


Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувач кафедраю
 Катерина ПЕТРОВСЬКА
"18" листопада 2024

**ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

Кваліфікаційні робота магістра

Виконавець: здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи м22СР
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма: "Соціальна
педагогіка"
Наталія СИДОРЧЕНКО

Керівник: к. пед. н., доц. Анастасія ТУРГЕНЄВА

Рецензент: ст. викладач Наталія МАЦЕЙКО

Запоріжжя - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	6
1.1 Стрес: поняття та сутність.....	6
1.2 Стресостійкість: визначення та особливості формування у дітей та підлітків.....	15
1.3 Використання арт-терапевтичних методів у формуванні стресостійкості учнів закладу загальної середньої освіти	24
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	37
2.1 Діагностика рівня стресу в учнів закладу загальної середньої освіти	37
2.2 Арт-терапевтична програма формування стресостійкості в учнів закладу загальної середньої освіти.....	45
Висновки до другого розділу	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	74
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Сучасні реалії соціального життя, зокрема динамічні зміни в суспільстві, нестабільність у соціально-економічній сфері, значна інформаційна перевантаженість та інші чинники, суттєво впливають на психоемоційний стан дітей та підлітків. Учні закладів загальної середньої освіти є особливо вразливими до стресових ситуацій, оскільки вони перебувають на важливому етапі свого психічного та фізичного розвитку. Зростання навчальних вимог, соціальний тиск, проблеми з міжособистісними стосунками, а також зовнішні стресові фактори можуть спричиняти психоемоційну нестабільність і негативно впливати на загальний добробут учнів.

Один із важливих аспектів освітнього процесу полягає у формуванні стресостійкості учнів, тобто здатності ефективно справлятися зі стресом та зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Формування стресостійкості учнів закладів загальної середньої освіти є однією з ключових завдань сьогодення. В умовах динамічного розвитку суспільства, постійного збільшення навчального навантаження, вимог до досягнень учнів та соціальних викликів, школярі все частіше стикаються зі стресовими ситуаціями. Стрес, пов'язаний з навчальним процесом, взаємодією з однолітками та вчителями, може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я учнів, знижуючи їхню успішність та загальну якість життя.

Стресостійкість - це здатність людини адекватно реагувати на стресові фактори, адаптуватися до змін і зберігати емоційну рівновагу в складних умовах. Для учнів вона є особливо важливою, оскільки допомагає уникати емоційного вигорання, сприяє кращому засвоєнню матеріалу та формуванню здорових міжособистісних стосунків. У закладі освіти закладаються основи майбутньої стресостійкості особистості, тому важливо забезпечити учнів необхідними знаннями, навичками та стратегіями подолання стресу.

З огляду на це, актуальним завданням педагогів соціальних, психологів, вчителів, батьків тощо є пошук ефективних методів формування

стресостійкості у дітей та підлітків. Одним із таких методів є арт-терапія, яка в останні роки здобула популярність завдяки своїй універсальності, м'якому впливу на психіку та ефективності в роботі з дітьми та підлітками.

Значення арт-терапії як методу формування стресостійкості учнів полягає в тому, що вона дозволяє дітям вільно виражати свої емоції та переживання, що сприяє кращому їх усвідомленню та прийняттю. За допомогою творчих занять учні можуть знайти способи внутрішнього звільнення від негативних емоцій, навчитися управляти своїм емоційним станом, що є ключовим аспектом формування стресостійкості.

У сучасній науці інтерес до вивчення проблеми стресостійкості стрімко зростає. Раніше феномен стійкості до стресу досліджувався окремо в різних його проявах, але нині він вивчається комплексно. Науковці розглядали стресостійкість як складну інтегративну властивість особистості (А. Боднар, Н. Макаренко); аналізували вікові особливості її розвитку (Л. Картенсен, В. Мозговий, О. Полякова); обґрунтовували, що через активацію внутрішнього потенціалу реалізується здатність особистості до саморегуляції стресу, що забезпечує конструктивне подолання складних життєвих ситуацій (Н. Бамбурак); визначали копінг як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, спрямованих на адаптацію до стресових ситуацій (Є. Кузнєцова, Н. Родіна, Т. Ткачук).

Дослідження проблеми формування стресостійкості учнів за допомогою арт-терапії є не лише актуальним, але й необхідним у контексті сучасної шкільної освіти. Арт-терапія відкриває нові можливості для створення сприятливого емоційного середовища, в якому учні можуть зростати, розвиватися та навчатися з мінімальним стресовим навантаженням. Все це зумовило вибір теми нашого наукового дослідження: "Арт-терапія як засіб формування стресостійкості учнів закладу загальної середньої освіти".

Об'єкт дослідження: стресостійкість дітей та підлітків.

Предмет дослідження: процес формування стресостійкості у дітей та підлітків засобами арт-терапії.

