

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

# **Преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Браун А.В.

Зав. кафедрой ППДиНО

\_\_\_\_\_ М.В. Папина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Выполнила студентка

5 курса П-ЗПСП111 группы

Браун

Анастасия Викторовна

**Научный руководитель:**

ст. преподаватель

Парусимова Татьяна Леонидовна

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Оценка** \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Подпись \_\_\_\_\_ Г.Ю. Юрова

(Председатель ГАК)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-  
 педагогический университет В.М. Шукшина»  
 (АГГПУ им. В.М. Шукшина)

## АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Браун Анастасии Викторовны группы П-ЗПСП111

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема Преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии

AV Brown

Overcoming the stress in adolescent communication with their peers through art therapy.

This thesis is devoted to the problem of overcoming stressful situations in dealing with adolescent peers through art therapy. In the great attention is paid to the nature of stress adolescents, especially adolescent communication with their peers in stressful situations, art therapy as a way to overcome stressful situations. The research paper details the experimental work to identify the stress level in dealing with adolescent peers.

It should be emphasized that developed complex activities aimed at overcoming the stress in adolescent communication with their peers through art therapy was effective. The work is of interest to a wide range of readers and professionals working in the industry.

Автор ВКР

\_\_\_\_\_

(подпись)

Браун А.В.

(ФИО)

Руководитель ВКР

\_\_\_\_\_

(подпись)

Парусимова Т.Л.

(ФИО)

## Оглавление

<b>Введение</b>	4
<b>Глава 1. Теоретические основы проблемы преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии</b>	8
1.1. Психолого-педагогическая природа стрессовых ситуаций подростков в отечественной и зарубежной литературе	8
1.2. Особенности общения подростков со сверстниками в стрессовых ситуациях	16
1.3. Арт-терапия как способ преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками	20
Выводы по первой главе	28
<b>Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по преодолению стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии</b>	31
2.1. Исследование уровня стрессоустойчивости в общении подростков со сверстниками	32
2.2. Комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии	37
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	45
Выводы по второй главе	50
<b>Заключение</b>	53
<b>Список использованной литературы</b>	55
<b>Приложение</b>	

## Введение

В последнее время стрессовые ситуации идут в ногу с человеком практически с рождения. Стресс сопровождает людей через всю их жизнь: момент рождения – это стресс, взросление – стресс, негативные ситуации – все это стресс. Даже восприятие окружающего мира и восприятие самого себя и своего места в нем меняется, так как происходит волнение и переживание всех стрессовых ситуаций.

Стрессовые ситуации неотделимы от конфликтности, которая с каждым годом увеличивается в современном обществе. Все это связано с тем, что темп жизни прогрессирует и ускоряется. Огромное количество перерабатываемой информации повышается, усложняется общественная и социальная среда и все это, так или иначе, влияет на увеличение стрессовых ситуаций и проявление в них конфликтности. При этом особое внимание уделяется тому, как человек противостоит этим стрессовым ситуациям, особенностям его механизмов стрессоустойчивости.

Современная психология активно изучает проблему взаимосвязи эмоционального состояния человека, особенностей его поведения и общения в условиях стресса и стрессовых ситуациях и разрабатывает формы и методы преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками.

Исследования психолого-педагогических аспектов стрессоустойчивости и адаптации ребенка в окружающем мире становятся все актуальнее из-за сформировавшихся нестабильных социальных и социально-экономических условий жизнедеятельности. Особое значение данная проблема приобретает в переходный подростковый период, важнейший для дальнейшего становления и развития личности ребенка.

В подростковый период происходят серьезные изменения личности и ее становление как таковой. Личная нестабильность –наиболее выраженная характеристика данного возраста. Ее проявления заключаются в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств и

эмоций, нравственной неустойчивости и колебаниях самооценки.

Все эти характеристики обуславливают низкую самооценку подростков в общении со сверстниками и в итоге, проблема исследования факторов возникновения стрессовых ситуаций в общении со сверстниками у подростков и устойчивости к ним является на сегодняшний момент очень актуальной.

Многие ученые считают, что формирование стрессоустойчивости остается одним из наиболее важных и значимых вопросов в развитии личности. Над этой проблемой работали Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Ю.Б. Гиппенрейтер, В.И. Журбин, Р.С. Лазарус, Н.И. Наенко, С.В. Фролова, М.С. Ятинский и др.

Данной проблемой в разное время занимались многие авторы и исследователи: Н.О. Абаров, Г.Г. Аракелов, В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, Т.Н. Золотова, Л.А. Китаев-Смык, Р. Лазарус, А.Н. Лутошкин, А.Н. Матюшкин, Г. Селье, М.С. Ятинский и др.

Актуальность данного исследования также в том, что подростки – будущее страны, им предстоит жить и работать на благо человечества, поэтому главным вопросом остается здоровье подростков, их благоприятное взаимодействие с окружающим миром в условиях современной экологической, экономической, политической, социальной обстановке в обществе.

**Цель** исследования: выявление эффективности комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

**Объект** исследования: стрессовые ситуации в общении подростков со сверстниками.

**Предмет** исследования: процесс преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

**Гипотеза** исследования: разработанный комплекс занятий, включающий в себя упражнения, игры, релаксацию, рефлекссию, арт-терапию будет

эффективным при преодолении стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически обосновать проблему преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.
2. Выявить уровень стрессоустойчивости в общении подростков со сверстниками.
3. Разработать и реализовать комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.
4. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы по преодолению стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

**Методы исследования:**

1. Изучение и анализ теоретических источников.
2. Тестирование.
3. Психолого-педагогический эксперимент.
4. Количественная и качественная обработка данных.

**Практическая значимость:** разработанный комплекс занятий, включающий в себя упражнения, игры, релаксацию, рефлексии, арт-терапию направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии может быть использован в деятельности социальных педагогов, специалистов социальных служб, психологов.

**Апробация результатов исследования:** основные теоретические положения и выводы получили отражение в научной публикации по проблеме преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии. Результаты исследования обсуждались и получили одобрение на XVIII Международной научно-

практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (г. Бийск, 22-23 апреля 2016 г.).

**База исследования:** МБОУ «Серебрянская средняя общеобразовательная школа» Табунского района Алтайского края.

**Структура** исследования: данная выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и опытно-экспериментальной), выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, приложений.

Во введении раскрывается актуальность выбранной темы, определяются: цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы проблемы преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии» анализируется проблема стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками, рассматривается психолого-педагогическая природа стрессовых ситуаций подростков в отечественной и зарубежной литературе, особенности общения подростков со сверстниками, арт-терапия как способ преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по преодолению стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии» дается последовательное описание констатирующего, формирующего и контрольного этапов экспериментального исследования.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы по преодолению стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

Список использованной литературы состоит из 66 источников.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам экспериментальной части исследования.

# **Глава 1. Теоретические основы проблемы преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии**

## **1.1. Психолого-педагогическая природа стрессовых ситуаций в отечественной и зарубежной литературе**

Стресс – то ощущение, которое испытывает человек, когда считает, что не может эффективно справиться с возникшей ситуацией.

Ситуация, которая вызывает стресс, зависит если от нас, то необходимо рациональнее сконцентрировать усилия на том, чтобы эту ситуацию изменить. Когда ситуация не зависит от нас, то нужно смириться и поменять свое восприятие и свое отношение к этой ситуации.

Выделяют несколько стадий, в которых проходит стресс:

1. Стадия тревоги: мобилизация энергетических ресурсов организма. Небольшой стресс на этой стадии полезен и ведет к повышению работоспособности.

2. Стадия сопротивления: сбалансированное расходование резервов организма. Продолжительность этой стадии без отдыха грозит износ организма.

3. Стадия истощения или дистресс: человек ощущает слабость и разбитость [5].

Причин, под действием которых возникают стрессы, очень много. Самая распространенная причина возникновения стрессов – это противоречие между реальностью и представлениями человека.

Стрессовая реакция одинаково легко запускается как реальными событиями, так и существующими лишь в нашем воображении. В психологии это называется «закон эмоциональной реальности воображения» [25].

Как подсчитали психологи, порядка 70% наших переживаний



происходят по поводу событий, которые существуют не в реальности, а лишь в воображении.

Стресс, как и стрессовые ситуации, неотъемлемая часть жизни современного человека, в том числе и подростков. На протяжении целой своей жизни каждый человек встречается с ситуациями, которые, так или иначе, переживаются им как трудные, стрессовые, сложные и нарушающие такой привычный для него уклад жизни. Справиться самостоятельно с данным явлением иногда не под силу даже взрослому, сформировавшемуся как личность человеку. Восприятие окружающего мира, а зачастую и восприятие самого себя, своего места в нем часто меняется при волнении и переживании таких ситуаций.

Любая стрессовая ситуация, в которую попадает человек, предполагает наличие некоего беспристрастного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, которое, так или иначе, сопровождается эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности [26].

Ведущими характеристиками стрессовой ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий, каждодневных ситуаций или травм, трансформация самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке снаружи.

Прародителем или «первооткрывателем» концепции стресса стал выдающийся и один из крупнейших физиологов К. Бернар. Он на эксперименте разработал принципы поддержания постоянства внутренних сред организма, которые лежат в основе теории гомеостаза. Для того чтобы выжить в постоянно меняющихся внешних условиях, организм должен сохранять сбалансированный режим протекания жизненно важных функций. Для поддержания нормальной жизнедеятельности у нас должна быть постоянная температура тела, благоприятное кровяное давление, состав и качество крови, содержание кислоты в желудочном соке, осмотическое

давление в клетках и многое другое. Любое нарушение из перечисленных процессов сводится к срыву механизмов адаптации, могут возникнуть болезни, недомогания и даже смерть[55].

Изучением природы процессов адаптации занимался такой ученый как Ганс Селье. Это изучение стало естественным развитием по созданию им концепции стресса. Началом создания концепции стресса стал случайно обнаруженный в эксперименте Г. Селье в 1986 году «синдром ответа на повреждение» как таковое получивший название «триада»:увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников;уменьшение вилочковой железы (тимуса) и лимф, желез; точечные кровоизлияния и кровотечения язвочки в слизистой оболочке желудка и кишечника [33].

Г. Селье предположил разделять адаптационную энергию на «поверхностную» и «глубокую». Первая энергия доступна «по первому требованию» и восполняется за счет второй энергии – «глубокой». Последняя энергия мобилизуется путем адаптационных преобразований гомеостатических механизмов организма [33].

Гипотеза о существовании двух мобилизационных уровней адаптации поддерживается многими учеными-исследователями.

Под непрекращающимися действиями стрессогенного фактора проявляющиеся «триады стресса» изменяются по интенсивности.

Экстремальные ситуации делятся на краткосрочные, когда актуализируются программы реагирования, которые в человеке всегда «наготове», и на длительные, которые требуют адаптационной перестройки функциональных систем человека, иногда субъективно крайне неприятной, а подчас неблагоприятной для его здоровья.

Разные симптомы стресса очень ярко проявляются при краткосрочных сильных экстремальных воздействиях на человека.

Всесторонним проявлением начала длительного стресса является краткосрочный стресс.

Длительный же стресс – это постепенная мобилизация и расходование

как «поверхностных», так и «глубоких» адаптационных резервов. Его направление может быть скрытым, т.е. отражаться в изменении показателей адаптации, которые удается фиксировать только особыми, специальными для этого методами. Максимально переносимые длительные стрессоры вызывают выраженную симптоматику стресса [36].

В современной научной литературе понятие «стресс» применяется, по крайней мере, в трех смыслах.

Во-первых, термин «стресс» может определяться как любые наружные стимулы или события, вызывающие у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом смысле чаще всего применяются термины «стресс-фактор», «стрессор».

Во-вторых, стресс может иметь отношение к субъективной реакции и в этом качестве он отображает психическое внутреннее состояние возбуждения и напряжения. Данное состояние истолковывается как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления, происходящие прямо в самом человеке. Такие процессы могут способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также порождать психическое напряжение.

Наконец, в-третьих, стресс вполне может быть физической реакцией человеческого организма на предъявляемое требование или вредоносное воздействие. Именно в этом значении Г. Селье употреблял этот термин [33].

Всякое требование окружающей среды может вызвать экстремальную либо критическую ситуацию только у существа, которое не способно преодолеть никакое любое требование. В тоже время, существо, у которого нормальный жизненный мир легкий и простой, удовлетворение потребностей происходит прямо и непосредственно. Он не встречает преград ни со стороны внешних сил, ни со стороны иных потребностей, которые могут требовать от индивида активность.

Считая, что стресс – это синоним перенапряжения и раздражения, мы глубоко заблуждаемся. Стрессовая ситуация вызывает более тысяча

четырёхсот физико-химических реакций организма человека, и далеко не все из них оборачиваются дурным настроением, которого, между прочим, можно при необходимости избежать [42].

Создатель учения о стрессе Г. Селье считал, что «стресс – это аромат и вкус жизни», обуславливая это тем, что адреналин, эндорфин и энкефалин, вещества которые вырабатываются во время трудностей, создают все сопутствующие им ощущения [33].

Каждый выбирает для себя сам, чем для него обернется какой-либо стресс. Как на него реагировать, и стоит ли вообще обращать внимание на некоторые стрессовые случаи. Ведь иногда стрессовая ситуация не выступает такой стрессовой как может показаться на первый взгляд. Т.е. стресс – это наше отношение к нему.

Стресс является древнейшей техникой выживания. Механизм стресса весьма примитивен: он действенен, но неточен. Любая стрессовая ситуация инстинктивно пугает нас и настраивает организм на боевой лад[62].

Вторая фаза механизма стресса включает в себя следующее: есть эндорфины и энкефалины – «настроение гормоны». Энкефалины вызывают негативные эмоции, это также уменьшает боль. Эндорфины, наоборот, положительные эмоции, когда ситуация способствует благополучию организма, вызывает расслабление, радость и эйфорию. То есть, судя по тому, как их много оказывается, чтобы справиться с трудностями, люди счастливы или расстроены.

Зарубежные исследователи и ученые считают, что развитие многих болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессовыми ситуациями. Организм, к сожалению, не может работать на пределе своих сил бесконечно. Если трудности не решаются быстро, то напряжение затягивается, а неумная выработка адреналина и энкефалина не прекращается. В результате физическая и умственная деятельность начинает наоборот затормаживаться. Если стресс не прекратится во время, то это приведет к полному упадку сил, нервным и другим различным расстройствам

[66].

Стрессовые ситуации определяются как события или условия в физическом или социальном окружении, которые ведут к принятию мер по избеганию агрессии.

Таким образом, точное определение стресса, стрессовых ситуаций отсутствует, а разнообразные попытки исследователей в этом вопросе носят неопределенный и фрагментарный характер.

Как отмечал Р. Лазарус, что разнообразные представления о самой сущности стресса, стрессовых ситуаций, теории и парадигме во многом прекословят друг другу. В этой области не имеется установившейся терминологии и даже определения стресса часто кардинально отличаются друг от друга. Правда, такое положение присуще и для целого ряда других существенных проблем, таких как адаптация, утомление, способности, личность и многие другие [66].

Для прояснения понятия стресса Р. Лазарусом были сформулированы два важнейших положения.

Во-первых, терминологический хаос и противоречия в определении понятия «стресс» можно будет ликвидировать, если при анализе психологического стресса учесть не только внешние наблюдаемые стрессовые стимулы и реакции, но и некоторые, стесненные со стрессом, психологические процессы, такие как, например, процесс оценки опасности.

