

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Педагогічний факультет  
Кафедра музичного мистецтва

**Кваліфікаційна робота  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

**з теми: «ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕХНОЛОГІЙ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
освітньої програми Середня освіта  
(Музичне мистецтво)  
спеціальності 014 Середня освіта (за  
предметними спеціальностями)  
предметної спеціальності 014.13 Середня  
освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво)  
денної форми здобуття вищої освіти  
**Шкварська Анастасія Костянтинівна**

Керівник: Чабан-Чайка С. В., кандидат  
педагогічних наук, доцент, доцент  
кафедри музичного мистецтва

Рецензент: Воевідко Л. М., кандидат  
педагогічних наук, доцент, доцент кафедри  
музичного мистецтва

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

## ЗМІСТ

|   |           |
|---|-----------|
| ВСТУП.....  | 3         |
| <b>РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА<br/>АРТ-ТЕРАПІЇ.....</b>  | <b>7</b>  |
| 1.1. Психологічні основи стресу та стресостійкості .....  | 7         |
| 1.2. Роль арт-технологій у формуванні стресостійкості учнів.....  | 15        |
| Висновок до 1 розділу.....  | 19        |
| <b>РОЗДІЛ 2: ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ<br/>ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....</b>  | <b>21</b> |
| 2.1. Види арт-терапевтичних методів та їх застосування в роботі з учнями..  | 21        |
| 2.2. Практичні кейси застосування арт-технологій для покращення<br>стресостійкості<br>учнів.....  | 25        |
| Висновок до 2 розділу.....  | 35        |
| <b>РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З<br/>ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ<br/>ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....</b>          | <b>37</b> |
| 3.1 Експериментальна робота в аспекті основної проблематики дослідження..   | 37        |
| 3.2 Методичні рекомендації учителям музичного мистецтва щодо формування<br>стресостійкості здобувачів закладів загальної середньої освіти засобами арт-<br>терапії..... | 45        |
| Висновок до 3 розділу.....  | 49        |
| ВИСНОВКИ.....   | 51        |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....   | 54        |

|               |    |
|---------------|----|
| ДОДАТКИ ..... | 59 |
|---------------|----|

## ВСТУП

В сучасному світі, що характеризується високим темпом змін, інформаційним перевантаженням та соціальними викликами, питання формування стресостійкості є надзвичайно актуальним для молоді, зокрема для здобувачів закладів загальної середньої освіти. Людьми рухає творча енергія, яка дає їм змогу самостійно будувати своє життя, бути його творцями. Звернення до глибокого потенціалу мистецтва сприяє формуванню більш гуманних стосунків у суспільстві.

Психологічний стрес може суттєво вплинути на емоційне і фізичне здоров'я учнів, що, в свою чергу, позначається на їхній успішності, міжособистісних стосунках та загальному самопочутті. Оскільки стрес є невід'ємною частиною сучасного життя, важливо навчити молодь ефективно справлятися з ним, зберігаючи емоційну рівновагу та стійкість до негативних зовнішніх впливів. Одним із ефективних методів підтримки та розвитку стресостійкості є арт-терапія — психотерапевтична методика, що базується на використанні творчих засобів для вираження внутрішнього світу та подолання емоційних труднощів. Арт-терапія дозволяє учням не лише позбутися напруги та стресу, а й сприяє розвитку саморозуміння, емоційного інтелекту та комунікативних навичок. Арт-технологія спрямована на психологічний вплив засобами мистецтва і використовується в соціальній, педагогічній та психологічній діяльності як інструмент гармонізації та розвитку психіки людини через залучення до художньої творчості. Її застосування ґрунтується на тому, що метою є не навчання конкретному виду мистецтва, а створення умов, за яких особистість може через спеціально дібрані арт-терапевтичні методики самовиразитися, позбутися негативних емоцій, поділитися внутрішніми переживаннями й, у результаті, покращити свій психоемоційний стан.

Формування стресостійкості засобами арт-технологіями стає важливою складовою психологічної підтримки учнів, адже через творчі практики вони вчаться виражати свої почуття, зменшувати рівень тривожності та знаходити шляхи вирішення складних ситуацій. Таким чином, інтеграція арт-терапевтичних методик у навчальний процес сприяє не лише підвищенню психологічної стійкості учнів, а й загальному розвитку їх особистості, допомагаючи їм адаптуватися до змін та успішно долати стресові чинники повсякденного життя.

Даною проблематикою займалися українські та зарубіжні науковці: Т. Лапухіна (кандидатка педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки в Донецькому обласному ІІПО) вивчала питання «Особливості застосування методів арт-терапії в психологічному супроводі дітей з ООП за умов воєнного часу» [13,с.283], Карл Роджерс в своїй праці «Як бути людиною», описав розвиток методів терапії, що сприяють самовираженню та саморозумінню, що є основою арт-терапії. Виховне значення творчої діяльності аналізували відомі терапевти (О.В. Запорожець, В.С.Кузін, Н.П.Сакуліна, Б.М.Тепле, Є.А.Флерина, Б.П.Юсів, Б.Джефферсон, Е.Краммер, В.Лоунфельд, У.Ламберт, К.Роуланд та ін.) К. Роджерс зазначав, що набагато важливіше допомогти людині стати справжньою особистістю, ніж навчити її математики чи французької мови [3, с.221].

У процесі творчості людина отримує змогу висловлювати свої думки, почуття, емоції та потреби — така діяльність наповнює її позитивними емоціями, сприяє формуванню активної життєвої позиції та зміцненню віри у власні сили. Актуальність даної проблеми зумовило вибір теми нашого дослідження: «Формування стресостійкості здобувачів закладів загальної середньої освіти засобами арт-технологіями».

Мета дослідження: вивчити ефективність арт-терапії для формування стресостійкості учнів, зокрема вплив на зниження стресу, розвиток самовираження та інтеграцію методів у навчальний процес.

Мета дослідження зумовила виконання наступних завдань:

- аналіз теоретичних основ арт-технологій та її застосування в розвитку стресостійкості учнів;
- визначення впливу арт-терапевтичних методів на зниження рівня стресу та тривожності учнів;
- оцінка ефективності арт-технологій у розвитку самовираження та саморозуміння учнів;
- дослідження можливостей інтеграції арт-терапевтичних практик у навчальний процес.

**Об'єктом дослідження** є процес формування стресостійкості здобувачів закладів загальної середньої освіти засобами арт-технологій.

**Предмет дослідження** є арт-технологічні методи, що використовуються для розвитку стресостійкості учнів в умовах загальноосвітнього навчального процесу.

У процесі магістерської роботи застосувалися наступні методи:

1. Теоретичні: аналіз літератури, узагальнення;
2. Емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування
3. Експериментальні дослідження.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалася: шляхом публікації результатів дослідження у вигляді наукової статті: Шкварська Анастасія. Види арт-терапевтичних методів в роботі з учнями. Наукові праці студентів та магістрантів мистецьких спеціальностей Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка [Електронний ресурс] /

[редкол.: В. Лабунець (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. С. 134-138.

**Структура дослідження.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків. Викладена на 71 сторінках друкованого тексту, основний зміст займає 53 сторінку. Список використаних джерел включає 45 найменувань.

# РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АРТ-ТЕРАПІЇ

## 1.1 Психологічні основи стресу та стресостійкості

Найсерйознішою загрозою для психологічного здоров'я людини є стрес. Для когось він проявляється у вигляді постійних конфліктів із суворим керівництвом чи нестерпними сусідами, для інших — у фізичних проявах, таких як біль у грудях, головний біль або печія, що виникають у відповідь на подібні ситуації. Деякі люди пов'язують стрес і з розвитком серйозних захворювань, наприклад, виразки шлунка чи інфаркту, які можуть бути наслідком тривалого впливу стресових чинників.

Термін набув багатозначності відразу після того, як його ввели в науковий обіг завдяки канадському вченому угорського походження Гансу Сельє. Ще під час навчання в медичному університеті він звернув увагу на те, що початок багатьох захворювань супроводжується подібними симптомами: втомою, підвищенням температури тіла, втратою апетиту, болем у суглобах, головним болем тощо. Незалежно від причини хвороби, ці прояви були типовими для багатьох інфекцій. Це спостереження дозволило Сельє виявити загальну неспецифічну реакцію організму на зовнішні подразники, яка не залежала від конкретного чинника, але вимагала адаптації. Згодом він назвав це явище «загальним адаптаційним синдромом», а пізніше ввів у вжиток термін «стрес». Варто зазначити, що ще до досліджень Сельє багато науковців вивчали фізіологічні, психологічні та соціальні реакції людей і тварин на дію екстремальних факторів, хоча самого поняття «стрес» не вживали. Уперше ж реакцію організму на стресові впливи описав психолог Волтер Кеннон у 1932 році, назвавши її «реакцією боротьби або втечі».

Термінологічну плутанину посилив і сам Ганс Сельє, який, володіючи багатьма мовами, зокрема англійською, обрав для позначення виявленого ним

явища невіддале слово. Справа в тому, що англійське слово *stress* у словниках тлумачиться як зовнішній вплив або сила, і з XVII століття активно використовується у фізиці. Зокрема, його застосовують у законі Гука, який стверджує, що деформація пружного тіла є прямо пропорційною до зовнішнього напруження, якому воно піддається. Варто також згадати, що реакцію організму на стресові чинники вперше описав ще в 1932 році психолог Уолтер Кеннон, назвавши її «реакцією боротьби або втечі». Термін «стрес» міцно увійшов у медичну та психологічну літературу з 1936 року, після публікації в журналі «Nature» короткої статті молодого тоді ще маловідомого канадського фізіолога Ганса Сельє під назвою «Синдром, викликаний різними шкідливими чинниками». Він автор численних робіт, серед яких — «Стрес без дистресу» та «Від мрії до відкриття».

Для позначення «позитивного стресу» Ганс Сельє ввів термін «еустрес». Натомість для «негативного стресу» він запропонував уживати слово «дистрес» — давнє англійське поняття, що бере свій початок із XIII століття й означає фізичні або душевні страждання, біль, небезпеку чи критичний стан. У численних енциклопедіях і словниках можна знайти визначення стресу, яке сам Сельє навів у своїй праці «*Стрес життя*»: «Стрес — це неспецифічна реакція організму на будь-які пред'явлені до нього вимоги». У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я також охарактеризувала стрес як неспецифічну відповідь організму, що виникає незалежно від природи подразника, у відповідь на будь-яке зовнішнє навантаження.

Стрес - це фізіологічна та психологічна відповідь організму на зовнішні або внутрішні фактори, які розглядаються як загроза чи виклик.

Стрес є багатогранним явищем, яке включає:

- емоційний компонент: стресові ситуації можуть викликати різні емоції — від страху та тривоги до гніву і депресії. Емоції, які виникають

під час стресу, часто є інтенсивними та неприязними, що ускладнює ефективне реагування на ситуацію.

- когнітивний компонент: інтерпретація стресових ситуацій, тобто як людина сприймає події, може значно впливати на рівень стресу. Наприклад, стрес може виникнути через надмірну тривогу щодо майбутнього або нездатність прийняти важливе рішення.

