

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Субъект РФ - Томская область

Номинация Программы психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся

Автор - Красильникова Юлия Дмитриевна, педагог-психолог ОГБПОУ «ТТИТ»,

Год проведения конкурса - 2022

Статус лауреата конкурса - 3 место

Аннотация

Практическая значимость данной психокоррекционной программы состоит в том, что предложенные упражнения и результаты исследования могут быть использованы педагогами-психологами системы среднего профессионального образования для организации работы со студентами, склонными к проявлению тревожности и страхов.

Целью психокоррекционной программы является нивелирование состояний тревоги и страха старшими подростками.

Задачи психокоррекционной программы:

1. Снизить личную и ситуативную (реактивную) тревожность подростков;
2. Обучить подростков техникам и способам саморегуляции;
3. Оказать помощь подросткам в осознании внутреннего мира через визуализацию своего психоэмоционального состояния;
4. Обучить подростков конструктивным поведенческим реакциям.

ДЕПАРТАМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОМСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Герцена ул., д.18, Томск, Россия, 634029, тел./факс: 8(3822) 53-17-44

E-mail: office@tomtit.tomsk.ru, web-сайт: tomtit.tomsk.ru

Руководитель – Дедюхина Елена Валентиновна, контактное лицо – Красильникова Юлия Дмитриевна

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРЕВОЖНОСТИ И
СТРАХОВ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Программа психологической коррекции поведения и нарушений в развитии
обучающихся 1-2 курсов системы среднего профессионального образования

Автор программы:
педагог-психолог ОГБПОУ «ТТИТ»,
Красильникова Юлия Дмитриевна

Номинация № 2:
Программы психологической
коррекции поведения и нарушений
в развитии обучающихся

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Аннотация программы	3
1.2 Целевая аудитория.....	4
1.3 Направление программы.....	8
1.4 Термины и определения	9
1.5 Научно-методические основания программы	9
1.6 Нормативно-правовые основания программы	10
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
2.1 Сроки и этапы реализации программы.....	11
2.2 Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы	12
2.3 Методы и техники работы.....	12
2.4 Календарно-тематический план мероприятий программы.....	15
2.5 Конспекты психокоррекционных занятий программы	17
2.6 Обеспечение прав участников программы	30
2.7 Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы .	30
2.8 Ожидаемые результаты реализации программы.....	31
2.9 Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	31
2.10 Критерии оценки достижения планируемых результатов:	32
качественные и количественные	32
2.11 Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию	32
3. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ.....	33
3.1 Организация и методы исследования	33
3.2 Обработка и интерпретация результатов эмпирического исследования	37
3.3 Аprobация психокоррекционной программы и оценка ее эффективности	39
4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Аннотация программы

XXI век – это время развития информационных технологий, возникновения пандемии, нестабильной политической, социальной и экономической ситуаций. Чувство тревоги и страха, как никогда, становится актуальным состоянием современного российского общества.

Дети и подростки в силу своей незрелости являются наиболее уязвимыми к восприятию данной обстановки, и поэтому требуют к себе особого внимания и поддержки со стороны взрослых. Тревожные расстройства являются одними из наиболее распространенных психических расстройств среди детей среднего возраста [1]. Поэтому здесь становится актуальным изучение тревоги и страхов детей именно подросткового возраста, так как «подростковый возраст – это пора стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытия «Я», обретения новой социальной позиции» [16]. Подростки, постоянно подвергающиеся воздействию стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и, как правило, страдают от их последствий, в особенности подростки старшего возраста, на долю которых приходится время принятия глобальных жизненных решений, например, вопросы о том, с кем строить партнерские отношения, куда пойти учиться, в какой профессии развиваться. Неуверенность в себе, в принятии решений, отсутствие поддержки со стороны взрослых, - все это может способствовать возникновению у них негативных эмоциональных состояний, которые необходимо своевременно корректировать.

Существует большое количество методик по коррекции тревоги и страха, однако не каждая психологическая методика может быть воспринята подростками безопасно. В связи с этим незаменимым помощником психолога становится арт-терапия.

Актуальность применения арт-терапевтических методик проявляется в том, что у подростков могут возникать трудности при словесном описании своих подсознательных процессов, поэтому именно проективные методики часто являются единственно возможными средствами для выражения и прояснения сильных переживаний, в частности тревог, страхов, депрессии и других состояний.

Как показывает краткий анализ исследований и психолого-педагогической практики, психологи нуждаются в научно обоснованных программах по вопросам использования арт-терапии в процессе коррекции негативных эмоциональных состояний личности подростков: тревожность, депрессия, низкая самооценка, неуверенность в себе, страх за будущее, страх ответственности и т.д.

Таким образом, возникает противоречие между степенью разработанности избранной области психологической науки и существующими потребностями практики. Это и

послужило основанием выбора проблемы исследования и темы разработки психокоррекционной программы.

Практическая значимость данной психокоррекционной программы состоит в том, что предложенные упражнения и результаты исследования могут быть использованы педагогами-психологами системы среднего профессионального образования для организации работы со студентами, склонными к проявлению тревожности и страхов.

Целью психокоррекционной программы является нивелирование состояний тревоги и страха старшими подростками.

Задачи психокоррекционной программы:

1. Снизить личную и ситуативную (реактивную) тревожность подростков;
2. Обучить подростков техникам и способам саморегуляции;
3. Оказать помощь подросткам в осознании внутреннего мира через визуализацию своего психоэмоционального состояния;
4. Обучить подростков конструктивным поведенческим реакциям.

1.2 Целевая аудитория

Целевая аудитория психокоррекционной программы: обучающиеся старшего подросткового возраста.

Описание социально-психологических особенностей обучающихся старшего подросткового возраста

Подростковый возраст является одним из самых непростых периодов в развитии личности каждого человека, так как характеризуется рядом активных физических изменений, внутренних и внешних потрясений, открытием «образа Я», обретением жизненных ценностей и установок, определением своего места в социальной иерархии.

Если говорить о подростковом возрасте с точки зрения хронологической принадлежности, то, как правило, в литературе данный период сопоставляют с возрастом от 10-11 до 17-19 лет. К данному возрасту в ходе учебной деятельности у подростка происходит формирование способности к саморефлексии, что позволяет ему научиться анализировать свои действия и поступки, делая соответствующие выводы о возможных последствиях. Подросток начинает исследовать свое окружение, сопоставлять себя со взрослыми и более младшими детьми, приходя к выводу о том, что он является скорее взрослым, чем ребенком. На основе данных заключений у подростка появляется соответствующая потребность – потребность в признании его значимости и самостоятельности.

По мнению Е.В. Тарариной, в подростковом возрасте выделяются такие основные психологические потребности, как «общение со сверстниками, «эмансипация» от взрослых и

безоговорочное признание ими прав подростка, а также постоянное стремление к самостоятельности и независимости» [27]. В научной литературе существует множество подходов к пониманию подросткового возраста, рассмотрим данное понятие с точки зрения разных исследователей.

Впервые понятие подросткового возраста было сформулировано еще в эпоху Просвещения французским писателем и философом-просветителем Ж.Ж. Руссо. В своих работах он идеализировал понятия детства и юности, считая их непорочными, определяя подростковый возраст как «время второго самостоятельного рождения и развития самосознания человека» [25].

По определению Б.Р. Манделя: «Подростковый возраст – это пора стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытия «Я», обретение новой социальной позиции» [18].

Дж. С. Холл определял подростковый возраст как период больших жизненных потрясений, который имеет ряд особенностей. Среди них он выделил такие особенности, как конфликтность, трудновоспитуемость, эмоциональная неустойчивость, а как положительное приобретение – «чувство индивидуальности» [24].

С точки зрения психоанализа, «подростковый период выражается в состоянии ослабления баланса между структурами личности, вызванного половым созреванием и всплеском сексуальной энергии». Согласно теории З. Фрейда и А. Фрейд в этот период возрождаются детские конфликты.

Э. Эриксон рассматривал подростковый возраст как период личностного самоопределения, формирования идентичности и отделения от взрослых, определяя данный период возрастными рамками от 12-13 до 19-20 лет [31].

В отечественной психологии подростковый возраст являлся предметом изучения таких исследователей, как Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, Д.И. Фельдштейн, В.В. Ковалев, А.Е. Личко, А.В. Матюхина, М.В. Гамезо, В.Г. Маралов, А.Г. Цукерман и других.

Отечественная психология подошла к изучению подросткового возраста несколько иначе, а именно с точки зрения формирования чувства взрослости. По мнению Д.Б. Эльконина, «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность» [30]. Согласно теории периодизации психического развития Д.Б. Эльконина подростковый возраст делится на два этапа: подростки в возрасте от 11 до 14 лет, для которых ведущей деятельностью выступает общение, и подростки в возрасте от 15 до 17 лет (старший подростковый или

юношеский возраст), ориентированные на учебно-профессиональную деятельность.

По мнению В.В. Ковалева, «чувство взрослости – это стремление к самостоятельности, желание освободиться от опеки взрослых, отрицание своей принадлежности к детям. Подросток стремится расширить свои права и ограничить права взрослых в отношении его личности. Протест и неподчинение – это средства, при помощи которых подросток добивается изменения прошлого типа отношений со взрослыми» [2].

С точки зрения Л.И. Божович, подростковый период – это «нормальная патология», т.е. быстротекущий кризис, который создает проблемы не только для подростка, но и для взрослых, с которыми он вступает в общение.

Д.Б. Эльконин смотрит на подростковый возраст с противоположной стороны и определяет его как этап для достижения подростком качественно новой социальной позиции, что напрямую связано с поиском своего места в обществе. Любой нормальный подростковый возраст характеризуется дисгармонией развития. Протест против поведения и многочисленных конфликтов между подростками и взрослыми приводит к дисбалансу между преувеличенными требованиями и не всегда адекватными представлениями об их возможностях и реальности [30].

Также отечественные психологи выделяют несколько психологических особенностей у подростков, такие как:

1. Необходимость существования в группе сверстников

В подростковом возрасте общение со сверстниками является основным и наиболее важным видом деятельности, как правило, именно группа сверстников в данный период становится для подростка референтной. По мнению А.Е. Личко, основной проблемой подросткового возраста является вопрос принятия подростка группой сверстников, который в ходе постоянного общения и взаимодействия с другими ребятами стремится проявить, показать себя, чтобы занять значимое место в группе.

Также стоит отметить, что в подростковом возрасте отслеживается определенная динамика мотивов общения со сверстниками: в 10-11 лет – это стремление к участию в совместной деятельности со сверстниками; в возрасте 12-13 лет подросток старается занять определенное место в социальной иерархии сверстников; в 14-15 лет подросток стремится к самостоятельности и ищет признание ценности своей личности. В последствии все это сводится к тому, что общение подростка со сверстниками происходит на основе выстраивания дружеских взаимоотношений, основанных на взаимопонимании. Суть интимно-личностного общения подростка со сверстниками заключается в «практическом развитии нравственных норм и ценностей, формировании самосознания». Поэтому зачастую нарушение работы подростка неразрывно связано с нарушением общения со сверстниками.