Во-вторых, стрессовая реакция может быть понята лишь в том случае, если учесть защитные процессы, вызываемые угрозой. Физиологические и поведенческие системы реакций на угрозу связаны с внутренней психологической структурой личности, ее ролью в стремлении субъекта справиться с этой угрозой. Характер стрессовой реакции причинно объединен с психологической структурой личности, который взаимодействует с внешней ситуацией посредством процессов оценки и самозащиты [21].

Результатом неоднозначности толкования понятия «стресс»,

отягощенности его медико-биологическими и ограниченными психологическими представлениями возникло то, что некоторые авторы, особенно в отечественных работах, этому понятию отдают предпочтение другому термину – «психическая напряженность». Одним из оснований или причин такого предпочтения, по мнению Н.И. Наенко, является свобода этого термина от негативных ассоциаций с другими близкими ему понятиями и его нацеленность, связь с необходимостью изучения психологического функционирования человека в сложных обстоятельствах [45].

Психологический стресс как особенное психическое состояние выражается в своеобразной форме отображения человеком сложной, стрессовой, экстремальной ситуации, в которую он попал. Особенность психического отражения определяется процессами деятельности, специфика которых в значительной степени обуславливается выбранными или принятыми ее целями, достижение которых побуждает содержание мотивов деятельности человека.

Мотивы «пополняются» эмоционально в процессе своей деятельности, они совмещаются с усиленными эмоциональными переживаниями, которые, в свою очередь, играют особую, важную роль в возникновении и протекании состояний психической напряженности. Возможно, что не случайно последняя очень часто отождествляется с эмоциональной частью деятельности. Отсюда синонимичное употребление таких понятий, как «эмоциональная напряженность», «аффективное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «эмоциональное возбуждение», «эмоциональный стресс» и многие другие. Общим для всех этих понятий служит то, что они обозначают состояние эмоциональной сферы человека, в которой очень интенсивно и насыщено проявляется субъективная окрашенность его переживаний и деятельности [14].

Однако, как считает Н.И. Наенко, эти понятия фактически не дифференцированы между собой, удельный вес эмоционального компонента в состояниях психической напряженности различен и, следовательно, можно

заклучить о неправомерности сведения последней к эмоциональным формам [45].

Г.Н. Кассиль, Л.А. Китаев-Смыки некоторые другие исследователи под эмоциональным стрессом понимают обширный спектр изменений психических и поведенческих проявлений, которые, в свою очередь, сопровождаются выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и другими реакциями [30; 32].

Анализ литературных данных доказывает, что понятие «стресс» с момента своего появления претерпело значительные изменения, связанные как с расширением сферы его применения, так, в основном, и с фундаментальным изучением всевозможных аспектов этой проблемы: причинности, преодоление стресса, регуляции, детерминации, проявления. Неоднозначность понимания стресса приводит к отличиям во взглядах и мнениях на сущность тех или иных психических явлений, несовпадению трактовок изучаемых феноменов, противоречивости полученных данных, отсутствию взыскательных критериев при их интерпретации, использованию неадекватных методических приемов исследования и т.д. [4].

Одним из главных и серьезных недостатков представления о стрессе является то, что в скрываеваемой форме организм представляется неким пассивным объектом приложения стрессорных влияний. Когда как даже подопытные мыши и тем более человек, выполняют в ответ на действие стрессора различные поведенческие реакции. Активный либо пассивный характер реагирования в такой же степени, чем сила или длительность стресс – воздействия, находит общую устойчивость организма.

Иногда человек за свою желанную цель в жизни ведет борьбу, которая может быть длительной и носящей некое напряжение, которая может постигаться неудачами и невезением. Однако это не только не приводит к изношенности, но, наоборот, способствует сохранению психического и телесного здоровья. Некоторые люди даже не могут представить свое

существование без бурных эмоций, постоянных потрясений, для них стресс и стрессовые ситуации выступают как бы «питанием» для жизни.

Экспериментальные и клинические наблюдения показали, что лучше испытывать неприятные эмоции, стимулируя их, чтобы найти выход из затруднительного положения, чем находиться в расслабленном состоянии пассивного удовлетворения себя[66].

Итак, было рассмотрено понятие «стресс» – то ощущение, которое испытывает человек, когда считает, что не может эффективно справиться с возникшей ситуацией, так же стадии, в которых проходит стресс: стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения или дистресс.

Ведущими характеристиками стрессовой ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий, каждодневных ситуаций или травм, трансформация самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке снаружи.

Прародителем или «первооткрывателем» концепции стресса стал выдающийся и один из крупнейших физиологов К. Бернар. По данной проблеме занимались исследованиями Ганс Селье, Р. Лазарус, Н.И. Наенко, Г.Н. Кассиль, Л.А. Китаев-Смык и многие другие.

Таким образом, логическое изучение проблемы и расширение сферы проявления стрессовых ситуаций обуславливают необходимость дальнейшего развития понятийного аппарата, его изучение в этой области, дифференциации и ясной классификации основных терминов и понятий.

## **1.2. Особенности общения подростков со сверстниками в стрессовых ситуациях**

Подростки в общении со сверстниками получают наиболее интенсивное развитие. В подростковом возрасте дети вовлекаются в границу уже не детских интересов, их влечение побуждает к инициативной перестройке взаимоотношений со всеми окружающими людьми. Сам



подросток начинает требовать обращения с ним как с взрослым человеком, предъявляя высокие запросы как к себе, так и к взрослым [15].

В подростковом возрасте складываются две системы взаимоотношений, которые различны по своему значению для психического развития детей. Одна из этих систем взаимоотношений со взрослыми, а другая со сверстниками. Как одна, так и другая, они продолжают формироваться в средних классах школы. По содержанию и по регулирующим нормам эти системы взаимоотношений, которые выполняют одну и ту же социализированную роль, входят в противоречие друг с другом [12].

В отличие от отношений с родителями и учителями, которые остаются неравноправными, отношения со сверстниками строятся как равнопартнерские. Общение подростка со сверстниками приносит ему больше удовольствий и пользу, этим общением он удовлетворяет свои актуальные потребности. В связи с этим подросток отдаляется от школы и семьи и проводит практически все свое время со сверстниками.

Отношения подростка со сверстниками и одноклассниками, товарищами и друзьями становятся сложнее, многообразнее, содержательнее и общение со взрослыми уже не может решить всех вопросов подростка, а их вмешательство вызывает лишь обиды и протесты.

Это общение со сверстниками приобретает для подростка огромную ценность и учение уже отодвигается на второй план. У подростка ярко проявляется потребность в общении, совместной деятельности и коллективной жизни, а также желание быть призванным, уважаемым своими друзьями.

В самом же содержании общения происходят изменения: подросток интересуется вопросами личностного общения, развивается индивидуальность.

Как известно, в отрочестве, общение подростка со сверстниками приобретает исключительную значимость. В отношениях исходного

возрастного равенства подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений [37].

Взаимодействуя друг с другом в своей среде, подростки учатся рефлексии, как на себя, так и на сверстника. Самоценными становятся взаимная заинтересованность, совместное постижение окружающего мира и друг друга.

Но само общение подростков со сверстниками предполагает и стрессовые ситуации, так как само по себе общение для подростков уже стресс.

Стрессовые ситуации являются частью повседневного опыта подростков, они представляют стресс как явление негативное и во многом связанное с единообразным поведением сверстников в совершенно разных ситуациях взаимодействия. В зависимости от личностных особенностей подростков, они стараются вырабатывать определенные стратегии, которые позволяли бы им справиться со стрессовыми ситуациями в общении со сверстниками. Подростки в стрессовых ситуациях стремятся победить или избежать столкновения и это вызывает отрицательные эмоции, разрушая отношения с окружающими [34].

Так как подростковый возраст – период активного социального развития и расширения круга общения, получение нового опыта, то перед ними возникают новые ситуации, которые являются в основном стрессовыми. Общение со сверстниками становится затруднено, так как порой подросткам трудно выбрать верную линию поведения. Желание самоутвердиться и стремление к риску, свойственные этому возрасту, часто приводит к стрессовым ситуациям в общении и конфликтам [15].

Основными поводами для стрессовых ситуаций и ссор со сверстниками в общении становятся зависть, грубость, озлобленность и жестокость. Неурегулированные противоречия зачастую приводят к таким негативным социальным последствиям, как стресс, суицид, повышение уровня преступности несовершеннолетних.

Одной из особенностей общения подростков со сверстниками в стрессовых ситуациях является и стремление доказать независимость, которое сопровождается типичными поведенческими реакциями: пренебрежительное отношение к советам старших, недоверие к критике, иногда даже открытое противодействие. В этой ситуации подросток вынужден опираться на моральную поддержку сверстников, что приводит к повышенной восприимчивости к влиянию группы, что делает единство вкусов, стилей поведения, моральных норм. Разнообразие отношений с подростками по всему миру создает сложную систему взаимосвязанных конфликтов.

Стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками проявляется у подростков ярко, а так же желание жить коллективной жизнью, иметь близких товарищей, друга, желание быть принятым и уважаемым товарищами. Эта потребность становится центральной в мировоззрении подростка. Это общение становится трудным на фоне стрессовых ситуаций. В стрессовых ситуациях общение подростков со сверстниками несет с собой неблагополучие в отношениях с одноклассниками, отсутствие близких товарищей, друга или разрушение дружбы, которые порождают тяжелые переживания и расцениваются как личная драма. Самая неприятная для подростка ситуация – искреннее осуждение коллектива, товарищей, нежелание общаться, а самое тяжелое наказание – открытый или негласный бойкот [35].

Для того чтобы подросток смог найти свое место в будущей жизни, он должен вступить во владение всей богатой практикой коллективистских отношений: уметь согласовывать свои желания и интересы с желаниями и интересами команды, научиться получать удовольствие от общей радости, печаль разделять печалью, соотносить свою деятельность с общими целями. И подросток готов к этому. Действительно, одна из его главных особенностей – неудержимая тяга к общению, к команде, чтобы работать вместе с друзьями. Если подросток не мог «присоединиться» к команде, он

часто становится одиноким [34].

Особенностями общения подростков со сверстниками в стрессовых ситуациях являются также и препятствие установлению интимно-личностных отношений, полноценных доверительных контактов, формирование негативного типа самовосприятия и приводит к ощущению психического надрыва, душевного нездоровья. Все это для подростка может наступить при помощи стрессовых ситуаций. Подросток в общении со сверстниками может ощущать чувство собственной никчемности, некомпетентности, ненужности, а также застенчивости, неуверенности в себе, низкий уровень самоуважения, склонность к психической изоляции, уход от действительности в мир мечты, часто отнюдь не добровольному, появление чувства, что тебя никто не понимает, повышенную конфликтность [44].

Переживание подростком неудач в общении со сверстниками в стрессовых ситуациях тяжело и невыносимо. Неблагополучие в общении с одноклассниками и сверстниками толкает подростка на поиск друзей за пределами школы. Он их находит, но они не всегда оказывают положительное влияние на его общение и личностное развитие.

Таким образом, особенности общения подростков со сверстниками в стрессовых ситуациях обусловлены: низким самоуважением, которое выражается в заниженных самооценках; социальной тревожностью, неуверенностью в общении, застенчивостью, постоянным ожиданием насмешек или осуждения со стороны окружающих; коммуникативной неуклюжестью, отсутствием необходимых навыков общения, неумением правильно вести себя в сложных межличностных ситуациях (знакомство, ухаживание), часто в сочетании с низкой эмпатией; недоверием к людям, которые кажутся враждебными и эгоистичными; внутренней скованностью, немоте, неспособностью к самораскрытию; трудностями выбора партнера, неспособностью завязать потенциально интимные личные отношения; страхом быть отвергнутым, который связан с пониженным

самоуважением; сексуальной тревожностью, осознанием своей внешней непривлекательности или беспомощности, которое усугубляется стыдом; боязнью эмоциональной близости; неуверенной пассивностью, отсутствием настойчивости, инициативы в углублении и развитии личных отношений.

### **1.3. Арт-терапия как способ преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками**

Существует множество способов преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками, такие как: сказкотерапия, арт-терапия, ролевые игры, культурно-досуговая деятельность, физическая культура и спорт, социально-психологический тренинг, тренинговые упражнения. Все эти способы в то или иной степени помогают преодолеть как сам стресс, так и стрессовые ситуации. В данной работе будет подробно рассмотрен такой способ преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками как арт-терапия. Данный способ наиболее эффективен в рамках данного исследования, так как любые творческие процессы помогают в самовыражении справляться с проблемами, развивать и проявлять свое поведение и чувства, уменьшать стресс и повышать самоуважение.

Не обязательно быть талантливой личностью или художником, чтобы получить преимущества профессионалов, которые постоянно погружаются в искусство. Для решения многих проблем искусство может стать помощником, в данном случае, арт-терапия.

За последнее время арт-терапия, как способ коррекции стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками, стала весьма популярным способом.

Арт-терапия (от англ. art, искусство) – это направление в психотерапии и психологической коррекции, которое основано на искусстве и творчестве [6].

В узком смысле этого слова обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, с целью воздействия на психоэмоциональное состояние человека [6].

Адриан Хилл впервые в 1938 году ввел в употребление термин «арт-терапия». Исследователи арт-терапии опирались также на идею З. Фрейда о том, что внутреннее «Я» человека проявляется в визуальной форме каждый раз, когда он спонтанно рисует или лепит. Также они опирались и на мысли К. Юнга о персональных и универсальных символах [8; 24; 28].

Арт-терапия помогает во многих ситуациях людям, например, психологи применяют этот способ во время консультаций, врачи используют для реабилитации после физических и психологических травм, а простые люди – для снятия стресса, улучшения настроения и познания самого себя.

Арт-терапия – это одна из форм экспрессивной терапии, используемой процесс художественного самовыражения для улучшения физического, психического и эмоционального благополучия человека [7].

Арт-терапия еще не инновационный способ, но уже эффективный. В мире, где существует множество способов общения и самовыражения, арт-терапия достаточно оригинальный и простой способ проявить себя. Отличительной особенностью от других форм общения арт-терапии является то, что последние используют для общения слова и язык, так как арт-терапия этого не использует. Очень часто люди не способны выразить себя и свои чувства в ограниченном диапазоне.

Самое главное свойство арт-терапии в том, что она способна помочь человеку выразить свое эмоциональное состояние через многие виды творчества. Существуют многие виды художественного самовыражения, в том числе и экспрессивные, например, актерская игра. В остальных случаях можно применять живопись, графику, скульптуру, фотографию, а также множество других видов визуального искусства.

Арт-терапия облегчает психологическое напряжение, улучшает настроение и используется как способ самопознания. Другими словами, арт-терапия – это «творческое» решение беспокоящей проблемы человека [64].

Арт-терапия может применяться для лечения как узкого, так и широкого спектра психических расстройств и психологического стресса.

Также она может применяться в сочетании с другими психотерапевтическими методиками, такими как, например, когнитивно-поведенческая терапия и индивидуальная терапия.

Арт-терапия как способ преодоления стрессовых ситуаций предлагает множество методов, воздействующих на психоэмоциональное состояние человека. Методика арт-терапии основывается на тезисе, что каждый раз, когда человек, например, лепит, рисует или пишет, его внутреннее «Я» отражается в этих зрительных образах [28].

Метод арт-терапии – это синтез искусства и психотерапии для осуществления психологической и коррекционной помощи.

Арт-терапия имеет ряд направлений и методов, в основе которых лежат разнообразные виды творческой деятельности.

Остановимся на некоторых методах арт-терапии.

Музыкотерапия – это «лечение» музыкой. Когда человек слушает определенные музыкальные произведения или музыкальные инструменты, он освобождает свое сознание от страхов, апатии, испугов, гнева и других разнообразных отрицательных эмоций и чувств.

