

используются разные виды активности, такие как обсуждение, групповая дискуссия, моделирование ситуаций, упражнения и пр. Эти виды активности направлены на то, чтобы практиковать новые формы поведения и получать обратную связь от участников группы. Для студентов составлена комплексная тренинговая программа, направленная на развитие у них навыков поведения в обществе, умение контролировать собственные эмоциональные проявления, адекватно реагировать на поведенческие особенности окружающих.

Оценочно-результативный компонент включает в себя оценку педагогом и самооценку студентами результатов деятельности, установление их соответствия поставленным целям, выявление причин их возможного несоответствия, постановку задач дальнейшей деятельности.

Таким образом, структурно-функциональная модель развития смысловой саморегуляции студентов позволяет направлять усилия субъектов образовательного процесса на формирование и развитие ведущих компонентов саморегуляции и жизнестойкости, обеспечивающих студентам возможность добиваться в деятельности оптимально высоких результатов.

Список литературы:

1. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 519 с.
2. Наливайко Т. В. Исследования жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2006. – 27 с.
3. Сова Ю.И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Тамбов, 2009. – 21 с.
4. Словарь современных понятий и терминов. – М.: Изд-во Республика, 2002. – 528 с.
5. Яковлев, Е.В., Яковлева, Н.О. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – Челябинск: Изд-во РБИУ, 2010. – 317 с.

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

Григорова Юлия Борисовна,

ст. преподаватель кафедры педагогики и психологии,

Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова,

Гузенко Анастасия Сергеевна,

педагог-психолог,

КГУ «Гимназия имени А.М. Горького отдела образования города Костаная»

Управления образования акимата Костанайской области

Аннотация

Мақалада жас өспірімдердің эмоционалды бұзылыстарын түзетудегі арт-терапия әдістерінің бірі ретінде фракталдық әдістің тиімділігі қарастырылады.

Түйінді сөздер: эмоционалды әл-ауқат, жас өспірімдердің эмоционалды бұзылыстары, арт-терапиясы, фракталдық сурет.

Аннотация

В статье рассмотрена эффективность фрактального метода, как одного из методов арт-терапии, в коррекции эмоциональных нарушений подростков.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, эмоциональные нарушения подростков, арт-терапия, фрактальное рисование.

Abstract

The article considers the effectiveness of the fractal method, as one of the methods of art therapy, in the correction of emotional disorders in adolescents.

Keywords: emotional well-being, emotional disorders of adolescents, art therapy, fractal drawing.

В современном обществе очень высокая эмоциональная насыщенность и динамика жизни приводят к высоким психологическим нагрузкам не только у взрослых, но и у детей. Это обусловлено преобразованиями в обществе, повышением требований к интеллектуальным, эмоциональным, физическим возможностям человека, к его способности регулировать социально приемлемыми способами эмоциональные состояния. В этих условиях наименее защищенными оказываются подростки, поскольку организм и психика еще не достаточно устойчивы, легко уязвимы и очень восприимчивы к воздействию среды. Детей с эмоциональными проблемами в настоящее время становится все больше, т.к. в большинстве случаев они находятся в напряжении из-за постоянного чувства незащищенности, отсутствия опоры в близком окружении и потому беспомощности. В качестве общих особенностей этого возраста отмечаются изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость. В этот период формируется комплексный, целостный образ себя как личности, обеспечивающий человеку некоторую автономию и являющийся психологической основой устойчивости к фрустрирующим жизненным ситуациям. В сочетании с неправильным воспитанием, неблагоприятными отношениями с окружающими людьми и физиологическими качествами эти особенности могут стать эмоциональными нарушениями [1]. Мы можем выделить следующие симптомы нарушений эмоциональной сферы у подростков: неуравновешенность, агрессивность, враждебность, негативизм, конфликтность, тревожность, ригидность, эмоциональная напряженность. Всё вышеперечисленное поддается психологической коррекции, при своевременном ее применении.

Для коррекции эмоциональных нарушений у подростков как один из многочисленных способов применяется арт-терапия – метод невербальной, в том числе изобразительной экспрессии, выражения чувств и эмоций. Согласно многочисленным исследованиям педагогов и психологов детский рисунок является своеобразным аналогом речи. В частности, Л. С. Выготский называл детское рисование графической речью [2].

