

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Березовская Юлия Николаевна
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование с использованием арт-терапевтических
техник как средство стабилизации эмоциональной сферы в
подростковом возрасте

Направление подготовки: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы: Мастерство психологического
консультирования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой
канд. психол. наук, доцент Мосина Н.А.

18.06.21 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Сафонова М.В.

(дата, подпись)

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент Гордиенко Е.В.

12.06.2021 Gy
(дата, подпись)

Дата защиты 22.06.2021г.

Обучающийся Березовская Ю.Н. Березовская Ю.Н. 10.06.21г.
(фамилия, инициалы) (дата, подпись)

Оценка отлично
(прописью)

Красноярск, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

РЕФЕРАТ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ГЛАВА I: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	
1.1. Возрастные особенности подростков.....	14
1.2. Психологическая характеристика эмоциональной сферы в подростковом возрасте.....	18
1.3. Эффективность арт-терапии в решении эмоциональных проблем....	24
Выводы по главе I.....	31
ГЛАВА II: ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СНИЖЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИК	
2.1. Изучение и анализ результатов исследования эмоциональной нестабильности подростков на начало опытно-экспериментальной работы.....	33
2.2. Разработка и реализация программы по снижению эмоциональной нестабильности подростков в процессе группового консультирования с использованием техник.....	52
2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента по снижению эмоциональной нестабильности подростков в процессе группового консультирования с использованием техник.....	59
Выводы по главе II.....	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	81
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	89

РЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Психологическое консультирование с использованием арт-терапевтических техник как средство стабилизации эмоциональной сферы в подростковом возрасте».

Цель исследования: выявить актуальный уровень стабильности эмоциональной сферы подростков; разработать и апробировать программу психологического консультирования как средства стабилизации эмоциональной сферы.

Объект исследования: процесс развития эмоциональной сферы подростков.

Предмет исследования: психологическое консультирование с использованием техник арт-терапии как средство регулирования эмоциональной сферы в подростковом возрасте

Гипотеза: мы полагаем, что эмоциональная нестабильность у подростков может находиться на высоком уровне, который выражен беспокойством, низкой степенью стрессоустойчивости, самооценки, а так же нестабильностью настроения. Мы предполагаем, что с помощью психологического консультирования мы можем стабилизировать эмоциональную сферу, если:

1) психологическое воздействие будет направлено на формирование эмоциональной устойчивости за счет повышения уровня самооценки, стрессоустойчивости, спокойствия и стабильности настроения;

2) использовать профилактическую программу со специально подобранными арт-терапевтическими техниками, направленными на снижение уровня эмоциональной нестабильности подростков.

Задачи:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Подобрать диагностический комплекс для изучения эмоциональной нестабильности у детей подросткового возраста.

3. Проанализировать и описать особенности эмоциональной нестабильности у детей подросткового возраста.

4. Разработать и апробировать цикл занятий с методами арт-терапии.

5. Проследить динамику до и после формирующего эксперимента.

6. Оценить эффективность разработанной программы.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования.

2. Тестирование.

3. Опросные методы.

4. Методы математической обработки данных.

5. Методы качественного и количественного анализа.

Экспериментальная база исследования: опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе Центра довузовской подготовки КГПУ им. В.П. Астафьева с обучающимися педагогических классов.

Структура магистерской диссертации обусловлена логикой исследования, его целями и задачами. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Методологической и теоретической основой исследования являются основные общенаучные методологические принципы и принципы психологии: целостности, системности, единства сознания и деятельности (Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн и др.). Так же мы опираемся на труды В.К. Вилюнаса, Л.С. Выготского, К.Э. Изарда, Б.Н. Додонова, А.Н. Леонтьева, А.И. Копытина.

Научная новизна работы состоит в том, что в данной работе сопоставлены разные точки зрения на проблему эмоциональной нестабильности у детей подросткового возраста.

Научно-практическое значение состоит в том, что в ходе данного исследования получены данные как о причинах эмоциональной

нестабильности подростков, так и о картине эмоциональной нестабильности подростков в целом. Так же в данном исследовании разработана программа, направленная на стабилизацию эмоциональной сферы подростков посредством арт-терапевтических техник в процессе группового консультирования.

Работа апробирована на международной научно-практической конференции «Перспективы развития и применения современных технологий» в г. Петрозаводске 22 апреля 2021 года. По теме исследования имеется две публикации.

ABSTRACT OF THE MASTER'S THESIS

Dissertation for the master's degree in psychological and pedagogical education "Psychological counseling using art therapy techniques as a means of stabilizing the emotional sphere in adolescence".

The purpose of the study: to identify the current level of stability of the emotional sphere of adolescents; to develop and test a program of psychological counseling as a means of stabilizing the emotional sphere.

Object of research: the process of development of the emotional sphere of adolescents.

Subject of the study: psychological counseling using art therapy techniques as a means of regulating the emotional sphere in adolescence

Hypothesis: we believe that emotional instability in adolescents may be at a high level, which is expressed by anxiety, a low degree of stress resistance, self-esteem, as well as mood instability. We assume that with the help of psychological counseling, we can stabilize the emotional sphere if:

1) the psychological impact will be aimed at the formation of emotional stability by increasing the level of self-esteem, stress resistance, calmness and stability of mood;

2) use a preventive program with specially selected art therapy techniques aimed at reducing the level of emotional instability of adolescents.

Tasks:

1. To analyze the psychological and pedagogical literature on the problem of research;

2. Choose a diagnostic complex for the study of emotional instability in adolescent children;

3. To study the level of emotional instability in adolescent children;

4. Analyze and describe the features of emotional instability in adolescent children;

5. Develop and test a cycle of classes with art therapy methods;

6. Follow the dynamics before and after the formative experiment;
7. Evaluate the effectiveness of the developed program.

Research methods:

1. Theoretical analysis of the literature on the research problem.
2. Testing.
3. Survey methods.
4. Methods of mathematical data processing.
5. Methods of qualitative and quantitative analysis.

Experimental base of the study:

Experimental work was carried out on the basis of the Center for Pre-university Training of KSPU named after V. P. Astafyev with students of pedagogical classes.

The structure of the master's thesis is determined by the logic of the research, its goals and objectives. The dissertation consists of an introduction, two chapters, a conclusion, a list of references and an appendix.

The methodological and theoretical basis of the research is the basic general scientific methodological principles and principles of psychology: integrity, consistency, unity of consciousness and activity (B F.Lomov, S. L. Rubinstein, etc.). We also rely on the works of V. K. Vilyunas, L. S. Vygotsky, K. E. Izard, B. N. Dodonov, A. N. Leontiev, A. I. Kopytin.

The scientific novelty of the work consists in the fact that this work compares different points of view on the problem of emotional instability in adolescent children.

The scientific and practical significance lies in the fact that in the course of this study, data were obtained both on the causes of emotional instability of adolescents, and on the picture of emotional instability of adolescents in general. Also in this study, a program was developed aimed at stabilizing the emotional sphere of adolescents through art therapy techniques in the process of group counseling.

The work was approved at the international scientific and practical conference "Prospects for the Development and Application of Modern Technologies" in Petrozavodsk on April 22, 2021. There are two publications on the research topic.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Эмоциональная сфера человека является сложной регуляторной системой. Нарушения в этой сфере препятствуют свободному взаимодействию личности с окружающим миром, приводят к отклонениям в личностном развитии, стимулируют появление психологических расстройств.

Подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным» и поэтому изучение эмоционального развития подростков занимает ведущее место в психологии. Эмоциональные нарушения, возникающие в этот период, имеют далеко идущие последствия. Многие исследователи связывают некоторые типы нарушения поведения у детей с различными формами эмоциональных нарушений. Неоднократно демонстрируется связь эмоционального неблагополучия с неуспеваемостью, трудностями общения со сверстниками и взрослыми и т.д. В последнее время интерес к проблеме эмоционального развития значительно возрос.

Многочисленные подходы к решению этой проблемы чаще всего основываются на изучении внутрисемейной атмосферы, социального окружения, качестве медицинского обслуживания, отношений подростка с близкими взрослыми и других внешних факторах. Наряду с этим, менее изучены внутренние факторы, влияющие на психическое здоровье детей. В качестве одного из таких внутренних факторов, являющихся мощным регулятором психики ребенка, а соответственно и его здоровья, можно рассматривать эмоциональную сферу. В современных условиях в нашей стране эмоциональная атмосфера общества не обрела стабильности. Высокие чувства, идеалы, нравственные ценности как важнейшие ориентиры воспитания были оттеснены на задний план в связи с утверждением новых, рыночных отношений.

Подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости

настроения, возникновении тревожности, агрессивности и других бурных реакций.

Данная проблема достаточно полно отражена в работах отечественных зарубежных авторов таких как П.К. Анохин, А.Г. Грецов, И.Б. Дерманова, Е.П. Ильин, В.Г. Казанская, П. Лафренье, Ф. Райс, А.А. Реан, С.Л. Рубинштейн и др.

В системе образования долгое время искусство традиционно рассматривалось как средство эстетического формирования и развития детей. В онтогенезе эстетическое воспитание закладывает основы мироощущения, развивая положительные эмоции как фундамент мировоззрения в построении картины мира ребенка.

В настоящее время возникает необходимость рассматривать искусство не только как фактор развития и формирования личности, но и как эффективное средство профилактики и коррекции психосоматических и эмоциональных нарушений, защиты детской психики от агрессивных воздействий внешней среды.

Арт-терапия относится к психологическому воздействию искусством и используется в социальной, педагогической, психологической работе как средство гармонизации и развития психики человека через его занятия творчеством. Арт-терапия наиболее подходит для работы с детьми и основывается на том, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества, избавляя от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта. Одной из наиболее значимых характеристик арт-терапевтического взаимодействия участников психокоррекционной работы является опыт позитивной совместной деятельности, развитие коммуникативной активности, актуализации ролей «зритель - художник», придание ценности подростковым переживаниям. Психотерапевтическим воздействием сотворчества на эмоциональное, а также нравственное развитие личности занимались А.И. Аржанова, И.П. Воропаева, В.Г. Нечаева, Р.В. Овчарова, Н.Э. Фаас. Таким образом, арт-терапия обладает возможностями

мягкой гуманной поддержки личности ребенка, развивает его способности к самопознанию (Дж. Аллан, М. Бурно, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, Л. Ловенфельд, Е.Г. Макарова). Исследуя данную проблему, следует признать, что нынешнее состояние образования не позволяет эффективно решать задачи сохранения психологического здоровья детей и требует научной разработки новых подходов к этой проблеме.

Тема: Психологическое консультирование с использованием арт-терапевтических техник как средство стабилизации эмоциональной сферы в подростковом возрасте

Цель исследования: выявить актуальный уровень стабильности эмоциональной сферы подростков; разработать и апробировать программу психологического консультирования как средства стабилизации эмоциональной сферы.

Объект исследования: процесс развития эмоциональной сферы подростков.

Предмет исследования: психологическое консультирование с использованием техник арт-терапии как средство регулирования эмоциональной сферы в подростковом возрасте

Гипотеза исследования: мы полагаем, что эмоциональная нестабильность у подростков может находиться на высоком уровне, который выражен беспокойством, низкой степенью стрессоустойчивости, самооценки, а также нестабильностью настроения. Мы предполагаем, что с помощью психологического консультирования мы можем стабилизировать эмоциональную сферу, если:

1) психологическое воздействие будет направлено на формирование эмоциональной устойчивости за счет повышения уровня самооценки, стрессоустойчивости, спокойствия и стабильности настроения;

2) использовать профилактическую программу со специально подобранными арт-терапевтическими техниками, направленными на снижение уровня эмоциональной нестабильности подростков.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Подобрать диагностический комплекс для изучения эмоциональной нестабильности у детей подросткового возраста.
3. Проанализировать и описать особенности эмоциональной нестабильности у детей подросткового возраста.
4. Разработать и апробировать цикл занятий с методами арт-терапии.
5. Проследить динамику до и после формирующего эксперимента.
6. Оценить эффективность разработанной программы.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования.
2. Тестирование.
3. Опросные методы.
4. Методы математической обработки данных.
5. Методы качественного и количественного анализа.

Экспериментальная база исследования: опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе Центра довузовской подготовки КГПУ им. В.П. Астафьева с обучающимися педагогических классов.

Методологической и теоретической основой исследования являются основные общенаучные методологические принципы и принципы психологии: целостности, системности, единства сознания и деятельности (Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн и др.). Так же мы опираемся на труды В.К. Вилюнаса, Л.С. Выготского, К.Э. Изарда, Б.Н. Додонова, А.Н. Леонтьева, А.И. Копытина.

Научная новизна работы состоит в том, что в данной работе сопоставлены разные точки зрения на проблему эмоциональной нестабильности у детей подросткового возраста.

Научно-практическое значение состоит в том, что в ходе данного исследования получены данные как о причинах эмоциональной

нестабильности подростков, так и о картине эмоциональной нестабильности подростков в целом. Так же в данном исследовании разработана программа, направленная на стабилизацию эмоциональной сферы подростков посредством арт-терапевтических техник в процессе группового консультирования.

Структура магистерской диссертации обусловлена логикой исследования, его целями и задачами. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА I: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Возрастные особенности подростков

Подростковый возраст — это период в возрасте от двенадцати до пятнадцати лет у девочек и от тринадцати до шестнадцати — у мальчиков. Его также называют средним школьным возрастом, так как обычно подростки обучаются в пятом – шестом классах школы.

Этот возраст по праву считают самым трудным и ответственным в становлении и развитии подростка. Ещё двадцать-тридцать лет тому назад проблемы, связанные с ним, не были столь значимыми. Теперь же о подростковом возрасте говорят, как об особенно трудном периоде. Родители и учителя ищут подходы к характеру подростка [76].

Принято характеризовать данный возраст как критический, переломный, но главной его особенностью является все-таки половое созревание. Л.С. Выготский говорил о трёх точках созревания: органическое, половое и социальное. У человека с эволюцией общества точки полового и социального развития совпадали, и это отмечалось переходом индивидуума на новую ступень развития в рамках какой-то социальной группы, а органическое созревание наступало примерно через несколько лет. У современного же ребенка эти линии расхожи в принципе. Изначально половое, затем органическое и, наконец, социальное. Данное расхождение и обусловило явление подросткового возраста.

Ф. Арьес предполагает, что подростковый возраст возник в XIX веке. Сегодня в странах первого мира этот период имеет тенденцию к увеличению временных рамок. По современным данным он охватывает почти десятилетие – от 11 до 20 лет. Но еще в 30-х годах прошлого века П.П. Блонский писал, что российским детям еще предстоит завоевать

подростковый период. Он был убежден, что это позднее, «почти на глазах истории произошедшее приобретение человечества».

Л.С. Выготский также подходил к подростковому периоду как к историческому образованию. Как и П.П. Блонский, он считал, что особенности протекания и продолжительность подросткового возраста заметно варьируют в зависимости от уровня развития общества. Согласно взглядам Л.С. Выготского, подростковый возраст – это самый неустойчивый и изменчивый период, который отсутствует у дикарей и при неблагоприятных условиях «имеет тенденцию несколько сокращаться, составляя часто едва приметную полоску между окончанием полового созревания и наступлением окончательной зрелости».

В 20-30-ые годы XX века в России был собран и проанализирован большой фактический материал, характеризующий отрочество в разных социальных слоях и группах (среди рабочих, крестьян, интеллигенции, служащих, кустарей), у подростков разных национальностей и у беспризорных. Много интересного содержится в работах Н.А. Рыбникова, В.Е. Смирнова, И.А. Арямова и др. Обобщая эти работы, Л.С. Выготский пришел к выводу о том, что в подростковом возрасте структура возрастных потребностей и интересов определяется в основном социально-классовой принадлежностью подростка. Он писал: «Никогда влияние среды на развитие мышления не приобретает такого большого значения, как именно в переходном возрасте. Теперь по уровню развития интеллекта все сильнее и сильнее отличаются город и деревня, мальчик и девочка, дети различных социальных и классовых слоев» [34].

Характерным для подростков является общее расширение и углубление познавательных интересов, выходящих за рамки школьной программы. У них развивается интерес к чтению научно-популярной и художественной литературы. Появляется интерес к вопросам прошлого и будущего, проблемам войны и мира, жизни и смерти, экологическим и социальным темам, возможностям познания мира, инопланетянам, ведьмам и гороскопам.

Многие исследователи считают подростковый возраст периодом «зенита любознательности». Впрочем, эта любознательность поверхностная, разносторонняя, практически полностью не связана со школьной программой. Недаром среди психологов распространена шутка, что подросток знает все и интересуется всем, что не входит в школьную программу.

Подростковый период – особый период в развитии личности. Этот период характеризуется резко проходящими качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

Прохождение через этап полового созревания нередко бывает очень болезненным. Подростки чрезвычайно критически настроены по отношению к собственной внешности; их переживания связаны с недостаточностью развития или с быстрыми его темпами.

Подростки очень импульсивны, вспыльчивы, легко возбудимы, они подвержены колебаниям настроения и аффективным вспышкам, на которые накладывается, часто неосознанное, половое влечение.

Возрастная трансформация зачастую происходит рывками, неравномерно, в нем выявляются различные тенденции, проявляется стремление подростков к самоутверждению, самоопределению и самореализации. Одни подростки развиваются быстрее, другие отстают от своих ровесников. Индивидуальное развитие также может проходить неровно: интеллектуальное формирование опережает личностное и наоборот.

Основным лейтмотивом психического развития в подростковом возрасте является становление нового, еще достаточно неустойчивого, самосознания, изменение Я – концепции, попытки понять самого себя и свои возможности. В этом возрасте происходит становление сложных форм аналитико-синтетической деятельности, формирование абстрактного, теоретического мышления. Большое значение имеет возникающее у подростка чувство принадлежности к особой «подростковой» общности, ценности которой являются основой для собственных нравственных оценок.

Подросток начинает "дистанцироваться" от взрослых. При этом ждёт от взрослых понимания своих стремлений и желаний, поддержки и доверия. Для подростка важно, чтобы старшие признавали его равноправие с ними. В противном случае возникают конфликтные ситуации.

Ведущей деятельностью подростка становится общение со сверстниками. Желая занять в группе ровесников достойное место, подросток становится более конформным к действиям и ценностям членов группы.

Подростковый период характерен переходом на качественно новый уровень самосознания и Я-концепции. Подросток в активном поиске себя, сравнивает себя с взрослыми и сверстниками. Он начинает осознавать собственную ценность, уникальность и неповторимость. В этом возрасте происходит изменение формирования самооценки: подросток больше не ориентируется на оценки взрослых, он переходит к собственным критериям оценивания своих поступков, поведения, личности в целом. Психологи считают, что именно в подростковом возрасте происходит подменное становление самосознания и Я-концепции. В юношестве же она закрепляется. Важным условием для развития Я-концепции является взаимное сотрудничество всех участников образовательного процесса и нахождения гибкого подхода в решении каждого конкретного проблемного случая в жизни подростков.

Таким образом, исходя из вышесказанного, отмечаем, что подростковый возраст имеет важное значение в развитии и становлении личности человека. Данный период отличается своими возрастными особенностями, в этот период значительно расширяется объем деятельности, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок. И всё это происходит на фоне противоречий физиологического и психического развития. Отсюда подростковый возраст характеризуется специалистами как переходный, сложный, трудный, критический.

1.2. Психологическая характеристика эмоциональной сферы в подростковом возрасте

Подростковый период жизни человека сопровождается бурными и интенсивными переменами во всех сферах.

Этот возраст ознаменован окончательным формированием интеллектуального аппарата, благодаря этому появляется возможность осмысленно конструировать своё собственное мировоззрение, индивидуальную систему ценностей и Я-концепцию. Образ Я в этот период нестабилен и по сравнению с младшим школьным возрастом менее позитивен, пик таких изменений приходится примерно на 12–13 лет. Именно в это время начинается интеграция и осмысление всей информации, которая относится к Я. Согласно эпигенетической концепции Э. Эриксона подростковый возраст занимает центральное место, подростку необходимо решить базовую задачу, которая заключается в развитии чувства ролевой идентичности, вбирающего в себя не только систему актуальных ролевых идентификаций, но и опыт, который подросток накопил на предыдущих этапах становления, синтезирует его и становится базой для дальнейшего развития личности взрослого человека.

Вне всякого сомнения, и эмоциональная сфера претерпевает значительные изменения.

Современная психология предлагает целый ряд самых разнообразных определений понятия «эмоции». Как правило, эмоциями называют психический процесс субъективного отражения наиболее общего отношения человека к окружающей действительности. В переводе с латинского языка *emotio* – означает «волную», «потрясаю» [15].

Эмоции возникли в результате эволюции для лучшей адаптации организма. Эмоции всегда имеют два полюса, то есть двувалентны. Они положительны или отрицательны. Отдельные жизненно важные свойства предметов и ситуаций, когда вызывают эмоции, настраивают организм на

соответствующее поведение. Это механизм непосредственной оценки уровня благополучности взаимодействия организма со средой [86].

Эмоции являются базовыми явлениями психики, в них отражается субъективное отношение к различным аспектам этого бытия.

Основной практической значимостью эмоций является их возможность выступать катализатором активного действия. Так, пока жизнь протекает спокойно, безмятежно человек ничего не пытается менять, потому что его и так все устраивает. Но если происходит что-то, что раздражает, печалит или злит, то человек начинает задумываться об изменениях. А все потому, что он испытывает эмоциональный дискомфорт.

Совершенствование высших эмоций, чувств происходит по мере социализации, развития человека, становления личности. Такое развитие имеет несколько направлений:

- включение в сферу эмоциональных переживаний новых событий, предметов, людей;
- повышение уровня сознательного управления эмоциями;
- постепенное включение в нравственную регуляцию высоких ценностей, норм [34].

Развитие эмоциональной сферы личности имеет определяющее значение для становления личности в целом. Его закономерности могут указать механизм дальнейшего развития человека, потому что чувства выявляют важные аспекты внутреннего мира личности [55].

Развитию эмоциональной сферы способствуют такие аспекты жизни, как семья, работа, обучение, круг общения, окружение. Эмоционально-волевая сфера считается ключевым звеном психического развития личности.

Ряд психологов, таких как Х. Остер, П. Экман, К. Изард считают, что эмоциональную систему человек получает с момента рождения. А потому эмоциональная сфера является самой зрелой по сравнению с другими психическими системами личности. Другие же ученые утверждают, что человек рождается с абсолютно чистым, не содержащим никакой

информации психоэмоциональным полем. Поэтому только в процессе взросления, общения, личного опыта это поле заполняется определенной информацией.

В любом случае необходимо развитие эмоциональной сферы личности, чтобы она достигла своей зрелой фазы. Под эмоциональным развитием понимается:

- осознание своих чувств, переживаний другого человека;
- постепенное разграничение эмоций, чувств;
- расширение круга объектов, субъектов, вызывающих эмоциональный отклик;
- формирование способности регулировать, контролировать чувства [26].

Установлено, что с возрастом дети начинают лучше идентифицировать эмоции, в подростковом возрасте границы «эмоциональных» понятий становятся более четкими: так, маленькие дети применяют один и тот же термин для обозначения более широкого круга эмоциональных явлений, чем более старшие дети. У подростков зафиксировано значительное расширение словаря эмоций по мере взросления и увеличение числа параметров, по которым различаются эмоции [86].

Исследования показали, что подростки переживают по поводу самых разных жизненных событий более ярко и интенсивно по сравнению не только со взрослыми, но и с детьми. Это касается, как и положительных, так и отрицательных эмоций. Если подросток счастлив, так «на все сто», но если его что-то расстроило, то он чувствует себя несчастным. Эти состояния радости и отчаяния быстро сменяют друг друга [55].

По результатам исследования П. Лафренье, подростки чувствовали себя очень счастливыми в шесть раз чаще родителей, а очень несчастными – в три раза чаще. Кроме этого, подростки, по их словам, гораздо чаще, чем взрослые чувствовали себя неловкими и волновались, а также скучали и испытывали апатию.

Такой всплеск в эмоциональной жизни подростков многие авторы прежде всего связывают с балансом двух основных видов нервных процессов – возбуждения и торможения. В подростковом возрасте, по сравнению со «средним детством» (возрастом 7-11 лет) и со взрослостью, общее возбуждение нарастает, а все виды торможения – ослабевают. Таким образом, получается, что одни и те же жизненные события вызывают у подростков более яркий эмоциональный отклик и успокоится им гораздо сложнее.

Между тем, эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни. Внешне же они выражаются в меньшей степени, чем у детей. И даже в самых доверительных беседах подростки зачастую говорят не обо всех своих переживаниях [88].

Еще одна важная особенность эмоциональной сферы подростков – возможность сосуществования эмоций и чувств противоположной направленности. Например, молодые люди могут любить и ненавидеть кого-то одновременно, и при этом оба чувства могут быть совершенно искренними.

По мнению Е.П. Ильина, подростки более склонны к проявлению радости, чем гнева, страха и печали. Склонность к гневу выражена несколько ярче, чем к страху и печали. Радость, гнев и печаль наиболее интенсивно переживаются в возрасте 12-13 лет, а выраженность страха в этот период, напротив, уменьшается [57].

Наряду с положительными и отрицательными эмоциями существует и состояние так называемого «эмоционального нуля» – скука. Его опасность состоит в том, что у подростков оно положительными эмоциями сменяется с трудом, а отрицательными – очень легко. Если подросток, которому стало скучно, не сумеет быстро найти для себя увлекательное дело, то его скука усугубится раздражением, злостью или тоской. Когда человек в таком состоянии отправляется «искать приключения», ни к чему хорошему это не

приведет. Очень многие агрессивные действия, поражающие своей нелепостью и бессмысленностью, совершаются как раз под влиянием скуки.

По данным Л.А. Регуш, А.А. Реана, так называемые «трудные» неблагополучные подростки (склонные к нарушениям дисциплины, противоправным поступкам) ярко отличаются от своих благополучных сверстников в том числе и тем, что особенно часто и интенсивно переживают скуку, то есть не умеют сделать жизнь яркой, разнообразной и интересной [85].

Эмоциональное развитие мальчиков-подростков отличается от девочек. Считается, что девочки более эмоциональны и интенсивнее, чем мальчики переживают по самым разным поводам, больше любят разговаривать о своих чувствах. Вот только связано это с тем, что в нашем обществе проявления и эмоций и чувств приветствуется у девочек, а у мальчиков – нет.

Однако у них различаются эмоциональные реакции на сложные ситуации. У девочек чаще происходят «сбои» в эмоциональной сфере – резко меняется настроение, появляются слезы и т.п. Мальчики же в большей степени реагируют изменением поведения – например, могут вспылить, нагрубить. Эмоции же как таковые они проявлять чаще всего избегают. Зато ведут себя более шумно, многие их действия сопровождаются ненужными движениями (не могут усидеть на месте, вертят что-нибудь в руках и т.п. Подобные бурные реакции являются попыткой переложить ответственность за неудачи с себя на окружающие обстоятельства или просто «сбросить» внутренне напряжение в криках и ненужных движениях [69].