Мета дослідження: теоретичне та експериментальне вивчення особливостей формування стресостійкості в учнів закладу загальної середньої освіти та розробка програми формування стресостійкості в учнів закладу загальної середньої освіти з використанням арт-терапевтичних методів.

Завдання дослідження:

1. Дати визначення поняттям "стрес" та "стресостійкість" та проаналізувати особливості її формування у дітей та підлітків.
2. Вивчити особливості використання арт-терапевтичних методів у формуванні стресостійкості учнів закладу загальної середньої освіти.
3. Провести діагностику рівня стресу в учнів закладу загальної середньої освіти.
4. Розробити програму формування стресостійкості в учнів закладу загальної середньої освіти з використанням арт-терапевтичних методів.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз літературних джерел, порівняльний аналіз, синтез та узагальнення інформації); емпіричні методи: анкетування, методи обробки даних (кількісний аналіз, якісний аналіз), методи математичної статистики.

Структура дослідження: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 114 сторінок, із них основного тексту - 73 сторінки.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було здійснено теоретичний та експериментальний аналіз проблеми формування стресостійкості учнів закладів загальної середньої освіти. Встановлено, що стресостійкість є складною інтегративною характеристикою особистості, яка визначає здатність ефективно протистояти стресовим ситуаціям та зберігати психічну рівновагу. Проаналізовано різні підходи до визначення стресу та стресостійкості, що дозволило уточнити сутність цих понять у контексті психології розвитку дітей та підлітків.

Визначено, що стрес у дітей та підлітків може мати як негативні, так і позитивні наслідки для особистісного розвитку, залежно від рівня стресостійкості учня. Розглянуто основні фактори, що впливають на формування стресостійкості: індивідуально-психологічні особливості, сімейне виховання, соціальне оточення, умови навчання та виховання в закладі освіти.

Теоретичний аналіз підтвердив актуальність дослідження формування стресостійкості учнів засобами арт-терапії. Отримані знання створили підґрунтя для розробки та впровадження практичних методів підвищення стресостійкості школярів.

Проведено експериментальне дослідження, спрямоване на діагностику рівня стресу в учнів та розробку арт-терапевтичної програми для формування їхньої стресостійкості. Виявлено, що значна кількість учнів має підвищений рівень емоційної вразливості та тривожності. Зокрема, 42% учнів показали високий рівень емоційної вразливості, 39% - підвищену тривожність, а 25% демонструють поведінковий тип А, що свідчить про високий ризик емоційного та фізичного виснаження. Результати підтвердили необхідність впровадження спеціалізованих програм для підвищення стресостійкості учнів.

Розроблено програму, яка складається з 15 занять, кожне з яких має чітко визначену мету та структуру. Заняття охоплюють різні аспекти роботи зі

стресом: усвідомлення та вираження емоцій через кольори, малюнки, глину; розвиток навичок релаксації; формування конструктивної поведінки в стресових ситуаціях. Особлива увага приділяється розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції, підвищенню самооцінки та формуванню позитивного ставлення до себе і світу.

Очікувані результати від впровадження програми включають зниження рівня тривожності та емоційного напруження, підвищення емоційної саморегуляції, розвиток навичок конструктивної поведінки та покращення міжособистісної взаємодії. Програма також сприятиме розвитку творчого потенціалу учнів та формуванню внутрішніх ресурсів для подолання стресу.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило ефективність використання арт-терапевтичних методів для формування стресостійкості в учнів закладів загальної середньої освіти. Розроблена програма може бути інтегрована в освітній процес і адаптована до потреб різних вікових груп. Це є своєчасним та необхідним кроком у контексті сучасних викликів, що стоять перед системою освіти та суспільством у цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арт-терапія : навчальний посібник / уклад. В. Станішевська. Умань : ВПЦ "Візаві", 2022. 172 с.
2. Барабаш Д. Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків. *Практична психологія у сучасному вимірі* : XV Міжнар. наук.-паркт. конф. науковців та студентів, Дніпро. 26 березня 2024 р. Дніпро, 2024. С. 41-44.
3. Борщ К. Особливості прояву стресу серед підлітків в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 47-51.
4. Бунас А., Агішева К., Суржикова М. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Молодий вчений*. 2020. № 4(80). С. 102-106.
5. Ваганова Н. Використання арт-терапії в роботі з дітьми. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади* : зб. наук. пр. за матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Житомир. 24 листопада 2024 р., Житомир. 2024. С. 53-54.
6. Гавриловська К., Дем'янчук Ю. Техніки арт-терапії у сімейному консультуванні. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 69-74.
7. Годлевська В. Інформаційний стрес у дітей як причина психологічних наслідків військових конфліктів. *Політичне життя*. Київ, 2019. № 3. С. 50-55.
8. Данилюк І., Буркало Н. Особливості застосування арт-терапії в роботі з дітьми. *Psychological Journal*. 2021. Vol. 7. Issue 9(53). P. 85-98.
9. Денда О. Стрес та стресостійкість у школярів випускних класів. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу* : матер. III Всеукр. наук.-практ. форуму з народи Всеукр. дня псих. м. Суми, 21-26 квітня 2020 р. Суми, 2020. С. 51-55.

