностью факта своего существования через включение ее в социальное взаимодействие.
Адаптивная	Включение конкретного человека в сложную социальную систему как исполнителя большого числа социальных ролей, которые ему предоставляет общество.
Коммуникативная	Генетически исходная функция, поскольку вся

	информация, посылаемая личностью, адресована другим людям, без аудитории она лишена всякого смысла.
Идентификационная	Позволяет определить через способ самовыражения личности принадлежность ее к определенной социальной общности, группам или к психологическим типам.
Регуляция межличностных отношений	Участники отношений достигают определенной дистанции, позиции и характера отношений.
Преобразовательная	Самовыражение одной личности вызывает определенные изменения в тех людях, которые стали адресатами полученной информации (социально желательные или негативные).
Функция саморегуляции	Самовыражение служит средством согласования Я-концепции личности и ее поведения и способствует эмоциональной разрядке и снятию напряжения.
Функция самовоплощения	Самовыражение в том или ином виде деятельности создает в сознании окружающих людей реальный, истинный образ личности.

Представленные функции помогают личности не только взаимодействовать с обществом, но и всячески влиять на него, при помощи самовыражения. В подростковом возрасте, в период от 12 до 17 лет, по Д.Б.Эльконину, одним из способов самовыражения является использование в речи нецензурной брани, или мата.

**Мат** (матерщина, ненормативная лексика) — слова, словосочетания, относящиеся к сексуальной и мочеполовой сфере, смысл которых, в общем-то, признаваем, а модус передачи, в тексте или устно, решительно осуждаем обществом и правилами хорошего тона. [Альтернативная культура. Энциклопедия].

Нами были изучены многие определения мата, в разных словарях: словарь Ожегова, толковый словарь русского языка Алабугиной, словарь Ефремовой и др., в основном все авторы описывают мат, как нецензурная брань, грубые слова и сквернословие.

Происхождение матерных слов, основываются на двух мифах :

- 1) Весь русский мат был заимствован из тюркских языков во время монголо-татарского нашествия;
- 2) Мат есть изобретение русского народа и весь мир ругается матом по русски.

Как известно, корни, обозначающие какие-либо предметы, реалии, явления, жизненно важные, социально маркированные в жизни первобытного человека, табуировались, скрывались и заменялись различными функциональными номинациями — эвфемизмами описательного типа, например, рука "собирающая; та, которая берет", нога — "нагая". Таков же и принцип наименования слов — названий гениталий. Но этимология слова — это лишь моментальный снимок в момент его создания, полную же картину может дать история функционирования слова, история развития его значения. Разговорный древне- и старорусский язык, существовавший в форме диалектов, не знал кодификации, и в народном просторечии эти слова свободно функционировали, выполняя свои прямые, номинативные, функции называния реалий действительности. Важным этапом в оформлении статуса группы матерных слов является период становления так называемой "карнавальной" культуры, то есть культуры вторичной, отражающей в пародийной форме культуру официальную, сформировавшую

существующую категориально-оценочную систему. Она воспроизводит, моделирует уже отраженную действительность, пользуясь "двойным" отражением, и является культурой "более словесной". [Русский мат. Антология. Для специалистов-филологов].

Опираясь на антологию можно сделать вывод, что значение употребления мата в организации жизни велико, но можно заметить, что как в древней Руси, так и в настоящее время мат служит выражением каких-либо вещей, поэтому у подростков есть возможность его использовать для выражения собственных чувств, эмоций, поведения, но наша задача найти истинную причину использования мата детьми подросткового периода, это могут быть такие причины, как:

- 1) Повышение самооценки,
- 2) Повышение статусности среди сверстников,
- 3) Привлечение внимания,
- 4) Проекция поведения,
- 5) Незнание основных правил и норм поведения в обществе.

Наша основная цель определить почему в дети в подростковом возрасте, начинают использовать нецензурную брань, как средство самовыражения.

### **1.3 Специфика группового консультирования в подростковом возрасте.**

Одним из эффективных процессов консультирования, является групповое консультирование. Идеи группового консультирования зародились В 1920-х годах, Г.Лебон и У.Мак-Даугалл показали, что группа может оказывать .у членов группы одинаковых чувств; а также важность организации группы, достижения между членами группы определенного соглашения относительно ее основных задач. В 1940-1950-х годах, в Национальной лаборатории обучения, в Беле, в штате Мэн и в Тэвистокском институте человеческих отношений в Лондоне были проведенные эксперименты показали, что группа

имеет огромное влияние на индивида, и что развитие личности в группе происходит быстрее. Так же о влиянии группы на человека, писал З.Фрейд, он выпустил труды: «Групповая психология и анализ Эго». З. Фрейд отмечал: «Группа необычайно доверчива и подвержена влиянию, она не обладает критическими способностями, невероятного для нее не существует... Имея внутреннюю предрасположенность к всевозможным крайностям, группа может быть побуждаема лишь чрезмерным стимулом. Каждый, кто старается оказать на нее влияние, не нуждается в логических составляющих аргументации; он должен изображать все в самых ярких красках, должен преувеличивать, должен повторять снова и снова одно и то же... Она уважает силу и может лишь в незначительной степени поддаваться влиянию доброты, которую она рассматривает только как разновидность слабости... Она желает быть управляемой и принуждаемой, хочет испытывать страх перед своим руководителем. И, наконец, группа никогда не искала правды. Они требуют иллюзий и не могут без них обходиться. Они всегда отдают предпочтение тому, что отнюдь не реально, в сравнении с тем, что реально; они подвержены почти такому же воздействию лжи, как и воздействию истины. Они имеют очевидную склонность не делать различий между этими двумя понятиями... Группа — это послушное стадо, которое не может обходиться без своего наставника. Группа имеет такую сильную потребность в покорности, что готова подчиняться практически всякому, кто хоть сколько-нибудь проявляет признаки наставника».

**Групповое консультирование** - это терапевтическое взаимодействие между консультантом (несколькими консультантами) и группой клиентов, объединенных по определенным признакам и критериям. Критерии отбора участников в одну группу зависят от консультативных и терапевтических целей и задач в конкретной группе [30].

Согласно Дж. Кори можно выделить следующие виды консультативных групп:

1. По критерию возраста:

- консультативные группы для детей
- консультативные группы для подростков
- консультативные группы для студентов и молодёжи
- консультативные группы для взрослых
- консультативные группы для пожилых людей

## 2. По целям

Характеризуются исследованием того, как можно изменить поведение, переживания и мысли клиентов, а также использованием меж- и внутриличностной оценок, диагнозов и интерпретаций для установления связи между материалом прошлого и событиями будущего;

## 3. Образовательные или темоцентрированные группы

Характеризуются представлением участникам группы и обсуждением в ней знаний и навыков, полученных специалистом где-либо в ходе обучения;

## 4. Группы ориентированные на решение задач

Характеризуются применением принципов групповой динамики, а также практиками/процессами совместного решения групповых проблем, построением команды и программы развития консультирования;

## 5. Группы самопомощи или группы поддержки.

Люди которые объединяются люди со схожими жизненными трудностями или проблемами, создавая систему поддержки, которая защищает их от психологического стресса и стимулирует изменять свою жизнь. Среди групп самопомощи выделяются, в частности (в американском обществе), такие разновидности:

- группы, ориентированные на тех, кто хочет усыновить ребёнка,
- группы для людей, до и после прохождения операций на сердце,
- группы для людей, которые волнуются по поводу потери веса или контроля над весом,

- группы для людей, которые потеряли близкого человека в результате самоубийства,
- группы для тех, кто поражён психической болезнью и хочет расширить свои знания о ней,
- группы для тех, кто оказался отделённым от супруга/супруги или любимого человека или же разведен,
- группы для женщин с раком груди,
- группы анонимных алкоголиков.

В данном случае нас интересует группа по критерию возраста, а точнее подростки. И.В.Вачков выделил 7 аспектов консультативной работы с подростковой группой [18].

Таблица 10. -Основные аспекты работы с подростковой группой.

Аспект	Сущность
Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем.	Работая в группе подросток понимает, что он такой не один и многие, такие же, проблемы есть у других ребят его возраста. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.
Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров,	В группе у подростков есть возможность смоделировать систему взаимоотношений и взаимосвязей, которые будут характерны для их реальной жизни.

<p>социальное влияние и конформизм.</p>	
<p>В группе человек может получить новые навыки и умения, попробовать себя в разных стилях взаимоотношений среди сверстников.</p>	<p>Если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают в качестве своеобразного "психологического полигона", где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, "примерить" новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям - и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки.</p>
<p>Идентификация</p>	<p>В группе участники могут соотнести себя с другими, "сыграть" роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то.</p>
<p>Получение обратной связи и поддержки.</p>	<p>Подросток имеет возможность получить корректную обратную связь, не потерять уважение среди сверстников, а так же получить или же оказать поддержку.</p>
<p>Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы</p>	<p>Конструктивная роль напряжения, которое способствует наладить продуктивные отношения в группе. Задача психолога не дать напряжению выйти из подконтроля.</p>

каждого.	
Самораскрытие	Для подростка важно самораскрытие не только себя внешнему миру, но и внутренне, т.е. открытие себя, новых возможностей.

Опираясь на предложенные аспекты работа психолога предполагает эффективное достижений поставленных целей, а так как наша цель – это развитие новых способов самовыражения у подростков, то данная таблица работы полностью удовлетворяет заложенным нами требованиям.

## Выводы по Главе 1

Анализ научной литературе по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Самовыражение - сложный личностный механизм отражения сознания и чувств через отношение личности к внешнему миру, в котором она презентрует миру свое «Я», свою личность с большей или меньшей степенью оригинальности, свободы и выразительности.
2. Анализ классических теорий, концепций и подходов позволяет говорить, что в большинстве из них вопросами самовыражения занимались Г. Ананьев, И. С. Кон, Д. А. Леонтьев, А. Б. Орлов, В. В. Столин, А. А. Реан, С. Л. Рубинштейн, Ш.Бюллер, А. Маслоу, З.Фрейд, К.Ясперс, М.Е.Бурно, И.Ю.Калмыкова, В.Н.Мясищев, Д.Б.Эльконин.
3. Оценивать приемы самовыражения мы можем по таким критериям как: творческий, интеллектуальный, эмоциональный, мобильный, рефлексивный.
4. Существуют 4 уровня самовыражения: произвольное невербальное самовыражение, произвольное самовыражение с помощью невербальных средств, произвольное речевое и/или невербальное самовыражение, соответствующее внутреннему состоянию личности, произвольное речевое и/или невербальное самовыражение, направленное на формирование искаженного представления о своей личности.
5. Стало понятно, что механизм самовыражения, несет такие функции как:
  - экзистенциальная,
  - коммуникативная,
  - адаптивная,
  - идентификационная,
  - регулятивная,

-преобразовательная,

-саморегуляционная и самовоплощающая.

- б. Методы психологического воздействия, которые мы будем применять для работы с подростками: беседы; ролевые методы; психогимнастика; коммуникативные игры; игры, направленные на развитие воображения; задания с использованием терапевтических метафор; задания на развитие у подростков эмоционального интеллекта; дискуссионные игры; эмоционально-символические методы (групповое обсуждение различных чувств, направленное рисование, релаксационные методы).

## Глава 2. Экспериментальная работа по изучению чувства одиночества у младших школьников

2.1. Методическая организация исследования. Результаты эксперимента и их обсуждение.

Целью эмпирического исследования стало выявление уровня имеющихся способов самовыражения у подростков.

Изучение приемов самовыражения в подростковом возрасте проводилось на базе МБОУ СШ № 89 г. Красноярска.

В исследовании принимали участие обучающиеся 11-х классов в количестве 15 человек в возрасте от 16 до 18 лет.

На основании анализа научной литературы мы выделили критерии и уровни способов самовыражения подростков.

Таблица 11. – Критерии для выявления уровня знаний способов самовыражения в подростковом возрасте.

№ п/ п	Критерии	Уровни			Методики
		Высокий	Средний	Низкий	
1.	Поведенческой	Отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация, отсутствие признаков зависимого поведения,	Ориентация на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования, ситуативная предрасположенность к зависимому поведению,	Сформированная модель социального обусловленного поведения, сформированная модель	Тест «Склонность к девиантному поведению» Э.В. Леус, А.Г. Соловьев.

		отсутствие признаков агрессивного поведения, отсутствие признаков аутоагрессивного поведения.	ситуативная предрасположенность к агрессивному поведению.	делинквентного поведения, сформированная модель зависимого поведения, сформированная модель агрессивного поведения.	
2.	Эмоционально-оценочный	Подросток умеет адекватно реагировать и оценивать на разные стили самовыражения, которое показывает социум, а также	Подросток понимает и принимает различные стили собственно самовыражения и самовыражение окружающих людей, но	Подросток не принимает, не знает различных способов самовыражения, пользуется	Незаконченные предложения

		эмоционально стабильно оценивает собственные методы и способы самовыражения.	не всегда объективно и адекватно.	я только не одобряемыми социумом способам и, не способен рефлексировать.	
3.	Когнитивный	Подросток может принимать внутреннюю личность, способен к идентификации различных уровней Я.	Подросток с трудом идентифицирует свое Я, в зависимости от эмоционального настроения, имеет заниженную самооценку.	Подросток не идентифицирует свое Я, имеет неадекватно заниженную самооценку.	Рисуночная методика «Я-хороший, Я-плохой»

Для определения уровня знаний способов самовыражения в подростковом возрасте, исходя из выделенных критериев, был подобран диагностический комплекс.

В разработанный нами комплекс вошли такие методики, как тест «Склонность к девиантному поведению» Э.В. Леуса, А.Г. Соловьева, методика «Незаконченные предложения», рисуночная методика «Я-хороший/Я-плохой».

1. Тест «Склонность к девиантному поведению» Э.В. Леуса, А.Г. Соловьева.

Методика предназначена для измерения для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения. Определяют показатели выраженности зависимого поведения (ЗП), самоповреждающего поведения (СП), агрессивного поведения (АП), делинквентного поведения (ДП), социально обусловленного поведения (СОП) по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований.