Исследования Л.А. Регуш показывают, что пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на возраст 11-13 лет, а у девочек – 13-15 лет. Получается, что 13 лет – возраст пика эмоциональной неустойчивости и у тех и у других. Именно в этом возрасте больше всего сложностей во взаимодействии между подростками и взрослыми. Так, учителя отмечают, что дисциплина чаще всего нарушается учениками 7-х классов, то есть в возрасте 13 лет. Многие взрослые отмечают и всплеск

своеобразного злорадства у 13-летних подростков: например, они находят смешными неприятности других людей, враждебно относятся к пожилым и инвалидам и тому подобное [85].

Как считает В.Г. Казанская, подросткам свойственно застревать на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. В результате подростки, особенно девочки, иногда буквально «купаются в своих переживаниях». И без особого энтузиазма реагируют на попытки окружающих помочь им, увлечь каким-нибудь конкретным делом [79].

В число наиболее значимых для подростков областей проблемных переживаний входят отношения с родителями и со сверстниками. Такие жизненные области, как досуг и школа, тоже вызывают у них беспокойство, хотя и в меньшей степени. А переживания, связанные с собственной персоной и противоположным полом, обычно уступают по значимости отмеченным выше жизненным сферам. Кроме этого, как показали исследования (А.И. Подольский, О.А. Идобаева) на первом месте у большинства подростков источником переживаний является жизненная сфера «будущего». Что ожидает их дальше, как сложится последующая жизнь, удастся ли осуществить свои планы и воплотить мечты.

Подводя итоги, необходимо отметить, что помимо усиления эмоций и чувств, и даже в противовес им, в подростковом возрасте развиваются способности к их саморегуляции. Подросток, более способный к интенсивным и разнообразным эмоциям, становится также более способным к их торможению волевым усилием. Учитывая, что подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, выступающих попеременно, а также не забывая о том, что некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах, следует предположить, что в этот период жизни подрастающего человека с

легкостью могут возникнуть повышенная тревожность, агрессивность, различные страхи и тревоги.

1.3.Эффективность арт-терапии в решении эмоциональных проблем

Современная концепция образования уделяет наибольшее внимание формированию умственных способностей. В то время как развитие полноценной личности невозможно за пределами формирования ее психологической сферы. В подростковом возрасте происходит переход на качественно новый уровень самосознания и Я-концепции, проявлениями которых считаются чувства и эмоции. Развитие настоящей личности, ее индивидуализирование взаимосвязано с возможностью человека осознавать и высказывать собственные эмоции и чувства.

Одним из известных течений в прогрессивной педагогике и психологии считается арт-терапия, представляющая собою комплекс способов искусства и эмоциональных техник, фактическая задача которой – корректировка психологического состояния и эмоционального самочувствия ребенка посредством творчества [89].

Арт-терапевтические способы в педагогической деятельности содействуют выявлению у детей психологического ресурса, возможностью проявления эмоций, настроений, чувств.

Непосредственно через искусство подросток учиться прислушиваться к самому себе, к собственным эмоциям.

Арт-терапия или терапия искусством является относительно новым методом психотерапии. Арт-терапия возникла в 30-е годы нашего века. Первый урок применения арт-терапии относится к попыткам коррекции эмоционально-личностных проблем детей, эмигрировавших в США из Германии во время второй мировой войны. Первые попытки использовать арт-терапию для коррекции трудности личностного развития относятся к 30-м годам нашего столетия, когда арт-терапевтические методы были

применены в работе с детьми, испытывавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенными в США.

Впервые термин «арт-терапия» был использован Адрианом Хиллом в 1938 г. при описании своей работы с больными туберкулезом и вскоре получил широкое распространение. В настоящее время им обозначают все виды занятий искусством, которые проводятся в больницах и центрах психического здоровья, хотя многие специалисты в этой области считают такое определение слишком широким и неточным.

Эффективность применения искусства в контексте лечения основывается на том, что этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне. Символическое искусство восходит к пещерным рисункам первобытных людей. Древние использовали символику для определения своего места в мировом космосе и поисков смысла человеческого существования. Искусство отражает культуру и социальные характеристики того общества, в рамках которого оно существует. Пробраз современной арт-терапии сохранился в архаических формах искусства – в народном творчестве. Здесь непосредственное всего выражена опора на символический язык «коллективного бессознательного». Склонный к символизации, человек бессознательно преобразовывал в символы предметы и формы окружающего мира и использовал эти символы, как в религии, так и в изобразительном искусстве. Первоначально арт-терапия возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда и К.Г. Юнга, а в дальнейшем приобретала более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К. Роджерса (1951) и А. Маслоу (1956).

С точки зрения представителя классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации. По мнению К. Юнга, искусство, особенно легенды и мифы и арт-терапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают

процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным "Я".

В 20-е гг. Принцхорн (Prinzhorn) провел классическое исследование творчества пациентов с психическими отклонениями и пришел к выводу, что их художественное творчество отражает наиболее интенсивные конфликты. В Соединенных Штатах одной из первых начала заниматься арт-терапией Маргарет Наумбург. Она обследовала детей, имеющих поведенческие проблемы, в психиатрическом институте штата Нью-Йорк и позднее разработала несколько обучающих программ по арт-терапии психодинамической ориентации. В своей работе Наумбург опиралась на идею Фрейда о том, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов, а не вербально (Naumburg, 1966).

С точки зрения представителя гуманистического направления, коррекционные возможности арт-терапии связаны с предоставлением клиенту практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества, утверждением и познанием своего "Я". Создаваемые клиентом продукты, объективируя его аффективное отношение к миру, облегчают процесс коммуникации и установления отношений со значимыми другими (родственниками, детьми, родителями, сверстниками, сослуживцами и т.д.). Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, принятие ими продуктов творчества повышают самооценку клиента и степень его самопринятия и самоценности.

Арт-терапия представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного лечебного применения.

Поскольку арт-терапия обеспечивается воздействием на психику средствами искусства, то ее систематизации основываются, прежде всего, на специфике видов искусства (музыка – музыкотерапия; изобразительное

искусство – изотерапия; литература, книга – библиотерапия; фотография – фототерапия.). В свою очередь каждый вид арт-терапии подразделяется на подвиды.

Музыкотерапия — это вид арт-терапии, где музыка используется в лечебных или коррекционных целях. В настоящее время музыкотерапия является целым психокоррекционным направлением (в медицине и психологии), имеющим в своей основе два аспекта воздействия: психосоматическое (в процессе которого осуществляется лечебное воздействие на функции организма) и психотерапевтическое (в процессе которого с помощью музыки осуществляется коррекция отклонений в личностном развитии, психоэмоциональном состоянии). Именно катарсическое (очищающее) воздействие музыки позволяет использовать ее в таком качестве в психологическом консультировании подростков для стабилизации эмоциональной сферы.

Во многих исследованиях по музыкотерапии (Б.В. Асафьев, Л.А. Батурина, В.М. Бехтерев, А.Н. Борисов, Л.С. Брусиловский, И.М. Догель, Г.Н. Кехаушвили, С.И. Консторум, С.С. Корсаков, Л.А. Мадель, В.И. Петрушин, И.Р. Тарханов, И.В. Темкин, Г.П. Шипулин, В.С. Шушарджан) в качестве проявлений лечебного и коррекционного воздействия этого вида арт-терапии выделяются следующие:

- регулирование психовегетативных процессов, физиологических функций организма;
- катарсис, регуляция психоэмоционального состояния;
- повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения, коррекция коммуникативной функции;
- активизация творческих проявлений [17].

Музыкацветотерапия — это вид музыкотерапии, который способствует восстановлению первоначального свойственного человеческому организму

энергетического равновесия, нарушенного болезненным состоянием, с помощью синтеза музыки и цвета. В последние годы врачами, психологами, психотерапевтами все больше изучается связь между психическими и физиологическими процессами, что приводит к поразительным открытиям, говорящим о положительных изменениях в организме под воздействием музыки и цвета, смеха, положительных эмоций. Рациональное использование цвета обеспечивает коррекцию психофизиологического и психоэмоционального состояния. В сочетании с музыкой это воздействие усиливается.

Одним из наиболее распространенных видов арт-терапии является изотерапия (рисунок, лепка) — лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности.

Изотерапия по форме организации может быть индивидуальной и групповой. В современной зарубежной и отечественной изотерапии (М.Е. Бурно, Т.В. Келлер; В.Е. Фолке, Р.Б. Хайкин,) выделяют направления этого метода:

- использование уже существующих произведений изобразительного искусства путем их анализа и интерпретации пациентами;
- побуждение к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности.

Изотерапия широко используется в психокоррекционной практике как в разных областях медицины: психиатрии, терапии, так и в медицинской и специальной психологии. Применение изотерапии в медицине обусловлено лечебно-реабилитационными задачами, а в психологии — в большей мере коррекционно-профилактическими. Изотерапия дает положительные результаты в работе с детьми с различными проблемами. Во многих случаях рисуночная терапия выполняет психотерапевтическую функцию, помогая ребенку справиться со своими психологическими проблемами. Рисуночная терапия в этом случае рассматривается, в первую очередь, как проекция личности ребенка, как символическое выражение его отношения к миру.

К видам арт-терапии, основанным на лечебном коррекционном воздействии чтением, относятся либропсихотерапия (лечебное чтение, метод предложен В.М. Бехтеревым) и библиотерапия (терапия через книгу, предложенная В.Н. Мясищевым). Библиотерапия начала употребляться как в России, так и в США в 20-е гг. XX столетия, где была создана Ассоциация больничных библиотек. В основе этого вида арт-терапии лежит использование специально подобранного для чтения литературного материала как терапевтического средства с целью решения личностных проблем через идентификацию с образом художественного произведения при помощи направленного чтения.

В последние годы появилась самостоятельная методика, относящаяся к библиотерапии — сказкотерапия, в основе которой также лежит психокоррекция средствами литературного произведения — сказки (Д.Ю. Соколов, 1997, Е.Ю. Петрова, 1998 и др.). Посредством сказкотерапии можно оказать помощь детям с проблемами (агрессивным, неуверенным, застенчивым, с проблемами принятия своих чувств, а также с различного рода психосоматическими заболеваниями).

Фототерапия связана с применением фотографии для решения различных психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности. Особый интерес она представляет для детей и подростков. Подростки через фотографию актуализируют либо положительный, либо отрицательный опыт с целью повторного переживания. Особенно это становится важным в ситуации подростковой депрессии, суицидальных настроений. Фокусировка на фотографиях счастливого детства, ярких событий жизни, любящих людей помогает укрепить внутренние ресурсы, дают стимул к дальнейшему развитию. Активизируются все сенсорные системы подростка, позволяя преодолеть подростковую сенсорную депривацию.

В процессе фотографирования и просмотра готовых снимков у подростка формируются новые представления. Благодаря объективирующей

функции фотографии подросток осознает свою принадлежность к национальной, социальной, религиозной, культурной и др. группам, все то, что является основой для самоидентификации. Рассматривая (отражая) снимки за какой-то период своей жизни подросток с помощью психолога может провести ретроспективный анализ этого этапа.

Подводя итог вышесказанному, отмечается, что развитие настоящей личности, ее индивидуализирование взаимосвязано с возможностью человека осознавать и высказывать собственные эмоции и чувства.

Арт-терапевтические способы в педагогической деятельности содействуют выявлению у детей психологического ресурса, возможностью проявления эмоций, настроений, чувств.

Непосредственно через искусство подросток учиться прислушиваться к самому себе, к собственным эмоциям.

Различные виды арт-терапии предоставляют возможность самовыражения, самопознания и позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития.

Выводы по главе 1

Подростковый возраст оказывает значительное влияние на развитие и становление личности человека. Данный период имеет свои возрастные особенности, в этот период значительно расширяется объем деятельности, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок. И всё это происходит на фоне противоречий физиологического и психического развития. И несомненно влияет на взаимодействие подростка с окружающими.

Человек контактируя с внешней средой и другими людьми, определенным образом к ним относится и переживает то, что с ним происходит и им совершается. Переживание этого отношения и составляет сферу чувств и эмоций человека. По силе и длительности эмоциональных переживаний часто выделяют несколько видов эмоций, которые образуют в совокупности эмоциональную сферу личности. Эмоциональная сфера претерпевает значительное изменение в ходе взросления человека.

У подростков по сравнению с младшим школьным возрастом, характерно развитие критичности, преднамеренности и до некоторой степени самостоятельности. Подростки в большей степени способны учитывать предыдущий эмоциональный опыт, на основании которого у них формируются устойчивые эмоциональные отношения. В то же время свойственная подросткам повышенная возбудимость неуравновешенность с преобладанием возбуждения над торможением, накладывают отпечаток на характер протекания у них эмоциональных процессов. И тем не менее подростки способны сдерживать свои эмоции и управлять ими.

Подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, которые выступают попеременно.

В качестве технологии для стабилизации эмоциональной сферы подростка во время психологического консультирования мы рассматривали

арт-терапию. Арт-терапия — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. Арт-терапия играет особую роль в коррекции эмоциональных нарушений, потому что она дает возможность выхода чувств, которые, в силу тех или иных причин, не могут быть выражены вербально. Благодаря арт-терапевтической технологии происходит личностный рост подростка, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств, эмоций и поведения, улучшение отношения со сверстниками, появляется приподнятость настроения и повышается самооценка.

ГЛАВА II: ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СНИЖЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК

2.1. Изучение и анализ результатов исследования эмоциональной нестабильности подростков на начало опытно-экспериментальной работы

Цель исследования: выявить актуальный уровень стабильности эмоциональной сферы подростков; разработать и апробировать программу психологического консультирования как средства стабилизации эмоциональной сферы.

Гипотеза исследования заключается в следующем: мы полагаем, что эмоциональная нестабильность у подростков может находиться на высоком уровне, который выражен беспокойством, низкой степенью стрессоустойчивости, самооценки, а также нестабильностью настроения. Мы предполагаем, что с помощью психологического консультирования мы можем стабилизировать эмоциональную сферу, если:

1) психологическое воздействие будет направлено на формирование эмоциональной устойчивости за счет повышения уровня самооценки, стрессоустойчивости, спокойствия и стабильности настроения;

2) использовать профилактическую программу со специально подобранными арт-терапевтическими техниками, направленными на снижение уровня эмоциональной нестабильности подростков.

Исследование проводилось на базе Центра довузовской подготовки КГПУ им. В.П. Астафьева с обучающимися педагогических классов. В исследовании приняли участие 24 обучающихся Центра в возрасте 15-18 лет из 17 школ г. Красноярска.

На основании анализа теоретических знаний, представленных в Главе I, нами были определены критерии и уровни эмоциональной нестабильности у

подростков, для выявления которых подобран комплекс диагностических методик. Подробнее они представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Критерии и уровни эмоциональной стабильности у подростков

Критерий/ уровень	Низкий	Средний	Высокий	Методики
Спокойствие	Плохо развито умение в любой ситуации действовать рационально, не подвергаясь воздействию эмоций.	Частичное обладание умением рационального поведения при разных ситуациях.	Хорошо развито умение в любой ситуации действовать рационально, не подвергаясь воздействию эмоций.	Методика «Самооценка эмоциональных состояний».
Стрессоустойчивость	Траются огромные запасы энергии на борьбу с негативными психологическими состояниями, которые возникают в стрессовых ситуациях. Высокий риск возникновения психосоматических заболеваний.	Энергия и ресурсы частично тратятся на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в стрессовых ситуациях. Стрессоустойчивость снижается с количеством повышения стресса. Средний риск возникновения психосоматических заболеваний.	Энергия и ресурсы не тратятся на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в стрессовых ситуациях. Низкий риск возникновения психосоматических заболеваний.	Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге.
Самоконтроль	Отсутствие контроля возникающих эмоций, невозможность их рационализации, подчинения разуму; невозможность абстрагирования от внешних факторов.	Частичный контроль возникающих эмоций; затруднена способность абстрагирования от сторонних внешних факторов.	Контроль возникающих эмоций, их рационализация, подчинение разуму; способность абстрагирования от лишних, ненужных внешних факторов.	Методика экспресс-диагностики состояния стресса.

Критерий/ уровень	Низкий	Средний	Высокий	Методики
Стабильность настроения	Эмоциональная неустойчивость, частые перепады настроения с возможным ущербом для нормальной жизнедеятельности.	Эмоциональная устойчивость ситуативна, нередкая подверженность перепадам настроения с минимальным ущербом для нормальной жизнедеятельности.	Эмоциональная устойчивость или же редкая подверженность перепадам настроения без ущерба для нормальной жизнедеятельности.	Тест - опросник «Оценка настроения»; Методика экспресс - диагностики личностной склонности к снижению настроению (дистимии) В. В. Бойко.

Остановимся подробнее на методической организации исследования.

1. Методика «Самооценка эмоциональных состояний».

Авторы: А. Уэссман и Д. Рикс.

Цель данной методики – самооценка самочувствия и эмоционального состояния человека на момент обследования.

Данная методика представлена в форме опросника, включающего в себя четыре блока утверждений (шкал), каждый из которых, в свою очередь, состоит из десяти утверждений, расположенных по убывающей от полюса позитивного эмоционального состояния (10 баллов) до полюса негативного эмоционального состояния (1 балл). Респондента просят оценить свое эмоциональное состояние, выбрав соответствующее утверждение. Порядковый номер утверждения соответствует количеству баллов, набранных по шкале. Шкалы опросника: «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности». Чем выше выбранный балл, тем ближе состояние испытуемого к позитивному полюсу каждой шкалы (и наоборот).

2. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации.

Авторы: Т. Холмс и Р. Раге.

Цель данной методики – определение уровня стрессового состояния человека на момент обследования и прогноза его стрессоустойчивости.

Данная методика представлена в форме опросника, в состав которого входит 43 распространенных жизненных события, являющихся в той или иной степени стрессогенными для человека, и которые могут вызвать негативные эмоциональные переживания.

Поскольку в нашем исследовании респондентами являются подростки, мы исключили из данного опросника события, касающиеся семейной жизни (смерть супруга, рождение детей, развод, свадьба, беременность), так же события, касающиеся рабочей деятельности (отпуск, увольнение, уход на пенсию, реорганизация на работе), и вопросы, касающиеся ссуд и крупных денежных займов.

Таким образом, в опроснике, адаптированном для подростков, представлено 23 жизненных ситуации. События в списке расположены по убыванию стрессогенности (в начале списка представлены самые психотравмирующие ситуации, в конце – наименее психотравмирующие). Обследуемый должен отметить в списке те события, которые с ним случались за последний год. При обработке результатов подсчитывается сумма баллов, затем вычисляется среднее арифметическое и смотрится общий результат, выражающий степень стрессовой нагрузки (и одновременно степень сопротивляемости стрессу).

3. Методика экспресс - диагностики состояния стресса.

Автор: К. Шрайнер.

Цель данной методики – выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях.

Данная методика представлена в форме опросника, состоящего из девяти утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». При

интерпретации подсчитывается количество положительных ответов и определяется уровень саморегуляции испытуемого в стрессовых ситуациях.

4. Тест - опросник «Оценка настроения».

Данный тест используется как облегченная версия опросника «САН» (поскольку применение опросника «САН» иногда затруднительно в силу своей объемности).

Целью данного опросника является оперативная оценка психоэмоционального состояния респондента на момент обследования.

В опроснике предлагается 21 утверждение, на которые следует ответить одним из трех вариантов ответов: «да», «нет», «наоборот» (противоположное чувство). По ответам составляется мнение о том, какое настроение преобладает в момент обследования – эйфорическое или негативное (астеническое).

5. Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии).

Автор: В. В. Бойко.

Цель данной методики – выявление у респондента склонности к дистимии (пониженному настроению).

Респонденту предлагается 12 утверждений, на которые нужно ответить «да» или «нет». При обработке учитывается количество утвердительных ответов, и, чем их больше, тем более заметна тенденция к пониженному настроению.

Разработав критерии и уровни эмоциональной нестабильности, а также подобрав диагностический инструментарий, мы провели констатирующий срез и получили следующие результаты.

Анализ результатов по методике «Самооценка эмоциональных состояний» (см. приложение А)

Для того, чтобы выяснить, на каком уровне респонденты обладают умением рационального поведения в разных ситуациях, мы использовали методику экспресс-диагностики состояния стресса.

Опросник включает в себя 4 шкалы: «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

Рассмотрим подробнее результаты по каждой из представленных шкал.



Рисунок 1. Результаты по шкале «Спокойствие – тревожность»

Данные, отображенные на рисунке 1, свидетельствуют о том, что из 24 респондентов 1 (4%) выбрал вариант «Совершенное и полное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе» и 3 (13%) выбрали вариант «Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно». У данных респондентов мы наблюдаем высокий уровень спокойствия.

Далее, 1 респондент (4%) выбрал вариант «В целом уверен и свободен от беспокойства», 8 (33%) отметили пункт «Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно» и 6 (25%) проголосовали за вариант «Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен». У данных респондентов мы наблюдаем средний уровень спокойствия.

4 (17%) респондента выбрали вариант «Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуясь, раздражен», и 1 (4%) человек выбрал вариант «Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно». У данных респондентов мы наблюдаем низкий уровень спокойствия.

Перейдем к следующей шкале под названием «Энергичность – усталость»



Рисунок 2. Результаты по шкале «Энергичность – усталость»

Данные, отображенные на рисунке 2, свидетельствуют о том, что из 24 респондентов 1 (4%) выбрал вариант «Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край», 1 (4%) отметил вариант «Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия», и 2 (8%) респондента предпочли вариант «Много энергии, сильная потребность в действии». Таким образом, у данной группы респондентов мы наблюдаем высокий уровень стрессоустойчивости.

1 (4%) респондент выбрал вариант «Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия», 3 (13%) указали на вариант «Чувствую себя довольно свежим, в меру бодрым», и 8 (34%) ответили «Слегка устал.

Леность. Энергии не хватает». Значит, у данной группы респондентов мы наблюдаем средний уровень стрессоустойчивости.

Далее, 5 (21%) респондентов из предложенного списка выбрали вариант «Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе не очень много энергии», 2 (8%) испытуемых отметили вариант «Большая усталость. Вялый. Скучные ресурсы энергии», и 1 (4%) человек выбрал вариант «Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию». У данной группы респондентов мы наблюдаем низкий уровень стрессоустойчивости.

Перейдем к третьей шкале под названием «Приподнятость – подавленность»



Рисунок 3. Результаты по шкале «Приподнятость – подавленность»

Данные, отображенные на рисунке 3, свидетельствуют о том, что из общего количества респондентов (24 человека) 1 (4%) отметил вариант «Сильный подъем, восторженное веселье» и 1 (4%) выбрал вариант «Возбужден, в хорошем расположении духа». Исходя из этого, у данной группы респондентов мы можем зафиксировать высокий уровень стабильности настроения.

Далее, 4 (17%) респондента выбрали вариант «Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен», 8 (34%) проголосовали за пункт «Чувствую себя довольно хорошо, в порядке», и 7 (29%) отметили вариант «Чувствую себя чуть-чуть подавленно, так себе». Таким образом, у данной группы респондентов мы можем зафиксировать средний уровень стабильности настроения.

Рассмотрим оставшиеся результаты. 1 (4%) респондент из 24 выбрал вариант «Настроение подавленное и несколько унылое» и 2 (8%) отметили пункт «Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение унылое». Значит, у представленной группы испытуемых мы наблюдаем низкий уровень стабильности настроения.

Рассмотрим четвертую шкалу методики под названием «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».



Рисунок 4. Результаты по шкале «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»

Данные, представленные на рисунке 4, свидетельствуют о том, что из общего числа респондентов (24 человека) 2 (8%) отметили пункт «Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу», 1 (4%) выбрал ответ «Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях», и 1 (4%) выбрал вариант «Очень уверен в своих способностях». Так, мы можем зафиксировать у данной группы испытуемых высокий уровень стрессоустойчивости.

Далее, 9 (38%) человек при опросе отметили пункт «Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши», 5 (21%) выбрали вариант «Чувствую себя довольно компетентным» и 4 (17%) отметили «Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены». Таким образом, у данной группы испытуемых мы наблюдаем средний уровень стрессоустойчивости.

2 (8 %) респондента выбрали вариант «Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается», и этот вариант свидетельствует о низком уровне стрессоустойчивости испытуемых.

Итоговые данные по всем вышеперечисленным шкалам представлены на рисунке 5.



Рисунок 5. Уровневые результаты по методике «Самооценка эмоциональных состояний»

По шкале «Спокойствие – тревожность» высокий уровень наблюдается у 17% респондентов (4 чел.), средний – у 63% (15 чел.) и низкий у 20% испытуемых (5 чел.).

По шкале «Энергичность – усталость» высокий уровень демонстрируют 17% (4 чел.) респондентов, средний – 50% (12 чел.) и низкий – 33% (8 чел.).

По шкале «Приподнятость – подавленность» мы наблюдаем высокий уровень у 8% (2 чел.), средний – у 79% (19 чел.), и низкий у 13% (3 чел.).

И по шкале «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности» высокий уровень наблюдается у 17% (4 чел.), средний – у 75% (18 чел.), и низкий – у 8% (2 чел.).

Данные, указанные на рисунке 5, свидетельствуют о том, что по каждой шкале большая часть испытуемых имеет средний уровень эмоциональных состояний. Если же говорить о высоком и низком уровнях, то высокий уровень преобладает только в шкале «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности», в то время как низкий уровень имеет перевес в шкалах «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость» и «Приподнятость – подавленность» соответственно.

Анализ результатов по адаптированной методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге. (см. приложение Б)

Для определения степени стрессоустойчивости у респондентов мы использовали адаптированную методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации. Результаты, выявленные в ходе работы, представлены на рисунке 6.