Цветотерапия – это практическое применение цвета, что оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека, это помогает держать отношения эмоционального опыта с цветом.

Живописная терапия (изотерапия) – вдохновляет спонтанность и выражение творчества с процессом рисования, помогает в личном развитии и в борьбе с плохим настроением.

Фототерапия – как форма изобразительного искусства, создает фотографические изображения для достижения терапевтического эффекта. Технология фототерапии: галерея изображений, фотографий, слайд-терапии, метафорический портрет. Она используется в качестве вспомогательного средства вновь испытать негативный опыт, как «отражение» человеческой жизни и ее проблем.

Библиотерапия (сказкотерапия) – помогает создавать связи между

литературным произведением и поведением человека в реальной жизни. Передача нереалистичных значений в действительности позволяет расширить сферу нормальной жизни и справиться с любыми чувствами.

Игротерапия. Целью игровой терапии является получение возможности «прожить» в игре волнующие ситуации, не меняя при этом свои поведенческие навыки. Часто применяется для коррекции поведения детей и подростков [6].

В настоящее время психология все больше и больше внимания уделяет различным методам арт-терапии, которые являются успешными в преодолении стрессовых ситуаций, в том числе в работе с подростками.

В своей книге «Говорящий рисунок, или как познать свое глубинное «Я»» Хедер Уильямс дает советы как справиться со стрессом. Например, для выполнения упражнения «Выражаем тревогу» Хедер Уильямс предлагает:

- занять удобную и расслабляющую позу;
- найти в себе ощущение тревоги;
- определить, где она локализуется (в животе, лице, голове, ногах и т.д.);
- взять цветные карандаши;
- субдоминантной рукой выплеснуть из себя тревогу и перенести ее на бумагу [58].

Люсия Капаччионе для снятия стресса предлагает упражнение «Рисование обеими руками». С ее точки зрения это упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга. Это упражнение освобождает разум от ненужных и тоскливых, тревожных мыслей и успокаивает нервы. При измотанном самочувствии, расстроенном, выведенном из состояния душевного равновесия нужно попытаться несколько раз выполнить упражнение с использованием обеих рук [29].

Другой практикующий психолог, арт-терапевт – А.М. Шевченко, в своей работе описывал упражнение «Отрезанная проблема». Он предлагал нарисовать свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток, а



слева нарисовать себя самого. Далее взять ножницы и отрезать часть рисунка, где изображена проблема. По мнению арт-терапевта, именно это действие помогает нашему мозгу легко распутать создавшуюся проблему. А.М. Шевченко считал, что наши мысли, которые выражены в письменном виде, есть не что иное, как наши голограммы. Следовательно, их необходимо уничтожить и тем самым освободиться от негативной энергии, от негативных мыслей и эмоций [63].

Барбара Ганим говорит о том, что благодаря экспрессивному искусству мы можем избавиться от негативных мыслей, блокирующих способности нашего тела. По мнению Барбары Ганим, экспрессивное искусство поможет освободиться от вызывающих стресс эмоций, ослабевающие иммунную систему. В своей книге «Исцеление через искусство» Б. Ганим пишет о том, что только негативные эмоции становятся доступными для направленной визуализации и появляется возможность избавиться от них, выразив их в рисунках, скульптурах или коллаже [17].

Б. Ганим предполагает, что негативные мысли и эмоции приводят к стрессовым состояниям, а психологическое напряжение, которое сохраняется в течение длительного периода времени, может нарушить иммунную систему, после чего здоровые клетки могут переродиться, что приводит к различным тяжелым заболеваниям.

Б. Ганим считает, как и многие другие арт-терапевты, что начать рисовать необходимо той рукой, которой человек занимается трудовой деятельностью. Это связано с тем, что человек меньше контролирует свои действия и не оценивает свою работу критически.

Из своих наблюдений, Б. Ганим сделала вывод, что люди, которые не умеют рисовать, достигают самых лучших результатов. При работе с рисунком, как считает автор, рекомендуется спокойная музыка и желательно инструментальная. Негативные эмоции могут выразиться через цвет, форму, линию или другие зримые образы. Изображение простого акта на бумаге негативных эмоций, которые вызывают стресс, освобождает тело от

напряжения и уже не может приносить вред здоровью [17].

Арт-терапия – это мощный инструмент в работе со стрессовыми ситуациями и выхода из них. Очень рекомендованы в психотерапии библиотерапия, танцевальная терапия, музыкотерапия, фототерапия и другие виды арт-терапии.

Во всех случаях арт-терапии человек освобождается от негативных эмоций и тем самым снимается напряжение.

Уверенность в своих силах – это одно из главных ресурсных состояний человека, которое приводит к спокойствию и концентрации мыслей при выполнении поставленных жизненных целей.

Кроме самой арт-терапии многие авторы и исследователи данной теории предлагают ряд рекомендаций, которые направлены на снижение стресса. Например, И.Ю. Митева в книге «Курс управления стрессом» предлагает массаж в качестве способа снижения напряжения и стресса. Лучше всего, по мнению автора книги, гидромассаж помогает при стрессе. Эффективным является точечный массаж на лице, шее, голове. В первую очередь, важно найти те участки кожи, которые затвердели и потом растереть их и очень сильно пощипать [43].

Благодаря физическим упражнениям, с точки зрения автора, при помощи которых человек чувствует себя хорошо, снижается стресс и вызываются в теле химические реакции, удовлетворительно влияющие на организм в целом. Заниматься рекомендуется ежедневно, как минимум тридцать минут.

Расслабляющее действие оказывает и плавание, которое также нейтрализует последствия стресса. Непосредственно при плавании мышцы расслабляются. Вода способствует обретению спокойствия и настраивает на позитивные мысли.

Релаксация и медитация, кроме физических упражнений, по мнению автора, так же хорошо помогает справляться со стрессом.

И.Ю.Митевапредполагает, что существует связь между

отрицательными эмоциями, которые испытывает человек в состоянии стресса, и напряжением его мышечной системы. Отрицательные эмоции (страх, тревога, беспокойство, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. Если научиться произвольно уменьшать избыточное напряжение, то можно тем самым научиться результативно управлять своими эмоциями и убавить их эффективность [43].

Доктор медицинских наук С.А. Игумнов для снятия напряжения мышц лица предлагает упражнение «Маска релаксанта». При выполнении этого упражнения расслабляются мимические, жевательные мышцы и язык. На двигательную зону головного мозга каждая напряженная мышца оказывает воздействие [26].

«Маску релаксанта» применяют в тех случаях, когда нет возможности заниматься аутогенной тренировкой. В результате выполнения этого упражнения происходит уменьшение физического и психического напряжения, исчезает головная боль.

Для снятия психологического и физического напряжения используется также холистический массаж. Он используется при психосоматических и эмоциональных состояниях, состояниях страха и депрессиях, психологического, физического сексуального насилия. Автор холистического (пульсационного) массажа является Т. Браунинг [28].

Холистический массаж разрешает осознать сигналы тела, потому что они напрямую проявляют потребности бессознательного. Осознание сигналов тела помогает человеку соединиться со своим внутренним источником знания.

Для снятия или уменьшения действия стрессовых факторов И. Сарвирв своей книге «Долой стресс» предлагает использовать свои внутренние ресурсы, которые доступны всем:

- антистрессовое дыхание;
- минутная релаксация (напряжение и расслабление мышц);
- смена обстановки;

- расслабление;
- отвлечение или переключение мыслей;
- музыка;
- арифметика (любой счет);
- общение[52].

С помощью библиотерапии пытаются улучшить поведение в условиях стресса через информацию и программы упражнений посредством коммуникативного воздействия книг.

По мнению И.Ю. Митевой, смехотерапия также является сильным инструментом для снижения стресса. Улыбка приносит отдых мышцам лица: грусть затрагивает сорок три мышцы, улыбка – только семнадцать. В свою очередь, это ведет к охлаждению крови в сосудах головного мозга; создаются вещества, которые стимулируют работу левого полушария, который отвечает за радостные ощущения. Биохимические процессы замедляют образование «стрессовых» гормонов. В каждом конкретном случае нужно положительно переосмыслить стрессовую ситуацию, увидеть ее в ином свете. Применяя позитивный подход, нужно попытаться найти альтернативные возможности в принятии решений, которые были вне досягаемости сознания [43].

Таким образом, была рассмотрена арт-терапия как способ преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками. Арт-терапия (от англ. art, искусство) – это направление в психотерапии и психологической коррекции, которое основано на искусстве и творчестве. В употребление термин «арт-терапия» ввел впервые в 1938 году Адриан Хилл. Арт-терапия имеет ряд направлений и методов, в основе которых лежат разнообразные виды творческой деятельности: музыкотерапия, цветотерапия, рисуночная терапия (изотерапия), фототерапия, библиотерапия (сказкотерапия), игротерапия. Метод арт-терапии – это синтез искусства и психотерапии для осуществления психологической и коррекционной помощи при стрессе и стрессовых ситуациях.

Арт-терапия облегчает психологическое напряжение, улучшает

настроение и используется как способ самопознания. В независимости от того, что умеет рисовать человек или нет, данная техника помогает расслабиться, привести мысли в порядок, сосредоточиться на себе, найти беспокоящую проблему и постараться разрешить ее, не причиняя себе еще большего неудобства. Данная техника также может применяться как под контролем специалистов, так и самостоятельно. Другими словами, арт-терапия – это «творческое» решение беспокоящей проблемы человека.

### **Выводы по первой главе**

В процессе анализа и изучения литературы по проблеме преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии были сделаны следующие выводы.

Понятие «стресс» – то ощущение, которое испытывает человек, когда считает, что не может эффективно справиться с возникшей ситуацией. При этом существуют стадии, в которых проходит стресс: стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения или дистресс.

Ведущими характеристиками стрессовой ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий, каждодневных ситуаций или травм, трансформация самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке снаружи.

Прародителем или «первооткрывателем» концепции стресса стал выдающийся и один из крупнейших физиологов К. Бернар. По проблеме стресса и стрессовых ситуаций занимались в разное время Ганс Селье, В. Кеннон, Р. Лазарус, Н.И. Наенко, Г.Н. Кассиль, Л.А. Китаев-Смык, М.Н. Русалова и др.

Выделяют особенности общения подростков со сверстниками в стрессовых ситуациях, которые обусловлены: низким самоуважением, которое выражается в заниженных самооценках; социальной тревожностью, неуверенностью в общении, застенчивостью, постоянным ожиданием

насмешек или осуждения со стороны окружающих; коммуникативной неуклюжестью, отсутствием необходимых навыков общения, неумением правильно вести себя в сложных межличностных ситуациях (знакомство, ухаживание), часто в сочетании с низкой эмпатией; недоверием к людям, которые кажутся враждебными и эгоистичными; внутренней скованностью, немоте, неспособностью к самораскрытию; трудностями выбора партнера, неспособностью завязать потенциально интимные личные отношения; страхом быть отвергнутым, который связан с пониженным самоуважением; сексуальной тревожностью, осознанием своей внешней непривлекательности или беспомощности, которое усугубляется стыдом; боязнью эмоциональной близости; неуверенной пассивностью, отсутствием настойчивости, инициативы в углублении и развитии личных отношений.

Преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками возможно посредством многих методов, способов. Нами была рассмотрена арт-терапия как один из способов преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками, так как она доступна практически всем и весьма эффективна при преодолении стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками. Арт-терапия – это направление в психотерапии и психологической коррекции, которое основано на искусстве и творчестве. В употребление термин «арт-терапия» ввел впервые в 1938 году Адриан Хилл. Арт-терапия имеет ряд направлений и методов, в основе которых лежат разнообразные виды творческой деятельности: музыкотерапия, цветотерапия, рисуночная терапия (изотерапия), фототерапия, библиотерапия (сказкотерапия), игротерапия. Метод арт-терапии – это синтез искусства и психотерапии для осуществления психологической и коррекционной помощи.

## **Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по преодолению стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии**

**Цель** опытнo-экспериментальной работы: выявление эффективности комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

**Задачи** опытнo-экспериментальной работы:

1. Выявить уровень стрессоустойчивости в общении подростков со сверстниками.

2. Разработать и апробировать комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

3. Проанализировать эффективность комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

**База** опытнo-экспериментальной работы: опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «Серебряпольская средняя общеобразовательная школа» Табунского района Алтайского края. В ходе эксперимента принимали участие учащиеся девятого класса, 2 группы по 10 человек в возрасте 15-16 лет(приложение 1).

**Сроки** проведения опытнo-экспериментальной работы: 2015 – 2016 год.

На основе теоретического анализа проблемы преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии было проведено экспериментальное исследование, включающее три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

На констатирующем этапе исследования была поведена диагностика по выявлению уровня стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками, а также анализ результатов констатирующего этапа исследования.

На формирующем этапе исследования был разработан и реализован комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии и качественный анализ проведенного комплекса занятий.

На контрольном этапе исследования была проведена повторно диагностика по выявлению уровня стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками, а также сравнительный анализ результатов исследования.

## **2.1. Исследование уровня стрессоустойчивости в общении подростков со сверстниками**

Цель: выявление уровня стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками.

Задачи:

1. Подобрать методику по выявлению уровня стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками.
2. Провести методику и выявить подростков низким уровнем стрессоустойчивости в общении со сверстниками.
3. Проанализировать полученные результаты.

В ходе опытно-экспериментального исследования принимали участие учащиеся девятого класса, 2 группы контрольная и экспериментальная по 10 человек. Список детей экспериментальной и контрольной групп представлен в приложении 1.

Для изучения уровней стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками была использована методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, Н.П. Фетискина (приложение 2).

Авторы методики выделили четыре типа людей с разной выраженностью стрессоустойчивости в общении.

1. Принадлежность к типу Б означает четкое определение цели



общения и выбор оптимальных путей их достижения. Сюда относится стремление справиться с трудностями самостоятельно, трудности и их возникновение подвергаются анализу, делаются правильные выводы. Испытуемые типа Б имеют высокую стрессоустойчивость в общении со сверстниками.

2. Склонность к типу Б, умеренно выраженная, означает, что ребенок часто проявляет стрессоустойчивость, но не всегда. Подростки, склонные к типу Б, проявляют умеренно выраженную стрессоустойчивость в общении со сверстниками.

3. Принадлежность к типу А характеризуется стремлением к конкуренции, достижению цели. Часто проявляется агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры в общении со сверстниками. Подростки типа А проявляют низкую стрессоустойчивость в общении со сверстниками или стрессонеустойчивость.

4. Склонность к типу А, умеренно выраженная, означает, что неустойчивость к стрессам проявляется нередко. Подростки, склонные к типу А, проявляют умеренно выраженную стрессонеустойчивость в общении со сверстниками.

Перед выполнением теста испытуемым выдавались бланки ответов, зачитывалась инструкция: «На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет»».

При диагностике выраженности стрессоустойчивости было отмечено, что некоторые подростки, чаще мальчики, сразу принимались отвечать, некоторые из них переспрашивали, что значат те или иные вопросы. В этом случае повторялись инструкция и пожелание отвечать подростку так, как он считает нужным. Часть подростков-девочек начинали отвечать сразу после инструкции, некоторые испытывали затруднения, долго сидели, размышляя,

после начинали писать ответы. В этом случае педагог просил при ответе писать первое, что приходит на ум.

При обработке данных по каждому пункту в зависимости от пометки, сделанной испытуемым, выставлялся балл от 0 до 2: ответ «да» – 2 балла, ответ «нет» – 0 балла, ответ «не знаю» – 1 балл.

