

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Бодю Світлани Володимирівни

**«Формування стресостійкості у дітей молодшого
шкільного віку методами ігротерапії»**

Науковий керівник: канд.пед. наук

Зозуля Ірина Євгенівна

ВІННИЦЯ 2022

Об'єкт та предмет дослідження

Об'єкт дослідження: генеза негативних емоційних станів учнів молодшого шкільного віку та їх корекція.

Предмет дослідження: стресостійкість та умови її формування методами ігротерапії

Мета дослідження

Гіпотеза дослідження

Мета дослідження: теоретико-експериментальне вивчення детермінант, динаміки розвитку та особливостей прояву негативних емоційних станів, спричинених стресовими ситуаціями в учнів молодшого шкільного віку та їх психокорекція

В основу нашого дослідження були покладені **гіпотези** про те, що:

- негативні емоційні стани у молодшому шкільному віці мають складну генезу, детермінанти, структуру, динаміку розвитку і є наслідком неадекватної соціалізації дитини, низької психолого-педагогічної культури батьків та педагогів;
- знизити рівень прояву негативних емоційних станів у молодших школярів можна шляхом використання, адекватної віку та індивідуальним особливостям дітей, програми формування стресостійкості.

Завдання дослідження

1. Провести теоретичний аналіз категорії стресу та особливостей походження, розвитку та критеріїв диференціації негативних стесових станів особистості.
2. Здійснити порівняльний аналіз негативних емоційних станів молодших школярів інклюзивного центру та дітей-норми, зокрема їх детермінанти, динаміку розвитку, особливості прояву та перебігу тощо
3. Розробити та апробувати програму формування стресостійкості, корекцію та профілактику негативних емоційних станів в учнів початкової школи методами ігротерапії.
4. Розробити та апробувати програму формування стресостійкості, корекцію та профілактику негативних емоційних станів в учнів початкової школи методами ігротерапії

Методи та методики дослідження:

У процесі виконання наукового дослідження використовувалися такі методи:

- *теоретичні*: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичного й емпіричного матеріалу;
- *емпіричні*: спостереження, методика дослідження рівня шкільної тривожності Філіпса; проєктивна малюнкова методика «Неіснуюча тварина», побудована на теорії психомоторного зв'язку, методика «Кактус», методика «Три дерева» Е. Клессманн, тестова проєктивна методика «Місце на дереві».
- *статистичні*: для виявлення розбіжностей у середніх величинах вибірок - t-критерій Стюдента, для оцінки достовірності зміщення в показниках експериментальної групи застосовувався t-критерій Стюдента.