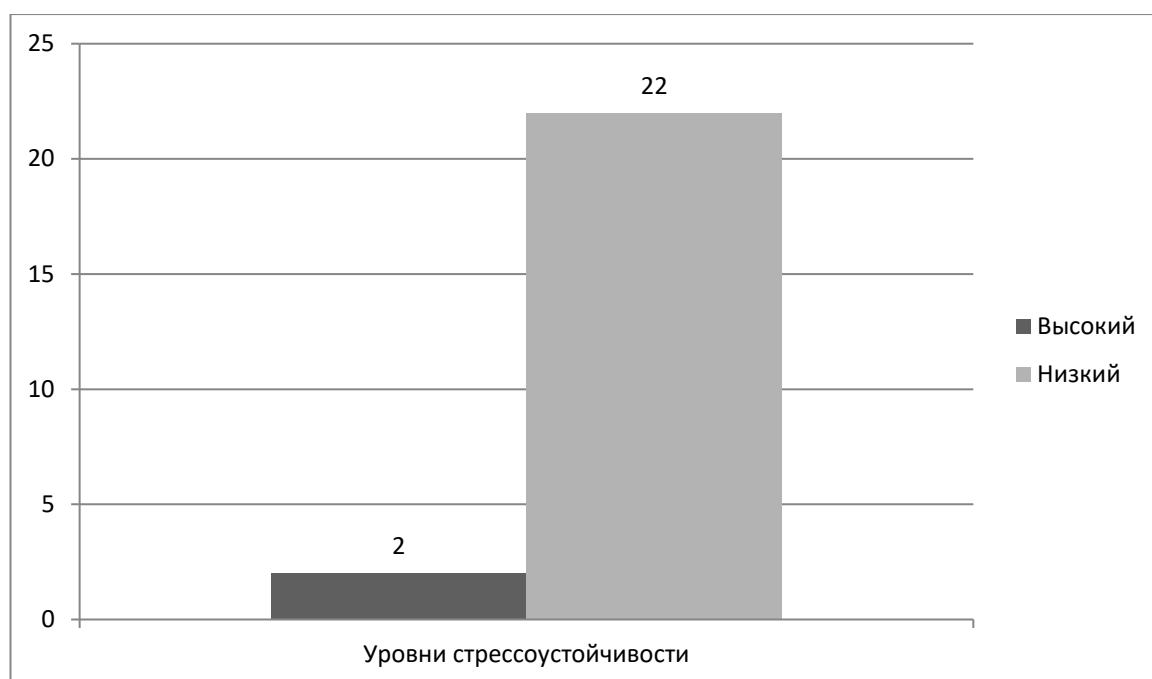


Рисунок 6. Результаты по адаптированной методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации

Данные, представленные на рисунке 7, свидетельствуют о том, что 2 респондента, что составляет 8% от общего числа испытуемых, имеют высокую степень сопротивляемости стрессу. Это свидетельствует о том, что респонденты свою энергию и ресурсы не тратят на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в стрессовой ситуации.

У 22 респондентов, что составляет 92% от числа всех опрошенных, наблюдается низкая степень сопротивляемости стрессу. Респонденты данной группы вынуждены тратить огромные запасы энергии на борьбу с негативными психологическими состояниями, которые возникают в процессе стресса. Большое количество баллов, набранных в ходе проведения методики, свидетельствует о том, что данная группа респондентов находится в зоне риска: они близки к фазе нервного истощения. В данном случае необходимо срочно предпринять действия для ликвидации стресса.

Анализ результатов по методике экспресс-диагностики состояния стресса. (см. приложение В)

Для того, чтобы выявить степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых ситуациях, мы использовали методику экспресс - диагностики состояния стресса. Данные, полученные в ходе проведения опроса, представлены на рисунке 7.

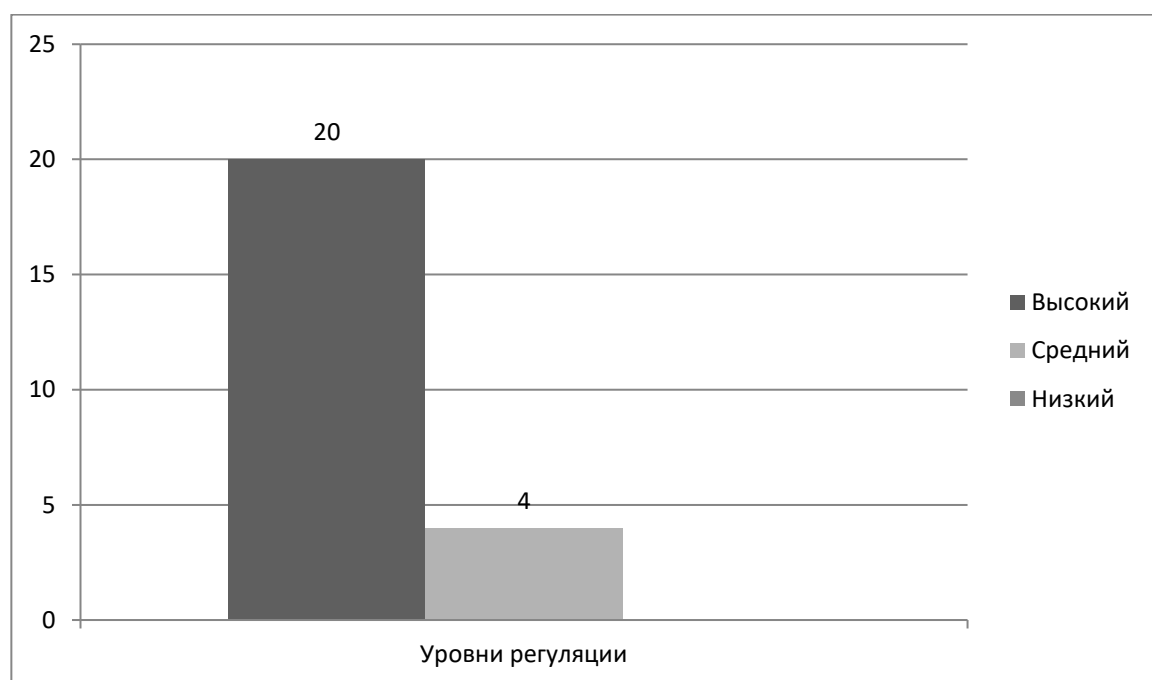


Рисунок 7. Результаты по методике экспресс-диагностики состояния стресса

Данные, представленные на рисунке 7, свидетельствуют о том, что из общего количества респондентов (24 человека), 83% (20 чел.) имеют высокий уровень регуляции в стрессовой ситуации. Это означает, что в стрессовой ситуации человек ведет себя довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях.

Оставшиеся 4 человека (17% соответственно) относятся к среднему (или умеренному) уровню регуляции в стрессовой ситуации. Респонденты, находящиеся на данном уровне, не всегда правильно и адекватно ведут себя в стрессовой ситуации. Иногда они могут сохранять самообладание, но бывают

ситуации, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

Респондентов, имеющих низкий уровень регуляции в стрессовой ситуации, нами выявлено не было.

Анализ результатов по тесту - опроснику «Оценка настроения» (см. приложение Г)

Для того, чтобы оценить психоэмоциональное состояние респондентов на момент обследования, мы использовали тест-опросник «Оценка настроения». Результаты по данной методике представлены на рисунке 8.

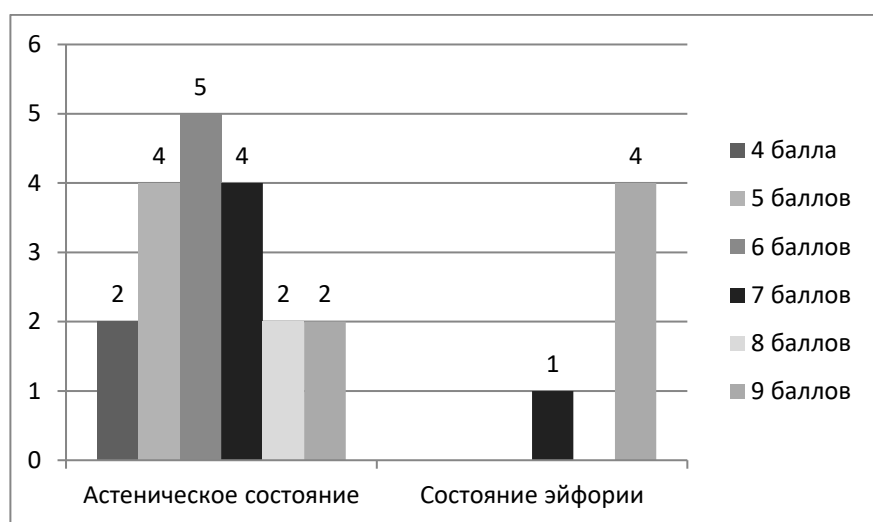


Рисунок 8. Результаты теста-опросника «Оценка настроения»

Примечание: чем выше балл, тем лучше состояние (то есть приближено к обычному).

Данные, представленные на рисунке 8, свидетельствуют о том, что астеническое состояние преобладает у большинства респондентов. У 4 человек (17% респондентов) астеническое состояние выражено 8 и 9 баллами, и эти результаты мы можем отнести к высокому уровню стабильности настроения. Это указывает на то, что у данной группы респондентов имеются предпосылки к астеническому состоянию, но сильного влияния на жизнедеятельность респондента они не оказывают.

Далее, у 13 респондентов, что составляет 54% всех опрошенных, астеническое состояние выражено 7, 6 и 5 баллами у 4, 5 и 4 испытуемых соответственно. Эти результаты мы можем отнести к среднему уровню стабильности настроения. Это свидетельствует о том, что данная группа респондентов нередко подвержена перепадам настроения с минимальным ущербом для нормальной жизнедеятельности.

У 2 испытуемых, что составляет 8% от числа всех опрошенных, астеническое состояние выражено 4 баллами, что указывает на низкий уровень стабильности настроения. Данная группа респондентов характеризуется частыми перепадами настроения с возможным ущербом для нормальной жизнедеятельности.

У 4 респондентов, что составляет 17% от общего числа опрошенных, 9 баллами выражено состояние эйфории, что говорит о том, что у данной группы респондентов имеются предпосылки к состоянию эйфории, но сильного влияния на жизнедеятельность респондента они не оказывают. Эти данные указывают на высокий уровень стабильности настроения.

У 4% из всех опрошенных респондентов, то есть у 1 человека, состояние эйфории выражено 7 баллами, и это свидетельствует о том, что данная группа респондентов нередко подвержена перепадам настроения с минимальным ущербом для нормальной жизнедеятельности. Эти данные указывают на средний уровень стабильности настроения.

Подводя итоги методики, мы пришли к следующим выводам:

- астеническому состоянию подвержена большая часть респондентов;
- состоянию эйфории подвержено 5 человек из всех опрошенных респондентов;
- низкий уровень и сильная подверженность астеническому состоянию наблюдается у 2 респондентов;

- средний уровень и периодическая нестабильность настроения со склонностью к эйфории наблюдается у 1 респондента;
- средний уровень и возможная нестабильность настроения в сторону астенического состояния наблюдается у 13 респондентов.

Анализ результатов по методике экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии) В. В. Бойко (см. Приложение Д)

Для выявления склонности к дистимии (пониженному настроению), мы использовали методику В.В. Бойко «Экспресс – диагностика личностной склонности к сниженному настроению». Результаты, полученные в ходе проведения методики, представлены на рисунке 9.

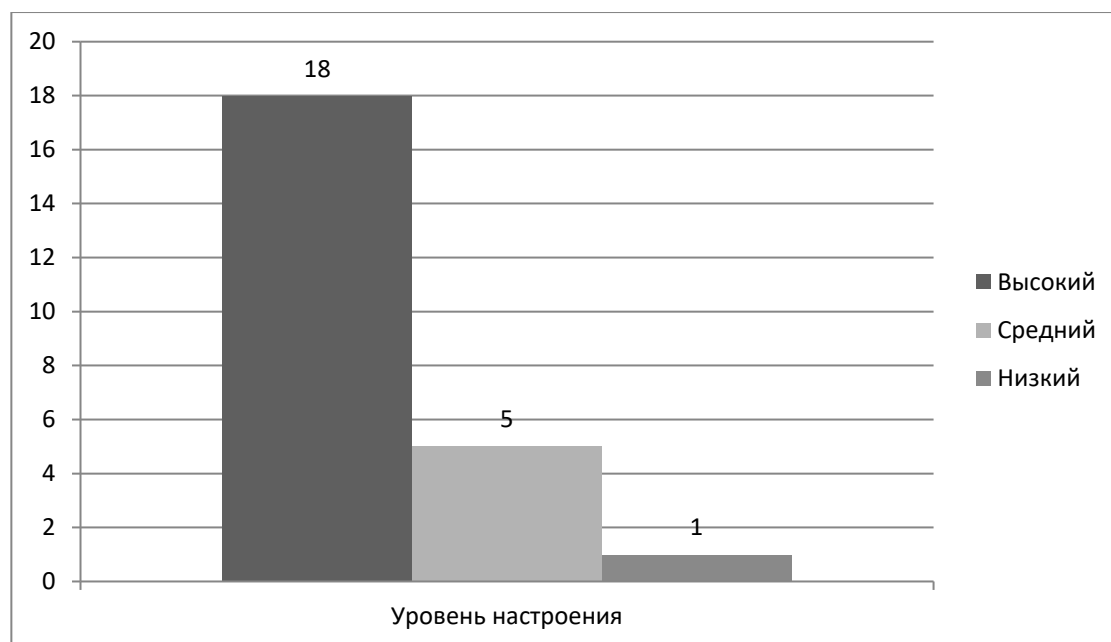


Рисунок 9. Результаты по методике диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)

Результаты, представленные на рисунке 9, свидетельствуют о следующем: у 75% респондентов, что составляет 18 человек, тенденция к пониженному настроению отсутствует, что характеризует высокий уровень стабильности настроения, и, соответственно, эмоциональную стабильность данной группы испытуемых. Данные характеристики указывают на то, что

данная группа респондентов имеет редкую подверженность перепадам настроения без ущерба для нормальной жизнедеятельности испытуемых и их окружения.

У 5 респондентов, что составляет 21% от общего числа испытуемых, мы можем наблюдать тенденцию к пониженному настроению, что характеризует средний уровень стабильности настроения и ситуативную эмоциональную устойчивость. Данные характеристики указывают на то, что данная группа испытуемых имеет нередкую подверженность перепадам настроения, но с минимальным ущербом для нормальной жизнедеятельности респондентов и их окружения.

У 4% испытуемых, то есть у 1 респондента, мы можем зафиксировать дистимию, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль жизни. Это характеризует низкий уровень стабильности настроения, и, соответственно, эмоциональную нестабильность у данного респондента. В данном случае возможны частые перепады настроения с возможным ущербом для нормальной жизнедеятельности респондента и его окружения.

Характеризуя в целом результаты всех методик, можно отметить, что большинство респондентов обладает средним уровнем эмоциональной стабильности. Сильной чертой у испытуемых можно назвать самоконтроль. Стрессоустойчивость, стабильность настроения и спокойствие у представленной группы респондентов присутствуют в среднем уровне.

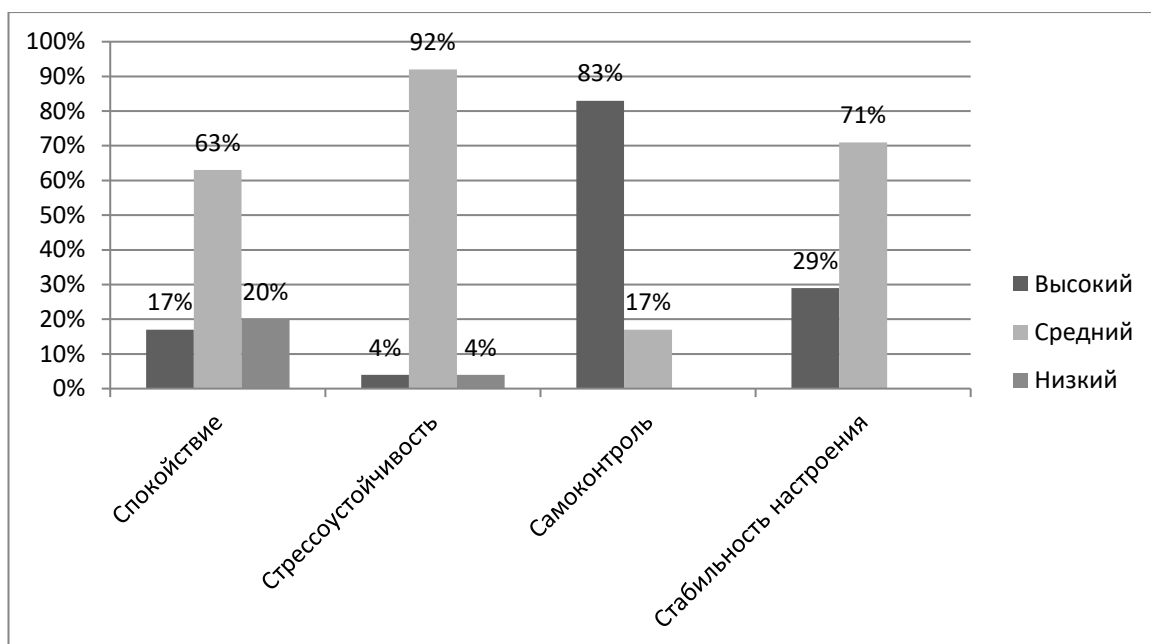


Рисунок 10. Общие результаты по всем методикам

Сводная таблица по результатам всех методик констатирующего эксперимента представлена в приложении Е.

Опираясь на результаты исследования, мы можем сделать качественные выводы по заявленным нами критериям.

По критерию «Спокойствие» высокий уровень наблюдается у 4 (17%) человек. Данная группа респондентов характеризуется хорошо развитым умением в любой ситуации действовать рационально, не подвергаясь воздействию эмоций и внешних раздражающих факторов. Средний уровень наблюдается у 15 (63%) человек. Данная группа респондентов характеризуется частичным обладанием умением рационального поведения в разных ситуациях. И низкий уровень наблюдается у 5 (20%) испытуемых. Данная группа респондентов характеризуется плохо развитым умением действовать рационально, не подвергаясь воздействию эмоций и внешних раздражающих факторов в разных жизненных ситуациях.

По критерию «Стрессоустойчивость» высокий уровень наблюдается лишь у 1 (4%) респондента. Данная группа испытуемых свою энергию и ресурсы не тратят на борьбу с негативными психологическими состояниями,

возникающими в стрессовой ситуации. У 22 (92%) испытуемых наблюдается средний уровень стрессоустойчивости. У данной группы респондентов стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. У 1 (4%) респондента наблюдается низкий уровень стрессоустойчивости. Респонденты данной группы близки к фазе нервного истощения. Они вынуждены тратить практически все свои ресурсы на борьбу с негативными внешними обстоятельствами.

По критерию «Самоконтроль» 20 (83%) человек имеют высокий уровень самоконтроля. Данная группа респондентов умеет контролировать возникающие эмоции, их рационализировать. Так же они способны абстрагироваться от внешних факторов и продолжать свою деятельность, несмотря на внешние обстоятельства. У 4 (17%) человек из всех опрошенных наблюдается средний уровень самоконтроля. Респонденты из этой группы могут частично контролировать свои эмоции и их рационализировать. Испытуемые не всегда способны абстрагироваться от внешних обстоятельств и продолжать свою деятельность.

По критерию «Стабильность настроения» у 7 (29%) человек наблюдается высокая степень стабильности настроения. Респонденты данной группы эмоционально устойчивы, редко подвержены перепадам настроения без ущерба для собственной нормальной жизнедеятельности и жизни окружающих. У 17 (71%) человек наблюдается средний уровень стабильности настроения. Испытуемые данной группы имеют ситуативную эмоциональную устойчивость. Они нередко подвержены перепадам настроения с минимальным ущербом для собственной нормальной жизнедеятельности и жизни окружающих.

В связи с полученными результатами было принято решение проводить психопрофилактическую и психокорректирующую работу с группами

подростков со средним и низким уровнем эмоциональной стабильности. У указанных подростков в разной степени наблюдается нестабильность настроения и беспокойство, а также низкий уровень стрессоустойчивости.

2.2. Разработка и реализация программы по снижению эмоциональной нестабильности подростков в процессе группового консультирования с использованием арт-терапевтических техник

Выявленные в Главе I особенности подросткового возраста позволили нам выбрать в качестве средства стабилизации эмоциональной сферы групповую консультацию.

Дальнейшая работа была направлена на составление программы формирующего эксперимента, цель которой – стабилизация эмоциональной сферы у подростков посредством арт-терапевтических техник.

На этапе организации и проведения формирующего эксперимента мы обозначили ряд задач, а именно:

- 1) оптимизировать уровень спокойствия и стабильности настроения;
- 2) повысить уровень стрессоустойчивости;
- 3) использовать арт-терапевтические техники для эмоциональной стабилизации подростков;
- 4) формировать эмоциональную стабильность у подростков.

Методы работы: фототерапия, сказкотерапия, изотерапия, коллаж.

Количество встреч: 10.

Цикл встреч включает в себя работу со специалистом по таким темам, как «Спокойствие», «Стабильность настроения», «Стрессоустойчивость», и др.

Продолжительность каждой встречи – 100-120 минут.

Периодичность – два раз в неделю, в течение 5 недель.

Реализация разработанной программы, включает в себя несколько этапов, которые представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Этап	Задачи	Количество занятий
Ориентировочный	1. Знакомство с участниками сформированной группы. 2. Установление доверительных отношений в группе. 3. Формирование у обучающихся интереса к участию в совместной работе группы	1
Основной	1. Создание комфортной атмосферы на каждой проходящей встрече. 2. Уточнение индивидуальных переживаний участников, оказание психологической помощи. 3. Обеспечение необходимой информацией и практическими техниками участников группы для формирования эмоциональной устойчивости. 4. Работа по оптимизации уровня спокойствия, стрессоустойчивости, стабилизация настроения. 5. Развитие рефлексии, понимания позитивной эмоциональной устойчивости.	7
Закрепляющий	1. Рефлексия изменений, подведение итогов совместной работы группы.	2

Каждую встречу можно разделить на несколько составляющих:

1. Организационная. На первой консультационной встрече происходит знакомство участников группы, самопрезентация, принятия правил работы группы. На последующих встречах – приветствие, положительный настрой на работу.

2. Основная. Здесь в форме беседы обсуждается тема встречи, а также выполняются разные арт-терапевтические техники и упражнения, которые непосредственно связаны с темой встречи. Каждое упражнение заканчивается индивидуальной рефлексией.

3. Завершающая. Здесь происходит обсуждение прошедшей встречи, обратная связь с группой. Высказываются пожелания и предложения о дальнейшей работе, а также проходит пояснение домашнего задания.

Содержание программы и виды работы подбирались нами согласно цели и задачам формирующего эксперимента. В консультационные встречи

были включены техники и упражнения, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости, а также стабилизации настроения и спокойствия.

Тематическое планирование программы представлено в таблице 3.

Таблица 3

Тематическое планирование программы по стабилизации эмоционального состояния подростков

Этап программы	Занятие №	План занятия	Арт-терапевтические техники
Ориентировочный	1	Знакомство; Самопрезентация; Составление правил группы; Составление плана работы (осознание собственных проблем/слабых мест).	«Рисунок себя»; «Интервью – презентация»; Фотопортрет; Музыкальное сопровождение.
Основной	2	Работа со спокойствием; Обсуждение результатов.	Составление сказки о тревоге и панике; Рисунок «Спокойствие»; Фото «Спокойствие – это...»; Музыкальное сопровождение.
	3	Работа со спокойствием; Обсуждение результатов.	Маска спокойствия; Ментальная карта «Способы успокоения»; Фото-эмоция «Спокойствие»; Музыкальное сопровождение.
	4	Работа со стабилизацией настроения; Обсуждение результатов.	«Защитный контейнер»; Фото «Мое стабильное настроение».
Основной	5	Работа со стабилизацией настроения; Обсуждение результатов.	«Пейзаж эмоционального состояния»; Серия рисунков «Как я стабилизирую настроение».
	6	Работа со стрессоустойчивостью; Обсуждение результатов.	Рисунок предметами окружающего пространства; Составление сказки об антипододе стрессоустойчивости; Фото «Стрессоустойчивость»; Музыкальное сопровождение.
	7	Работа со стрессоустойчивостью; Обсуждение результатов.	«Отпечатки стресса»; Фото-эмоция «Стресс»; Музыкальное сопровождение.
	8	Работа со стрессоустойчивостью; Обсуждение результатов.	Серия сюжетных картинок «Способы преодоления стресса»; Музыкальное сопровождение.

Этап программы	Занятие №	План занятия	Арт-терапевтические техники
Закрепляющий	9	Рефлексия изменений; Подведение итогов занятий.	Коллаж «Я и мои эмоции»; Музыкальное сопровождение.
	10	Рефлексия изменений; Подведение итогов занятий.	Фотопортрет; «Напиши обо мне».

Подробная программа групповых консультаций представлена в приложении Ж.

Следующим этапом практической работы стало формирование экспериментальной группы. В экспериментальную группу вошли респонденты со средним и низким уровнем эмоциональной стабильности, установленный в ходе проведения констатирующего эксперимента.

Таким образом, состав экспериментальной группы составил 21 респондент, из них 20 со средним уровнем эмоциональной стабильности, и 1 с низким уровнем эмоциональной стабильности.

Таблица 4

Состав участников экспериментальной группы

№	Респондент	Уровень эмоциональной стабильности
1	В. Елена Г.	Средний
2	П. Юлия П.	Средний
3	К. Арина А.	Средний
4	Ч. Софья П.	Средний
5	Ф. Яна А.	Средний
6	Л. Елизавета Д.	Средний
7	С. Яна В.	Средний
8	С. Виктория В.	Средний
9	Х. Анастасия И.	Низкий
10	Б. Данил А.	Средний
11	С. Екатерина М.	Средний

12	Ч. Анна В.	Средний
13	К. Мария А.	Средний
14	Л. Елена О.	Средний
15	М. Анастасия О.	Средний
16	Д. Елизавета П.	Средний
17	А. Ульяна И.	Средний
18	Б. Анна А.	Средний
19	Г. Анна А.	Средний
20	Ф. Антонина В.	Средний
21	Г. Екатерина А.	Средний

После определения состава группы формирующего эксперимента мы занялись реализацией составленной программы групповых консультаций с представленной группой респондентов.

Участников консультационных встреч заинтересовал формат работы, проводимой в ходе консультаций. Это обусловлено тем, что на групповых занятиях у каждого участника имеется возможность получить новую информацию и навыки, поговорить на интересующие темы со специалистом, который не относится к их образовательному учреждению как преподаватель или иной сотрудник. Кроме того, имеется возможность чувствовать себя в зоне комфорта и психологической безопасности, поскольку было принято правило: все, что происходит на консультационной встрече – остается на ней и только на ней.

Основной целью реализации каждой встречи с респондентами являлось создание комфортной психологически безопасной среды и построение доверительных отношений с группой и консультантом.

Большое значение имела и физическая организация пространства. Для работы была выбрана одна из аудиторий, в которой проходят занятия респондентов. Это место знакомо для респондентов, поскольку в данном месте у них уже проходили мероприятия, не связанные с учебной деятельностью, а, значит, кабинет им знаком и у них отсутствует ощущение «чужого пространства».

В начале консультационных занятий не все участники были активны. Мы связываем это с сильной загруженностью по учебной и внеучебной деятельности, а также с личными качествами подростков. С течением времени, в ходе работы участники раскрепощались и активнее включались в процесс консультаций.

Первая встреча, несмотря на настороженность участников, прошла плодотворно и в доверительно располагающей атмосфере. Большая часть обучающихся центра знакомы друг с другом, поскольку они вместе ходят на занятия и мероприятия центра. Несмотря на это, когда участники начали рассказывать о себе более подробно при помощи техники «Рисунок себя», была видна стеснительность и скованность некоторой части группы. После рассказа о себе участникам было предложено составить список правил группы, и с этим заданием они справились быстро и без споров и конфликтов. После фиксации правил группы все участники одобрили их перечень. Далее участникам было предложено предложить несколько тем, которые они хотели бы обсудить в ходе консультационных встреч. Часть тем, из предложенных клиентами, совпадали с дальнейшим планом проведения консультаций. Другая часть отличалась от тем программы консультационных встреч, поэтому было принято решение задерживаться после нескольких встреч и обсуждать волнующие подростков темы.