- фізіологічний компонент: стрес викликає зміни на фізіологічному рівні, активуючи систему «бій або втеча». Цей механізм супроводжується збільшенням рівня адреналіну, прискоренням серцебиття, підвищенням кров'яного тиску та іншими фізіологічними змінами, які забезпечують швидку реакцію організму на загрози.

У психології існує велика кількість досліджень, присвячених вивченню психологічних ресурсів особистості. Зокрема, С. Хобфолл [10, с.515] класифікує ці ресурси за трьома критеріями: залежно від відношення до індивіда, за їхньою структурою та за їхньою важливістю для виживання. Психічну стійкість як один із таких ресурсів досліджували Г. Даніель, Мадіган та Адам Р. Ніколс, які виявили, що високий рівень психічної стійкості є важливим чинником у запобіганні емоційному вигоранню, спричиненому тривалим впливом стресових факторів. Автори наголошують, що зі збільшенням психічної стійкості знижується рівень девальвації власних досягнень, незадоволеності, а також емоційного і фізичного виснаження [2, с. 23].

У більшості визначень стресостійкість розглядають як складову цілісного процесу адаптації, пов'язуючи її з емоційною стабільністю та здатністю зберігати емоційну рівновагу. Р. Шевченко визначає стресостійкість як складну якість особистості, що характеризується здатністю ефективно адаптуватися до дій в екстремальних умовах, витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, пов'язані з особливостями професійної діяльності, без виникнення негативних наслідків для роботи, власного здоров'я та здоров'я

оточуючих [3, с.283]. М. Шпак визначає стресостійкість як здатність особистості протистояти стресовим впливам та чинити опір їм. Стійкість організму до стресу виступає важливою захисною функцією, що допомагає людині ефективно адаптуватися до навколишніх умов та протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних факторів [10, с. 201].

Стресостійкість — це комплексна характеристика, яка визначає здатність людини успішно справлятися з важкими ситуаціями без шкоди для фізичного та психічного здоров'я. Як психологічний ресурс, стресостійкість є однією з сильних рис особистості, що сприяє підвищенню соціальної адаптивності та здатності витримувати стресові впливи. Вона проявляється через позитивні емоції, оптимістичний настрій, наявність внутрішніх сил та готовність ефективно розв'язувати поставлені завдання.

В умовах війни стресостійкість має низку відмінностей порівняно з мирним часом, насамперед через порушення базових потреб, таких як розлука, примусове переміщення та тривала депривація. При цьому спроби уникнути дистресу шляхом еміграції часто призводять до виникнення нових стресових чинників [14, с. 45]. Відповідно до ресурсної теорії С. Хобфолла, збереження стресостійкості потребує взаємодії зі стресовими факторами задовго до безпосереднього їх виникнення. Важливо досліджувати, усвідомлювати й знати свої позитивні ресурси, а також навчатися їх розвивати і підтримувати.

Війна в Україні радикально зруйнувала відчуття безпеки та викликала стрес, психологічні наслідки якого можуть становити серйозну загрозу для здорового майбутнього як дорослих, так і дітей. Пережитий травматичний досвід може стати чинником розвитку посттравматичного стресового розладу.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це психічний стан, що розвивається внаслідок переживання надзвичайно сильного стресу або травматичної події, яка становила загрозу життю, здоров'ю чи безпеці самої людини або її близьких.

Причини виникнення ПТСР можуть бути різними і включають:

- участь у війні або бойових діях;
- фізичне або сексуальне насильство;
- природні катастрофи, такі як землетруси, повені тощо;
- серйозні аварії або техногенні катастрофи;
- тяжкі захворювання або втрата близької людини.

Проаналізувавши наукові джерела та дослідження, присвячені виникненню та впливу стресу на особистість, ми дійшли висновку, що ключовим для успішної соціалізації є розвиток стресостійкості як важливого психологічного ресурсу.

Стресори — це різноманітні чинники або подразники, які мають важливе значення для людини, відрізняються за силою, тривалістю та способом впливу і здатні по-різному впливати на її організм. Вони поділяються на зовнішні та внутрішні, а за своєю природою можуть бути фізичними, хімічними, біологічними, психогенними чи інформаційними.

На відміну від дорослих, школярі зазвичай мають менший діапазон стресових чинників, адже перебувають у більш захищеному середовищі, не несуть відповідальності за матеріальні чи побутові питання й перебувають під опікою батьків. Проте сучасний темп життя та соціальні зміни призводять до зростання кількості стресорів, що впливають на особистість, і повністю уникнути їх впливу практично неможливо. Це вимагає від організму постійного пристосування та вироблення адаптаційних механізмів, які допомагають підтримувати внутрішню рівновагу. У шкільному середовищі підлітки стикаються з різними труднощами, що можуть негативно позначатися на їхньому психоемоційному благополуччі.

Загалом упровадження арт-терапії в освітнє середовище доводить свою ефективність як засіб формування стресостійкості. Вона сприяє зменшенню рівня напруження, підвищує здатність до самопізнання, розвиває творче мислення та комунікативні вміння, необхідні для конструктивного подолання

життєвих труднощів. Окрім цього, арт-терапевтичні методи допомагають зняти емоційне навантаження, формують соціальні й емоційні компетентності, підтримуючи психологічну рівновагу та гармонійний розвиток особистості дитини.

В умовах війни в Україні особливої актуальності набуває питання психічного здоров'я, адже зруйноване відчуття безпеки та пережиті стресові події мають глибокі психологічні наслідки, що становлять серйозну загрозу для добробуту як дорослих, так і дітей. Отриманий травматичний досвід може виступати чинником розвитку посттравматичних розладів.

Варто виокремити три типи оцінок стресу:

- 1) Травмуючі – втрата чогось або когось, що має велику значимість для особистості;
- 2) Загроза впливу, що потребує від людини здібностей для протидії;
- 3) Важкі задачі – проблеми, відповідальна і потенційно ризикована справа.

У теорії психологічного стресу ключовим є усвідомлення стресової ситуації як такої, що має реальний характер. Пережитий стрес може мати тривалі наслідки, які проявляються з часом. Наприклад, підліток може по-іншому оцінювати події минулого, виходячи з нової системи цінностей. Нав'язливі спогади про стресову подію часто проявляються у характерних формах поведінки — під час розмов, дій щодо інших людей, у малюнках, ігрових ситуаціях або снах. У таких випадках відтворюються елементи травматичного досвіду, пов'язані з відчуттям загрози, без можливості досягти позитивного завершення події.

Тривожність — це індивідуальна схильність людини до переживання стану тривоги, що проявляється у легкому виникненні емоційного напруження навіть за незначних подразників. Підвищений рівень тривожності часто спостерігається при нервово-психічних або тяжких соматичних захворюваннях,

а у здорових осіб може бути наслідком психічної травми. Також вона характерна для деяких груп людей із девіантними формами поведінки. У цілому тривожність розглядається як суб'єктивне відображення внутрішнього неблагополуччя особистості.

Стрес у підлітковому віці може виникати як через серйозні життєві труднощі, так і внаслідок, на перший погляд, незначних образ чи неприємних ситуацій. Найпотужніші стресові реакції зазвичай спостерігаються під час переживання загрози, наприклад, у випадках насильства. Безумовно, подібні обставини є стресовими для будь-якої людини, однак підлітки реагують на них особливо гостро. Іншими чинниками, що провокують стрес, можуть бути смерть близької людини або розлучення батьків. Такі переживання здатні негативно позначатися як на фізичному, так і на психічному здоров'ї підлітка. У деяких випадках стрес може перейти в депресивний стан, що в цьому віці становить особливу небезпеку й може призвести до суїцидальних думок чи дій. Варто зазначити, що стрес може мати як руйнівний, так і конструктивний характер — у вигляді позитивного напруження, яке стимулює розвиток і самовдосконалення особистості.

Основними чинниками, що зумовлюють виникнення тривожності в підлітковому віці, є:

1. **Конфліктні ситуації в соціальному оточенні**, пов'язані з оцінкою власних досягнень і результатів діяльності в різних сферах життя.
2. **Труднощі у взаєминах** — як у сім'ї, так і в шкільному середовищі чи серед однолітків.
3. **Порушення фізичного (соматичного) стану**, які можуть впливати на емоційне самопочуття та підвищувати рівень тривожності.

Поняття стресостійкості займає важливе місце у наукових дослідженнях і трактується по-різному. Учені визначають її як здатність людини підтримувати

емоційну та психологічну рівновагу, проявляти надситуативну та пошукову активність, опиратися стресовим впливам із одночасним формуванням особистісного сенсу, а також як витривалість чи життєстійкість [25, с. 420]. Подібно до інших психологічних явищ, стресостійкість не з'являється миттєво — вона розвивається поступово та виступає водночас як засобом, так і результатом психічного розвитку. Водночас у науковій літературі це питання розкрито лише частково.

Стресостійкість підлітка — це здатність зберігати емоційну рівновагу та витримку, ефективно протистояти стресовим впливам і спрямовувати свою поведінку на подолання складних життєвих обставин. Вона сприяє високій результативності діяльності та підтриманню фізичного і психічного здоров'я за умови раціонального використання енергії емоційного збудження. Ця енергія стимулює появу нових активних дій, які набувають провідного значення [39, с. 88]. Таким чином, стресостійкість можна визначити як здатність підтримувати стабільність поведінки, адекватно реагувати та контролювати емоційні прояви в умовах психологічного напруження.

Динаміка стресостійкості є складним явищем, безпосередньо пов'язаним із психічними процесами та новоутвореннями у підлітка. Стресостійкість виступає важливою властивістю розвитку підліткової особистості та є об'єктом дослідження у психологічній науці. Аналізуючи особливості та закономірності формування стресостійкості як організації системного функціонування особистості, можна зробити висновок, що її ефективність забезпечується взаємодією процесу та результату. Підлітки зі сформованою стресостійкістю характеризуються конструктивними способами подолання стресових ситуацій, що тісно пов'язані з механізмами регуляції та саморегуляції поведінки та емоцій.

Фактори, які впливають на стресостійкість:

1. Життєвий досвід, поводження себе в конкретних ситуаціях, спосіб реагування, сформоване відношення.
2. Психологічна компетентність, тобто розуміння своїх психофізіологічних, особистісних якостей.
3. Особистісні особливості, в тому числі мотивація, саморегуляція, вміння знаходити нові соціальні зв'язки, готовність до активних дій.

Між причиною і стресовим станом особистості існує певний фактор. Тому досить актуальним є робота з виявлення та використання його, а також розгляд можливості прогнозувати особистісні реакції і вироблення механізмів стресостійкості.

## **1.2. Роль арт-технологій у формуванні стресостійкості учнів**

Арт-технологія є дієвим способом формування стресостійкості в учнів, оскільки допомагає зменшити рівень напруження та сприяє емоційному й психологічному розвитку дитини. Завдяки використанню творчих методів — малювання, музики, ліплення, театральних постановок чи танцю — школярі отримують безпечний простір для вираження власних почуттів і переживань. Це має особливе значення для дітей, яким важко висловлювати емоції словами, адже арт-терапія надає їм можливість самовираження через творчість.

Однією з ключових переваг арт-технологій є її здатність допомагати дітям відновлювати внутрішню рівновагу та зменшувати прояви тривожності й депресії. Творчі заняття стимулюють позитивні емоції та надають простір для самовираження, що сприяє розвитку стресостійкості. У процесі творчості учні відчувають свободу від зовнішнього тиску, маючи можливість проявляти себе без обмежень і залишатися собою.