Опросник состоит из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом. В I блоке (вопросы с 1 по 15) оценивается предрасположенность подростков на социально обусловленное поведение. Во II блоке (вопросы с 16 по 30) – делинквентное (допротивоправное) поведение (ДП) - оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством. В III блоке оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45). В IV блоке оценивается агрессивное поведение (АП) (вопросы с 46 по 60) - вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность. В V блоке оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП) (вопросы с 61 по 75).

На каждый из 75 вопросов подросток должен дать ответ «да/иногда/нет». Стимульный материал представлен в Приложении А. В опросе принимали участие 20 учеников, ответы которых в Приложении А.

Таблица 12. - Результаты теста «Склонность к девиантному поведению» Э.В. Леуса, А.Г. Соловьева.

I шкала социально обусловленное поведение (СОП)	0-10	отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация
	11-20	обнаружена ориентация на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования
	21-30	сформированная модель социально обусловленного поведения
II шкала делинквентное поведение (ДП)	0-10	отсутствие признаков делинквентного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению
	21-30	сформированная модель делинквентного поведения
III шкала зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП)	0-10	отсутствие признаков зависимого поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению
	21-30	сформированная модель зависимого поведения
IV шкала агрессивное поведение (АП)	0-10	отсутствие признаков агрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к агрессивному поведению
	21-30	сформированная модель агрессивное поведения
V шкала суицидальное (аутоагрессивное) поведение (СП)	0-10	отсутствие признаков аутоагрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению
	21-30	сформированная модель аутоагрессивное

		поведения.
--	--	------------

## 2. Методика «Незаконченные предложения».

Подросткам предоставлялись бланки с 10-ю незаконченными предложениями, которые показывают эмоционально-оценочный, когнитивный и поведенческий уровень каждого ученика. Каждое предложение они завершили одним или несколькими словами, написав первое, что приходит в голову. Стимульные фразы представлены в Приложении Б. Результаты ответов учителей представлены в таблице (Приложение Б). Всего полученных ответов: 15.

## 3. Рисуночная методика «Я-хороший/Я-плохой».

Подросткам предлагалось нарисовать себя в трех образах: я, я-хороший, я-плохой. С помощью данной методики нам удастся проверить регуляцию психомоторного тонуса, тревогу, страхи, депрессивность, сферу общения, демонстративность, сферу социальных отношений и агрессивность. С помощью изученных эмоциональных особенностей каждого подростка, мы сможем не только выявить основные когнитивные особенности, но и наиболее эффективно составить план дальнейшей работы с подростковой группой.

Результаты исследования по методике «Тест «Склонность к девиантному поведению» Э.В. Леуса, А.Г. Соловьева».

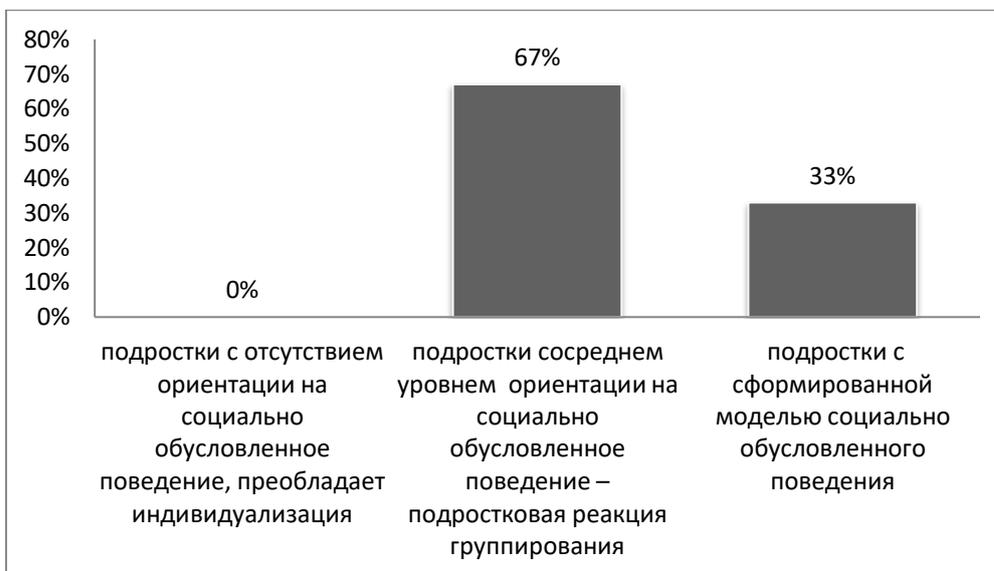


Рис. 2.- социально обусловленное поведение.

Первая шкала подразумевает собой социально обусловленное поведение, 67% (10 чел.) подростков находятся на среднем уровне ориентации на социально обусловленное поведение, т.е. основная реакция на различные ситуации- это группирование и 33% (5 человек) – это подростки с сформированной моделью социального поведения, т.е. индивидуализация не преобладает, подростки ведут себя согласно ожиданиям социума.

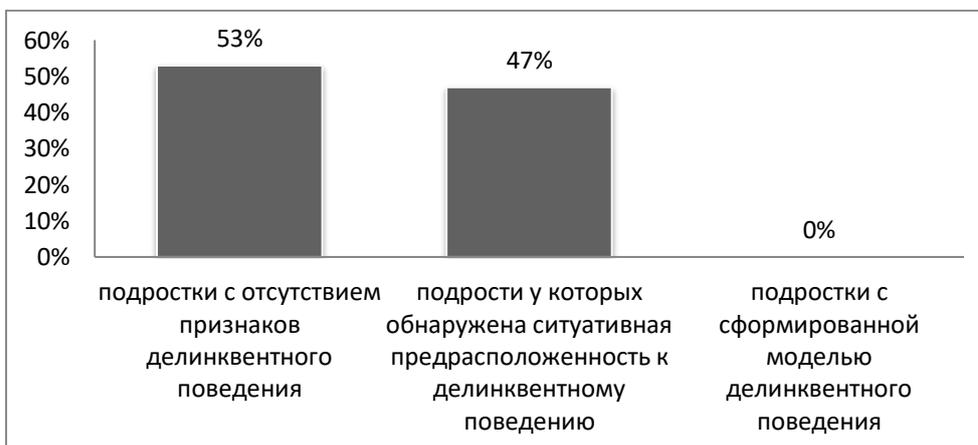


Рис.3.- делинквентное поведение.

Вторая шкала – это делинквентное поведение (антиобщественное противоправное поведение человека), у 53% (8 чел.) отсутствуют признаки делинквентного поведения и 47% (7 чел.) действуют по ситуации, т.е. если ситуация предполагает использование антиобщественного поведения, то 7 человек скорее воспользуются такой возможностью.

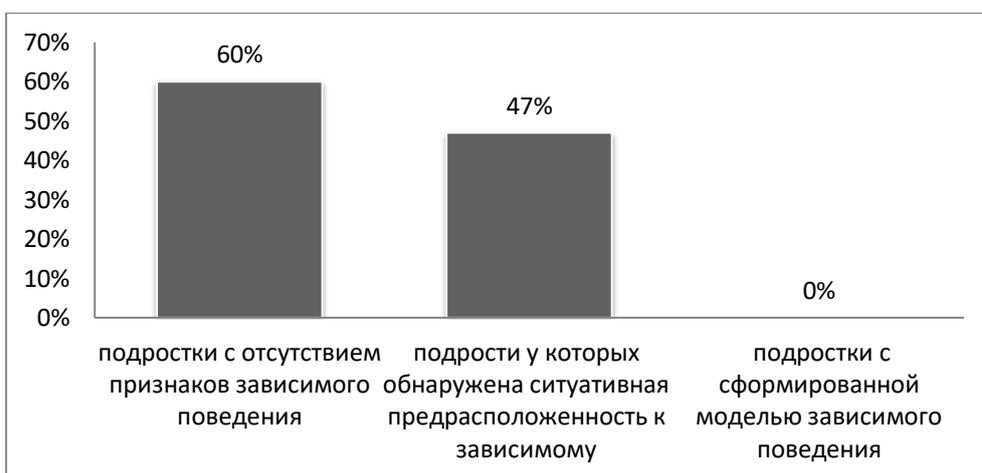


Рис. 4.- зависимое (аддиктивное) поведение.

Третья шкала предполагает зависимое поведение, из 100% опрошенных, у 60% (9 чел.) отсутствуют признаки зависимого поведения, преобладает индивидуальность, а 47% (6 чел.) выявлена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению, то есть если ситуация предполагает использование зависимого поведения, то 47% с большой вероятностью применят его.

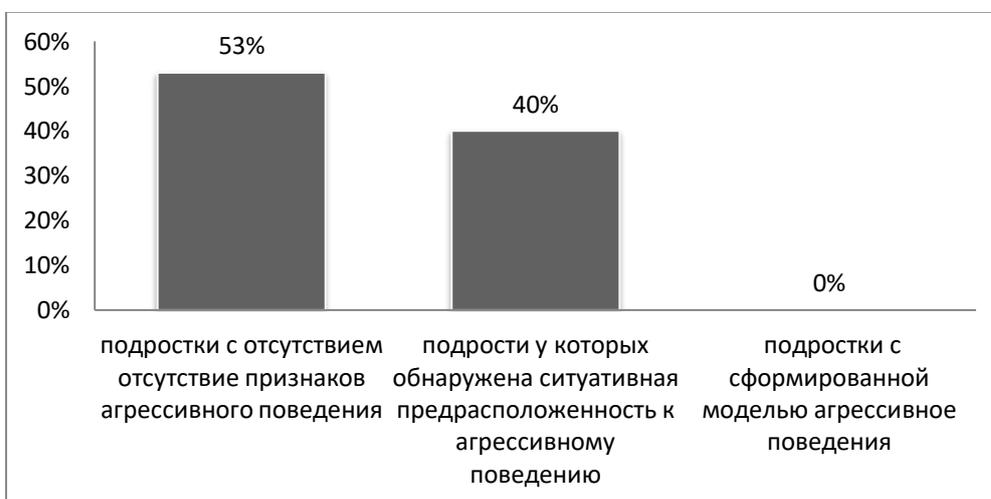


Рис. 5. - агрессивное поведение.

Шкала четыре представляет собой выявление уровня агрессивного поведения, исходя из рис. 5 мы видим, что у 53% (8 чел.) отсутствуют признаки агрессивного поведения и у 40% (7 чел.) агрессивное поведение является ситуативным.

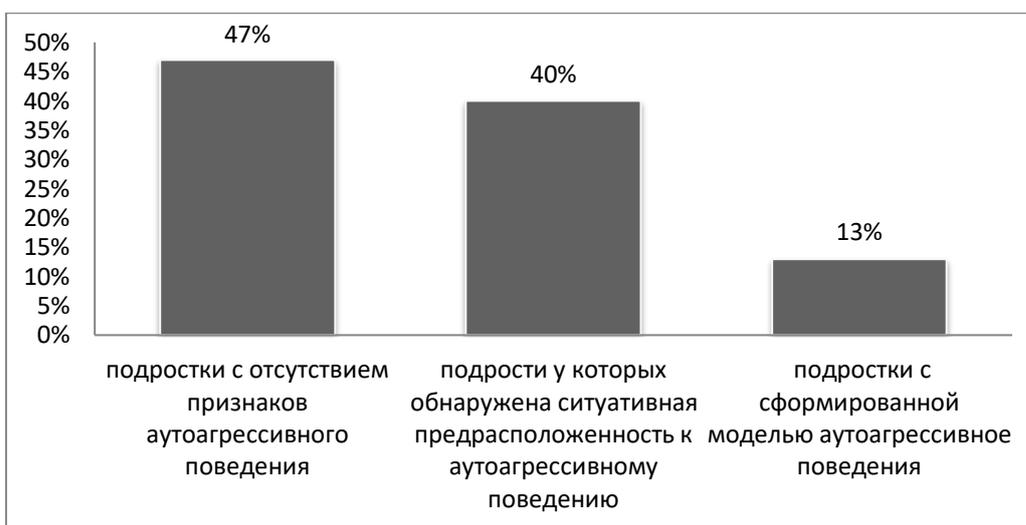


Рис. 6.- суицидальное (аутоагрессивное) поведение.

Шкала 5 демонстрирует склонность к суицидальному поведению, на рис.6. можно увидеть, что 47% (7 чел.) отсутствуют признаки аутоагрессивного поведения, у 40% (6 чел.) склонность к суицидально поведению является ситуативным, т.е. их посещают мысли, но активные действия могут проявиться в случае серьезного эмоционального стресса, и у 13% (1 чел.) уже сформирована модель аутоагрессивного поведения, его эмоциональное состояние подавлено и при случае, подросток воспользуется сформированной моделью поведения.

Исходя из анализа 5 шкал можно сделать вывод, что поведенческий критерий находится на среднем уровне у 11 человек, у троих пограничное состояние между высоким и средним уровнем и у одного подростка пограничное состояние между средним и низким уровнем, т.е. 11 человек ориентированы на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования, имеют ситуативную предрасположенность к зависимому и агрессивному поведению. У 3 подростков находящиеся в пограничном состоянии отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация, присутствуют признаки зависимого поведения, отсутствуют признаки агрессивного и аутоагрессивного поведения. У 1 подростка сформированна модель социально обусловленного поведения, не сформированная модель

делинквентного поведения, сформированная модель зависимого и агрессивного поведения.

Результаты исследования по методике «Незаконченные предложения».

Таблица 13.- Смысловые категории высказываний подростков о собственных средствах самовыражения.

Компонент	Смысловые категории	Группа подростков	Процент (%)
Когнитивный	Матерюсь	2	4
	Быть услышанной	9	19
	Радуюсь	10	22
	Стесняюсь	9	19
	Злюсь	9	19
	Хвастаюсь	3	6
	Пытаюсь успокоится	5	11
Эмоционально-оценочный	Не против	9	23
	Что-то не получается	5	13
	Злость	4	11
	Чувствую себя неловко	3	9
	Много эмоций	11	28
	Легкость	5	13
	Игнорирую	1	3
Поведенческий	Радуюсь	12	29
	Танцы	3	7
	Стесняюсь	3	7
	Приступаю к работе	6	15
	Секция где не требуется выступать	4	10
	Отказываюсь	6	15
	Борьба	4	10
	Слушаю	3	7

Первая группа категорий говорит о когнитивных процессах подростков, т.е. представлением своим «Я» и его репрезентацией, по мнению подростков при выражении собственных эмоций 4% используют мат, если их внутреннее «Я» не принимается обществом, то 38% испытывают злость и хотят быть услышанным, при повышенным получении внимания к своей личности 52% радуются, стесняются и пытаются успокоиться и при недостатке внимания, 6 % подростков презентует себя, через хвастовство.