Каждая встреча включала в себя несколько арт-терапевтических техник, обратную связь группы и домашнее задание. В нескольких встречах присутствовал теоретический или практический блок, на которых участники узнавали новую информацию по заявленной теме встречи, а также на практике применяли новые знания.

В ходе консультаций каждый участник смог проявить себя при помощи арт-терапевтических техник. Подростки составляли сказки об антиподах спокойствия и стрессоустойчивости, рисовали разными способами и техниками, изображали помощников в трудных ситуациях – маски с тем или иным качеством. Составляли чек-листы на разные темы и в разных форматах

(ментальной карты, серии сюжетных картинок, коллажей). Убирали негативные факторы в специально созданные для них защитные контейнеры, и многое другое. Так же на каждой встрече участникам представилась возможность выполнить некоторые упражнения под специально подобранное для этого музыкальное сопровождение.

После каждого упражнения или техники участники делились своими впечатлениями и новыми открытиями. На первых встречах не всем подросткам удавалось высказаться, поскольку у них еще присутствовали настороженность и стеснение. Постепенно, к концу цикла консультационных встреч, видя, как спокойно и без страха высказываются другие участники, подростки смогли побороть свое стеснение и начали высказывать свои мысли и идеи.

Общее впечатление после выполненных техник у участников положительное. В начале некоторые стеснялись рисовать или писать сказки, но когда они смогли понять, что мы обсуждаем не качество выполнения рисунка или правильность составления текста, участники успокоились и уже следующие задания выполняли с большим энтузиазмом и раскованностью.

В конце каждой встречи участникам давалось домашнее задание. Чаще всего задание было сделать фотографию на определенную тему. Например, «Мое стабильное настроение», фото-эмоция «Спокойствие» и т.п. После выполнения домашних заданий по созданию фотографий, многие участники признались, что исполнение представленной работы оказалось чрезвычайно сложным, поскольку они «не понимали, чего от них хотят». Но в определенный момент, когда человек находился в расслабленном состоянии и не думал о задании, внезапно он осознавал: вот оно, то, что нужно запечатлеть. Обсуждать снимки других участников группы нравилось всем подросткам.

Говоря об отношении в группе на протяжении консультаций, можно заметить положительную динамику. Если в начале встреч участники вели себя обособленно, скованно, задавали вопросы в основном консультанту, то

после нескольких занятий подростки стали обращаться друг к другу за помощью: просили одолжить канцелярские предметы, помочь в объяснении сути выполняемого упражнения. Далее мы стали замечать, что участники стали чаще общаться на неформальные темы, некоторые же поменялись местами и начали рассказываться по-другому во время занятий.

На последних двух встречах мы подводили итоги консультаций. На первом занятии участники составляли коллаж «Я и мои эмоции», где каждый смог отразить весь спектр переживаемых эмоций и ощущений. На финальной встрече мы подвели итоги совместных занятий, проследили успехи участников, которых они добились в процессе групповой работы. Основной целью данных встреч было завершение групповых консультаций с акцентом на том, чему научились подростки, какие эмоции и качества они смогли усилить и какие ресурсы в себе обнаружили.

Таким образом, на групповых консультациях мы смогли усилить некоторые эмоциональные качества участников группы, а также повысили уровень рефлексии. Данная программа групповых консультаций показала свою эффективность и может быть использована педагогами и психологами для стабилизации эмоциональной сферы подростков. Некоторые упражнения и техники из нее можно отдельно использовать для работы со стабильностью настроения, стрессоустойчивостью и спокойствием.

2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента по снижению эмоциональной нестабильности подростков в процессе группового консультирования с использованием арт-терапевтических техник

В данном параграфе представлены результаты исследования, проведенного после реализации программы по снижению эмоциональной нестабильности подростков. В рамках второго среза обучающимся Центра довузовской подготовки Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева из экспериментальной группы вновь были

предложены следующие методики: методика «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс), методика экспресс-диагностики состояния стресса (К. Шрайнер), тест-опросник «Оценка настроения, методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии) (В.В. Бойко).

Полученные в ходе исследования данные были подвергнуты соответствующей тестовой процедуре обработке и проанализированы. Ниже представляем обсуждение полученных результатов.

Анализ результатов по методике «Самооценка эмоциональных состояний» (см. приложение И)

Опросник включает в себя 4 шкалы: «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

Итоговые данные по всем вышеперечисленным шкалам представлены на рисунках 11-14.

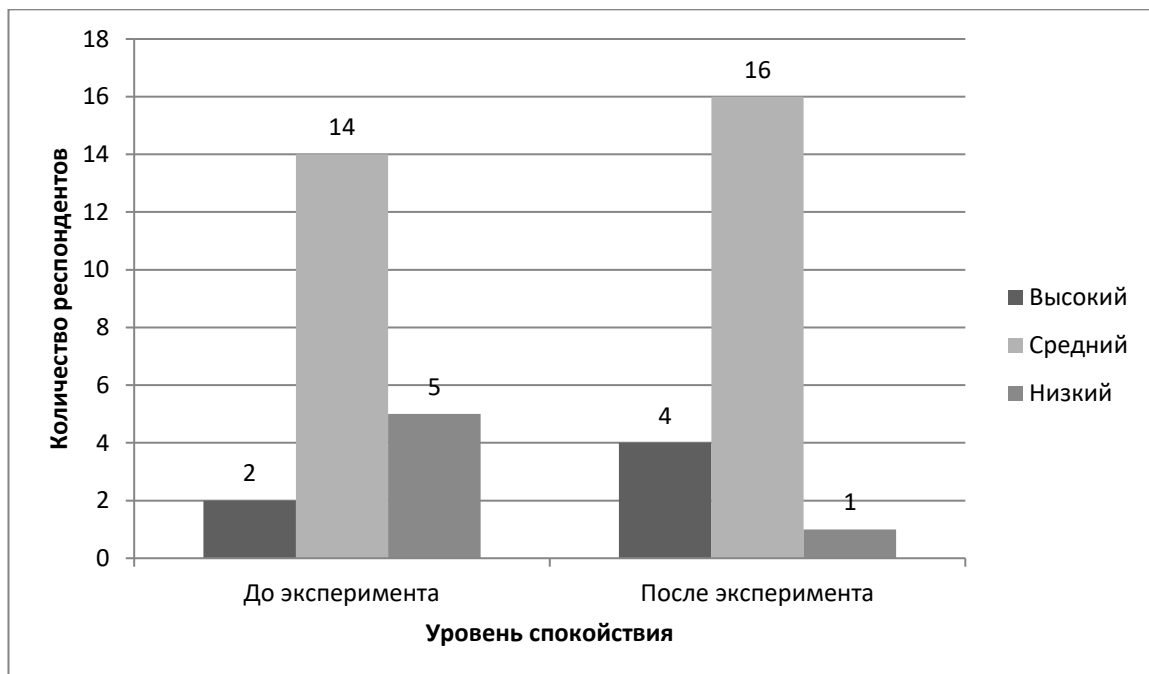


Рисунок 11. Результаты методики «Самооценка эмоциональных состояний» по шкале «Спокойствие – тревожность» в экспериментальной группе подростков до и после проведения формирующего эксперимента

Данные, отображенные на рисунке 11, свидетельствуют о том, что из 21 испытуемого по указанной шкале до проведения формирующего эксперимента наблюдалось 2 респондента (10% от общей численности исследуемых в группе) с высоким уровнем спокойствия. После проведения формирующего эксперимента в группе с высоким уровнем спокойствия стало 4 респондента (19% от общего числа испытуемых).

До проведения формирующего эксперимента у 14 респондентов (67% от общей численности испытуемых) наблюдался средний уровень спокойствия, после проведения эксперимента в данной группе респондентов зафиксировано 16 испытуемых (76% от общей численности исследуемых в группе).

В группе с низким уровнем спокойствия до проведения формирующего эксперимента было зафиксировано 5 респондентов (24% всех испытуемых), после же в данной группе зафиксирован 1 испытуемый (5% от общего числа респондентов).

Исходя из данных, представленных выше, мы можем установить сдвиг в положительную сторону по шкале «Спокойствие – тревожность» у респондентов экспериментальной группы.

Далее представлены результаты по шкале «Энергичность – усталость».

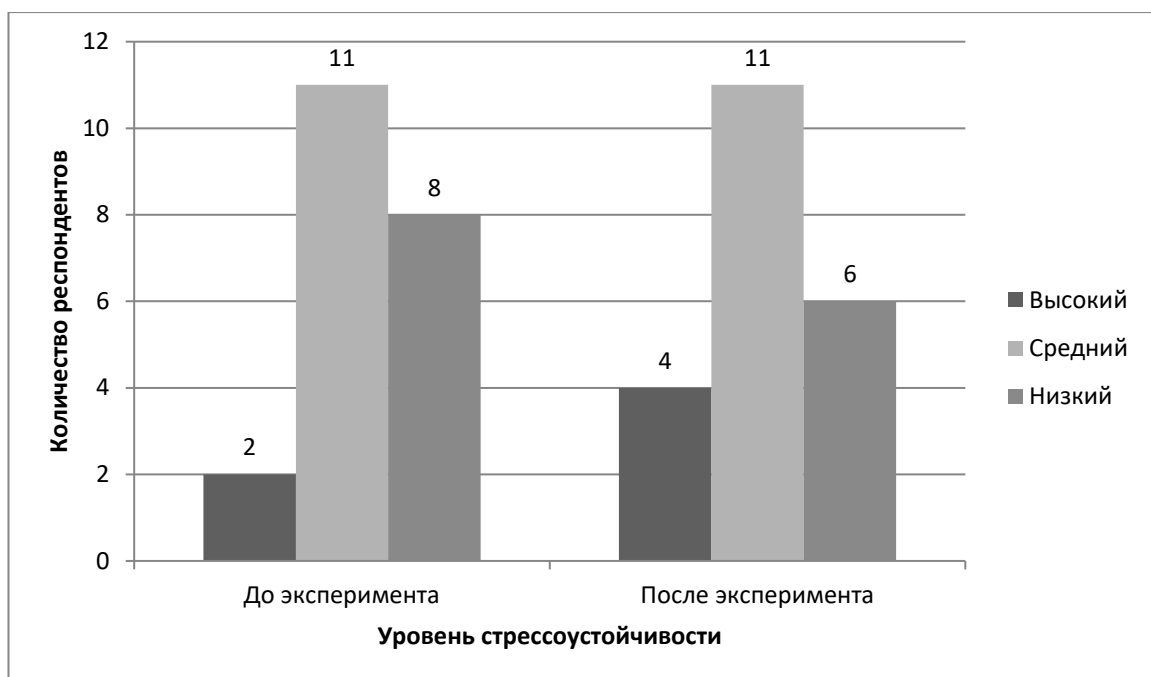


Рисунок 12. Результаты методики «Самооценка эмоциональных состояний» по шкале «Энергичность - усталость» в экспериментальной группе подростков до и после проведения формирующего эксперимента

Данные, отображенные на рисунке 12, свидетельствуют о том, что из 21 испытуемого по указанной шкале до проведения формирующего эксперимента наблюдалось 2 респондента (10% от общей численности исследуемых в группе) с высоким уровнем стрессоустойчивости. После проведения формирующего эксперимента в группе с высоким уровнем стрессоустойчивости стало 4 респондента (19% от общего числа испытуемых).

До проведения формирующего эксперимента у 11 респондентов (52% от общей численности испытуемых) наблюдался средний уровень стрессоустойчивости, после проведения эксперимента в данной группе респондентов также зафиксировано 11 испытуемых (52% от общей численности исследуемых в группе).

В группе с низким уровнем стрессоустойчивости до проведения формирующего эксперимента было зафиксировано 8 респондентов (38% всех

испытуемых), после же в данной группе зафиксировано 6 испытуемых (29% от общего числа респондентов).

Исходя из данных, представленных выше, мы можем установить сдвиг в положительную сторону по шкале «Энергичность – усталость» у респондентов экспериментальной группы.

Далее представлены результаты по шкале «Приподнятость – подавленность».

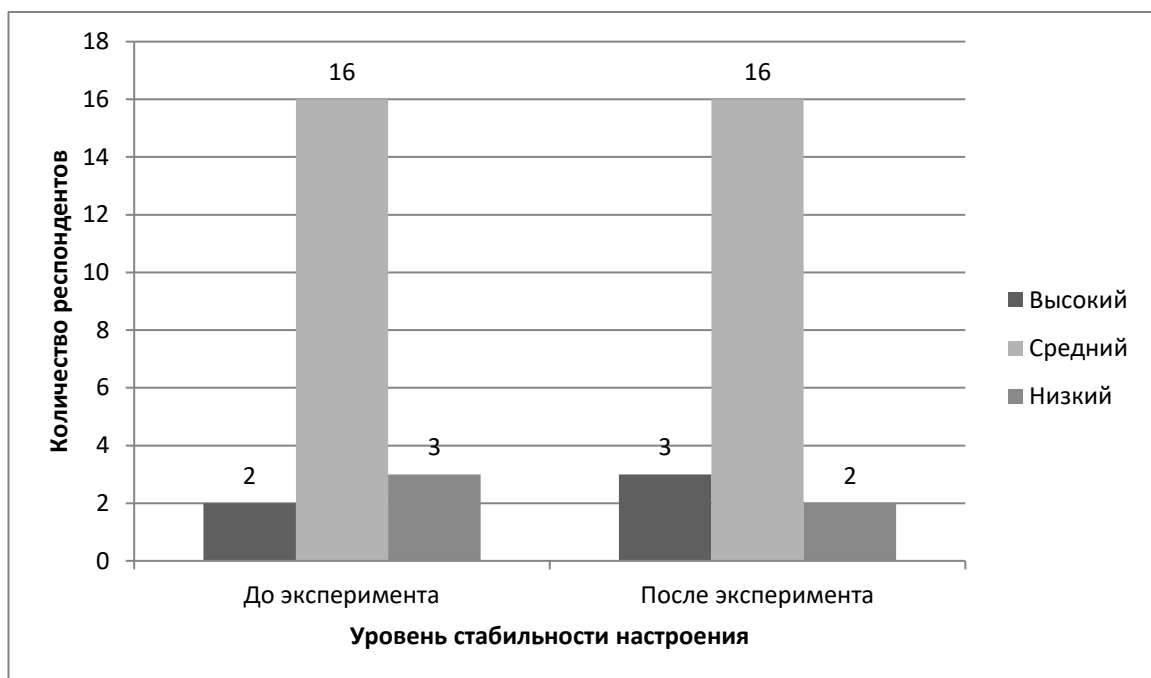


Рисунок 13. Результаты методики «Самооценка эмоциональных состояний» по шкале «Приподнятость - подавленность» в экспериментальной группе подростков до и после проведения формирующего эксперимента

Данные, отображенные на рисунке 13, свидетельствуют о том, что из 21 испытуемого по указанной шкале до проведения формирующего эксперимента наблюдалось 2 респондента (10% от общей численности исследуемых в группе) с высоким уровнем стабильности настроения. После проведения формирующего эксперимента в группе с высоким уровнем стабильности настроения стало 3 респондента (14% от общего числа испытуемых).

До проведения формирующего эксперимента у 16 респондентов (76% от общей численности испытуемых) наблюдался средний уровень стабильности настроения, после проведения эксперимента в данной группе респондентов также зафиксировано 16 испытуемых (76% от общей численности исследуемых в группе).

В группе с низким уровнем стабильности настроения до проведения формирующего эксперимента было зафиксировано 3 респондента (14% всех испытуемых), после же в данной группе зафиксировано 2 испытуемых (10% от общего числа респондентов).

Исходя из данных, представленных выше, мы можем установить сдвиг в положительную сторону по шкале «Приподнятость – подавленность» у респондентов экспериментальной группы.

Далее представлены результаты по шкале «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

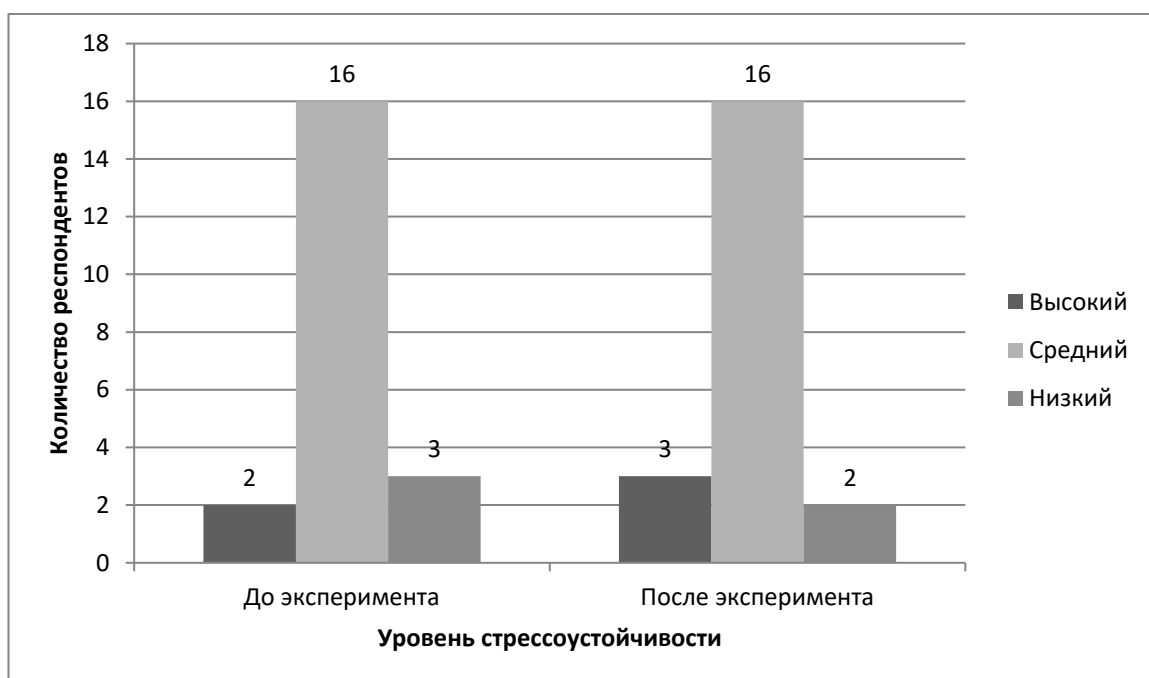


Рисунок 14. Результаты методики «Самооценка эмоциональных состояний» по шкале «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности» в экспериментальной группе подростков до и после проведения формирующего эксперимента

Данные, отображенные на рисунке 14, свидетельствуют о том, что из 21 испытуемого по указанной шкале до проведения формирующего эксперимента наблюдалось 3 респондента (14% от общей численности исследуемых в группе) с высоким уровнем стрессоустойчивости. После проведения формирующего эксперимента в группе с высоким уровнем стрессоустойчивости стало 9 респондентов (43% от общего числа испытуемых).

До проведения формирующего эксперимента у 16 респондентов (76% от общей численности испытуемых) наблюдался средний уровень стабильности настроения, после проведения эксперимента в данной группе респондентов зафиксировано 11 испытуемых (52% от общей численности исследуемых в группе).

В группе с низким уровнем стабильности настроения до проведения формирующего эксперимента было зафиксировано 2 респондента (10% всех испытуемых), после же в данной группе зафиксировано 1 испытуемый (5% от общего числа респондентов).

Исходя из данных, представленных выше, мы можем установить сдвиг в положительную сторону по шкале «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности» у респондентов экспериментальной группы.

Обобщая результаты по методике, мы видим, что изменения произошли в каждой шкале. По-прежнему в каждой из представленных шкал преобладает средний уровень. Но, в то же время, респондентов с высоким уровнем после проведения формирующего эксперимента стало больше, в то время как испытуемых с низким уровнем стало меньше.

Таким образом, в результате анализа полученных данных по всем четырем шкалам, мы можем зафиксировать положительную динамику после проделанной психокоррекционной работы.

Анализ результатов по методике экспресс-диагностики состояния стресса (см. Приложение К).

Итоговые данные по представленной методике отражены на рисунке 15.

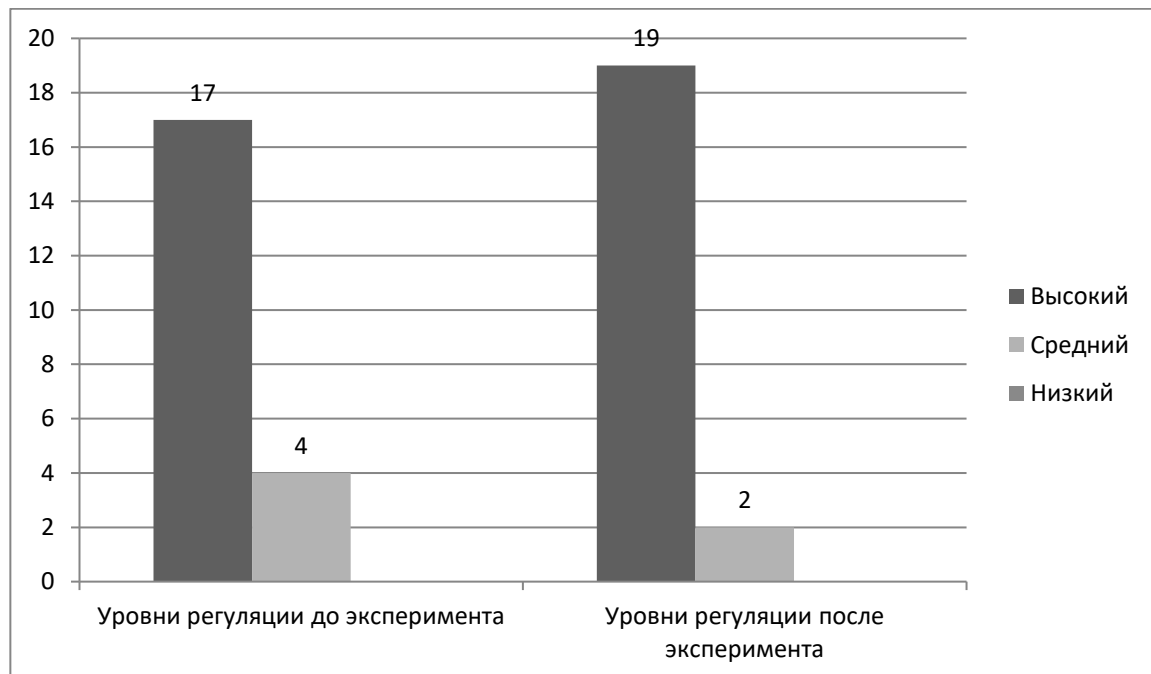


Рисунок 15. Результаты по методике экспресс – диагностики состояния стресса в экспериментальной группе подростков до и после проведения формирующего эксперимента

Результаты методики в экспериментальной группе отражают следующее: из общего количества респондентов (21 человек) у 81% (17 чел.) испытуемых наблюдается высокий уровень регуляции в стрессовой ситуации и самоконтроля до проведения формирующего эксперимента. После апробации программы групповых консультаций высокий уровень присутствует у 90% (19 чел.) всех опрошенных респондентов. Это свидетельствует о том, что в ситуации стресса человек способен вести себя достаточно сдержанно, а также может регулировать свои эмоции. Данная группа людей не склонна обвинять окружающих и себя в происходящих жизненных обстоятельствах.

К среднему уровню регуляции в стрессовой ситуации и самоконтроля до проведения формирующего эксперимента относилось 19% (4 человека) всех испытуемых, после – 10% (2 человека). Респонденты, относящиеся к данному уровню не всегда способны адекватно и правильно себя вести в непредсказуемых ситуациях. Умение сохранять самообладание развито средне, поэтому иногда даже незначительное событие может нарушить эмоциональное равновесие и человек становится неуправляем и крайне возбужден.

Респондентов с низким уровнем регуляции в стрессовой ситуации и самоконтроля не было выявлено ни до, ни после проведения формирующего эксперимента.

Подводя итог, можно сделать вывод, что с участниками экспериментальной группы произошли изменения: после посещения консультативных групповых встреч испытуемых с высоким уровнем регуляции в стрессовой ситуации и самоконтроля стало больше, в то время как респондентов со средним уровнем стало меньше соответственно. У 67% всех опрошенных (14 человек) наблюдаются незначительные улучшения результатов по данной методике.

Таким образом, в результате анализа полученных данных мы можем зафиксировать положительную динамику после проведения формирующего эксперимента.

Анализ результатов по тесту-опроснику «Оценка настроения» (см. приложение Л)

Для того, чтобы оценить психоэмоциональное состояние респондентов после проведения формирующего эксперимента, мы использовали тест - опросник «Оценка настроения». Результаты по данной методике представлены на рисунке 16.

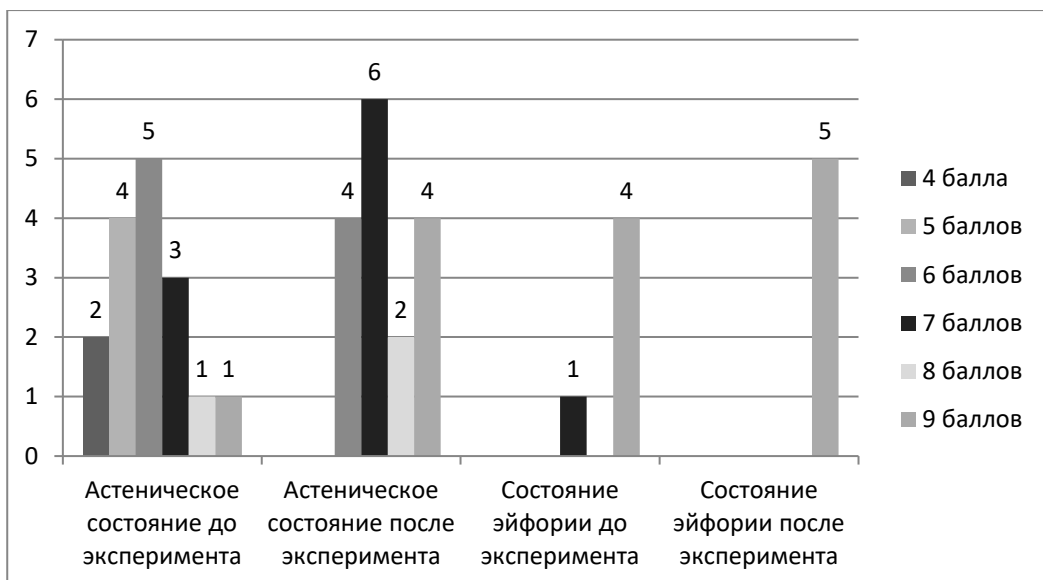


Рисунок 16. Результаты теста-опросника «Оценка настроения» в экспериментальной группе подростков до и после проведения формирующего эксперимента

Примечание: чем выше балл, тем лучше состояние (то есть приближено к обычному).