У Стародавній Греції, Індії та Китаї намагалися вивчати вплив кольорів на людину та використовувати їх для діагностики хвороб, а також застосовували молитви й співи для поліпшення психічного стану. Крім того, чимало як

вітчизняних, так і зарубіжних учених — серед яких педагоги, філософи та психологи — досліджували вплив мистецтва на людську психіку [36, с. 681].

Термін «арт-терапія» з англійської мови означає «лікування за допомогою творчої діяльності». Цей метод сприяє глибшому самопізнанню учнів, допомагає усвідомлювати власні емоції та реакції на стрес, що, у свою чергу, дає змогу формувати ефективні стратегії його подолання. Творчі заняття дозволяють виявити джерела внутрішнього напруження та навчитися знімати його за допомогою різних художніх засобів. Крім того, арт-терапія розвиває емпатію, адже учні вчаться розуміти почуття інших людей, співпереживати та підтримувати їх. Це має важливе значення для формування стресостійкості, оскільки здатність до розуміння емоцій оточуючих і надання їм підтримки є ключовою умовою подолання стресу в колективі, зокрема у шкільному середовищі. Також арт-технологія сприяє зменшенню рівня агресії та емоційної напруги під час стресових ситуацій: через творчість діти можуть безпечно виражати свої емоції та знаходити конструктивні способи реагування на негативні переживання замість імпульсивних дій.

Корекційна робота є особливим видом психолого-педагогічної діяльності, що спрямована на створення найбільш сприятливих умов для гармонійного психічного розвитку підлітка та надання йому необхідної психологічної підтримки. Під час роботи з підлітками важливо використовувати гнучкі методи психотерапевтичної взаємодії. Як уже зазначалося, арт-терапія не лише створює такі умови, але й допомагає підлітку прожити, осмислити та відтворити власні конфліктні чи проблемні ситуації у формі, яка є для нього найзрозумілішою та психологічно безпечною.

У сфері психології образотворчого мистецтва важливий внесок у розвиток арт-терапії та кольоротерапії зробили такі дослідники, як Макс Люшер, Карл Юнг, Рудольф Арнхейм, Герберт Рід, Едіт Крамер та інші. Їхні праці були спрямовані на дослідження впливу творчості й кольору на психічний стан людини. Вагомий внесок у розуміння природи мистецтва зробив також Зигмунд

Фройд. Макс Люшер удосконалив використання кольору з діагностичною метою, а Інгеборг Якобі встановила відповідність між кольорами та певними психологічними функціями особистості. Маргарет Наумбург підкреслювала, що найглибші думки та переживання підлітків найчастіше проявляються через художні образи.

Сьогодні арт-технологія застосовується не лише як метод лікування різних захворювань, особливо психічних. Її сфера впливу поступово розширилася і включає профілактичні та захисні функції, виходячи за межі патології та хвороби [26, с. 127]. Багатовимірний характер арт-технології дозволяє ефективно використовувати її для лікування, реабілітації та корекції. Все частіше арт-терапевтичні методи впроваджуються в соціальній сфері та освітніх закладах, зокрема в школах. Ще одним важливим аспектом є розвиток і зміцнення соціальних зв'язків між учнями. Групові творчі заняття сприяють кращому взаєморозумінню та взаємодії без напруження, покращують комунікацію та формують взаємоповагу у колективі. У результаті це знижує соціальний стрес і сприяє становленню здорових міжособистісних відносин.

Арт-терапевтичні методи допомагають підвищити самооцінку учнів. Створюючи власний малюнок, пісню чи виріб із глини, дитина відчуває задоволення та гордість за свій результат, що формує віру у власні можливості. Така впевненість є ключовим чинником розвитку стресостійкості, оскільки сприяє здатності легше долати труднощі та контролювати негативні емоції в напружених ситуаціях. Окрім цього, арт-терапія позитивно впливає на когнітивний розвиток школярів: творчий процес активізує уяву, увагу, логічне й абстрактне мислення. Таким чином, арт-терапія виконує не лише емоційну, а й інтелектуальну функцію, сприяючи загальному зміцненню психологічної стійкості дітей.

Насамперед арт-технологія сприяє розкриттю психологічної природи емоцій, виявленню чинників їх виникнення та пошуку способів вираження через різні творчі форми. Такий вид технологій повністю занурює підлітка у

творчий процес, активізуючи його внутрішній світ. Наприклад, методика «Карта внутрішнього світу» дає змогу усвідомити існування двох вимірів — зовнішнього та внутрішнього, причому останній є унікальним для кожної людини. Підлітки створюють власну карту свого внутрішнього світу, надають їй назву, що сприяє глибшому самопізнанню, розумінню власних емоцій і особистісних особливостей.

В більшості випадків арт-технологія викликає у підлітків позитивні емоції та ефективно допомагає справлятися зі стресовими ситуаціями. Особливо результативними у роботі з підлітками є тренінги, що поєднують теоретичні знання з практичними вправами. Досвід, здобутий під час таких занять, стає цінним ресурсом для особистісного розвитку та допомагає легше долати складнощі у майбутньому. Одним із різновидів арт-технології є ігротерапія, яка використовує рольові ігри як ефективний метод підтримки розвитку підлітків.

У науковому контексті арт-технологія розглядається як підтримка емоційного стану та психологічного здоров'я окремої особистості або групи за допомогою художньої діяльності. За М. В. Осіповою, основними цілями арт-терапії є:

1. Забезпечити вихід стресу та інших негативних емоцій.
2. Сприяти прискоренню одужання.
3. Опрацювати думки й почуття, які були пригнічені або замовчувались.
4. Розвивати художні здібності та підвищувати рівень самооцінки.

Юнацький період є особливо вдалим для застосування арт-терапевтичних методик. Вони базуються на візуальних і пластичних формах самовираження, що дозволяє досліджувати та гармонізувати внутрішній світ молоді, навіть ті його аспекти, які важко висловити словами. В умовах навчального процесу арт-

терапія виступає як сучасна система, що передбачає цілеспрямовану роботу та конкретні завдання для розвитку і соціалізації молодих людей. Основна мета таких занять — стимулювати самовираження та самопізнання через мистецтво, а також формувати вміння діяти конструктивно у різних життєвих ситуаціях. Заняття арт-терапією сприяють виникненню позитивних емоцій, подоланню апатії, формуванню життєвої позиції та підвищенню стресостійкості.

Метод арт-технологій вирізняється особливою ефективністю завдяки використанню невербальних засобів самовираження та комунікації. Під час творчої діяльності активно задіюється права півкуля мозку, яка у повсякденному житті зазвичай функціонує менш активно. Гармонійний розвиток особистості передбачає збалансовану роботу обох півкуль та їхню ефективну взаємодію.

Висновок до 1 розділу. Отже, у першому розділі було докладно проаналізовано сутність стресу, його вплив на школярів та основні чинники, які спричиняють стрес у закладах загальної середньої освіти. Було встановлено, що хронічний стрес негативно впливає на емоційний стан учнів, їхню навчальну мотивацію, а також на загальний фізичний і психологічний стан.

У цьому сенсі арт-технологій виступає дієвим засобом подолання стресу та розвитку стресостійкості. Вона дає школярам можливість емоційно самовиражатися, знижує рівень тривожності, агресії та депресивних проявів, а також сприяє формуванню адаптивних навичок, необхідних для успішного подолання складних життєвих ситуацій. Використання творчих методів — малювання, музики, ліплення, танцю або театральних вправ — допомагає учням глибше усвідомлювати власні емоції, контролювати їх і конструктивно реагувати на психоемоційні труднощі.

Впровадження арт-технологій у шкільне середовище сприяє не лише емоційному та психологічному благополуччю учнів, а й підвищенню їхньої самооцінки, розвитку соціальних навичок та формуванню внутрішньої гармонії.

Це робить арт-терапію важливим інструментом освітнього процесу, який комплексно підтримує розвиток дитини, зміцнює її психічну стійкість і підвищує здатність ефективно справлятися з різними стресовими чинниками.

Аналіз наукових досліджень впливу арт-технологій на розвиток стресостійкості підлітків дозволив визначити сутність, принципи та особливості стресу і стресостійкості у вітчизняній та зарубіжній психології. Зокрема, було встановлено, що стрес у сучасному світі є невід'ємною частиною життя людини, і підлітки не є винятком, особливо в період їхніх кризових змін.

Було розкрито значення ключових понять: стрес, стресостійкість та арт-терапія. Стрес визначається як психічний тиск або внутрішнє роздратування, яке перевищує допустимий рівень організму, і являє собою специфічну форму відображення складної або екстремальної ситуації. Стресостійкість характеризується як якість особистості, що проявляється у здатності протистояти стресовим факторам протягом певного часу, достатнього для формування нових умов, за яких нові стресори вже не становитимуть загрози.

Арт-технологія виступає методом, що сприяє інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширенню свідомості, самовдосконаленню та ефективній взаємодії з навколишнім світом. Вона забезпечує психотерапевтичний вплив на підлітка, допомагаючи корегувати порушення та досліджувати причини прояву тривожності.

Стресостійкість підлітків може підвищуватися завдяки створенню умов, сприятливих для активної соціалізації та творчої діяльності. Арт-терапія, викликаючи позитивні емоції та розвиток творчих навичок, є надзвичайно ефективним методом психотерапії та психокорекції.

## **РОЗДІЛ 2: ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

### **2.1. Види арт-терапевтичних методів та їх застосування в роботі з учнями**

Сучасна арт-терапевтична практика охоплює широкий спектр технік прикладного мистецтва, які стали основою для формування численних напрямів: ізотерапії, казкотерапії, музикотерапії, драматерапії, танцювально-рухової терапії, фототерапії, маскотерапії, пісочної та глинотерапії, кольоротерапії тощо. До арт-терапевтичних засобів також належать різні ручні види діяльності: ліплення, плетіння, вишивання, створення орігамі, робота з деревом і каменем, виготовлення виробів із тканини, випалювання, мозаїки та вітражі. Ключовою характеристикою цих методів є поєднання творчості й терапевтичного впливу: через створення об'єкта людина поступово знімає напруження, опрацьовує почуття та знаходить внутрішні ресурси.

Ізотерапія: малювання як спосіб самовираження. Ізотерапія розглядається як один із найбільш доступних і природних способів психологічної роботи. Малюнок у цьому процесі є своєрідною «мовою», що дозволяє людині відтворювати емоційний досвід, не завжди доступний для вербалізації.

Колір, лінії та образи стають інструментами передачі внутрішніх переживань. Сам процес створення малюнка сприяє зниженню психічної напруги, відновленню емоційного балансу, а також розвитку пам'яті, мислення й дрібної моторики.

Структура ізотерапевтичної роботи:

1. Підготовка – емоційне налаштування та розслаблення.
2. Творення – власне процес малювання.
3. Споглядання – дистанційний погляд на результат.

4. Обговорення – словесна рефлексія, інтерпретація символів та змісту.

