

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3

Проектно-исследовательская работа
по элективному курсу «Я – психолог»

**Улучшение эмоционального состояния
посредством создания
фотопрезентаций**

Цель исследовательской работы: изучение влияния фотопрезентаций на эмоциональное состояние.

Задачи:

1. Проанализировать имеющуюся информацию в психологической литературе и интернет-пространстве для определения понятий эмоционального состояния и фототерапии.
2. Определить методы диагностики и изучить эмоциональное состояние старшеклассников до и после создания и просмотра фотопрезентаций.
3. Организовать процесс создания и проведения фотопрезентаций.
4. Обработать результаты проведенного исследования и сформулировать выводы.
5. Предложить созданные фотопрезентации для улучшения эмоционального состояния школьникам и взрослым.

Объект исследования – влияние фотопрезентаций на эмоциональное состояние.

Предмет исследования – эмоциональные состояния учащихся 9-х классов.

Рабочая гипотеза –

предполагается, что в процессе создания фотопрезентаций произойдет улучшение эмоционального состояния.

Методика диагностики эмоционального состояния

Для диагностики эмоционального состояния использовалась Цвето-ассоциативная методика А.М. Парачева.

Основой методики является проецирование множества объектов на некий алфавит индексов. В данном случае в качестве такого алфавита индексов используются цветные карточки из теста М.Люшера.



Исследование проводилось в групповой форме. Ученикам предлагается определить, с каким из восьми цветов они ассоциируют свое эмоциональное состояние в данный момент.

Цветовой выбор старшеклассников в начале и конце психологического исследования

| Название цвета | Номер цвета | Частота встречаемости цвета в начале психологического исследования | Частота встречаемости цвета в конце психологического исследования |
|----------------|-------------|---|--|
| синий | 1 | 1 | 0 |
| зеленый | 2 | 3 | 1 |
| красный | 3 | 3 | 0 |
| желтый | 4 | 3 | 10 |
| фиолетовый | 5 | 2 | 3 |
| коричневый | 6 | 1 | 1 |
| черный | 7 | 0 | 0 |
| серый | 0 | 3 | 0 |

Результаты диагностики ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

| Коэффициент комфортности в начале психологического исследования | Коэффициент комфортности в конце психологического исследования |
|--|---|
| 1,6 | 2,75 |

В процессе создания фотопрезентаций
произошло улучшение эмоционального состояния.

Выводы:

- 1. Фототерапия зарекомендовала себя как одна из эффективных технологий, способствующих улучшению эмоционального состояния человека.**
- 2. Использование электронных фотографий для создания фотопрезентаций на свободную тему способствует улучшению эмоционального состояния. Данный факт является новым для области, связанной с фототерапией.**

Выводы:

3. Использование фотопрезентаций для улучшения эмоционального состояния особенно эффективно для старшеклассников выпускных классов.

Следовательно, факты, установленные в ходе данного исследования, позволяют рекомендовать создание фотопрезентаций как самим старшеклассникам, так и педагогам, работающим с ними, для снижения эмоционального напряжения, особенно в период подготовки к выпускным экзаменам.

Созданные фотопрезентации в процессе данной работы можно использовать для улучшения эмоционального состояния.