2. Появление интереса к противоположному полу

Несомненно, неотъемлемой частью проживания подросткового возраста являются различные физические изменения, перестройка гормональных процессов, половое созревание, которые являются одной из причин возрастания интереса подростка к лицам противоположного пола и стремлению уделять большее внимание своей внешности.

В этот период особую актуальность обретают не только дружеские, но и любовные отношения, которые, в свою очередь, носят высокую эмоциональную окраску, а расставания или безответная симпатия нередко становятся источником сильных переживаний [2].

Анализ практики показывает, что данный возраст для части подростков является временем первых интимных отношений, проб, экспериментов, поиска своей сексуальной идентичности.

Специфика сексуального поведения выражается в сочетании кокетства и застенчивости. В повседневной деятельности девочки обычно более осторожны и терпеливы, чем мальчики. Они лучше учатся по гуманитарным предметам. Мальчики больше интересуются областью абстрактного (абстрактные явления, мировоззренческие проблемы, точные науки, систематизация объектов и явлений). Они менее конформны, чем девочки, более спокойны в поведении, хуже, чем общепринятые требования. Поэтому в неблагоприятных условиях окружающей среды им легче, а негативное отношение к учебе труднее исправить. Сексуальные интересы приобретают значительную роль в сознании и поведении подростка [9].

3. Развитие саморефлексии и самосознания

Как отмечал Л.С. Выготский, одной из главных особенностей подростков является способность к саморефлексии, что, в свою очередь, порождает возникновение самосознания. Именно в данный период становится актуальным обращение к такому понятию, как самооценка, на основе которой формируется уровень притязаний подростка. Самооценка формируется в процессе взаимодействия с окружением и поэтому очень важно создавать такую среду, в которой подросток сможет проявить себя, сформировать личную уверенность, а не остаться недооцененным или, наоборот, переоцененным, формируя у себя неадекватную самооценку [2].

«Я-концепция, как новый уровень самосознания - центральное новообразование старшего подросткового возраста. Формирование нового уровня самосознания характеризуется появлением потребности в самопознании как личности, ее способностей и характеристик, его сходства с другими людьми и его уникальности» [22]. Многие переживания, связанные с отношением к себе, своей личности и подросткам, являются негативными. Во многом это связано с тем, что подросток, анализируя себя со стороны,

ассимилирует оценки и идеи взрослых, в которых позитивные аспекты личности представлены очень абстрактно, неопределенно и почти не меняются с возрастом.

Ведущей деятельностью в подростковый период, по мнению Д.И. Фельдштейна, должна быть «просоциальная деятельность», имеющая большое значение для умственного развития подростков. Эта деятельность может быть представлена в учебно-познавательной, художественно-спортивной, производственно-трудовой или организационно-общественной форме. Мотивом для подростка в этой деятельности может являться возможность проявить независимость и личную ответственность. По мнению Д.И. Фельдштейна, «социально значимая деятельность как ведущий вид деятельности подростков должна быть целенаправленно сформирована, чтобы перейти на новый уровень мотивации для реализации установки подростка на систему «Я и общество».

Также Д.И. Фельдштейн считает, что «интимно-личностный и спонтанно-групповой характер общения преобладает, когда нет возможностей для проведения социально значимых мероприятий и отсутствуют возможности педагогической организации общественно-полезной деятельности» [22].

Таким образом, проанализировав различные интерпретации определения подросткового возраста, можно сделать вывод о том, подростковый возраст – это период глобальных изменений в жизни человека как внутренних, так и внешних. Поиск своего места в различных сферах жизнедеятельности становится ведущей деятельностью подростков, а желание соответствовать группе сверстников – главной движущей силой.

Самооценка подростка, уровень притязаний, уверенность в себе, - все это напрямую зависит, с одной стороны, от того, как будет организовано общение со сверстниками, с другой стороны, от того как организована его учебно-профессиональная деятельность, которая также является одним из видов ведущей деятельности в подростковом возрасте, так как неуспехи в учебе или разочарование в профессиональной деятельности также могут вызывать большое количество страхов и тревог, например, в связи с возникновением боязни наказания со стороны родителей или необходимостью принятия ответственных решений, которые в последствии могут оказать влияние на дальнейшую жизнь подростка.

Целевая группа психокоррекционной программы: студенты 1 и 2 курсов в возрасте от 15 до 17 лет, которые по результатам психодиагностики имеют высокие показатели тревожности и выраженности страхов.

1.3 Направление программы

Программа направлена на нивелирование состояния тревожности и выраженности страхов у старших подростков с целью формирования у них стабильного психоэмоционального

фона, навыков конструктивного отреагирования чувств и эмоций, улучшения отношений в среде сверстников и семье.

1.4 Термины и определения

1. **Подростковый возраст** - это пора стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытия «Я», обретение новой социальной позиции [18].

Согласно теории периодизации психического развития Д.Б. Эльконина подростковый возраст делится на два этапа: подростки в возрасте от 11 до 14 лет, для которых ведущей деятельностью выступает общение, и подростки в возрасте от 15 до 17 лет (старший подростковый или юношеский возраст), ориентированные на учебно-профессиональную деятельность [30].

2. **Тревожность** - это индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях [26].

3. **Тревога** - это неприятное по своей окраске эмоциональное состояние или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий. Состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определённый раздражитель или ситуацию, как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы или вреда [23].

4. **Страх** – это эмоциональное состояние, возникающее в присутствии или предвосхищении опасного или вредного стимула [3].

5. **Арт-терапия** - это терапевтическое направление, связанное с использованием пациентом (клиентом) различных изобразительных материалов и созданием визуальных образов, процессом изобразительного творчества и реакциями пациента (клиента) на создаваемые им продукты творческой деятельности, отражающие особенности его психического развития, способности, личностные характеристики, проблемы и конфликты [12].

1.5 Научно-методические основания программы

Научными основаниями программы являются:

- учение о системном подходе в арт-терапии А.И. Копытина;
- учение о возможностях рисунка в области диагностики и коррекции Л.Д. Лебедевой;
- теория формирования эмоциональной культуры подростков В.С. Быкова и Е.В. Быкова.

Методы и методики исследования, использованные в рамках апробации программы:

1. Теоретический анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования, изучение возможностей арт-терапевтической практики.

2. Эмпирические методы психологического исследования:

1) тестирование с использованием стандартизированных психодиагностических методов:

- «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина;

- «Шкала тревоги» А. Бека (BAI);

- Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой.

2) методы обработки данных – количественный и качественный анализ эмпирических данных исследования.

3. Содержательная интерпретация, систематизация и обобщение полученных результатов исследования.

1.6 Нормативно-правовые основания программы

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.);

- Конституция Российской Федерации (принята 12 декабря 1993 г.);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Сроки и этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на срок от 3 до 4 месяцев (11 недель) с условием проведения обязательной первичной и итоговой диагностики с целью оценки эффективности реализации психокоррекционной программы.

Также в рамках реализации программы выделяется несколько основных этапов:

1. *Диагностический*

В рамках данного направления осуществляется выявление негативных проявлений у подростков (уровень тревожности, самооценки, страхи) посредством диагностических методик.

2. *Методический*

Данный этап характеризуется созданием методического сопровождения всех мероприятий психокоррекционной программы и подготовкой рекомендаций для родителей и педагогов по работе с подростками, которые испытывают страх и тревожность.

3. *Просветительский*

Задача данного направления заключается в рассмотрении особенностей возникновения тревожности и страхов у подростков, ориентации подростков на формирование установок по организации здорового образа жизни и безопасной среды, защищенной и свободной от проявлений психологического насилия во взаимодействии с окружающими; предоставлении рекомендаций педагогам и родителям по работе с тревожными и испытывающими страх подростками.

4. *Коррекционно-развивающий*

В рамках этого этапа осуществляется системное психологическое сопровождение коррекционно-развивающих занятий.

Организация занятий:

В результате реализации программы предполагается, что проведенный курс занятий, поможет подростку справиться с тревожностью и страхами. В рамках программы планируется проведение 10 занятий с периодичностью встречи 1 раз в неделю (т.е. всего 3,5 месяца) и продолжительностью занятия 1,5 часа. Количество участников группы может составлять от 10 до 12 человек в возрасте от 15 до 17 лет.

Показаниями для проведения арт-терапии являются: повышенная тревожность, страхи, фобические реакции, негативная «Я-концепция», 5 актуальный стресс, депрессия, лабильность, переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, наличие конфликтов в межличностных отношениях.

2.2 Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы

Кадровые ресурсы – педагоги-психологи, владеющие навыками проведения групповой терапии и имеющими образование в области применения различных арт-терапевтических методик.

В качестве **методического материала** выступают конспекты занятий данной психокоррекционной программы.

Материально-техническая оснащенность организации может быть представлена в виде учебной аудитории, кабинета педагога-психолога и кабинета психологической разгрузки, вмещающего 10-12 человек, с наличием парт или круглого стола, стульев, компьютера, экрана и проектора.

Информационная обеспеченность организации создается за счет оборудования компьютерного рабочего места с подключенной высокоскоростной интернет линией.

Также для проведения занятий необходимы такие **творческие материалы**, как цветные карандаши, цветные мелки, гуашь, акварель, бумага формата А4 и А3, стаканчики для воды, кисти, глина сухая для творчества, лотки для замешивания глины, клеенка, ножницы, черные ручки, зеркало, метафорические ассоциативные карты (универсальные, ресурсные, портретные, абстрактные).

2.3 Методы и техники работы

В качестве **методов психокоррекции** выступают изотерапия, метод создания мандалы, глинотерапия, маскотерапия, нейрографика, работа с метафорическими ассоциативными картами.

Изотерапия как метод психологической помощи появилась сравнительно недавно, около 50 лет назад, но уже успела доказать свою эффективность. Благодаря рисунку подросток может выразить все свои эмоции, чувства и переживания с помощью изображений, линий, форм и цветов на бумаге или холсте. Для рисования используется все, что оставляет след на бумаге [12]. Изотерапия предоставляет широкие возможности для выражения идей и фантазий, которые всегда можно расширить, добавив дополнительный лист бумаги или создав целую серию картин, олицетворяющих одну единую историю. Творческие материалы также имеют важное значение, поэтому при работе с подростками важно иметь различные по форме, текстуре, цвету и жесткости материалы: карандаши, краски, кисти, мелки и т.д. Так, например, для работы с подростком на снятие психоэмоционального напряжения жесткие карандаши не подойдут, необходимы карандаши, имеющие мягкий стержень и яркий цветовой оттенок, для таких случаев лучше всего подходят акварельные карандаши.

Мандала представляет собой круг, имеющий границы и наполненный различным цветом и рисунками. Очерченная граница является неким олицетворением защиты нашего

физического и психологического пространства. Спонтанная работа с частями мандалы, с ее цветом и формой способствует изменению состояния сознания человека, вызывает у него различные психосоматические реакции и открывает возможности для духовного роста личности.

Нередко в процессе работы с мандалой может возникать внутреннее сопротивление. Это связано с тем, что не всегда люди готовы к изменениям в своей жизни. Энергия по мере приближения к центру мандалы нарастает и в последствии вырывается с мощным импульсом, который сменяется чувством свободы, радости и спокойствия [5]. Особую эффективность данная методика продемонстрировала в теме работы с личными границами подростков, испытывающими трудности в их отстаивании.