Основні техніки малювання за С. Кратохвілом:

- вільне малювання – спонтанність та інтуїтивність;
- комунікативне – малюнок як форма безсловесного діалогу;
- спільне малювання – створення групового образу;
- ланцюжкове доповнення – поступове додавання елементів різними учасниками.

Казкотерапія: символічна мова історій

Казкотерапія — це психотерапевтичний метод, що базується на використанні казок як символічних моделей життєвих ситуацій. Казкові сюжети віддзеркалюють внутрішній світ людини, її ресурси, страхи, мрії та потреби.

Через казкову метафору дитина або дорослий вчиться усвідомлювати власний досвід і знаходити способи гармонізації поведінки та емоцій.

Погляди дослідників:

- Т. Зінкевич-Євстигнєєва: казка як спосіб усвідомлення емоцій.
- В. Пропп: сюжет як носій символічного змісту.
- К. Юнг: казка активізує архетипи та глибинні сили.
- Е. Берн: казки моделюють життєві сценарії та ідентичність.

Поширені методи:

- аналіз сюжету;
- переказ;
- створення авторської казки;
- інсценізація;

- робота з героями та мотивами.

Структура терапевтичної казки:

- визначення часу та простору;
- створення головного героя;
- опис проблеми;
- введення антагоніста;
- випробування та трансформація;
- позитивний завершальний акцент.

Колаж у арт-терапії: побудова внутрішньої картини. Колаж — техніка, що ґрунтується на комбінуванні різних матеріалів і візуальних елементів. Він допомагає людині по-новому поглянути на власні переживання, упорядкувати хаотичні емоції та побачити особисту історію у символічній формі.

Основні терапевтичні функції:

- зниження стресу та емоційної напруги;
- розширення креативності;
- усвідомлення поведінкових сценаріїв;
- пошук життєвих орієнтирів;
- моделювання майбутнього.

Метафоричні асоціативні карти (МАК)

МАК — це інструмент, що працює через асоціативні образи та тексти. Вони допомагають людині усвідомити приховані переживання, знайти формулювання власного запиту, а також оцінити ситуацію з різних ракурсів.

Техніки роботи:

- вільний вибір картки;

- випадкове витягування;
- робота з однією або серією карт;
- комбінування текстових та образних стимулів.

Популярні методи: «Окуляри», «Зум», «Озвучка», «Режисура», «Одухотворення», «Розширення малюнка».

Драматерапія: самовираження через дію

Драматерапія ґрунтується на використанні рольових ігор, драматизації та імпровізації. Перевтілення дозволяє людині висловлювати емоції природним шляхом, переосмислювати важкі події та поступово знаходити конструктивні рішення.

Метод сприяє:

- підвищенню емоційної усвідомленості;
- розвитку творчості та гнучкого мислення;
- кращому розумінню тілесних реакцій;
- формуванню навичок саморегуляції.

Засновником драматерапії вважають Я. Морено.

Музикотерапія: лікувальна сила звуку

Музикотерапія — один із найдавніших та найбільш досліджених методів психофізичного впливу. Музика здатна гармонізувати емоційний стан, регулювати фізіологічні ритми та активізувати ресурси нервової системи.

Історичні згадки датуються ще античністю: Піфагор і Гіппократ звертали увагу на лікувальні властивості музики. У ХХ столітті виникли перші спеціалізовані інститути музикотерапії у Європі.

Основні форми роботи:

- музична імпровізація;
- слухання музики;
- виконання творів;
- створення власних композицій.

Музика позитивно впливає на увагу, пам'ять, мислення, мовлення, координацію та емоційну сферу дітей і дорослих.

## **2.2. Практичні кейси застосування арт-технологій для покращення стресостійкості учнів**

Арт-терапія як психолого-соціальний засіб подолання стресу стрімко набуває поширення завдяки своїй доступності, варіативності та інтерактивності. Р. Йошко розглядає арт-терапевтичну парадигму психологічної допомоги у стані стресу як комплементарний, тобто додатковий, підхід до подолання як гострих, так і хронічних психологічних розладів [1, с. 288]. Індивідуальний добір арт-терапевтичних методів дає підстави говорити про формування цілісної системи мистецько-кластерного лікування осіб із посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), що включає щонайменше п'ять складових: образотворче мистецтво, виконавські практики, музику, літературу та архітектуру. Як інтегрована психотерапевтична модель, арт-терапія виявляє високу гнучкість і здатність підлаштовуватися під індивідуальні особливості, потреби й уподобання кожного пацієнта, а за потреби — ефективно діяти й незалежно від них.

Про значний потенціал арт-терапії у подоланні стресових станів говорить і Д. Гаврилюк [2, с. 200]. Аналізуючи механізми формування стресостійкості, дослідник наголошує, що застосування мистецтва як терапевтичного інструмента дає змогу ефективно працювати зі складними життєвими ситуаціями. Символічний, метафоричний і частково несвідомий характер впливу арт-терапії на свідомі та підсвідомі рівні особистості сприяє виявленню

прихованих внутрішніх конфліктів і їх подальшому опрацюванню через осмислення та емоційне «проживання». Така робота чинить трансформувальний вплив на «Я-концепцію», допомагає гармонізувати внутрішній стан і відновити психологічну рівновагу.

Позицію комплексного значення арт-терапії підтримує й О. Вознесенська [3, с. 224], яка розглядає її як суттєвий чинник психологічної підтримки та відновлення людини в умовах екстремальних і кризових ситуацій. Дослідниця підкреслює можливість застосування арт-терапевтичних методів у період воєнних дій, природних та техногенних катастроф для опрацювання глибинних страхів і відчуття невпевненості, використовуючи комунікативно-психологічну діалогову модель взаємодії. Це ще раз засвідчує універсальність арт-терапії як ефективного інструмента подолання стресових і кризових психологічних станів.

Перехід від теоретичного розуміння ролі арт-терапії до практичного її застосування у кризових ситуаціях пов'язаний із аналізом механізмів реабілітації, побудованих на арт-терапевтичній концепції. О. Вознесенська [4, с. 270] наголошує на значному потенціалі арт-терапії у подоланні психічних травм, посттравматичних станів та емоційних порушень, що можуть перерости у ПТСР. На її думку, ключовим показником ефективності арт-терапевтичного втручання є саме цілеспрямоване використання творчості в процесі реабілітації з обов'язковим урахуванням індивідуальних психологічних характеристик пацієнта. Цим професійна арт-терапія суттєво відрізняється від формально-клієнтських підходів, де творчі завдання (малювання, ліплення тощо) застосовуються шаблонно, без врахування особистісного контексту, що зумовлює зниження ефективності впливу.

Професійний вимір арт-терапії є особливо значущим у роботі з людьми з вразливим емо, порушеними особистісними кордонами чи труднощами у міжособистісній сфері. У наукових джерелах [5, с. 284] підкреслюється, що характер реакції людини на травматичні події безпосередньо пов'язаний з її внутрішніми психологічними ресурсами. Відповідно, результативність арт-

терапії у подоланні стресу зумовлюється не лише змістом терапевтичних методик, а й індивідуальними особливостями пацієнта, які формують своєрідну «психологічну карту» та визначають динаміку відновлення.

У контексті аналізу арт-терапії як методу протидії стресу важливо враховувати також самоорганізаційний душевний потенціал особистості [5, с. 284]. Йдеться про здатність людини трансформувати травматичний досвід за допомогою власних ресурсів, а також регулювати ризикові психологічні ситуації. Арт-терапія в цьому випадку виступає додатковим інструментом підтримки, що сприяє подоланню кризових переживань, посилюючи внутрішню здатність до саморегуляції.

Застосування арт-терапевтичних практик дозволяє зменшити ризик подальшого психотравмування у процесі відновлення після ПТСР, сприяє особистісному зростанню та психологічному розвитку. Соціально-психологічна функція арт-терапії при подоланні стресу полягає в активізації прихованих ресурсів особистості, опрацюванні травматичного досвіду й формуванні позитивного психологічного досвіду через переосмислення негативних подій і власних цінностей. Кінцевим результатом є не лише подолання наслідків травми, а й духовно-екзистенційне збагачення людини, що проявляється у перетворенні статичного наслідку травматичної події на динамічний процес особистісного розвитку.

Базову мету арт-терапії в аспекті подолання стресу доповнює низка супутніх завдань, які опосередковано, але суттєво впливають на психологічний стан людини. Зокрема, В. Фурман та О. Рева [7, с. 256] зазначають, що одним із важливих напрямів арт-терапії є переключення уваги з нав'язливих і негативних думок. Йдеться про розірвання «замкненого кола» тривожних переживань, перенесення фокусу уваги на змістовну творчу діяльність та поступовий перехід до більш позитивних способів мислення. Подібну програму доцільно розглядати в контексті психопрофілактики, де важливу роль відіграють підтримка раціонального, відносно спокійного мислення, формування

«позитивної когнітивної оболонки» (resilience), здатності проактивно реагувати на стрес, а також усвідомлення власних стресових тригерів. Їхнє розпізнавання допомагає людині реалістично оцінювати ситуації та шукати оптимальні стратегії подолання труднощів. У цьому плані арт-терапія сприяє формуванню навичок керування емоціями, імпульсивними реакціями та афективним мисленням, підвищуючи психоемоційну стійкість і здатність конструктивно реагувати на широкий спектр стресових впливів.

У межах американської психологічної традиції арт-терапія також розглядається як важливий компонент системи психолого-постстресової підтримки. Л. Мартін, зокрема, визначає її як інструмент первинного реагування на стресові події, спричинені дією зовнішніх чинників і такі, що потребують професійного втручання фахівців [8, с. 320]. На першому етапі подолання стресу в арт-терапевтичному підході ключове значення має усвідомлене визнання пацієнтом власного стресового стану. Лише після цього психолог може розпочати обговорення можливих форм і стратегій допомоги.

Важливою складовою арт-терапевтичної роботи є опрацювання індивідуальних когнітивних очікувань, які залежать від фізичного стану людини, балансу її позитивного та негативного досвіду, а також інших психологічних чинників. Значну роль відіграє розвиток когнітивно-біхевіорального бачення реальності, що дозволяє клієнту адекватніше усвідомлювати власні психологічні проблеми та адаптивно змінювати поведінку.

Л. Джексон [9, с. 53] звертає увагу на ще один важливий аспект — антиопресивну (anti-oppression) поведінку пацієнта. Успішність арт-терапевтичної допомоги людям із ПТСР або станами, що є його наслідком, значною мірою визначається тим, наскільки людина готова зустрітися зі своїми негативними емоціями, прожити їх та увійти в процес відновлення. У цьому контексті арт-терапія підтримує здатність особистості будувати конструктивну взаємодію із соціальним оточенням, формувати стратегії опору психологічному

тиску й адаптації до власних емоційних та поведінкових особливостей. Такий підхід дає змогу планувати арт-терапевтичне втручання комплексно, з урахуванням поведінкових, соціальних і комунікативних характеристик пацієнта.

Зазначені теоретичні підходи демонструють, що на відміну від вітчизняної парадигми, яка переважно акцентує увагу на подоланні наслідків і можливих причин стресу, американська модель арт-терапевтичної допомоги значною мірою орієнтується на індивідуалізацію соціально-психологічної проблеми та особистісний контекст пацієнта.

