

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ
кваліфікаційної роботи
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 «Психологія»
за освітньою програмою «Психологія»
на тему: «Знання арт-терапії при роботі із стресом серед молоді»

Виконавець:

студентка центру заочної
та вечірньої форм навчання

Кириченко Марина Олександрівна _____

(прізвище, ім'я, по-батькові)

/підпис/

Науковий керівник:

д. психол. н., доцент, завідувач кафедр мовної та
психолого-педагогічної підготовки

(науковий ступень, вчене звання)

Асєєва Юлія Олександрівна _____

(прізвище, ім'я, по-батькові)

/підпис/

Одеса – 2023

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. У сьогоденні соціально-економічні зміни породжують в суспільстві відчуття напруги та невизначеності. Такий стан справ посилює фінансово-економічна криза, яка пов'язана з впливом світової пандемії та воєнних дій у країні. Крім того, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), в умовах пандемії люди виявилися вимушеними більше часу проводити у замкнених просторах та біля цифрових пристроїв, а вимушена ізоляція призводить до посилення стресових переживань.

Посилення стресового тиску відзначено вченими і практиками різного профілю багатьох країн світу (Г. Матулене, М. Перре, А. Леонова та ін.). Соціально-політична напруженість, труднощі в економіці, різка ломка суспільної свідомості, глибокі перетворення в багатьох громадських інститутах, на думку науковців (Ж. Новікова, А. Степова та ін.), є потужним фактором стресу. Його вплив вимагає всебічного комплексного наукового вивчення, в якому психологічні дослідження мають першорядне значення.

Дослідження поняття «стрес» розпочав Г. Сельє ще на початку ХХ ст. Подальшого розвитку воно набуло у працях Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Б. Голдстоуна, Т. Кокса та ін. В останні роки помітно зріс інтерес до проблем, пов'язаних зі стресом і механізмами, які формують стресостійкість людини (Ф. Березін, С. Запускалов, Б. Положій, М. Перре та ін.). Значну увагу привертають особливості стресостійкості молоді. Дану проблему досліджували такі науковці, як: Ю. Асєєва, Н. Атаманчук, Ю. Тептюк, Ю. Савченко, А. Леонова, Ф. Василюк, Ю. Чиркова, Л. Леви, С. Майер, М. Ланденслагер, Р. Люфт, Г. Бейтсон та ін.

Не зважаючи на те, що у психології є достатньо наукових праць, в яких розглядаються різні аспекти стресу, проте фактично відсутні дослідження, в яких досліджувалося би значення арт-терапії при роботі зі стресом серед молоді. Питання щодо формування стресостійкості у молоді як запоруки психічного здоров'я та умови соціальної стабільності потребують ґрунтовних досліджень. Збільшення навчальних навантажень в умовах дистанційної

освіти впливає на психіку та нервову систему студента – це призводить до формування емоційного напруження, яке стає одним з основних факторів розвитку різних захворювань. При цьому надважливим є розуміння особливостей психіки, що дозволить не тільки попереджати виникнення хвороби, але й вдосконалювати взаємодію із оточуючим середовищем. Це зумовлює актуальність проблеми дослідження та доцільність її вивчення.

Об'єкт дослідження – стрес, його вплив на психологічне здоров'я особистості та методи роботи із стресовими станами.

Предмет дослідження – методи арт-терапії при роботі зі стресом серед молоді.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу арт-терапії на молодих осіб, які знаходяться у стресовому стані.

Згідно з метою дослідження було визначено наступні **завдання дослідження**:

1. На підставі теоретико-методологічного аналізу літератури дослідити сутність феномену стресу в науковій літературі.
2. Вивчити психологічні особливості виникнення стресу в юнацькому віці.
3. Проаналізувати значення та ефективність арт-терапії як метода профілактики та подолання стресу.
4. Провести емпіричне дослідження значення арт-терапії при роботі зі стресом серед молоді.
5. Обґрунтувати практичні рекомендації щодо врегулювання стресових проявів у людей юнацького віку засобами арт-терапії.

Для розв'язання означених завдань і досягнення поставленої мети були використані такі **методи дослідження**:

- теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, класифікація, узагальнення і порівняння науково-теоретичного матеріалу) з метою теоретичного дослідження стресу та його корекції засобами арт-терапії у молоді;

- емпіричні (методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» в адаптації Н. Водоп'янової; методика діагностики стану стресу О. Прохорова) для дослідження стресу в юнацькому віці;

- методи математичної статистики (визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена тощо) та графічні методи для узагальнення і представлення експериментальних даних.

Обсяг і структура роботи: Дипломна робота складається зі вступу, двох основних розділів та шести підрозділів, висновків, списку використаних джерел (54 найменування) та додаток. Загальний обсяг дипломної 82 сторінки, матеріали проілюстровано 14 малюнками та 5 таблицями.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

У першому розділі «Теоретичний аналіз дослідження стресу та його корекції засобами арт-терапії у молоді» розкрито: сутність феномену стресу в науковій літературі; вивчено психологічні особливості виникнення стресу в юнацькому віці; проаналізовано значення та ефективність арт-терапії як метода профілактики та подолання стресу.

