

**Кучинський В. О.,**

*вихователь*

*Навчально-реабілітаційного центру № 21*

*Оболонського району м. Києва*

## **ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ У РАНЬОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Публікація актуалізує питання у формуванні стресостійкості дітей, які мають інтелектуальні та психологічні порушення, затримку психічного розвитку під час пубертатної кризи, які можна поліпшити засобами терапевтичних технологій. Презентовано методи та методики вивчення чинників та особливостей вияву стресових ситуацій у підлітків. Розглянуто специфіку застосування арт-терапевтичних технологій для поліпшення у дітей психологічного стану. Презентовано перелік методів, спрямованих на корекцію стресової поведінки у підлітків з інтелектуальними порушеннями.

**Ключові слова:** стресостійкість, арт-терапія, підлітковий вік, інтелектуальні порушення.

### **Kuchynskiy V. Formation of stress resistance in children with intellectual disabilities in early adolescence by means of art therapy technologies**

**Summary.** The publication actualizes the issue of forming stress resistance in children with intellectual and psychological disabilities, mental retardation during puberty, which can be improved by means of therapeutic technologies. Methods and techniques for studying the factors and peculiarities of stressful situations in adolescents are presented. The specifics of the use of art therapy technologies to improve children's psychological state are considered. A list of methods aimed at correcting stressful behavior in teenagers with intellectual disabilities is presented.

**Key words:** stress resistance, art therapy, adolescence, intellectual disabilities.

Процес становлення та розвитку особистості розпочинається з моменту народження людини та триває протягом усього її життя. Однак особливу роль відіграє період раннього підліткового віку, коли відбувається пубертатна криза та закладаються багато

фундаментальних чинників, що виконують роль життєвих орієнтирів у ході подальшого розвитку особистості. Проблема використання терапевтичних технологій як ефективного засобу виховання та сприятливого впливу на психіку людини досліджувалася на мультидисциплінарному рівні багатьма дослідниками у сфері психології, психотерапії, педагогіки, мистецтвознавства тощо. Так, особливості використання різних видів мистецтва з метою впливу на розвиток та корекцію особистості висвітлювали в своїх дослідженнях Е. Крамер, М. Наумбург, О. Пилипенко, Г. Побережна, К. Рудестам, Ю. Савченко, О. Федій, І. Чемпернон та інші науковці.

Серед учених, які досліджували різні аспекти стресу та стресостійкості, можна відзначити таких вітчизняних та зарубіжних учених, як: М. Вебера, Р. Грановську, О. Карабанову, О. Личко, Г. Сельє та ін.

У сучасних умовах зростання кількості підлітків із тривожністю, агресивною поведінкою, низькою самооцінкою, що є проявами недостатньої сформованості стресостійкості особистості, на яких не можуть звичайними методами корекції поведінки вплинути сучасні корекційні педагоги та психологи, потребує проведення більш ґрунтовних досліджень можливості корекції поведінки дітей, особливо під час переживання пубертатної кризи, в умовах навчально-реабілітаційних закладів освіти засобами арт-терапевтичних технологій.

У сучасній психолого-педагогічній літературі поняття «стрес» (англ. stress – «тиск», «зусилля», «напруга», «зовнішній вплив») трактується у широкому та вузькому розумінні. Так, у Великому словнику сучасної української мови за редакцією В. Бусела стрес є станом підвищеної нервової напруги, перенапруги, викликаний будь-яким сильним впливом, і є захисною реакцією організму на різні несприятливі чинники [2].

З позиції психології, стрес є станом надмірно сильною і тривалою психологічною напругою, що виникає в людини, якщо її нервова система отримує емоційне навантаження [1, с. 41]. У цілому на сьогодні можна стверджувати, що стрес – це загальне напруження організму, що виникає під впливом надзвичайного подразника (стресора).

Питаннями стресостійкості займалися багато вчених (Г. Коплевіц, Н. Трофайла та ін.), які досліджували проблеми взаємозв'язку особистості та діяльності, розвитку особистості на життєвому шляху, ролі важких життєвих ситуацій у цьому процесі. Так, деякі дослідники (П. Зільберман, Т. Поніманська) пов'язують стресостійкість із властивостями темпераменту – емоційною стійкістю. П. Зільберман відзначає стресостійкість як певне нерозумне явище, що характеризується відсутністю адекватного відображення ситуації, що змінилася, що свідчить про недостатню гнучкість, пристосовуваність [4].

Т. Поніманська емоційну стійкість розглядає як здатність особистості долати стан зайвого емоційного збудження під час виконання складної діяльності [4].

Узагальнивши деякі наукові підходи до розуміння сутності стресу та стресостійкості, було сформульовано такі дефініції цим поняттям: стрес – це надмірна психологічна або фізіологічна напруга, що виникає в ході впливу несприятливих факторів на людину; стресостійкість є готовністю особистості спокійно приймати будь-які зміни будь-якого характеру (тривалого, миттєвого).

Стресостійкість дитини з інтелектуальними порушеннями має чотирьох компонентну структуру, що включає: 1) наявність любові до себе та самосприйняття; 2) вміння релаксувати; 3) вміння долати негативні емоції та стани; 4) оптимізм (загальне позитивне ставлення до різних подій у житті) [1, с. 41].

Аналіз сучасної педагогічної, психологічної, корекційної та методичної літератури свідчить про те, що арт-терапевтичні технології можуть розглядатися як один із засобів психокорекційної роботи з дітьми з інтелектуальними порушеннями під час пубертатної кризи, спрямованої на формування у них стресостійкості за допомогою використання різних технологій творчості і мистецтва.

