

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

***Аннотация:** В статье представлены результаты эмпирического исследования направленного на определение возможностей повышения стрессоустойчивости школьников средствами арт-терапии.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, методы, школьники, исследование.*

***Abstract:** The article presents the results of an empirical study aimed at determining the possibilities of increasing the stress resistance of schoolchildren by means of art therapy.*

***Keywords:** stress resistance, methods, schoolchildren, research.*

Для определения возможностей повышения стрессоустойчивости школьников средствами арт-терапии было спланировано и осуществлено эмпирическое исследование. Эмпирическое исследование является экспериментальным и включает в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

После реализации программы повышения стрессоустойчивости у школьников средствами арт-терапии в экспериментальной группе была выполнена процедура контрольной диагностики. На контрольном этапе исследования были использованы те же психодиагностические средства, что и

на констатирующем этапе. Также, помимо оценки различий показателей с использованием критерия Манна-Уитни в экспериментальной группе и контрольной группе был использован критерий Вилкоксона для оценки сдвигов в изучаемых показателях.

По результатам сравнительного анализа было определено, что существуют статистически значимые различия в показателях:

- теста на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) ($p \leq 0,05$);
- шкалы реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина: ситуативная тревожность ($p \leq 0,05$);
- теста-опросника «Исследование субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин): общая интернальность ($p \leq 0,05$), интернальность в области межличностных отношений ($p \leq 0,05$).

Таблица 1.

Значимые различия по показателям контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

	Средние значения		U Манна Уитни	p
	Экспериментальная	Контрольная		
Тест на самооценку стрессоустойчивости личности	38,56	43,80	176,50	$\leq 0,05$
Ситуативная тревожность	34,48	40,84	200,50	$\leq 0,05$
Шкала общей интернальности	4,36	3,84	198,50	$\leq 0,05$
Шкала интернальности в области межличностных отношений	7,16	5,12	133,00	$\leq 0,05$

Полученные в ходе исследования данные позволяют говорить о том, что подростки из экспериментальной группы имеют более высокий уровень стрессоустойчивости (учитывая инвертированный характер шкалы), более низкий уровень ситуативной тревожности, более высокий уровень интернальности в межличностных отношениях и общей интернальности в целом.

Посредством использования Т-критерия Вилкоксона были определены изменения в показателя в каждой группе до и после реализации программы.

В первую очередь осуществим описание результатов диагностики с использованием методики Н.В Киршева и Н.В. Рябчикова. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Результаты диагностики самооценки стрессоустойчивости личности

Переменная	Средние значения		Величина сдвига	Абсолютное значение разности	p
	До профилактики	После профилактики			
Тест на самооценку стрессоустойчивости личности	42,56	38,56	-4,00	4	$\leq 0,01$

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что для участников экспериментальной группы на контрольном этапе характерным является более высокий уровень показателя стрессоустойчивости по сравнению с констатирующим. Определено, что в экспериментальной группе диагностируются статистически достоверные сдвиги в показателе стрессоустойчивости личности ($p < 0,01$). В контрольной группе изменений не было выявлено.

В целом, можно говорить о том, что на контрольном этапе исследования участники экспериментальной группы оказываются способными более эффективным образом противостоять стрессам по сравнению с участниками контрольной группы.

