

PRACTICAL ORIENTED WORK ON THE REGULATION OF THE ADVERSE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF ADOLESCENTS BY ART TREATMENT MEANS

Hrychev A.Yu. (Russian Federation) Email: Hrychev441@scientifictext.ru

*Hrychev Anton Yuryevich - Social Teacher,
STATE BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION OF THE CITY OF MOSCOW
SCHOOL № 887, MOSCOW,
Graduate Master Degree (psychological and pedagogical education),
DEPARTMENT OF SOCIAL AND AGE PSYCHOLOGY,
FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION
TAMBOV STATE UNIVERSITY NAMED AFTER G.R. DERZHAVIN, TAMBOV*

Abstract: *the article analyzes the experimental work with students of adolescence. Namely, the effectiveness of art therapy classes in order to correct their adverse psycho-emotional state in five components: anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, self-doubt. The experimental results described in the article suggest that art therapy sessions with adolescents, in order to correct their psycho-emotional sphere, are effective. This study will be useful and interesting in psychological and educational practice.*

Keywords: *art therapy, adolescence, pedagogy, psychology, experimental work, socialization.*

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ РАБОТА ПО РЕГУЛЯЦИИ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ Хрычев А.Ю. (Российская Федерация)

*Хрычев Антон Юрьевич – социальный педагог,
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
Школа № 887, г. Москва,
соискатель академической степени магистра (психолого-педагогическое образование),
кафедра социальной и возрастной психологии,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов*

Аннотация: *в статье анализируются опытно-экспериментальная работа с обучающимися подросткового возраста. А именно, эффективность занятий арт-терапией с целью коррекции их неблагоприятного психоэмоционального состояния по пяти компонентам: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, неуверенность в себе. Описанные в статье результаты эксперимента позволяют утверждать, что арт-терапевтические занятия с подростками, с целью коррекции их психоэмоциональной сферы, являются эффективными. Данное исследование будет полезным и интересным в психолого-педагогической практике.*

Ключевые слова: *арт-терапия, подростковый возраст, педагогика, психология, опытно-экспериментальная работа, социализация.*

УДК 37.013.42

Данная работа проводилась в ГБОУ «Школа № 887» города Москвы. В эксперименте приняло участие 52 подростка: мальчиков и девочек в возрасте от 12 до 14 лет. 26 обучающихся составляют экспериментальную группу, где после исследования показателей критериев психоэмоциональной сферы будет апробирована арт-терапевтическая программа. И 26 обучающихся другого класса составляли контрольную группу.

Целью данного этапа работы являлось измерение компонентов психоэмоциональной сферы подростков до и после экспериментального исследования с применением программы арт-терапевтического воздействия [14].

Опытно-экспериментальная работа проводилась в несколько этапов. *Констатирующий этап* ставил задачу изучения исходного состояния компонентов психоэмоциональной сферы подростков с помощью наблюдения и тестирования. Задача *формирующего этапа* эксперимента предусматривала практическое изменение психоэмоциональной сферы подростков посредством арт-терапевтического воздействия на специальных занятиях. На *контрольном этапе* выявлялись конечные результаты изменения психоэмоциональной сферы подростков в комплексе составляющих её компонентов.

На констатирующем этапе эксперимента были определены компоненты психоэмоциональной сферы подростков: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, неуверенность в себе [5].

На констатирующем этапе эксперимента подросткам также были предложены два теста Г.Ю. Айзенка, адаптированные к проводимому исследованию. В первый из них входили вопросы, направленные на выявление:

- различных психических состояний;
- отношения подростка к различным трудностям;
- особенностей поведения;
- умения быстро (медленно) переключаться с одного состояния на другое.

Вопросы первого теста были разбиты на четыре блока:

I блок (с 1 по 10 вопрос) – выявляли уровень тревожности;

II блок (с 11 по 20 вопрос) – определяли степень фрустрации;

III блок (с 21 по 30 вопрос) – раскрывали величину агрессивности;

IV блок (с 31 по 40 вопрос) – выявляли уровень ригидности.

Вопросы второго теста были направлены на выявление степени неуверенности в себе [2].