Кроме того, техника рисования мандалы может быть использована в сочетании с другими методами арт-терапии, например, с музыкой.

Глинотерапия еще одна арт-терапевтическая методика, зарекомендовавшая себя в работе с подростками. Особенностью глинотерапии является то, что особую ценность имеет не сам результат, а процесс творчества.

Глина - это природный материал, мягкий, податливый и свободный в использовании, подросток сам в процессе замешивания может контролировать его плотность, придавать определенную форму. Глина в арт-терапевтической практике используется для отреагирования чувств и эмоций, проработки психосоматических реакций. Также стоит отметить, что сам процесс замешивания глины уже носит терапевтический характер, так как в процессе знакомства с материалом подростку приходится обдумывать, выбирать, контролировать и принимать решения.

Глинотерапия позволяет воссоздать символический образ чувства или эмоционального переживания, полноценно его прожить. Подросток обращается к своим ресурсам, изучает новые способы поведения в процессе реагирования, понимания и улучшения своего травмирующего опыта. Чаще всего после работы фигуры уничтожаются, но могут и быть использованы в работе повторно [32].

Преимуществом глинотерапии является то, что она позволяет отреагировать те эмоции и чувства, которые порой очень сложно описать словами, поэтому она особенно актуальна в работе с подростками, которые могут испытывать трудности при описании своего психоэмоционального состояния или вовсе не иметь желания выстраивать контакт со специалистом. Данная методика позволяет глубинно отреагировать проблемы, связанные с травматическими переживаниями, потерями, горем, а также может использоваться при работе с гиперактивностью.

Маскотерапия – это арт-терапевтическая методика, позволяющая работать с различными сторонами своей личности, внутренними процессами и психосоматическими проявлениями. Процесс создания и примерки маски позволяет увидеть себя с новой стороны, примерить на себя ту или иную роль, которую в реальной жизни хотелось бы сыграть.

Также данный метод можно использовать в работе с внутриличностными конфликтами и различными состояниями, например, тревожности, агрессии, страха или болезни. Оценка себя в этих состояниях и возможность контроля данного процесса позволяет сделать соответствующие выводы о необходимости присутствия того или иного состояния в жизни человека, определить его цели и функции.

Маска может быть выполнена из бумаги или картона с олицетворением того или иного состояния посредством использования красок.

Ряд упражнений может предусматривать рисование маски на лице у человека или рисование маски клиента терапевтом на основе анализа его психоэмоционального состояния.

Стоит отметить, что работа с телом человека оказывает более глубинную работу и исключает механизм контроля ситуации, поэтому данный тип работы предусматривает большой уровень доверия к терапевту.

Нейрографика - это графический метод организации мышления, трансформации своего состояния и отношения к проблеме без слов и понятийного процесса. Это контакт со своим внутренним пространством через рисование.

Основу языка составляют 4 элемента-архетипа: круг, треугольник, квадрат и специальная нейрографическая линия, обладающая двумя характеристиками. Именно она позволяет менять шаблоны и открывать новые возможности на пути к цели, трансформировать сложившиеся нейронные связи и создавать новые. Это главный принцип работы нейрографики [19].

Метафорические ассоциативные карты представляют собой колоду карт с различными изображениями, анализ которых приводит к формированию определенных ассоциаций и метафорических образов. Данный инструмент не может заменить какой-либо метод, однако он может усилить психокоррекционное или психотерапевтическое воздействие при использовании в совокупности с каким-либо методом.

Метафорические ассоциативные карты по своему типу бывают 4 видов: универсальные, портретные, ресурсные и специальные.

Универсальные колоды работают с широким спектром запросов и, как правило, заключают в своих изображениях полноценные метафорические сюжеты, которые в процессе работы подвергаются дальнейшему анализу.

Портретные колоды изображают лица (портреты) людей с различными эмоциями, чувствами и мимическими проявлениями. Данную колоду используют в работе с запросами на познание себя, своей личности, выстраивание межличностных, любовно-дружеских отношений и т.д.

Ресурсная колода вводится в работу в ситуациях поиска ресурсов, которые человек может в своей жизни не замечать, обесценивать, либо в ситуациях поиска положительных сторон в принятии того или иного решения. Как правило, изображения ресурсной колоды представляются радужными, счастливыми и положительными, вызывая у человека приятные эмоции.

Специальные колоды создаются под определенную тематику психотерапевтической работы: проблема выбора, принятия решений, выстраивание личных границ, олицетворение страхов, травматических переживаний, сказочные колоды, образы внутреннего ребенка, женские и мужские образы, колоды для работы с темой детства, рода, для работы с парными отношениями, с сексуальными отношениями, с психосоматическими феноменами, коучинговые колоды и т.д.

Для усиления эффекта психотерапевтического или психокоррекционного воздействий некоторые колоды могут иметь в дополнение карточки со словами, вопросами, советами, пожеланиями и напутствиями, которые наравне с изображениями участвуют в анализе.

Стоит отметить, что несмотря на то, что каждый тип колоды имеет свое назначение, ключевым является внутреннее состояние человека, например, несмотря на то что ресурсная колода демонстрирует позитивные образы, для человека с пережитым травматичным опытом, например, сексуальное насилие, ничего положительного в этих изображениях может не обнаружиться.

2.4 Календарно-тематический план мероприятий программы

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия/ метод	Цель занятия	Продолжительность занятия
0	Январь	Диагностика	Диагностика уровня тревожности, самооценки, депрессии, определение страхов.	60 минут
1	Январь	Карта моих чувств/ изотерапия	Выражение своих мыслей, чувств, эмоций и переживаний с помощью линий, форм и цветов на бумаге.	90 минут

2	Январь	Я и 3 сферы жизни / метафорические ассоциативные карты и изотерапия	Изучение подростками актуального состояния в разных сферах жизни.	90 минут
3	Февраль	Моя территория / мандала и изотерапия	Осознание своих личных границ и своего окружения.	90 минут
4	Февраль	Мое напряжение / изотерапия	Безопасное отреагирование внутреннего напряжения.	90 минут
5	Февраль	Я и мои цели / метафорические ассоциативные карты и изотерапия	Осознание своих целей и желаний, разделение своих целей и целей других людей.	90 минут
6	Март	Скульптура моего образа «Я» / глиноterapia	Безопасное отреагирование чувств и эмоций, осознание граней своего образа «Я».	90 минут
7	Март	Скульптура моего страха / глиноterapia	Безопасное отреагирование чувств и эмоций, осознание своих тревог и страхов.	90 минут
8	Март	Как я могу себя поддержать? / метафорические ассоциативные карты и изотерапия	Поиск внутренних и внешних ресурсов для оказания самоподдержки в ситуациях тревоги и страха.	90 минут
9	Март	Какой Я? / маскотерапия	Выражение своих мыслей, чувств, эмоций, переживаний и социальных ролей с помощью линий, форм и цветов на маске, вырезанной из бумаги.	90 минут
10	Апрель	Я и моя проблема / нейрографика	Построение новых нейронных связей при отработке проблемы.	90 минут

11	Апрель	Диагностика	Диагностика уровня тревожности, самооценки, депрессии, определение страхов по результатам реализации программы.	60 минут
----	--------	-------------	---	----------

2.5 Конспекты психокоррекционных занятий программы

Занятие 1. Карта моих чувств (упражнение Е.Тарариной)

Цель занятия: выражение своих мыслей, чувств, эмоций и переживаний спомощью линий, форм и цветов на бумаге.

Задачи:

1. Определить подавленные чувства и эмоции;
2. Проанализировать внутреннее эмоциональное состояние;
3. Развить интерес к себе и возможностям регуляции своегоэмоционального состояния.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: листы А4, цветные карандаши, цветные мелки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты! Рада вас приветствовать на данном курсе. Вы большие молодцы, что приняли решение сюда прийти, ведь не каждыйготов найти в себе силы встретиться с самим собой. Но, прежде чем начать, я предлагаю вам немного познакомиться друг с другом. Сейчас я прошу каждого назвать свое имя и прилагательное на первую букву вашего имени, которое как вам кажется в наибольшей степени вас характеризует. Итак, готовы? Тогда поехали!» (10 минут).

Основная часть:

«Теперь, когда мы все с вами познакомились, я предлагаю вам выполнить следующее упражнение. Каждый из нас, сталкиваясь с различными ситуациями в жизни, по-своему на них реагирует, но иногда этого отреагирования может не произойти. Чем это может грозить? Если человек не проживает эмоции и чувства своевременно, они начинают иметь накопительный эффект, и впоследствии это способно грозить возникновением очень сильной эмоции, нервным срывом или даже болезни. Сегодня я предлагаю вам немного поизучать свои чувства и эмоции. Для этого вам необходимо приготовить 2 листа бумаги формата А4 и 9 цветных карандашей или мелков – белого, черного, красного, синего, зеленого, оранжевого, желтого, коричневого и фиолетового цветов.

Я прошу разделить первый лист на 9 квадратов, и каждому квадрату присвоить одно из следующих чувств – радость, интерес, удовольствие, спокойствие, печаль, обида, вина, злость и страх. Теперь я предлагаю вам присвоить каждому квадрату свой цвет. Каждый карандаш можно использовать только один раз.

На втором листе я прошу вас нарисовать контур человека и раскрасить его в любом порядке, но при условии, что каждый цвет будет использован. Итак, инструкция понятна? Тогда приступаем!»

Работа с рисунком – 20 минут.

Обсуждение результатов работы, анализ рисунков - 40 минут.

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 2. Я и 3 сферы жизни (упражнение «Я и 3 сферы жизни» Е.Перваловой)

Цель занятия: изучение подростками актуального состояния в разных сферах жизни.

Задачи:

1. Определить внутреннее эмоциональное состояние в разных сферах жизни;
2. Определить ресурсы, способствующие эмоциональному балансу;
3. Осознать конструктивные направления и стратегии движения в каждой из сфер.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: портретные и ресурсные метафорические ассоциативные карты, листы А4, цветные карандаши, цветные мелки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю поизучать то, как вы себя чувствуете в различных сферах жизни, вы можете рассмотреть такие сферы, как «я и семья», «я и партнерские отношения», «я и образование», «я и саморазвитие» и т.д. После того, когда вы определите для себя те сферы жизни, которые вам бы хотелось рассмотреть, я предлагаю вам вытянуть карты из двух колод и расположить их в следующем порядке:

1. Карты каждой сферы располагаются по горизонтали.

1. Первая карта из портретной колоды отвечает на вопрос: «Как я выгляжу сейчас

в этой сфере жизни?»

2. Вторая карта из ресурсной колоды отвечает на вопрос: «Какой ресурс поможет мне прийти к желаемому балансу в этой сфере?»

3. Третья карта из портретной колоды отвечает на вопрос: «Как я буду выглядеть и чувствовать себя в данной сфере, используя этот ресурс и применяя такую стратегию?»

Работа с метафорическими ассоциативными картами – 20 минут.

Анализ полученных результатов – 20 минут.

Фиксация состояния через рисунок – изобразить свой портрет в каждой из рассмотренной сфере жизни – 30 минут.

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 3. Моя территория (тренинговое занятие педагогов-психологов СПО Томской области Ануфриевой Т.В., Михеевой И.В., Сыренковой Ю.А.).