Арт-терапевтичні техніки мають особливе значення у підтримці психічного здоров'я дітей підліткового віку. Вони сприяють формуванню психологічної стійкості, допомагають долати навчальні, емоцій

Техніки арт – терапії мають велике значення для збереження і зміцнення психічного здоров'я дітей підліткового віку. Вони формують у них психологічну стійкість, допомагають подолати різного плану труднощі: навчальні, комунікативні, емоційні, сімейні, перед якими дитина відчуває себе слабкою і незахищеною. Арт – терапія звільняє від страхів і бар'єрів, стресів, тривожності, сором'язливості, замкнутості, гіперактивності, нестриманості.

Застосування методів терапії мистецтвом на уроках сприяє розвитку творчого потенціалу, збагаченню емоційної сфери, поглибленню світогляду, відбувається активізація уяви та мислення дітей. Арт – терапевтичні техніки допомагають малечі знайти та зрозуміти себе, світ у якому вони живуть, адаптуватися до будь якого нового середовища, вміти налаштовувати стосунки та спілкування з однолітками, вчителями, батьками. Саме засоби арт – терапії допомагають у формуванні всебічно розвиненої особистості, яка психологічно стійка, здорова та духовно збагачена. В мистецтві немає заборон і рамок, воно доступне для кожного, ефективне і комфортне. Враховуючи зазначене вище, для розвитку психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку, ми

розробили арт – терапевтичну програму. Метою програми є формування психологічної стійкості підлітків, розвиток навичок групової взаємодії, формування та розвиток саморегуляції психоемоційних станів.

### **Заняття 1. Встановлення контакту**

**Мета:** познайомити учнів із курсом, його структурою та правилами роботи, сприяти розвитку дружніх стосунків та навичок групової взаємодії.

**Методи:** гра «Хто я», обговорення правил групи, інформаційна бесіда «Світ емоцій», гра «Колір емоції», ізотерапія «Зафарбуй емоцію», релаксаційна вправа «Карта почуттів», рефлексія.

### **Заняття 2. Мої емоції та почуття**

**Мета:** навчити дітей розпізнавати свої емоції та керувати ними.

**Методи:** вправа «Привітання», малюнок на асфальті «На що схожий мій настрій», «Долонька знайомства», гра «Вгадай емоцію», рухлива вправа «Бурундук», арт-терапія «Чому я радію?», вправа «Аплодисменти», рефлексія.

### **Заняття 3. Керування емоціями**

**Мета:** розвивати здатність усвідомлювати свої почуття та безпечно їх проявляти.

**Методи:** «Що я найбільше люблю?», техніка «Автопортрет», бесіда «Правила світлофора», музикотерапія, рухлива гра «Передай рухи», рефлексія «Екран настрою».

### **Заняття 4. Творчість та самовираження**

**Мета:** стимулювати творче самовираження і усвідомлення власної унікальності.

**Методи:** вправа «Привітання», «Мої захоплення», рухлива гра «Слухайте оплески!», фототерапія «Моя унікальність», гра «Чарівна паличка», краплетерапія «Що я відчуваю?», рефлексія.

### **Заняття 5. Впевнена поведінка**

**Мета:** формувати навички ефективної комунікації, навчити відмовляти у складних ситуаціях, підвищити самооцінку.

**Методи:** «Привітання», «Коли мені потрібна допомога», арт-терапія «Шлях до мети», перегляд та обговорення мультфільму «Як сказати “Ні”», рухлива вправа «Так/Ні», казкотерапія «Казка, яка ожила», гра-рефлексія «М'яч».

### **Заняття 6. Позитивні активності**

**Мета:** навчити піклуватися про себе та відновлювати емоційний комфорт.

**Методи:** «Привітання», вправа «Братські обійми», колаж «Календар приємних справ», етюди жестів, ниткографія «Намалюй свій настрій», музикотерапія «Місячне сяйво» Дебюссі, рефлексія.

### **Заняття 7. Толерантність**

**Мета:** познайомити дітей із поняттям толерантності та навчити толерантної поведінки.

**Методи:** «Привітання», інформаційна бесіда «Що таке толерантність?», перегляд мультфільму «Подарунок», вправа «Усі ми різні», творча робота «Квітка толерантності», танці та малювання, рефлексія «Екран настрою».

### **Заняття 8. Розуміння один одного**

**Мета:** розвивати комунікативні навички та вміння вирішувати конфлікти.

**Методи:** «Привітання», гра «Словник ввічливих слів», гра «Добра тварина», бесіда «Конфлікти в нашому житті», командне малювання «Продовж малюнок», вправа «Розуміємо один одного», рухлива гра «Чотири стихії», гра-рефлексія «М'яч».

### **Очікувані результати**

Після завершення програми учні:

- усвідомлюють свої емоції та почуття;
- розуміють поняття дружби та правильні взаємини з однолітками;
- знають, як висловлювати свої потреби і відмовляти коректно;
- освоїли релаксаційні та медитативні техніки;

- здатні аналізувати свою поведінку і поведінку інших;
- виявляють впевненість у спілкуванні та прийнятті рішень;
- поважають себе та оточення.

Завдання програми:

- розвивати психологічну стійкість техніками арт – терапії;
- формувати навички групової взаємодії та сприяти розвитку дружніх стосунків в колективі;
- розвивати творчу діяльність дитини та усвідомлення нею своєї індивідуальності та неповторності;
- виробити вміння аналізувати життєві ситуації, засвоїти навички толерантної поведінки;
- розвивати вміння самовираження й саморозвитку;
- розширення уявлень про свій внутрішній світ та пізнання самого себе;
- навчати прийомам релаксації, зняття напруги та гармонізація емоційного стану;
- формувати навички упевненої поведінки залежно від ситуації та здатність долати життєві ускладнення і труднощі.

У життєвих ситуаціях діти молодшого шкільного віку здатні:

- розуміти неповторність кожної людини та власну неповторність;
- розпізнавати власні емоції та почуття, а також інших людей;
- аналізувати свою поведінку та інших;
- поважати себе та інших людей, аналізувати та приймати думку інших;
- розуміти та задовольняти свої потреби та потреби інших;
- виявляти впевненість у своїх діях.

В процесі апробації програми робота була спрямована на формування та розвиток у дітей розуміння цінності кожної особистості, самосвідомості, комунікації, прийняття рішень, критичного мислення, розуміння та контроль емоціями, вирішення конфліктів, соціальної взаємодії. Під час проведення занять за даною програмою учні проявляли інтерес до нових та цікавих форм роботи, брали активну участь в інтерактивних вправах, з цікавістю дивилися та аналізували серії мультфільмів. Під час занять в учнів вдосконалювався рівень комунікації та культури спілкування, формувалася навичка безконфліктної взаємодії в колективі, а також підвищувався рівень розвитку пізнавальних процесів: увага, уява, мислення та пам'ять.

Арт-терапія є надзвичайно ефективним засобом підвищення стресостійкості учнів. Завдяки творчим практикам школярі отримують можливість розслабитися, виразити емоції та опанувати навички подолання труднощів. Наведемо кілька прикладів використання арт-терапії для зміцнення психологічної стійкості учнів:

### **Малювання для зниження стресу**

#### **Опис кейсу:**

Учні 10 класу відчували високий рівень стресу через підготовку до важливих іспитів і соціальні труднощі. Вчитель мистецтва запропонував завдання, де школярі могли виразити свої емоції через кольори та форми. Кожен обирав колір, що символізує його емоційний стан, і додав елементи, які допомагають заспокоїтися, наприклад спокійні пейзажі або абстрактні мотиви.

#### **Результати:**

- Знизився рівень тривожності та напруження завдяки можливості візуалізувати власні переживання.
- Учні почали краще розуміти свої емоції та аналізувати джерела стресу.

- Багато школярів обрали мистецтво як спосіб відпочинку, що сприяло розвитку емоційної стійкості.

### **Ліпка для зниження напруги**

#### **Опис кейсу:**

Учні 10 класу мали проблеми з вирішенням конфліктів у класі, що викликало стрес. Психолог провів заняття з ліпки, де діти створювали об'єкти, що символізують їхні емоції, наприклад «тривогу», «сум» чи «гнів», а потім перетворювали ці образи на позитивні або «лікувальні» форми.

#### **Результати:**

- Учні фізично випускали емоційну напругу через процес роботи з матеріалом.
- Вони навчилися виражати та трансформувати емоції, знаходячи конструктивні способи вирішення внутрішніх конфліктів.
- Після заняття діти відчували менше стресу і краще справлялися з емоційними труднощами.

### **Музична арт-терапія для боротьби з тривожністю**

#### **Опис кейсу:**

У класі 11-го класу, де багато учнів страждали від тривожності через оцінки та взаємодію з однолітками, було проведено музичну арт-терапію. Учні обирали інструмент або співали пісні для заспокоєння. Психолог запропонував вправи на слухання спокійної музики та імпровізацію на інструментах.

#### **Результати:**

- Тривожність значно знизилася завдяки фокусуванню на позитивних емоціях через музику.
- Учні навчились використовувати музику для емоційного відновлення.

- Багато школярів повідомили про покращення настрою та загального самопочуття.

### **Театральна арт-терапія для розвитку адаптаційних навичок**

#### **Опис кейсу:**

Учні 10 класу відчували стрес через зміни в школі, такі як новий вчитель і адаптація до правил. Психолог організував театральне заняття з рольовими іграми, де діти виступали в ролі різних персонажів, що дозволяло побачити ситуації з різних перспектив.

#### **Результати:**

- Покращилась здатність адаптуватися до нових обставин через рольові ігри.
- Учні навчилися конструктивно реагувати на конфлікти та стресові ситуації.
- Театральні техніки сприяли розвитку впевненості та навичок вирішення складних життєвих ситуацій.

**Висновок до 2 розділу:** Отже, арт-терапія є ефективним засобом розвитку стресостійкості у здобувачів освіти. Використання методів, таких як малювання, ліпка, музикотерапія, театральна терапія та казкотерапія, допомагає знизити рівень тривожності, зміцнити емоційну стійкість та покращити адаптаційні здібності учнів. Практичні приклади демонструють, що інтеграція арт-терапії в освітній процес позитивно впливає на психологічне благополуччя школярів, сприяє подоланню стресу та покращує соціальні взаємодії.

Реалізація арт-терапевтичних методик підтвердила їхню ефективність у формуванні стресостійкості учнів. Використання різноманітних технік — малювання, музикотерапії, казкотерапії, драматерапії, ліплення та колажування — сприяло зниженню емоційного напруження, розвитку саморегуляції, усвідомленню власних емоцій та навчило конструктивно їх виражати.

Практичні заняття засвідчили, що регулярне застосування арт-терапевтичних методів у навчально-виховному процесі підвищує здатність учнів адаптуватися до стресових ситуацій, покращує міжособистісну взаємодію та створює позитивний психологічний клімат у школі.

Отримані результати підтверджують, що арт-терапія є дієвим інструментом не лише для зменшення психоемоційного напруження, але й для розвитку особистісної стійкості, креативності та внутрішніх ресурсів учнів. Тому впровадження арт-терапевтичних практик у роботу освітніх закладів можна розглядати як важливий напрямок психолого-педагогічної підтримки особистості в сучасному освітньому середовищі.