Профиль средних представлен на рисунке 1

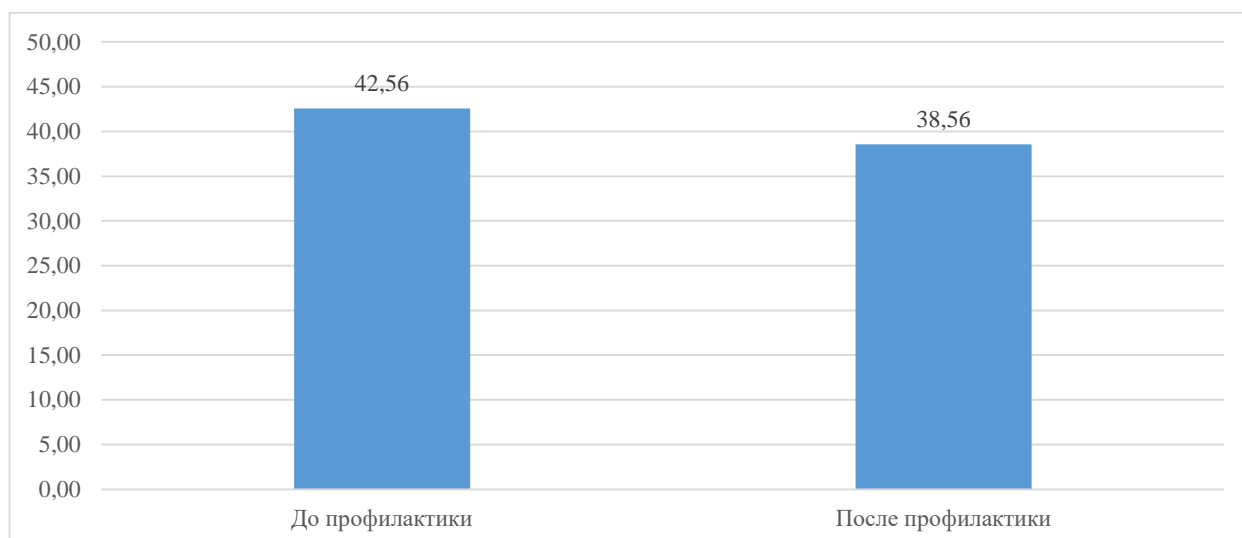


Рис. 1. Средние значения стрессоустойчивости в экспериментальной на контрольном этапе

Таким образом, проведенное исследование позволяет говорить о том, что целенаправленная деятельность способствовала повышению уровня стрессоустойчивости.

В таблице 3 представлены результаты диагностики с использованием методики Т. Немчина.

Таблица 3.

Результаты диагностики нервно-психического напряжения

Переменная	Средние значения		Величина сдвига	Абсолютное значение разности	p
	До профилактики	После профилактики			
Определение нервно-психического напряжения	55,68	51,60	-4,08	4,08	$\leq 0,01$

Статистически достоверные сдвиги диагностируются только в экспериментальной группе ($p \leq 0,01$). В контрольной группе изменений было не выявлено. Можно говорить о том, что реализованная программа способствовала существенному снижению показателя нервно-психического напряжения в экспериментальной группе.

Профиль средних отражен на рисунке 2.