Цель занятия: осознание своих личных границ и своего окружения.

Задачи:

1. Определить основной круг межличностных контактов;
2. Оказать помощь в определении своих личных границ и их структуру;
3. Осознать конструктивные направления и стратегии работы по выстраиванию своих личных границ.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: листы А4 и А3, цветные карандаши, цветные мелки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю рассмотреть то, как вы себя чувствуете во взаимодействии с различным социальным окружением – это, может быть, семья, друзья, одноклассники и т.д.

Для начала я вам предлагаю взять лист А4 и написать ответы на следующие вопросы, это может быть слово, образ и др.:

1. Кем я являюсь для семьи?
2. Кем я являюсь для друзей?

3. Кем я являюсь для одноклассников?
4. Кем я являюсь для своих знакомых, друзей моих друзей?
5. Кем я являюсь для своего города или страны?
6. Кто я на планете Земля?
7. Кем я являюсь для Вселенной?
8. Кто я являюсь для самого себя?

После того, как вы ответите на приведенные вопросы, я предлагаю вам взять лист формата А3 и нарисовать во весь лист круг, а в нем круг поменьше и т.д. Всего должно получиться 8 кругов. Далее вам необходимо разукрасить их и нарисовать внутри каждой зоны те узоры, которые бы вам хотелось, если вам достаточно цвета, то можете остановиться на этом.

Рисование мандалы – 10 минут.

Интерпретация мандалы (сопоставление мандалы и ответов на вопросы) - 20 минут.

Итак, ребята, сегодня я предлагаю вам выполнить еще одно упражнение и для него нам понадобятся цветные карандаши или мелки и лист А4.

1. Нарисуйте на этом листе самый лучший день в вашей жизни, отразите в этом рисунке самые радостные моменты. А теперь передайте ваш рисунок соседу справа.

2. Посмотрите на полученный вами рисунок и подумайте, чего на нем не хватает, дорисуйте этот элемент. Передайте рисунок соседу справа.

3. Нарисуйте на полученном вами рисунке деталь, которая никак не относится по смыслу к рисунку, но вызывает положительные эмоции. Передайте рисунок соседу справа.

4. Нарисуйте на полученном вами рисунке деталь, которая никак не относится по смыслу к рисунку, но вызывает отрицательные эмоции. Верните рисунок автору и передайте его на 3 человека назад.

5. Посмотрите на свой рисунок и ответьте на следующие вопросы:

- Какие чувства он у вас вызывает?
- Нравится ли вам вмешательство в ваш рисунок?
- Понравилось ли вам вмешиваться в рисунки других участников? Какие чувства вы испытывали?
- Что вам нравится в вашем рисунке?
- Что вам не нравится в вашем рисунке?

Работа с рисунками – 20 минут. **Интерпретация рисунков** – 10 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось?»

Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 4. Мое напряжение (упражнение «Работа на жатой бумаге» Е. Тарариной)

Цель занятия: безопасное отреагирование внутреннего напряжения.

Задачи:

1. Осознать источник внутреннего напряжения;
2. Сформировать опыт управления внутренним напряжением;
3. Развить эмоциональный интеллект.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: листы А3, цветные карандаши, цветные мелки, акварель, гуашь, кисти, стаканчики с водой.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Попрошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю поработать с вашим напряжением, постараться осознать его источники и сформировать опыт управления им.

Для начала я вам предлагаю подумать и сформулировать ситуацию, которая вызывает у вас напряжение, причем это происходит с определенной периодичностью. Возьмите в руки лист формата А3. Думая о сформулированной проблеме, начинайте мять, сжимать лист, совершайте любые действия, которые приведут к скомканности и мятости листа, но только не порвите его. После этого разровняйте скомканный лист на столе и расположите его горизонтально.

На этом жатом листе по диагонали от нижнего левого угла до правого верхнего угла создайте три рисунка на темы:

1. Что чувствуют другие люди, когда они вызывают у меня напряжение?
2. Что чувствую я, когда длительное время пребываю в напряжении?
3. Как я чувствую состояние выхода из напряжения?

Рисунки важно создавать именно в этой последовательности.

Создание рисунков – 20 минут.

Далее я вам предлагаю ответить на следующие вопросы:

1. Какой вред вам наносит напряжение?

2. Для чего вы позволяете себе входить в напряжение? Что получаете взамен? Какая вторичная выгода для вас в напряжении? Что вы позволяете себе делать, когда входите в напряжение?
3. В каких сферах жизни вы чаще всего входите в напряжение?
4. Какое количество людей из вашего близкого окружения часто пребывает в напряжении? Как это влияет на вас?
5. Знаете ли вы, как остановить напряжение, когда вы ему уже поддались?
6. Что по жизни помогает вам преодолевать напряжение и не пребывать в нем длительное время?
7. Какие свои идеи, наконец-то, вы сможете воплотить в жизнь, если чувства напряжения в ней станут меньше?

Анализ работ – 40 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 5. Я и мои цели (упражнение «Мои цели, мечты, желания» Н. Вершининой)

Цель занятия: осознание своих целей и желаний, разделение своих целей и целей других людей.

Задачи:

1. Определить цели, которые хотелось бы достичь в ближайшее время (год, полгода, месяц);
2. Разделить свои цели и цели, навязанные окружением.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: универсальные и портретные/абстрактные метафорические ассоциативные карты, листы А4, цветные карандаши, цветные мелки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю немного помечтать и сформулировать несколько целей,

которых вам хотелось бы достичь в ближайшее время.

Возьмите лист формата А4 и нарисуйте на нем таблицу, состоящую из 3 колонок:

Цели	Что поможет?	Что буду чувствовать?

1. Сейчас внимательно подумайте, чтобы вам хотелось сегодня рассмотреть, и напишите в первую колонку 3 цели на ближайший год (полгода, месяц).

2. Достаньте из универсальной колоды закрытым способом для каждой цели метафорическую карту и, глядя на нее, задайте себе вопрос: «Что мне поможет достигнуть цели?». Запишите ответ во вторую колонку.

3. Достаньте из портретной/абстрактной колоды закрытым способом для каждой цели метафорическую карту и, глядя на нее, задайте себе вопрос: «Как я буду себя чувствовать, если все случится?». Запишите ответ в третью колонку.

Благодаря третьему вопросу мы можем понять, насколько цель верна, наша она или нет. Если в процессе выполнения упражнения возникают неприятные чувства, то:

- мы можем подкорректировать цель;
- совсем отказаться от цели (если цель нам не нравится или поняли, что она не наша);
- понять, что возможны трудности и подумать о том, как их можно минимизировать.

Когда вы нашли те цели, которые для вас комфортны и вызывают приятные чувства, нарисуйте образ этих целей на листе формата А4.

Работа с метафорическими ассоциативными картами и таблицей – 40 минут.

Фиксация состояния через рисунок – 20 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 6. Скульптура моего образа «Я» (упражнение Е.Тарариной)

Цель занятия: безопасное отреагирование чувств и эмоций, познание себя в различных сферах жизнедеятельности.

Задачи:

1. Познакомиться с глиной как с психотерапевтическим материалом;
2. Осознать сферы своей жизнедеятельности через взаимодействие с глиной;
3. Обеспечить безопасное проживание своих чувств и эмоций.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: глина сухая для творчества, вода для замешивания, лотки для замешивания, клеенка.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю поизучать себя посредством взаимодействия с таким материалом, как глина. Глина – это природный и гармоничный материал, даже если вы никогда ранее не взаимодействовали с ней, она покажется вам родной за счет своей структуры. Первоначально, мы с вами постараемся с ней немного познакомиться, прочувствовать ее в своих руках.

Теперь, когда вы познакомились поближе с данным материалом, я прошу вас слепить из вашего кусочка глины фигуру человека.

Посмотрите на вашу фигуру. Какие чувства она у вас вызывает? Составьте рассказ про вашу фигуру, опираясь на следующие вопросы:

1. Это мужчина или женщина?
2. Сколько ему (ей) лет?
3. Какой это человек?
4. Что он (она) чувствует?
5. Чтобы ему (ей) хотелось сделать?
6. Чтобы хотелось в ней изменить?

Измените фигуру так, как вам хочется, постарайтесь сделать ее устойчивой. Если фигура вас устраивает побудьте немного с ней, постарайтесь прочувствовать ее. Когда вы почувствовали, что вам достаточно времени, проведенного вместе, сформируйте из вашей фигуры шар, одновременно желая себе тех сил и ресурсов, которых вам в данной ситуации не хватает. Далее зафиксируйте данное состояние, сделав из шара куб. Заверните ваш куб в мокрую тряпку, чтобы вы всегда могли обратиться к вашей фигуре и использовать глину повторно.

Изучение глины как материала – 10 минут. **Создание фигуры человека** – 15 минут.

Ответы на вопросы – 10 минут. **Коррекция фигуры** – 15 минут. **Интерпретация результатов** – 20 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 7. Скульптура моего страха (упражнение Е.Тарариной)

Цель занятия: безопасное отреагирование чувств и эмоций, осознание своих тревог и страхов.

Задачи:

1. Сформировать образ своего страха;
2. Выстроить контакт со своим страхом;
3. Обеспечить безопасное проживание своих чувств и эмоций.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: глина сухая для творчества, вода для замешивания, лотки для замешивания, клеенка, листы А4, ручки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю вновь обратиться к глине и встретиться со своим страхом, познакомиться с ним, поизучать, осознать его и выстроить с ним контакт. Но для начала нам необходимо замешать глину или размять ту, которую вы забрали с собой на прошлом занятии, побыть с этим материалом, прочувствовать его.

Теперь, когда материал готов, подумайте и выпишите на лист бумаги 5-10 ваших страхов. После того как вы напишите ваши страхи, необходимо из них выбрать 2 самых сильных. Когда вы выполните это задание, выберите тот страх, с которым вы сегодня будете работать.

Если вы сделали свой выбор, сконцентрируйтесь на этом страхе, прочувствуйте его, возьмите вашу глину и вылепите из нее образ этого страха. После создания образа ответьте себе на следующие вопросы:

1. Какие мысли, чувства, ощущения он у меня вызывает?
2. В каких ситуациях он проявляется?
3. Как часто?

Далее попробуйте оживить свой страх и составить о нем небольшой рассказ от 1-го лица, опираясь на следующие вопросы:

1. Какой это страх? Кто ты? Как тебя зовут?
2. Сколько тебе лет?
3. Почему ты выбрал именно его (ее)?
4. Для чего ты нужен (имя подростка)?
5. Что нужно сделать, чтобы от тебя избавиться?

А теперь я предлагаю вашим страхам немного познакомиться друг с другом, встаньте со своих мест и возьмите фигуру вашего страха. Каждый раз,

когда вы будете встречать кого-то на своей пути, перемещаясь по комнате, вы должны рассказывать ту историю о страхе, которую вы сочинили только что, начиная со слов: «Здравствуйте меня зовут...(имя страха)».