Интерпретация уровней стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками:

от 0 до 10 баллов – тип В, высокий уровень стрессоустойчивости;

от 10 до 20 баллов – склонность к типу В, умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости;

от 30 до 40 баллов – тип А, низкий уровень стрессоустойчивости;

от 20 до 50 баллов – склонность к типу А, неустойчивость к стрессу.

Результаты диагностики показаны в таблице 1, более подробный анализ представлен в таблице 2 приложения 3 и таблице 3 приложения 4, гистограмме (рис. 1).

*Таблица 1*

Уровни стрессоустойчивости в общении подростков со сверстниками контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования (в %)

Уровни стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Тип В (высокий уровень стрессоустойчивости)	0	0	1	10
Склонность к типу В (умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости)	2	20	3	30
Тип А (низкий уровень стрессоустойчивости)	2	20	1	10
Склонность к типу А (неустойчивость к стрессу)	6	60	5	50

В таблице 1 представлены результаты по методике «Перцептивная

оценка типа стрессоустойчивости» В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, Н.П. Фетискина. Данные свидетельствуют о том, что неустойчивость к стрессу в общении со сверстниками присутствует у шести испытуемых экспериментальной группы, что соответствует 30% от общей группы испытуемых. В контрольной же группе неустойчивость к стрессу у пяти испытуемых, что соответствует 25% от общей группы. Низкий уровень стрессоустойчивости у одного испытуемого контрольной группы и двух испытуемых экспериментальной группы, что соответствует 15% от общей группы испытуемых.

Умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости у двух испытуемых экспериментальной группы – 10% от общей группы испытуемых, в контрольной же группе у трех испытуемых, что соответствует 15% от общей группы.

Высокий уровень стрессоустойчивости не наблюдается ни у кого из испытуемых экспериментальной группы, тогда как в контрольной группе с высоким уровнем стрессоустойчивости один испытуемый – 5%.

Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (рисунок 1, с. 36).

Высокий уровень стрессоустойчивости по типу В наблюдается у 0 % испытуемых экспериментальной группы. В контрольной группе высокий уровень стрессоустойчивости у 10% подростков. Эти данные подтверждают теоретические исследования, в процессе которых выявлено, что у современных подростков не имеется достаточного уровня стрессоустойчивости.

Склонность к типу В, как проявление умеренно выраженной стрессоустойчивости, показали 20% подростков экспериментальной группы и 30% подростков контрольной группы.

Способность реагировать в ситуациях общения по типу А, проявляя низкую стрессоустойчивость, показали 20% подростков экспериментальной группы и 10% испытуемых контрольной группы.

Склонность к типу А, то есть неустойчивость к стрессу, проявили 60% подростков экспериментальной группы и 50% подростков контрольной группы.

Таким образом, низкий уровень стрессоустойчивости и неустойчивость к стрессу в общении подростков со сверстниками что в совокупности составляет более 50% испытуемых и требует со стороны социального педагога и психолога пристального внимания.

Исходя из анализа проведенного исследования, мы пришли к необходимости разработать и внедрить комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии. Поэтому был разработан и проведен комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.



ис. 1. Гистограмма уровней стрессоустойчивости в общении подростков со сверстниками экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе исследования (в %)

## **2.2. Комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии**

Цель: разработка и реализация комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

Задачи:

1. Разработать комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.
2. Реализовать комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.
3. Сделать анализ.

Арт-терапия для преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками является одной из наиболее удобных, конструктивных и быстродействующих форм психологической работы.

Именно арт-терапия позволяет реализовать необходимые психологические условия развития личностного самосознания подростков и актуализации их ресурсов, изменить их поведение и отношение к окружающему миру и другим людям.

Арт-терапия – это «способ конструирования реальности, которая схожа с настоящей». Она направлена на то, чтобы помочь участникам хотеть это делать, знать, как это делать и уметь это делать. Это способ организации движения или активности подростков в пространстве и времени с целью достижения изменений в их жизни и в них самих.

Содержание и методика проведения арт-терапии с подростками должны учитывать такие общие закономерности организации группового процесса, как групповая динамика, механизмы обратной связи, динамическая позиция ведущего и т.д.

На данном этапе исследования предлагается комплекс занятий по преодолению стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии, разработанный и реализованный совместно с психологом образовательного учреждения.

Разработка комплекса занятий осуществлялась на основании анализа проблемы и результатов диагностики констатирующего этапа исследования и была направлена как на развитие стрессоустойчивости, снижения нервно-психического напряжения, так и на актуализацию стратегий поведения в стрессовых ситуациях, формирование навыков саморегуляции и др.

Всего было проведено двенадцать занятий по сорок пять минут каждое. Занятия проводились один-два раза в неделю до или после уроков на протяжении нескольких месяцев.

Занятия состояли из трех частей: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть.

Цели:

1. Знакомство с подростками.
2. Создание благоприятных условий для дальнейшей коррекционной работы с подростками.
3. Развитие коммуникативных навыков.

Основная часть.

Основная часть выполняет ведущую роль в ходе всего занятия. Она включает в основном упражнения, направленные на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

Заключение.

Цели: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Завершение

занятия носит ритуальный характер.

Тематический план работы по формированию стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками посредством арт-терапии представлен в таблице 2, конспекты занятий – в приложении 5.

Таблица 2

Тематический план комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
<b>Вводный этап</b>		
1.	<b>Тема:</b> «Знакомство. Эти волшебные краски» <b>Цель:</b> знакомство с ощущениями, которые рождает изобразительный материал, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение, гармонизация эмоционального состояния, активизация сенсорной, мыслительной деятельности.	<b>Организационный этап:</b> приветствие, упражнение «Принятие правил», упражнение «Здравствуйте, это я». <b>Основной этап:</b> упражнение «Эти волшебные краски», упражнение «Волшебный Ларец», упражнение «Мое настроение» <b>Заключительный этап:</b> обсуждение, ритуал прощания «Какой я внутри сейчас».
<b>Вводный этап</b>		
2.	<b>Тема:</b> «Цветные звуки моего тела» <b>Цель:</b> создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки, побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обучение осознания реакций своего тела, общего состояния и способам выразить свое состояние.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Настрой». <b>Основной этап:</b> техника «Цветные звуки моего тела». <b>Заключительный этап:</b> обсуждение, ритуал прощания «Какой я внутри сейчас».
<b>Основной этап</b>		
3.	<b>Тема:</b> «Рисуем имя» <b>Цель:</b> исследование личностной идентичности, содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств, расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости, содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «я», самопринятия.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Настрой». <b>Основной этап:</b> упражнение «Зеркало», индивидуальная работа. <b>Заключительный этап:</b> обсуждение, упражнение «Письмо волшебнику», ритуал прощания «Какой я внутри сейчас».
4.	<b>Тема:</b> «Рисуем маски» <b>Цель:</b> создание условий для включения	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Настрой».

	личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального Я, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.	<b>Основной этап:</b> упражнение «Изготовление масок», упражнение «Два письма». <b>Заключительный этап:</b> обсуждение, ритуал прощания «Какой я внутри сейчас».
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Продолжение таблицы 2

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
5.	<b>Тема:</b> «Мой герб» <b>Цель:</b> осознание и исследование своей идентичности, актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Настрой». <b>Основной этап:</b> упражнение «Создание герба» <b>Заключительный этап:</b> релаксация «Водопад», обсуждение, ритуал прощания «Какой я внутри сейчас».
6.	<b>Тема:</b> «Все грани моего Я» <b>Цель:</b> отработка навыков невербальной коммуникации, эмоциональный подход к заданной теме, развитие креативности, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Настрой». <b>Основной этап:</b> коллаж «Все грани моего Я», упражнение «Избавимся от комплексов» <b>Заключительный этап:</b> обсуждение, домашнее задание, ритуал прощания. «Какой я внутри сейчас».
7.	<b>Тема:</b> «Я другой (ая)...» <b>Цель:</b> ролевое развитие и трансформация, расширение способов коммуникации, идентификация с различными ролями и ситуациями, ритуальный характер действий членов группы.	<b>Организационный этап:</b> упражнение «Настрой». <b>Основной этап:</b> упражнение «Шанхайцы», упражнение «Я другой (ая)...», презентация образов <b>Заключительный этап:</b> обсуждение, домашнее задание, ритуал прощания «Какой я внутри сейчас».
8.	<b>Тема:</b> «Я иду на встречу...» <b>Цель:</b> проработка и коррекция негативных переживаний, развитие уверенности в себе, самопознание и самосовершенствование, диагностическая информация.	<b>Организационный этап:</b> приветствие. <b>Основной этап:</b> упражнение «Истории в картинках». <b>Заключительный этап:</b> обсуждение, ритуал прощания «Какой я внутри сейчас». Фотосъемка.
9.	<b>Тема:</b> «Я глазами...» <b>Цель:</b> развитие интереса к себе, повышение самооценки, рефлексия различных «Я-схем», развитие креативности.	<b>Организационный этап:</b> приветствие, упражнение «Рисунок по кругу». <b>Основной этап:</b> упражнение «Коллаж». <b>Заключительный этап:</b> обсуждение, ритуал прощания «Какой я внутри сейчас». Фотосъемка.
10.	<b>Тема:</b> «Я и мои друзья» <b>Цель:</b> развитие способности к взаимопониманию.	<b>Организационный этап:</b> приветствие, упражнение «В лучах солнышка». <b>Основной этап:</b> упражнение «Рисование в парах». <b>Заключительный этап:</b> обсуждение, ритуал прощания «Какой я внутри сейчас». Фотосъемка.



<b>Заключительный этап</b>		
11.	<b>Тема:</b> «Мой фотомиг» <b>Цель:</b> развитие способности к взаимопониманию.	<b>Организационный этап:</b> приветствие, упражнение «Импульс». <b>Основной этап:</b> упражнение «Мой фотомиг», игра «Фотокарусель». <b>Заключительный этап:</b> обсуждение, ритуал прощания «Какой я внутри сейчас». Фотосъемка.

*Окончание таблицы 2*

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
12.	<b>Тема:</b> «Здравствуйте, это снова Я!» <b>Цель:</b> повышение степени эмоциональной открытости участников, подведение итогов.	<b>Организационный этап:</b> приветствие, упражнение «Рисование на руке». <b>Основной этап:</b> рисунки, коллективный рисунок. <b>Заключительный этап:</b> обсуждение, ритуал прощания «Какой я внутри сейчас». Фотосъемка.

Для преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии нами был разработан комплекс занятий, который состоял из двенадцати занятий. Упражнения подбирались не сложными, интересными и понятными для подростков. Некоторые упражнения могут показаться не рассчитанными для подросткового возраста, но мы руководствовались тем, что подростки итак находятся в стрессовой ситуации, у них имеются трудности в общении со сверстниками. Тем не менее, комплекс занятий показал свою эффективность в преодолении стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

Подготовка к проведению комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии, проводилась тщательная: составление заданий, подбор упражнений, а также материалов для занятий.

Первое занятие «Знакомство. Эти волшебные краски» прошло немного «скомкано», так как сам ведущий и ребята стеснялись друг друга. После упражнения «Принятие правил» подростки привыкли к ситуации, стали немного осваиваться с новым для них мероприятием. Когда ведущий озвучил тему и метод, с помощью которого будет происходить преодоление

стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками – арт-терапию, ребята приняли это очень позитивно. Многие из подростков рассказали, что рисование – это их хобби. Например, Вова Р. сказал, что рисует с самых ранних лет и у него хорошо получается. Были и ребята, которые восприняли арт-терапию не очень хорошо, объясняя это тем, что не умеют рисовать, а некоторые не любят. Все же, занятие продолжилось и упражнение «Эти волшебные краски» ребятам очень понравилось. Например, Настя Г. и Олеся В. рисовали разные фигуры и линии, девочки были в восторге от задания, хотя обе рисовать не умеют. Данное упражнение было рассчитано на всех подростков, рисующих и нет, так как обычные линии и фигуры могут рисовать практически все.

После данного упражнения подросткам предлагалось выбрать понравившиеся цвета и не понравившиеся, сформировать из них изображения, сложить их в два ларца и сделать то, что они захотят. Например, Олег Ф. из тех цветов, которые ему не нравятся, сделал изображение дыма, которое ассоциируется у него с огнем, пожаром, страхом, и ларец отнес в мусорное ведро. Этим самым, по словам подростка, он попытался избавиться от страхов.

Второе занятие «Цветные звуки моего тела» началось уже по традиции с упражнения «Настрой». Ребята выразили все, что они хотели в рисунках, зарядились позитивом и настроились на работу. В силу своей фантазии ребята порадовали многообразием цветов в своих рисунках. Например, Коля М. нарисовал звуки своего тела в достаточно красочной цветовой гамме.

Упражнение «Цветные звуки моего тела» настолько понравилось всем подросткам, что они еще долго смеялись, шутили друг над другом и бурно обсуждали.

Третье занятие «Рисуем имя» ребята встретили позитивно. Настроились на работу с помощью приветствия и упражнения. Упражнение «Зеркало» подросткам очень понравилось. Они с удовольствием повторяли друг за другом жесты, которыми описывали свое имя, угадывали их.

Конечно, не у всех получалось быстро угадать и повторить жесты. Например, Ира Ф. очень долго думала, пыталась как-то изобразить жесты, повторить, но у нее никак не получалось. Сначала ребята смеялись над ней и подсказывали, затем некоторым надоело, что упражнение из-за нее затянулось, но с помощью ведущего, который объяснил подросткам, что не у всех все получается одинаково и вместе с Ирой Ф. попробовал угадать жесты.

В завершении данного занятия, подросткам предлагалось написать письмо волшебнику нерабочей рукой и написать ответ самим себе рабочей рукой. Это упражнение ребятам понравилось больше, потому что они уже утомились, и им хотелось посидеть и что-нибудь поделать в тишине. Какие кто написал письма, осталось тайной, так попросили сами подростки.

Четвертое занятие «Рисуем маски» началось с того, что некоторые, например, Настя Р., Лена Г. и Коля М. задали вопросы: как долго это будет продолжаться и почему они много рисуют. На что ведущий ответил, что на первой встрече им объяснили суть и цель занятий, а также метод этих занятий – арт-терапия. В процессе индивидуальной беседы после занятия с этими ребятами, ведущий узнал, что они просто были не в настроении.

Все-таки, в конце занятия у всех ребят были сделаны маски, с ними были совершены все манипуляции по упражнениям.

Пятое занятие «Мой герб» предлагал ребятам придумать и создать свой личный герб. Многие с удовольствием и рвением стали выполнять данное упражнение. По окончанию у подростков были готовые гербы, которые они представили и объяснили.

Занятие шестое «Все грани моего Я» началось с упражнения «Настрой», после которого ребятам было предложено создать коллаж на тему одноименную теме занятия. Коллаж составлялся ребятами так, как они хотели: кто-то вырезал все нужные детали из газет и журналов, кто-то дорисовывал. В итоге получились разнообразные по содержанию и цветовой гамме коллажи. Например, Света М. в свой коллаж включила очень многое: цветы, людей, животных, камни, автомобили. Девочка очень жизнерадостная

и стремиться ко многому.

В седьмом занятии «Я другой (ая)...» упражнение «Шанхайцы» понравилось многим ребятам. Было много шуток, смеха и подростки стали даже как-то ближе друг к другу, у них появились друзья в своем же классе. Это упражнение они выполнили дружно и сплоченно.

Упражнение «Я другой (ая)...» вызвало небольшие затруднения в выполнении. Например, Лена Г. очень долго не могла придумать образ, который ей не свойственен. Она много думала, решала, записывала что-то и, в конце концов, создала свой образ с помощью других участников. Многие ребята видели себя другими в образах животных, птиц, растений, лишь немногие нарисовали себя человеком.