Вторая группа- это эмоционально-оценочные категории, т.е. эмоциональной оценки собственного самовыражения и выражение общества использующее нецензурную брань, как средство самопрезентации. 23% не против использование мата в повседневной жизни, 9% чувствуют себя неловко когда при них используют нецензурную брань и 3% подростков игнорируют мат, при этом 52% подростков сами используют нецензурную брань в случаях злость, когда что-то не получается и когда испытывают много эмоций, можно заметить, что 13% испытывает легкость используя мат, как средство самовыражения.

Третья группа категорий направлена на поведенческий спектр механизма самовыражения. Когда подросткам предлагают роль лидера 29% радуются этому, 15% приступают к работе и 15% отказываются примерять на себя данную роль. При нахождении в новой компании 7% подростков стесняются и 7% слушают других членов компании, то есть не пытаются самовыражаться в незнакомой атмосфере. При выборе секций 7% участников занялись бы танцами, 10% борьбой, т.е. это те виды деятельности в которых необходимо самовыражать себя и свои способности и 10% подростков выбрали бы секцию, в которой нет необходимости выступать.

Результаты исследования по методике «Я-хороший/Я-плохой».

Исходя из полученных результатов методики (Приложение В) можно сделать вывод, что 53% (8 чел.) участников имеют стабильные

психомоторный тонус, 33% (5 чел) ослабленный психомоторный тонус, неуверенность в себе, возможно астеническое состояние и 14% (2 чел.) имеют повышенный психомоторный тонус, т.е. эмоциональную напряженность. У 40% (6 чел.) высокий уровень тревожности, у 40% (6 человек) средний уровень тревожности и у 20% (3 чел.) низкий уровень. Уровень депрессивности у 47% (7 чел.) средний, у 33% (5 чел.) высокий и 20% (3 чел.) имеют низкий уровень депрессивности. Сфера общения предполагает экстравертированность, которая наблюдается у 47% (7 чел.), и интровертированность, которая наблюдается у 53% (8 чел.). 40% (6 чел.) обладают средним уровнем демонстративности поведения, 33% (5 чел.) низким уровнем и 27% (4 чел.) высоким. Исследуя уровень отстраненности было выявлено, что 33,3 (5 чел.) имеют высокий уровень, 33,3 (5 чел.) средний и 33,3 (5 чел.) низкий уровень. Обращая внимание на сферу социальных отношений 53% (8 чел.) имеют активную позицию и 47% (7 чел.) пассивную (отстраненную). Уровень агрессивности показал, что 40% (6 чел.) имеет средний уровень агрессивности, 33% (5 чел.) высокий уровень и 23% (4 чел.) низкий уровень.

При анализе работ, мы опирались на силу нажима карандаша, штриховку, изображение различных частей тела (рук, ног, лица, рта, глаз, гениталий и т.д.) и их расположение, так же обращали внимание на размер рисунка, его расположение на листе и количество дополнительных деталей.

При соотнесении трех рисунков каждого участника было выявлено, что 20% (3 чел.) соотносят своё «Я» с состоянием «Я-хороший», 53% (8 чел.) соотносят своё «Я» с состоянием «Я-плохой» и 27% (4 чел.) находятся в пограничном состоянии, результаты представлены в Приложении В.

По результатам исследования получилось характерное представление об уровне одиночества знаний способов самовыражения в подростковом возрасте. Из анализа результатов методик видно, что 11 подростков имеют средний уровень знаний, 3 подростка имеют высокий уровень и 1 низкий.

Поскольку средний (пограничный) уровень знаний является недостаточным для продуктивного развития личности в подростковом возрасте, мы считаем, что необходимо создать такую программу повышения знаний о способах самовыражения, чтобы уровень подростков в данной сфере повысился, а так же восстановилось их эмоциональное состояние и снизился уровень тревожности.

## **2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.**

В ходе исследования, результаты которого описаны в предыдущем параграфе, мы выяснили, что значительная часть подростков обладают высоким средним уровнем знаний способов самовыражения.

На основании этого мы разработали программу мероприятий для учеников 11-х классов общеобразовательной школы для развития навыков самовыражения, внутренних качеств, повышения самооценки, преодоления психологических барьеров. Мероприятия представляют собой различные формы работы: круглые столы, психотехники, групповые игры и упражнения, направленные на повышения уровня знаний способов самовыражения в подростковом возрасте.

Работа над программой проводилась в несколько этапов.

Первым этапом явилось определение цели и задач программы.

Цель программы – повышение уровня знаний способов самовыражения в подростковом возрасте.

Задачи программы:

1. Повышение самооценки
2. Формирование новых способов самовыражения, исходя из интересов детей.
3. Развитие эмоционального интеллекта.
4. Развитие навыков общения и внутренних качеств.

На втором этапе работы мы определили временные рамки для проведения программы. Цикл состоит из 10 занятий по 30-40 минут каждое, количество встреч в месяц каждую неделю составляет 4 встречи.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных блоков занятий, определение содержания каждого блока и подборе соответствующих техник и упражнений.

Программа занятий включает четыре блока:

1. Самооценка (3 занятия)
2. Способы самовыражения (3 занятия)
3. Навыки общения (4 занятия)

Задачи первого блока:

1. Знакомство с участниками и создание рабочей атмосферы.
2. Развитие позитивного представления о себе.
3. Получение навыка понимать собственный эмоциональный мир.

Задачи второго блока:

1. Развивать осознание собственных желаний.
2. Развитие новых способов самовыражения с помощью секций
3. Получение информации о самовыражении

Задачи третьего блока:

1. Развитие коммуникативных возможностей учеников.
2. Расширение репертуара эффективных средств общения и взаимодействия.

Далее был подобран комплекс приемов и психотехник, включающий в себя повышение знаний способов самовыражения в подростковом возрасте, составлено тематическое планирование, представленное в таблице 14.



Таблица 14. Тематическое планирование

Блоки программы	Занятие	Цели, задачи	Техники
Самооценка	1 занятие	<p>Цель: знакомство с участниками и создание рабочей атмосферы</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приветствие, снятие напряжение участников группы;</li> <li>- выработка правил группы;</li> <li>-ознакомление с понятием «самооценка»;</li> <li>- развитие позитивного представления о себе;</li> </ul>	<p>Упражнение «Знакомство с группой»</p> <p>Упражнение «Храм тишины»</p> <p>Упражнение «Кто я? Какой я?»</p> <p>Упражнение «Какой был тренинг?»</p>
	2 занятие	<p>Цель – снятие эмоционального напряжение, повышение самооценки.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать адекватно положительную самооценку;</li> <li>-ознакомление учеников с различными эмоциями.</li> </ul>	<p>Упражнение «Снежный ком»</p> <p>Упражнение «Настроение»</p> <p>Упражнение «Позитивные мысли»</p> <p>Упражнение «Я люблю себя, даже когда...»</p> <p>Упражнение «Завершение»</p>

	3 занятие	<p>Цель – повышение самооценки, закрепление знаний.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление знаний о самооценке.</li> <li>-закрепление знаний о способах снятия эмоционального напряжения.</li> </ul>	<p>Упражнение «Черты характера»</p> <p>Беседа «Моя самооценка»</p> <p>Упражнение «Давление»</p> <p>Упражнение «Прогулка в лесу»</p>
Способы самовыражения	4 занятие	<p>Цель – ознакомление с понятием самовыражение.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ввести понятие самовыражение</li> <li>-помочь осознать собственные чувства</li> </ul>	<p>Упражнение «Глаза в глаза»</p> <p>Беседа о самовыражении</p> <p>Упражнение «Моя эмоция»</p> <p>Упражнение «Зато»</p> <p>Упражнение «Вопрос-ответ»</p>
	5 занятие	<p>Цель: ознакомление учеников с различными способами самовыражения</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ознакомление учеников с различными видами эмоций</li> </ul>	<p>Упражнение «Дамы и кавалеры»</p> <p>Упражнение «Польза и вред эмоций»</p> <p>Упражнение «А это ты молодец!»</p> <p>Упражнение «Мои таланты»</p> <p>Упражнение «Бесплатные советы»</p>

Навыки общения		<p>-принятие разных способов самовыражение</p> <p>-повышение знаний учеников о собственных способах самовыражения</p>	
	6 занятие	<p>Цель: создание условий для поиска и применения новых способов самовыражение, тренировка уверенного поведения.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развития уверенности в себе;</li> <li>-обогащение знаний и новых способов поведения в различных ситуациях.</li> </ul>	<p>Упражнение «Я-это..»</p> <p>Психодинамическая игра «Путаница»</p> <p>Упражнение «Минута славы»</p> <p>Упражнение «Я желаю себе»</p>
	7 занятие	<p>Цель: Развитие эмоций, эмпатии.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- введение понятия «эмпатия»</li> <li>- снятие эмоционального и физического напряжения;</li> <li>- ознакомление с чужими эмоциями.</li> </ul>	<p>Упражнение «Мы с тобой похоже тем, что...»</p> <p>Беседа о «Эмпатии»</p> <p>Упражнение «Мячик»</p> <p>Упражнение «Сочувствие»</p> <p>Упражнение «Аплодисменты»</p>

8 занятие	<p>Цель: развитие коммуникативных навыков.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снятие эмоционального напряжения;</li> <li>- формирование положительных коммуникативных навыков учащихся;</li> <li>- развитие эмпатии.</li> </ul>	<p>Упражнение «Лучшее приветствие»</p> <p>Психодинамическая разрядка</p> <p>Упражнение «Разные роли»</p> <p>Упражнение «Подарок»</p>
9 занятие	<p>Цель: развитие коммуникативных навыков, сплочение коллектива.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие невербальных навыков;</li> <li>- развитие положительной эмоциональной атмосферы в группе;</li> <li>- сплочение коллектива.</li> </ul>	<p>Упражнение «Поздоровайся локтями»</p> <p>Упражнение «Зеркало молчание и говорящее»</p> <p>Упражнение «Электрическая цепь»</p> <p>Упражнение «Я тебе благодарен...»</p>
10 занятие	<p>Цель: сплочение коллектива, завершение работы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие коммуникативных навыков группы;</li> <li>- подкрепление положительной атмосферы</li> </ul>	<p>Упражнение «Меня зовут...»</p> <p>Упражнение «Достоинства»</p> <p>Упражнение «Построй круг»</p> <p>Упражнение «Дом»</p> <p>Упражнение «Впечатление о тренингах»</p>

		группы; -завершение работы.	
--	--	--------------------------------	--

Формирующий эксперимент проводился на базе МБОУ СШ № 89, в 2020 - 2021 году. В качестве экспериментальной группы выступили ученики 11-х классов, в количестве 15 человек, обширный план программы представлен в Приложении Г.

На первой встрече предполагается знакомство с группой, снятие эмоционального напряжения, введение правил, начальная работа над самооценкой, с помощью упражнений «Знакомство с группой», «Храм тишины», «Кто я? Какой я?», «Какой был тренинг?».

На второй встрече цель-это снятие эмоционального напряжения и повышение самооценки, мы используем такие упражнения как: «Снежный ком», «Настроение», «Позитивные мысли», «Я люблю себя, даже когда...», «Завершение».

Третья встреча предполагает закрепление знаний о повышении самооценки с помощью таких упражнений: «Черты характера», беседа «Моя самооценка», «Давление», «Прогулка в лесу».

На четвертой встрече мы начинаем знакомить детей с механизмом самовыражения, такими способами как: «Глаза в глаза», беседа о самовыражении, «Моя эмоция», «Зато», «Вопрос-ответ».

Пятая встреча – это ознакомление подростков с различными способами самовыражения. Мы использовали упражнения: «Дамы и кавалеры», «Польза и вред эмоций», «А это ты молодец!», «Мои таланты», «Бесплатные советы».

На шестой встрече задачей стояла создать условия, для применения новых способов самовыражения и снятия эмоционального напряжения, с помощью упражнений: «Я-это..», психодинамическая игра «Путаница», «Минута славы», «Я желаю себе».

Седьмая встреча предполагает развитие эмоционального интеллекта, понимание своих и чужих эмоций, поддержание положительного эмоционального фона, для этого мы использовали методы: «Мы с тобой похоже тем, что...», беседа о «Эмпатии», упражнение «Мячик», «Сочувствие», «Аплодисменты».

На восьмой и девятой встрече наша задача заняться сплочением коллектива, развитие эмоциональной сферы и создание условий для уже изученных способов самовыражения, с помощью: упражнение «Лучшее приветствие», психодинамическая разрядка, упражнение «Разные роли», упражнение «Подарок», упражнение «Поздоровайся локтями», упражнение «Зеркало молчащие и говорящее», упражнение «Электрическая цепь» и упражнение «Я тебе благодарен...».

Десятая встреча предполагает завершение и анализ проведенной работы, опираясь на: упражнение «Меня зовут...», упражнение «Достоинства», упражнение «Построй круг», упражнение «Дом», упражнение «Впечатление о тренингах».

Анализ результатов нашей работы мы представим в следующем параграфе.

### **2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение**

После реализации программы формирующего эксперимента нами был проведен повторный срез, направленный на анализ динамики повышения уровня подростков знаний о способах самовыражения. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов.

Результаты исследования по методике «Тест «Склонность к девиантному поведению» Э.В. Леуса, А.Г. Соловьева».

Ответы подростков представлены в Приложении Д.