Одно из направлений арт-терапии – фрактальное рисование. Метод, получивший название «фрактальный», был впервые применен в 1991 г. на семинарах, посвященных проблемам резервных возможностей человека и способам их самореализации. Из множества, существующих на сегодняшний день техник, фрактальное рисование является уникальной методикой воздействия на психику человека. На результаты проведения методики не влияют ни этнические, ни национальные, ни территориальные различия. Возраст людей использующих фрактальный метод как способ диагностики и коррекции от 6 лет до 96 лет. Везде, где применяется этот метод, – результат всегда одинаково высок.

Метод фрактального рисования был разработан Т.З Полуяхтовой на основе научно-прикладных исследований Б. Мандельброта и М. Люшера.

Фрактальный метод аналитической диагностики, прогноза и коррекции состояния человека (далее просто «фрактальный метод») основан на взаимосвязи между мелкой моторикой рук человека и его психическим состоянием, ведь рисунок несет информацию о состоянии души и тела. На результаты использования фрактального метода не влияют ни этнические, ни национальные, ни территориальные различия. Везде, где применяется этот метод, – результат всегда одинаково высок [3].

Главная его задача – самовыражение человека через рисунок, выполненный по определенным правилам.

Суть метода базируется на использовании взаимосвязей между ручной моторикой человека и его психическими и психофизиологическими состояниями. Данный метод основывается так же на учете рационального и интуитивного в восприятии человека и в его творческой активности. Особое внимание в методе уделено психофизиологическим характеристикам цветовосприятия и цветовыражения связанным с психической

системой человека. Метод фрактального рисования может применяться в как индивидуальной работе с ребенком (или взрослым), так и в групповой форме, для коррекции нарушений психоэмоционального состояния – переживания чувства утраты, адаптационный период, снятие тревожности, напряжения, усталости.

Технология предполагает выполнение тестовых (диагностических) и последующих коррекционных рисунков. Необходимые инструменты:

- набор цветных карандашей, фломастеров и ручек как можно большего количества цветовых оттенков;
- лист ватмана формата А4;
- шариковая ручка черного или темно-синего цвета, в крайнем случае черный тонкий фломастер.

Для того чтобы выполнить тестовый рисунок, необходима более или менее спокойная обстановка и немного свободного времени. Выполнение любого рисунка начинается с изображения контура. Лист перед собой расположить по горизонтали. Шарик ручки устанавливаем в любой точке листа. Закрыв глаза, рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую площадь листа, в течение 45-60 секунд. Линия должна быть четкая и хорошо прочерченная. Скорость движения ручки средняя, без резких росчерков. Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные и любые другие геометрические фигуры и стараясь разнообразить направления линий и свои движения, а также не допуская частых повторов: круговых форм, петлеобразных форм, 8-образных форм, геометрических форм. Белый фон рисунка необходимо оставить идеально чистым, без помарок, пятен и надписей.

Несколько необходимых советов: начало и окончание линии надо обязательно подвести или закруглить к ближайшей точке пересечения. Линию ведем не резко, со средней скоростью (не очень быстро и не очень медленно). Рука должна двигаться свободно, как бы сама собой. Не изображая знакомые фигуры (цветы, домики, деревья и др.). Соотношение крупных, средних и мелких ячеек на площади рисунка должно быть близким к 1/3, т. е. треть больших, треть средних, треть маленьких. Пример изображения контура виден на рисунке 1.

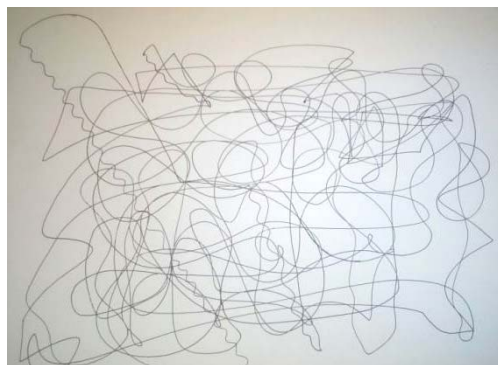


Рисунок 1. Изображение контура фрактального рисунка

Когда контур готов, можно приступать к раскрашиванию. Закрашивая тестовый рисунок, карандаши, фломастеры и цветные ручки (из общего набора) надо брать только с закрытыми глазами.