На восьмом занятии «Я иду на встречу...» в упражнении «Истории в картинках» ребята настолько раскрылись, что удивили ведущего и психолога. В упражнении темы картинок были разнообразные и подростки очень многие, например, Настя Р., Коля М., Ира Ф., Олеся В., Таня Г., нарисовали свою боль, свои переживания, свои чувства. Во время обсуждения эти ребята очень подробно рассказали свои истории, поделились своими эмоциями и чувствами. Такое откровение, по нашему мнению, возникло после проведенных семи занятий, так как до этого подростки были не разговорчивы и стеснительные.

На девятом занятии «Я глазами...» подросткам понравилось упражнение «Рисунок по кругу», так как оно предполагало, что ребята по очереди будут рисовать разные детали к рисунку и придумывать историю о существе и его имя. В конце упражнения получился смешной рассказ и довольно интересный рисунок, который подростки предложили сохранить до последнего занятия, повторить упражнение и посмотреть, что получится во второй раз.

Упражнение «Коллаж» так же ребята восприняли хорошо. Они вырезали из газет и журналов нужные для коллажа детали и строили каждый свой мир глазами других, глазами учителей, глазами родителей. Конечно, не

все коллажи были позитивными и красочными. Например, Коля М. сделал свой коллаж глазами учителей в виде кирпичной черной стены и мелкого гороха рядом с ней. Как объяснил сам Коля М., учителя часто ему говорят фразу «как об стенку горох».

Занятие десятое «Я и мои друзья» было вначале очень позитивным, но в упражнении «Рисование в парах» появилось разногласие по поводу того, кто с кем будет работать в паре. Например, Света М. и Настя Г. хотели быть в паре с Ирой Ф., а Ира Ф. в свою очередь хотела быть в паре с Олесей В. В итоге с помощью жребия пары были сформированы и никто не обиделся.

Одиннадцатое занятие «Мой фотомиг» прошло очень весело. Ребятам понравилось упражнение «Мой фотомиг», в котором они должны были в необычных позах сделать групповое фото. В этом упражнении свои лидерские качества, которые не были показаны ранее на занятиях, проявила Лена Г., она помогала расставлять ребят для фото, придумывала детали поз и была импровизированным фотографом.

Последнее, двенадцатое занятие «Здравствуйте, это снова Я!» прошло немного в грустных тонах, так как ребята уже привыкли к обществу ведущего, им нравились занятия, упражнения и обсуждения, в которых они делились сокровенным. Многие признались, что такими откровенными они не были даже на уроках любимых учителей. Ребята даже просили продлить занятия и предлагали свои варианты упражнений. В итоге был сделан коллективный рисунок, который ребята подарили ведущему.

На протяжении всего комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии, были сделаны фотоснимки по окончании каждого занятия и подарены участникам. Ребята пообещали, что сохранят эти фотоснимки на долгое время, так как им весьма понравились занятия и личный подход к каждому подростку.

В процессе данного комплекса занятий ребята стали отзывчивее, общительнее, они стали разговаривать друг с другом, делиться секретами и

тайнами, спрашивать совета, просить помощи, интерес к своим сверстникам возрос еще сильнее, а стрессовые ситуации возникать стали меньше и уровень стрессоустойчивости заметно возрос.

### **2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы**

Цель: определение эффективности разработанного и апробированного комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

Задачи:

1. Провести повторно диагностику по выявлению уровня стрессоустойчивости в общении подростков со сверстниками.
2. Сравнить результаты диагностики, полученные на констатирующем этапе с результатами контрольного этапа.
3. Определить эффективность комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

После реализации комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии была проведена повторная диагностика уровня стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками по методике «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, Н.П. Фетискина (приложение 2).

Результаты повторного исследования по методике «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, Н.П. Фетискина представлены в таблице 3.

*Таблица 3*

Уровни стрессоустойчивости в общении подростков со сверстниками контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования

(в %)

Уровни стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Тип В (высокий уровень стрессоустойчивости)	7	70	1	10
Склонность к типу В (умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости)	3	30	4	40

Уровни стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Тип А (низкий уровень стрессоустойчивости)	0	0	0	0
Склонность к типу А (неустойчивость к стрессу)	0	0	5	50

После проведения комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии показатели уровней стрессоустойчивости изменились. Полученные результаты говорят о том, что в экспериментальной группе уровень стрессоустойчивости значительно повысился: высокий уровень стрессоустойчивости составляет 70% подростков, умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости составляет 30%, низкий уровень стрессоустойчивости – 0%, а так же неустойчивости к стрессу нет ни у кого из испытуемых подростков экспериментальной группы. В контрольной группе уровни стрессоустойчивости стали таковыми: высокий уровень стрессоустойчивости составляет 10% подростков, умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости составляет 40%, низкий уровень стрессоустойчивости – 0%, а так же неустойчивость к стрессу у 50% подростков контрольной группы.

Графические результаты повторнопроведенной диагностики по методике «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, Н.П. Фетискина представлены на рисунке 2, с. 48.

Уровень стрессоустойчивости в общении подростков со сверстниками экспериментальной группы повысился. Большую роль в этом сыграл разработанный и проведенный комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками



посредством арт-терапии, в котором они принимали участие.

Можно сделать вывод, что комплекс занятий способствует преодолению стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками. Таким образом, принимаем выдвинутую гипотезу: разработанный комплекс занятий, включающий в себя упражнения, игры, релаксацию, рефлексия, арт-терапию будет эффективным при преодолении стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

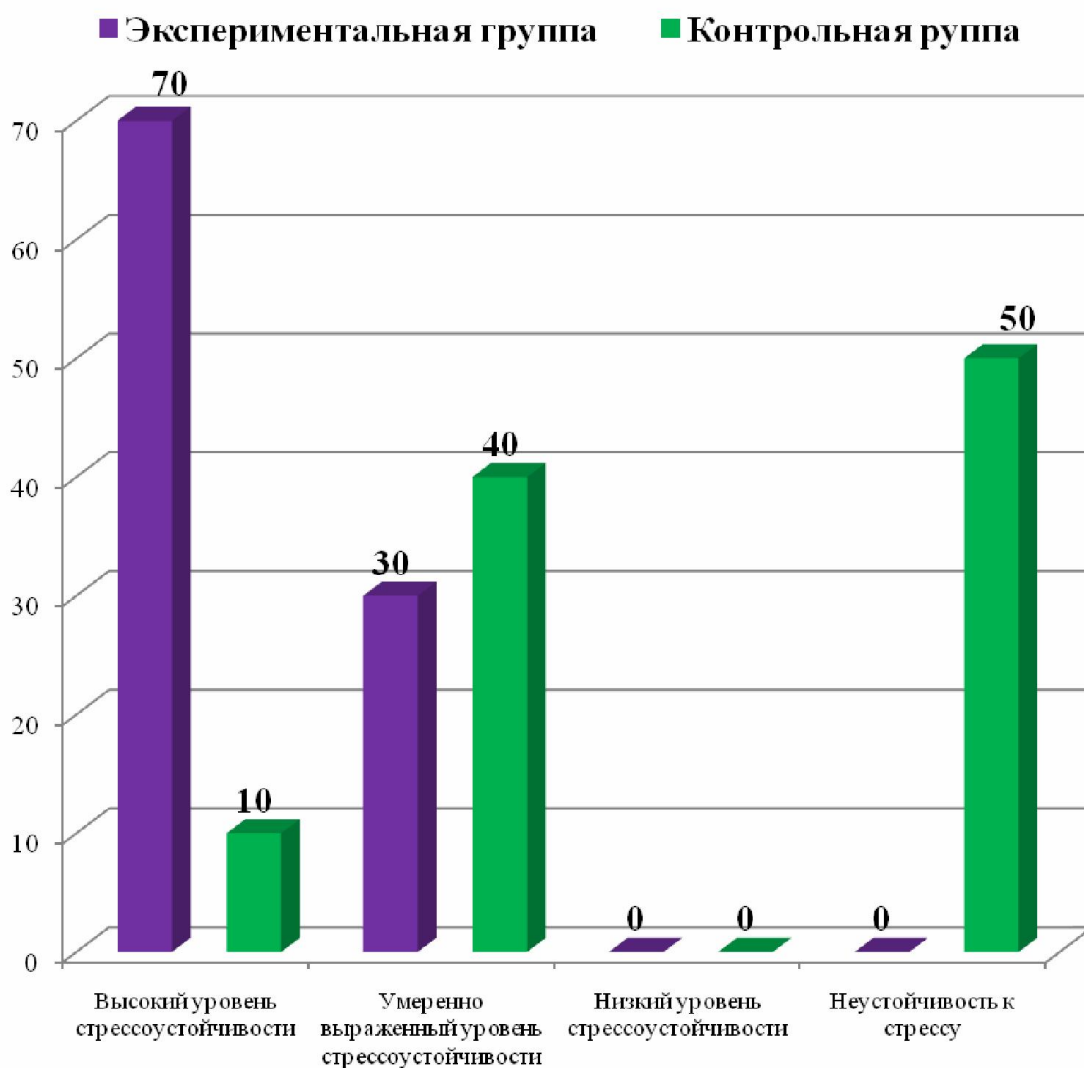


Рис. 2. Гистограмма уровней стрессоустойчивости в общении подростков со сверстниками экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе исследования (в %)

Сравнительные результаты диагностики выявления уровней

стрессоустойчивости подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования представлены в таблице 4.

*Таблица 4*

Сравнительные результаты диагностики выявления уровней стрессоустойчивости подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

Уровни стрессоустойчивости подростков в общении со сверстниками	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констат. этап	Контрол. этап	Констат. этап	Контрол. этап
Тип В (высокий уровень стрессоустойчивости)	0	70	10	10
Склонность к типу В (умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости)	20	30	30	40
Тип А (низкий уровень стрессоустойчивости)	20	0	10	0
Склонность к типу А (неустойчивость к стрессу)	60	0	50	50

Для наглядности на основе данных таблицы 4 составлена гистограмма (рисунок 3, с. 49).

На гистограмме видно, что у подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования уровни стрессоустойчивости были таковы: высокий уровень – 0%, умеренно выраженный уровень – 20%, низкий уровень – 20%, неустойчивость к стрессу – 60%.

После реализации комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии, с этой группой уровни заметно повысились: высокий – 70%, умеренно выраженный – 30%, низкий – 0%, неустойчивость к стрессу у 0%

испытуемых.

Результаты сравнения данных свидетельствуют об эффективности комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии. В отличие от экспериментальной группы, у подростков контрольной группы результаты остались практически неизменными.

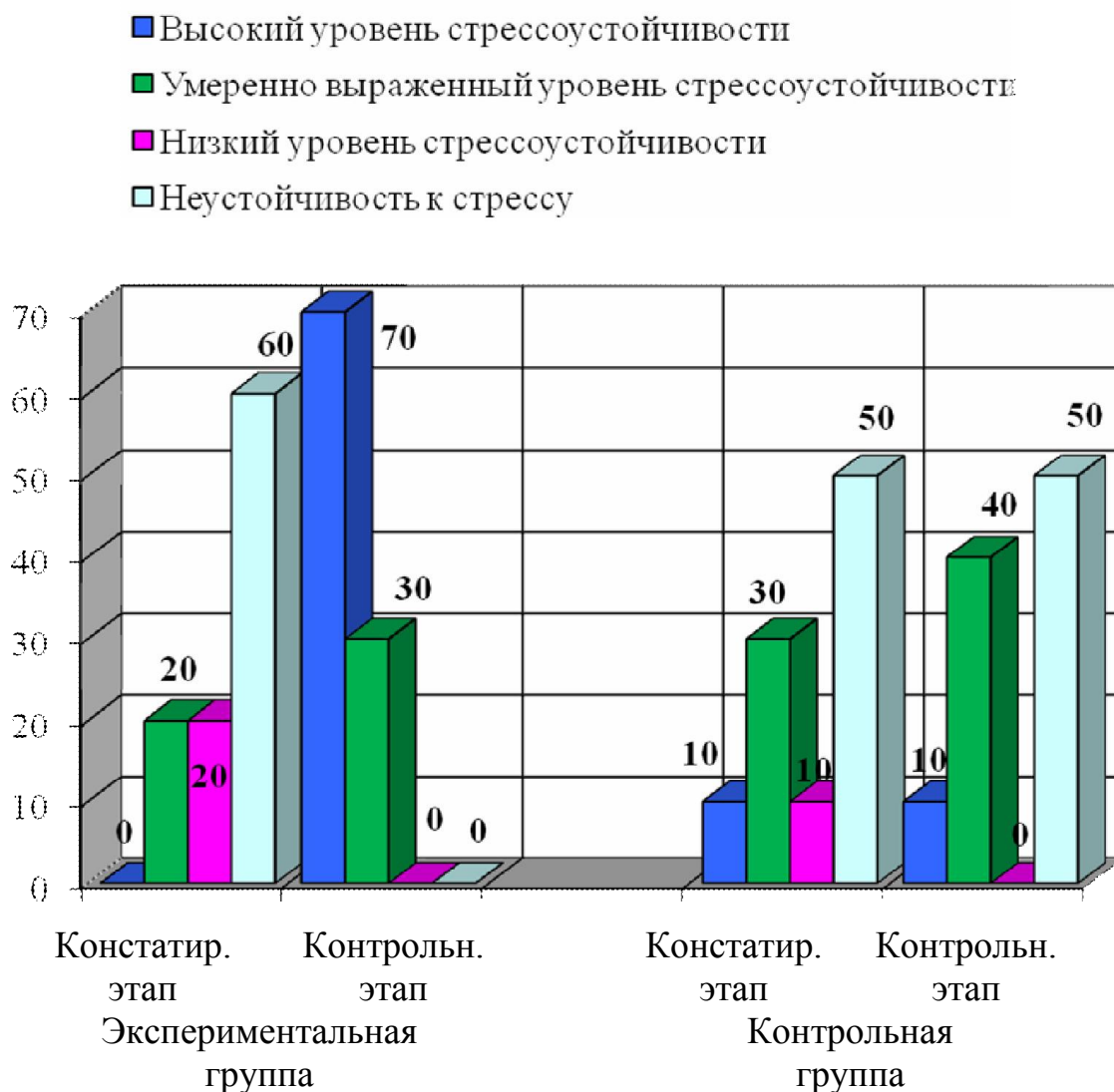


Рис. 3. Гистограмма сравнения уровней стрессоустойчивости подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

### Выводы по второй главе

Для выявления уровня стрессоустойчивости подростков в общении со

сверстниками была использована методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, Н.П. Фетискина.

По результатам диагностики неустойчивость к стрессу в общении со сверстниками присутствовал у шести испытуемых экспериментальной группы, что соответствует 30% от общей группы испытуемых. В контрольной же группе неустойчивость к стрессу у пяти испытуемых, что соответствует 25% от общей группы. Низкий уровень стрессоустойчивости у одного испытуемого контрольной группы и двух испытуемых экспериментальной группы, что соответственно 15% от общей группы испытуемых.

Умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости у двух испытуемых экспериментальной группы – 10% от общей группы испытуемых, в контрольной же группе у трех испытуемых, что соответствует 15% от общей группы.

Высокий уровень стрессоустойчивости не наблюдался ни у кого из испытуемых экспериментальной группы, тогда как в контрольной группе с высоким уровнем стрессоустойчивости один испытуемый – 5%.