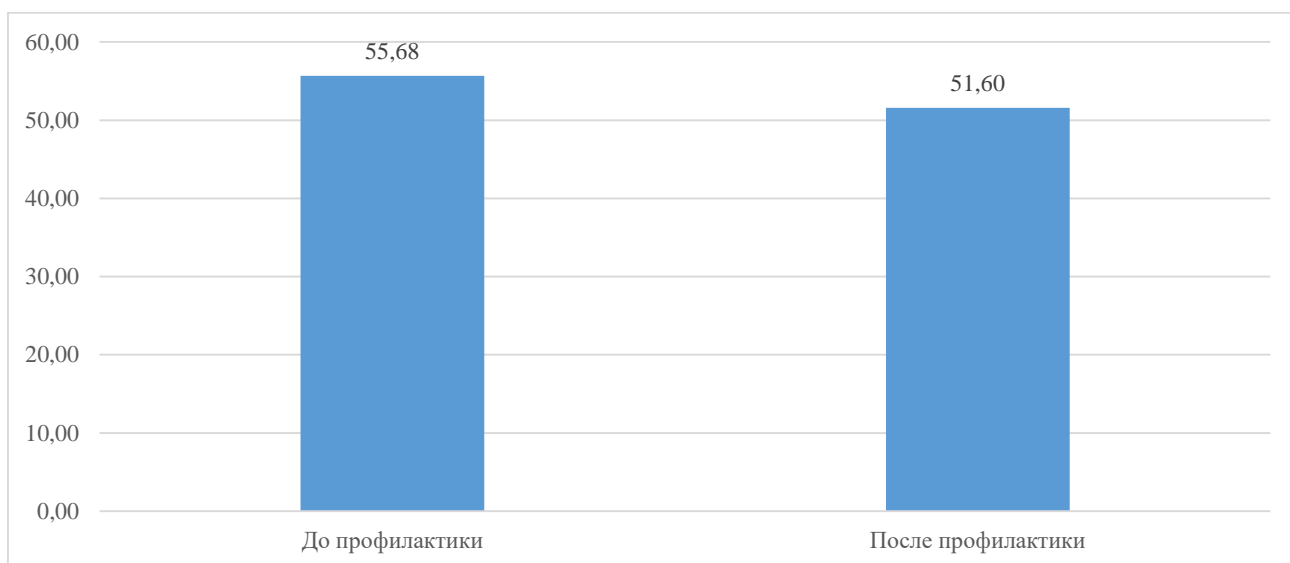


Рис. 8. Средние значения нервно-психической устойчивости в экспериментальной на контрольном этапе

Рассмотрим специфику стрессоустойчивости по методике С. Коухена и Г. Виллиансона на контрольном этапе исследования. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Результаты самооценки стрессоустойчивости

Переменные	Средние значения		Величина сдвига	Абсолютное значение разности	p
	До профилактики	После профилактики			
Самооценка стрессоустойчивости	10,28	8,56	-1,72	1,72	$\leq 0,01$

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что в экспериментальной группе хорошая стрессоустойчивость диагностируется у большей части участников исследования. Также можно говорить о статистически значимых изменениях в показателях на контрольном этапе по сравнению с констатирующим ($p \leq 0,01$).

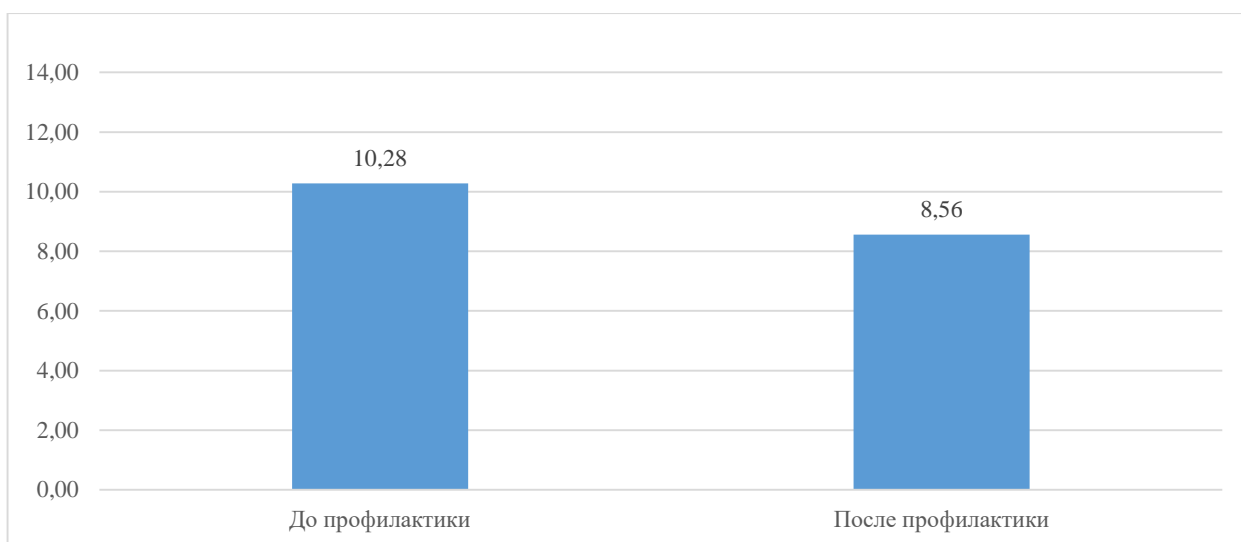


Рис. 3. Средние значения стрессоустойчивости в экспериментальной на контрольном этапе

В таблице 5 представлены результаты диагностики личностной тревожности и ситуативной тревожности в двух группах по тесту Ч.Д. Спилбергера.

Таблица 5.

Результаты диагностики реактивной и личностной тревожности

Переменные	Средние значения		Величина сдвига	Абсолютное значение разности	p
	До профилактики	После профилактики			
Личностная тревожность	35,12	34,84	-0,28	0,28	-
Ситуативная тревожность	38,20	34,48	-3,72	3,72	$\leq 0,01$

Определено, что в экспериментальной группе на контрольном этапе исследования большинство участников исследования имеют в целом более низкие значения ситуативной тревожности по сравнению с показателями на констатирующем этапе ($p \leq 0,01$). С другой стороны, можно говорить и о некотором снижении среднего значения личностной тревожности.

