

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.