После проведения комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии, в экспериментальной группе уровень стрессоустойчивости значительно повысился. Полученные результаты говорят о том, что в экспериментальной группе уровень стрессоустойчивости значительно повысился: высокий уровень стрессоустойчивости составляет 70% подростков, умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости составляет 30%, низкий уровень стрессоустойчивости – 0%, а так же неустойчивости к стрессу нет ни у кого из испытуемых подростков экспериментальной группы.

В контрольной группе уровни стрессоустойчивости стали таковыми: высокий уровень стрессоустойчивости составляет 10% подростков, умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости составляет 40%, низкий уровень стрессоустойчивости – 0%, а так же неустойчивость к стрессу у 50%

подростков контрольной группы.

Таким образом, уровень стрессоустойчивости в общении подростков со сверстниками экспериментальной группы повысился. Большую роль в этом сыграл разработанный и проведенный комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии, в котором они принимали участие.

Можно сделать вывод, что комплекс занятий способствует преодолению стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками. Таким образом, гипотеза подтвердилась, задачи решены, цель достигнута.

## Заключение

В постоянно ускоряющемся темпе жизни повышается количество перерабатываемой информации, усложняется общественная среда, при этом особое значение придается стрессовым ситуациям, так как влияние многих факторов зачастую происходит с негативной стороны. В то же время степень влияния этих факторов определяется мерой способности субъекта противостоять им, т.е. стрессоустойчивостью.

Написание данной выпускной квалификационной работы было определено следующей гипотезой, согласно которой, разработанный комплекс занятий, включающий в себя упражнения, игры, релаксацию, рефлексия, арт-терапию будет эффективным при преодолении стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

Проведенный в первой главе данной работы анализ современного состояния проблемы позволил прийти к заключению, что используемый понятийный аппарат не достаточно развит и изучен.

В опытно-экспериментальной части данной работы отражены результаты диагностического исследования и проведенной работы по преодолению стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии.

По результатам диагностики неустойчивость к стрессу в общении со сверстниками присутствовал у 6 испытуемых экспериментальной группы, что соответствует 30% от общей группы испытуемых. В контрольной же группе неустойчивость к стрессу у 5 испытуемых, что соответствует 25% от общей группы. Низкий уровень стрессоустойчивости у 1 испытуемого контрольной группы и 2 испытуемых экспериментальной группы, что соответственно 15% от общей группы испытуемых.

Умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости у 2 испытуемых экспериментальной группы – 10% от общей группы испытуемых, в

контрольной же группе у 3 испытуемого, что соответствует 15% от общей группы.

Высокий уровень стрессоустойчивости не наблюдался ни у кого из испытуемых экспериментальной группы, тогда как в контрольной группе с высоким уровнем стрессоустойчивости 1 испытуемый – 5%.

После проведения комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии, в экспериментальной группе уровень стрессоустойчивости значительно повысился. Полученные результаты говорят о том, что в экспериментальной группе уровень стрессоустойчивости значительно повысился: высокий уровень стрессоустойчивости составляет 70% подростков, умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости составляет 30%, низкий уровень стрессоустойчивости – 0%, а так же неустойчивости к стрессу нет ни у кого из испытуемых подростков экспериментальной группы.

В контрольной группе уровни стрессоустойчивости стали таковыми: высокий уровень стрессоустойчивости составляет 10% подростков, умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости составляет 40%, низкий уровень стрессоустойчивости – 0%, а так же неустойчивость к стрессу у 50% подростков контрольной группы.

Изменения, произошедшие в ходе комплекса занятий, показали, что процесс преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии осуществлялся в полной мере. Показатели стрессоустойчивости увеличивались. Следовательно, комплекс занятий, направленный на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии, разработанный нами, оказался эффективным для преодоления стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии и может быть рекомендован психологам для использования в работе с подростками, в соответствии с его целями и назначением.

Таким образом, в ходе психолого-педагогического исследования, гипотеза подтвердилась, задачи решены, цель достигнута.



## Список использованной литературы

1. *Абаров, Н.О.* Мотивирующие приемы коррекции последствий стрессов [Текст] / Н.О. Абаров. – М.: Диалог, 2012. – 372 с.
2. *Азарова, Т.В.* Практикум по психологическим играм с детьми и подростками [Текст]: Т.В. Азарова, О.И. Барчик и др. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.
3. *Анн, Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.
4. *Анцыферова, Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова. // Психологический журнал. – 2014. – №1. – С. 15.
5. *Аракелов, Г.Г.* Стресс и его механизмы [Текст] / Г.Г. Аракелов. // Вестник МГУ. – 2011. – №4.
6. Арт-терапия [Электронный ресурс]. – Материал из Википедии – свободной энциклопедии. – Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/Арт-терапия>. – Последнее изменение этой страницы: 14:34, 13 мая 2015.
7. Арт-терапия и настроение – лечение искусством [Электронный ресурс]. – Nastroeniya.net © 2012-2015. – Режим доступа [http://www.nastroeniya.net/kak\\_podnyat/145-art-terapiya-i-nastroenie-lechenie-iskusstvom.html](http://www.nastroeniya.net/kak_podnyat/145-art-terapiya-i-nastroenie-lechenie-iskusstvom.html).
8. Арт-терапия: Искусство быть [Электронный ресурс]. – 2002-2016 Информационное агентство Дом Солнца. – Режим доступа <http://www.sunhome.ru/psychology/11810>
9. *Безрукова, В.С.* Настольная книга педагога-исследователя [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Дом учителя, 2010. – 236 с.
10. *Бодров, В.А.* Когнитивные процессы и психологический стресс [Текст] / В.А. Бодров. // Психологический журнал. – 2016. – №4. – С.17.

11. *Бодров, В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ. – 2016. – 528 с.
12. *Божович, Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер. – 2008. – 400 с.
13. *Василькина, Ю.* Подростки – проблемы в общении со сверстниками и их решение [Текст] / Ю. Василькина. // Родители и дети. – 2013. – № 11. – С. 8-10.
14. *Водопьянова, Н.Е.* Психодиагностика стресса [Текст] / Н.В. Водопьянова. – СПб.: Практикум по психологии, 2009. – 568 с.
15. *Выготский, Л.С.* Собрание сочинений в 6 томах. Том 7, дополнительный. Психология искусства [аудиокнига MP3 на 2 CD] / Л.С. Выготский; исп.: А.П. Григоренко [и др.]. – М.: Экстрафон, 2010. – 2 CD.
16. Выпускная квалификационная работа по специальности «Социальная педагогика» [Текст]: методические рекомендации / Сост.: Т.В. Алексеева, М.Б. Исаева. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2012. – 83 с. – Библиогр.: – 50 экз.
17. *Ганим, Б.* Исцеление через искусство [Текст] / Б. Ганим. – Мн.: ООО «Попурри», 2015. – 336 с.
18. *Гиппенрейтер, Ю.Б.* Общаться с ребенком... Как? [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., АСТ, 2013. – 240 с.
19. *Грецов, А.Г.* Тренинг общения для подростков [Текст] / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2015. – 160 с.
20. *Джордж, М.* Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь [Текст] / М. Джордж. – М., 2011. – 160 с.
21. *Дикая, Л.Г.* Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования [Текст] / Л.Г. Дикая, А.В. Махнач. // Психологический журнал. – 2006. – № 3.
22. *Жарков, Е.С.* Психологические средства стрессоустойчивости [Текст] / Е.С. Жарков. – М., 2009. – С. 8-29.
23. *Жорж, Ж.* Детский стресс и его причины [Текст] / Ж. Жорж. –

М., 2013. – 193 с.

24. *Журбин, В.И.* Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса [Текст] / В.И. Журбин. // Вопросы психологии. – 2009. – № 3.

25. *Золотова, Т.Н.* Психология стресса [Текст] / Т.Н. Золотова. – Издательство «Книголюб», 2016.

26. *Игумнов, С.А.* Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы [Текст] / С.А. Игумнов. – СПб.: Речь, 2007. – 217 с.

27. *Иовчук, Н.М.* Вопросы психического здоровья детей и подростков [Текст] / Н.М. Иовчук. – Издание: Книга по Требованию, 2010. – 144 с.

28. История и развитие методов арт-терапии. По мотивам книги К.Э. Рудестама «Групповая психотерапия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.psynavigator.ru/articles.php?code=161>

29. *Капаччионе, Л.* Сила другой руки, или как при помощи левой руки активизировать возможности правого полушария головного мозга [Текст] / Л. Капаччионе. – М.: София, 2005. – 336 с.

30. *Кассиль, Г.Н.* Внутренняя среда организма [Текст] / Г.Н. Кассиль. – М.: Наука, 2011. – 224 с.

31. *Киселева, М.В.* Арт-терапия в работе с детьми [Текст] / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2008.

32. *Китаев-Смык, Л.А.* Психология и концепция стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык. – М., 1983.

33. Концепция Г. Селье о стрессе [Электронный ресурс]. – Мои Конспекты, 2014-2016 (0.011 сек.). – Режим доступа <http://mykonspekts.ru/1-17821.html>.

34. *Коршунова, А.Н.* Социально-психологические особенности стресса у подростков [Текст] / А.Н. Коршунова, Т.К. Мухина. // Молодой ученый. – 2014. – № 18. – С. 749-752.

35. *Кубашичева, Л.Н.* Стрессоустойчивость старшеклассников как

одно из средств развития психического здоровья [Текст] / Л.Н. Кубашичева.  
// AustrianJournalofHumanitiesandSocialSciences. – 2014. – № 9-10. – С. 20-24.

36. *Кузнецова, Е.В.* Психология стресса и эмоционального выгорания [Текст] / Учебное пособие для студентов факультета психологии. / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. – Куйбышев, 2012. – 96 с.

37. *Левченко, А.Д.*

Психологические особенности подросткового возраста [Текст] / А.Д. Левченко.  
// Психолог... – 2013. – № 42. – С. 9-16.

38. *Леонович, Е.Н.* Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии [Текст]: учеб. пособие / Е.Н. Леонович, Н.В. Микляева. – М.: ФОРУМ, 2012. – 183 с.

39. *Логинова, О.И.* Как справиться со стрессом [Текст] / О.И. Логинова. – М.: Просвещение, 2013. – 126 с.

40. *Лутошкин, А.Н.* Как вести за собой [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.studfiles.ru/preview/1720143/page:2/>.

41. *Малкина-Пых, И.Г.* Возрастные кризисы [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Диалог, 2010. – 152 с.

42. *Марищук, В.Л.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст]: Учебное пособие. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – М.: Издательство «Сентябрь», 2010. – 259 с.

43. *Митева, И.Ю.* Курс управления стрессом [Текст] / И.Ю. Митева. – Москва: ИКЦ «МарТ», 2004. – 288 с.

44. Навыки общения со сверстниками [Электронный ресурс]. – Энциклопедия практической психологии. – М.: Психологос, 2009-2015. – Режим доступа <http://www.psychologos.ru/articles/view/navyki>.

45. *Наенко, Н.И.* Психическая напряженность [Текст] / Н.И. Наенко. – Донецк: Библиотека РИПО ИПР, 2016.

46. *Немов, Р.С.* Психология: В 3 кн. Книга 2: Психология образования [Текст] / Учебник для студентов высших учебных заведений. / Р.С. Немов. – Владос, 2007. – 687 с.

47. *Нестерова, Г.Ф.* Технология и методика социальной работы [Текст]: Учебное пособие. / Г.Ф. Нестерова, И.В. Астэр. – М.: Академия, 2011. – 208 с.
48. *Обухова, Л.Ф.* П.Я. Гальперин – равный среди равных [Текст] / Л.Ф. Обухова. – Московский городской психолого-педагогический университет: Портал психологических изданий PsyJournals.ru, 2012.
49. Психодиагностика стресса [Текст]: практикум / Сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина: Министерство образования и науки РФ, Казанский гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
50. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа [http://www.persev.ru/psychological\\_dictionary](http://www.persev.ru/psychological_dictionary).
51. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2012. – 720 с.
52. *Сарвир, И.* Долой стресс! Лучшие приемы релаксации и аутотренинга [Текст] / И. Сарвир. – М.: Эксмо, 2016.
53. Словарь практического психолога [Текст] / Под общ. ред. С.Ю. Головина. – Минск: Харвест, 2013. – 897 с.
54. Социо-психологические особенности подросткового возраста как причины нарушения поведения [Электронный ресурс]. – А.Е. Личко.– Режим доступа [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/hrestomatia/59](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/hrestomatia/59).
55. Стресс [Электронный ресурс]. – Материал из Википедии – свободной энциклопедии. – Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/> 21 января 2015, 09:49.
56. Стрессоустойчивость [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/> Последнее изменение этой страницы: 11:35, 7 ноября 2014.
57. *Тихомирова, Т.С.* Коммуникативное развитие школьников в образовательном процессе [Текст] / Т.С. Тихомирова. // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2009. – № 8. – С. 256-264.
58. *Ульямс, Х.* «Говорящий» рисунок, или как познать свое

глубинное «Я» [Текст] / Х. Уильямс. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 205 с.

59. *Фельдштейн, Д.И.* Мир Детства в современном мире (проблемы и задачи исследования) [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М.: Воронеж: МПСУ: Модек, 2013. – 335 с.

60. *Фетискин, Н.П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст]: Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., Издательство Института Психотерапии, 2012. – 490 с.

61. *Фролова, С.В.* Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте [Текст] / С.В. Фролова. // Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. – 2005. – № 2. – С. 10-18.

62. *Церковский, А.Л.* Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости [Текст] / А.Л. Церковский. // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2011. – № 1 / том 10. – С. 25-29.

63. *Шевченко, М.* Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех [Текст] / М. Шевченко. – СПб.: Питер, 2007. – 96 с.

64. *Щербатых, Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

65. *Ясько, Б.А.* Современные теоретические и методологические подходы к исследованию организационного стресса [Текст] / Б.А. Ясько. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 3(123). – С. 36-38.

66. *Ятинский, М.С.* Стресс. История изучения в России и за рубежом [Текст] / М.С. Ятинский. – М.: Просвещение. – 2006.

**Список подростков экспериментальной и контрольной групп**

<b>№ п/п</b>	<b>Экспериментальная группа</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Контрольная группа</b>
1.	Настя Р.	1.	Миша К.
2.	Вова Р.	2.	Люба Б.
3.	Настя Г.	3.	Ира Ч.
4.	Света М.	4.	Дима О.
5.	Коля М.	5.	Таня К.
6.	Ира Ф.	6.	Толя М.
7.	Олеся В.	7.	Снежана М.
8.	Таня Г.	8.	Алина С.
9.	Лена Г.	9.	Оля Р.
10.	Олег Ф.	10.	Андрей А.

**Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости  
(В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, Н.П. Фетискина)**

**Инструкция.** На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

**Опросник**

1. Очень ли трудна и напряженна ваша учеба?
2. Часто ли вы думаете о школе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли вам приходится задерживаться в школе или дома заниматься делами, связанными с какими-то обязанностями?
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что ваши одноклассники выполняют работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?
7. Часто ли вы заканчиваете мысль сверстника до того, как он кончит говорить?
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение в общении, трудно ли вам скрыть это?
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях, например в школьной столовой?
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?
12. Предпочитаете ли вы идти или ехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?
14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим в классе?
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?
16. Считают ли вас энергичным и напористым ваши одноклассники или близкие?
17. Считают ли ваши знакомые, друзья, что вы относитесь к своим делам слишком серьезно?
18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?
19. Часто ли ваши друзья или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять лично себе?
20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

**Обработка и интерпретация результатов**

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» – 0 баллов; ответу «не знаю» – 1 балл. Подсчитайте общее количество баллов,



набранных вами в тесте.