При закрашивании необходимо помнить, что соседние ячейки, разделенные линией, нельзя заполнять од ним и тем же цветом. Если же ячейки соприкасаются в точке и расположены по диагонали, тогда можно. Также обязательно, при закрашивании ячеек, нужно регулировать нажим карандаша, от слабого и среднего, до сильного нажима карандаша. Ячейки необходимо закрашивать без штрихов, аккуратно и ровно. Самые маленькие ячейки стараться закрашивать только ручкой. Одним цветом можно

закрасить либо одну ячейку, либо некоторое количество ячеек, но не более 10 -15. В случае, когда в руки попадает карандаш одного и то же цвета, то хотя бы одну ячейку, но закрасить необходимо, после чего карандаш возвращается в общий набор. Допускается и рекомендуется использовать при закрашивании одновременно и карандаши, и фломастеры, и цветные шариковые и гелевые ручки (более подробную инструкцию см. Приложение А). Раскрашенный рисунок проиллюстрирован на рисунке 2.

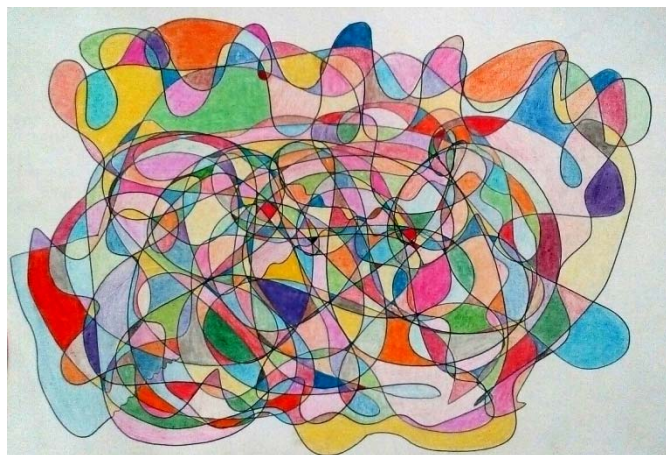


Рисунок 2. Готовый фрактальный рисунок

Коррекционные рисунки выполняются осознанно, линии рисуются с закрытыми глазами, однако уже не произвольно, а с изображением определенных элементов (петля, квадрат и т.д.). А раскрашиваются коррекционные рисунки обязательно с выбором цвета в соответствии с поставленной задачей. Обычно это происходит после анализа тестового рисунка с помощью ключа, когда выясняются проблемы и вырабатывается механизм их решения. Для снятия остроты проблемы цвет обозначенного пятна рекомендуется постепенно разнести на соответствующие средние ячейки. А затем ячейки с нежелательным цветом «вынести» из центра на периметр рисунка. Например, можно использовать сочетание синего, голубого, зеленого и оранжевого цветов (иногда розового), которое дает положительную динамику развития и решения проблемы.

Таким образом, мы предположили, что фрактальный метод является эффективным методом в коррекции эмоциональных нарушений детей подросткового возраста. И доказали это с помощью разработанного нами коррекционного курса, состоящего из одного диагностического и шести коррекционных рисунков.

Содержание психокоррекционного фрактального курса:

1. Диагностический рисунок.
2. Тренируем моторику.
3. Цветотерапия.
4. Элемент волна.
5. Элемент петля.
6. Элемент квадрат.
7. Элемент спираль.

При выполнении последних четырех рисунков, в изображение контура вводится один повторяющийся элемент. При раскрашивании, карандаши выбираются открытыми глазами. В рисунке должны присутствовать все цвета карандашей, которые имеются в наличии.

Мы провели экспериментальную работу. В группу испытуемых вошли подростки в возрасте 12 – 13 лет. Были сформированы контрольная и экспериментальная группа по 15 человек каждая. В контрольную группу вошли подростки без признаков эмоциональных нарушений, а в экспериментальную группу вошли учащиеся, с наличием

эмоциональных нарушений, а именно – агрессивность, фрустрация, тревожность (по результатам проведенной нами диагностики см. рис. 3).