Как вы себя чувствуете? Получилось ли у вас поговорить от имени страха? Трудно ли вам это далось или легко? Вы не раз сегодня говорили о предназначении своего страха, а как вы думаете для чего вообще к человеку приходит страх? Какой образ вам приходит, размышляя над этим вопросом? Вылепите этот образ из вашей фигуры, если образ не приходит, то вылепите фигуру вашего страха только меньшего размера и ответьте на следующие вопросы:

1. Что я буду делать с этим знанием?
2. Какие действия я должен совершить?
3. Поблагодарите ваш страх.
4. Пропишите конкретный план действий борьбы с вашим страхом.
5. Проговорите: «У меня был страх...(какой страх?)...и я с ним справился благодаря тому, что...

Изучение глины как материала – 10 минут. Создание образа страха – 10 минут.

Анализ образа страха – 15 минут. Знакомство страхов – 15 минут. Коррекция образа страха – 15 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (15 минут).

Занятие 8. Как я могу себя поддержать? (упражнение «Внутренняя опора»Е. Еремеевой)

Цель занятия: поиск внутренних и внешних ресурсов для оказания самоподдержки

в ситуациях тревоги и страха.

Задачи:

1. Определить свои внутренние и внешние ресурсы;
2. Обеспечить безопасное проживание своих чувств и эмоций.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: универсальные и ресурсные метафорические ассоциативные карты, листы А3, цветные карандаши, цветные мелки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю поговорить о хорошем, о том, что нас наполняет, делает сильнее, заставляет двигаться вперед – о наших жизненных ресурсах. Но, прежде чем, эти ресурсы отыскать необходимо сосредоточиться на волнующей вас ситуации, закройте глаза, прочувствуйте ее.

Далее вытяните из универсальной колоды закрытым или открытым способом одну или несколько карт как ответ на вопрос: «Что я чувствую в этой ситуации?». Опишите и озвучьте вашу карту (карты) от 1-го лица.

После вытяните карту из универсальной колоды закрытым способом с вопросом: «Чего мне не хватило, чтобы справиться с ситуацией?». Опишите карту.

Затем вытяните из ресурсной колоды открытым способом 1-3 карты, отвечающие на вопрос: «Как я могу себя поддержать?», и еще 2 карты с вопросом: «Что мне поможет укрепить мою внутреннюю опору?», «На что в своей жизни я сейчас могу опереться?». Опишите и проанализируйте ваши карты.

Выложите свои ресурсные карты на лист формата А3 и нарисуйте вокруг них рисунок, который бы объединял эти ресурсы.

Работа с картами – 30 минут. **Работа с рисунком** – 15 минут. **Интерпретация рисунка** – 15 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 9. Какой Я? (упражнение В. Бутовой)

Цель занятия: выражение своих мыслей, чувств, эмоций, переживаний и социальных ролей с помощью линий, форм и цветов на маске, вырезанной из бумаги.

Задачи:

1. Определить свои социальные роли;
2. Осознание позиций, в которых проявляется та или иная социальная роль;
3. Обеспечить безопасное проживание своих чувств и эмоций.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: листы А4, гуашь, акварель, кисти, стаканчики с водой, ножницы, зеркало.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю посмотреть на себя с различных точек зрения, увидеть те социальные роли, которые вы играете каждый день, но которые, возможно, вы даже не замечаете. И для начала нам необходимо подготовить основу для творчества – маску. Возьмите ножницы, листы формата А4 и вырежьте 4 маски:

Маска № 1 – это Я;

Маска № 2 – Я себя таким не знаю;

Маска № 3 – Я себя такого боюсь;

Маска № 4 – Я не хочу, чтобы меня таким видели.

Далее примерьте эти маски, посмотрите на себя в зеркало и ответьте на следующие вопросы:

1. Какие чувства вызывает у меня эта маска?
2. Какой я в этой маске?
3. Нравится ли мне эта маска?
4. В каких ситуациях я надеваю эту маску?

Создание масок – 20 минут. **Примерка масок** – 20 минут. **Интерпретация масок** – 20 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось?»

Что не понравилось?» (20 минут).

Занятие 10. Я и моя проблема (упражнение П. Пискарева)

Цель занятия: построение новых нейронных связей при отработке проблемы.

Задачи:

1. Сформировать запрос, проблему;
2. Найти новые пути решения проблемы через построение новых нейронных связей;
3. Обеспечить безопасное проживание своих чувств и эмоций.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Необходимое оборудование: листы А4, цветные карандаши, цветные мелки, фломастеры, черные ручки.

Вводная часть:

«Добрый день, уважаемые студенты. Приветствую вас на нашем сегодняшнем занятии. Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут).

Основная часть:

«Сегодня я вам предлагаю побыть наедине с собой и отдаться творчеству, расслабиться и поизучать свое внутреннее пространство. Определите для себя ситуацию, которая вас на данный момент волнует, сформулируйте вашу проблему, закройте глаза и сосредоточьтесь на этом состоянии, какие чувства и эмоции она у вас вызывает? А теперь возьмите ручку, лист бумаги, с одной стороны которой запишите вашу проблему, а с другой резкими движениями в течение 3-4 секунд выместите свои чувства и эмоции в виде линий, при желании можете закрыть глаза или даже покричать.

Посмотрите на лист перед вами образовалось большое количество линий и пересечений, их нужно скруглить, каждый уголок этого рисунка, если уголок слишком мелкий, можно его закрасить полностью. Понаблюдайте за своим состоянием, какие мысли вам приходят в голову? Дайте им место, поразмышляйте над ними.

Когда вы скруглили вашу фигуру, попробуйте ее закрепить в пространстве вашего рисунка, нарисуйте линии, которые бы сделали вашу фигуру более устойчивой. Далее посмотрите на ваш рисунок и обведите в круг, ту часть фигуры, которая вам не нравится. Также сгладьте все углы.

Когда все углы сглажены, формы вашего рисунка вас устраивают, наполните его цветом, разукрасьте.

Работа с рисунком – 40 минут. Анализ рисунков – 20 минут.

Заключительная часть:

«Благодарю вас, ребята, за вашу работу, наш курс подошел к концу, прошу вас сказать несколько слов о том, что было с вами, что было полезным. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось? Благодарю вас за участия и желаю вам большего тепла и счастья» (20 минут).

2.6 Обеспечение прав участников программы

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются Конвенцией о правах ребенка, Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

Способы гарантии прав участников программы:

1. Участники программы (студенты) должны быть извещены о целях работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.
2. Зачисление на участие в программе осуществляется только после подачи согласия на участие в психологических мероприятиях.
3. Участники программы должны быть ознакомлены с основными правилами занятий, основанных на соблюдении принципов конфиденциальности, взаимоуважения, добровольности и т.д.
4. По запросу педагогов или родителей (законных представителей) участников программы педагог-психолог может донести информацию о результатах реализации программы.

2.7 Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Основные права и обязанности педагога-психолога:

1. Педагог-психолог несет ответственность за свои действия и не должен причинять участникам программы физического или психологического вреда.
2. В своей работе педагог-психолог должен применять только такие методики и технологии работы, которые не представляют потенциальной опасности или вреда для психического или физического здоровья участников программы.
3. Педагог-психолог должен давать участникам программы право выбора на участие или не участие в мероприятиях программы.
4. Педагог-психолог имеет право на свободу выбора технологий и методик работы, соответствующих целям и задачам данной программы.

Участники программы имеют право на:

1. Добровольное участие в мероприятиях программы, т.е. участник имеет право отказаться от участия в выполнении какого-либо упражнения или отказаться от участия в программе в целом.

2. Уважительное отношение в себе.

Участники программы обязаны:

1. Соблюдать правила установленные в рамках программы;

2. Не совершать действий, которые могут причинить физический или психологический вред другим людям.

3. Соблюдать режим посещения занятий.

2.8 Ожидаемые результаты реализации программы

Оценка результативности программы осуществляется через анализ следующих показателей:

1. Снижение уровня тревожности у старших подростков.

2. Снижение выраженности страхов у подростков.

3. Оценка изменений в поведении и деятельности подростка, его психоэмоционального состояния, даваемой родителями (законными представителями) и педагогами.

Возможные риски:

1. Заявленной продолжительности занятия может быть недостаточно для завершения упражнения;

2. Структура занятия может быть нарушена из-за личностных особенностей подростков (агрессивность, замкнутость и др.) или излишней эмоциональности на фоне раскрытия актуальных переживаний.

3. Отсутствие поддержки или наличие противоречащей принципам программы позиции со стороны родителей может снизить эффективность реализации программы.

4. Нерегулярность занятий по причине отсутствия участников (например, заболеваемость) может удлинить сроки реализации программы.

2.9 Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляют заведующий отделением воспитательной работы образовательного учреждения и педагог-психолог, который организует и проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений на основе психодиагностических исследований.

Психокоррекционная программа утверждается заведующим отделением воспитательной работы или директором образовательного учреждения. По завершении реализации программы педагог-психолог готовит итоговый отчет, в котором отражает

качественные и количественные результаты программы, выявленные проблемы, а также составляет последующий план работы с обучающимися, исходя из особенностей студентов и результатов программы.

2.10 Критерии оценки достижения планируемых результатов:

качественные и количественные

Количественные результаты выявляются на основе математического вычисления как индивидуального результата исследуемого, так и общей степени выраженности показателей тревожности, тревоги и страхов в процентном соотношении от общего числа выборки исследования.

Качественные результаты определяются на основе сравнительного анализа результатов исследования по итогам проведения первичной и итоговой психологической диагностики с последующим анализом полученных данных. Косвенным показателем оценки эффективности программы могут являться отзывы педагогов и родителей (законных представителей) участников программы.

2.11 Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию

Данная психокоррекционная программа может быть реализована в отношении обучающихся старшего подросткового возраста, однако она не будет давать эффективные результаты в отношении тех студентов, которые имеют умственные нарушения или принимают психотропные препараты по назначению врача-психиатра, так как побочное действие может вызывать подавление чувств и эмоций.

Также психокоррекционная программа может быть расширена за счет включения большего числа упражнений, направленных на ту или иную цель каждого занятия, предложенных в программе.

3. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование было проведено на базе ОГБПОУ «Томский техникум информационных технологий» среди студентов в возрасте от 15 до 17 лет, обучающихся на 1 и 2 курсе.

На первом этапе эмпирического исследования было опрошено 302 обучающихся (198 юношей и 104 девушки). По результатам первичной психологической диагностики общий объем выборки составил 60 человек, в которую входили исследуемые с высокими показателями параметров тревожности и выраженными показателями страхов.

В качестве основных методов психодиагностического исследования выступили следующие методики:

1. «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина;
2. «Шкала тревоги» А. Бека (BAI);
3. Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой.

«Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина предназначена для изучения уровня личной и ситуативной (реактивной) тревожности у испытуемого. Под личной тревожностью понимается устойчивая характеристика личности человека, которая отражает его предрасположенность к тревоге и восприятию им различного рода ситуаций как угрожающие, сопровождая данное состояние определенной реакцией. Личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для его самооценки и самоуважения.

Ситуативная или реактивная тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разной по интенсивности и продолжительности, выражаться в форме проявления беспокойства, напряженности, нервозности и озабоченности.

Оптимальный уровень тревоги является естественной особенностью личности, однако длительное пребывание в данном состоянии может привести к негативным последствиям. Оценка человеком своего состояния в данном отношении позволяет ему складывать о себе мнение, как он будет реагировать на те или иные стрессовые ситуации.