1. Если вы набрали *от 0 до 10 баллов*, то вы принадлежите к типу Б. Принадлежность к типу Б означает четкое определение цели общения и выбор оптимальных путей их достижения. Сюда относится стремление справиться с трудностями самому, трудности и их возникновение подвергаются анализу, делаются правильные выводы. Есть возможность долгое время работать с большим напряжением сил и умение рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Подростки типа Б имеют высокую стрессоустойчивость в общении со сверстниками.

2. Если вы набрали *от 10 до 20 баллов* – склонность к типу Б, умеренно выраженная, означает, что ребенок часто проявляет стрессоустойчивость, но не всегда. Подростки, склонные к типу Б проявляют умеренно выраженную стрессоустойчивость в общении со сверстниками.

3. Если вы набрали *от 30 до 40 баллов*, то принадлежите к типу А. Это характеризуется стремлением к конкуренции, достижению цели. Здесь подросток обычно бывает не удовлетворен собой и обстоятельствами и начинает рваться к новой цели. Часто проявляется агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры в общении со сверстниками. Подростки типа А проявляют низкую стрессоустойчивость в общении со сверстниками или стрессонеустойчивость.

4. Если вы набрали *от 20 до 50 баллов*, у вас склонность к типу А, умеренно выраженная, означает, что неустойчивость к стрессам проявляется нередко. Подростки, склонные к типу А, проявляют умеренно выраженную стрессонеустойчивость в общении со сверстниками.

**Уровни стрессоустойчивости в общении со сверстниками подростков  
контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе  
исследования**

Экспериментальная группа

<b>№ п/п</b>	<b>И.Ф.</b>	<b>Интерпретация</b>
1.	Настя Р.	Умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости, склонность к типу В
2.	Вова Р.	Неустойчивость к стрессу, склонность к типу А
3.	Настя Г.	Низкий уровень стрессоустойчивости, тип А
4.	Света М.	Низкий уровень стрессоустойчивости, тип А
5.	Коля М.	Неустойчивость к стрессу, склонность к типу А
6.	Ира Ф.	Неустойчивость к стрессу, склонность к типу А
7.	Олеся В.	Неустойчивость к стрессу, склонность к типу А
8.	Таня Г.	Неустойчивость к стрессу, склонность к типу А
9.	Лена Г.	Умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости, склонность к типу В
10.	Олег Ф.	Неустойчивость к стрессу, склонность к типу А

**Уровни стрессоустойчивости в общении со сверстниками подростков  
контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе  
исследования**

Контрольная группа

<b>№ п/п</b>	<b>И.Ф.</b>	<b>Интерпретация</b>
1.	Миша К.	Высокий уровень стрессоустойчивости, склонность к типу В
2.	Люба Б.	Неустойчивость к стрессу, склонность к типу А
3.	Ира Ч.	Умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости, склонность к типу В
4.	Дима О.	Неустойчивость к стрессу, склонность к типу А
5.	Таня К.	Низкий уровень стрессоустойчивости, тип А
6.	Толя М.	Неустойчивость к стрессу, склонность к типу А
7.	Снежана М.	Неустойчивость к стрессу, склонность к типу А
8.	Алина С.	Неустойчивость к стрессу, склонность к типу А
9.	Оля Р.	Умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости, склонность к типу В
10.	Андрей А.	Умеренно выраженный уровень стрессоустойчивости, склонность к типу В

## **Конспекты комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками посредством арт-терапии**

**Целью** комплекса занятий, направленного на преодоление стрессовых ситуаций в общении подростков со сверстниками является коррекция негативных эмоциональных состояний, тормозящих процессы развития и социальной адаптации подростков, а также формирование навыков успешного поведения в социуме.

### **Задачи:**

1. Сформировать позитивную «Я – концепцию» и адекватную самооценку подростков, уверенного образа себя.
2. Снять чрезмерное напряжение, тревожность, враждебность, агрессивность.
3. Оказать помощь подросткам в лучшем понимании, осознании, контроле и выражении своих чувств.
4. Развить межличностные навыки и отношения.
5. Сформировать навыки психической саморегуляции и способность к конструктивному выражению эмоций, способствующих их более успешной адаптации к социуму.
6. Совершенствовать когнитивные навыки (внимание, память, мышление), тесно связанные с адаптивными возможностями личности.

## **Вводный этап**

### **Занятие 1**

#### **Организационный этап**

#### **Тема: «Знакомство. Эти волшебные краски»**

**Цель:** знакомство с ощущениями, которые рождает изобразительный материал, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение, гармонизация эмоционального состояния, активизация сенсорной, мыслительной деятельности.

На первом занятии раскрывается сущность методов арт-терапии и вырабатываются правила работы в группе.

**Материалы:** бумага А3, гуашь, фломастеры, цветные карандаши, пастель, восковые мелки, фотоаппарат, музыкальное сопровождение, способствующее сосредоточению и погружению в творческую деятельность, репродукции природы или картин художников на усмотрение ведущего.

В начале занятия предоставляется информация об особенностях планируемой работы. Подчеркивается, что на занятиях не требуется наличие

каких-либо художественных способностей или навыков изобразительного искусства. Подчеркивается, что основной акцент делается на свободном выражении участником своих переживаний и чувств, с помощью имеющихся материалов.

### **Приветствие**

#### **Упражнение «Принятие правил»**

**Цель:** выработка правил группы с помощью мозгового штурма. Следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнения друг друга.
4. Не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется.
5. Все должны чувствовать себя комфортно.
6. Все высказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным.

#### **Упражнение «Здравствуйте, это я»**

Психолог предлагает детям занять удобные места в круге и познакомиться. Каждый ребенок произносит свое имя и говорит, чем он больше всего любит заниматься. В зависимости от настроения группы можно предложить сделать фотосъемку и, рассматривая и показывая свои изображения, подростки могут рассказать о себе от имени фотографии или об изображении на фотографии.

### **Основной этап**

#### **Упражнение «Эти волшебные краски»**

Психолог показывает подросткам возможности того или иного изобразительного материала. Например, гуаши: ребятам предлагается намочить губкой лист бумаги и ставить на нем точки разными цветами, рисовать линии, наблюдая, как растекаются краски, разглядывать получившиеся фигуры. По желанию подростки могут вербализировать те образы, которые им напомнили растекшиеся фигуры. Важно отметить, какие цвета понравились больше всего, какие нет.

#### **Упражнение «Волшебный Ларец»**

После того, как подростки выбрали для себя понравившиеся и не понравившиеся цвета, психолог предлагает создать два изображения: одно из приятных цветов, другое из неприятных. Получившиеся рисунки подростки могут поместить в два Ларца, его можно нарисовать или слепить и поступать с ними по собственному усмотрению.

#### **Упражнение «Мое настроение»**

На основе полученного подростками опыта работы с изобразительным материалом, психолог подводит ребят к мысли, что различные цвета и формы могут создать разное настроение. При этом важно отметить, что восприятие цвета или формы может различаться у разных людей. Настроение можно не только «почувствовать», но нарисовать. (Детям представляют репродукции

картин художников-абстракционистов, в картинах которых использованы мазки, цвет, форма, линии). Обсуждение: какое настроение рождает та или иная картина у детей. А теперь создай образ своего настроения.

### **Заключительный этап**

**Обсуждение:** придумайте своей работе название. Дети рассматривают рисунки друг друга и обмениваются впечатлениями, ощущениями.

#### **Ритуал прощания «Какой я внутри сейчас»**

Участники делятся своими впечатлениями от занятия. При желании можно повторить фотосъемку с целью осознания изменений в состоянии, подкрепления ресурсного состояния.

## **Занятие 2**

### **Организационный этап**

#### **Тема «Цветные звуки моего тела»**

**Цель:** создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки, побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обучение осознания реакций своего тела, общего состояния и способам выразить свое состояние.

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

#### **Приветствие**

#### **Упражнение «Настрой»**

Свободное рисование на листе бумаги форматов А3. «Рисуйте цветные линии автоматически, не задумываясь, в свободной манере. Опишите рисунок от своего лица. Начните описание словами: «Я – картинка, по всей моей поверхности расположены линии...».

### **Основной этап**

#### **Техника «Цветные звуки моего тела»**

#### **Инструкция 1:**

«Знаете ли вы, что наше тело может звучать как целый оркестр? Каждая часть тела, голова, руки, ноги, грудь, живот, даже спина звучит по-своему. Нужно только уметь его слушать. И это не сложно. Давайте послушаем тело прямо сейчас.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Сейчас, я буду говорить, на чем сосредоточиться, а вы начинайте слушать свое тело.

Итак, послушайте свое тело.... Представьте себе, какая мелодия или просто звуки могут звучать внутри него. Эта мелодия или звуки возникнут сами собой. Не прогоняйте их. Просто слушайте...

Теперь сосредоточьтесь на затылке...

Теперь сосредоточьтесь на своих глазах... Слушайте их....

Теперь сосредоточьтесь на губах...

Перейдите к носу...

Теперь послушайте свою шею...

Теперь – плечи..

Теперь перейдите к рукам....

Послушайте грудь...спину...

Прислушайтесь к своему животу.... Пояснице....

Теперь послушайте свои ноги..... отдельно послушайте свои стопы...

А теперь постарайтесь послушать все тело целиком....

Теперь откройте глаза».

**Обсуждение:** Поделитесь впечатлениями.

**Комментарии для психолога:**

При обсуждении психолог может обратить внимание на то, что «беззвучные» места – это те части тела, которые мы плохо сознаем. Но иногда человек просто не умеет слышать звуки. У него все тело «молчит». Такому участнику можно порекомендовать потренироваться дома. Обычно после нескольких тренировок тело начинает «звучать».

Вообще, молчащие участки – это яркий диагностический признак, требующий психотерапевтической работы с мышечными зажимами, с запретами и страхами. Но на тренинге мы, конечно, не интерпретируем «глухоту». В крайнем случае, если это вызывает беспокойство самого участника, наедине, после тренинга, мы можем порекомендовать психолога, знакомого с телесно-ориентированной психотерапией.

**Инструкция 2:**

«Мы можем не только слышать свое тело, но и видеть его в самых разнообразных красках. Сейчас возьмите ватман, кисти и краски.

Нарисуйте фломастером на всем пространстве ватмана силуэт вашего тела: как будто вы легли, а вас обвели, только в уменьшенном размере.

Изобразите красками, как вы чувствуете каждый участок тела. Для этого сфокусируйте внимание на ощущение в данном участке головы и тела, слушайте его звучание и одновременно смотрите, какой образ и какого цвета возник перед вашим внутренним взором. Постарайтесь нарисовать этот образ, используя эти цвета внутри силуэта. Не заботьтесь, чтобы образ был изображен точно. Пусть будет, как получится. Это лишь символ того, что вы чувствуете. Так постепенно закрасьте весь силуэт».

### **Заключительный этап**

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях. «Покажите, что у вас получилось. Какие участки вам не нравятся? Почему? Где вы видите диссонанс? В чем он выражается? Какие участки тела вам нравятся? Расскажите, что, по вашему мнению, означают цвета, которые вы взяли для каждой части?»

**Резюме психолога:** «Мы можем слышать свое тело и видеть его в разных красках. Когда вы делаете такое упражнение вы не только начинаете лучше понимать свое состояние, выразить его без слов, но и снимать стрессовое напряжение и лучше принимать свое тело».

**Комментарии для психолога:** При создании рисунка можно включить

фоновую музыку. Она должна носить нейтральный характер. Лучше всего если это будет трансовая музыка (не путать с релаксационной). Такая музыка больше напоминает некое приятное сочетание звуков, а не мелодию. Каждый слышит ее в соответствии со своим состоянием.

Рисунки участников – очень хорошая диагностика для психологов. Но участникам не следует озвучивать свои наблюдения. Если есть время и вам кажется необходимым, можете стимулировать выражение чувств.

### **Ритуал прощания «Какой я внутри сейчас»**

Участники делятся своими впечатлениями от занятия. При желании можно повторить фотосъемку с целью осознания изменений в состоянии, подкрепления ресурсного состояния.

## **Основной этап**

### **Занятие 3**

#### **Организационный этап**

#### **Тема «Рисуем имя»**

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

**Цель:** исследование личностной идентичности, содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств, расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости, содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «я», самопринятия.

**Материалы:** белая бумага формата А4, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски, кисти.

#### **Упражнение «Настрой»**

Свободное рисование на листе бумаги форматов А3. «Рисуйте цветные линии автоматически, не задумываясь, в свободной манере. Опишите рисунок от своего лица. Начните описание словами: «Я – картинка, по всей моей поверхности расположены линии...».

## **Основной этап**

#### **Упражнение «Зеркало»**

Участникам предлагается в течение 2-3 минут походить по классу, выбрать наиболее комфортное для себя место.

Работа в парах с поочередным обменом ролями: ведущий – ведомый.

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

Далее каждому участнику предлагается индивидуально выполнить следующие инструкции:



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

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

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

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

- Изобразите свое имя на бумаге.

### **Индивидуальная работа**

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

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

### **Заключительный этап**

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

### **Упражнение «Письмо волшебнику»**

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

### **Ритуал прощания «Какой я внутри сейчас»**

Участники делятся своими впечатлениями от занятия. При желании можно повторить фотосъемку с целью осознания изменений в состоянии, подкрепления ресурсного состояния.

## **Занятие 4**

### **Организационный этап**

#### **Тема «Рисуем маски...»**

**Цель:** создание условий для включения личности в процесс

самопознания, осознания участниками своего реального и идеального Я, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.

Предполагаемый психологический результат:

Способствовать расширению представлений о себе, как личности, формированию адекватной самооценки, расширению представлений в сфере взаимоотношений подросток-взрослый и саморазвитию.

### **Приветствие**

#### **Упражнение «Настрой»**

Используется прием визуализации:

**Цель:** создать условия для совместного и в тоже время индивидуального существования.

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

Открыв глаза, участникам объясняется задание.

### **Основной этап**

#### **Упражнение «Изготовление масок»**

**Материалы:** листы плотной бумаги формата А3, акварель, кисти, цветные мелки, карандаши, клей, цветная бумага, цветные нитки, кисти, различные журналы с картинками, цветная фольга, ножницы.

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

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

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

зеркалу только тогда, когда оно свободно.

### **Упражнение «Два письма»**

Участникам предлагается еще раз проанализировать свои выявленные противоречия и изобразить на одном листе качества (характеристики), от которых желательно избавиться, а также те, которые необходимо приобрести. Затем часть рисунка с образом ненужных, «плохих» качеств уничтожиться. Лучше, по словам Ф.С. Сомера, использовать ритуальный прием сжигания.

Оставшаяся желаемая, «хорошая» часть помещается в конверт с адресом автора. Эти письма через некоторое время психолог отправит каждому участнику занятия, как напоминание о взятой им ответственности за собственные положительные изменения, личностный рост.

### **Заключительный этап**

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

### **Ритуал прощания «Какой я внутри сейчас»**

Участники делятся своими впечатлениями от занятия. При желании можно повторить фотосъемку с целью осознания изменений в состоянии, подкрепления ресурсного состояния.

## **Занятие 5**

### **Организационный этап**

#### **Тема «Мой герб»**

**Цель:** осознание и исследование своей идентичности, актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

**Материалы:** листы плотной бумаги формата А3, акварель, кисти, цветные мелки, карандаши, клей, цветная бумага, цветные нитки, кисти, различные журналы с картинками, цветная фольга, ножницы.

#### **Упражнение «Настрой»**

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, карандаши, краски и другие материалы, необходимые для рисования.