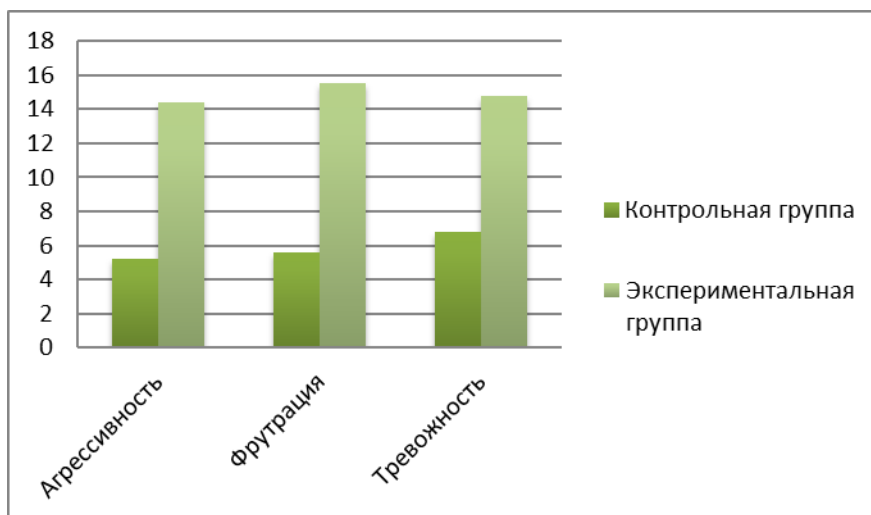


Рисунок 3. Показатели психических состояний контрольной и экспериментальной групп, по шкалам

По завершении коррекционного курса была проведена повторная психодиагностика негативных эмоциональных состояний у подростков экспериментальной и контрольной группы. Результаты изучения агрессивности, фрустрации и тревожности после коррекции представлены на рисунках 4, 5, 6.

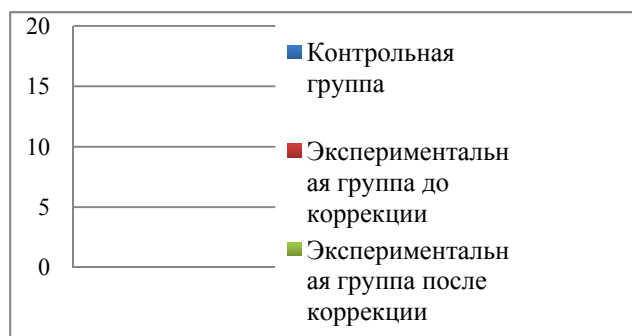


Рисунок 4. Уровень агрессивности у подростков экспериментальной группы до и после психокоррекции



Рисунок 5. Показатель фрустрации у подростков экспериментальной группы до и после психокоррекции



Рисунок 6. Уровень тревожности у подростков до и после психокоррекции

Таким образом, результаты повторной психодиагностики после коррекции свидетельствуют о положительной динамике показателей нарушений эмоциональной сферы, таких как агрессивность, фрустрация, тревожность. Следовательно, можно сделать вывод, что фрактальный метод чрезвычайно эффективен в коррекции нарушений эмоциональной сферы подростков. Однако следует отметить, что диагностическая и психокоррекционная работа должна проводиться систематически не только среди подростков, но и среди родителей подростков, учителей и администраций школ, т.е. всех ответственных за эмоциональное благополучие детей и подростков.

Список литературы:

1. Боброва В. Г., Вахрушев М. «Общая характеристика развития личности подростка», Ростов на Дону, 1966. – 23 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т.Т.5. Основы дефектологии. – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.
3. Копытин А.И., Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002 – 368с.

THE DIAGNOSTICS OF PERSONALITY TOLERANCE OF FOREIGN LANGUAGE TEACHERS

Demisenova Shnar Saparovna,
candidate of pedagogical sciences,
associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology,
Kharlamova Alyona Viktorovna,
master's student of specialty 7M01101 – Pedagogy and Psychology,
Kostanay Regional University named after A. Baitursynov, Kostanay

Аннотация

Диагностика шетел тілі мұғалімдерінің жеке басындағы толеранттылықтың даму динамикасын бақылауға мүмкіндік береді. Шетел тілі мұғалімдері тұлғасының толеранттылық деңгейін бекітудің тиімді диагностикалық құралдары қарастырылған.

Тұлға төзімділіктің кешенді диагностикасы мәселесін шешу үшін этникалық толеранттылықты зерттеудің диагностикалық схемасын А.Г.Асмолова, Е.И.Шлягина сияқты қолдануға болады. Бұл мақала шолу сипатына ие.

Түйінді сөздер: толеранттылық, шет тілі мұғалімдері, диагностика, төзімділік диагностикасының әдістері, диагностикалық схема.

Аннотация

Диагностика позволяет отследить динамику развития толерантности личности учителей иностранного языка. Рассмотрен наиболее эффективный диагностический инструментарий для фиксации уровня толерантности личности учителей иностранного языка.

Для решения вопроса комплексной диагностики толерантности личности может быть использована диагностическая схема исследования этнической толерантности Асмолова А.Г., Шляги-