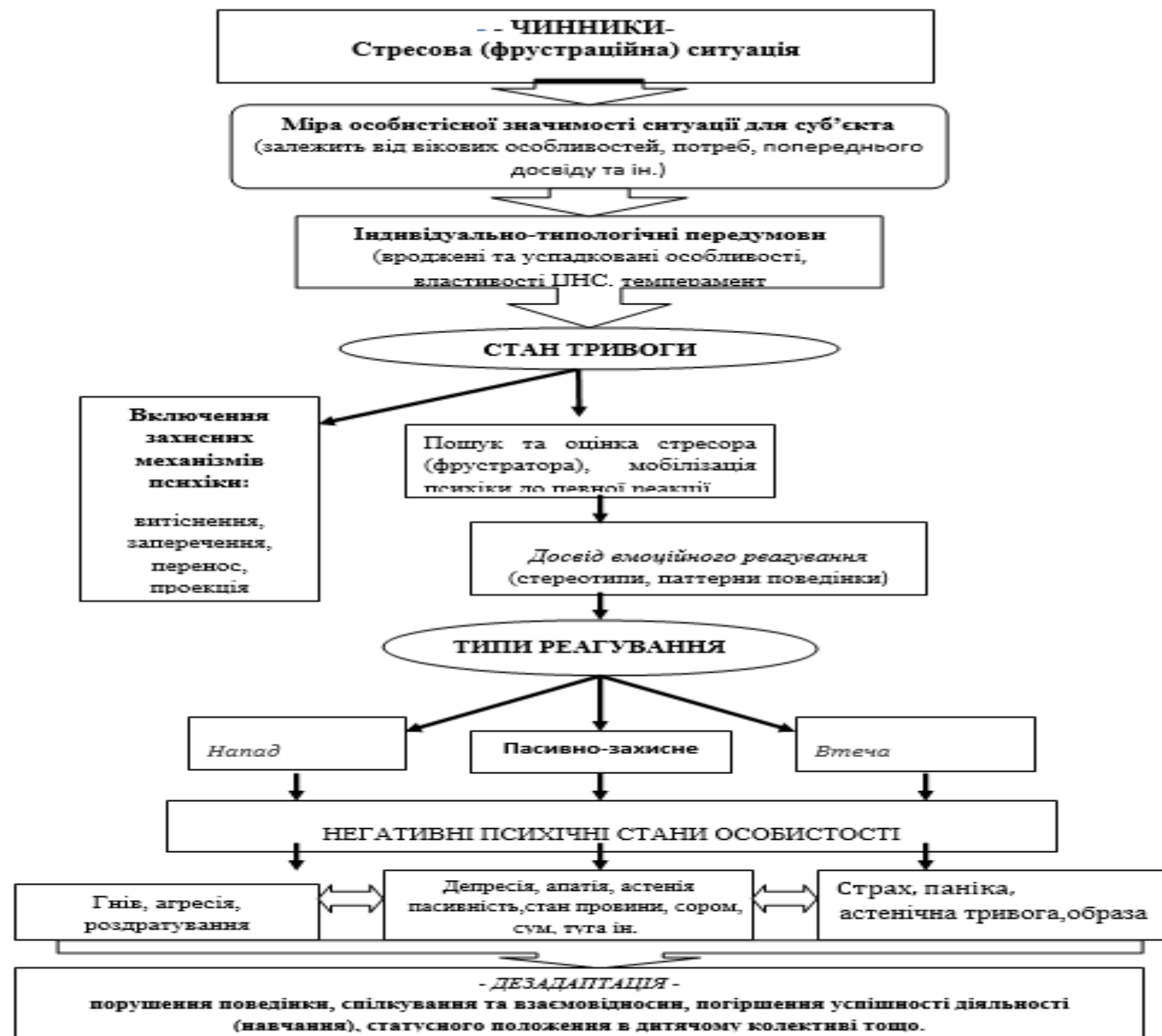


Рис. 1.2 Модель розвитку та наслідків негативних психічних станів у молодших школярів презентована С.М. Томчуком.

Таблиця 2.1.

Показники визначення рівня стресу за результатами восьмикольорового тесту М. Люшера

№ з/п	Показник	Діти інклюзивного центру		Діти ліцею		t-критерій Стьюдента (число ступеней свободи f=95, t-критичне =1,987 при рівні значущості $\alpha=0,05$)
		абс. Число	%	абс. число	%	
1	Високий	8	50	2	11	98,99
2	Середній	5	31,3	4	22	7,01
3	Низький	2	12,5	5	28	56,57
4	Варіант норми	1	6,2	7	39	35,36
Всього		16	100	18	100	

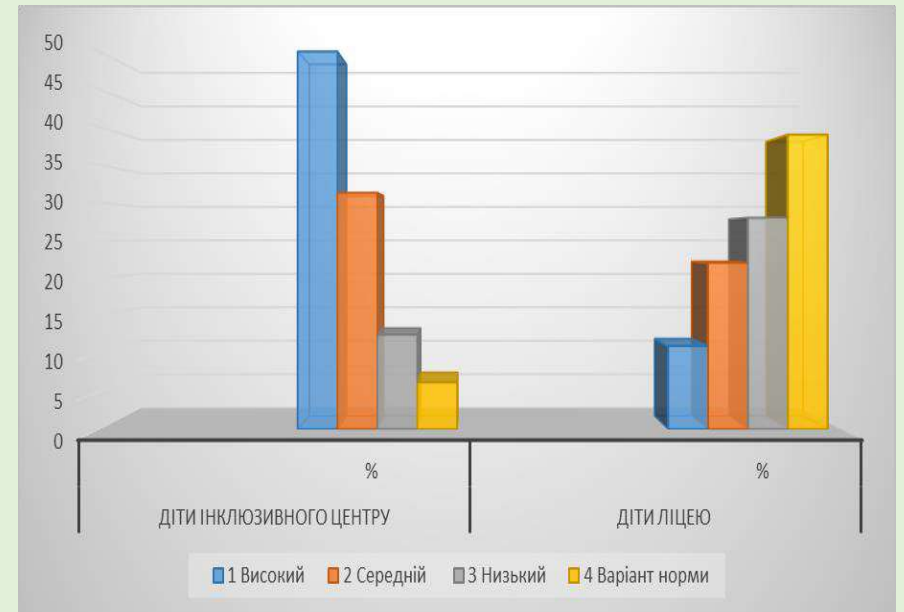


Рис. 2.1. Порівняльний аналіз рівня стресу за результатами восьмикольорового тесту М. Люшера

Таблиця 2.2.