Тест состоит из 40 вопросов и поделен на две части по 20 высказываний, отражающих каждый тип тревожности. На каждое высказывание необходимо дать один из таких вариантов ответа, как «Нет, это не так», «Пожалуй, так», «Верно», «Совершенно верно». При оценке

своего состояния важно долго не думать о высказывании и стараться понять свое психоэмоциональное состояние в настоящий момент времени.

Подсчет баллов ведется по каждому типу тревожности в соответствии с формулами как по прямым, так и по обратным вопросам. Результаты в рамках каждой шкалы могут находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов при этом чем больше количество баллов набрано по шкале, тем выше уровень ситуативной или личностной тревожности.

При интерпретации результатов, как правило, ориентируются на следующие оценки:
до 30 баллов – низкая тревожность;
от 31 до 44 баллов – средняя или умеренная тревожность;
от 45 и более баллов – высокая тревожность.

Испытуемые с высоким уровнем тревожности склонны воспринимать любые ситуации как попытку нарушить их жизнедеятельность, как угрозу их самооценке и престижу, способны продолжительное время находиться в состоянии напряжения, проявлять подозрительность по отношению к другим людям. В связи с этим в отношении данных лиц необходимо оказывать поддержку в планировании их деятельности, делать акцент на понимании того, что человек делает, формировать у него чувство успеха и уверенности в своих силах.

Низкая тревожность тоже является одним из вариантов отклонения от нормы. Испытуемые с низкой тревожностью склонны к пассивности, низкой организованности, испытывают трудности в определении собственных личных границ и личных границ других людей. Поэтому для низкотревожных людей актуальным является вовлечение их в активные виды деятельности, возбуждение заинтересованности и придание чувства ответственности в решении порученных задач.

Если говорить о шкале тревоги Бека, то данная психодиагностическая методика позволяет произвести оценку проявления клинических симптомов тревоги и степень ее выраженности. Данная шкала содержит 21 критерий, которые описывают симптомы и жалобы, наиболее часто встречающиеся у людей с тревогой.

Опросник заполняется самим испытуемым, которому при выборе варианта ответа необходимо оценить свое психоэмоциональное состояние либо в настоящий момент, либо то, как чувствовал себя испытуемый в течение недели, выбрав соответствующий вариант ответа от «Совсем не беспокоит» до «Очень сильно. Я с трудом могу это переносить».

По завершению заполнения опросника подсчитывается общее количество баллов и осуществляется интерпретация результатов исследования.

Значения до 21 балла включительно свидетельствуют о незначительной выраженности тревожных симптомов. Значения от 22 до 35 баллов демонстрируют средний уровень тревоги, проявляющейся в восприятии широкого круга ситуаций как несущие в себе возможную

опасность. Значения выше 36 баллов говорят о наличии высокой тревоги у испытуемого, что может оказывать негативное влияние не только на психическое, но и на физическое здоровье.

Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой предназначен для определения интенсивности уровня страхов, а также для определения у испытуемого наличия или отсутствия фобий.

В опроснике предлагается ответить на 24 вопроса, каждый из которых связан с определенным видом страха:

1. Страх пауков и змей;
2. Страх темноты;
3. Страх сумасшествия;
4. Страх болезни близких;
5. Страх преступности;
6. Страх начальства;
7. Страх изменений в личной жизни;
8. Страх ответственности;
9. Страх старости;
10. Страх за сердце;
11. Страх бедности;
12. Страх перед будущим;
13. Страх перед экзаменами;
14. Страх войны;
15. Страх смерти;
16. Боязнь замкнутых пространств;
17. Страх высоты;
18. Страх глубины;
19. Страх перед негативными последствиями болезни близких людей;
20. Страх заболеть каким-либо заболеванием;
21. Страхи, связанные с половой функцией;
22. Страх самоубийства;
23. Страх перед публичными выступлениями;
24. Страх агрессии по отношению к близким.

При ответе на каждый вопрос испытуемому предлагается оценить выраженность своих страхов по 10-тибалльной шкале. Подсчет баллов и интерпретация по данному опроснику может осуществляться по двум направлениям:

1. Определение интегрального показателя страха

Для того чтобы определить интегральный показатель страха, необходимо подсчитать общую сумму всех баллов и сравнить результаты со средним интегральным показателем страха для мужчин и женщин. У мужчин средний интегральный показатель страха равен $77,9 \pm 4,7$ баллов, у женщин - $104 \pm 2,5$ балла.

2. Определение выраженности отдельных страхов

Для определения показателя выраженности отдельных страхов необходимо провести сравнение полученного результата со средними показателями выраженности страхов в группе здоровых испытуемых в возрасте от 18 до 25 лет, предложенных опросником ИСАС (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Средние показатели выраженности отдельных актуальных страхов личности в группе здоровых испытуемых в возрасте от 18 до 25 лет

№	Вид страха	Средний показатель
1.	Страх пауков и змей	5
2.	Страх темноты	3
3.	Страх сумасшествия	4
4.	Страх болезни близких	8
5.	Страх преступности	5
6.	Страх начальства	5
7.	Страх изменений в личной жизни	5
8.	Страх ответственности	4
9.	Страх старости	4
10.	Страх за сердце	5
11.	Страх бедности	5
12.	Страх перед будущим	5
13.	Страх перед экзаменами	5
14.	Страх войны	6
15.	Страх смерти	3
16.	Боязнь замкнутых пространств	3
17.	Страх высоты	4
18.	Страх глубины	4

19.	Страх перед негативными последствиями болезни близких людей	6
20.	Страх заболеть каким-либо заболеванием	4
21.	Страхи, связанные с половой функцией	3
22.	Страх самоубийства	2
23.	Страх перед публичными выступлениями	4
24.	Страх агрессии по отношению к близким	3

Важно отметить, что показатели интенсивности страхов по вопросам №№ 1-3, 10, 15-18 и 20-24 выше 8 баллов указывают на фобическую симптоматику.

3.2 Обработка и интерпретация результатов эмпирического исследования

После проведения первичной психологической диагностики и выборки контрольной и экспериментальной групп были получены следующие эмпирические данные:

1. По шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина в контрольной группе был выявлен повышенный уровень ситуативной тревожности – 62,2% и личностной тревожности – 62,4%. А в экспериментальной группе высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, которая составила 64,3% и 69,2% соответственно (см. таблицу 2).

Таблица 2 – Показатели уровня личной и ситуативной тревожности на констатирующем этапе контрольной и экспериментальной групп, %

Вид тревожности	контрольная группа			экспериментальная группа		
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Ситуативная	0,0	11,4	62,2	0,0	0,0	69,2
Личностная	0,0	4,4	62,4	0,0	11,0	64,3

2. По шкале тревоги Бека в контрольной группе 68,5% имеют высокий уровень тревожности, 2,9% - средний уровень тревожности. В экспериментальной группе высокий уровень тревожности имеют 59,4% респондентов, 9,6% - средний уровень тревожности. Низкий уровень тревожности ни в одной из групп не выявлен (см. таблицу 3).

Таблица 3 – Показатели уровня тревожности на констатирующем этапе контрольной и экспериментальной групп, %

Уровень тревожности	контрольная группа	экспериментальная группа
Низкий	0,0	0,0
Средний	4,9	9,6
Высокий	68,5	59,4

3. По результатам опросника иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой в контрольной и экспериментальной группах преобладают такие страхи, как страх болезни близких (33,3% и 38,3%), страх ответственности (50,3% и 58,2%), страх перед будущим (20% и 25%), страх перед «экзаменами» (46,7% и 56,7%), страх перед публичными выступлениями (40% и 51,7%) (см. таблицу 4).

Таблица 4 – Показатели выраженности актуальных страхов на констатирующем этапе контрольной и экспериментальной групп, %

Вид страха	контрольная группа	экспериментальная группа
Страх пауков и змей	19,5	13,2
Страх темноты	19,3	16,5
Страх сумасшествия	19,5	16,2
Страх болезни близких	33,3	38,3
Страх преступности	19,6	15,8
Страх начальства	14,6	15,3
Страх изменений в личной жизни	19,2	15,8
Страх ответственности	50,3	58,2
Страх старости	19,3	15,6
Страх за сердце	18,8	15,6
Страх бедности	19,8	18,8
Страх перед будущим	20,0	25,0
Страх перед экзаменами	46,7	56,7

Страх войны	18,8	19,0
Страх смерти	19,5	19,3
Боязнь замкнутых пространств	19,5	19,8
Страх высоты	16,6	19,3
Страх глубины	19,3	19,6
Страх перед негативными последствиями болезни близких людей	13,6	19,6
Страх заболеть каким-либо заболеванием	17,6	17,6
Страхи, связанные с половой функцией	18,5	19,6
Страх самоубийства	18,2	17,0
Страх перед публичными выступлениями	40,0	51,7
Страх агрессии по отношению к близким	18,3	19,6

Также стоит отметить, что:

- страх болезни близких у большинства испытуемых связан со сложившейся эпидемиологической ситуацией в стране и регионе;
- страх ответственности проявляется в боязни принимать решения, которые могут нести за собой определенные последствия, как правило, для подростков они имеют негативную окраску;
- страх перед будущим у респондентов формируется на фоне непонимания своей дальнейшей профессиональной деятельности, возможностей трудоустройства или полного отсутствия желания продолжать обучение по выбранной профессии;
- страх перед экзаменами и публичными выступлениями являются наиболее актуальными в условиях сдачи сессий, курсовых и дипломных работ.

3.3 Апробация психокоррекционной программы и оценка ее эффективности

На втором этапе эмпирического исследования на основании результатов, полученных в ходе первичной психодиагностики и отражающих высокие показатели тревожности и

выраженности страхов, в контрольной группе было проведено 2 социально-психологических тренинга, направленных на формирование навыков конструктивного выражения своих чувств и эмоций и организацию межличностного взаимодействия между участниками, а в экспериментальной группе была разработана и апробирована психокоррекционная программа по профилактике тревожности и страхов у старших подростков методами арт-терапии.

Конечный результат реализации психокоррекционной программы предполагает, что старшие подростки должны научиться:

1. Отслеживать свое психоэмоциональное состояние;
2. Обеспечивать конструктивное отреагирование своих эмоциональных состояний;
3. Развивать у себя способность к саморегуляции;
4. Выстраивать межличностные отношения без создания коммуникативных барьеров и психологических защит.

По завершению реализации второго этапа эмпирического исследования было проведено итоговое психодиагностическое исследование. Сравнительный анализ данных, полученных в ходе первичного и итогового психодиагностических исследований, после апробации психокоррекционной программы по профилактике тревожности и страхов у старших подростков методами арт-терапии в экспериментальной группе показал следующие результаты:

1. По шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина в экспериментальной группе по сравнению с констатирующим этапом выявлено снижение уровня ситуативной тревожности, отвечающей за актуальное состояние тревоги человека в той или иной стрессовой ситуации, с 69,2% до 51,7% и снижение уровня личной тревожности, как черты личности человека, проявляющейся в склонности воспринимать различные жизненные ситуации как угрожающие, с 64,3% до 48,5%. Динамика снижения уровней ситуативной и личностной тревожности составила 17,5% и 15,8% соответственно (см. рисунок 1).