### **РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

#### **3.1 Експериментальна робота в аспекті основної проблематики дослідження**

Завдяки аналізу наукової літератури щодо виявлення стресу ми мали можливість зрозуміти, що формування стресостійкості має доволі велике значення, для становлення особистості в суспільстві. Також був теоретично встановлений факт того, що методи та засоби арт-терапії ефективно впливають на формування стресостійкості та подолання стресу.

Для перевірки та підтвердження цього припущення, нами було проведено експериментальне дослідження, учасниками цього дослідження стали 48 респондентів підліткового віку - учні 10-Б, та 11 класів, в Кам'янець-Подільському ліцеї №16 (18 хлопців та 22 дівчат) віком 15 -16 років, які зараз навчаються у ліцеї №16.

Це експериментальне дослідження передбачало вирішення таких завдань:

1. Підібрати методичний інструментарій та визначити рівень сформованості стресостійкості підлітків;
2. Розробити та реалізувати психокорекційну програму, провівши її з респондентами, у яких низький рівень сформованості стресостійкості;
3. Провести контрольний зріз з учасниками, які входять у психокорекційну групу, проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження і довести ефективність психокорекційної програми, яка направлена на підвищення рівня стресостійкості.
4. За результатами емпіричного аналізу розробити практичні рекомендації що розвитку стресостійкості.

За відповідністю до зазначених нами завдань, діагностика рівня стресу у підлітків здійснювалась за допомогою таких методик:

1. Шкала тривожності Тейлора застосована для вимірювання особистісної тривожності підлітків;

2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна застосована для того щоб дізнатись реакцію людини на різні соціально-психологічні стресори та зробити висновки про можливу сформованість стресостійкості;

3. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т. І. Балашової) для визначення ступеню вираження зниженого настрою – субдепресії;

4. Тест на визначення стресостійкості особистості, який дозволяє визначити рівень стресостійкості.

Проаналізувавши дані за результатами методики Спілбергера-Ханіна на визначення ситуативної та особистісної тривожності можна констатувати, що за шкалами реактивної та особистісної тривожності більшості респондентів властивий середній рівень тривожності, наступними по кількості йдуть респонденти з низьким та високим рівнем прояву ситуативної та особистісної тривожності відповідно. Кількісні показники було подано в таблиці 3.1.1

*Таблиця 3.1*

**Кількісні показники ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна**

|                        | Рівень прояву тривожності |                 |                |
|------------------------|---------------------------|-----------------|----------------|
|                        | Низький рівень            | Середній рівень | Високий рівень |
| Ситуативна тривожність | 35%                       | 43%             | 22%            |
| Особистісна            | 35%                       | 45%             | 20%            |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
| тривожність |  |  |  |
|-------------|--|--|--|

Аналізуючи результати, зображені у таблиці 3.1.1 ми можемо сказати, що майже половина, 43% та 45% підлітків, відповідно має середній рівень прояву ситуативної та особистісної тривожності. Низький рівень спостерігається у 35% в обох шкалах ситуативної та особистісної тривожності. Відповідно 22% і 20% опитуваних мають високий рівень прояву ситуативної та особистісної тривожності. Слід зазначити, що у підлітків з середнім рівнем прояву ситуативної тривожності мають майже тотожні результати за шкалою прояву особистісної тривожності. Низький рівень наявно видно – ідентичний.

Опираючись на результати, які подані в таблиці 3.1.1 та описані нами, ми можемо зазначити, що відхилення від помірною прояву тривожності, які відбуваються потребують уваги, бо висока тривожність може призводити до стану тривоги особистості в ситуаціях, коли потрібно оцінити свою діяльність або ж її індивідуальні особливості, а та в свою чергу і навіть до стресу. В цьому випадку 22 потрібно варто працювати з підвищенням самооцінки та впевненості в своїй діяльності та власному успіху. Середній рівень прояву ситуативної та особистісної тривожності, які було визначено у 43% та 45% респондентів відповідно до результатів. Такі показники не є критичними, бо наші досліджуванні це підлітки, які знаходяться в період їх перебудови, кризовий період, який характеризується підвищеним рівнем занепокоєння. Виражається це через невпевненість самих підлітків, а також різкі зміни настрою. Щодо низького рівня прояву ситуативної та особистісної тривожності, який було виявлено у 35%. Свідчить це про те, що підлітки є недостатньо активні та відповідальні. В цьому випадку потрібно працювати саме з цими напрямками, тобто потрібно пробуджувати до активності, звернути увагу на рівень відповідальності й займатись його підвищенням. За шкалою зниженого настрою В. Зунга існує чотири діапазони, виявилось, що більша кількість опитуваних, а саме 60% знаходяться в першому діапазоні, який свідчить про те, що в цих респондентів відсутні прояви зниженого настрою, і вони можуть

адекватно і об'єктивно оцінювати різного роду ситуації у другому діапазоні знаходиться 22% опитуваних, і ми можемо сказати, що 9 чоловік має незначне але ярко виражене зниження настрою, що в свою чергу каже про невелике але все помітне зниження настрою і можливе неадекватне реагування у ситуаціях близьких до критичних або екстремальних до третього діапазону відноситься 18% респондентів, згідно з методикою це свідчить про значне зниження настрою, в цьому випадку можна сказати, що людина не здатна достатньо адекватно реагувати на стресові події в її житті, будь то критичні або навіть екстремальні ситуації. В четвертому діапазоні знаходиться 0% опитуваних, тобто ні в кого з респондентів не було виявлено глибоко зниженого настрою (субдепресії).

За методикою «Шкала тривожності» Тейлора можна констатувати факт того, що для більшості підлітків не властива тривожність у вираженій формі. Нами були отримані наступні результати за шкалами, низький рівень тривожності мають 10% респондентів, нижче середнього рівня мають 30% респондентів, середній рівень тривожності мають 25% респондентів, вище середнього рівня тривожності мають 15% респондентів, високий рівень тривожності мають 20% респондентів. Близько половини усіх респондентів мають вище середнього або високий рівень тривожності, що в свою чергу говорить про деякі труднощі в повсякденному житті, бо підліток відчуває тривогу практично з будь-якого приводу, будь то відповідь біля дошки або відстоювання своїх прав та інтересів. Більшість респондентів має середній рівень і нижче середнього, що в свою чергу свідчить про благополучне життя у том числі соціальне, при таких рівнях тривожності підліток доволі адекватно реагує на труднощі, дає їм об'єктивну оцінку і може чітко розрахувати свої сили для вирішення поставлених проблем. Останні 10% респондентів мають низький рівень тривожності, труднощі і вимоги для цих особистостей не є травмуючим фактором, що створює умови для нормального функціонування, розвитку підлітка в процесі навчання, встановлення взаємин та дружніх контактів з

оточенням. Але це вже може свідчити про недостатній рівень відповідальності за свою діяльність і за себе в тому числі, а також це може казати про витіснення тривожності задля того, щоб показати себе в кращому світі. Кількісні показники подано на рисунку 3.1.2.

*Таблиця 3.1.2.*

**Кількісні показники за методикою «Тест на визначення стресостійкості»**

| <b>Рівень стресостійкості підлітків</b> |       |
|---|-------|
| Дуже низький рівень                     | 0%    |
| Низький рівень                          | 2,5%  |
| Нижче середнього                        | 12,5% |
| Середній рівень                         | 27,5% |
| Вище середнього                         | 32,5% |
| Високий рівень                          | 17,5% |
| Дуже високий рівень                     | 7,5%  |

Згідно з отриманими результатами методик, в респондентів з низьким та дуже низьким рівнем стресостійкості, а також високі рівні прояву тривожності і наявні показники зниженого настрою є труднощі у момент коли вони стикаються з стресовою ситуацією, тобто в них не розвинена стресостійкість. Це пояснюється тим, що в них не адекватно сформована самооцінка, вони мають труднощі з адаптацією, невміння вирішувати конфлікти та погано розвинені комунікативні навички. Відповідно до цього було сформовано групу з 8 підлітків, для того щоб підвищити рівень стресостійкості. Результати констатувального експерименту дають можливість здійснювати пошук психокорекційного впливу щодо розвитку стресостійкості у підлітків за рахунок створення психокорекційної програми засобами арт-терапії. Задля доведення ефективності впровадженої нами психокорекційної програми було проведено контрольний зріз. Отже, згідно повторної діагностики за методикою

Спілбергера-Ханіна наявно можна побачити перехід і наявний позитивний результат проведеної методики. Дані подані в таблиці 3.1.3

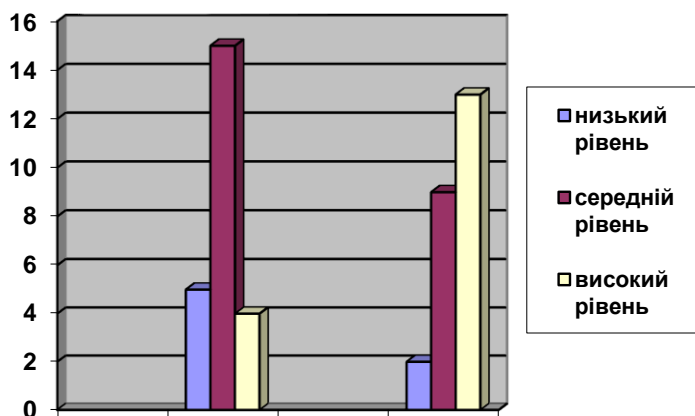
Таблиця 3.1.3

**Кількісні показники контрольного зрізу рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна**

| Початок експерименту | учні | Відсотки (%) | Завершення експерименту | учні | Відсотки (%) |
|----------------------|------|--------------|-------------------------|------|--------------|
| Низький рівень       | 9    | 35%          | Низький Рівень          | 3    | 35%          |
| Середній рівень      | 15   | 45%          | Середній рівень         | 9    | 63%          |
| Високий рівень       | 4    | 22%          | Високий Рівень          | 13   | 2%           |

Такі результати можна пояснити тим, що деякий відсоток з високим рівнем тривожності після проходження психокорекційної програми перетнув межу, завдяки тому, що отримали меншу кількість балів і тепер в них середній рівень прояву тривожності. Закінчивши повторне опитування підлітки відмітили, що в їх поведінці є позитивні зрушення. Як бачимо 1 респондент залишився на високому рівні ситуативної тривожності, йому зовсім трохи не вистачило для того, щоб потрапити в середній рівень. Контрольний зріз виявлення ступеня зниженого настрою В. Зунга виявив зміну показників за схожим принципом. Провівши психокорекційну програму можна побачити, що підлітки, які знаходились в 3 діапазоні, тобто в них значно знижений настрій покращили свій стан і тепер вони знаходяться в 2 діапазоні, тобто незначно знижений настрій. Кількісні показники подані на рисунку 3.1.3

Діаграма 1



Показники які подані на малюнку свідчать про те, що проведення психокорекційної програми 80% респондентів, які проходили тренінг опинились в діапазоні 1, тобто наразі в них не спостерігається знижений настрій, 20% респондентів перейшли в діапазон 2, в них спостерігається не дуже виражене, але явне зниження настрою. Варто зазначити, що після впровадження корекційних заходів у підлітків помітно піднялась впевненість у собі, вони активніше вступають в контакт з оточуючими, та об'єктивно оцінюють себе. Контрольний зріз тесту на стресостійкість особистості теж показав позитивні зміни. Всі підлітки які проходили тренінг при повторному проходженні методики показали своїми результатами, що в них підвищився рівень стресостійкості, і з низького рівня і нижче середнього усі респонденти опинились в середньому рівні. Дані подані в таблиці 3.1.4