Результаты проведенного наблюдения и тестирования участников **экспериментальной группы** позволили выявить исходный уровень развития компонентов психоэмоциональной сферы подростков на контрольном этапе. Агрессивность подростков представлена следующим образом: низкий уровень имеют 20% опрошенных, 8% – уровень ниже среднего, средний уровень был выявлен у 54% детей, уровень выше среднего у 10% и высокий уровень зафиксирован у 8% тестируемых. Выявлены следующие уровни развития ригидности: низкий уровень у 8% подростков, уровень ниже среднего у 10%, средний уровень имеют 58%, уровень выше среднего наблюдается у 14% ребят и высокий уровень у 10%. Тревожность представлена так: низкий уровень выявлен у 23% опрошенных, уровень ниже среднего у 21%, средний уровень обнаружен у 40% детей, уровень выше среднего у 16%, высокого уровня зафиксировано не было. Уровни фрустрации представлены таким образом: низкий уровень имеют 16% тестируемых, 20% – уровень ниже среднего, средний уровень выявлен у 32% подростков, уровень выше среднего у 18% и высокий уровень обнаружен у 14% респондентов. При определении неуверенности в себе обнаружилось следующие уровни: 7% – низкий уровень, 12% – уровень ниже среднего, средний уровень имеют 23% опрошенных, уровень выше среднего был выявлен у половины испытуемых и высокий уровень зафиксирован у 8% подростков.

Результаты проведенного наблюдения и тестирования участников **контрольной группы** позволили выявить исходный уровень развития компонентов психоэмоциональной сферы подростков на контрольном этапе. Агрессивность подростков представлена следующим образом: низкий уровень имеют 22% опрошенных, 7% – уровень ниже среднего, средний уровень был выявлен у 52% детей, уровень выше среднего у 12% и высокий уровень зафиксирован у 7% тестируемых. Выявлены следующие уровни развития ригидности: низкий уровень у 9% подростков, уровень ниже среднего у 11%, средний уровень имеют 56%, уровень выше среднего наблюдается у 13% ребят и высокий уровень у 11%. Тревожность представлена так: низкий уровень выявлен у 22% опрошенных, уровень ниже среднего у 22%, средний уровень обнаружен у 41% детей, уровень выше среднего у 15%, высокого уровня зафиксировано не было. Уровни фрустрации представлены таким образом: низкий уровень имеют 15% тестируемых, 19% – уровень ниже среднего, средний уровень выявлен у 34% подростков, уровень выше среднего у 19% и высокий уровень обнаружен у 13% респондентов. При определении неуверенности в себе обнаружилось следующие уровни: 8% – низкий уровень, 13% – уровень ниже среднего, средний уровень имеют 22% опрошенных, уровень выше среднего был выявлен у 49% испытуемых и высокий уровень зафиксирован у 8% подростков.

На втором формирующем этапе эксперимента с подростками проводилась работа, направленная на изменение их психоэмоциональной сферы.

С целью реализации развивающей деятельности, к работе была привлечена экспериментальная группа обучающихся.

Перед слушанием музыки и занятием другими видами арт-терапии, с подростками была проведена беседа в форме знакомства, во время которой обращалось пристальное внимание на манеру поведения и манеру общения ребят. Важным фактором являлось то, что для подростков не должно существовать шаблонов в понимании музыки и занятием другими видами деятельности. Каждый ребенок является личностью и зачастую именно новый взгляд на что-либо позволяет сделать открытие и наилучшим образом развить творческие и интеллектуальные способности [7].

Завершением формирующего этапа опытно-экспериментальной работы стало повторное тестирование по двум тестам Айзенка, которое должно было точно показать, насколько изменилось психоэмоциональное состояние подростков в контрольной и экспериментальной группах. Проведя эту часть работы, на контрольном этапе были проанализированы изменения в психоэмоциональной сфере подростков [11].

Результаты тестирования показали, что психоэмоциональное состояние подростков в **контрольной группе** по всем пяти критериям (агрессивность, ригидность, тревожность, фрустрация, неуверенность в

себе) практически не изменились. Данная информация по каждому критерию в отдельности наглядно представлена в таблицах ниже.