Результати дослідження рівня шкільної тривожності за методикою Філіпса

Фактор тривожності	Сума балів за ключем	Середнє число розбіжностей по балах			Середнє число збігів по балах		t-критерій Стьюдента для непов'язаних сукупностей (число ступеней свободи f=95, t критичне =1,987 при сті a=0,05)
		Діти ліцею	Діти інклюзивного центру	t-критерій Стьюдента для непов'язаних сукупностей (число ступеней свободи f=95, t критичне =1,987 при сті a=0,05)	Діти ліцею	основна група	
Загальна тривожність у школі	22	9	16	49,50	13	6	49,50
Переживання соціального стресу	11	4	9	35,39	7	2	35,36
Фрустрація потреби в досягненні успіху	13	7	11	28,28	6	2	28,28
Страх самовираження	6	0	6	42,43	6	0	42,43
Страх ситуації перевірки знань	6	1	6	35,36	5	0	35,36
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	5	1	5	28,28	4	0	28,28
Низька фізіологічна опірність стресу	5	1	5	28,28	4	0	28,28
Проблеми і страхи у відносинах з учителями	8	4	7	21,21	4	1	21,21
Коефіцієнт кореляції		0,939	0,997		0,928	0,990	
t-критерій Стьюдента		6,684	32,215		6,093	2,447	

Таблиця 2.3.

Загальне число розбіжностей по всьому тексту дітей інклюзивного центру порівняно із дітьми ліцею за методикою діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса

Група досліджуваних	Загальна кількість розбіжностей по всьому тексту (середній показник)	
	абс. число	%
Контрольна	7	42,9
Всього	16	100
Основна	14	77,1
Всього	18	100
t-критерій Стьюдента	113,14 (число ступеней свободи f=95, t критичне = 1,987, при рівні значимості a = 0,05)	