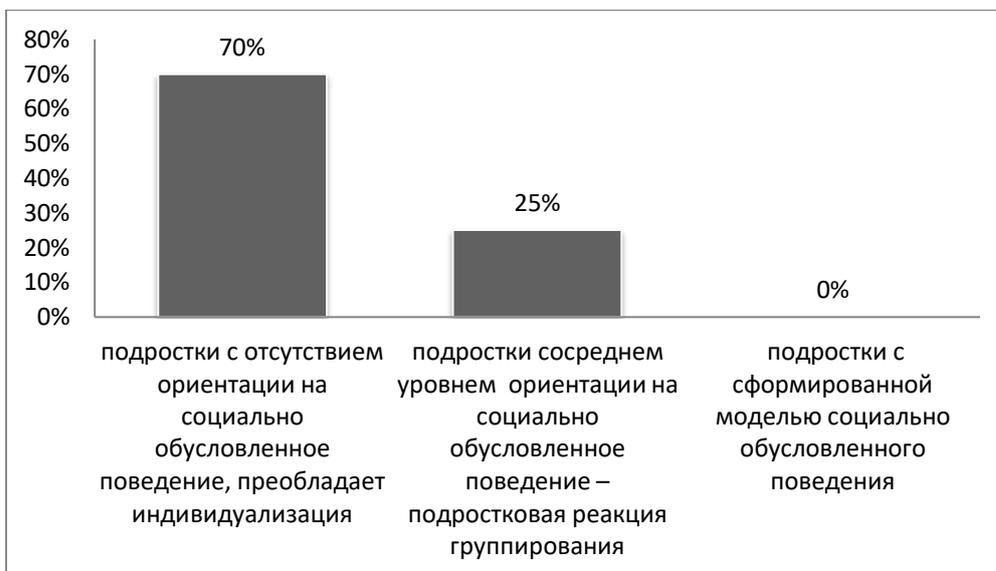


Рис. 7.- социально обусловленное поведение.

Первая шкала подразумевает собой социально обусловленное поведение, 25% (3 чел.) подростков находятся на среднем уровне ориентации на социально обусловленное поведение, т.е. основная реакция на различные ситуации- это группирование и 75% (9 чел.) – это подростки с сформированной моделью социального поведения, т.е. индивидуализация не преобладает, подростки ведут себя согласно ожиданиям социума.

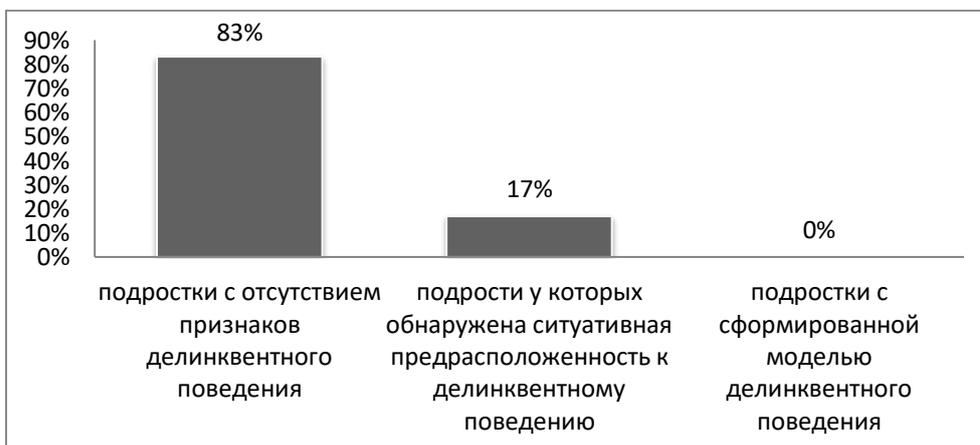


Рис.8.- делинквентное поведение.

Вторая шкала – это делинквентное поведение (антиобщественное противоправное поведение человека), у 83% (10 чел.) отсутствуют признаки делинквентного поведения и 17% (2 чел.) действуют по ситуации, т.е. если ситуация предполагает использование антиобщественного поведения, то 2 человек скорее воспользуются такой возможностью.

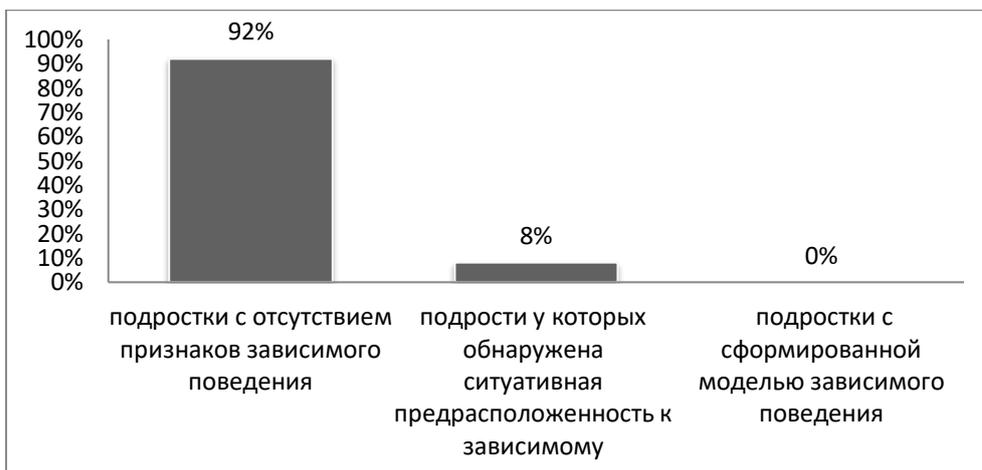


Рис. 9.- зависимое (аддиктивное) поведение.

Третья шкала предполагает зависимое поведение, из 100% (12 чел.) опрошенных, у 92% (11 чел.) отсутствуют признаки зависимого поведения, преобладает индивидуальность, а 8% (1 чел.) выявлена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению, то есть если ситуация предполагает использование зависимого поведения, то 8% с большой вероятностью применят его.

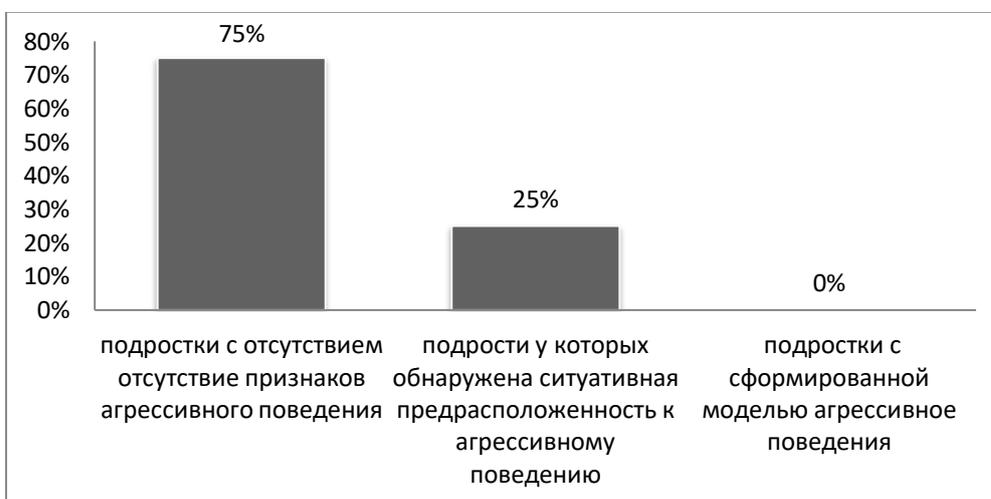


Рис. 10. - агрессивное поведение.

Шкала четыре представляет собой выявление уровня агрессивного поведения, исходя из рис. 5 мы видим, что у 75% (9 чел.) отсутствуют признаки агрессивного поведения и у 25% (3 чел.) агрессивное поведение является ситуативным.

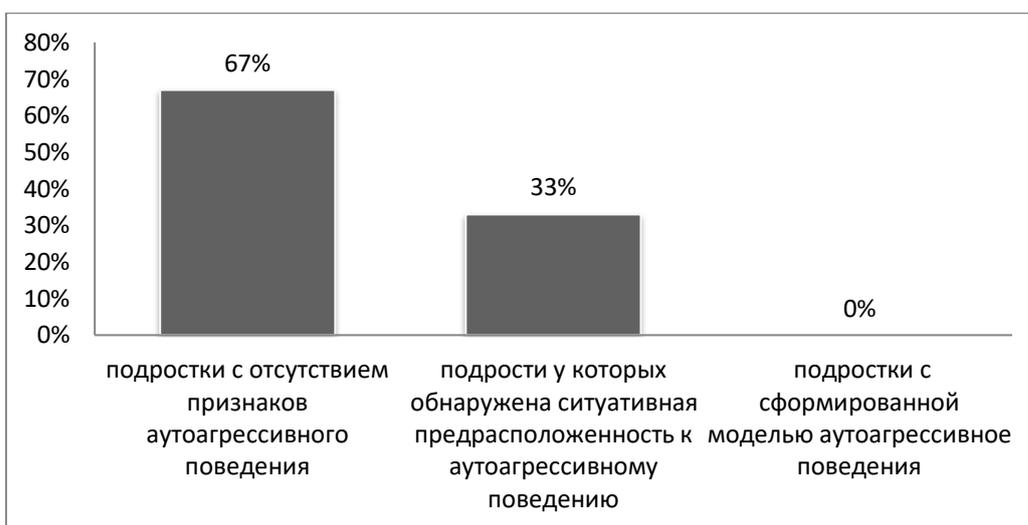


Рис. 6.- суицидальное (аутоагрессивное) поведение.

Шкала 5 демонстрирует склонность к суицидальному поведению, на рис.6. можно увидеть, что 67% (8 чел.) отсутствуют признаки аутоагрессивного поведения, у 33% (4 чел.) склонность к суицидально поведению является ситуативным, т.е. их посещают мысли, но активные действия могут проявиться в случае серьезного эмоционального стресса.

Исходя из анализа 5 шкал можно сделать вывод, что поведенческий критерий находится на высоком уровне у 9 человек, у 3 на среднем, т.е. 9 человек ориентированы на индивидуализацию в поведении. Зависимое, агрессивное и аутоагрессивное поведение не выявлено. У 3 подростков находящиеся в пограничном состоянии присуще им агрессивное поведение которое является ситуативным, у 1 склонность к зависимому поведению и у 4 ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению.

Результаты исследования по методике «Незаконченные предложения».

Таблица 15.- Смысловые категории высказываний подростков о собственных средствах самовыражения.

Компонент	Смысловые категории	Группа подростков	Процент (%)
Когнитивный	Пытаюсь поговорить	6	25
	Быть	2	8

	услышанной		
	Радуюсь	6	25
	Злюсь	3	13
	Пытаюсь успокоится	7	29
Эмоционально- оценочный	Не против	5	18
	Что-то не получается	4	14
	Злость	3	11
	Мне не нравится	9	32
	Эмоции переполняют	7	25
Поведенческий	Счастлив	10	29
	Танцы	5	15
	Разговариваю	10	29
	Театр, актер	3	9
	Отказываюсь	2	6
	Борьба	4	12

Первая группа категорий говорит о когнитивных процессах подростков, т.е. представлением своим «Я» и его репрезентацией, по мнению подростков при выражении собственных эмоций 25% вместо использование мата пытаются поговорить, 13% используют когда злятся.

Вторая группа- это эмоционально-оценочные категории, т.е. эмоциональной оценки собственного самовыражения и выражение общества использующее нецензурную брань, как средство самопрезентации. 18% не против использование мата в повседневной жизни, 32% не нравится когда при них используют нецензурную брань, 25% подростков сами используют нецензурную брань в случаях злость, когда что-то не получается и когда испытывают много эмоций.

Третья группа категорий направлена на поведенческий спектр механизма самовыражения. Когда подросткам предлагают роль лидера 29% счастливы этому, 6% отказываются примерять на себя данную роль. При нахождении в новой компании 29% подростков пытаются завести разговор с незнакомыми людьми. При выборе секций 15% участников занялись бы

танцами, 12% борьбой и 9% предпочли секцию направленную на актерское мастерство.

#### Результаты исследования по методике «Я-хороший/Я-плохой».

Исходя из полученных результатов методики (Приложение...) можно сделать вывод, что 75% (9 чел.) участников имеют стабильные психомоторный тонус, 25% (3 чел) ослабленный психомоторный тонус, неуверенность в себе, возможно астеническое состояние. У 50% (6 чел.) средний уровень тревожности, у 50% (6 человек) низкий уровень тревожности. Уровень депрессивности у 42% (5 чел.) средний, у 58% (7 чел.) имеют низкий уровень депрессивности. Сфера общения предполагает экстравертированность, которая наблюдается у 58% (7 чел.), и интровертированность, которая наблюдается у 42% (5 чел.). 83% (10 чел.) обладают средним уровнем демонстративности поведения, 17% (2 чел.) низким уровнем. Исследуя уровень отстраненности было выявлено, что 75% (9 чел.) имеют низкий уровень и 25% (3 чел.) средний уровень. Обращая внимание на сферу социальных отношений 83% (10 чел.) имеют активную позицию и 17% (2 чел.) пассивную (отстраненную). Уровень агрессивности показал, что 67% (8 чел.) имеет низкий уровень агрессивности, а 33% (4 чел.) низкий уровень.

При анализе работ, мы опирались на силу нажима карандаша, штриховку, изображение различных частей тела (рук, ног, лица, рта, глаз, гениталий и т.д.) и их расположение, так же обращали внимание на размер рисунка, его расположение на листе и количество дополнительных деталей, обширное описание рисунков предложено в Приложении Д.

При соотнесении трех рисунков каждого участника было выявлено, что 67% (8 чел.) соотносят своё «Я» с состоянием «Я-хороший», 8% (1 чел.)

соотносят своё «Я» с состоянием «Я-плохой» и 25% (3 чел.) находятся в пограничном состоянии.

Таким, образом, предложенная нами программа смогла повысить уровень чувства знаний способов самовыражения у подростков: увеличилось количество учеников с высоким уровнем новых знаний, а количество подростков с низким и средним уровнем значительно уменьшилось.

Для статистической проверки различий между уровнем чувства одиночества у младших школьников после формирующего эксперимента был применён Т-критерий Вилкоксона (см. Приложение ).