Терапевтичний ефект арт-терапії (музикотерапії, ігротерапії, кольоротерапії, казкотерапії, ізотерапії, мандало терапії, ебрутерапії, тощо) полягає у можливості підлітка з інтелектуальними порушеннями здійснювати емоційне, психомоторне самовираження, розвитку здібностей дитини до емоційної саморегуляції, забезпеченні подолання страху, скутості, сором'язливості та напруги. У дитини з порушеннями когнітивного розвитку зміцнюється впевненість у собі, самоприйняття, розвивається позитивне ставлення до себе, підвищується самооцінка, відновлюється довіра до дорослих та однолітків [2, с. 14]. Під час арт-терапевтичних занять підліток може програвати ті зразки поведінки, які не реалізує у повсякденному житті через особистісні особливості (бути сміливим, спритним, хоробрим, товариським).

Як зазначає Р. Оспен, низький рівень сформованості стресостійкості у дитини підліткового віку з інтелектуальними порушеннями знаходить своє відображення у поведінці дитини (агресія, тривожність, невпевненість у собі, сором'язливість тощо) та може впливати на аспекти пізнання, які мають вирішальне значення для успішного навчання та продуктивності: 1) звернення уваги те, що має бути вивчено; 2) ефективне оброблення інформації; 3) вилучення інформації та демонстрація навичок, які раніше були вивчені [5, с. 3–4].

Основними ознаками браку стресостійкості та підвищеним рівнем тривожності дитини з інтелектуальними порушеннями в період

пубертатної кризи, які є підґрунтям для використання арт-терапевтичних засобів з метою корекції поведінки, є такі: 1) неуважність та занепокоєння; 2) проблеми з концентрацією уваги; 3) деструктивна поведінка; 4) надмірні пошуки впевненості; 5) страх перед конкретними діями; 6) помилки, рутинні зміни або нові ситуації, що викликають паніку; 7) прокрастинація; 8) уникнення спілкування чи групової роботи з однолітками/дорослими [3].

Розглядаючи специфіку використання арт-терапевтичних технологій з метою психокорекції агресивної та тривожної поведінки підлітків з інтелектуальними порушеннями та формування у них стресостійкості, слід зауважити, що важливу роль тут відіграє те, наскільки дитина може встановлювати оптимальну для себе дистанцію у відносинах із педагогом. Крім того, особливе значення має наявність фізичного контакту дитини з різними художніми та природними матеріалами (глиною, гуашшю, тістом, піском, водою тощо). Підліток може самостійно здійснити свій вибір, що дозволяє не лише відреагувати на переживання, а й поживити сферу фізичних відчуттів [4]. Наприклад, через малюнок, гру, танці у дитини з інтелектуальними порушеннями знаходиться вихід для соціально неприйнятних негативних емоцій та почуттів, оскільки вона у процесі арт-терапевтичної роботи знімає напругу.

Позитивними результатами у процесі використання арт-терапевтичних технологій як засобу формування стресостійкості у дітей з інтелектуальними порушеннями, які переживають пубертатну кризу, є [3, с. 64]: 1) виникнення адекватного емоційного реагування дитини на ситуацію, тобто прийнятна реакція, допустима в соціумі; 2) полегшення процесу комунікації; 3) виникнення можливості невербального контакту, а також можливості подолання комунікативних та психологічних бар'єрів та захист; 4) створення сприятливих умов для розвитку саморегуляції і довільності; 5) розвиток почуття внутрішнього контролю; тощо.

Таким чином, процес формування стресостійкості у дитини з порушеннями когнітивного розвитку в пубертатному періоді є процесом довготривалим, який ґрунтується на чотирьох постулатах: наявності любові до себе та самоприйняття; оптимізму; вмінні релаксувати; та вмінні долати негативні емоції/стани. Технології арт-терапії – це ефективний засіб формування стресостійкості у дитини підліткового віку з інтелектуальними порушеннями, оскільки: забезпечує здійснення емоційного, психомоторного самовираження; сприяє розвитку творчих здібностей та креативності.

### Список літературних джерел:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : [зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3(29). С. 40–47.
2. Пірогова Н. М. Корекція тривожності дітей старшого дошкільного віку засобами арт-терапії. *European Journal of Natural History*. 2014. № 5. С. 14–16.
3. Середа І. В., Збишко Є. А. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Випуск 10. Т. 1. С. 63–66.
4. Хіля А. В. Арт-терапія у системі засобів виховання ціннісного ставлення до життя у дітей та молоді з функціональними обмеженнями. *Методичні матеріали*. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2017. 252 с.
5. Oepen R., Martin L., Bauer K., Gruber H. Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention – A Systematic Review. *Behav Sci (Basel)*. 2018. Vol. 8(28). P. 1–18.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-14>

**Маслянікова І. В.,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК ЗАГАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ РОБОТИ ІЗ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Анотація.** Соціально-психологічна адаптація є ефективною технологією роботи, яка здатна задовольнити потребу людей похилого віку у їх інтеграції в суспільство за нових умов, а також сприяє створенню інклюзивного суспільства, яке б повною мірою сприймало людей похилого віку як рівноправних, визнавало їхні права на освіту, особистісний розвиток, професійну діяльність та участь у суспільному житті.

**Ключові слова:** технології роботи із людьми похилого віку, соціально-психологічна адаптація, люди похилого віку.