Результаты методики в экспериментальной группе отражают следующее: астеническое состояние выражено 8 и 9 баллами у 2 человек (10% респондентов) из общего количества респондентов (21 человек) до проведения формирующего эксперимента. После проведения программы групповых консультаций астеническое состояние 9 баллами выражено у 4 человек (19% опрошенных), и 8 баллами у 2 человек (10% испытуемых). Эти результаты мы можем отнести к высокому уровню стабильности настроения. Респонденты, относящиеся к данному уровню стабильности настроения, имеют предпосылки к астеническому состоянию, но они не оказывают значительного влияния на жизнедеятельность испытуемых.

До проведения эксперимента у 12 респондентов (57% опрошенных) астеническое состояние выражено 7, 6 и 5 баллами у 3, 5 и 4 испытуемых соответственно. После формирующего эксперимента астеническое состояние выражено 7 и 6 баллами у 6 и 4 человек соответственно. Испытуемые с

данными баллами относятся к среднему уровню стабильности настроения. Респонденты, относящиеся к данному уровню, нередко подвержены перепадам настроения с минимальным ущербом для нормальной жизнедеятельности.

До проведения эксперимента у 2 человек (10% респондентов) астеническое состояние выражено 4 баллами, что указывает на низкий уровень стабильности настроения. Данная группа характеризуется частыми перепадами настроения с возможным ущербом нормальной жизнедеятельности. После проведения формирующего эксперимента респондентов с низким уровнем стабильности настроения и астеническим состоянием зафиксировано не было.

До проведения эксперимента у 4 респондентов, что составляет 19% от общего числа опрошенных, 9 баллами выражено состояние эйфории. После проведения эксперимента состояние эйфории выражено 9 баллами у 5 человек, что составляет 24% от общего числа опрошенных. Это свидетельствует о том, что у данной группы респондентов имеются предпосылки к состоянию эйфории, но сильного влияния на жизнедеятельность респондента они не оказывают. Эти данные указывают на высокий уровень стабильности настроения.

До эксперимента у 5% из всех опрошенных респондентов, то есть у 1 человека, состояние эйфории было выражено 7 баллами, и это свидетельствует о том, что данный респондент нередко подвержен перепадам настроения с минимальным ущербом для нормальной жизнедеятельности. Эти данные указывают на средний уровень стабильности настроения. После проведения формирующего эксперимента респондентов со средним уровнем стабильности настроения и состояния эйфории зафиксировано не было.

Данные, представленные на рисунке 16, свидетельствуют о том, что астеническое состояние преобладает у большинства респондентов как до проведения формирующего эксперимента, так и после. 5 человек из общего количества респондентов подвержено состоянию эйфории, но оно не

оказывает серьезного влияния на их жизнедеятельность. Средний и низкий уровни и подверженности состоянию эйфории после проведения программы групповых консультаций не зафиксировано. Низкий уровень и сильная подверженность астеническому состоянию после проведения формирующего эксперимента не наблюдается.

Подводя итог, можно сделать вывод, что с участниками экспериментальной группы произошли изменения: после посещения консультативных групповых встреч испытуемых с высоким уровнем стабильности настроения стало больше, в то время как респондентов со средним уровнем стало меньше, респондентов с низким уровнем не зафиксировано. У всех опрошенных (21 человек) наблюдаются незначительные улучшения результатов по данной методике.

Таким образом, в результате анализа полученных данных мы можем зафиксировать положительную динамику после проведения формирующего эксперимента.

Анализ результатов по методике экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии) В. В. Бойко (см. Приложение М)

Результаты, полученные в ходе проведения методики, представлены на рисунке 17.

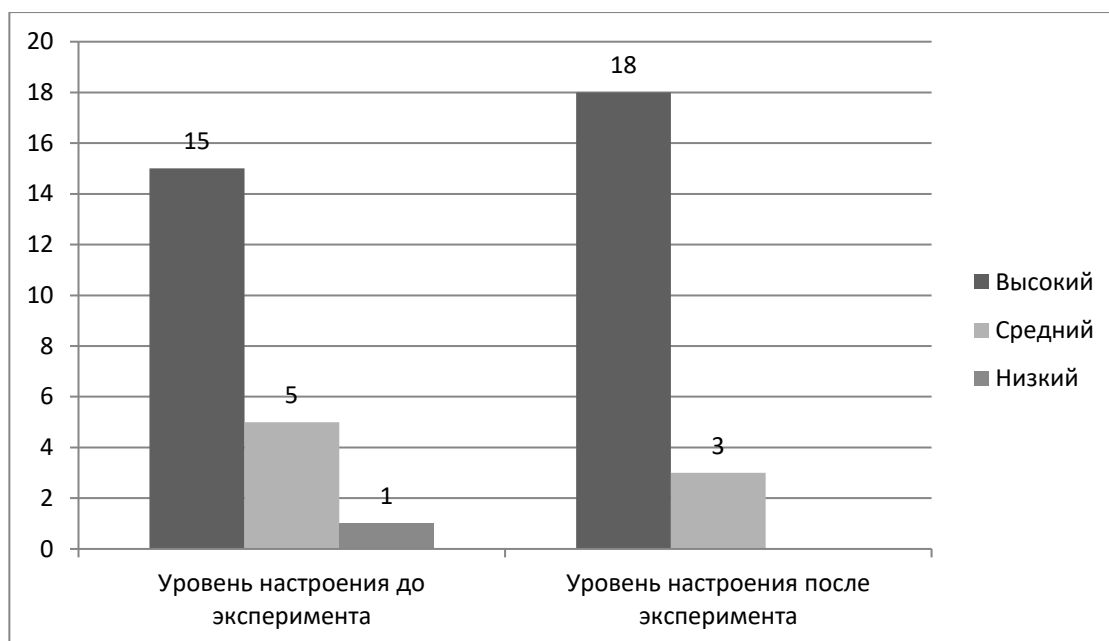


Рисунок 17. Результаты по методике диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии) в экспериментальной группе подростков до и после проведения формирующего эксперимента

Результаты, представленные на рисунке 17, свидетельствуют о следующем: до формирующего эксперимента у 71% респондентов, что составляет 15 человек, наблюдается высокий уровень стабильности настроения, тенденция к пониженному настроению отсутствует. После проведения программы групповых консультаций высокий уровень стабильности настроения зафиксирован у 86% всех опрошенных, то есть у 18 человек. Данный уровень характеризует эмоциональную стабильность данной группы испытуемых. Данные характеристики указывают на то, что представленная группа респондентов имеет редкую подверженность перепадам настроения без ущерба для нормальной жизнедеятельности испытуемых и их окружения.

До проведения программы групповых консультаций у 5 респондентов, что составляет 24% от общего числа испытуемых, мы наблюдали тенденцию к пониженному настроению. После эксперимента данные наблюдения были зафиксированы у 3 человек, то есть у 14% всех опрошенных, что

характеризует средний уровень стабильности настроения и ситуативную эмоциональную устойчивость. Данные характеристики указывают на то, что представленная группа испытуемых имеет нередкую подверженность перепадам настроения, но с минимальным ущербом для нормальной жизнедеятельности респондентов и их окружения.

До проведения эксперимента у 5% испытуемых, то есть у 1 респондента, мы зафиксировали дистимию, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль жизни. Это характеризует низкий уровень стабильности настроения, и, соответственно, эмоциональную нестабильность у данного респондента. В данном случае возможны частые перепады настроения с возможным ущербом для нормальной жизнедеятельности респондента и его окружения. После проведения формирующего эксперимента респондентов с низким уровнем стабильности настроения зафиксировано не было.

Подводя итог, можно сделать вывод, что с участниками экспериментальной группы произошли изменения: после посещения консультативных групповых встреч испытуемых с высоким уровнем стабильности настроения стало больше, в то время как респондентов со средним уровнем стало меньше, респондентов с низким уровнем не зафиксировано. У большей части опрошенных наблюдаются незначительные улучшения результатов по данной методике.

Таким образом, в результате анализа полученных данных мы можем зафиксировать положительную динамику после проведения формирующего эксперимента.

Итоговый уровень выраженности эмоциональной нестабильности у подростков экспериментальной группы по каждому из заявленных ранее критериев представлен на рисунках 18 - 19. Сводная таблица с результатами по всем методикам до и после формирующего эксперимента представлена в приложении Н.

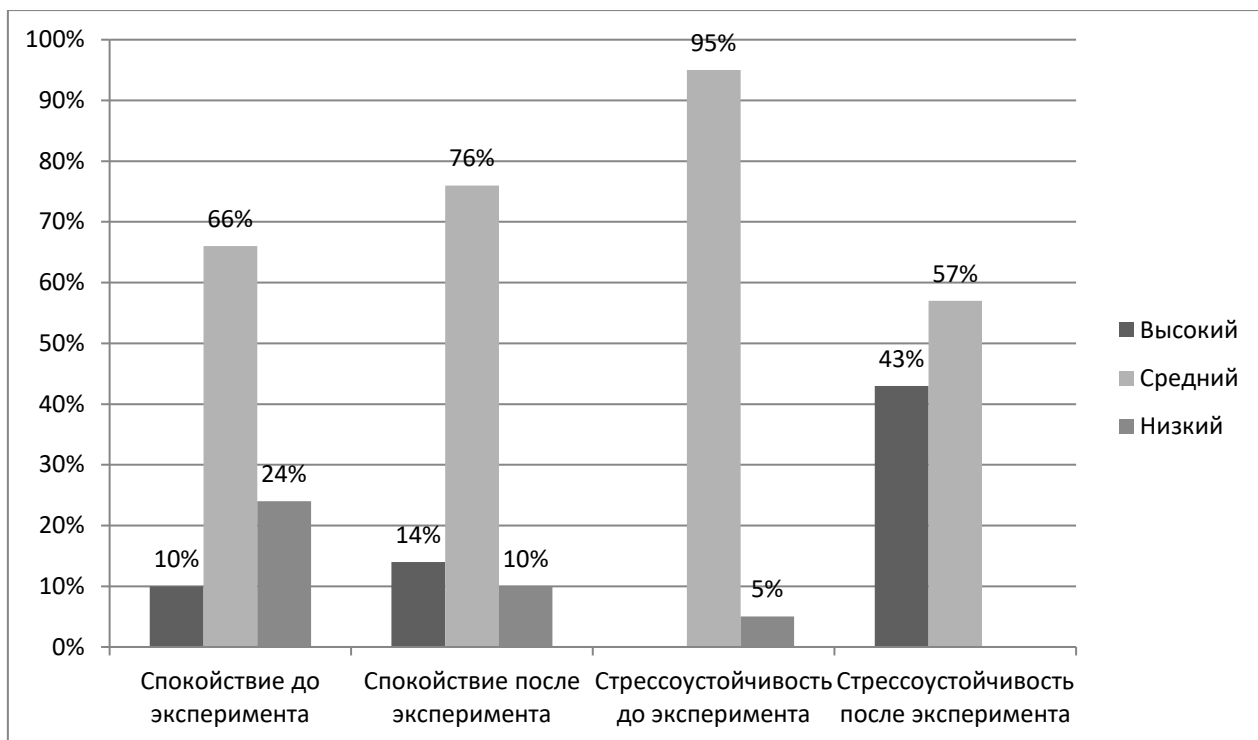


Рисунок 18. Результаты по критериям спокойствие и стрессоустойчивость в экспериментальной группе подростков до и после проведения формирующего эксперимента

Анализируя результаты, представленные на рисунке 18, мы можем зафиксировать следующие изменения:

По критерию «Спокойствие» до эксперимента высокий уровень был зафиксирован у 2 (10%) респондентов, средний у 14 (66%), и низкий у 5 (24%) испытуемых. После проведения формирующего эксперимента были отмечены следующие данные: высокий уровень наблюдается у 3 (14%) респондентов, средний у 16 (76%), и низкий у 2 (10%) испытуемых.

Исходя из этих данных, мы можем говорить о том, что уровень спокойствия респондентов повысился.

По критерию «Стрессоустойчивость» до эксперимента наблюдались следующие показатели: высокий уровень зафиксирован не был, средний уровень наблюдался у 20 (95%) респондентов, и низкий отмечен у 1 (5%) респондента. После проведения эксперимента получены следующие данные:

высокий уровень отмечается у 9 (43%) испытуемых, средний уровень зафиксирован у 12 (57%) респондентов.

Сравнивая результаты в экспериментальной группе до и после эксперимента, мы можем отметить повышение уровня стрессоустойчивости у данной группы респондентов.

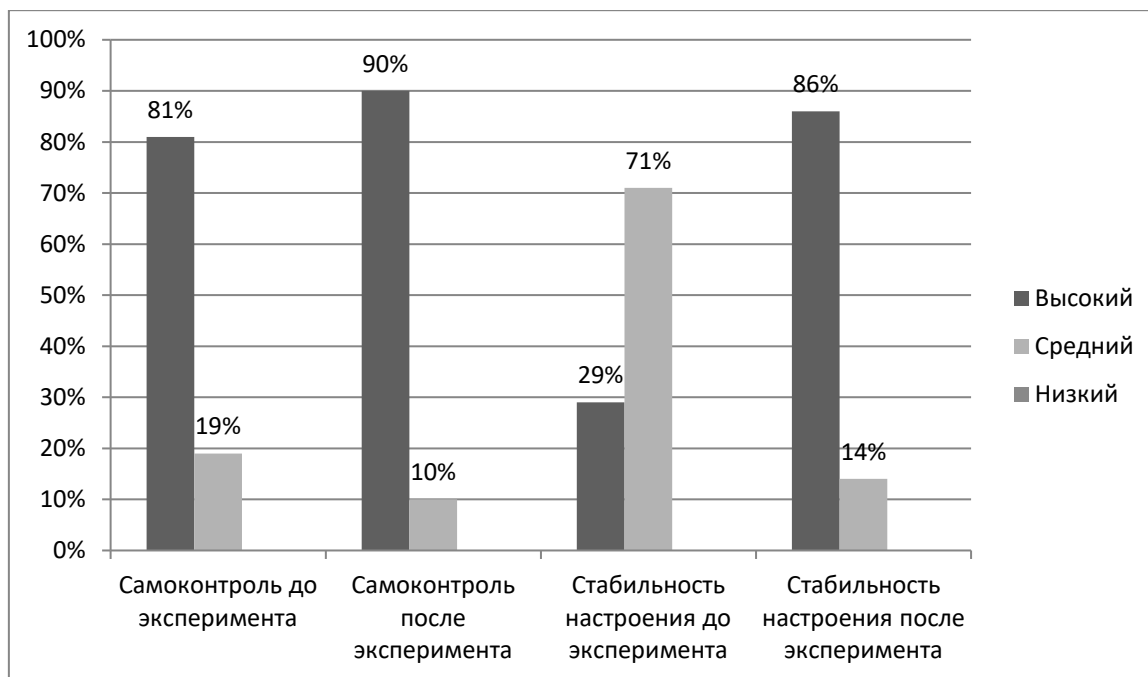


Рисунок 19. Результаты по критериям самоконтроль и стабильность настроения в экспериментальной группе подростков до и после проведения формирующего эксперимента

Результаты, представленные на рисунке 19, свидетельствуют о следующем:

По критерию «Самоконтроль» до проведения формирующего эксперимента были зафиксированы следующие результаты: у 17 (81%) испытуемых наблюдался высокий уровень самоконтроля, средний был зафиксирован у 4 (19%) респондентов. После проведения программы были зафиксированы следующие данные: высокий уровень отмечен у 19 (90%) испытуемых, средний – у 2 (10%) респондентов.

Сравнивая результаты до и после проведения эксперимента, мы можем зафиксировать повышение уровня самоконтроля у респондентов данной группы.

По критерию «Стабильность настроения» после проведения констатирующего эксперимента были отмечены следующие данные: у 6 (29%) респондентов наблюдался высокий уровень, у 15 (71%) – средний. После проведения формирующего эксперимента высокий уровень отмечен у 18 (86%) испытуемых, средний же зафиксирован у 3 (14%) респондентов.

Исходя из этих данных, мы можем говорить о том, что у представленной группы испытуемых уровень стабильности настроения повысился.

Обобщая результаты исследования, мы можем отметить повышение уровня эмоциональной стабильности у представленной группы подростков, что подтверждает результативность предложенной нами программы.

Выводы по главе 2

На основании проведенного анализа теоретической литературы по проблеме исследования были выявлены критерии эмоциональной стабильности подростков: спокойствие, стрессоустойчивость, самоконтроль, стабильность настроения. При определении совокупности указанные критерии составляют уровни эмоциональной стабильности: низкий, средний и высокий.

Для выявления эмоциональной нестабильности подростков были выбраны следующие методики: методика «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс), тест-опросник «Оценка настроения», методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии), методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге, методика экспресс-диагностики состояния стресса (К. Шрайнер).

Исследование проводилось на базе Центра довузовской подготовки КГПУ им. В.П. Астафьева с обучающимися педагогических классов. В исследовании приняли участие 24 обучающихся Центра в возрасте 15-18 лет из 17 школ г. Красноярска.

С помощью подобранного диагностического комплекса, после проведения констатирующего эксперимента, было установлено, что в общей выборке у 3 подростков (13% от общего количества испытуемых) наблюдается высокий уровень стабильности настроения. Средний уровень стабильности настроения зафиксирован у 20 респондентов (83%), низкий уровень отмечен у 1 испытуемого (4% от общего количества респондентов).

С подростками, у которых диагностирован низкий и средний уровни стабильности настроения проводилась психокоррекционная работа на основании составленной программы групповых консультаций. Программа включает в себя техники и упражнения, направленные на стабилизацию эмоциональной сферы, а именно оптимизации уровня спокойствия,

стабильности настроения, и повышения уровня стрессоустойчивости с использованием арт-терапевтических техник.

После реализации программы по стабилизации эмоциональной сферы была проведена повторная диагностика подростков, направленная на выявление критериев эмоциональной стабильности подростков.

В результате формирующего эксперимента мы добились значительных изменений в психологическом благополучии подростков. Так выявлено 4 подростка (19%) с высоким уровнем эмоциональной стабильности, и 17 респондентов (81%) со средним уровнем эмоциональной стабильности. Испытуемых с низким уровнем эмоциональной стабильности после проведения формирующего эксперимента выявлено не было.

У участников эксперимента можно наблюдать снижение уровня беспокойства, стабилизацию настроения, а так же повышение уровня стрессоустойчивости и стабильность эмоциональной сферы в целом.

Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что разработанная и реализованная нами программа групповых консультаций эффективна в целях стабилизации эмоциональной сферы подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализируя психолого-педагогическую литературу по проблеме нашего исследования, мы отметили, что, подростковый возраст оказывает значительное влияние на развитие и становление личности человека. Данный период имеет свои возрастные особенности, в этот период значительно расширяется объем деятельности, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок. И всё это происходит на фоне противоречий физиологического и психического развития. И несомненно влияет на взаимодействие подростка с окружающими.

Человек контактируя с внешней средой и другими людьми, определенным образом к ним относится и переживает то, что с ним происходит и им совершается. Переживание этого отношения и составляет сферу чувств и эмоций человека. По силе и длительности эмоциональных переживаний часто выделяют несколько видов эмоций, которые образуют в совокупности эмоциональную сферу личности. Эмоциональная сфера претерпевает значительное изменение в ходе взросления человека.

Подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, которые выступают попеременно.

Эмоциональное развитие в данный момент претерпевает огромные изменения.

Подростковый возраст считается в первую очередь «эмоционально насыщенным», поэтому изучение эмоционального развития подростков - преобладающая часть в психологии. Интерес к проблеме эмоционального развития в последнее время значительно возрос.

Эмоциональные расстройства, которые возникают в данный период жизни, оставляют неизгладимый след в дальнейшей жизни и развитии человека. Часть ученых связывают некоторые виды поведенческих

расстройств у детей с различными формами эмоционального стресса. Нередко можно проследить связь эмоциональной нестабильности с неуспеваемостью, трудностями общения со сверстниками и взрослыми и т.д.

В последнее время все чаще в работу психологов внедряются арттерапевтические техники. Специалисты отмечают, что применение данных техник оказывает огромное воздействие на различные сферы личности комплексно, обеспечивая тем самым более гармоничное развитие в процессе консультации.

В данной научно-исследовательской работе мы осуществили анализ научных исследований в отечественной и зарубежной психологии по психологической характеристике эмоциональной сферы в подростков; определили возрастные особенности подростков; показали эффективность арт-терапии в решении эмоциональных проблем.

В качестве технологии для стабилизации эмоциональной сферы подростка во время психологического консультирования мы рассматривали арт-терапию. Арт-терапия — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. Арт-терапия играет особую роль в коррекции эмоциональных нарушений, потому что она дает возможность выхода чувств, которые, в силу тех или иных причин, не могут быть выражены вербально.

Различные виды арт-терапии предоставляют возможность самовыражения, самопознания и позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития.

На основании анализа теоретических знаний нами были определены критерии и уровни эмоциональной нестабильности у подростков, для выявления которых подобран комплекс диагностических методик.

Для проведения экспериментального исследования был подобран комплекс диагностических методик, которые позволили выявить

эмоционально нестабильных подростков и оценили их по соответствующим критериям.

С помощью подобранного диагностического комплекса, после проведения констатирующего эксперимента, было установлено, что в общей выборке у 3 подростков (13% от общего количества испытуемых) наблюдается высокий уровень стабильности настроения. Средний уровень стабильности настроения зафиксирован у 20 респондентов (83%), низкий уровень отмечен у 1 испытуемого (4% от общего количества респондентов).

Нами была разработана и реализована программа группового консультирования, позволяющая стабилизировать эмоциональную сферу подростков.

Положительная динамика изменения уровня эмоциональной стабильности подростков до и после проведения формирующего эксперимента свидетельствует об успешности нашей программы.

Таким образом, в ходе нашего эксперимента мы добились, поставленных в начале исследования цели и задач.

В процессе исследования мы подтвердили гипотезу о том, что с помощью психологического консультирования мы можем стабилизировать эмоциональную сферу подростков, если использовать профилактическую программу со специально подобранными арт-терапевтическими техниками, направленными на снижение уровня эмоциональной нестабильности подростков, где психологическое воздействие будет направлено на формирование эмоциональной устойчивости за счет повышения уровня самооценки, стрессоустойчивости, спокойствия и стабильности настроения.

Материалы исследования могут быть полезны практикующим психологам в разных областях, при изучении возрастной психологии, теории и методики воспитания, а также педагогами-психологами образовательных учреждений для организации психологического сопровождения детей подросткового возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров А.А. Нарушения поведения у подростков как один из критериев оценки степени психопатизации // Патологические нарушения поведения у подростков Л., 1973. - С. 37 - 47.
2. Александровский Ю.А., Собчик Л.Н. Доболезненные формы эмоциональной напряжённости (дефиниция, диагностика, пути предупреждения) // Предболезнь и факторы повышенного риска в психоневрологии. — Л., 1986. С.22-27.
3. Алемаскин М.А., Потанин Г.М. Методика предупреждения отклоняющегося поведения несовершеннолетних. — М.,1987. — 85 с
4. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1984. - 172 - 177.3 25. Антонян Ю.М. Психологическое отчуждение личности и преступное поведение. Ереван, 1987.
6. Антонян Ю.М., Самовичев Е.Г. Неблагоприятные условия формирования личности в детстве: Психол. Механизмы насильственного преступного поведения. – М.: ВНИИ МВД СССР, 1983. -78 с.
7. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. — Сост. Куликов Л.В. СПб: Изд-во «Питер», 2000. - 480 с.
8. Астапов В.М. Тревожность у детей. М., 2001. - 160 с.
9. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников / Под ред. А.Л. Гройсмана. – М., 1999. - 95с.
10. Березовская Ю.Н. Стабилизация эмоциональной сферы подростков посредством арттерапевтических техник // Перспективы развития и применения современных технологий : сборник статей Международной научно-практической конференции (22 апреля 2021 г.) – Петрозаводск : МЦНП «Новая наука», 2021. С. 125-129
11. Березовская Ю.Н. Теоретический анализ эмоциональной сферы младшего подростка // Перспективы развития и применения

современных технологий : сборник статей Международной научно-практической конференции (22 апреля 2021 г.) – Петрозаводск : МЦНП «Новая наука», 2021. С.130-133

12. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 256 с.
13. Блонский П.П. Трудный школьник. М.,1929. - 105 с.
14. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М.,1968. - 464 с.
15. Бреслав Г.М. Психология эмоций. - М.: Смысл; Издательский дом «Академия», 2004.
16. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990. - 140 с.
17. Брусиловский Л. С. Музыкотерапия: руководство по психотерапии / Л. С. Брусиловский. – М., 1985.
18. Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И. Проективные методы: теория, практика применения к исследованию личности ребенка. М.: Ин-т общегуманит. исслед., 2001. - 352 с.
19. Бурменская Г.В., Карабанова О.Л., Лидере А.Г. Возрастно — психологическое консультирование у детей: Проблемы психологического развития детей. М., 1990. - 134 с.
20. Буянова Т.А. Формирование эмоционально-выразительного образа в рисунках детей. Монография / Т.А.Буянова.М.: Издательство МПГУ, 2014. – 168с.
21. Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю. Психологическая диагностика и коррекция в соматической клинике. – СПб.: Речь, 2011.
22. Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: «Смысл»; 2000. - 679 с.
23. Вилюнас В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций: Тексты. М., 1984. - С. 3-28.

24. Вилюнас В. К. Перспективы развития психологии эмоций // Тенденции развития психологической науки. М., 1989. - 268 с.
25. Вилюнас В. К. Предисловие к книге Я. Рейковского «Экспериментальная психология эмоций». М., 1979. С. 7 - 12.
26. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во МГУ, 1990. -283 с.
27. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во МГУ, 1976. - 142 с.
28. Вилюнас В. К. Целепобуждающая функция эмоций // Психологические исследования. М., 1973. - Вып. 4. - С. 47-48.
29. Вилюнас В.К. Психология эмоций. Хрестоматия по общей психологии. - Изд-во «Питер», 2007. 496 с.
30. Виноградов Ю. Е. Влияние эмоциональных состояний на различные виды интеллектуальной деятельности // Психологические исследования творческой деятельности. М.: «Наука», 1975. - С. 88-99.
31. Выготский Л. С. Педагогическая психология/ Л. С. Выготский. — М.: Работник просвещения, 1926; М.: Педагогика-пресс, 1996. — 534 с.
32. Выготский Л. С. Проблема эмоций // Вопросы психологии. 1958. - № 3.- С. 125-134.
33. Выготский Л. С. Учение об эмоциях // Собр. соч. Т. 4. М., 1984. - С. 90-318.
34. Выготский Л. С. Психология искусства [Текст] / под ред. М. Г. Ярошевского. М.: Педагогика, 1987 – 344 с.
35. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.4. Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. – М. Педагогика. 1984. – 432 с.
36. Гарбузов В.И., Захаров А.И., Исаев Д.Н. Неврозы у детей и их лечение. — Л., 1977. - 272 с.
37. Гельгорн Э., Луфборроу Д. Эмоции и эмоциональные расстройства. — М., 1966. - 672 с.