Между показателями до и после проведения формирующего эксперимента выявлены различия. Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}$  (0,01). Показатели после формирующего эксперимента не превышают значения показателей до формирующего эксперимента. Таким образом, различия между уровнями знаний способов самовыражения у подростков до и после проведения эксперимента являются статистически значимыми.

Мы экспериментально подтвердили, что проведение групповых консультаций с использованием психологических техник, игр и упражнений является эффективным средством повышения уровня знаний и способов самовыражения у подростков.

## **Выводы по Главе 2.**

Проведенный констатирующий эксперимент по изучению уровня знаний и способов самовыражения у подростков мы выявили следующее:

1. Уровень знаний и способов самовыражения складывается из трех критериев: когнитивный, эмоционально-оценочный, поведенческий.
2. С помощью данных методики «Тест «Склонность к девиантному поведению» Э.В. Леус, А.Г. Соловьев.» мы выявили, что подростки бывают с разными видами поведения: зависимого, повреждающего, социально-обусловленного, агрессивного, делинквентного.
3. С помощью методики «Незаконченные предложения», нам удалось понять, что использование нецензурной брани, как средство самовыражения является активно применяемым способом.
4. Благодаря проективной методике «Я-хороший/Я-плохой» нам удалось разобрать когнитивную составляющую группы подростков, в которую входят: регуляция психомоторного тонуса, тревожность, депрессивность, агрессивность, сфера общения, отстраненность, демонстративность и сфера социальных отношений.
5. Знания и способы самовыражения у изученной группы подростков делятся на 3 уровня: высокий, средний и низкий. После проведения первого диагностического среза, стало ясно, что у 20% (3 чел.) высокий уровень, у 33% (5 чел.) средний и у 47% (7 чел.) низкий или они находятся в пограничном состоянии.
6. Для повышения уровня знаний и способов самовыражения у подростков была разработана программа групповых консультаций для повышения самооценки, формирования новых способов самовыражения, исходя из интересов детей, развитие эмоционального интеллекта, развитие навыков общения и внутренних качеств. Групповые консультации включают различные формы работы: групповые дискуссии, психотехники, игры и упражнения.

7. Анализ результатов контрольного среза показал, что после проведения формирующего эксперимента в группе подростков произошли значительные изменения в уровнях знаний и способов самовыражения.
8. Для статистической проверки различий между уровнем чувства одиночества у младших школьников после формирующего эксперимента был применён Т-критерий Вилкоксона. Между показателями до и после проведения формирующего эксперимента выявлены различия. Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$ . Показатели после формирующего эксперимента не превышают значения показателей до формирующего эксперимента. Таким образом, различия между уровнями знаний и способов самовыражения у подростков до и после проведения эксперимента являются статистически значимыми.
9. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная нами программа является эффективным средством снижения чувства одиночества младших школьников.

## **Заключение**

Вопрос значимости механизма самовыражения личности интересовало множество ученых :Ш.Бюллер, А. Маслоу, З.Фрейд, К.Ясперс, М.Е.Бурно, И.Ю.Калмыкова, С.Л.Рубинштейн, В.Н.Мясищев, Д.Б.Эльконин. Как мы уже говорили, что одним из периодов человеческой жизни, важным для применения и формирования механизма самовыражения, является подростковый возраст. Исходя из проведенной работы, следует, что дети от 15-17 лет для способов самовыражения выбирают делинквентное поведение, зависимое ситуативное поведение, использование нецензурной брани и прочее, не принимаемые обществом действия.

После анализа научной литературы, нами была составлена программа проведения программы, цель которой повышение уровня знаний способов самовыражения в подростковом возрасте, можно сделать вывод, что программа оказалась эффективна, так как после проведения повторного среза, включающее в себе тот же диагностический материал, показатели улучшились.

Группе подростков удалось освоить новые способы самовыражения, повысить самооценку и понизить эмоциональную напряженность, что благотворно влияет на развитие их личности.

Анализ работы позволяет оценить теоретическую и практическую значимость:

### **Теоретическая значимость:**

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе теоретического анализа, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе психологического консультирования подростков, по вопросам самовыражения.

### **Практическая значимость:**

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть

использован в работе школьных психологов, психологов консультативных центров и специалистов группового консультирования в области профессионального консультирования.

## Список используемых источников

1. Абульханова К. А. Психология и сознание личности. М.: МОДЭК, 1999, 224с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
3. Абульханова-Славская К. А. Принципы исследования активности личности // Актуальные вопросы психологии личности: сб. науч. трудов советских и болгарских психологов / отв. ред. И. И. Чеснокова. М.: Институт психологии АН СССР, 1988. С. 47-65.
4. Авдулова, Татьяна Возрастные кризисные явления в формировании идентичности подростков: моногр. / Татьяна Авдулова. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. 132 с.
5. Алабугина, Юлия Владимировна. Толковый словарь русского языка для школьников с приложением. Москва: Издательство АСТ, 2016, Содерж.: Толковый словарь русского языка /Ю.В. Алабугина. Этимологический словарь русского языка / М.Э. Рут. Словарь устаревших слов /Л.А. Глинкина.
6. Алёшина, Наталья Представления об объектах экологического риска у подростков: моногр. / Наталья Алёшина. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. 188 с.
7. Альтернативная культура: Энциклопедия [А68 Десятерик]. Екатеринбург: Ультра.Культура, 2005, 240 с.
8. Ананьев Б. Г. Вопросы психологии обучения и воспитания в трудах Яна Амоса Коменского // Ананьев Б. Г. Избранные труды по психологии: в 2 т. Т. 2: Развитие и воспитание личности. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2007. С. 270- 279.
9. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания СПб.: Питер, 2001, 288 с. (Серия «Мастера психологии»).
10. Анн, Людмила Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. М.: Питер, 2017. 272 с.



YtSS5WLi1Pc25vdktdGVobm9sb2dpaS1ncnVwcG92b2dvLXRyZW5pbm  
dhLnBkZiZ0ZXh0PSVEMCVCOc4IRDAIQjIrJUQwJUIyJUQwJUIwJUQx  
JTg3JUQwJUIBJUQwJUJFUQwJUIyKyVEMCVCRSVEMSU4MSVEM  
CVCRCVEMCVCRSVEMCVCMiVEMSU4QisIRDEIODIIRDAIQjUIRDE  
IODUIRDAIQkQIRDAIQkUIRDAIQkIIRDAIQkUIRDAIQjMIRDAIQjglR  
DAIQjgrJUQwJUIzJUQxJTgwJUQxJTgzJUQwJUJGUQwJUJGUQwJUJ  
FUQwJUIyJUQwJUJFUQwJUIzJUQwJUJFKyVEMSU4MiVEMSU4MC  
VEMCVNSVEMCVCRSVEMCVCOcVEMCVCRSVEMCVCMyVEM  
CVCMCZ1cmw9aHR0cHMIM0EvL3ZzaHAucHJvL3dwLWNvbnRlbnQvd  
XBsb2Fkcy8yMDIwLzAzL1ZhY2hrb3YtSS5WLi1Pc25vdktdGVobm9sb2  
dpaS1ncnVwcG92b2dvLXRyZW5pbmdhLnBkZiZscj02MiZtaW1lPXBkZi  
ZsMTBuPXJ1JnNpZ249MDk0ZDE3MWZiYWE3OGE5YWVvODM1N2I  
5OWY3YmEyM2Yma2V5bm89MCJ9&lang=ru]

19. Выготский Л.С. Психология развития человека. Москва. 'смысл'. В 92 Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. 1136 с.
20. Выготский Л. С. В92 Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 2. Проблемы общей психологии / Под ред. В. В. Давыдова. М.: Педагогика, 1982. 504 с.
21. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2015. 771 с.
22. Дальние пределы человеческой психики / Перев. с англ. А. М. Татлыбаевой. Научи, ред., вступ. статья и коммент. Н. Н. Акулиной. СПб.: Евразия, 1999. 432с.
23. Доценко Е.Д. Психология личности: учеб, пособие. Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2009. 512 с.
24. Егорычева И.Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) // Мир психологии. 2005. № 3. С. 11-32.
25. Ефремова Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. М.: Русский язык, 2000.

26. Зарубежные теории личности: Учебное пособие по курсу "Психология личности" Шкуратова Т.А. Электронный ресурс. Точка доступа [<https://booksee.org/book/801002>].
27. Зинченко Е.В. САМОРАСКРЫТИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ, Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». Электронный ресурс. Точка доступа [<https://cyberleninka.ru/article/n/samoraskrytie-i-psiicheskoe-zdorovie-lichnosti/viewer>].
28. Казанская, В. Подросток. Социальная адаптация / В. Казанская. М.: Питер, 2018. 288 с.
29. Ковшарова Я. und Светлана Еланцева Психоэмоциональная устойчивость подростков / Яна Ковшарова und Светлана Еланцева. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2015. 52 с.
30. Кори Д. Теория и практика группового консультирования/Пер. с англ. Е. Рачковой. М.: Изд-во Эксмо, 2003, 640 с. (Серия "Искусство консультирования»).
31. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность М.: Смысл, Академия, 2005. 352 с. (Классическая учебная книга).
32. Леонтьев Д.А. Человечность как проблема // Академик Фролов Иван Тимофеевич (1929-1999). Электронный ресурс. Точка доступа [<http://www.frolov-it.ru/mem7.html>].
33. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг со старшеклассниками и студентами / А.Г. Лидерс. М.: Этерна, 2018. 416 с.
34. Ломов Б. Ф. Категория общения и деятельности в психологии // Вопросы философии. 1979. № 8. С. 5-19.
35. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
36. Моросанова В. И., Аронова Е.А. Саморегуляция и самосознание субъекта // Психологический журнал. 2008. № 1. С. 14-22
37. Мясищев В.Н. Личность и неврозы / Мясищев В.Н. М.: Книга по Требованию, 2013 426 с.

38. Ожегов. Толковый словарь. Электронный ресурс. Точка доступа [<https://slovarozhegova.ru/>].
39. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 272 с.
40. Пиаже Ж., Инхельдер Б. Психология ребенка. Электронный ресурс. Точка доступа [[https://www.studmed.ru/piazhe-zh-inhelder-b-psiologiya-rebenka\\_576bee92001.html](https://www.studmed.ru/piazhe-zh-inhelder-b-psiologiya-rebenka_576bee92001.html)].
41. Питер, Блос Психоанализ подросткового возраста / Блос Питер. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2019. 272 с.
42. Петровский В. А. Семь пространств существования личности: формальные модели состоятельности // Мир психологии. 2009. № 1. С. 25-42.
43. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками: моногр. / Под редакцией М.Р. Битяновой. М.: Питер, 2017. 304 с.
44. Практическая психодиагностика: методики и тесты / ред., сост. Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2008. 672 с.
45. Пузырей А. А. Психология. Психотехника. Психогогика. М.: Смысл, 2005. 488 с.
46. Райс, Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс. М.: Питер, 2016. 277 с.
47. Реан А.А. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ. Электронный ресурс. Точка доступа [<https://avidreaders.ru/book/psiologiya-lichnosti-2.html>].
48. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. Издательство: Питер, 2002 г., 720 стр.
49. Русский мат (Антология). /Под ред. Ф.Н. Ильясова. (О.Л.Арбатская, Л.П.Веревкин, В.Л.Гершуни, Л.Д.Захарова, Ф.Н.Ильясов, Л.С.Майковская) М.: "Издательский дом Лада М", 1994 - 304 с.
50. Рыбалко Е. Ф. Становление личности // Социальная психология личности / под. ред. А. А. Бодалева. СПб.: Знание, 1974. С. 20-31.

51. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Издательство Московского Университета, 1983. 284 с.
52. Фромм Э. Здоровое общество // Психоанализ и культура: Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма / ред. Г. В. Бурменская, Т. В. Панфилова. М.: Юристъ, 1995. С. 273-596.
53. Эльконин Д.Б. Детская психология Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2007. 384 с.
54. Эриксон Эрик Идентичность: юность и кризис Жанр: Психология Серии: Библиотека зарубежной психологии 86 стр. Переводчик(и): Прихожан Анна Михайловна, Ривош В. И., Андреева А. Д. Издатель: Прогресс 1996.
55. Юнг К. Сознание и бессознательное: сборник. СПб.: Университетская книга, 1997. 544 с.
56. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации : Избр. психол. тр. / П. М. Якобсон; Под ред. [и с предисл.] Е. М. Борисовой; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : НПО "МОДЭК", 1998. 304 с.;
57. Bandura A. Social cognitive theory of personality 11 Cervone D., Shoda Y. (eds.). The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization. New York: Guilford Press, 1999. P. 185-241.
58. Etzioni A. New communitarian thinking: Persons, virtues, institutions, and communities. Charlottesville: University Press of Virginia, 1995. 314 p.
59. Gestsdottir S., Lerner R. M. Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation // Human Development. 2008. Vol. 51, N3. P.202-224.
60. Hermans H. The construction and reconstruction of a dialogical Self // Journal of Constructivist Psychology. 2003. № 16, N 2. P.89-130.
61. Jones E. E., Pittman T. S. Toward a general theory of strategic self-presentation [Электронный ресурс]. Режим доступа:

[https://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/15341\\_Readings/Self-presentation\\_Impression\\_Formation/Jones%20&%20Pittman%201982.pdf](https://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/15341_Readings/Self-presentation_Impression_Formation/Jones%20&%20Pittman%201982.pdf)

## Стимульный материал теста «Склонность к девиантному поведению» Э.В.

Леуса, А.Г. Соловьева.

1.	Я всегда сдерживаю свои обещания.
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
4	Бывает, что я сплетничаю.
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.
6	Я всегда говорю только правду.
7	Я люблю прихвастнуть.
8	Я никогда не опаздываю.
9	Все свои привычки я считаю хорошими.
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.
11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
12	Я всегда покупаю билет в транспорте.
13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.
16	Я не хочу учиться и работать.
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.
21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги

	и вещи).
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.
23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.
25	Я не верю окружающим.
26	Хочу быть великим и всемогущим.
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.
31	Я курю.
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.
33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.
35	Мои друзья курят, употребляют спиртное.
36	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения
37	Пить и курить – это признаки взрослости.
38	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.
39	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.
40	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.
41	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
42	Мне необходимы сильные переживания и чувства.