Таблица 1. Агрессивность

Уровни (справа)	Низкий (0-20%)	Ниже среднего (20-40%)	Средний (40-60%)	Выше среднего (60-80%)	Высокий (80-100%)
Результат до эксперимента	22%	7%	52%	12%	7%
Результат после эксперимента	20%	9%	53%	10%	8%

Таблица 2. Ригидность

Уровни (справа)	Низкий (0-20%)	Ниже среднего (20-40%)	Средний (40-60%)	Выше среднего (60-80%)	Высокий (80-100%)
Результат до эксперимента	9%	11%	56%	13%	11%
Результат после эксперимента	10%	13%	53%	12%	12%

Таблица 3. Тревожность

Уровни (справа)	Низкий (0-20%)	Ниже среднего (20-40%)	Средний (40-60%)	Выше среднего (60-80%)	Высокий (80-100%)
Результат до эксперимента	22%	22%	41%	15%	0%
Результат после эксперимента	20%	23%	43%	14%	0%

Таблица 4. Фрустрация

Уровни (справа)	Низкий (0-20%)	Ниже среднего (20-40%)	Средний (40-60%)	Выше среднего (60-80%)	Высокий (80-100%)
Результат до эксперимента	15%	19%	34%	19%	13%
Результат после эксперимента	16%	18%	36%	20%	10%

Таблица 5. Неуверенность в себе

Уровни (справа)	Низкий (0-20%)	Ниже среднего (20-40%)	Средний (40-60%)	Выше среднего (60-80%)	Высокий (80-100%)
Результат до эксперимента	8%	13%	22%	49%	8%
Результат после эксперимента	8%	14%	25%	46%	7%

Сводные результаты изменений по всем компонентам психоэмоциональной сферы подростков **контрольной группы** отражены в диаграмме ниже.

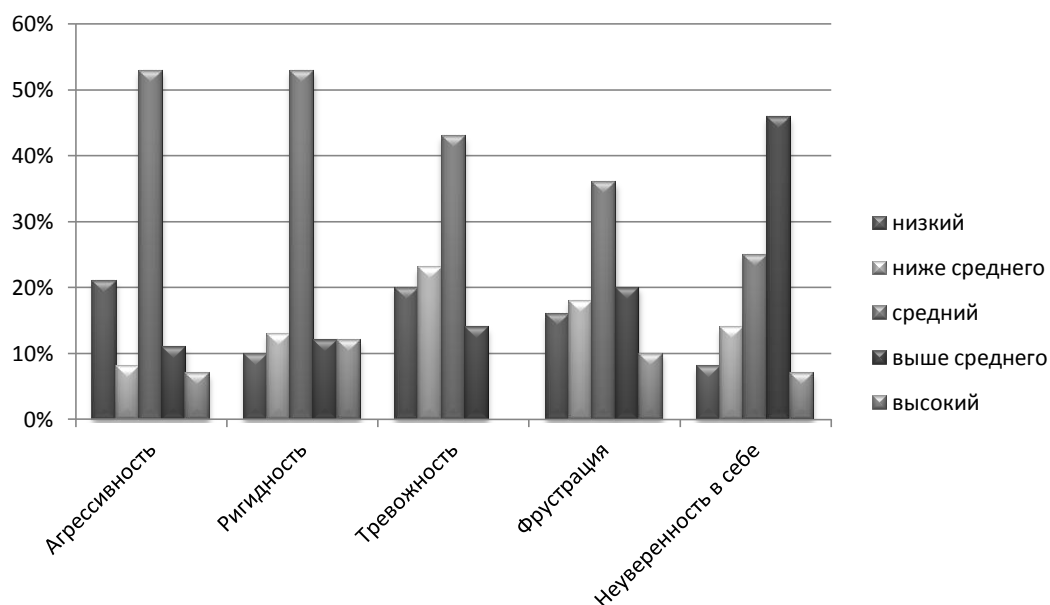


Рис. 1. Диаграмма. Контрольная группа

Результаты тестирования показали, что психоэмоциональное состояние подростков в **экспериментальной группе** по всем пяти критериям (агрессивность, ригидность, тревожность, фрустрация, неуверенность в себе) заметно улучшились. Данная информация по каждому критерию в отдельности наглядно представлена в таблицах ниже.