Таким образом, сравнительный анализ данных по шкале тревожности Спилбергера-Ханина в экспериментальной группе показал, что высокий уровень как ситуативной, так и личностной тревожности после апробации психокоррекционной программы снизился до показателей нормы.

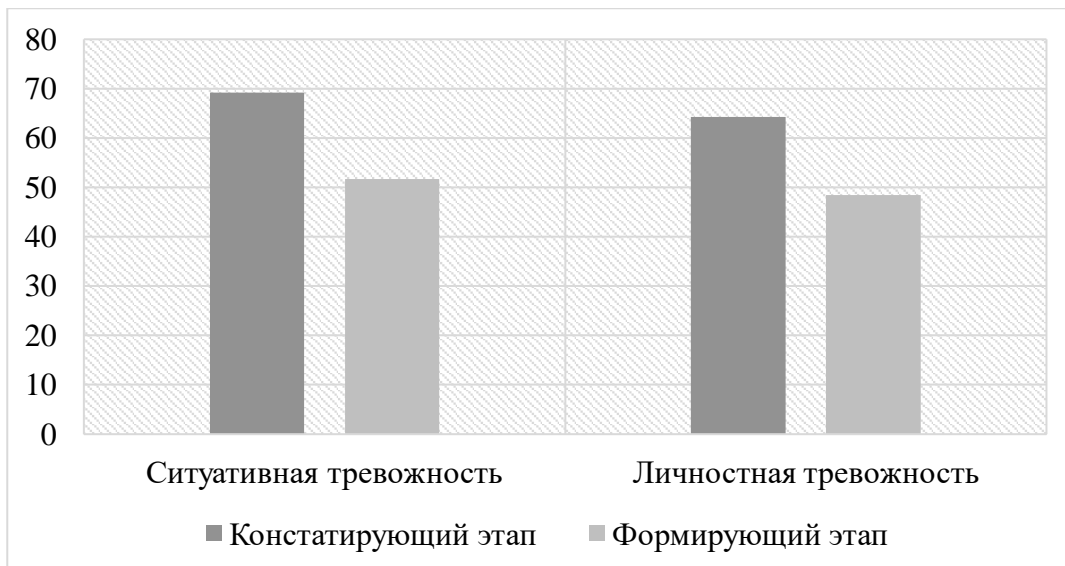


Рисунок 1 – Диаграмма сравнения показателей личной и ситуативной тревожности на констатирующем и формирующем этапах исследования в экспериментальной группе, %

2. По шкале тревоги Бека, отражающей клинические проявления состояния тревоги, в экспериментальной группе на формирующем этапе уровень высокой тревожности снизился с 59,4% до 43,7% с динамикой снижения показателя на 15,7% (см. рисунок 2).

Так, на основе сравнительного анализа результатов по шкале тревоги Бека в экспериментальной группе можно сделать вывод о том, что применение в рамках психокоррекционной программы арт-терапевтических методик позволило снизить уровень тревожности до показателей нормы в том числе и на симптоматическом уровне.

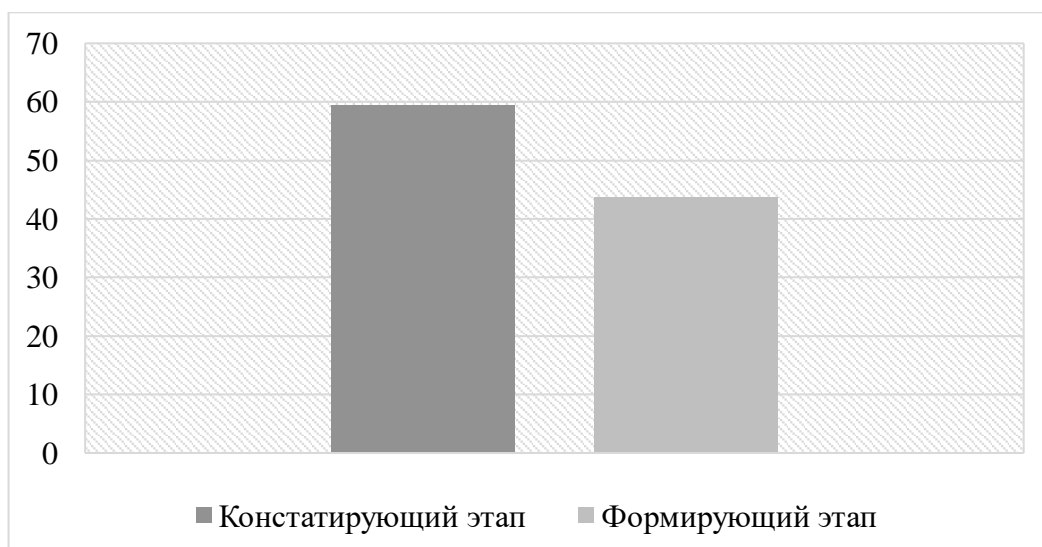


Рисунок 2 – Диаграмма сравнения показателей уровня тревожности на констатирующем и формирующем этапах исследования в экспериментальной группе, %

3. По результатам опросника иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой в экспериментальной группе снизился уровень таких актуальных страхов, как страх болезни близких с 38,3% до 18,4% с динамикой снижения показателя на 19,9%, страх ответственности с 58,2% до 36,8% с динамикой снижения на 21,4%, страх перед будущим с 25% до 10,2% с динамикой снижения на 14,8%, страх перед «экзаменами» с 56,7% до 34,4% с динамикой снижения на 22,3% и страх перед публичными выступлениями с 51,7% до 23,2% с динамикой снижения показателя на 28,5% (см. рисунок 3).

Итак, сравнительный анализ данных по результатам опросника иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой в экспериментальной группе показал, что на фоне снижения уровней тревожности наблюдается и снижение уровня актуальных страхов до показателей нормы.

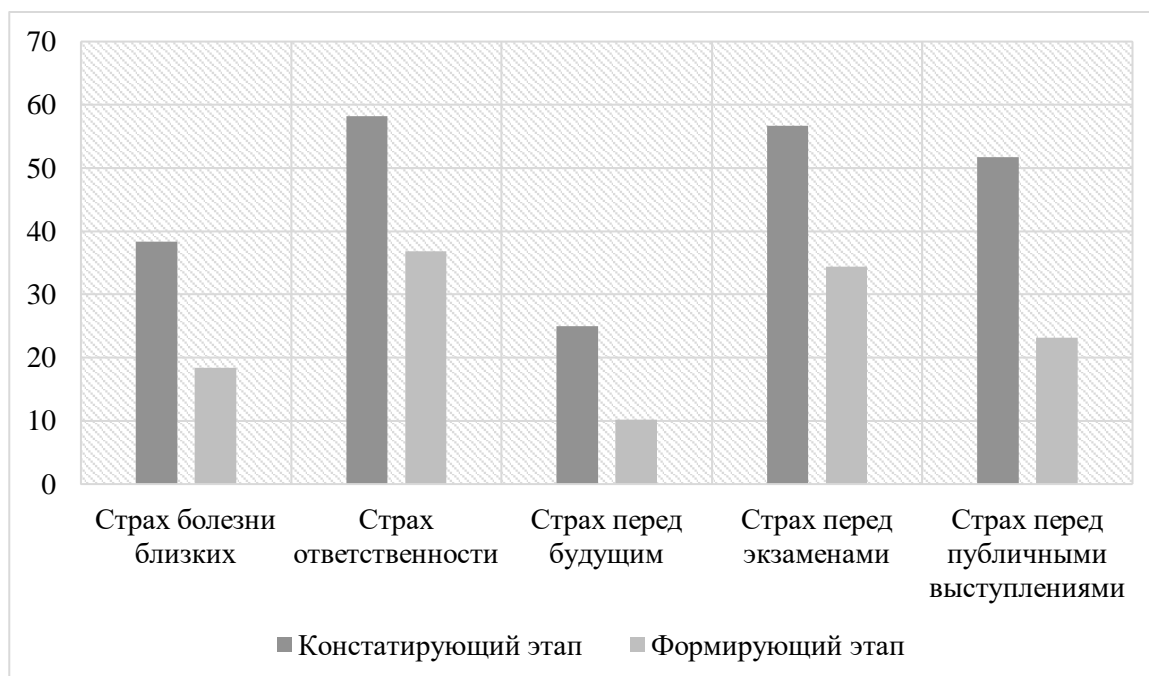


Рисунок 3 – Диаграмма сравнения показателей выраженных страхов на констатирующем и формирующем этапах исследования в экспериментальной группе, %

Если рассматривать сравнительный анализ данных первичного и итогового психодиагностических исследований в контрольной группе после проведения социально-психологических тренингов, то были получены следующие результаты:

1. По шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина в контрольной группе выявлено снижение уровня ситуативной тревожности с 62,2% до 49,3% с динамикой снижения показателя на 12,9% и снижение уровня личной тревожности с 62,4% до 52,5% с динамикой снижения на 9,9%.

Таким образом, по шкале тревожности Спилбергера-Ханина в контрольной группе после проведения социально-психологических тренингов наблюдается снижение уровня личной и ситуативной тревожности на 9,9% и 12,9% соответственно (см. рисунок 4).

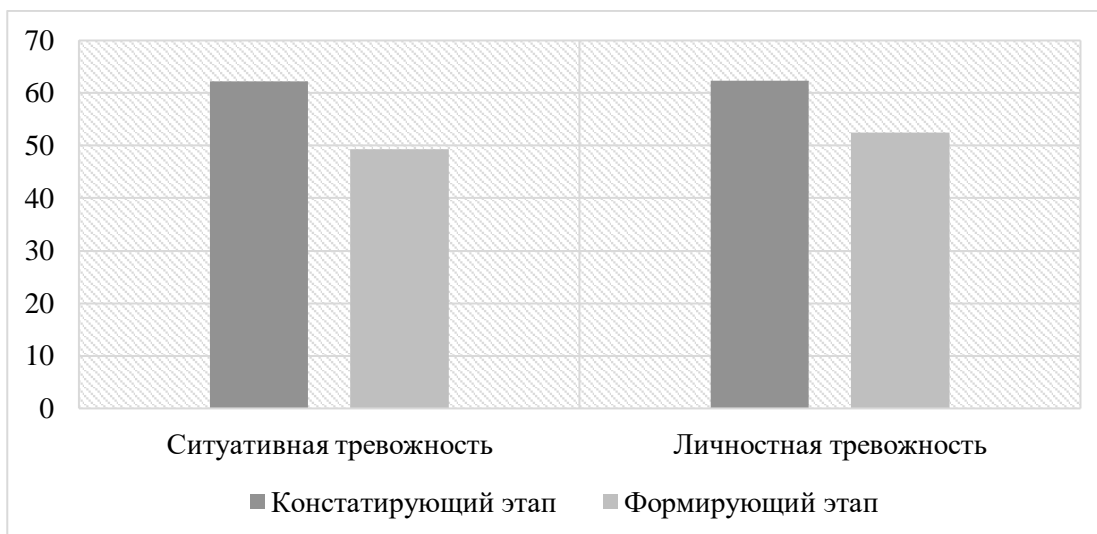


Рисунок 4 – Диаграмма сравнения показателей личной и ситуативной тревожности на констатирующем и формирующем этапах исследования в контрольной группе, %

2. По шкале тревоги Бека в контрольной группе уровень высокой тревожности снизился с 68,5% до 58,9% с динамикой снижения показателя на 9,6%. (см. рисунок 5).