43	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал.
44	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
45	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.
46	Я редко жалею животных, людей.
47	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.
48	Я часто ссорюсь с родителями.
49	Я не прощаю обиды.
50	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.
51	Люблю посплетничать.
52	Люблю, чтобы мне подчинялись.
53	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.
54	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.
55	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.
56	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подражаться.
57	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.
58	Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.
59	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.
60	Я хочу быть взрослым и сильным.
61	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.
62	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадёжность, беспомощность.

63	Я могу причинить себе боль.
64	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.
65	Было бы лучше, если бы я умер.
66	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.
67	Я не люблю решать проблемы сам.
68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.
69	Я не очень хороший человек.
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.
74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.

Таблица 1. - Ответы подростков на тест «Склонность к девиантному поведению» Э.В. Леуса, А.Г. Соловьева.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1	2	2	2	2	2	1	0	2	1	2	2	1	1	0
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
3	1	2	1	2	1	0	1	2	0	2	1	2	2	2	1
4	2	1	1	0	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2
5	1	0	0	0	2	0	2	2	1	1	0	0	2	2	2
6	0	2	0	2	0	2	1	0	1	2	1	1	1	0	0
7	1	0	0	0	0	0	2	2	0	1	0	0	1	0	0
8	2	0	1	2	1	1	2	0	1	1	1	0	1	2	2
9	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
10	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	0	1	0	0
11	2	2	0	2	2	0	0	2	0	1	2	2	1	0	2
12	1	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	0	0	2	2
13	2	2	2	2	2	1	2	2	0	2	2	2	2	2	2
14	2	2	0	2	0	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2
15	0	1	0	0	1	1	1	0	2	2	0	1	2	2	0
16	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0
17	0	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
18	0	0	2	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
19	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0
20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0
21	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	0	2	2	0	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0
23	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	1	0	0	2	2

24	2	0	1	2	2	0	2	2	0	1	1	0	2	2	2
25	1	1	1	2	2	2	0	2	0	2	1	0	1	2	0
26	0	0	0	2	0	0	1	2	0	0	1	0	1	0	2
27	1	2	0	1	2	0	0	2	1	1	1	0	0	2	0
28	2	0	0	0	1	0	0	2	1	1	1	0	1	1	0
29	0	0	1	0	1	1	0	2	0	1	0	0	1	0	2
30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	0
31	0	2	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	2
32	2	2	1	0	2	1	0	0	2	0	1	0	0	0	2
33	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0
34	0	1	0	0	1	0	0	2	0	0	0	1	0	2	0
35	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	0	1	2	2
36	2	1	0	1	1	0	1	0	2	2	0	0	2	2	0
37	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0
38	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
39	0	0	0	1	1	0	1	2	0	1	0	0	0	1	0
40	0	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	0	1	1	2
41	0	2	1	1	2	2	1	0	1	0	0	0	2	0	0
42	1	2	1	0	2	0	1	2	1	0	0	0	2	0	0
43	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0
44	0	2	2	0	1	0	1	0	1	0	1	0	2	0	2
45	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2
46	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0
47	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2	1	0
48	1	1	1	0	0	0	0	2	0	2	0	0	1	2	0
49	1	1	0	1	1	0	0	2	0	1	0	0	1	2	0
50	2	1	0	0	2	0	2	2	1	1	0	1	1	2	2
51	2	1	1	2	2	0	2	2	0	0	1	0	1	2	1

52	2	1	1	1	2	0	2	0	0	2	1	0	1	0	0
53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
55	1	1	1	2	2	0	0	2	1	0	1	0	0	0	1
56	2	1	1	0	2	0	1	2	0	2	2	0	1	0	0
57	0	0	1	0	1	0	0	2	1	0	1	0	0	0	0
58	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0	2	0
59	0	1	0	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0	1	2
60	1	1	2	0	2	1	1	2	1	0	0	0	2	0	0
61	2	0	0	1	1	0	2	2	1	2	0	0	1	0	0
62	0	0	0	1	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
63	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
64	0	0	0	0	2	0	1	2	0	0	2	0	2	0	0
65	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
66	2	1	0	2	2	0	0	2	0	2	0	0	0	2	1
67	2	1	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
68	1	2	0	0	2	1	1	2	1	2	2	0	2	1	0
69	1	1	0	2	2	0	0	2	0	0	1	0	1	1	1
70	2	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	1	0	2
71	0	2	0	2	0	2	0	2	2	2	1	0	1	2	0
72	2	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
73	0	0	2	2	2	1	1	2	2	2	2	0	2	1	2
74	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
75	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	1	0	2	1	2
Блок 1	20	21	12	20	19	15	21	20	14	22	18	13	21	19	17
Блок 2	11	8	11	13	13	6	5	20	3	7	6	1	9	18	8
Блок 3	9	16	13	9	19	5	8	10	11	7	7	2	19	14	12

Блок 4	14	10	11	11	16	1	13	20	5	9	6	1	11	14	7
Блок 5	13	9	3	15	23	7	4	16	6	12	10	0	12	9	13

Бланк незаконченных предложений

- 1) Когда мне предлагают быть главным, то я...
- 2) Когда при мне матерятся, то я...
- 3) Если бы был выбор, то я бы выбрал секцию...
- 4) Я матерюсь в том случае, если...
- 5) Когда я испытываю злость и раздражение, то я...
- 6) Когда я нахожусь в большой компании, я...
- 7) Когда я повышаю голос, то я хочу...
- 8) Если я меняю внешность, я сразу...
- 9) Когда мне нравится парень/девушка, то я...
- 10) Если я матерюсь, то я испытываю...

Таблица 2.- Смысловые категории высказываний подростков о собственных средствах самовыражения.

Компонент	Смысловые категории	Группа подростков	Процент (%)
Когнитивный	Матерюсь	2	4
	Быть услышанной	9	19
	Радуюсь	10	22
	Стесняюсь	9	19
	Злюсь	9	19
	Хвастаюсь	3	6
	Пытаюсь успокоиться	5	11
Эмоционально-оценочный	Не против	9	23
	Что-то не получается	5	13
	Злость	4	11
	Чувствую себя неловко	3	9
	Много эмоций	11	28
	Легкость	5	13
	Игнорирую	1	3
Поведенческий	Радуюсь	12	29
	Танцы	3	7
	Стесняюсь	3	7
	Приступаю к работе	6	15
	Секция где не требуется выступать	4	10
	Отказываюсь	6	15
	Борьба	4	10
	Слушаю	3	7



Таблица 3.-Описание проективной методики «Я-хороший/Я-плохой».

Когнитивные особенности	Описание														
	Леша	Ярослав	Дима	Ана	Света	Миладина	Артем	Даша	Мирон	Вася	Славя	Алиса	Никита	Наташа	Ия
Регуляция психомоторного тонуса (нажим)	Состояние ослабленное, неуверенное.	Состояние стабильное	Состояние стабильное	Состояние стабильное	Состояние повышенной стабильности	Состояние ослабленное, неуверенное	Состояние стабильное	Состояние ослабленное, неуверенное	Состояние ослабленное, неуверенное	Состояние ослабленное, неуверенное	Состояние стабильное	Состояние стабильное	Состояние повышенной стабильности	Состояние стабильное	Состояние стабильное
Уровень тревожности	Высокий	Средний	Низкий	Средний	Высокий	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Средний

ти										ий					ий
Уровень депрессивности	Средний	Средний	Низкий	Высокий	Высокий	Высокий	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Средний	Низкий	Средний	Высокий	Средний
Сфера общения	Интровертность	Экстравертность	Экстравертность	Интровертность	Интровертность	Интровертность	Экстравертность	Экстравертность	Интровертность	Интровертность	Экстравертность	Экстравертность	Интровертность	Интровертность	Экстравертность
Уровень демонстративности	Средний	Высокий	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Высокий	Средний	Высокий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Высокий
Уровень отстраненности	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Высокий	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

Сфера социальны х отношени й	Социал ьно пассив ен	Социа льно актив ен	Социа льно актив ен	Соци альн о пасс ивен	Социа льно пасси вен	Социа льно актив ен	Соци альн о акти вен	Соци альн о акти вен	Соци альн о акти вен	Соц иал ьно пас сив ен	Соци альн о пасс ивен	Соци альн о акти вен	Соци альн о пасс ивен	Социа льно актив ен	Со циа льн о пас сив ен
Уровень агрессивн ость	Средни й	Средн ий	Низки й	Низк ий	Высок ий	Средн ий	Выс окий	Выс окий	Сред ний	Низ кий	Выс окий	Сред ний	Низк ий	Средн ий	Вы сок ий

**Программу групповых консультаций по повышению уровня знаний и способов самовыражения в подростковом возрасте.**

Цель программы – повышение уровня знаний способов самовыражения в подростковом возрасте.

Задачи программы:

1. Повышение самооценки
2. Формирование новых способов самовыражения, исходя из интересов детей.
3. Развитие эмоционального интеллекта.
4. Развитие навыков общения и внутренних качеств.

1 занятие

- Упражнение «Знакомство с группой»

Цель: Знакомство с группой.

Время: 5 минут.

Инструкция: «Нам предстоит большая, интересная и совместная работа, поэтому нам необходимо познакомиться. У вас есть возможность выбрать себе имя, или назвать свое собственное, его необходимо написать на бейджике, обращаться к друг другу мы будем только по имени». Каждый представляется, после вырабатываем правила группы.

- Релаксация "Храм тишины".

Цель: снятие эмоционального напряжения

Время: 15-20 минут.

Инструкция:

«Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города. Ощутите как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите. Обратите внимание на витрины

магазинов: Что вы в них видите? Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей. Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Вы видите на нем большую вывеску "Храм тишины". Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной. Побудьте в этом храме, в тишине. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно. Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу». Как вы сейчас себя чувствуете?

Обсуждение эмоций по желанию.

- Упражнение «Кто Я?, Какой Я?»

Цель: идентификация личности, повышение самооценки.

Время: 10

Материал: листы А4, ручки.

Инструкция:

«Вам необходимо написать 10 ответов на вопрос «Кто Я?» и 10 ответов на вопрос «Какой Я?». После выполнения задания листочки складываются в общую кучку на стол, тренер наугад берет любой и читает написанное, все должны догадаться о ком идет речь, если ребенок не захочет, чтобы его характеристики читали, то листок он не отдает. Обсуждение, ответы на вопросы:

«Как вы думаете для чего нам это упражнение?»

«Что оно нам даст?»

- Упражнение Какой был тренинг?

Цель: завершение тренинга, эмоционально положительный настрой.

Время: 5 минут.

Материал: планшеты, бумага формата А4, карандаши.

Инструкция:

Разделение группы на 2 подгруппы, каждая мини-группа на бумаге должна придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу, после чего каждая группа озвучивает список. После чего совместное обсуждение.

## 2 занятие

- Упражнение «Снежный ком»

Цель: познакомиться друг с другом, снять эмоциональное напряжение.

Время: 5 минут.

Инструкция:

Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя.

- Упражнение «Настроение»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Время: 10 минут.

Материалы: листы А4, цветные карандаши.

Инструкция:

«Левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите: грустное настроение, как вы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите

5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием эмоционально разорвите листок, выбросите в урну».

Обсуждение, основные вопросы:

«О чем выдумали когда рисовали настроение?»

«Что вы почувствовали, когда рвали плохое настроение?»

«Как ваше самочувствие сейчас?»

- Упражнение «Позитивные мысли»

Цель: повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Инструкции:

Вам необходимо продолжить фразу «Я горжусь собой за то...».

Обсуждение:

«Что вы испытывали когда вам было предложено такое задание?»

«Было ли вам легко говорить о себе?»

«Что вы чувствовали когда другие говорили о себе?»

- Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...»

Цель: повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Материал: Листы А4, цветные маркеры.

Инструкция:

- 1) «Вам необходимо нарисовать себя».
- 2) Рядом с собой напишите то, что вам нравится в себе, то чем вы гордитесь.
- 3) На обратной стороне листа напишите то, что вас не устраивает.
- 4) Переверните лист обратно и любимым цветом напишите, еще одну вещь, которая вам нравится, затем возьмите нелюбимый цвет,

переверните лист и напишите еще одну, которая не нравится. Делайте так, пока не кончатся идеи.

5) После того, как вы закончили, прочитайте то, что вам в себе не нравится, и выше напишите слова «Я люблю себя, даже когда...»

Обсуждение: «кто хочет поделиться, может рассказать о себе», задаем интересные вопросы (подростки друг другу), слушаем ответы, выступаем в роли медиатора.

- Упражнение «Подведение итогов»

Цель: завершение занятия.

Время: 10 минут

Материалы: листы А3, фломастеры.

Инструкция:

«Вам необходимо разделиться на 2 группы, и каждая группа на своем плакате, напишет или нарисует то, что им понравилось в тренинге, что они поняли и что хотели бы еще узнать».

Обсуждение плакатов.

### 3 занятие

- Упражнение «Мои черты характера»

Цель: приветствие.

Время: 5 минут

Инструкция: «Вам нужно поприветствовать друг друга и назвать две черты характера, при этом вам важно повторить имя и черты предыдущего».

- Беседа «Моя самооценка»

Цель: ознакомить учеников с понятием самооценка и как она влияет на жизнь.

Время: 10 минут.

Инструкция: «Ребята вы знаете, что такое самооценка и как она влияет на вашу жизнь, давайте об этом поговорим. Самооценка — это оценивание человеком самого себя. Каждый человек как то оценивает себя и часто это зависит от окружающих, нам важно, чтобы наша самооценка была

положительной, так как это придает нам чувство спокойствия и удовлетворенности. Как вы считаете, какая у вас самооценка?».

- Упражнение «Давление».

Цель: развитие и понимание эмоций других.

Время: 10 минут.

Инструкция:

«Вам необходимо встать друг напротив друга, поднимите руки на уровень груди и соприкоснитесь ладонями. Действуете по очереди, первый начинает слегка надавливать на ладони партнера, затем поменяйтесь ролями.»