38. Головки О.А. Формирование саморегуляции поведения у детей с аффективными проявлениями: Автореф. дисс. канд. психол. наук. — Киев, 1986. - 19 с.
39. Гордеева И.А. Арт-терапия в коррекционной педагогике // В сборнике: Арттерапия как фактор формирования социального здоровья сборник научных статей участников электронной научной конференции с международным участием. научный редактор: Л.Е. Савич, С.В. Шушарджан; составитель: Л.Е. Савич, А.С. Нурмухаметова. - 2016. - С. 34-41.
40. Губачёв Ю М., Иовлев Б.В., Карвасарский Б.Д. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. — М., 1976. - 224 с.
41. Гурьева В.А. Психопатии в подростковом и юношеском возрасте. — М., 1971. - 38 с.
42. Десятникова Ю.М. Психологическое состояние старшеклассников при изменении социального окружения//Вопр. психол., 1995, № 5.
43. Дмитриева Г.Б. Девиантное поведение у детей и подростков с патохарактерологическими и психопатоподобными расстройствами: Авторев. Дисс. докт. псих. наук. М.,1996. — 35 с.
44. Додонов Б.Н. Эмоция как ценность. М., 1978. - 272 с.
45. Дорфман Л. Я. Индивидуальный эмоциональный стиль/Л. Я. Дорф-ман// Вопросы психологии. 1989. - № 5. - С. 88-95.
46. Закаблук А. Г. Возрастные особенности прогнозирования школьниками своих эмоциональных состояний: Автореф. дис. канд. наук. Л., 1986. - 16 с.
47. Запорожец А. В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребенка // Материалы IV Всес. съезда о-ва психологов СССР. Тбилиси, 1971. - С. 647-648.
48. Запорожец А. В. Роль Л. С. Выготского в разработке проблемы эмоций // Научное творчество Л. С. Выготского и современная психология. М.: Педагогика, 1981. - С. 57-63.

49. Запорожец А. В. Эмоции и их роль в регуляции деятельности // Личность и деятельность: Тезисы докладов к V Всес. съезду психологов СССР. М., 1977. - С. 62.
50. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. — Л., 1988. — 248 с.
51. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л.,1982. - 216с.
52. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: ООО «Речь», 2000. - 310с.
53. Изард К. Эмоции человека. — М., 1980. 439 с.
54. Изард К.Э. Психология эмоций, СПб.: «Питер», 2006. - 464 с.
55. Изард, К.Е. Психология эмоций / К.Е. Изард;-.: Директ-Медиа, 2008. – 954 с.
56. Измайлов И.А. Цветовая характеристика эмоций // Вестн. МГУ. Сер. 14. — Психология. 1995. - №4. - С.27 - 35.
57. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: «Питер», 2002. - 752с.
58. Кислова А. И. Арт-терапия как составная часть психокоррекционной реабилитации детей с познавательными и интеллектуальными нарушениями // Молодой ученый. — 2010. — №11. Т.2. — С. 66-69. — URL <https://moluch.ru/archive/22/2236/> (дата обращения: 15.11.2019).
59. Клапаред Э. Чувства и эмоции // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.,1984. С93 - 102.
60. Ковалев А.Г. О чувствах и эмоциях. // Вопросы психологии. М., 1967., №4. С. 134-139.
61. Копытин А. И. Арт-терапия / Сост. и общая редакция А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с: ил. – (Серия «Хрестоматия по психологии»)
62. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии – СПб.: Питер, 2002. – 368 с: ил. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
63. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. – СПб.: Речь, 2003. – 96 с.
64. Копытин А.И. Арт-терапия психических расстройств. – СПб.: Речь, 2011. – 368 с.

65. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2014. – 208 с.
66. Копытин А.И. Психодиагностика в арт-терапии. – СПб.: Речь, 2014. – 284 с.
67. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002. 368 с.
68. Копытни Л. И. Руководство по групповой арт-терапии. - СПб.: Речь, 2003. - 320 с.
69. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М: Сфера, 2001. – 464с., с. 249
70. Лабунская В. А. Невербальное поведение (социально-перцептивный подход). Ростов/н/Д, 1986. - 135 с.
71. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность/ А. Н. Леонтьев. — М., 1977. - 304
72. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции: Конспект лекций. М., 1971. - 40 с.
73. Лук А. Н. Эмоции и личность. М., 1982. - 175 с.
74. Лукьянов В.С. Эмоции и здоровье. М., 1966 - 43 с.
75. Макаренко Ю. А. Системная организация эмоционального поведения. - М., 1980. - 207 с.
76. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] / А. Г. Маклаков: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.
77. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
78. Михальченко К. А. Арттерапия в системе психокоррекционной помощи детям с проблемами в развитии [Текст] // Актуальные вопросы современной психологии: материалы Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, март 2011 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2011. — С.

- 60-63. — URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/30/193/> (дата обращения: 15.11.2019).
79. Обухова Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 374, с. 158
80. Пермякова М.Е., Корепина Н.А., Ершова И.А. Использование метода сказкотерапии в коррекционной работе с детьми с высоким уровнем тревожности // Известия Уральского федерального университета. Серия 1:
81. Петров И. Г. Фундаментальные функции эмоций как органа индивида и индивидуальности /И. Г. Петров // Мир психологии. — 2012. — № 6. – С.92.
82. Петровский А. В. Чувства // Общая психология: Учебник. М., 1976. -432 с.
83. Петровский В. А. Эмоциональная идентификация в группе и способ ее выявления // Экспериментальные методы исследования личности в коллективе. М.: НИИ ОПП, 1973. - С. 69-78.
84. Прихожан А. М. Школьная тревожность и самооценка в старшем подростковом возрасте // Психологические проблемы повышения качества обучения и воспитания. М., 1984. - 172 с.
85. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. / Ф. Райс, К. Долджин. - СПб.: Питер, 2010. – 816 с., с. 452
86. Рогов Е.И. Эмоции и воля / Е.И. Рогов. – М.: Владос, 2001. – 240 с.
87. Хулаева О. В., Хулаев О. Е. Лабиринт души. Терапевтические сказки.: Академический проект, 2020. – 207 с.
88. Хухлаева О.В. Психология подростка / О.В. Хухлаева.- М.: Академия, 2008. – 160 с.
89. Чекрышова Н.В., Штумф В.О. Сказкотерапия как метод психологической коррекции негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста // В сборнике: Психолого-педагогические и социальные условия развития и воспитания

ребенка сборник научных статей по психологии детства. гл. ред. В.А. Ковалевский; отв. за вып. О.В. Груздева; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, - 2016. - С. 58-64.

90. Чудина Е. А. Психологические особенности проявления эмоциональной неустойчивости личности: дис. кандидат психологических наук: 19.00.11 – Психология личности. Москва. 1999. - 189 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика «Самооценка эмоциональных состояний»

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» – опросник, разработанный американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом и предназначенный для самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека на момент обследования [2].

Опросник представляет собой четыре блока утверждений (шкал). Каждая шкала включает 10 утверждений. Утверждения шкал расположены по убывающей, от полюса позитивного эмоционального состояния (10 баллов) до полюса негативного эмоционального состояния (1 балл). Испытуемого просят оценить свое эмоциональное состояние, выбрав соответствующее утверждение.

Порядковый номер утверждения соответствует количеству баллов, набранных по шкале. Шкалы опросника: «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности». Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, обведите в кружок.

Список утверждений по шкалам:

I. «Спокойствие – тревожность»

10. Совершенное и полное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.

9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.

8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.

7. В целом уверен и свободен от беспокойства.

6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.

5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.

4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.

3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.

2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.

1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

II. «Энергичность – усталость»

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.

9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.

8. Много энергии, сильная потребность в действии.

7. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия.

6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодрым.

5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.

4. Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе не очень много энергии.

3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.

2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.

1. Абсолютно выдохся. Не способен даже к незначительному усилию.

III. «Приподнятость – подавленность»

10. Сильный подъем, восторженное веселье.

9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.

8. Возбужден, в хорошем расположении духа.

7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.

6. Чувствую себя довольно хорошо, в порядке.
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, так себе.
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

IV. «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.

Обработка и интерпретация результатов

Измерение в методике производится по 10-балльной (стеновой) системе.

В целом, чем выше выбранный балл, тем ближе состояние испытуемого к позитивному полюсу каждой шкалы (и наоборот).

Измеряются следующие показатели: П1 (показатель) – С (самооценка) «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка – И1 – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по показателям П2, П3, П4);

П2 – С «Энергичность – усталость»;

ПЗ – С «Приподнятость – подавленность»;

П4 – С «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»;

П5 – С – суммарная по четырем шкалам оценка состояния:

$I5 = I1 + I2 + I3 + I4$, где I1, I2, I3, I4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Таблица 5

Результаты методики:

№	Респондент	I1+I2+I3+I4	I5	Уровень
1.	В. Елена Г.	4+3+5+7	19	Низкий
2.	П. Юлия П.	5+4+5+10	24	Средний
3.	К. Арина А.	4+4+5+5	18	Низкий
4.	Ч. Софья П.	5+6+10+10	31	Высокий
5.	Д. Виолетта В.	8+9+7+9	33	Высокий
6.	Ф. Яна А.	3+4+5+1	13	Низкий
7.	Л. Елизавета Д.	6+5+6+7	24	Средний
8.	С. Александра С.	6+5+6+7	24	Средний
9.	С. Яна В.	6+5+6+6	23	Средний
10.	С. Виктория В.	6+5+7+6	24	Средний
11.	Х. Анастасия И.	4+4+4+1	13	Низкий
12.	Б. Данил А.	10+10+8+6	34	Высокий
13.	С. Екатерина М.	5+2+3+6	16	Низкий
14.	И. Виктория В.	8+8+7+7	30	Высокий
15.	Ч. Анна В.	4+5+3+5	17	Низкий
16.	К. Мария А.	8+6+6+8	28	Средний
17.	Л. Елена О.	6+6+7+7	26	Средний
18.	М. Анастасия О.	6+7+6+7	26	Средний
19.	Д. Елизавета П.	5+3+5+5	18	Низкий
20.	А. Ульяна И.	6+8+6+7	27	Средний
21.	Б. Анна А.	5+5+5+5	20	Средний
22.	Г. Анна А.	6+5+6+7	24	Средний
23.	Ф. Антонина В.	7+5+6+6	24	Средний
24.	Г. Екатерина А.	5+4+5+7	21	Средний

Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т.

Холмса и Р. Раге (шкала уровня социальной реадaptации, Т. Holmes, R. Rahe, 1967) – опросник, предназначенный для определения уровня стрессового состояния человека на момент обследования и прогноза его стрессоустойчивости и вероятности возникновения психосоматических заболеваний [10].

Доктора Т. Холмс и Р. Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем 5000 пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования авторы составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности. В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-нибудь заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Опросник представляет из себя перечень 43 распространенных жизненных событий, являющихся в той или иной степени стрессогенным для человека и могущих вызвать негативные эмоциональные переживания, нарушение нормального ритма жизни, депрессию, тревожность, невроз и т. п.

Исходя из того, что наша группа респондентов – подростки, методика была адаптирована нами для подростков, и составлен перечень из 23 вопросов.

События в списке расположены по убыванию стрессогенности (в начале списка представлены самые психотравмирующие ситуации, в конце –

наименее психотравмирующие, по мнению авторов). Каждому событию соответствует определенное количество баллов (в зависимости от уровня стрессогенности события).

Обследуемый должен отметить в списке те события, которые с ним случались за последний год. Если какая-либо ситуация возникала у обследуемого чаще одного раза, то соответствующее ситуации количество баллов следует умножить на данное количество раз. В итоге подсчитывается сумма полученных баллов по всему опроснику, и вычисляется среднее арифметическое.

Инструкция: Внимательно прочтите представленный ниже перечень событий. Отметьте на бланке те события, которые случились с Вами в течение последнего года (обведите кружочком порядковый номер события).

Таблица 6

Бланк методики

№	Жизненное событие	Балл
1	Смерть близкого члена семьи.	63
2	Травма или болезнь.	53
3	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
4	Сексуальные проблемы.	39
5	Изменение финансового положения.	38
6	Смерть близкого друга.	37
7	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы/учебы.	36
8	Выдающееся личное достижение, успех.	28
9	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
10	Изменение условий жизни.	25
11	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
12	Проблемы с преподавателями, конфликты.	23
13	Изменение условий или часов работы/учебы	20
14	Перемена места жительства.	20
15	Смена места обучения.	20
16	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
17	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
18	Изменение социальной активности.	18
19	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
20	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15

№	Жизненное событие	Балл
21	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
22	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
23	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

Интерпретация результатов:

75-99 баллов – высокая степень сопротивляемости стрессу;

100 – 149 баллов – пороговая степень сопротивляемости стрессу;

150 баллов и более – низкая сопротивляемость стрессу.

Таблица 7

Результаты методики

№	Респондент	Общий балл	Среднее арифметическое	Уровень
1.	В. Елена Г.	404	37	Низкий
2.	П. Юлия П.	1149	68	Низкий
3.	К. Арина А.	417	28	Низкий
4.	Ч. Софья П.	337	34	Низкий
5.	Д. Виолетта В.	216	54	Низкий
6.	Ф. Яна А.	82	41	Высокий
7.	Л. Елизавета Д.	804	45	Низкий
8.	С. Александра С.	92	18	Высокий
9.	С. Яна В.	509	46	Низкий
10.	С. Виктория В.	743	74	Низкий
11.	Х. Анастасия И.	561	47	Низкий
12.	Б. Данил А.	382	29	Низкий
13.	С. Екатерина М.	1050	58	Низкий
14.	И. Виктория В.	492	55	Низкий
15.	Ч. Анна В.	362	33	Низкий
16.	К. Мария А.	203	29	Низкий
17.	Л. Елена О.	704	59	Низкий
18.	М. Анастасия О.	364	36	Низкий
19.	Д. Елизавета П.	708	59	Низкий
20.	А. Ульяна И.	228	23	Низкий
21.	Б. Анна А.	574	48	Низкий
22.	Г. Анна А.	270	30	Низкий
23.	Ф. Антонина В.	345	31	Низкий
24.	Г. Екатерина А.	334	30	Низкий

Методика экспресс - диагностики состояния стресса

Методика экспресс - диагностики состояния стресса К. Шрайнера (ДСС, 1993) позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях [6].

Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам. Значимых данных по процедуре создания и стандартизации методики не выявлено.

Опросник состоит из девяти утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Методика довольно проста в обработке и интерпретации: подсчитывается количество положительных ответов и определяется уровень саморегуляции испытуемого в стрессовых ситуациях.

Опросник может использоваться как при самодиагностике, так и в работе практического психолога.

Инструкция: Обведите кружком номера тех вопросов, на которые Вы отвечаете положительно. Текст опросника:

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается количество положительных ответов по всем вопросам.

Каждому ответу «да» присваивается 1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).

0-4 балла – высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях;

5-7 баллов – умеренный уровень регуляции в стрессовых ситуациях;

8-9 баллов – слабый уровень регуляции в стрессовых ситуациях.

Таблица 8

Результаты методики

№	Респондент	Балл	Уровень
1.	В. Елена Г.	3	Высокий
2.	П. Юлия П.	3	Высокий
3.	К. Арина А.	4	Высокий
4.	Ч. Софья П.	4	Высокий
5.	Д. Виолетта В.	4	Высокий
6.	Ф. Яна А.	3	Высокий
7.	Л. Елизавета Д.	3	Высокий
8.	С. Александра С.	2	Высокий
9.	С. Яна В.	4	Высокий
10.	С. Виктория В.	3	Высокий
11.	Х. Анастасия И.	7	Средний
12.	Б. Данил А.	4	Высокий
13.	С. Екатерина М.	4	Высокий
14.	И. Виктория В.	2	Высокий
15.	Ч. Анна В.	2	Высокий
16.	К. Мария А.	2	Высокий
17.	Л. Елена О.	3	Высокий
18.	М. Анастасия О.	3	Высокий
19.	Д. Елизавета П.	7	Средний
20.	А. Ульяна И.	4	Высокий
21.	Б. Анна А.	5	Средний
22.	Г. Анна А.	3	Высокий
23.	Ф. Антонина В.	5	Средний
24.	Г. Екатерина А.	4	Высокий

Тест - опросник «Оценка настроения»

Тест - опросник «Оценка настроения» используется как облегченная версия опросника «САН» (согласно источнику, применение опросника «САН» иногда затруднительно в силу свойственной многим людям недостаточно тонкой дифференцировки своего функционального состояния) [2]. Тест- опросник «Оценка настроения» отличается краткостью и простой формой вопросов и ответов. В опроснике предлагается 21 утверждение, на которые следует ответить одним из трех вариантов ответов: «да», «нет», «наоборот» (противоположное чувство). По ответам составляется мнение о том, какое настроение преобладает в момент обследования – обычное, эйфорическое или негативное (астеническое).

Инструкция: Вам дан перечень утверждений, относящихся к вашему состоянию и настроению в данный момент. Оцените утверждения относительно себя, используя варианты ответов: «да», «нет», «наоборот» (противоположное чувство).

Текст опросника:

1. Чувствую себя исключительно бодро.
2. Соседи (другие учащиеся и т. п.) очень мне надоели.
3. Испытываю какое-то тягостное чувство.
4. Скорее бы испытать чувство покоя (закончились бы урок, занятия, четверть и т. п.)
5. Оставили бы меня в покое, не беспокоили бы.
6. Состояние такое, что, образно говоря, готов горы свернуть.
7. Оценка по тесту неприятна, вызывает чувство неудовлетворенности.
8. Удивительное настроение: хочется петь и плясать, целовать от радости каждого, кого вижу.

9. Вокруг меня очень много людей, способных поступить неблагородно, сделать зло. От любого человека можно ожидать неблагоприятного поступка.

10. Все здания вокруг, все постройки на улицах кажутся мне удивительно неудачными.

11. Каждому, кого встречаю, способен сказать грубость.

12. Иду радостно, не чувствую под собой ног.

13. Никого не хочется видеть, ни с кем не хочется разговаривать.

14. Настроение такое, что хочется сказать: «Пропади все пропадом!»

15. Хочется сказать: «Перестаньте меня беспокоить, отвяжитесь!»

16. Все люди без исключения мне кажутся чрезвычайно благожелательными, хорошими. Все они без исключения мне симпатичны.

17. Не вижу впереди никаких трудностей. Все легко! Все доступно!

18. Мое будущее мне кажется очень печальным.

19. Бывает хуже, но редко.

20. Не верю даже самым близким людям.

21. Автомшины гудят на улице резко, но зато эти звуки воспринимаются как приятная музыка.

Обработка и интерпретация результатов

Оценка результатов проводится по следующим критериям:

Астеническое состояние: ответы «да» на вопросы № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20; ответы «наоборот» на вопросы № 1, 6, 8, 12, 16, 17.

Чем меньше указанных ответов, тем лучше состояние: 9 баллов – 1-2 ответа; 8 баллов – 3 ответа; 7 баллов – 4 ответа; 6 баллов – 5-6 ответов; 5 баллов – 7-8 ответов; 4 балла – 9-10 ответов; 3 балла – 11-13 ответов; 2 балла – 14-15 ответов.

Состояние эйфории: ответы «да» на вопросы № 1, 6, 8, 12, 16, 17; ответы «наоборот» на вопросы № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Чем больше указанных ответов, тем более выражено эйфорическое состояние (неадекватно восторженная оценка событий): 9 баллов – 6 и менее

ответов; 8 баллов – 7 ответов; 7 баллов – 8-9 ответов; 6 баллов – 10-11 ответов; 5 баллов – 12-13 ответов; 4 балла – 14-15 ответов; 3 балла – 16-17 ответов; 2 балла – 18-19 ответов; 1 балл – 20 ответов и более.

Таблица 9

Результаты методики

№	Респондент	Да	Итого	Наоборот	Итого	Сумма	Состояние	Уровень
1.	В. Елена Г.	2,3,4,5,13,14,15,19	8	1,6	2	10	Астеническое, 4	Низкий
2.	П. Юлия П.	2,4,5,7	4	-	-	4	Астеническое, 7	Средний
3.	К. Арина А.	4,14,15,19	4	-	-	4	Астеническое, 7	Средний
4.	Ч. Софья П.	3,4,7,9	4	-	-	4	Астеническое, 7	Средний
5.	Д. Виолетта В.	19	1	-	-	1	Астеническое, 9	Высокий
6.	Ф. Яна А.	7,13,14,19	4	6,8	2	6	Астеническое, 6	Средний
7.	Л. Елизавета Д.	4,7,19	3	-	-	3	Астеническое, 8	Высокий
8.	С. Александра С.	4,5,7,19	4	-	-	4	Астеническое, 7	Средний
9.	С. Яна В.	3,4,5,7,14,15,19	7	-	-	7	Астеническое, 5	Средний
10.	С. Виктория В.	1,6,8,12	4	-	-	4	Эйфорическое, 9	Высокий
11.	Х. Анастасия И.	3,4,7, 11,18,19	6	16	1	7	Астеническое, 5	Средний
12.	Б. Данил А.	4,5,9,11, 14,15,20	7	-	-	7	Астеническое, 5	Средний
13.	С. Екатерина М.	3,4,5,7,10,11,13,15,19	9	-	-	9	Астеническое, 4	Низкий
14.	И. Виктория В.	3,4,7	3	-	-	3	Астеническое, 8	Высокий
15.	Ч. Анна В.	4,19	2	-	-	2	Астеническое, 9	Высокий
16.	К. Мария А.	1,6,8,16,17	5	-	-	5	Эйфорическое, 9	Высокий
17.	Л. Елена О.	1,6,8,12	4	-	-	4	Эйфорическое, 9	Высокий
18.	М. Анастасия О.	2,4,7,9,13	5	-	-	5	Астеническое, 6	Средний
19.	Д. Елизавета П.	2,3,4,5,7,11,15,19	8	-	-	8	Астеническое, 5	Средний
20.	А. Ульяна И.	2,4,5,15,19	5	-	-	5	Астеническое, 6	Средний
21.	Б. Анна А.	-	-	2,5,9,10,11,13,14,20	8	8	Эйфорическое, 7	Средний
22.	Г. Анна А.	4,5,19	3	6,8,12	3	6	Астеническое, 6	Средний
23.	Ф. Антонина В.	6,8,17	3	-	-	3	Эйфорическое, 9	Высокий
24.	Г. Екатерина А.	3,4,5,11, 15,19	6	-	-	6	Астеническое, 6	Средний

Методика экспресс - диагностики В.В. Бойко

Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко созданы в конце 1990-х гг., представляют собой небольшие по объему и короткие по времени обследования (10-30 минут) опросники, направленные на выявление ряда психоэмоциональных особенностей и состояния испытуемого, таких как склонность к дистимии, эйфории или дисфории, импульсивности, аффективному поведению, трудностей в установлении эмоциональных контактов, эмоционального «выгорания» [10; 12]. Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации опросников отсутствуют. Большая часть опросников В.В. Бойко может использоваться как в работе психолога, так и для самодиагностики, так как они просты в обработке и интерпретации результатов и не требуют особой психологической подготовки или специальных знаний.

Методика экспресс-диагностики личностной склонности к
сниженному настроению (дистимии).

Инструкция: Вам предлагается 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

Текст опросника:

1. Вы унылый, редко радующийся человек.
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботным и веселым, отключившимся от всех забот.
3. Вас трудно чем-то обрадовать.
4. Вас часто посещают мрачные мысли.
5. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема.

6. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании.
7. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично.
8. В будущем вы не ожидаете радости.
9. У вас часто несколько подавленное настроение.
10. Жизнь вам кажется трудной.
11. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их).
12. В беседе вы скупы на слова.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются).

10-12 баллов – дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни;

5-9 баллов – заметна тенденция к пониженному настроению;

4 балла и меньше – тенденция к пониженному настроению отсутствует.

Таблица 10

Результаты методики

№	Респондент	Балл	Уровень
1.	В. Елена Г.	4	Высокий
2.	П. Юлия П.	5	Средний
3.	К. Арина А.	5	Средний
4.	Ч. Софья П.	4	Высокий
5.	Д. Виолетта В.	4	Высокий
6.	Ф. Яна А.	3	Высокий
7.	Л. Елизавета Д.	1	Высокий
8.	С. Александра С.	3	Высокий
9.	С. Яна В.	2	Высокий
10.	С. Виктория В.	2	Высокий
11.	Х. Анастасия И.	10	Низкий
12.	Б. Данил А.	6	Средний
13.	С. Екатерина М.	7	Средний
14.	И. Виктория В.	1	Высокий
15.	Ч. Анна В.	5	Средний
16.	К. Мария А.	0	Высокий
17.	Л. Елена О.	2	Высокий
18.	М. Анастасия О.	3	Высокий

Окончание таблицы 10

№	Респондент	Балл	Уровень
19.	Д. Елизавета П.	4	Высокий
20.	А. Ульяна И.	4	Высокий
21.	Б. Анна А.	3	Высокий
22.	Г. Анна А.	2	Высокий
23.	Ф. Антонина В.	3	Высокий
24.	Г. Екатерина А.	4	Высокий

Сводная таблица по всем методикам констатирующего эксперимента

№	Респондент	СЭС	ОСиСА	ЭДСС	ОН	ЭДСД	Итог
1.	В. Елена Г.	Низкий	Низкий	Высокий	Низкий	Высокий	Средний
2.	П. Юлия П.	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Средний	Средний
3.	К. Арина А.	Низкий	Низкий	Высокий	Средний	Средний	Средний
4.	Ч. Софья П.	Высокий	Низкий	Высокий	Средний	Высокий	Средний
5.	Д. Виолетта В.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
6.	Ф. Яна А.	Низкий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Средний
7.	С. Александра С	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Высокий	Высокий
8.	Л. Елизавета Д.	Средний	Низкий	Высокий	Высокий	Высокий	Средний
9.	С. Яна В.	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Высокий	Средний
10.	С. Виктория В.	Средний	Низкий	Высокий	Высокий	Высокий	Средний
11.	Х. Анастасия И.	Низкий	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Низкий
12.	Б. Данил А.	Высокий	Низкий	Высокий	Средний	Средний	Средний
13.	С. Екатерина М.	Низкий	Низкий	Высокий	Низкий	Средний	Средний
14.	И. Виктория В.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
15.	Ч. Анна В.	Низкий	Низкий	Высокий	Высокий	Средний	Средний
16.	К. Мария А.	Средний	Низкий	Высокий	Высокий	Высокий	Средний
17.	Л. Елена О.	Средний	Низкий	Высокий	Высокий	Высокий	Средний
18.	М. Анастасия О.	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Высокий	Средний
19.	Д. Елизавета П.	Низкий	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Средний
20.	А. Ульяна И.	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Высокий	Средний
21.	Б. Анна А.	Средний	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Средний
22.	Г. Анна А.	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Высокий	Средний
23.	Ф. Антонина В.	Средний	Низкий	Средний	Высокий	Высокий	Средний
24.	Г. Екатерина А.	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Высокий	Средний

**Программа стабилизации эмоциональной сферы подростков
посредством арт-терапевтических техник**

Встреча 1

Цель: знакомство участников группы, обсуждение плана работы на следующие встречи.

*Примечание: после каждого упражнения происходит мини-рефлексия: желающие высказывают свои эмоции, впечатления или инсайты после упражнения.