Таблиця 3.1.4

**Кількісні показники за методикою «Тест на визначення стресостійкості» «до» та «після» психокорекційної програми**

| Початок | учні | Відсотки | Завершення | учні | Відсотки |
|---------|------|----------|------------|------|----------|
|---------|------|----------|------------|------|----------|

| експерименту    |    | (%)   | експерименту    |    | (%)   |
|-----------------|----|-------|-----------------|----|-------|
| Низький рівень  | 5  | 0     | Низький Рівень  | 2  | 0%    |
| Середній рівень | 15 | 2,5%  | Середній рівень | 9  | 42.5% |
| Високий рівень  | 4  | 17,5% | Високий Рівень  | 13 | 17,5% |

Отже, респонденти більше почали розуміти, що собою являє стресова ситуація, при тому, що в деяких учасників психокорекційної програми не було повноцінного уявлення про екстремальні та кризові моменти життя. Натомість вони почали адекватно і об'єктивно надавати оцінку певним моментам життя. Загально усі підлітки отримали багато нових знань, завдяки зворотньому зв'язку можна зазначити, що більшість підлітків досить позитивно віднеслась до тренінгу та за їх словами, вони відчують позитивні зрушення у оцінці самого себе, спілкуванні з іншими та реагуванні на ситуації більш об'єктивно та адекватно. Все це зі слів респондентів та зіставлення показників за методиками, тому для дослідження наявності зв'язків між стресостійкістю та результатами арт-терапії були застосовані методи математичної обробки даних. Метод математичної статистики є основним способом ефективного проведення діагностичного дослідження, так як дає можливість встановити наявність або відсутність статистично значимих зв'язків між досліджуваними показниками. В даному дослідженні зв'язків були застосовані наступні методи математичної обробки даних: Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок (Додаток Г). Дані результати математичної статистики свідчать про те, що обидві групи респондентів відрізняються за досліджуваними параметрами. В свою чергу, це підтверджує гіпотезу про те, що – арт-терапія допомагає екологічно позбавитись від негативних емоцій, людина розслабляється, не накопичує в собі негатив, арт-терапія знижує можливість виникнення психосоматичних захворювань, деструктивних способів подолання стресу і зменшує агресивні реакції, які не може контролювати людина, безпосередньо впливаючи на несвідоме дозволяє вирішувати особистісні протиставлення на глибинному рівні.

### 3.2. Практичні рекомендації щодо використання арт-терапії для розвитку стресостійкості осіб підліткового віку

На основі результатів проведеного нами дослідження було розроблено психокорекційна програма розвитку стресостійкості у осіб підліткового віку засобами арт-терапії. Для того щоб її впровадити нами сформовано експериментальну групу з 8 чоловік. Мета цієї психокорекційної програми – розвиток стресостійкості підлітків Зважаючи на мету, було виділено такі завдання програми: 1. Підвищення самооцінки 2. Навчання позбавлення негативних станів в тому числі агресії 3. Розвиток відчуття внутрішнього контролю 4. Зниження рівня тривожності 5. Вміння адаптуватись до нового

Перелік методів і форм, які застосовані під час занять: групова арт-терапія  
Обладнання: олівці, маркери, фломастери, ручки, папір формату А4, ватмани, солоне тісто, дзеркало, лялька, музичний плеєр. Очікуванні результати:

1. Вміння об'єктивно оцінювати себе
2. Усвідомлення підлітками власних почуттів
3. Розуміння та віра в себе та свої можливості
4. Розвиток навичок комунікації
5. Зниження тривожності

6. Успішна комунікація з оточуючим світом через нові отримані навички

Організація занять: програма розрахована на 7 занять по 60-70 хвилин кожне.  
Заняття проводяться 2 рази на тиждень Кількість чоловік у групі: 8  
Форма занять: групова

Для респондентів, в яких середній рівень розвитку стресостійкості також було запропоновано наступні практичні рекомендації:

1. Необхідною умовою стресостійкості є високий рівень рефлексії, варто зайнятись розвитком рефлексії, вона допоможе краще розуміти свої емоції,

контролювати їх і управляти, а також вмінню проявляти емпатію по відношенню до інших.

2. Необхідно не тільки слухати інших, але й чути. Варто навчитись розуміти, чому людина сказала і зробила саме так, що підштовхнуло її до цього. Таким чином буде розвиватись емпатія.

3. Які б не були емоції їх треба усвідомлювати. Негативні емоції – тим більше. Потрібно навчитись приймати, що інколи вам може бути страшно або ви роздратовані.

4. Варто розробити систему пріоритетів у своїй діяльності.

5. Навчіться знаходити час для відпочинку і відключення, а також почитайте про існуючі методи релаксації, це допоможе в критичній ситуації взяти себе в руки. Пам'ятайте, що стресогенними життєвими ситуаціями швидше і краще опановують ті, хто вміє використовувати методи релаксації.

6. Ставитесь до свого здоров'я більш серйозно, підтримувати себе у формі за допомогою фізичних вправ, правильно харчуватись

7. Варто налагодити з викладачем особливо ефективні і надійні відносини з вашим викладачем.

8. Не погоджуйтесь з людьми, які починають виставляти суперечливі вимоги, а також навчіться говорити «ні», в ситуаціях коли ви не можете взяти на себе більше завдань

9. Великий досвід приходять від тих, хто можливо проходив цей етап, або ж просто старше вас, запишіться до громадської організації, в такого роду закладах зазвичай працюють люди різного віку, це чудова можливість поспілкуватись з більш досвідченими людьми. Також це допоможе навчитись налагоджувати контакти і розвивати емпатію.

10. Важливим буде навчитись контролювати себе і терпінню. Дуже важливі якості в житті. допомагають більш спокійно реагувати на подразники, і цим є

можливість в конфліктній ситуації, яка визиває стрес зібратись, сформулювати свою думку та підібрати слова, або навіть в екстремальних ситуаціях допоможе вам більш критично і швидко знайти можливість виходу з неї.

11. Навчитись попереджати стресові ситуації, тобто зібрати достатньо інформації про можливість настання таких ситуацій. Мати прагнення активно втручатись в ситуацію, що викликає стрес, адаптації сприяє активний спосіб життя, завдяки якому створюється у особистості в організмі своєрідний захист проти стресу

12. Розуміти, що деякі ситуації можна вирішити самому, а є ситуації в яких ви потребуєте допомоги, варто навчитись розрізняти, коли стороння допомога буде корисна, а коли навпаки.

13. Займайтесь саморозвитком. Цей пункт доволі універсальний, він для усіх. Саморозвиток допоможе зрозуміти себе, що вами рухає та спонукає і це допоможе вам уникнути багатьох неприємних ситуацій. Гармонія з собою та своїм тілом рухає вас в правильному напрямку, це приведе вас до успіху неодмінно.

14. Релаксація. Для того щоб стати стресостійкою особистістю неможливо, якщо не вмієте розслаблятись. Різного роду вправи на зняття емоційного та м'язового напруження дуже гарно підходять для засвоєння навичку релаксації, позбавлення від напруги, розвантаження нервової системи, розвиток позитивного мислення. Засвоювати ці вміння, для того щоб успішно справлятись з тиском обставин.

15. Дихання. Воно є основою життя, причому це пов'язано не тільки з фізіологією, але й з емоційною сферою. Сьогодні можна знайти спеціальні вправи для правильного дихання, за допомогою яких можна навчитись змінювати свій емоційний стан, налаштовуватись на продуктивну роботу, а також покращити вміння прийняти правильне рішення.

16. Фізичні навантаження. Разом з надмірною кількістю енергії завжди вивільнюються також надлишки психічної енергії. Саме цьому для зняття напруги та профілактики стресу добре підходять заняття спортом, активна фізична праця. Але тут дуже важлива помірність, бо в іншому випадку можливо отримати ще більший стрес.

17. Фізіотерапія. Цей варіант підходить в особливих випадках – коли самому не можливо впоратись зі стресом. Це звернення до психолога або психотерапевта. Професіонали, які мають досвід, можуть встановити

причини стресу, підібрати оптимальні шляхи для позбавлення від нього та налаштувати клієнта на плідну працю.

18. Повноцінно висипатись. Варто пам'ятати, що для відновлення сил організму звичайна людина потребує від 7 до 8 годин. Боротьба зі стресом маючи хронічний недосип майже безглуздо, бо він негативно позначається і на психіці, і на фізичному стані.

19. Варто дотримуватись правильного харчування. Вітаміни та мікроелементи доставляють в організм енергію, укріплюють імунітет, забезпечують гарне самопочуття, психіка стає більш загартованою. Їжа це паливо організму, а воно повинно бути високої якості.

20. Знайдіть хобі. Якщо в вашому житті існує заняття для душі, вам буде набагато легше відволікатись від занепокоєнь, розслаблятись та доводити свої думки до ладу. Головне правило – хобі повинно подобатись і приносити задоволення.

21. Не накопичуйте в собі негатив та переживання. Негативні емоції – це те що сидить в середині і заважає людині. Коли негативний потенціал накопичується, його одразу ж потрібно виплеснути або гасити за допомогою методів, які було описано раніше. Бо якщо такого потенціалу буде багато він може призвести до більш тяжких наслідків.

22. Не концентруйте на проблемах. Нескінченне прокручування в голові цих проблем не призводить до позитивних змін. Якщо проблему можна вирішити тут і зараз зробіть це, якщо ні – відведіть для обмірковування вирішення проблеми окремий час. Вчіться планувати та розподіляти навантаження.

23. Переорієнтуйте на позитив. В житті завжди будуть темні сторони, від них ви нікуди не подіваєтесь, але у вас є можливість обирати, на чому фокусувати свою увагу. Намагайтесь бачити більше позитивного в житті, а проблеми нехай будуть можливістю для росту та розвитку.

Висновки до третього розділу. Отже, результати проведеного експерименту обумовлюють висновки другого розділу нашого дослідження.

1. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що у дітей підліткового віку рівень стресостійкості є середнім або вище середнього, ближче до високого. Низький рівень зустрічається в декілька разів рідше, це засмучує, бо це свідчить про те, що підлітки з низьким рівнем стресостійкості сприймають майже будь-яку подію як стресову і надають таким чином їй великого значення

2. В процесі пошукової діяльності було з'ясовано, що один із засобів формування стресостійкості є арт-терапія. Саме тому впровадження арттерапії в процес навчання та виховання буде сприяти формуванню стресостійкості, підвищенню самооцінки, розвиток уяви, комунікативних навичок, впевнено мислити, формувати позитивне мислення про самого себе, розвивати позитивні якості характеру, розвинути вміння більш впевнено мислити.