### **Основной этап**

#### **Упражнение «Создание герба»**

Возьмите карандаш (краски, пастельные мелки), закройте глаза и попробуйте рисовать на листе бумаги любые линии, геометрические фигуры, знаки. Не ограничивайте движения руки. Можно просто «калякать».

Рассмотрите свой рисунок. Если хочется дорисовать или объяснить словами, сделайте это.

Возьмите другой лист бумаги, карандаши другого цвета, который в данный момент соответствует вашему настроению, и снова нарисуйте

«каракули», только теперь с открытыми глазами. Подойдите к любому из участников группы и предложите дополнить его таким образом, чтобы получить узнаваемое изображение.

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

Создание герба может рассматриваться в качестве своеобразного, символического автопортрета, отражающего особенности восприятия им самого себя.

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

Создание гербов и их последующее обсуждение с психологом и группой является одним из факторов, повышающим самоуважение, укрепление веры в его силы.

При создании герба, можно обратить внимание на наличии участников общих интересов, ценностей и жизненных целей.

В начале каждому участнику группы предлагалось создать 3 индивидуальных герба:

1. Представление о себе в настоящий момент, по возможности подчеркнуть свои положительные качества;
2. Представление о прошлом – акцентируя внимание на достижения и положительном опыте;
3. Представление о будущем и положительных жизненных целях.

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

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

### **Заключительный этап**

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

#### **Релаксация «Водопад»**

Участники садятся в круг.

«Закройте глаза. Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза). А нежный свет течет дальше по груди, по животу. Пусть свет гладит ваши руки, пальцы. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот

удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы почувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией».

### **Ритуал прощания «Какой я внутри сейчас»**

Участники делятся своими впечатлениями от занятия. При желании можно повторить фотосъемку с целью осознания изменений в состоянии, подкрепления ресурсного состояния.

## **Занятие 6**

### **Организационный этап**

#### **Тема: «Все грани моего Я»**

**Цель:** отработка навыков невербальной коммуникации, эмоциональный подход к заданной теме, развитие креативности, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.

**Материалы:** листы бумаги и картона большого формата, журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, скотч и т.д.

#### **Упражнение «Настрой»**

Участникам предлагается занять удобное для себя положение.

Закройте глаза. Представьте цвет, звук, мелодию, движения, с помощью которых можно было бы выразить собственное состояние «здесь и теперь».

Встаньте в общий круг. Попробуйте описать и показать свои ощущения.

### **Основной этап**

#### **Коллаж «Все грани моего Я»**

Участникам было предложено вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, часть текста, и из них составить композицию на предложенную тему. Если для завершения композиции не хватало материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), разрешалось дорисовать ее фломастерами и карандашами.

Примечание: Оформление коллажа может происходить в молчании: каждый руководствуется только своими идеями, кладет на определенное место тот или иной материал.

#### **Упражнение «Избавимся от комплексов»**

**Цель:** данное упражнение направлено на релаксацию. Оно способствует лучшему пониманию себя, своего внутреннего мира и желаний, повышение самооценки, избавление от комплексов.

Участники садятся в круг и закрывают глаза.

Займите удобное положение, закройте глаза и прослушайте следующую историю, пытайтесь ее визуализировать в своем воображении.

«Представьте, что вы выходите из своего дома. Ты идешь по дороге, спускаясь в долину. Твоим глазам открывается удивительный и чарующий

вид – впереди чудесный сад, наполненный разнообразными деревьями, экзотическими цветами, добрыми животными и прекрасной музыкой. Ты наслаждаешься красотой и покоем. Вдруг ты замечаешь большую Дубову дверь. Пытаешься открыть ее, и она тебе поддается. Когда тыходишь в нее, то обнаруживаешь что находишься на берегу моря. Ты ощущаешь телом дуновение сырого морского ветра. Слышишь плеск волн и крики чаек вдали. На твоём пути встречается лодка, ты решаешь поплыть на ней подальше от берега. Плывешь, плывешь, наслаждаясь голубыми просторами. Но понимаешь, что что-то мешает твоему дальнейшему путешествию, лодку тянет ко дну. Ты обнаруживаешь на лодке тяжелые ящики с надписью твоего комплекса. Сколько их? Какого они размера? Ты пытаешься всеми силами выкинуть их за борт... (пауза). После того как ящики выброшены за борт, мы решаем вернуться на берег. Ступаем ногами на песчаный пляж. Чувствуешь легкость в твоей походке, ощущаешь себя свободной и окрыленной, душа улыбается. И ты обновленная, красивая и счастливая возвращаешься в сад и закрываешь за собой дверь. Сделай глубокий вдох. Глубокий выдох. Почувствуй себя Здесь и Сейчас. Свежая, бодрая и с хорошим настроением!»

### **Заключительный этап**

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

**Домашнее задание:** подготовка к последнему. Оглашается тема: «Я другой (ая)...», чтобы подумали и приготовились создавать образы, которые не свойственны им.

### **Ритуал прощания «Какой я внутри сейчас»**

Участники делятся своими впечатлениями от занятия. При желании можно повторить фотосъемку с целью осознания изменений в состоянии, подкрепления ресурсного состояния.

### **Заключительный этап**

## **Занятие 7**

### **Организационный этап**

**Тема:** «Я другой (ая)...»

**Цель:** ролевое развитие и трансформация, расширение способов коммуникации, идентификация с различными ролями и ситуациями, ритуальный характер действий членов группы.

**Материалы:** журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, бумага, скотч, грим, маски, музыкальные инструменты, кассеты, CD – диски, парики и т.д.

### **Упражнение «Настрой»**

Участникам предлагается занять удобное для себя положение.

Закройте глаза. Представьте цвет, звук, мелодию, движения, с помощью которых можно было бы выразить собственное состояние «здесь и теперь».

Встаньте в общий круг. Попробуйте описать и показать свои

ощущения.

### Основной этап

#### Упражнение «Шанхайцы»

**Материалы:** веревка такой длины, чтобы можно было несколько раз обмотать всех участников, плотно прижавшихся друг к другу. Обычно это несколько метров.

Эта игра получила название по явлению, которое имело место в 19 веке. Тогда капитаны кораблей стремились любым путем пополнить команду матросами, прибегая к помощи разных уловок. Особенно славился обманными способами шанхайский порт, поэтому матросов, которых завербовали против их воли, стали называть «Шанхайцами».

1. Сначала просим группу принять нужную позу. Для этого все встают в шеренгу и берут друг друга за руки. Затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль», которую тренер плотно обматывает веревкой на уровне бедер, чтобы звенья «спирали» почувствовали, что весьма крепко друг к другу привязаны.

2. Задание: в этом положении участники должны пройти некоторое расстояние по определенной траектории. Необходимо обеспечить безопасность.

3. По пути каждый участник должен поздороваться и рассказать о себе что-нибудь необычное. Несмотря на необычный способ передвижения, каждый должен запомнить все, что будут говорить другие.

4. Когда цель будет достигнута – веревка развязывается. Участники встают в круг. Ведущий просит рассказать о том, что запомнилось в ходе передвижения. Можно показывать на кого-то и спрашивать, что именно этот участник рассказал во время движения.

5. Формирование контекста взаимодействия членов группы. Участникам объясняется, что вся работа по созданию образов будет совершаться без слов.

#### Упражнение «Я другой (ая)...»

Каждому участнику группы предлагается подготовить и исполнить свой образ на тему: «Я другой (ая)...». Участники создают образы, которые не свойственны им, чтобы прожить другие роли прочувствовать их.

Выступления отдельных участников, следует один за другим, являлись составной частью единого процесса, и создается оптимальная среда для выражения и проработки личного и группового психологического материала.

По окончании всех выступлений происходило ритуальное завершение процесса, после чего участники группы переходили к обсуждению чувств и смыслов, связанных с выступлениями.

Работа по подготовке и исполнению образов являлась важным событием, которое помогало ребятам в предельно сконцентрированной форме как бы заново пережить свою жизнь, используя для этого средства изобразительного искусства, повествования, музыки, движения и танца. За относительно короткое время они могли сфокусироваться на своих

внутриличностных конфликтах, а затем попытаться их выразить и разрешить в драматическом действии.

### **Презентация образов**

Презентация образов с использованием широкого спектра различных способов коммуникации, включая вербальный, проективно-символический, драматически-ролевой, что способствует более полному выражению переживаний участников и их активному взаимодействию.

**Выход из драматической реальности:** переодевание, смена голоса, мытье рук и т.д. Осознание участниками условности происходящего.

Примечание: важным моментом образов является наличие полярностей, что создает или обостряет конфликт. Поэтому важным представляется «объединяющий» момент, создание «объединяющего» образов в конце занятия, которое проводится, как правило, по просьбе участников.

### **Заключительный этап**

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

#### **Ритуал прощания «Какой я внутри сейчас»**

Участники делятся своими впечатлениями от занятия. При желании можно повторить фотосъемку с целью осознания изменений в состоянии, подкрепления ресурсного состояния.

## **Занятие 8**

### **Организационный этап**

#### **Тема: «Я иду на встречу...»**

**Цель:** проработка и коррекция негативных переживаний, развитие уверенности в себе, самопознание и самосовершенствование, диагностическая информация.

**Материалы:** листы А4, изобразительные средства – на выбор ребенка.

#### **Приветствие**

Свободное рисование на листе бумаги формата А3. Подросткам предлагается автоматически, не задумываясь рисовать цветные линии в свободной манере. И предложить по окончании – описать рисунок от своего лица.

### **Основной этап**

#### **Упражнение «Истории в картинках»**

Детям предлагается нарисовать рисунок на тему «Я переживаю», «Моя боль», «То, что меня волнует». Затем рассказать (записать) рассказ по рисунку. После этого предлагается нарисовать историю в картинках. Выбирается тематика, соответствующая актуальным потребностям ребенка. Прорисовывается 6 этапов: С чего началось? Что изменилось в тебе самом? Самые страшные проявления? Что будут, когда это пройдет? Ты – сильный, смелый, здоровый. Будущее.



**Обсуждение:** дети рассказывают свои истории по картинкам. Создание видеofilmа по каждой истории.

### **Заключительный этап**

Ритуал окончания. «Какой я внутри сейчас». Фотосъемка.

## **Занятие 9**

### **Организационный этап**

**Тема «Я глазами...»**

**Цель:** развитие интереса к себе, повышение самооценки, рефлексия различных «Я-схем», развитие креативности.

**Материалы:** журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, бумага.

**Приветствие**

**Упражнение «Рисунок по кругу»**

Ребята рассаживаются по кругу на стульчиках, у каждого в руках карандаш и подготовленный заранее лист бумаги. Расположенный вертикально лист делится на 3 части, и затем 1 и 3 часть заворачиваются вовнутрь подобно конверту. Далее следует инструкция: «Сейчас мы с вами вместе создадим фантастическое существо. 1-й рисует голову, передает лист 2-му и тот рисует тело, не смотря на голову. Затем передает 3-му и тот рисует ноги. Передает следующему, который разворачивает лист, придумывает имя существу и небольшую историю о нем». По сигналу психолога начинается рисование. Он может наблюдать за соблюдением правил. Когда фантастические существа готовы, у них есть имена и истории можно провести выставку с обсуждением и комментариями.

### **Основной этап**

**Упражнение «Коллаж»**

Необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, часть текста и из них составить композицию на заданную тему. Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами. Темы могут быть различными «Грани моего Я», «Я глазами разных людей», «Я глазами родителей», «Я глазами учителей», «Реальное Я – Идеальное Я» и т.д. Допускается проведение этой работы, как в индивидуальном, так и в групповом режиме.

**Обсуждение:** По окончании работы каждый коллаж должен быть назван и представлен.

### **Заключительный этап**

Ритуал окончания. «Какой я внутри сейчас». Фотосъемка.

## **Занятие 10**

### **Организационный этап**

**Тема: «Я и мои друзья»**

**Цель:** развитие способности к взаимопониманию.

**Материал:** краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

### **Приветствие**

#### **Упражнение «В лучах солнышка»**

Психолог рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей. По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребенка, которые он показал на занятиях.

### **Основной этап**

#### **Упражнение «Рисование в парах»**

Рисунок на тему «Я и мои друзья». «Я в классе». «Мой лучший друг». По окончании рисования дети рассказывают (записывают) историю по рисунку.

Группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться. Инструкция: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

**Обсуждение:** после того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

### **Заключительный этап**

Ритуал окончания. «Какой я внутри сейчас». Фотосъемка.

### **Заключительный этап**

## **Занятие 11**

### **Организационный этап**

**Тема:** «Мой фотомиг»

**Цель:** развитие способности к взаимопониманию.

**Материал:** цифровой фотоаппарат или камера мобильного телефона, карточки с заданиями, листочки, ручки.

### **Приветствие**

#### **Упражнение «Импульс»**

Все участники становятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Затем ведущий резко сжимает и разжимает руку соседа слева. Тот, получив

этот «импульс», передает его дальше по кругу таким же образом «импульс» должен вернуться к ведущему через правую руку.

Рисунок на тему «То, о чем я мечтаю», «Три желания», «Золотая рыбка», «Ромашка желаний».

### **Основной этап**

#### **Упражнение «Фотомиг»**

Участники делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа вытаскивает карточку с заданием для групповой фотографии.

Примеры заданий: «На фото должны присутствовать 5 глаз», «Ни одна нога не должна стоять на земле», «Все участники группы должны быть за стеклом» и т.д.

#### **Игра «Фотокарусель»**

Участники делятся на группы по 5-6 человек. Каждый участник получает небольшой листочек, на котором пишет любое существительное, пришедшее ему в голову. Ведущий собирает листочки, перемешивает их и предлагает каждой команде вытянуть по 3 листка. Задача команд – сделать сюжетные фотографии таким образом, чтобы на них одновременно присутствовали все полученные ими слова с листочков. Можно использовать все окружающее пространство и любые предметы. Каждой фотографии необходимо дать название и объяснить, что здесь изображено, а также предысторию сюжета на фото.

**Обсуждение:** после игры предлагается обсудить как выполнялось задание, что получилось, что не получилось и почему.

### **Заключительный этап**

Ритуал окончания. «Какой я внутри сейчас». Фотосъемка.

## **Задание 12**

### **Организационный этап**

**Тема:** «Здравствуйте, это снова Я!»

**Цель:** повышение степени эмоциональной открытости участников, подведение итогов.

**Материал:** краски, кисти, несколько листов ватмана, краски гуашь, кисти, салфетки для рук или полотенца.

#### **Приветствие**

#### **Упражнение «Рисование на руке»**

Участники разбиваются на пары. Если кто-то остается один, то он становится в пару с ведущим. Затем по очереди в паре ребята рисуют на руке партнера то, что, как им кажется, символизирует его личность. Это может быть как абстрактный рисунок, так и вполне конкретный.

### **Основной этап**

Рисунки на тему «Если бы у меня была волшебная палочка, я превратился бы в...», «Это Я!», «Автопортрет в лучах солнца».

В центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что ребенок о себе знает. Важно, чтобы было как можно больше лучей.

### **Коллективный рисунок**

Необходимо заранее склеить несколько листов ватмана вместе в один большой лист. Все участники одновременно с разных сторон рисуют на нем любые рисунки, которые им хочется нарисовать в данный момент. Каждый участник может свободно перемещаться вокруг ватмана и рисовать в любом понравившемся месте на листе, а также дополнять нарисованное другими участниками. В результате должен получиться один большой общий коллективный рисунок, который можно повесить в кабинете.

**Обсуждение:** ребята делятся впечатлениями от работы и от всего цикла занятий.

### **Заключительный этап**

Ритуал окончания. «Какой я внутри сейчас». Фотосъемка.