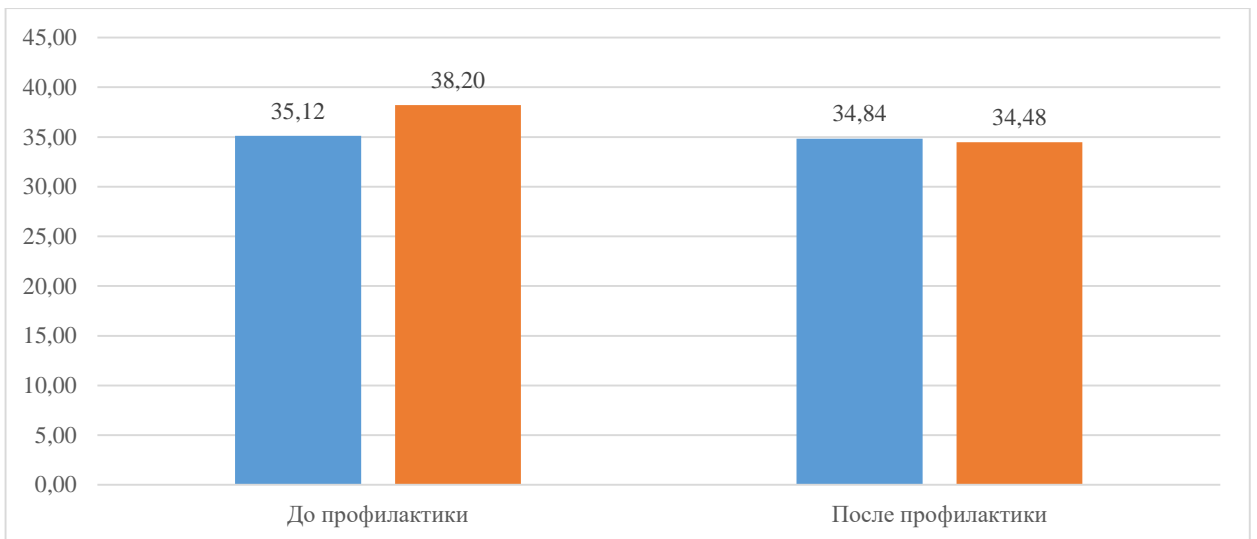


Рис. 4. Распределение числа участников исследования с различными уровнями ситуативной и личностной тревожности

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что целенаправленная тренинговая деятельность, строящаяся на использование принципов и методов арт-терапевтической направленности способствовала повышению уровня стрессоустойчивости у школьников. Гипотеза исследования, таким образом, принимается полностью: обучающиеся средней школы испытывают стрессы в процессе обучения, тогда как методы арт-терапии могут служить эффективным средством повышения их стрессоустойчивости. Таким образом, арт-терапия может быть эффективным средством для повышения стрессоустойчивости у подростков. Она может помочь им научиться управлять своими эмоциями и мыслями, повысить свою самооценку и уверенность в себе, а также научиться решать проблемы более конструктивным способом.

Список использованной литературы:

1. Арт-терапия как фактор формирования социального здоровья: сборник научных статей участников электронной научной конференции с международным участием, Казань, 25 декабря 2015 года / научный редактор: Л.Е. Савич, С.В. Шушарджан; составитель: Л.Е. Савич, А.С. Нурмухаметова. – Казань: Казанский государственный университет культуры и искусств, 2016. – 288 с.
2. Арт-терапия: разнообразие методов и техник индивидуальной и групповой работы: учебное пособие / сост.: С.В. Бутенко; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 146 с.
3. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык.- М., Академический проект, 2009. - 319 с.
4. Краткий психологический словарь /Под ред. А.В. Петровского, Н.Г. Ярошевского. М., 2010. -494 с.
5. Литвиненко, Н.В. Школьная тревожность как показатель нарушения адаптации школьников к образовательной среде / Н.В. Литвиненко // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 627.