К.: Добрый день. Рада Вас видеть. Это наша с Вами первая встреча, которая, по сути, является ознакомительной. Сегодня мы с Вами познакомимся друг с другом, вспомним о правилах работы в группе, а так же определим темы, которые Вы хотели бы проработать на наших встречах.

Предлагаю перейти к первому этапу нашей встречи, а именно – к знакомству. Для того, чтобы Вы смогли представиться друг другу, не используя слов, предлагаю выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Рисунок себя».

Суть упражнения: представить себя группе, не прибегая к словам. Это может быть:

- иллюстрация Вашего образа жизни;
- Ваши ценности и интересы;
- Ваше мироощущение;
- метафора, отражающая Вас в целом.

После выполнения происходит демонстрация рисунков, а также обсуждение: кто из участников встречи что понял по рисунку другого участника группы.

К.: Мы с Вами все познакомились, немного узнали об образе жизни друг друга, ценностях, мироощущении. Хорошо. Вы все когда-либо работали в

группе, верно? Сейчас я предлагаю Вам вспомнить правила поведения в группе и зафиксировать их на флипчарте.

Обсуждение правил группы.

Примерный перечень правил, который может быть:

- 1) Общаемся друг к другу на «ты»;
- 2) Не перебиваем друг друга;
- 3) НЕТ мобильным телефонам;
- 4) Правило указательного пальца;
- 5) Все, что произошло здесь, останется только здесь (конфиденциальность);
- 6) Общение «здесь и сейчас»: темы, чувства, инсайты – все то, что происходит именно сейчас;
- 7) Говорим только от своего имени.

К.: Итак, примерный перечень правил поведения в группе составлен. Все ли согласны с этими правилами? Есть ли что-то, что мы можем добавить или исключить из этого списка?

Итоговый перечень правил поведения в группе фиксируется на отдельном листе и располагается на видном месте.

К.: Хорошо. Теперь предлагаю Вам поработать в парах и выполнить следующее упражнение.

«Интервью – презентация».

Суть упражнения: попросите партнера рассказать о его жизни, интересах, планах, а так же о том, что участник хотел бы проработать на последующих встречах. Затем изобразите на рисунке то, что он вам рассказал.

После выполнения упражнения происходит демонстрация рисунков, обсуждение. Так же составляется список тем, которые, помимо заявленных, участники хотели бы проработать в ходе следующих консультаций.

Обратная связь группы о прошедшей встрече.

К.: Итак, предлагаю подвести итоги. Сегодня мы с Вами смогли узнать друг друга немного поближе: не только имена друг друга, но и некоторые ценности, установки, мировоззрение, интересы, планы каждого понемногу. Так же мы описали правила поведения в группе, и определились с дополнительными темами, которые Вы хотели бы проработать в ходе наших встреч. На этом наша первая встреча заканчивается.

Домашнее задание: фотопортрет.

Встреча 2

Цель: обсуждение эмоции «спокойствие», оптимизация уровня спокойствия у участников группы.

*Примечание: после каждого упражнения происходит мини-рефлексия: желающие высказывают свои эмоции, впечатления или инсайты после упражнения.

К.: Добрый день. Рада Вас видеть.

Проверка домашнего задания, обсуждение.

К.: Сегодня мы поговорим с вами о такой эмоции как спокойствие. Сейчас прошу каждого из Вас сказать: что для Вас спокойствие?

Ответы участников группы.

К.: Предлагаю узнать немного больше о такой интересной эмоции, как спокойствие.

Теоретический блок о спокойствии:

Спокойствие — это сохранение ясности ума и поиск повседневного равновесия в ответ на сложности, проблемы или кризисные ситуации; способность найти время на размышление и обдумывание.

Мы проявляем спокойствие каждый раз, когда:

- останавливаемся, чтобы подумать перед тем, как действовать;*
- стараемся понять, что может вызвать любые ощущения напряженности;*
- стараемся сбалансировать свою работу с необходимостью учитывать свои физические, эмоциональные и духовные потребности;*
- поддерживаем ровное состояние духа и ритмичный, а не лихорадочный ритм жизни;*
- не беспокоимся чрезмерно и не поддаемся влиянию ситуации;*
- не даем возможности негативным эмоциям нарушить или взять под контроль свое настроение;*
- управляем своими эмоциональными реакциями;*

- не жалеет времени на то, чтобы восстановить или сохранить положительную перспективу дальнейшей жизни.

Достаточно произнести слово «спокойствие», а затем повторить его тихим, ровным голосом — и уже достигается успокаивающее действие. Корень этого слова пробуждает в человеке расслабленные, умиротворяющие мысли и образы. Английский вариант этого слова — *calmness* — происходит от греческого *каита*, что означает «жара». Говорят, что люди, живущие в местах с круглогодичным теплым солнечным климатом, типа юга Калифорнии и Флориды, более расслаблены и беспечны в жизни.

Даже если это и верно, мы не можем все переехать жить в такие места. Задача в том, чтобы научиться быть расслабленным и спокойным как раз там, где мы живем, — неважно где.

Когда мы расслаблены и спокойны, легче организовать свою умственную работу. Результат — ощущение силы и сильного самоконтроля. Возрастает работоспособность, а также удовольствие от того, что мы делаем. Спадают напряжение и нервная нагрузка.

Спокойный человек, научившийся управлять собой, знает, как ладить с людьми; и они в свою очередь почитают его (духовную) силу и чувствуют, что могут учиться у него и положиться на него. Чем спокойнее становится человек, тем больше его успех и влияние, сильнее тяга творить добро.

К.: Сейчас Вы узнали немного больше о такой эмоции, как спокойствие. Скажите, а какие есть эмоции, противоположные спокойствию?

Возможные ответы: беспокойство, страх, волнение, тревога, паника.

К.: Хорошо. Сейчас предлагаю Вам составить сказку о тревоге, панике или страхе (может быть другой антоним спокойствия).

Упражнение «Сказка о ...»

Суть упражнения: составить сказку об эмоции, противоположной спокойствию, при помощи ответов на следующие вопросы:

1. Опишите самих героев (героя), как выглядят, какие характеры, что любят делать, как появились.

2. Что персонажи хотят от вас? Как они дают о себе знать? Что хотят сообщить, от чего предостеречь, на что сподвигнуть? Дайте им голос, запишите прямой речью их послание.

3. Сочините позитивный финал истории. Как вы договариваетесь с героями, их перевоспитываете или как они отправляются в дальнейшее путешествие. Кто приходит вам на помощь? Не рекомендую заканчивать сказку уничтожением персонажей. И тем не менее, можете мой совет не учитывать и следовать за своим творческим импульсом. Чем заканчивается сказка?

Зачитывание сказок, обсуждение.

К.: Какие интересные, однако, противоположности спокойствия у вас получились, хорошо. Теперь предлагаю Вам следующее упражнение.

Рисунок «Спокойствие это...»

Сопровождение: Ф. Шопен. Концерты для фортепиано с оркестром.

Суть упражнения: нарисовать рисунок на тему «Спокойствие – это...» удобными материалами и средствами: может быть гуашь, нанесенная на лист пальцами, а может только простой карандаш. Исполнение любое, ограничений нет.

Выставка рисунков, обсуждение.

Обратная связь группы о прошедшей встрече.

К.: Подведем итоги: сегодня мы с Вами познакомились немного больше с такой эмоцией как спокойствие, а так же с её антиподами. Причем мы не только обсудили, что это за эмоции, но и охарактеризовали их, оживили, и даже изобразили их портреты. И у каждого этот портрет был свой, особенный. На этой позитивной ноте наша вторая встреча подошла к концу.

Домашнее задание: сделать фото на тему «Спокойствие – это когда...».

Встреча 3

Цель: обсуждение эмоции «спокойствие», оптимизация уровня спокойствия у участников группы.

*Примечание: после каждого упражнения происходит мини-рефлексия: желающие высказывают свои эмоции, впечатления или инсайты после упражнения.

К.: Добрый день. Рада Вас видеть.

Проверка домашнего задания, обсуждение.

К.: Сегодня мы продолжим с вами говорить о таком качестве человека, как спокойствие, а так же о способах успокоения. Скажите, какие способы успокоения Вы знаете?

Ответы участников группы.

К.: Предлагаю Вам протестировать на себе несколько дыхательных техник, которые могут помочь Вам успокоиться в дискомфортной ситуации.

Практический блок о способах успокоения:

«Дыхание — это самый эффективный метод быстрого снижения гнева и тревоги», — говорят врачи. Когда вы беспокоитесь или злитесь, вы, как правило, делаете короткие, неглубокие вдохи. Врачи поясняют, что такое поведение лишь усиливает состояние стресса, то самое «бей или беги». Страх вызывает быстрое дыхание, которое усиливает страх. Вот почему долгие и глубокие успокаивающие вдохи разрушают эту зависимость и помогают вам успокоиться. Существуют различные методы дыхания, которые помогут вам успокоиться, я выбрала 5 основных.

1. Ровное дыхание

Убедитесь, что ваши вдохи и выдохи соответствуют друг другу по длине. Как правило, вдохи и выдохи продолжительностью 3-5 секунд помогают справиться со стрессом лучше всего и удаются даже новичкам. Небольшое дополнение: обязательно закройте глаза, чтобы расслабиться. Продолжайте 30 секунд – минуту.

2. *Диафрагмальное дыхание*

Диафрагмальное дыхание является основой всех дыхательных практик. Эта техника включает в себя полное вдыхание через нос и «в живот», чтобы он расширялся наружу, а затем медленное выдыхание изо рта, пока ваш живот «спускается». Хотя это может показаться простым, в большинстве случаев люди вместо описанного делают неглубокие вдохи «в грудь». Это привычный способ дыхания, но он не помогает уменьшить стресс. Вдыхание в грудь фактически удерживает ваше тело в режиме боя, не переводя в режим отдыха.

3. *Альтернативное дыхание через ноздрю*

Переменное дыхание через ноздрю требует немного больших усилий, но, будьте уверены, эта техника того стоит. Такой способ дыхания снижает частоту сердечных сокращений, уменьшает напряжение в теле и снимает стресс. Итак. Используйте большой палец правой руки, чтобы мягко закрыть правую ноздрю. Медленно вдохните через левую ноздрю, закройте ее безымянным пальцем и сделайте паузу. Затем осторожно откройте и выдохните через правую ноздрю. Теперь медленно вдохните через правую ноздрю и затем закройте ее большим пальцем. Сделайте паузу перед выдохом через левую ноздрю. Повторите эту процедуру пять-десять раз, чтобы достичь результата — спокойствия и замедления сердечного ритма.

4. *Техника дыхания 4-7-8*

Эта техника является не только эффективным способом снять стресс, но и полезным приемом, если у вас возникли проблемы с ночным сном. Конечно, тетради сами себя не проверят, но ваше здоровье куда важнее для ваших учеников! «Дыхание 4-7-8» — естественный транквилизатор для нервной системы, который переводит тело в состояние спокойствия и расслабления», — сказал доктор Эндрю Вейль, врач из Гарварда. Чтобы правильно практиковать эту технику, и не важно — лежите ли вы в кровати или стоите у доски — начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре.

Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

5. Сжатое губное дыхание

Такая техника не только успокаивает, но и облегчает симптомы хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) или одышки. Расслабьте плечи и шею и медленно вдыхайте через нос, считая до двух, держа рот закрытым. Затем сожмите губы так, как будто вы собираетесь свистеть, и медленно выдыхайте через них до счета четыре. Повторите минимум 15 раз.

Участники слушают инструкцию к каждой практике, выполняют её. После завершения всех упражнений происходит обсуждение проделанной работы.

К.: Мы попрактиковали несколько дыхательных техник. Но, как мы знаем, не только благодаря дыханию мы можем успокоиться, верно? Скажите, а какие способы успокоения есть у Вас?

Ответы участников группы.

К.: Отлично. Сейчас предлагаю каждому из Вас составить свой чек-лист под названием «Как я могу себя успокоить», и отобразить этот чек-лист нужно в ментальной карте.

Составление чек-листа «Как я могу себя успокоить».

Выставка ментальных карт, обсуждение.

К.: Скажите, нашли ли Вы для себя новые способы успокоения? Какие?

Ответы участников группы.

К.: Хорошо. А теперь предлагаю Вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Маска спокойствия».

Сопровождение: Ф. Шопен – Nocturne № 2

Суть упражнения: Нужно нарисовать маску спокойствия (помощника). Использовать в стрессовых ситуациях, когда сам не можешь успокоиться: надеваешь маску, приводишь свои мысли в порядок, записываешь

инструкцию к своему поведению далее или же алгоритм дальнейших действий, после снимаешь маску и читаешь то, что написал тебе твой помощник.

Демонстрация масок и их апробация, обсуждение.

Обратная связь группы о прошедшей встрече.

К.: Подведем итоги: сегодня мы с Вами познакомились немного больше с такой эмоцией как спокойствие, попрактиковали способы успокоения при помощи дыхания, каждый составил свой чек-лист со способами успокоения, а так же каждый смог создать собственного помощника – маску спокойствия, и некоторые даже смогли протестировать своего нового помощника в деле. На этой позитивной ноте наша третья встреча подошла к концу.

Домашнее задание: фото-эмоция «Спокойствие».

Занятие 4

Цель: оптимизация уровня стабильности настроения у участников группы.

*Примечание: после каждого упражнения происходит мини-рефлексия: желающие высказывают свои эмоции, впечатления или инсайты после упражнения.

К.: Добрый день. Рада Вас видеть.

Проверка домашнего задания, обсуждение.

К.: Сегодня мы поговорим с вами о стабильности настроения. Сейчас прошу каждого из Вас сказать: что для Вас стабильность настроения?

Ответы участников группы.

К.: Предлагаю узнать немного больше о настроении.

Теоретический блок о настроении:

Если давать объяснение простыми словами, то настроение можно назвать душевным самочувствием. Оценивая состояние человека, оно стимулирует его к определенным действиям и дает необходимую информацию о потребностях индивида.

Говоря кратко, настроение окрашивает все поведение человека. От него напрямую зависит внушительная совокупность факторов:

- работоспособность;
- коммуникабельность;
- жизненная позиция;
- обучаемость.

И это только основные параметры! Практически все, что думает и делает человек, проходит через призму его настроения. Хорошим примером данного явления может послужить обычное выполнение своих рабочих обязанностей. Если человек с утра пришел на работу в позитивном настроении, все дела будут казаться простыми и незатруднительными. При пониженном настроении все валится из рук, и работа не спорится.

Из всего указанного выше формируется официальное понятие настроения – это, в психологии, эмоциональное состояние, выступающее базой для протекания психических процессов. Оно может иметь разную окраску. Например:

- *негативное;*
- *позитивное;*
- *нейтральное;*
- *тревожное.*

Интересно, что настроение бывает как неопределенным – просто повышенное или сниженное, так и с четким пониманием состояния – радость, грусть, тоска или восторг.

Для настроения характерны:

- *устойчивость – зависит от возраста, темперамента, мотивации;*
- *временная продолжительность – процесс считается довольно продолжительным;*
- *причины для смены.*

Последний фактор не всегда осознаваем. Психологи объясняют это самой сутью настроения – остаточный след уже прожитой эмоции, отраженный и трансформированный в реальности. И это напрямую связывает между собой психические и физиологические процессы, так как в 50% случаев настроение меняется и формируется за счет протекающих биологических изменений в организме.

Настроение не может отражать реальное отношение индивида к ситуации, так как проходит через призму ценностей человека, его ожиданий и представлений.

Настроение имеет ряд отличительных характеристик:

- *Личностная ориентированность. Настроение на 90% зависит от личностного восприятия, а не от предмета и источника.*

• *Обобщенность.* Состояние не относится к ситуационным и затрагивает практически все сферы жизни индивида, влияя на ее качественные показатели.

• *Многообразность и разноплановость.* По своему составу настроение – это «сплав», который трудно разделить на четкие компоненты.

К еще одной особенности можно отнести способность настроения принимать групповые формы. Под влиянием различных факторов социальная группа разных людей легко принимает единый настрой. К примеру, массовые гуляния на Новый Год или День Победы всегда сопровождаются приподнятым настроением. Важно понимать, что общественное влияние всегда формирует более прочный и продолжительный эмоциональный отклик вне зависимости от своей окраски – положительной или отрицательной.

Факторы формирования

Любая мелочь может оказать влияние на настроение. Но все их принято делить на 2 группы:

• *внешние факторы – ситуации, задаваемые извне и не находящиеся под контролем индивида (сами по себе они не могут оказывать влияние на эмоциональный фон – только через процесс опосредования);*

• *внутренние – биопсихосоциальные причины.*

В список последних входят:

- *общий тонус организма;*
- *устойчивость нервной системы;*
- *биохимический баланс;*
- *индивидуальные особенности.*

Существуют люди, которые чувствуют подавленность и снижение настроения в определенные периоды: утро или вечер; осень и ранняя весна или зима. Такая закономерность тоже относится к внутренним факторам и обусловлена особенностями протекания биологических процессов.

Обсуждение теоретического блока.

К.: Скажите, а что может нарушить Ваше устойчивое настроение?

Ответы участников группы.

К.: Предлагаю Вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Защитный контейнер»

Суть упражнения: создание различных контейнирующих символических форм наподобие ящиков, сосудов, клеток, коробок и т. д., в которые можно помещать все то, что дестабилизирует настроение.

Инструкция по выполнению упражнения

Подготовка

1. Подумайте, какие неприятные мысли, воспоминания, чувства, неприятные физические ощущения или поведенческие проявления вы хотели бы нейтрализовать путем контейнирования.

2. Попробуйте мысленно представить себе контейнер, в который вы могли бы убрать эти неприятные мысли, чувства, ощущения или фрагменты поведения. Какого размера может быть этот контейнер, как он выглядит, из чего он сделан, где располагается? Чем более ярко вы представите себе его форму, тем более эффективно он будет работать. Эта форма может быть как реальной, так и фантастической или волшебной.

Ваш контейнер может иметь определенный «замок» на входе и выходе. Вы можете им воспользоваться, когда достаточно стабилизируетесь и захотите встретиться с тем, что вас когда-то травмировало или смущало для того, чтобы переосмыслить свой опыт и извлечь из него определенные уроки.

Некоторые примеры контейнирующих форм следующие:

- надежно закрывающаяся комната, расположенная в конце длинного коридора; волшебный ларец или мешок, позволяющий надежно удерживать внутри любую энергию;

- облако, которое образуется путем конденсирования (сгущения) неприятных чувств, мыслей и воспоминаний, и медленно перемещаясь по небу, уносит вдаль или сублимирует негативную энергию;

- надувной шарик, в который в момент выдоха может быть помещена неприятная информация.

Основная часть

1. Изобразите тот контейнер, которые вы представили.
2. Представьте и изобразите то место, в котором он находится.
3. Рассмотрите рисунок и, если хотите, добавьте детали, которые могли бы сделать контейнер более эффективным и надежным.

Описание и самоанализ

1. Опишите нарисованный контейнер. Постарайтесь конкретизировать его признаки и место расположения.
2. Поясните, почему эти признаки и место расположения для вас важны.
3. Опишите те мысленные шаги, которые вы совершаете, помещая неприятные мысли или переживания в контейнер. Например, вы можете представить и описать, как вы придаете определенную форму этим чувствам и мыслям, заворачиваете или связываете их, а затем помещаете в контейнер и надежно закрываете вход.

Демонстрация «контейнеров», обсуждение.

К.: В дальнейшем вы можете упражняться, с закрытыми глазами представляя, как вы это делаете. Вы можете пользоваться этим приемом, когда будут возникать какие-либо новые неприятные ситуации. Вы можете пополнять набор контейнеров, предназначенных для разных мыслей, чувств или воспоминаний, изображая их, либо возвращаться к уже созданным рисункам, чтобы их доработать или изменить.

Обратная связь группы о прошедшей встрече.

К.: Подведем итоги: сегодня мы с Вами узнали немного больше о том, что же такое стабильность настроения, и о том, как его можно стабилизировать самому при помощи одной несложной техники. На этой позитивной ноте наша четвертая встреча подошла к концу.

Домашнее задание: фото «Мое стабильное настроение».

Занятие 5

Цель: оптимизация уровня стабильности настроения у участников группы.

*Примечание: после каждого упражнения происходит мини-рефлексия: желающие высказывают свои эмоции, впечатления или инсайты после упражнения.

К.: Добрый день. Рада Вас видеть.

Проверка домашнего задания, обсуждение.

К.: Сегодня мы продолжим говорить о настроении. Предлагаю Вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Пейзажи эмоционального состояния».

Суть упражнения: Создание двух картин. В первой части задания создается картина, передающая текущее состояние или состояние, связанное с пережитой сложной жизненной ситуацией. Во второй части задания создается картина, выражающая возможные позитивные изменения в эмоциональном состоянии.

Инструкция по выполнению упражнения

Часть первая

Подготовка

1. Представьте себе определенный пейзаж, который мог бы служить метафорой вашего текущего эмоционального состояния или пережитой вами психической травмы (сложной жизненной ситуации). На пейзаже могут быть горы или холмы, пустыня, скалы, морской пейзаж и т. д.

2. Постарайтесь почувствовать и представить себе погодные условия, характерные для этого пейзажа и соответствующие вашему эмоциональному состоянию. Вы, в частности, можете представить себе морозную погоду и снегопад, зной, шторм или наводнение и т. д.

Основная часть

Создайте картину, передающую тот пейзаж и те погодные условия, которые вы представили, на листе форматом А4. Добавьте детали, постарайтесь сделать картину более выразительной.

Описание и самоанализ

1. Представьте, что может чувствовать человек, находящийся в том или ином месте на изображенной вами местности. Обозначьте чувства и физические ощущения.

2. Представьте и опишите, что делал бы человек, оказавшись в этом месте. Например, искал бы он укрытие, стоял бы на месте или спасался бегством.

3. Сфокусируйте поочередно внимание на разных деталях созданной картины и постарайтесь обозначить чувства, ассоциирующиеся с ними. Так, например, одинокое дерево может передавать переживание одиночества.

Часть вторая

Подготовка

Представьте, как можно было бы изменить созданный вами пейзаж и состояние природы на нем:

- добавляя или заменяя некоторые элементы картины;
- меняя местами или трансформируя имеющиеся элементы;
- уменьшая или усиливая определенные части;
- изменяя погодные условия.

Основная часть

Создайте еще одну картину, передающую измененный пейзаж или погодные условия. Доверьтесь процессу, выбирая формы и цвета, которые потребуются, чтобы сделать картину более выразительной.

Описание и самоанализ

1. Представьте, что может чувствовать человек, находящийся в том или ином месте на изображенной вами местности. Обозначьте его чувства и физические ощущения.

2. Представьте и опишите, что делал бы человек, оказавшись в этом месте. Например, он мог бы танцевать, гулять, отдыхать, лежа на траве, любоваться пейзажем и т. д.

3. Сфокусируйте поочередно внимание на разных деталях созданной картины и постарайтесь обозначить чувства, ассоциирующиеся с ними.

4. Расположите оба рисунка рядом друг с другом и обратите внимание на сходства и различия между ними.

5. Постарайтесь объяснить письменно, почему вы предпочли бы находиться в той или иной обстановке.

Выставка пейзажей, обсуждение.

Обратная связь группы о прошедшей встрече.

К.: Подведем итоги: сегодня каждый из Вас создал свои уникальные пейзажи эмоционального состояния. И каждый увидел и узнал для себя что-то новое после их создания. Каждый смог ощутить что-то необычное, неосознанное, и в то же время крайне интересное. И на этой позитивной ноте предлагаю завершить нашу пятую встречу.

Домашнее задание: создать чек-лист «Как я стабилизирую настроение» в формате серии рисунков/вырезок из газет/коллажей.

Занятие 6

Цель: повышение уровня стрессоустойчивости у участников группы.

*Примечание: после каждого упражнения происходит мини-рефлексия: желающие высказывают свои эмоции, впечатления или инсайты после упражнения.

К.: Добрый день. Рада Вас видеть.

Проверка домашнего задания, обсуждение.

К.: Сегодня мы поговорим с вами о стрессоустойчивости. Сейчас прошу каждого из Вас сказать: что для Вас стрессоустойчивость? Что она в себя включает, из чего состоит?

Ответы участников группы.

К.: Предлагаю узнать немного больше о стрессоустойчивости.

Теоретический блок о стрессоустойчивости:

Стрессоустойчивость организма — это полезная защитная функция, позволяющая адаптироваться к внешним раздражителям или игнорировать их. Другими словами, это то, что дает вам возможность оставаться спокойными в любой ситуации.

Возможность всегда оставаться спокойным и уравновешенным — это главный признак хорошо выработанной защиты от потрясений. Благодаря ей износ нервных узлов значительно замедляется. В результате вы достигнете гораздо большего, если не будете отвлекаться на любую мелкую неприятность.

Стресс рано или поздно настигает каждого из нас. Нужно знать, по каким признакам определить то, что уровень плохого влияния достаточно высокий.

- *Повышенная раздражительность. Вы злитесь и нервничаете больше, чем обычно это бывает.*

- *Растерянность и невнимательность. Восприимчивость выливается в невозможность собраться с мыслями и быстро среагировать на смену обстановки или обстоятельств.*

• *Усталость.* Без видимой на то причины вам хочется закрыться от всего мира и просто лечь спать.

• *Агрессия.* Вы резко реагируете на любое сказанное вам слово. При этом такая реакция проходит практически незаметно для вас самих, на уровне подсознания.

• *Впечатлительность.* Да, поддавшись влиянию стресса некоторые люди становятся слишком восприимчивы ко всему, что их окружает.

В целом стресс делят на два вида: положительный и отрицательный. Положительный вызывает приятные потрясения. Здесь преобладают позитивные эмоции. Такое потрясение иногда полезно для организма, поскольку активизирует выработку полезных гормонов.

Отрицательный стресс или дистресс — это крайне неприятное явление, разрушающее нормальное состояние психики. Его делят на две подгруппы, по-разному проявляющиеся:

• *Острый.* Когда внезапный раздражитель угрожает нашему привычному состоянию. Реакции на любой фактор бывают разные. Уклонение, убежание от причины или же защита. В обоих случаях организму потребуется некоторое время, чтобы восстановить внутреннее равновесие.

• *Хронический.* Постоянное нахождение в стрессогенной обстановке приводит к тому, что ежедневное влияние негатива подавляет все попытки подсознания от него защититься.

Изучение природы стресса показало, что в своем развитии он проходит три фазы. Каждая из них несет определенную угрозу организму. Потому нужно понимать, как протекает каждая из фаз, чтобы определить пути борьбы с ними.

• *Тревожность.* На этой стадии начинается усиленная выработка адреналина и норадреналина. Человек понимает, что должен как-либо реагировать на сложившиеся обстоятельства.

•*Сопротивление.* Во второй фазе внутренние силы нервной системы мобилизуются. Это практически не затрагивает физическое здоровье, но человек постоянно на взводе, агрессивный и легковозбудимый.

•*Истощение.* Самая опасная фаза наступает после длительного воздействия раздражителя. Организм тратит все ресурсы на борьбу с раздражителями. В результате таких действий развивается депрессия, нервные срывы и апатия.