У другому розділі «Емпіричне дослідження значення арт-терапії при роботі зі стресом серед молоді» описує дизайн та методики які використані в емпіричному дослідженні, розкриває результати власного дослідження, вказує на особливості значення арт-терапії при роботі зі стресом серед молоді та надає практичні рекомендації щодо врегулювання стресових проявів у людей юнацького віку засобами арт-терапії.

В результаті емпіричного дослідження визначено, що студенти можуть виявляти схильність до стресу або низький самоконтроль у стресових ситуаціях – все це сприятливий ґрунт для корекційної роботи. Тому, виходячи з інтерпретації результатів дослідження, було зроблено висновок про необхідність врегулювання стресових проявів у людей юнацького віку за допомогою методів арт-терапії.

ВИСНОВКИ

На підставі теоретико-методологічного аналізу літератури було досліджено сутність феномену стресу в науковій літературі. Г. Сельє визначав стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Але поняття стресу досить велике і має багато різних тлумачень. Найчастіше поняття залежить від концепції, від якої відштовхується автор. Стрес супроводжується переживаннями негативних емоцій, що, відповідно, впливає на вчинки людини. Отже, проаналізувавши наукову літературу, дійшли висновку, що стрес – неспецифічна реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому), незалежно від статі та професійної орієнтованості людини.

Вивчення психологічних особливостей виникнення стресу в юнацькому віці показало, що найбільш важливим психологічним процесом юнацького віку є становлення самосвідомості та стійкого образу власного «Я». Основним у юнацькому віці є формування ідентичності, створення свого «Я». На продуктивність життєдіяльності студентської молоді впливають як зовнішньоосвітні, так і внутрішньоосвітні стреси. Вони можуть спричинити дезадаптацію молоді. Студентська молодь реагує на стресові стимули відповідно до своєї інтерпретації зовнішніх стимулів. Ця реакція великою мірою залежить від особистісних особливостей кожного студента. Тому необхідно вивчати особливості студентської молоді та своєчасно надавати їй психологічну допомогу з подолання стресу.

Аналіз значення та ефективності арт-терапії виявив, що арт-терапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, що заснований на мистецтві і творчості. Розглядаючи варіанти використання арт-терапії з метою розвитку стресостійкості серед молоді необхідно виділити два основних напрямки: арт-педагогіку і арт-терапію. Суть арт-педагогіки полягає у створенні через мистецтво спеціальних умов для засвоєння людиною переданих знань, умінь і досвіду. Арт-терапія – метод корекційного впливу, що широко застосовується

у вітчизняній і зарубіжній практиці. Арт-терапевтичні заняття дають психологу ймовірність непрямим способом здійснювати контроль, і при необхідності, коригувати емоційний стан людей та їх дії, підхід до себе, один до одного і суспільства.

Проведене емпіричне дослідження значення арт-терапії при роботі зі стресом серед молоді складалося з чотирьох етапів. Аналіз результатів дослідження за допомогою опитувальника, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т. Немчиним та Тейлором), дозволив зробити наступні висновки: 36,0% опитуваних отримали результати великої ймовірності розвитку дистресу, що може призвести до гострого чи хронічного дистресу. 46,0% опитуваних показали результат середньої ймовірності виникнення дистресу. 18,0% показали низький рівень розвитку дистресу. Цим людям не притаманна будь-яка слабкість та депресія. Результати методики «Шкала PSM – 25» показали, що 48,8% студентів за феноменологічною структурою мають високий рівень стресу. Середній рівень психологічного стресу виявлено у 40,0% досліджуваних, та лише у 12,0% опитуваних студентів – низькій показник стресу. Результати опитувальника «Діагностика стану стресу» А. Прохорова показали, що у 42,0% опитуваних наявний помірний рівень регуляції в стресових ситуаціях. У 8,0% досліджуваних студентів спостерігається високий рівень регуляції, а половина (50% респондентів) мають доволі слабкий рівень регуляції, тобто такі люди характеризуються високим ступенем перевтоми та виснаження. Результати методики визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації при стресі «Прогноз» показали, що для молоді характерним є середній та високий рівень психічної напруги (90% опитаних). Отже, експеримент показав, що студенти можуть виявляти схильність до стресу або низький самоконтроль у стресових ситуаціях – все це сприятливий ґрунт для корекційної роботи. Тому, виходячи з інтерпретації результатів дослідження, було зроблено висновок про необхідність врегулювання стресових проявів у людей юнацького віку за допомогою методів арт-терапії.

На основі проведеного дослідження було обґрунтовано практичні рекомендації щодо врегулювання стресових проявів у людей юнацького віку засобами арт-терапії. Мета тренінгу – створення умов, що сприяють врегулюванню стресових проявів у людей юнацького віку засобами арт-терапії. Тренінг є актуальним, оскільки стабілізує емоційний стан, розвиває комунікативні навички, навички розпізнання емоцій і саморегуляції, соціально прийнятні та допустимі способи реагування на негативні емоції. Зміст тренінгу стресостійкості методами арт-терапії було спрямовано на розвиток навичок релаксації, навичок подолання негативних емоційних станів та комунікативних навичок, навчання прийомів подолання стану тривоги та стресу, формування позитивної «Я-концепції». У рамках тренінгу використовувалися такі методи арт-терапії, як ізотерапія, пластилінотерапія, музикотерапія, мандалотерапія, маскотерапія та казкотерапія.

Таким чином мета та завдання дослідження є досягнутими.