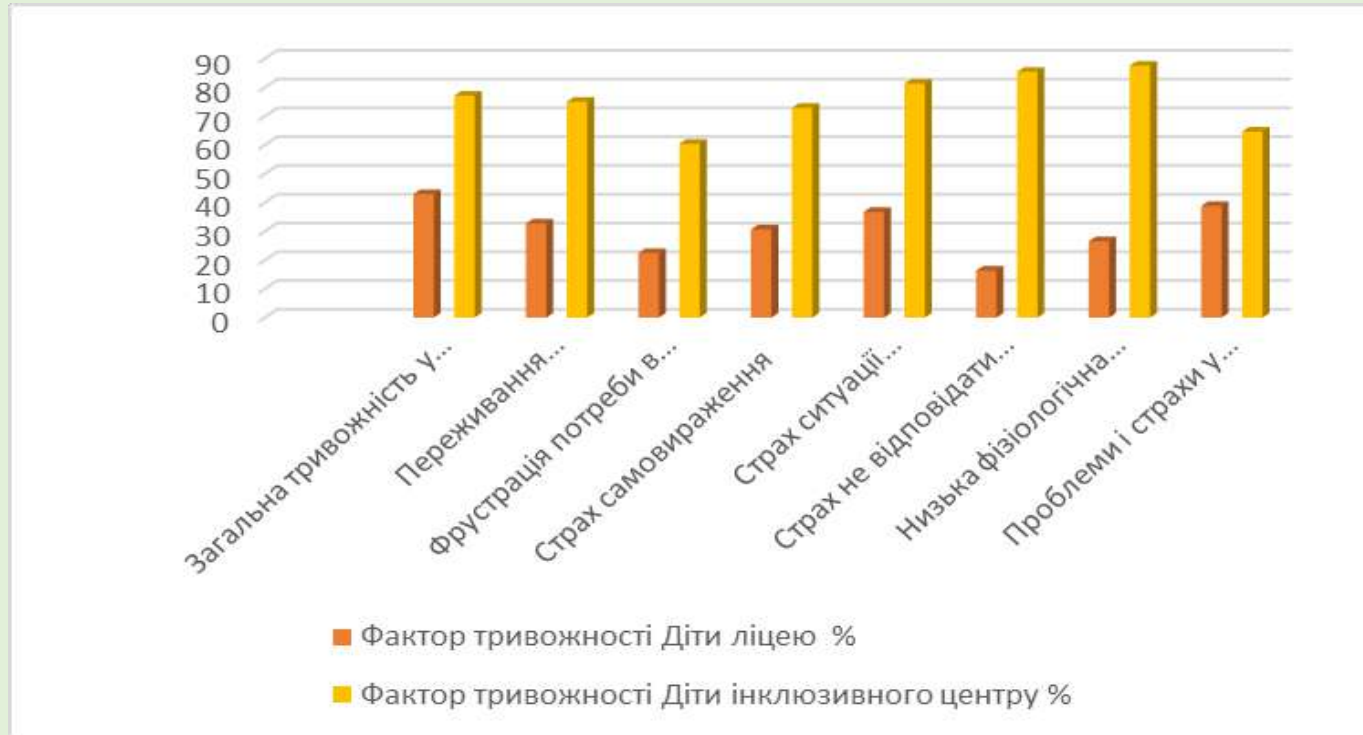


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз шкільної тривожності дітей інклюзивного центру та дітей ліцею за методикою Філіпса

Таблиця 2.5.

Результати дослідження психічних станів дітей інклюзивно-ресурсного центру та дітей ліцею за методикою «Місце на дереві»,

№ з/п	Показник	Діти інклюзивного центру		Діти ліцею		t-критерій Стьюдента (число ступеней свободи f=95, t-критичне =1,987 при рівні значущості $\alpha=0,05$)
		абс. Число	%	абс. число	%	
1	Цілеспрямованість, товариськість	1	6,3	6	34,7	98,99
2	Бажання успіхів без подолання труднощів	2	10,4	2	12,2	7,01
3	Стомленість, слабкість, мало життєвих сил	3	16,7	0	0	56,57
4	Веселощі, любов до розваг	2	12,5	2	22,4	35,36
5	Замкненість, внутрішня тривога, уникнення спілкування	2	14,5	0	0	49,50
6	Інтровертованість, занурення у власний світ	2	14,5	0	0	49,50
7	Порушення адаптації до життя, психологічно некомфортний стан	1	6,3	1	6,2	0,00
8	Емоційна внутрішня криза прірва	1	4,2	0	0	14,14
9	Завищена самооцінка	1	6,3	3	18,4	42,43
10	Оточеність увагою	1	8,3	1	6,1	7,07
Всього		16	100	18	100	

Таблиця 2.6.

Результати дослідження психологічних особливостей дітей інклюзивного центру та дітей ліцею за методикою «Кактус»

№ з/п	Показник	Основна група		Контрольна група		t-критерій Стьюдента (число ступеней свободи f=95, t- критичне =1,987 при рівні значущості $\alpha=0,05$)
		абс. число	%	абс. число	%	
1	Агресивність	3	18,8	4	24,5	21,21
2	Імпульсивність	6	39,6	4	22,4	56,57
3	Егоцентризм	14	87,5	7	36,7	169,71
4	Невпевненість у собі, залежність	12	79,2	6	32,7	155,56
5	Демонстративність, відкритість	8	52,1	11	63,4	63,64
6	Скритність, обережність	6	35,4	5	28,6	21,21
7	Оптимізм	17	91,7	17	93,9	14,14
8	Тривога	11	68,8	1	8,2	205,06
9	Екстравертованість	7	43,7	11	65,3	77,78
10	Прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності	13	81,3	12	67,3	183,85
11	Відсутність прагнення до домашнього захисту, почуття самотності	3	18,8	2	10,2	28,28
12	Життєрадісність	17	85,4	13	73,5	35,36
13	Нормальна самооцінка	8	54,2	14	79,6	91,92
14	Пригніченість	5	31,3	0	0	106,07

Таблиця 2.7.