10. Іванцова А. Дослідження особливостей впливу стресу на здоров'я дитини. *Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи* : зб. наук. пр. 2020. С. 43-47.
11. Когут О. Стресостійкість як елемент ефективної організаційної культури. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2020. № 4. Т. 31(70). С. 208-212.
12. Козянчук М. Формування стресостійкості методами арттерапії в умовах воєнного стану. *Інноваційні практики наукової освіти* : матер. III Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Київ. 6-12 грудня 2023 р. Київ, 2023. С. 296-302.
13. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1(89). С. 28-32.
14. Кочур Н. Резилієнтність як складова інтелекту. *Особистість в екстремальних умовах* : матер. XI Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів. 24 травня 2024 р. Львів, 2024. С. 36-39.
15. Кравцов Д. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *ГАБУТУС. Соціальна психологія. Юридична психологія*. Вип. 18. Т. 1, 2020. С. 112-116.
16. Макарова О., Червоний П. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222-226.
17. Махлинець Н., Ожоган З., Пюрик М. Соціальний стрес у дітей та його вплив на розвиток шкідливих звичок. *Art of Medicine*. 2021. С. 56-59.
18. Мельник Н. Проблема стресу в юнацькому віці. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку* : зб. допов. Всеукр. студ. наук.-практ. конф. 23 квітня 2021 року. Кропивницький, 2021. С. 125-127.
19. Мельничук І. Особистісне зростання у процесі формування стресостійкості підлітків. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : зб. наук. пр. за матер. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., Житомир. 13 травня 2021 р. Житомир, 2021. С. 27-29.

20. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінов; за ред. Т. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
21. Орос М., Гал А. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7(253). С. 32-35.
22. Пасічниченко А. Стресостійкість як предмет наукового аналізу. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*. 2021. Вип. 30. С. 164-165.
23. Петренко Ю. Психологічний стрес, його ознаки у дітей та дорослих. *Психологічна допомога : від кризи до ресурсу* : матер. III Всеукр. наук.-паркт. форуму з нагоди Всеукр. дня псих., м. Суми, 21-26 квітня 2020 р. Суми, 2020. С. 124-128.
24. Підчасов Є., Чепелева Н. Стресові стани дитини під час війни. *Особистість, Війни*. Харків, 2022. С. 93-95.
25. Потапюк Л. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2023. Вип. 2. С. 34-38.
26. Пухно С. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник*. Серія : Психологія. 2023. Вип. 1. С. 44-48.
27. П'янківська Л. Життєстійкість особистості в умовах війни. *Особистість в екстремальних умовах* : матер. XI Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів. 24 травня 2024 р. Львів, 2024. С. 15-20.
28. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського суспільства. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 141-152.
29. Смольська Л. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2021. Вип. 4. С. 113-117.

30. Терещенко Л., Толкунова І. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. *Psychological Journal*. 2013. Vol. 9. Issue 3(71). P. 28-38.
31. Треф'як К. Стресостійкість як необхідна професійна властивість психологів-психотерапевтів. *Особистість в екстремальних умовах* : матер. XI Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів. 24 травня 2024 р. Львів, 2024. С. 74-77.
32. Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 6(70). С. 182-189.
33. Харіна О. Основні чинники стресу у підлітків. *Освіта і наука - 2024* : зб. наук. пр. учасників звіт.-наук. конф. студ. та аспір., м. Київ, 9-11 квітня 2024 р. Київ, 2024. С. 257-259.
34. Чередниченко Т. Психологічний стрес: сутність і механізми подолання. *Особистість в екстремальних умовах* : матер. XI Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів. 24 травня 2024 р. Львів, 2024. С. 130-133.
35. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. № 1. С. 98-107.
36. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. 2023. Вип. 20. С. 195-204.
37. Щербак І., Шевченко А., Грезєва Г. Стрес та його вплив на організм людини. *Педагогіка здоров'я*: зб. наук. пр. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. с. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р. Чернігів, 2019. С. 243-245.
38. Щербакова І. "Стрес війни" у дітей і підлітків. *Actual Problems in Education and Introduction of New Technologies* : proceedings of XXII International Scientific and Practical Conference. Stockholm, Sweden. June 04-07 2024. Stockholm, 2024. P. 287-288.

39. Якімова Я. Травматичний стрес у дітей в умовах війни. *Війна. Психотерапія травми* : Міжнар. наук.-практ. конф. 10-11 листопада 2023 року. Львів, 2023. С. 98-103.