Обсуждение:

«Расскажите о ваших впечатлениях друг другу»

«В какой ситуации вам было комфортнее, давить или отталкивать?»

«Как вы думаете зачем мы делали данное упражнение?»

- Релаксация «Лесная прогулка»

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения.

Время: 20 минут.

Инструкция:

«Займите удобную позу. Закройте глаза. Глубоко и ровно дышите. Сосредоточьте все свое внимание на дыхании.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Вы оказались в чудесном, теплом лесу. Он не пугает вас, а наоборот кажется приветливым и гостеприимным. Ярко светит солнце, его теплые лучики пробиваются через листву многовековых деревьев-великанов и ласково касаются ваших волос, вашего лица. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные запахи (пауза). Вы слышите

пение птиц? Вслушайтесь, лес полон звуков (пауза) Перед вами тропинка. Идите по ней. Тропинка узенькая, вы идете медленно, наслаждаетесь красотой. Подойдите к любому дереву, потрогайте его кору, мох на ней, поднимите голову вверх и разглядите его крону. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас, вы чувствуете себя в этом лесу как дома. Вы идете дальше по знакомой тропинке и выходите на поляну, окруженную могучими деревьями. В центре поляны небольшое дерево. Видимо очень старое, оно не высокое, но ствол его слишком широкий, крона раскидистая, крепкие ветки (пауза).

Под деревом сидит старик-мудрец, он знает ответы на все вопросы. Он не вызывает у вас чувство страха или опасения, наоборот уважение и доверие. Подойдите поближе, видите, мудрец улыбается вам. Присмотритесь к нему, постарайтесь запомнить его внешность, лицо, глаза. Хотите поговорить с ним? Вы же не зря сюда пришли, он знает все. Попробуйте с ним поговорить о себе. Спросите его: «Кто Я такой?» (пауза). Продолжайте разговор со стариком, старайтесь внимательно смотреть на него и вслушивайтесь в его слова. Вам пора возвращаться. Вы еще придете сюда, в этот лес-великан.

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше и больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией...Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущений силы и возможности действовать...Расслабленность заменяется собранностью... Четыре... Вы

чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три... Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак Два. Не открывая, глаза поворачивайте головой. Вы бодр, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро».

Обсуждение.

«Какие у вас ощущения?»

«Поделитесь по кругу своими мыслями и чувствами, связанными с ходом занятия.

1. Что вам наиболее понравилось из предложенных способов расслабления?
2. Что вы будете использовать в своей повседневной жизни?
3. Чему вы сегодня научились?».

#### 4 занятие

- Упражнение «Глаза в глаза»

Цель: установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, развитие невербальных навыков общения.

Время: 5 минут.

Инструкция: «Вам необходимо разбиться на пары и в течении 3-х минут смотреть друг другу в глаза и попытаться понять настроение друг друга».

Обсуждение:

«Как вы себя ощущали когда выполняли упражнение?»

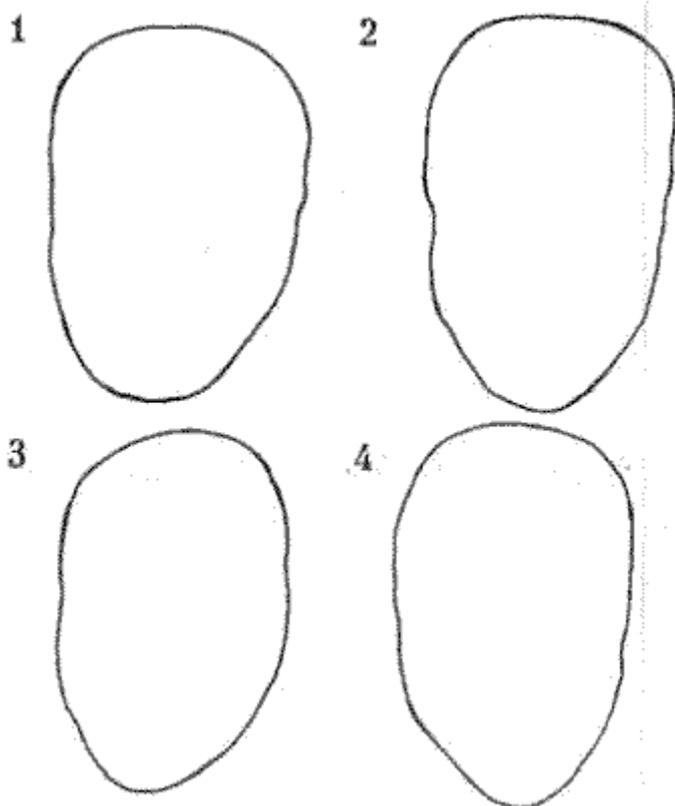
«Как вы думаете удалось ли вам уловить настроение партнера?»

- Беседа о самовыражении
- Упражнение «Моя эмоция»

Цель: научиться определять и управлять своими эмоциями.

Время: 10 минут.

Материал: Листы с изображением лиц, карандаши.



Инструкция: «Вам выданы листы с изображением 4-х лиц, ваша задача нарисовать первое лицо, чтобы оно было радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным» Ключ к тесту.

- ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.
- ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.
- ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и

предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

- ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделан упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Обсуждение: «Как вы думаете бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? Какое ваше настроение сейчас?»

- Упражнение “Зато”

Цель: научиться регулировать собственные эмоции.

Время: 10 минут.

Инструкция: «Я буду предлагать вам различные ситуации, а вам нужно найти положительный выход из неё» Стандартная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете, что вам устроили бойкот и почти никто с вами не разговаривает?

Что вы чувствуете, когда вашу роль в школьном спектакле отдали другому ученику, без вашего согласия?

Как вы реагируете, когда человек который вам сильно нравится, предпочел не вас?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции: (работаем по кругу)

Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

Предложите ситуации из личного опыта, которые вы хотели бы разобрать.

- Упражнение «Вопрос-ответ».

Цель: закрепление пройденного материала.

Время: 20 минут.

Материал: листы А4, стикеры.

Инструкция:

«Нам нужно разделится на 2 группы, каждая группа в течении 5 минут придумать максимум вопросов по теме тренинга и приклеить его на свой лист, потом мы обменяемся листами и попробуем ответить на вопросы друг друга».

Обсуждение:

«Остались ли у вас вопросы?»

«Чему мы научились?»

### 5 занятие

- Упражнение «Дамы и кавалеры»

Цель: начать тренинг, формирование позитивного мышления.

Время: 5 минут.

Инструкция:

Все участники группы, выбирают себе псевдоним, а сосед должен объяснить его выбор и сделать комплимент.

Обсуждение:

«Какое у вас настроение сегодня?»

«Удалось ли вам войти в образ который вы выбрали?»

- Упражнение: «Польза и вред эмоций».

Цель: учить осознавать и регулировать эмоции.

Время: 10 минут.

Инструкция:

«Нам нужно разделится на 2 группы, каждая группа получит карточку с эмоцией, вам необходимо написать пользу и вред эмоций».

Обсуждение:

«Как вы считаете эмоции могут быть только положительными и негативными?»

«Какую пользу можно получить от эмоций?»

- Упражнение «А это ты молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения.

Время: 10 минут.

Инструкция:

«Мы сейчас встанем в два круга (внешний и внутренний), каждый по очереди должен говорить о своих достижениях, тот кто слушает-загибает пальцы и говорит фразу «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!»

Обсуждение:

«Много ли хорошего вам удалось сказать о себе?»

«Что вы заметили в своем партнере, когда он говорил?»

- Беседа мои таланты

Цель: определить какие способности и таланты имеет каждый участник группы, или хотел бы иметь и как он их развивает.

Инструкция: «Ребята, я хотела бы с вами тему талантов, у каждого человека есть способности к какому то ремеслу, я бы хотела поговорить о ваших». Работа по желанию.

- Упражнение «Бесплатные советы»

Цель: завершение тренинга.

Время: 5 минут.

Инструкция:

«Вам нужно написать свое имя, после чего лист передается участнику справа, участник в течении минуты пишет бесплатные рекомендации и передает лист дальше

Обсуждение:

«Чем вам запомнился данный тренинг? Есть ли вопросы, которые вы хотели бы обсудить?»

## 6 занятие

- Упражнение «Я – это...»

Цель: помочь участникам лучше понимать друг друга.

Время: 5 минут.

Материал: листы А3, ручки.

Инструкция:

«Всем раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 минут придумывает десять слов или фраз, которые его характеризуют; записывает эти характеристики и прикрепляет листочек на грудь. Затем участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. После того как надписи прочитаны, все садятся в круг и начинают обсуждать: что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех».

- Психогимнастическая игра «Путаница».

Цель: снятие психологического напряжения.

Время: 5-7 минут.

Инструкция:

«Нам необходимо взяться за руки и образовать цепочку, теперь нам необходимо запутать цепочку, а теперь ведущий должен распутать цепочку, не разрывая рук участников».

- Упражнение «Минута славы»

Цель: раскрытие талантов, развитие самовыражения через деятельность.

Материалы: цветная бумага, ножницы, цветные ткани, маркеры, ватман, музыкальная колонка.

Время: 20 минут.

Инструкция: «Сегодня я предлагаю вам устроить минуту славы, ваша задача за минуту, презентовать себя или продукт своей деятельности нам, это может быть песня, танец, чтение стихотворения, оригами и многое другое, то что вам по душе»

Обсуждение: «Что вы чувствовали когда презентовали себя? Каковы были ваши ощущения когда вы готовились? Нужна ли была вам сторонняя помощь? Чего вам не хватило?»

- Упражнение «Я желаю себе...»

Цель: Завершение тренинга.

Время: 15 минут.

Инструкция:

«Все встают в круг, у меня в руках мяч, который мы будем передавать друг другу, у кого в руках мяч говорит «Я желаю себе..».

### 7 занятие

- Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: сплочение коллектива.

Время: 7 минут.

Инструкция: участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение: «Что вы испытывали когда понимали, что у вас есть сходство с другим человеком? Что вы чувствовали, когда понимали, что вы все-таки разные?»

- Беседа о эмпатии

Цель: просветительская работа.

Время: 15 минут.

Инструкция: «Ребята, я бы хотела поговорить с вами о таком явлении, как эмпатия. Знаете, что это такое? Эмпатия – это способность сопереживать другому человеку. Эмпатия не присуща человеку от рождения, а

развивается в процессе жизни при взаимодействии ребенка с другими людьми. Как вы считаете важно ли развивать эмпатию? Почему? Как мы будем себя ощущать, если к нам начнут относиться более эмпатично?»

- Упражнение мяч

Цель: эмоциональная разрядка.

Время: 5 минут.

Материалы: мяч.

Инструкция: «Сейчас тот, кто начнет нашу работу, бросит мяч кому-нибудь из нас и скажет, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места — в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т. д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют. При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже „побывали" другие, и те предметы, которые уже назывались».

- «Ситуации сочувствия»

Цель: развитие эмпатии.

Время: 15 минут.

Материалы: карточки с заданиями.

Инструкция: Группа делится на 5 подгрупп. Им раздаются ситуации, в которые попали люди. Задача подгруппы – проанализировать ситуацию и выразить свое сочувствие, дать совет, предложить решение проблемы. Презентации перед всей группой, корректировка.

1. Маша только что узнала, что ее мама и папа собираются развестись. Они сказали ей, что некоторое время она будет жить у тети Кати, пока всё образуется. Маша плачет, рассказывая вам об этом. Вы можете выразить сочувствие Маше?

2. Паше 8 лет. На День рождения папа подарил ему щенка. Паша гулял с ним каждый день, кормил, поил и гулял с ним каждый день. Паша очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды Паша

пришел из школы и обнаружил, что щенок прорыл дыру под забором и убежал. Мальчик был очень расстроен, он искал его повсюду. Его мама помогла ему дозвониться в службу по отлову беспризорных животных, чтобы проверить, не попал ли он туда. Паша расклеил объявления по всему городу, но никто не откликнулся. Когда Паша рассказывал Вам об этом, он был очень-очень опечален. Можете ли вы посочувствовать ему?

3. Тимур и Роза – брат и сестра. Их родители приехали из Казахстана несколько лет назад. Дети живут в большом городе и ходят в среднюю школу. Однажды они вернулись из школы и застали обоих родителей дома. Это было очень странно, потому что они оба работают. Родители сказали им, что их бабушка в Казахстане тяжело заболела, и маме необходимо поехать туда на долгое время, чтобы ухаживать за ней. Роза и Тимур очень огорчены, что их мама уезжает так далеко и не известно, когда вернется. Можете ли вы им посочувствовать?

4. Пете подарили на День рождения велосипед. Папа предупредил его, чтобы он не забывал каждый вечер ставить его в гараж. Однажды вечером Петя заигрался с друзьями с соседней улицы и забыл про велосипед. На следующее утро он вспомнил о нем и побежал посмотреть, на месте ли он. Велосипеда не было! Петя рассказал вам об этом по дороге в школу. Можете ли вы придумать слова утешения для Пети?

5. Карине 13 лет. Она живет с мамой и четырьмя младшими братьями. Мама подрабатывает в трех местах, чтобы заработать достаточно денег. Карина хочет стать капитаном школьной команды болельщиков, но у нее нет времени, чтобы ходить на репетиции. После школы она должна сидеть с братишками. Карина спросила у учителя, который занимается подготовкой капитанов, что ей делать. Учитель дал ей домой видео с обучающим курсом, чтобы она могла практиковаться дома. На испытаниях она заняла первое место и была очень счастлива! Карина забежала к вам на перемене и сказала, что набирает команду. Можете ли вы разделить ее радость?

- Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Цель: завершение тренинга.

Время: 3 мин.

Инструкция: ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Обсуждение «Что вам понравилось в сегодняшнем занятии? Что вы не хотели делать, и что вы делали с большим желанием?»

## 8 занятие

- Упражнение «Лучшее приветствие»

Цель: начало тренинга.

Время: 5 минут.