Умение противостоять внешним факторам индивидуально для каждого. Ученые, занимающиеся исследованием природы перенапряжения, условно разделяют людей на четыре основных типа:

•*Стрессонеустойчивые.* Такие люди остро реагируют на любые изменения, которые не отвечают из основного плана действий или привычному течению жизни. Критические ситуации вызывают у них всплески эмоций, которые практически не поддаются контролю.

•*Стрессотренируемые.* Постепенные перемены воспринимаются такими людьми вполне спокойно. А вот резкие изменения способны вызывать депрессию, неуверенность в себе. Но со временем у них вырабатывается более спокойная реакция на негатив.

•*Стрессотормозные.* Внезапные и резкие перемены в негативную сторону вызывают у таких людей повышенную активность. Они легко справляются с неожиданными проблемами. Постепенное же нарастание и течение стрессовых состояний способно сформировать хроническую депрессию.

•*Стрессоустойчивые.* Это самая спокойная и стабильная личность. Практически любые жизненные обстоятельства воспринимаются спокойно. Способность адекватно мыслить и оценивать ситуацию очень сильно развита.

К.: Сейчас Вы узнали немного больше о стрессоустойчивости. Скажите, а какие есть антиподы у стрессоустойчивости?

Возможные ответы: тревожность, импульсивность, нестабильность, страх.

К.: Хорошо. Сейчас предлагаю Вам составить сказку о любом антипode стрессоустойчивости.

Упражнение «Сказка о»

Суть упражнения: составить сказку об антипode стрессоустойчивости при помощи ответов на следующие вопросы:

1. Опишите самих героев (героя), как выглядят, какие характеры, что любят делать, как появились.

2. Что персонажи хотят от вас? Как они дают о себе знать? Что хотят сообщить, от чего предостеречь, на что сподвигнуть? Дайте им голос, запишите прямой речью их послание.

3. Сочините позитивный финал истории. Как вы договариваетесь с героями, их перевоспитываете или как они отправляются в дальнейшее путешествие. Кто приходит вам на помощь? Не рекомендую заканчивать сказку уничтожением персонажей. И тем не менее, можете мой совет не учитывать и следовать за своим творческим импульсом. Чем заканчивается сказка?

Зачитывание сказок, обсуждение.

К. Отлично, у каждого из Вас получился свой особенный антипode стрессоустойчивости, с которым нам предстоит бороться. Мы уже описали его, а теперь предлагаю Вам изобразить своего антипода стрессоустойчивости во всей красе. Ибо как мы будем бороться с врагом, которого не видим?

Упражнение «Рисунок предметами окружающего пространства».

Суть упражнения: изобразить антипода стрессоустойчивости предметами окружающего пространства: мятой бумагой, кубиками, губками, зубными щетками, ватными палочками, нитками, коктейльными соломинками, ластиками, спичечными коробками, свечой, пробками и т.п.

Выставка рисунков, обсуждение.

Обратная связь группы о прошедшей встрече.

К.: Подведем итоги: сегодня мы с Вами узнали немного информации о стрессоустойчивости, а так же описали и визуализировали ее антиподов. И на этой позитивной ноте предлагаю завершить нашу шестую встречу.

Домашнее задание: фото «стрессоустойчивость».

Занятие 7

Цель: повышение уровня стрессоустойчивости у участников группы.

*Примечание: после каждого упражнения происходит мини-рефлексия: желающие высказывают свои эмоции, впечатления или инсайты после упражнения.

К.: Добрый день. Рада Вас видеть.

Проверка домашнего задания, обсуждение.

К.: Сегодня мы продолжим говорить с вами о стрессоустойчивости, а именно о том, как стресс и невозможность ему противостоять влияет на нашу жизнь. И для этого предлагаю Вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Отпечатки стресса».

Суть упражнения: необходимо создать серию красочных отпечатков, ассоциирующихся со стрессом.

Инструкция по выполнению упражнения

Подготовка

1. Постарайтесь вспомнить некоторые стрессовые ситуации, которые оказывают на Вас сильное влияние.
2. Вспомните некоторые звуки, запахи, образы, места, предметы или ситуации, вызывающие у вас стресс.
3. Обозначьте одну из ситуаций в вашей жизни, повторения которой вы стараетесь избежать, так как она вызывает у вас сильный стресс.
4. Перечислите неприятные ситуации, при которых стресс либо вовсе не проявляется, либо проявляется слабо.

Основная часть

1. Выберите краски трех цветов, которые ассоциируются со стрессом.
2. Создайте абстрактное изображение стресса на одном из шести листочков бумаги. Оно должно передавать ваше восприятие стресса. Затем, используя это изображение, пока краска еще сырая, вы должны создать с него отпечаток на другом листе бумаги.

3. Создайте отпечаток с этого изображения на другом листе бумаги, прикладывая его к изображению. Не переворачивая этот листок, придавите его сверху, чтобы краска лучше отпечталась. Затем переверните этот листок и посмотрите, что получилось.

4. Повторите то же самое, используя новый листок бумаги и помещая его поверх созданного отпечатка.

5. Повторите то же самое один или несколько раз, пока у вас остаются чистые листочки бумаги и до тех пор, пока краска еще способна оставлять следы.

Описание и самоанализ

1. Подумайте над символикой использованных цветов и созданных изображений.

2. Расположите отпечатки в том порядке, в котором они создавались. Слева должен находиться первый рисунок, с права – последний. Обратите внимание на то, как интенсивность цветов по мере перемещения от первого рисунка к последнему постепенно снижается. Подумайте, как это может быть связано с интенсивностью стресса.

3. Выберите отпечаток, который в наибольшей степени соответствует выраженности вашего стресса на сегодняшний день.

4. Вспомните про последний случай, когда вы испытывали стресс. Выберите отпечаток, который по интенсивности цветов соответствует степени выраженности стресса в этом случае.

5. Определите, что вызывает у вас сильный стресс в данном случае, почему.

6. Что помогло бы вам уменьшить этот стресс?

7. Посмотрите на последний рисунок из созданной серии отпечатков. Представьте, что вам удалось побороть свой стресс и уменьшить их до степени, соответствующей интенсивности цветов на последнем рисунке. Позволило бы это вам изменить свою жизнь к лучшему? Например: повысить чувство собственного достоинства, чувствовать себя более уверенно и

комфортно, приступить к новой деятельности или заняться новыми хобби, изменить свои отношения с окружающими?

Примечание: используя фломастеры или масляную пастель, на пустых пространствах, оставшихся после создания последнего отпечатка, постарайтесь изобразить то, что вы представляли себе, выполняя п. 7.

Выставка отпечатков, обсуждение.

Обратная связь группы о прошедшей встрече.

К.: Подведем итоги: сегодня каждый из Вас постарался понять слияние стресса на Вашу жизнь, а так же увидеть варианты улучшения своей жизни, если стресс не будет оказывать на нее такое сильное влияние. На этой позитивной ноте предлагаю завершить нашу седьмую встречу.

Домашнее задание: фото-эмоция «Стресс».

Занятие 8

Цель: повышение уровня стрессоустойчивости у участников группы.

*Примечание: после каждого упражнения происходит мини-рефлексия: желающие высказывают свои эмоции, впечатления или инсайты после упражнения.

К.: Добрый день. Рада Вас видеть.

Проверка домашнего задания, обсуждение.

К.: На предыдущих занятиях мы говорили о том, что такое стрессоустойчивость, какие у нее есть антиподы, и какое влияние оказывает отсутствие стрессоустойчивости на нашу жизнь. Сегодня предлагаю поговорить непосредственно о стрессоустойчивости, а именно о том, как ее можно усилить. Но для начала предлагаю Вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Маска стрессоустойчивости».

Сопровождение: Ф. Шопен – Waltz № 7.

Суть упражнения: Нужно нарисовать маску стрессоустойчивости (помощника). Использовать в стрессовых ситуациях: надеваешь маску, приводишь свои мысли в порядок, записываешь инструкцию к своему поведению далее или же алгоритм дальнейших действий, после снимаешь маску и читаешь то, что написал тебе твой помощник.

Демонстрация масок и их апробация, обсуждение.

К.: Отлично, а сейчас предлагаю поговорить о том, как мы можем усилить свою стрессоустойчивость.

Практический блок о способах усиления стрессоустойчивости:

Комплексное развитие навыков стрессоустойчивости помогает не только защитить свой организм, но и значительно увеличить собственную эффективность. Есть несколько действенных методов, помогающих успешно укрепить защитные функции.

•*Правильная оценка ситуации. Она базируется на трех простых вопросах: «Насколько это важно для меня?», «Меняет ли это мою жизнь?»*

и «Могу ли я что-то поменять?». Важно понимать, что некоторые обстоятельства не зависят от нас самих, потому их не нужно воспринимать слишком близко к сердцу.

• *Выход эмоций.* Нельзя держать в себе всё накопившееся раздражение. Выберите способ, которые поможет вам избавиться от негатива и выпустить пар.

• *Внимание к здоровью.* Любая болезнь подрывает защитные функции нервной системы. Важно вовремя проводить лечение, правильно питаться и гулять на свежем воздухе каждый день.

Психологические упражнения

Действенные методы развития защиты от негатива помогают оставаться собранным и спокойным в любой ситуации. Для защиты от наплывов излишнего напряжения пользуйтесь несколькими хитростями:

• *Уходите от агрессора, когда чувствуете, что его возбуждение передалось и вам.*

• *Наедине с собой выполните несколько глубоких вдохов-выдохов.*

• *Постарайтесь рассмешить себя.*

• *Медитация поможет стабилизировать внутренний баланс.*

Хобби против стресса

Найдите занятие, которое дает вам возможность полностью расслабиться и забыть обо всем окружающем мире. Превратите это дело в собственное хобби и несколько раз в неделю выделяйте для него пару часов. Таким образом вы значительно укрепите подсознание и отдохнете полноценно.

Это может быть что угодно: рисование или лепка, чтение или написание книг, езда на велосипеде, собирание гербария, шитье и вышивание. Важен не сам процесс или упражнение, а результат, который вы получите.

Участники слушают инструкцию к каждой практике, выполняют её. После завершения всех упражнений происходит обсуждение проделанной работы.

К.: Скажите, а как Вы противостояте стрессу, и, соответственно, усиливаете свою стрессоустойчивость? Есть ли у Вас какие-то быстрые техники или лайфхаки?

Ответы участников группы.

К.: Предлагаю Вам выполнить следующее упражнение.

Создание серии сюжетных картинок «Способы усиления стрессоустойчивости» (работа в парах/группах).

Демонстрация сюжетных картинок. Обсуждение.

К.: Теперь предлагаю составить один общий список способов усиления стрессоустойчивости, который будет у каждого из Вас и которым Вы сможете воспользоваться в любой момент.

Составление общего списка способов усиления стрессоустойчивости.

Обсуждение.

Обратная связь группы о прошедшей встрече.

К.: Подведем итоги: сегодня каждый из Вас смог изобразить свою маску стрессоустойчивости и протестировать ее, а так же мы с Вами составили общий чек-лист со способами усиления стрессоустойчивости. На этой позитивной ноте предлагаю завершить нашу восьмую встречу.

Домашнее задание: подготовить материалы для создания коллажа: газеты, книги, журналы, фотографии и т.п.

Занятие 9

Цель: подведение итогов и фиксация изменений у участников группы.

*Примечание: после каждого упражнения происходит мини-рефлексия: желающие высказывают свои эмоции, впечатления или инсайты после упражнения.

К.: Добрый день. Рада Вас видеть. Сегодня наша предпоследняя встреча, а это значит, что настало время подводить итоги. Предлагаю Вам выполнить следующее упражнение.

Коллаж «Я и мои эмоции».

Суть упражнения: участники берут материалы (вырезки из журналов, фото, высушенные цветы, прочие предметы) и приклеивают их к листу-основе. В результате получается общая композиция — коллаж.

Демонстрация коллажей, обсуждение.

Обратная связь группы о прошедшей встрече.

К.: Подведем итоги. Сегодня каждый из Вас создал свой коллаж, на котором отображены Вы, Ваши эмоции, а так же Ваше отношение к ним. И каждый увидел и узнал для себя что-то новое после их создания. Каждый смог ощутить что-то необычное, неосознанное, и в то же время крайне интересное. И на этой позитивной ноте предлагаю завершить нашу девятую встречу.

Домашнее задание: составить сказку-пожелание для группы.

Занятие 10.

Цель: подведение итогов и фиксация изменений у участников группы.

*Примечание: после каждого упражнения происходит мини-рефлексия: желающие высказывают свои эмоции, впечатления или инсайты после упражнения.

К.: Добрый день. Рада Вас видеть. Сегодня наша последняя встреча, а это значит, что настало время подводить итоги. За время занятий каждый из Вас немного изменился. И изменения эти видны как в Вашем поведении, так и в Вашей внешности. Каждый из Вас после первой встречи демонстрировал нам свой фотопортрет, выполненный сторонним человеком, и на котором Вы изображены так, как видят Вас другие. Предлагаю Вам еще раз на них посмотреть.

Демонстрация первой части фотопортретов группы.

К.: Сейчас я предлагаю Вам разбиться на пары или группы, и повторить данное упражнение: нужно сделать фотопортрет каждого участника группы. И делаем мы это для того, чтобы мы смогли увидеть: что же изменилось во внешности каждого из Вас за все наши встречи.

Упражнение «Фотопортрет».

Демонстрация второй части портретов группы, обсуждение.

К.: Теперь предлагаю Вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Напиши обо мне».

Суть упражнения: участники получают карточки с возможными качествами человеческого характера: сентиментальный, агрессивный, надежный, стеснительный, робкий, отзывчивый, добрый, гордый и т. д. После этого создаются пары для дальнейших действий. Каждому участнику предоставляется возможность написать коротенькое послание к игроку, который находится с ним в паре. Послание должно содержать сведения о характере адресата. Помимо предложенного качества, участник должен описать, каким он видел своего партнера в начале встреч, и каким он его видит сейчас. Стиль повествования выбирает сам автор: от официально-

делового до публицистического. Негативные качества учитываются наравне с положительными. После завершения первого этапа упражнения ребята обмениваются карточками и по очереди озвучивают написанное.

Озвучивание посланий, обсуждение.

К.: Теперь предлагаю послушать Ваши сказки-пожелания, которые Вы составляли дома.

Проверка домашнего задания, обсуждение.

Обратная связь группы о прошедшем цикле встреч, рефлексия.

К.: Наш цикл встреч подошел к концу. У каждого из Вас произошли изменения и даже некоторые перестройки. Каждый смог встретиться со своими негативными чувствами и эмоциями и попробовал их преодолеть осознанно, используя различные техники и методики. Каждый смог увидеть, что все решаемо и что с любой проблемой и трудностью можно справиться. Я желаю Вам всегда помнить о том, что наша жизнь и наше восприятие окружающего мира зависит от нас самих. Вы начали изучать и изменять себя, усиливать. Это очень смелый поступок, и это повод для гордости самим собой. Продолжайте изучать и развивать себя и свой эмоциональный интеллект. И помните: все зависит от нас самих!

Прощание.

Результаты по методике «Самооценка эмоциональных состояний»
до и после формирующего эксперимента

№	Респондент		И1+И2+И3+И4	И5	Уровень
1	В. Елена Г.	До	4+3+5+7	19	Низкий
		После	5+4+5+8	22	Средний
2	П. Юлия П.	До	5+4+5+10	24	Средний
		После	6+5+7+10	28	Средний
3	К. Арина А.	До	4+4+5+5	18	Низкий
		После	5+4+5+6	20	Средний
4	Ч. Софья П.	До	5+6+10+10	31	Высокий
		После	6+6+10+10	32	Высокий
5	Ф. Яна А.	До	3+4+5+1	13	Низкий
		После	4+6+6+4	20	Средний
6	Л. Елизавета Д.	До	6+5+6+7	24	Средний
		После	7+5+6+8	26	Средний
7	С. Яна В.	До	6+5+6+6	23	Средний
		После	6+5+8+7	26	Средний
8	С. Виктория В.	До	6+5+7+6	24	Средний
		После	6+8+7+9	30	Высокий
9	Х. Анастасия И.	До	4+4+4+1	13	Низкий
		После	5+4+6+5	20	Средний
10	Б. Данил А.	До	10+10+8+6	34	Высокий
		После	10+10+8+7	35	Высокий
11	С. Екатерина М.	До	5+2+3+6	16	Низкий
		После	7+4+4+6	21	Средний
12	Ч. Анна В.	До	4+5+3+5	17	Низкий
		После	4+5+3+6	18	Низкий
13	К. Мария А.	До	8+6+6+8	28	Средний
		После	8+9+7+8	32	Высокий
14	Л. Елена О.	До	6+6+7+7	26	Средний
		После	6+6+7+6	25	Средний
15	М. Анастасия О.	До	6+7+6+7	26	Средний
		После	6+7+7+7	27	Средний
16	Д. Елизавета П.	До	5+3+5+5	18	Низкий
		После	5+4+5+6	20	Средний
17	А. Ульяна И.	До	6+8+6+7	27	Средний
		После	7+8+6+8	29	Средний
18	Б. Анна А.	До	5+5+5+5	20	Средний
		После	6+7+5+8	26	Средний
19	Г. Анна А.	До	6+5+6+7	24	Средний
		После	6+5+7+9	27	Средний
20	Ф. Антонина В.	До	7+5+6+6	24	Средний
		После	8+5+7+6	26	Средний
21	Г. Екатерина А.	До	5+4+5+7	21	Средний
		После	6+4+7+7	24	Средний

**Результаты по методике «Экспресс-диагностика состояния стресса»
до и после формирующего эксперимента**

№	Респондент		Балл	Уровень
1	В. Елена Г.	До	3	Высокий
		После	2	Высокий
2	П. Юлия П.	До	3	Высокий
		После	3	Высокий
3	К. Арина А.	До	4	Высокий
		После	4	Высокий
4	Ч. Софья П.	До	4	Высокий
		После	3	Высокий
5	Ф. Яна А.	До	3	Высокий
		После	3	Высокий
6	Л. Елизавета Д.	До	3	Высокий
		После	2	Высокий
7	С. Яна В.	До	4	Высокий
		После	2	Высокий
8	С. Виктория В.	До	3	Высокий
		После	2	Высокий
9	Х. Анастасия И.	До	7	Средний
		После	5	Средний
10	Б. Данил А.	До	4	Высокий
		После	3	Высокий
11	С. Екатерина М.	До	4	Высокий
		После	4	Высокий
12	Ч. Анна В.	До	2	Высокий
		После	1	Высокий
13	К. Мария А.	До	2	Высокий
		После	1	Высокий
14	Л. Елена О.	До	3	Высокий
		После	3	Высокий
15	М. Анастасия О.	До	3	Высокий
		После	3	Высокий
16	Д. Елизавета П.	До	7	Средний
		После	5	Средний
17	А. Ульяна И.	До	4	Высокий
		После	2	Высокий
18	Б. Анна А.	До	5	Средний
		После	3	Высокий
19	Г. Анна А.	До	3	Высокий
		После	3	Высокий
20	Ф. Антонина В.	До	5	Средний
		После	4	Высокий
21	Г. Екатерина А.	До	4	Высокий
		После	3	Высокий

**Результаты по тесту-опроснику «Оценка настроения»
до и после формирующего эксперимента**

№	Респондент		Да	Итого	Наоборот	Итого	Сумма	Состояние	Уровень
1.	В. Елена Г.	До	2,3,4,5,13,14,15,19	8	1,6	2	10	Астеническое, 4	Низкий
		После	2,3,5,14,15	5	1	1	6	Астеническое, 6	Средний
2.	П. Юлия П.	До	2,4,5,7	4	-	-	4	Астеническое, 7	Средний
		После	5,7	2	-	-	2	Астеническое, 9	Высокий
3.	К. Арина А.	До	4,14,15,19	4	-	-	4	Астеническое, 7	Средний
		После	4,15,19	3	-	-	3	Астеническое, 8	Высокий
4.	Ч. Софья П.	До	3,4,7,9	4	-	-	4	Астеническое, 7	Средний
		После	3,9	2	-	-	2	Астеническое, 9	Высокий
5.	Ф. Яна А.	До	7,13,14,19	4	6,8	2	6	Астеническое, 6	Средний
		После	13,14,19	3	8	1	4	Астеническое, 7	Средний
6.	Л. Елизавета Д.	До	4,7,19	3	-	-	3	Астеническое, 8	Высокий
		После	7,19	2	-	-	2	Астеническое, 9	Высокий
7.	С. Яна В.	До	3,4,5,7,14,15,19	7	-	-	7	Астеническое, 5	Средний
		После	3,4,14,19	4	-	-	4	Астеническое, 7	Средний
8.	С. Виктория В.	До	1,6,8,12	4	-	-	4	Эйфорическое, 9	Высокий
		После	1,6,12	3	-	-	3	Эйфорическое, 9	Высокий
9.	Х. Анастасия И.	До	3,4,7, 11,18,19	6	16	1	7	Астеническое, 5	Средний
		После	3,4,11,18	4	16	1	5	Астеническое, 6	Средний
10.	Б. Данил А.	До	4,5,9,11, 14,15,20	7	-	-	7	Астеническое, 5	Средний
		После	4,5,11,14	4	-	-	4	Астеническое, 7	Средний
11.	С. Екатерина М.	До	3,4,5,7,10,11,13,15,19	9	-	-	9	Астеническое, 4	Низкий
		После	3,4,5,10,15,19	6	-	-	6	Астеническое, 6	Средний

Окончание таблицы 14

№	Респондент		Да	Итого	Наоборот	Итого	Сумма	Состояние	Уровень
12.	Ч. Анна В.	До	4,19	2	-	-	2	Астеническое, 9	Высокий
		После	4	1	-	-	1	Астеническое, 9	Высокий
13.	К. Мария А.	До	1,6,8,16,17	5	-	-	5	Эйфорическое, 9	Высокий
		После	1,16,17	3	-	-	3	Эйфорическое, 9	Высокий
14.	Л. Елена О.	До	1,6,8,12	4	-	-	4	Эйфорическое, 9	Высокий
		После	1,6,8,12	4	-	-	4	Эйфорическое, 9	Высокий
15.	М. Анастасия О.	До	2,4,7,9,13	5	-	-	5	Астеническое, 6	Средний
		После	4,7,9,13	4	-	-	4	Астеническое, 7	Средний
16.	Д. Елизавета П.	До	2,3,4,5,7,11,15,19	8	-	-	8	Астеническое, 5	Средний
		После	3,4,5,11,15	5	-	-	5	Астеническое, 6	Средний
17.	А. Ульяна И.	До	2,4,5,15,19	5	-	-	5	Астеническое, 6	Средний
		После	2,4,19	3	-	-	3	Астеническое, 8	Высокий
18.	Б. Анна А.	До	-	-	2,5,9,10,11,13,14,20	8	8	Эйфорическое, 7	Средний
		После	-	-	2,5,11,12,14,20	6	6	Эйфорическое, 9	Высокий
19.	Г. Анна А.	До	4,5,19	3	6,8,12	3	6	Астеническое, 6	Средний
		После	4,5	2	6,12	2	4	Астеническое, 7	Средний
20.	Ф. Антонина В.	До	6,8,17	3	-	-	3	Эйфорическое, 9	Высокий
		После	8,17	2	-	-	2	Эйфорическое, 9	Высокий
21.	Г. Екатерина А.	До	3,4,5,11, 15,19	6	-	-	6	Астеническое, 6	Средний
		После	3,4,15,19	4	-	-	4	Астеническое, 7	Средний

Результаты по методике экспресс-диагностики личностной склонности к
сниженному настроению до и после формирующего эксперимента

№	Респондент		Балл	Уровень
1	В. Елена Г.	До	4	Высокий
		После	3	Высокий
2	П. Юлия П.	До	5	Средний
		После	4	Высокий
3	К. Арина А.	До	5	Средний
		После	3	Высокий
4	Ч. Софья П.	До	4	Высокий
		После	4	Высокий
5	Ф. Яна А.	До	3	Высокий
		После	1	Высокий
6	Л. Елизавета Д.	До	1	Высокий
		После	1	Высокий
7	С. Яна В.	До	2	Высокий
		После	2	Высокий
8	С. Виктория В.	До	2	Высокий
		После	1	Высокий
9	Х. Анастасия И.	До	10	Низкий
		После	7	Средний
10	Б. Данил А.	До	6	Средний
		После	5	Средний
11	С. Екатерина М.	До	7	Средний
		После	5	Средний
12	Ч. Анна В.	До	5	Средний
		После	3	Высокий
13	К. Мария А.	До	0	Высокий
		После	0	Высокий
14	Л. Елена О.	До	2	Высокий
		После	0	Высокий
15	М. Анастасия О.	До	3	Высокий
		После	3	Высокий
16	Д. Елизавета П.	До	4	Высокий
		После	3	Высокий
17	А. Ульяна И.	До	4	Высокий
		После	2	Высокий
18	Б. Анна А.	До	3	Высокий
		После	3	Высокий
19	Г. Анна А.	До	2	Высокий
		После	1	Высокий
20	Ф. Антонина В.	До	3	Высокий
		После	3	Высокий
21	Г. Екатерина А.	До	4	Высокий
		После	3	Высокий

Сводная таблица по всем методикам до и после формирующего эксперимента

№	Респондент		СЭС	ЭДСС	ОН	ЭДСД	Итог
1.	В. Елена Г.	До	Низкий	Высокий	Низкий	Высокий	Средний
		После	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
2.	П. Юлия П.	До	Средний	Высокий	Средний	Средний	Средний
		После	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
3.	К. Арина А.	До	Низкий	Высокий	Средний	Средний	Средний
		После	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
4.	Ч. Софья П.	До	Высокий	Высокий	Средний	Высокий	Средний
		После	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
5.	Ф. Яна А.	До	Низкий	Высокий	Средний	Высокий	Средний
		После	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
6.	Л. Елизавета Д.	До	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний
		После	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
7.	С. Яна В.	До	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний
		После	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
8.	С. Виктория В.	До	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний
		После	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
9.	Х. Анастасия И.	До	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Низкий
		После	Средний	Средний	Средний	Средний	Средний
10.	Б. Данил А.	До	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Средний
		После	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Высокий
11.	С. Екатерина М.	До	Низкий	Высокий	Низкий	Средний	Средний
		После	Средний	Высокий	Средний	Средний	Средний
12.	Ч. Анна В.	До	Низкий	Высокий	Высокий	Средний	Средний
		После	Низкий	Высокий	Высокий	Средний	Средний
13.	К. Мария А.	До	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний
		После	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
14.	Л. Елена О.	До	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний
		После	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
15.	М. Анастасия О.	До	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний
		После	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
16.	Д. Елизавета П.	До	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Средний
		После	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний
17.	А. Ульяна И.	До	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний
		После	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
18.	Б. Анна А.	До	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний
		После	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
19.	Г. Анна А.	До	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний
		После	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
20.	Ф. Антонина В.	До	Средний	Средний	Высокий	Высокий	Средний
		После	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
21.	Г. Екатерина А.	До	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Средний
		После	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Высокий