3. Психокорекційна програма та її завдання визначили основний зміст проведення психокорекційних занять засобами арт-терапії

4. Ефективність впливу програми було підтверджено. Результати нашого дослідження показали, що у всіх підлітків експериментальної групи виявлено якісні зрушення щодо прояву означених нами критеріїв явища. Досліджувані

контрольної групи суттєвих змін щодо їх прояву не проявляли. У більшості досліджуваних експериментальної групи були виявлені позитивні зміни показників рівня формування стресостійкості, зменшення рівня тривожності, там зменшилась кількість підлітків з явно вираженим зниженням настрою. В результаті проведеної нами психокорекційної з формування стресостійкості, статистично доведено достовірність позитивних змін у підлітків в корекційній групі. Результати статистичної обробки експериментальних даних за результатом констатувального й контрольного експериментів підтверджують 37 значущість виявлених позитивних змін ( $p \leq 0,01$ ), що підтверджує достовірність зміни рівня тривожності. Це дозволяє визначити ефективність реалізації створеної нами психокорекційної програми для формування стресостійкості у підлітків

## ВИСНОВКИ

Опираючись на мету та сформульовані завдання на початку дослідження нами було розроблено наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз вивчення впливу арт-терапії на формування стресостійкості у осіб підліткового віку. Розкрито сутність понять: стрес, стресостійкість, арт-терапія. Стрес це тиск на психіку, або ж внутрішнє роздратування, це роздратування перевищує межу, яку може витримати організм. Своєрідна форма відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації в якій він знаходиться. Стресостійкість являє собою якість особистості, вона характеризується як здатність протистояти факторам стресу за певний період, який потрібен для створення нових умов, в яких новий стресор не буде загрозою. Арт-терапія є методом, який використовує форму для інтеграції особистості, розвиток творчих здібностей особистості, розширення свідомості, самовдосконалення та взаємодію з навколишнім світом. Арт-терапія є психотерапевтичним впливом на підлітка у вигляді корекції порушень та досліджень причин прояву тривожності. З'ясовано, що основними причинами несформованої стресостійкості є: низька самооцінка, сімейні конфлікти, завищенні очікування, взаємовідносини з оточенням

2. В результаті діагностики було виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень сформованості стресостійкості, менша частина – дуже високий. Отримані нами дані проаналізовано і в осіб з дуже низьким та низьким рівнем сформованості стресостійкості є певні труднощі щодо подолання стресу. Це пояснюється особливостями віку, а також невпевненість в собі, не розуміння своїх та чужих емоцій. Відповідно до цього було сформовано тренінгову групу, яка складалась з 8 чоловік, метою було формування стресостійкості та створення психокорекційної програми засобами арт-терапії 3. Нами розроблена та впроваджена психокорекційна програма з формування стресостійкості. Сутність програми полягала в тому, що був використаний інструментарій зазначеного методу який якомога ефективно впливає на основні аспекти

формування стресостійкості. Наша програма розрахована на 7 занять по 60-70 хвилин кожне. Заняття проводились 2 рази на тиждень. 4. Була визначена ефективність психокорекційної програми. Отримані результати свідчать про те, що після проведення нашої програми 100% з дуже низьким та низьким рівнем сформованості перейшли межу та опинились в середньому рівня та нижче середнього відповідно. Таким чином середній рівень сформованості стресостійкості збільшив свій відсоток за рахунок поповнення представниками з нижчих рівнів. Варто зазначити, підлітки після впровадження корекційних заходів стали більш активними в плані налагодження контактів, більше впевнені в собі, та об'єктивно сприймають оточуючий світ. За їх словами, що тепер зіткнення з проблемами, які раніше викликали тривогу та незрозумілі почуття наразі сприймаються більш адекватно, та мобілізовано вирішуються. Результат математичної обробки експериментальних даних за результатами констатувального та контрольного експериментів підтверджують значущість виявлених позитивних змін ( $p \leq 0,01$ ), що підтверджує достовірні зміни формування стресостійкості. Також надані практичні рекомендації, які полягають в самостійному розвитку основних аспектів формування стресостійкості, а саме: самоконтроль, об'єктивна оцінка оточуючої реальності, терпіння та свідоме управління власними емоціями.

Групові арт-терапевтичні форми роботи покращують комунікацію між учнями, підвищують рівень емпатії, зменшують прояви булінгу та конфліктності. Таким чином, арт-терапія позитивно впливає не тільки на психічний стан окремого здобувача, а й на соціально-психологічний клімат класного колективу.

Необхідними є: створення безпечної, ненасильницької атмосфери; наявність підготовлених педагогів і психологів; системність занять; добровільність участі та опора на індивідуальні здібності учнів. За таких умов арт-терапія не лише знижує рівень стресу, а й формує в учнів стійкі навички емоційної компетентності.

Отже, арт-терапія виступає комплексним, доказовим і ефективним інструментом розвитку стресостійкості учнів, дозволяючи інтегрувати творчість, самопізнання та психоемоційну підтримку в освітній процес. Її впровадження сприяє формуванню психологічно зрілої, емоційно врівноваженої, відповідальної особистості, здатної успішно протистояти стресовим ситуаціям у навчанні та в житті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабій І.В. Теорія і практика арт – терапії: навч. – метод. комплекс. Умань: Алмі, 2014. 44 с.
2. Бойко А. Е. Використання арт – педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. Наукові записки. Сер. Психолого – педагогічні науки. 2014. № 5. С. 68 – 73.
3. Булах М. В. Образотерапія. Зняття психічного напруження та стресових станів у дітей. Психолог. 2012. №13 С. 68 – 72.
4. Власюк М. О. Арт – терапія: лікування мистецтвом. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2008. № 7. С. 90–95
5. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт – терапія в роботі практичного психолога. Використання арт – технології в освіті. Київ: Шкільний світ. 2007. 130 с.
6. Головатюк І.Г. Теоретичні основи застосування арт – терапії у процесі професійної підготовки фахівців. Молодий вчений. 2017. № 7. С. 276 – 278.
7. Данилюк І.В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Volume № 5. 2019. С. 161 – 171.
8. Деркач О. О. Арт – терапія на допомогу школі. Мистецтво та освіта. 2010. № 2. С. 25 – 28.
9. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти, 2015. 44 с.
10. Ілійчук Л. В. Педагогічні умови використання арт – терапії в освітньо - виховному просторі школи. Наукові записки. Сер. Психолого – педагогічні науки. 2016. № 2. С. 114 – 118.
11. Калініна Л.А. Використання лялькотерапії як напряму арт-терапії у корекційній роботі з дітьми, які мають проблеми у розвитку. Наукові

- праці : науково-методичний журнал. Серія : Педагогіка. Миколаїв: Видво ЧДУ ім. Петра Могили, 2009. Вип.95. Т.105. С.25–30.
12. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 13.Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
- 14.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 15.Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник після дипломної освіти. Сер. Соціальна та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98 – 117
- 16.Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Теорія і практика сучасної психології. 2016. №1. С. 22 – 28.
- 17.Лапіна М.Д. Аналіз ефективності психологічного тренінгу формування професійних якостей особистості майбутніх соціальних працівників. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Випуск 5. С. 84–93.
- 18.Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи Діагностичні методики. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
- 19.Мірошніченко Т. В. Запровадження арт – терапії в освітньо – виховний простір початкової школи. Педагогічні науки. 2012. Вип. 3. С. 26 – 30.
20. Мовчанюк О.М., Прокопенко Л.І., Слабинська С.А. Способи зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: навч. посіб. Харків, 2020. 93 с.
- 21.Максименко С.Д., Кокун О.М., Тополов Є.В. Адаптація психодіагностичних методик шкала пошукової активності іншої роботи та

- шкала негативного впливу роботи. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 10. С. 34–38.
22. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. Режим доступу : <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodipidvishchennya-stresostiykosti>.
23. Микитюк М., Дучимінська Т. Стресостійкість як чинник збереження психічного здоров'я працівників поліції в сучасних умовах. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Луцьк, 23-24 березня 2023 року). Луцьк : Вежа-Друк, 2023. С. 153–156.
24. Остополець І.Ю., Ричак М.Е. Механізми психологічного захисту та їх вплив на розвиток фрустрованості вихователя. Гуманізація навчально-виховного процесу: наук.-метод. зб. Вип.15. Слов'янськ : ІЗМН СДПІ, 2001. С. 216–221.
25. Пагава О.В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально – виховного процесу: наук. – метод. посіб. Сєвєродонецьк: СПД Рєзніков В.С., 2015. 124 с.
26. Панкіна Катерина. Стресостійкість педагога в умовах війни та дистанційного навчання. Педагогічний вісник Поділля. №2. 2023. С. 30-32. <https://osvita.ua/school/method/teacher/278/>.
27. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД: XVIII Міжнар.наук.-практ. інтернет-конф.. Переяслав-Хмельницький, грудень, 2013. Режим доступу : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>.
28. Причини емоційного вигорання за К. Маслач. Режим доступу : [https://stu.cn.ua/wp-content/uploads/2023/08/emocijne-vygorannya\\_rekomendacziyi.pdf](https://stu.cn.ua/wp-content/uploads/2023/08/emocijne-vygorannya_rekomendacziyi.pdf).

- 29.Подкоритова Л. Багатовимірність арт – терапії як професійного буття психолога: Зб. наук. ст. К. : Золоті ворота, 2011. Вип. 2. С. 15 – 23.
- 30.Словник психологічних термінів. Режим доступу : <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv/>.
- 31.Сорока О.В., Баула Д.-М. А. Здоров'язбережувальний потенціал арттерапії. The 8 th International scientific and practical conference «Actual 56 trends of modern scientific research» (March 14-16, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. С. 466–471.
- 32.Сікорська Л.Б. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. Молодий вчений. 2017. №5. С. 223 – 226
- 33.Сорока О.В. Музикотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія для роботи з молодшими школярами. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Педагогіка, соціальна робота. 2013. Вип. 27. С. 192 – 194.
- 34.Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 23 с.
- 35.Теоретико – методологічні особливості психологічної стійкості. Збірник наукових праць: веб – сайт. URL.: (дата звернення 23.09.2022).
- 36.Федорчук В.М. Сучасні підходи до оцінювання ефективності тренінгу. Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 20. 2013. С. 674–683.
- 37.Філь О. В. Казкотерапія в соціально-педагогічній практиці Вісник Запорізького національного університету 2008. № 1. С. 227–232.
- 38.Філь О. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до використання казкотерапії у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Запоріжжя, 2010. 20 с.
- 39.Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 5 (59). С. 394–405.

40. Циганчук Т. В. Психологія стресу : навчальний посібник. Київ : Кафедра, 2016. 216 с.
41. Шевченко Р. М. Стрес і стресостійкість у диференціації сутнісного розуміння. Генеза буття особистості: матеріали III Міжнар. наук.-практ. онф. Київ, 2017. С. 53–55. Режим доступу : [http://psychology-naesua.institute/files/pdf/konfere-02.03\\_1481981174.pdf](http://psychology-naesua.institute/files/pdf/konfere-02.03_1481981174.pdf).
42. Шевченко Р. М. Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. Том 9. Вип. 8. С. 535–544. Режим доступу : <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i8/58.pdf>.
43. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2022 Вип. 39. Режим доступу : <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>.
44. Якушева Є. М. Вплив психологічного тренінгу на підвищення рівня конструктивності стратегій долаючої поведінки в працівників ДСНС України. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 3. Том 1. 2018. С. 161–163.
45. Wersebe, H. The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68.