Таблица 6. Агрессивность

Уровни (справа)	Низкий (0-20%)	Ниже среднего (20-40%)	Средний (40-60%)	Выше среднего (60-80%)	Высокий (80-100%)
Результат до эксперимента	20%	8%	54%	10%	8%
Результат после эксперимента	30%	26%	34%	6%	4%

Таблица 7. Ригидность

Уровни (справа)	Низкий (0-20%)	Ниже среднего (20-40%)	Средний (40-60%)	Выше среднего (60-80%)	Высокий (80-100%)
Результат до эксперимента	8%	10%	58%	14%	10%
Результат после эксперимента	15%	22%	46%	10%	7%

Таблица 8. Тревожность

Уровни (справа)	Низкий (0-20%)	Ниже среднего (20-40%)	Средний (40-60%)	Выше среднего (60-80%)	Высокий (80-100%)
Результат до эксперимента	23%	21%	40%	16%	0%
Результат после эксперимента	29%	36%	27%	8%	0%

Таблица 9. Фрустрация

Уровни (справа)	Низкий (0-20%)	Ниже среднего (20-40%)	Средний (40-60%)	Выше среднего (60-80%)	Высокий (80-100%)
Результат до эксперимента	16%	20%	32%	18%	14%
Результат после эксперимента	22%	33%	24%	12%	9%

Таблица 10. Неуверенность в себе

Уровни (справа)	Низкий (0-20%)	Ниже среднего (20-40%)	Средний (40-60%)	Выше среднего (60-80%)	Высокий (80-100%)
Результат до эксперимента	7%	12%	23%	50%	8%
Результат после эксперимента	9%	21%	34%	31%	5%

Сводные результаты изменений по всем компонентам психоэмоциональной сферы подростков экспериментальной группы отражены в диаграмме ниже.

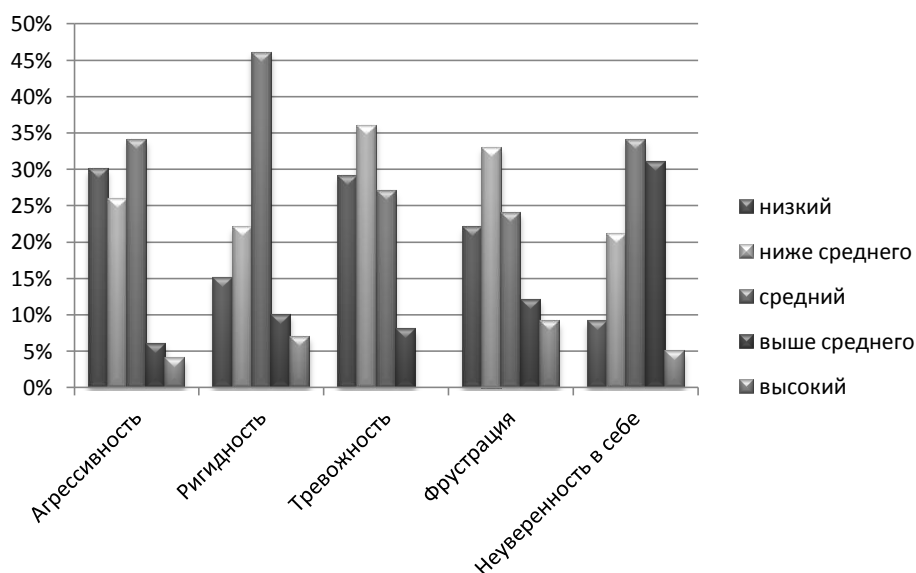


Диаграмма №2 «Экспериментальная группа»

Таким образом, полученные результаты позволяют утверждать, что арт-терапевтические занятия с подростками, с целью коррекции их психоэмоциональной сферы, являются эффективными. Данное исследование будет полезным и интересным в психолого-педагогической практике. Оно позволит организовать эффективную деятельность по регуляции неблагоприятного психоэмоционального состояния подростков средствами арт-терапии.