Так, на основе сравнительного анализа результатов по шкале тревоги Бека в контрольной группе можно сделать вывод о том, что после проведения работы в рамках социально-психологического тренинга наблюдается снижение уровня высокой тревожности, однако данные результаты демонстрируют меньшую эффективность по сравнению с применением в работе арт-терапевтических методик.

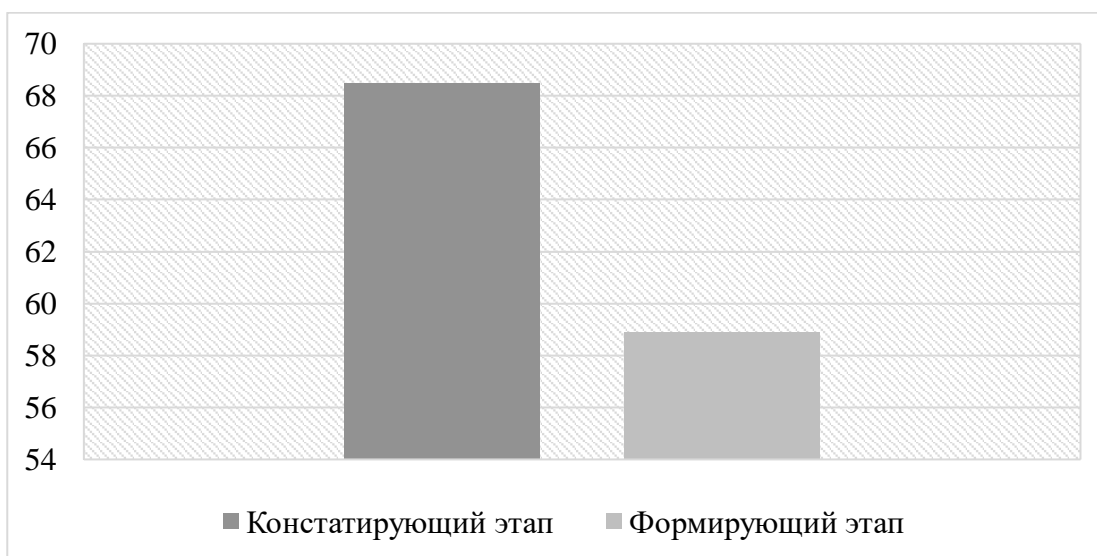


Рисунок 5 – Диаграмма сравнения показателей уровня тревожности на констатирующем и формирующем этапах исследования в контрольной группе, %

3. По результатам опросника иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой в контрольной группе снизился уровень страха болезни близких с 33,3% до 25,4% с динамикой снижения показателя на 7,9%, страха ответственности с 50,3% до 40,4% с динамикой снижения на 9,9%, страха перед будущим с 20% до 12,4% с динамикой снижения на 7,6%, страха перед «экзаменами» с 46,7% до 35,3% с динамикой снижения на 11,4% и страха перед публичными выступлениями с 40% до 29,8% с динамикой снижения показателя на 10,2% (см. рисунок 6).

Так, сравнительный анализ данных по результатам опросника иерархической структуры актуальных страхов личности (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой в контрольной группе показал, что работа в рамках социально-психологического тренинга позволила снизить уровень выраженных страхов в пределах до 11,4%.

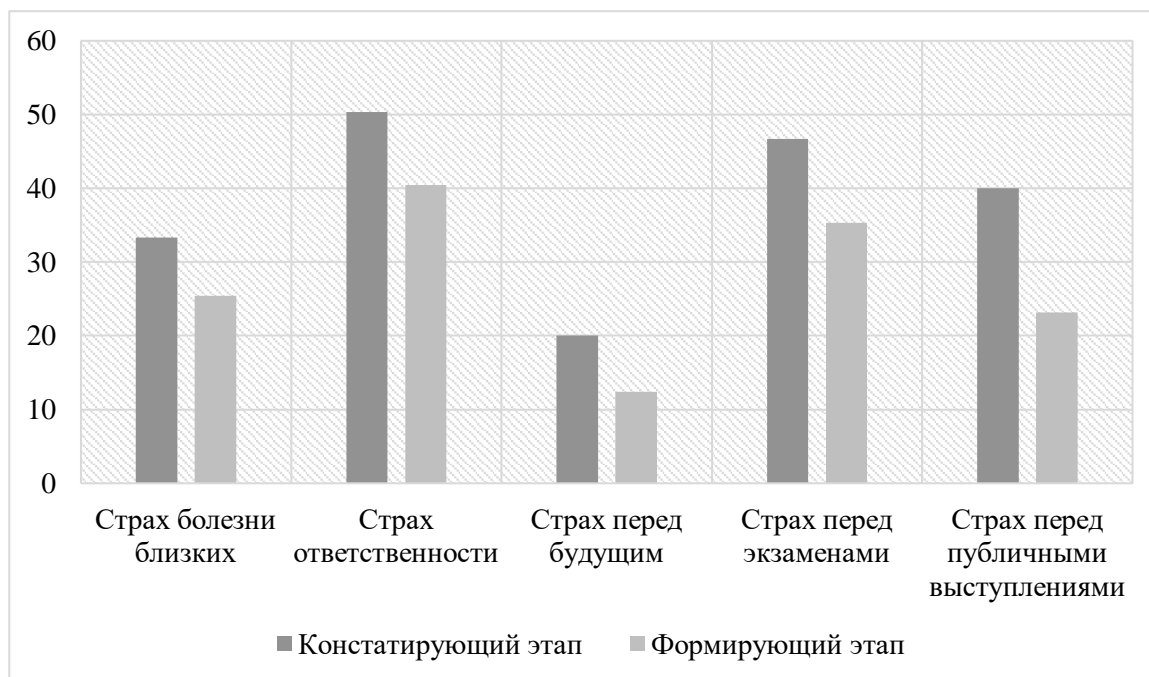


Рисунок 6 – Диаграмма сравнения показателей выраженных страхов на констатирующем и формирующем этапах исследования в контрольной группе, %

Анализируя данные, полученные в ходе эмпирического исследования по результатам работы в контрольной и экспериментальной группах, психокоррекционная программа демонстрирует большую эффективность в снижении уровня тревожности и выраженности страхов у старших подростков, что доказывает гипотезу данного исследования об эффективности применения арт-терапевтических методик в оказании корректирующего воздействия на состояния тревожности и проявление страхов у старших подростков.

Таким образом, полученные эмпирическим путем результаты исследования позволяют сделать вывод об эффективности психокоррекционной программы по профилактике тревожности и страхов у старших подростков методами арт-терапии.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абло С. Распространенность, сопутствующие заболевания и предсказатели тревожных расстройств у детей и подростков в сельской северо-восточной Уганде / С. Абло, Е. Киянда, Р.Б. Кизза, Ж. Левин, С. Нданабаги, Дж. Стейн // *Детская психиатрия*. - 2013. - № 7. - С. 2-21.
2. Андреев А.М. Девиантное поведение подростков и молодежи: причины, особенности и меры предупреждения/ А.М. Андреев// *Вестник Российского государственного торгово-экономического университета*. - 2010. - № 4. - С. 120-125.
3. Акопян Л.С. Психологопедагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста/ Л.С. Акопян// диссертация на соискание ученой степени канд. психол. наук. - 2002. - Самара. – 201 с.
4. Блэк А. Каждый день полон смысла. Как обрести внутреннее равновесие и научиться видеть красоту момента / А. Блэк. – Москва : Эксмо, 2017. – 192 с.
5. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И. Копытина// *Психотерапия*. - 2016. – М. – 142 с.
6. Ингерлейб М. Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики / М. Ингерлейб. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 192 с.
7. Киселева, М.В. Загадка арт-терапии или Пробуждение внутреннегоревенка / М.В. Киселева. - Санкт-Петербург; Москва : Речь, 2018. – 80 с.
8. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. - Санкт –Петербург : Речь, 2016. – 160 с.
9. Кон И.С. Подростковая сексуальность на пороге XXI века: социально-педагогический аспект / И.С. Кон// *Феникс*. - 2001. – Дубна. - 208 с.
10. Копытин А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / А.И. Копытин. –Москва : Психотерапия, 2016. – 142 с.
11. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. –Москва : Питер, 2002. – 368 с.
12. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков /А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – Москва : Когито-Центр, 2017. - 201 с.
13. Копытин А.И. Техники ландшафтной арт-терапии /А.И. Копытин, Б.Корт. – Москва : Когито-Центр, 2013. - 104 с.

14. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А.И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2014. - 203с.
15. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие /А.И.Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2015. – 526 с.
16. Копытин А.И. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. Отечественный и зарубежный опыт / А.И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2012. – 286 с.
17. Лебедева Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А.Тараканова. - 4-е изд. - Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 336 с.
18. Мандель Б.Р. Возрастная психология: Учебное пособие / Б.Р. Мандель// вузовский учебник: ИНФРА-М. - 2013. – М. – 352 с.
19. Нейрографика: как управлять своей жизнью с помощью рисования [Электронный ресурс] // - Электрон. дан. – URL: <https://www.psychologies.ru/articles/neurografika-kak-upravlyat-jiznyu-s-pomoschyu-risovaniya/> (дата обращения: 20.05.2022).
20. Никитин В.Н. Арт-терапия: учебное пособие / В.Н. Никитин – Москва : Когито–Центр, 2014. – 328 с.
21. Овсянникова, Е.П. Индивидуальный подход к исследованию агрессивного поведения подростков / Е.П. Овсянникова // Научно-методический электронный журнал Концепт.- 2015. - Т. 30. – С. 25-28.
22. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара : Бахрах, 1998. – 664 с.
23. Психологический словарь / под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова // Педагогика Науч.- исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. - 1983. – М. - 448 с.
24. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты/ Д.Я. Райгородский// Бахрах. - 1998. – Самара. – 664 с.
25. Руссо Ж.Ж. Педагогические сочинения: В 2 т. / Ж.Ж. Руссо// Педагогика. - 1981. – Т.1. – М. – 590 с.
26. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревожности/ Ч. Спилбергер// Тревога и тревожность: хрестоматия. - 2008. – Спб. – С.85-99.
27. Тарарина Е. Шкатулка мастера. Практикум по арт–терапии / Е. Тарарина. – Москва : Вариант, 2017. – 208 с.
28. Тарарина Е. Глубинная арт–терапия. Практики трансформаций / Е. Тарарина. – Москва : Вариант, 2018. – 236 с.

29. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми / Е. Тарарина. – Москва : Вариант, 2019. – 252 с.
30. Эльконин Д.Б. Учебная деятельность в подростковом возрасте/ Д.Б. Эльконин//Академия. - 2001. – М.- 568 с.
31. Эриксон Э.Х. Идентичность: юность и кризис/Э.Х. Эриксон// Флинта, МПСИ, Прогресс. - 2006. – М. – 352 с.
32. Цукерман Г.А. Психология саморазвития / Г.А. Цукерман., Б.М. Мастеров// Питер. - 1995. – М. – 288 с.