Инструкция: разбиваем группу на пары, по сигналу один партнер из каждой пары переходит в другую (чтобы избежать хаоса, можно предложить порядок перехода, например – по часовой стрелке), и приветствия продолжаются с новыми партнерами. Чтобы разнообразить приветствия, можно проиграть различные ситуации и роли: например, вы неожиданно встретили давнего друга; вы приходите к начальнику; встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, просто с первым встречным; попадаете в деревню и т.п. Обсуждение.

- Психодинамическая разрядка

Цель: эмоциональная разрядка.

Время: 5 минут.

Инструкция: делим участников на подгруппы по 4 человека. «Каждый из нас будет придумывать ситуацию формулируя ее, например, так: представим себе, что все люди на Земле спят днем, а ночью все делают. После того как ситуация предложена, все (в том числе и участник группы,

предложивший ситуацию) говорят, какие они видят плюсы, минусы и интересные моменты в этой ситуации. Например, представим себе, что все автомобили на Земле желтого цвета. Плюс — легче производить краску для машин; минус — трудно находить свою машину на стоянке; интересный момент — какое воздействие может оказать на психику человека такое изобилие желтого цвета вокруг».

- Разные роли.

Цель: развитие эмпатии и самовыражения.

Время: 20 минут.

Материал: карточки.

1. Молодой человек, не проявивший никаких способностей в жизни. Ничего толком не умеет, ничего у него не получается, никаких особых способностей не проявилось. Другие люди ему тоже об этом говорят. Он им верит. Испытывает разочарование в жизни, утратил интерес к ней.

2. Женщина поссорилась со своим мужем. Они поругались, и муж сказал ей, что он уходит и забирает ребенка с собой. Она подумала, что он ей угрожает, но муж действительно тайно забрал ребенка с собой. Больше она их не видела. Сейчас у нее новая семья, но она все время думает о первом муже и хочет его вернуть.

3. Девочка-подросток страдает из-за семейных конфликтов. Причиной этих ссор является она сама, вернее, ее воспитание. Родители упрекают друг друга и скандалят. Каждый считает виновным в том, что дочь отбивается от рук, другого. Девочка тяжело переживает эти раздоры, очень эмоционально реагирует на них. Главное заключается в том, что она считает себя хорошей и ей обидно, когда в нее не верят.

4. Отец постоянно ругает своего сына, «пилит» по поводу и без. Он же просто теряется, так как не знает, как тому угодить. Чувствует себя

униженным, суетится всякий раз, когда отец кричит на него. Ему очень горько, что его никто не защищает и не любит.

5. Женщина испытывает большие нагрузки на работе, кроме того, ей постоянно и беспричинно делают замечания, попрекают. Ей кажется, что все ополчились против нее. На нее бросают косые взгляды, перешептываются за спиной, но в глаза никто ничего не высказывает. Она очень дорожит своей работой, но условия в коллективе становятся невыносимыми...

6. Девочки-сестры враждуют между собой. Старшая насмехается над младшей, издевается над ее внешностью, манерой одеваться, причесываться, говорить. Она выставляет в смешном виде все, чем занимается младшая. Когда дома никого нет – обзывает младшую и даже бьет. На попытки младшей сестры искать защиту и поддержку у родителей те отвечают ей, что она всё выдумывает.

7. Старшеклассница жалуется на отсутствие друзей, с ней никто не хочет дружить, из компаний ее просто прогоняют. Она думает, что это связано с ее некрасивой внешностью, которая всех отталкивает. Надежду обрести друзей она утратила. Одиночество стало таким всеобъемлющим, что ей уже не хочется жить.

8. Пожилая женщина недовольна своим сыном и его женой, которая постоянно им командует. Пока матери удастся помогать сыну, спасти его от ситуации «подкаблучника», но ее мучают опасения, что после ее смерти всё изменится к худшему, и сын попросту пропадет. Ведь даже для своих детей он не авторитет – как их мать скажет, так и будет.

9. Молодая женщина находится в растерянности: муж накануне вечером сообщил ей, что у него есть другая, и он решил уйти к ней. Уговоры не

возымели никакого действия. Он заявил, что все равно с ней жить не будет. Сегодня утром он собрал вещи и ушел, сказав, что навсегда.

10. Мать не знает, что делать со своей выросшей дочерью, которая ни ее, ни отца не слушает, хамит. Может по несколько дней не появляться дома, при этом ничего родителям не сообщает. Хотя они знают, что у нее уже постоянно меняются партнеры, ее интимное поведение попросту называется развратом. Дочь становится все более развязной, грубой, ничего не делает по дому, только ест, спит, постоянно меняет наряды и требует денег.

11. Старая женщина узнала, что в детском доме живет ее племянница, о судьбе которой она прежде ничего не знала. После встречи с девочкой в дет.доме женщина испытывает ужасные мучения, т.к. девочка очень обрадовалась встрече с ней и просит забрать ее оттуда, однако женщина обеспокоена тем, что она слишком стара и тяжело больна, и, кроме того, опасается, что на ее пенсию и социальное пособие ребенка ей не поднять.

Инструкция: «Вам нужно прочесть карточку и найти путь решения проблемы, войти в роль клиента и помочь ему».

Обсуждение: «Были ли вам легко войти в роль клиента? Что вы чувствовали, когда пытались решить заданную ситуацию?»

- Упражнение «Подарок»

Цель: завершение тренинга.

Время: 5 минут.

Инструкция: «Давайте придумаем нашей группе подарок, например я хочу подарить нашей группе больше улыбок и оптимизма, а вы?»

Обсуждение: «Что для вас было самым сложным в сегодняшнем занятии? Что самым веселым?»

## 9 занятие

- Упражнение «Поздоровайся локтями»

Цель: начало тренинга.

Время: 3 минуты.

Инструкция: участники здороваются соприкоснувшись локтями, стоя в круге, при этом у каждого участника есть свой номер (1-4), каждый «номер первый» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны; каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево; каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны; каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

- Упражнение «Зеркало молчащие и говорящее».

Цель: сплочение коллектива, развитие эмоционального интеллекта.

Время: 20 минут.

Инструкция: Твоя задача только по отражению в «зеркале», точнее в двух «зеркала», определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два зеркала, разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснить тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе «зеркало»- говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим «зеркалом».

«Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение «зеркалами» происходит по очереди. Сначала работает «молчащее зеркало». Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает «говорящее зеркало» и произносит одну – только одну!- фразу. Если игрок опять не угадает, то снова- можно по другому- отражает «молчащее зеркало» и т.д. Задача игрока- угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для «зеркал» есть определенные условия. Молчащее «зеркало» фактически не ограничивается в способах «отражения» человека за спиной основного игрока.

Обсуждение: Кому из игроков понадобилось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто находится за спиной? Кто из участников удивлен тем, как был отражен «зеркалом»? Что вы почувствовали, когда увидели свое отражение?»

- Упражнение «Электрическая цепь»

Цель: сплочение коллектива.

Время: 7 минут.

Инструкция: группа разбивается на пары, которые садятся на против друг друга и соединяют руки и ступни, по рукам и ногам «идет» ток. Задача участников встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней — встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 12 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

Обсуждение: «Что вы испытывали когда были одним целым механизмом? Что было сложнее всего?».

- Я тебе благодарен...

Цель: завершение тренинга.

Время: 3-5 минут.

Инструкция: участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

Обсуждение: «Что вам сегодня запомнилось? С каким настроением вы уходите?».

### 10 занятие

- Упражнение «Рифмуем имена»

Цель: приветствие.

Время: 3 минуты.

Инструкция: «Вам необходимо придумать двусишие со своим именем, которое начинается словами «Меня зовут...». Например: Меня зовут Никита, меня любят москиты!

- Упражнение «Достоинства»

Цель: повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Инструкция: Участники сидят по кругу. «Начнем бросать по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

Обсуждение: «Что нового ты узнал о себе?»

- Упражнение «Построение круга»

Цель: сплочение коллектива.

Время: 10 минут.

Инструкция: участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и

останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза.

Обсуждение: «Что дает эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Что понравилось вам на нашем занятии больше всего? Что узнали нового, чему научились?».

- Упражнение «Дом»

Цель: развитие самовыражения.

Время: 10 минут.

Инструкция: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Обсуждение: «Было ли вам комфортно выполняя упражнение? Как вы себя ощущали?»

- Впечатление о тренинге.

Цель: завершение работы.

Время: 5 минут.

Материал: карточки, маркеры.

Инструкция: «Вам нужно взять несколько карточек и записать или нарисовать свои впечатления и воспоминания о тренинге. Участники прикрепляют карточки на стену или доску. Все собираются возле стены и смотрят на "воспоминания"»

Обсуждение: «Как вы считаете наша работа удалась? Что вам понравилось больше всего? Что вы будете использовать в повседневной жизни?».



Таблица 4. -Ответы подростков на тест «Склонность к девиантному поведению» Э.В. Леуса, А.Г. Соловьева, после проведения программы.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	0	0	2	1	1	0	0	2	1	2	1	0
2	1	2	2	1	0	1	0	1	0	0	0	1
3	1	1	1	2	0	1	2	0	0	1	0	2
4	0	1	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0
6	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0
7	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
8	1	0	1	2	1	1	0	1	0	0	1	0
9	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
10	2	2	1	2	1	1	0	0	1	1	0	1
11	2	2	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
12	1	1	2	1	0	2	0	1	0	0	1	0
13	1	0	2	1	1	1	1	0	0	2	0	0
14	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	1
15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1
16	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0
17	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0
18	0	0	1	1	2	0	1	0	0	0	0	0
19	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	0	2	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0

23	1	1	1	1	0	1	2	0	0	0	1	2
24	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	2
25	1	1	1	1	0	2	1	0	1	1	1	0
26	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	2
27	1	0	0	1	0	0	2	1	1	0	1	0
28	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0
29	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	2
30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
31	0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
32	1	2	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1
33	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0
34	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
36	2	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0
37	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
38	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
39	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0
40	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
41	0	2	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0
42	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0
43	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0
44	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0
45	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
46	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
47	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0
48	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0
49	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
50	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1

51	1	1	0	1	1	0	2	0	0	1	1	1
52	1	1	0	1	1	0	0	0	2	1	1	0
53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
54	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1
55	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1
56	2	1	1	1	1	0	2	0	2	1	1	0
57	0	0	1	1	1	0	2	1	0	0	0	0
58	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0
59	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	2
60	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0
61	1	0	0	1	1	0	1	1	2	1	0	0
62	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0
63	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1
64	0	0	0	0	2	0	1	0	0	1	0	0
65	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
66	1	1	0	1	1	0	2	0	2	0	2	1
67	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1
68	1	2	0	0	1	1	2	1	2	1	1	0
69	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1
70	1	0	0	0	0	1	2	0	0	1	0	1
71	0	2	0	1	0	2	2	2	2	1	2	0
72	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
73	0	0	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1
74	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	1
75	0	0	0	0	2	1	0	0	0	1	1	1
Блок 1	11	10	12	12	9	7	8	5	5	10	4	5
Блок 2	5	6	9	9	4	4	12	3	4	7	11	8

Блок 3	6	12	10	5	10	4	7	8	4	10	9	5
Блок 4	8	7	5	7	11	1	12	5	9	6	11	7
Блок 5	10	9	3	11	17	7	13	6	12	9	9	8

Таблица 5.-Описание проективной методики, после проведения программы.

Когнитивные особенности	Описание											
	Леша	Ярослав	Ана	Света	Милана	Даша	Мирон	Вася	Слава	Никита	Наташа	Ия
Регуляция психомоторного тонуса (нажим)	Состояние стабильное	Состояние стабильное	Состояние стабильно	Состояние повышенной напряженности	Состояние стабильное	Состояние стабильное	Состояние стабильное	Состояние ослабленное, неуверенное	Состояние стабильное	Состояние стабильное	Состояние стабильное	Состояние стабильное
Уровень тревожности	Средний	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
Уровень депрессивности	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
Сфера	Интроверт	Экстраверт	Энтроп	Интроп	Энтроп	Экстр	Интроп	Интроп	Экстр	Энтроп	Интроп	Экстр

общения	ртирован ность	ертиров анность	верти рован ность	ертиров анность	ертиров анность	аверти рован ность	оверт ирова нность ь	оверт ирова нность ь	аверти рован ность	верти рован ность	ертиров анность	трав ерти рова ннос ть
Уровень демонстра тивность	Средний	Средни й	Средн ий	Средни й	Высоки й	Средн ий	Сред ний	Сред ний	Высок ий	Средн ий	Средни й	Сре дни й
Уровень отстранен ность	Низкий	Низкий	Средн ий	Средни й	Низкий	Низки й	Низк ий	Низк ий	Низки й	Средн ий	Низкий	Низ кий
Сфера социальных отношений	Социаль но активен	Социал ьно активен	Социа льно активе н	Социал ьно пассиве н	Социал ьно активен	Социа льно активе н	Соци ально актив ен	Соци ально пасси вен	Социа льно активе н	Социа льакти вен	Социал ьно активен	Соц иаль но акти вен
Уровень агрессивн ость	Низкий	Средни й	Низки й	Низкий	Низкий	Средн ий	Низк ий	Низк ий	Средн ий	Низки й	Низкий	Сре дни й



Таблица 1. – Подсчет Т-критерия

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-$ $t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
67	40	-27	27
64	48	-16	16
50	39	-11	11
68	44	-24	24
90	51	-39	39
51	23	-28	28
86	52	-34	34
39	27	-12	12
47	34	-13	13
72	42	-30	30
72	42	-30	30
74	44	-30	30
57	33	-24	24

Таблица 2. - Подсчет Т-критерия

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1.5
2	0	1.5
3	11	3
4	12	4
5	13	5
6	16	6
7	24	7.5
8	24	7.5
9	27	9
10	28	10
11	30	12
12	30	12
13	30	12
14	34	14
15	39	15

Таблица 3. - Подсчет Т-критерия.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
67	40	-27	27	9
64	48	-16	16	6
50	39	-11	11	3
68	44	-24	24	7.5
90	51	-39	39	15
51	23	-28	28	10
86	52	-34	34	14
39	27	-12	12	4
47	34	-13	13	5
72	42	-30	30	12
72	42	-30	30	12
74	44	-30	30	12
57	33	-24	24	7.5
Сумма				120