Список литературы / References

1. *Абрамова Г.С.* Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов. М.: Академия, 1999. 672 с.
2. *Бандура А., Уолтерс Р.* Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М.: «Эксмо пресс», 2000. 512 с.
3. *Богомолов В.О.* Тестирование детей: серия «Психологический практикум». Ростов н/Д: Феникс, 2004. 352 с.

4. *Зимбардо Ф.* Формирование самооценки / Самосознание и защитные механизмы личности. Самара: Изд. дом "Бахрах", 2003. 656 с.
5. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
6. *Копытин А.И.* Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 1999. 256 с.
7. *Коттлер Д., Браун Р.* Психотерапевтическое консультирование. СПб.: Питер, 2001. 424 с.
8. *Лебедева Л.Д.* Арт-терапия в педагогике // Педагогика, 2000. № 9. С. 27-34.
9. *Немов Р.С.* Психология: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. М.: ВЛАДОС, 2001. Кн. 2: Психология образования. 608 с.
10. *Петрушин В.И.* Музыкальная психология: учебное пособие для вузов. 2-е изд. М.: Академический Проект; Трикста, 2008. 400 с.
11. *Соловьёва С.А.* Профорориентационные исследования личности школьника: учебное пособие к спецкурсу / под ред. М.И. Старова. Тамбов, 1992. 137 с.
12. *Старикова С.* Арт-терапевтические методы в школе // Народное образование, 2007. № 8. С. 193–197.
13. *Шибутани Т.* Я-концепция и чувство собственного достоинства. / Самознание и защитные механизмы личности. Самара: Изд. дом «Бахрах», 2003. 656 с.
14. Экспериментальная психология / пер. с франц. / ред.-составители П. Фресс и Ж. Пиаже. Выпуск 5. М.: Прогресс, 1975. 283 с.
15. Энциклопедический справочник медицины и здоровья / ред.-сост. К. Люисс. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004. 960 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. *Abramova G.S.* Developmental psychology: a textbook for university students. M.: Academy, 1999. 672 p.
2. *Bandura A., Walters R.* Teenage aggression. Exploring the effects of parenting and family relationships. M.: "Eksmo press", 2000. 512 p.
3. *Bogomolov V.O.* Testing children: a series of "psychological practice". Rostov n / a: Phoenix, 2004. 352 p.
4. Encyclopedic handbook of medicine and health / ed.-comp. K. Lucis. M.: Russian Encyclopedic Partnership, 2004. 960 p.
5. Experimental psychology / Per. from French / ed. compilers P. Fress and J. Piaget. Issue 5. M.: Progress, 1975. 283 p.
6. *Ilyin E.P.* Emotions and feelings. SPb.: Peter, 2001. 752 p.
7. *Kopytin A.I.* Basics of art therapy. St. Petersburg: Lan, 1999. 256 p.
8. *Kottler D., Brown R.* Psychotherapeutic counseling. SPb.: Peter, 2001. 424 p.
9. *Lebedeva L.D.* Art Therapy in Pedagogy // Pedagogy. 2000. №9. P. 27-34.
10. *Nemov R.S.* Psychology: study guide for students. higher ped. studies. Institutions. M.: VLADOS, 2001. Book. 2: Educational Psychology. 608 p.
11. *Petrushin V.I.* Music psychology: a textbook for universities. 2nd ed. M.: Academic Project; Tricksta, 2008. 400 p.
12. *Shibutani T.* I-concept and self-esteem. / Self-awareness and protective mechanisms of personality. Samara: Ed. House "Bakhrakh", 2003. 656 p.
13. *Solovyov S.A.* Vocational orientation studies of the student's personality: textbook for the special course/ed. M.I. Starov. Tambov, 1992. 137 p.
14. *Starikova S.* Art therapy methods at school // Public Education, 2007. № 8. P. 193-197.
15. *Zimbardo F.* Formation of self-esteem / Self-consciousness and protective mechanisms of personality. Samara: Ed. House "Bakhrakh", 2003. 656 p.