Результати дослідження психологічних особливостей дітей інклюзивного центру та дітей ліцею за методикою «Неіснуюча тварина»

№ з/п	Показник	Діти інклюзивного центру		Діти ліцею		t-критерій Стьюдента (число ступеней свободи $\nu=98$, t-критичне = 1,987 при рівні значущості $\alpha=0,05$)
		абс. число	%	абс. число	%	
1	Нормальна самооцінка	9	56,1	14	77,6	77,78
2	Висока самооцінка	2	41,7	3	18,4	28,28
3	Занижена самооцінка	4	25,0	1	4,1	70,71
4	Адекватна оцінка власних	5	33,3	11	69,4	127,28
5	Активність	10	60,4	16	87,8	98,99
6	Оптимізм	12	75,0	15	85,7	42,43
7	Доброзичливість	15	91,7	14	79,6	35,36
8	Важлива думка оточуючих	16	95,8	6	32,7	212,13
	Вибір стандартних рішень	9	56,3	10	63,3	28,28
10	Здатність генерувати незвичайні ідеї	6	37,5	6	34,7	7,07

Таблиця 2.8.

Результати дослідження сімейних взаємн дітей з інклюзивного центру та дітей гімназії за методикою «Три дерева»

№ з/п	Показник	Діти інклюзивного центру		Діти ліцею		t-критерій Стьюдента (число ступеней свободи $\Gamma=95$, t-критичне =1,987 при рівні значущості $\alpha=0,05$)
		абс. число	%	абс. число	%	
1	Конфлікт із батьками	4	25,0	6	34,7	35,36
2	Порушення взаємодії з батьком	13	79,2	7	38,8	134,35
3	Депресія, пригніченість	5	31,3	1	8,2	77,78
4	Загальмованість, інертність у протіканні психічних процесів	15	93,7	1	4,1	304,06
5	Недостатність або відсутність спілкування зі значимою особою	15	95,8	3	16,3	268,70
6	Значима фігура: 1) дитина 2) батько 3) мати 4) інші члені сім'ї 5) опікуни	3 (13), 5(3)	3(83,3) 5(18,7)	1 (9), 2(4), 3 (3)	1 (55,1) 2 (24,5) 3(20,4)	1(190,92) 2(84,85) 3(70,71) 5(63,64)
7	Бажання приносити користь	8	54,2	12	65,3	42,43
8	Ознаки хвороби, травми	12	72,9	0	0	247,49
9	Спільність, взаємодія, взаємозалежність в сім'ї	7	43,8	14	75,5	113,14
10	Бажання змін	9	56,3	4	20,4	77,78
11	Амбівалентність	5	31,3	0	0	106,07

При формуванні стресостійкості та психокорекції негативних психічних станів учнів потрібно дотримуватися виконання наступних **етапів:**

1. Ознайомлення дітей з особливостями тренінгової роботи, пояснення у доступній формі мети занять, внутрішніх правил групи, знайомство один з одним, формування взаємної довіри, групової інтеграції (1-2-ге заняття).
2. Робота зі станами: навчити розпізнавати, виокремлювати, вербалізувати, усвідомлювати різні негативні стани та їх відмінності, особливе місце серед яких посідає стан тривоги (3-4-е заняття).
3. Здійснити ґрунтовний аналіз негативних наслідків того чи іншого стану, проаналізувати та відпрацювати значущі ситуації, щодо яких проявляється понижений поріг виникнення негативних психічних станів (в молодших школярів це переважна більшість ситуацій, які пов'язані безпосередньо з навчанням та успішністю), здійснити аналіз причин більшої чутливості до цих ситуацій (установки, страхи, наявність психотравм в цих ситуаціях, негативні очікування і т.п.) (5-8-ме заняття).
4. Аналіз та гальмування стійких, негативних емоційних та поведінкових реакцій (стереотипів) у межах тих чи інших деструктивних станів. Пошук та аналіз альтернативних, більш конструктивних способів вирішення проблемних ситуацій, їх відреагування (9-12-е заняття).
5. Моделювання винайдених позитивних способів реагування відповідно до конкретного негативного стану та значимої ситуації для молодшого школяра, закріплення конструктивного досвіду (9-12-е заняття).

Таблиця 3.1

Результати проведення формувального експерименту стресостійкості та корекції негативних психічних станів у молодших школярів (у %)

Негативні психічні стани учнів	Експериментальна група (10 осіб)		Контрольна група (19 осіб)	
	На початку експерименту	В кінці експерименту	На початку експерименту	В кінці експерименту
Тривога	43,29	19,98	41,4	38,0
Страх	39,96	16,65	37,95	34,5
Депресія	19,98	19,98	20,07	20,07
Астенія	19,98	10,0	17,25	20,07
Агресія	16,65	9,99	17,25	17,25

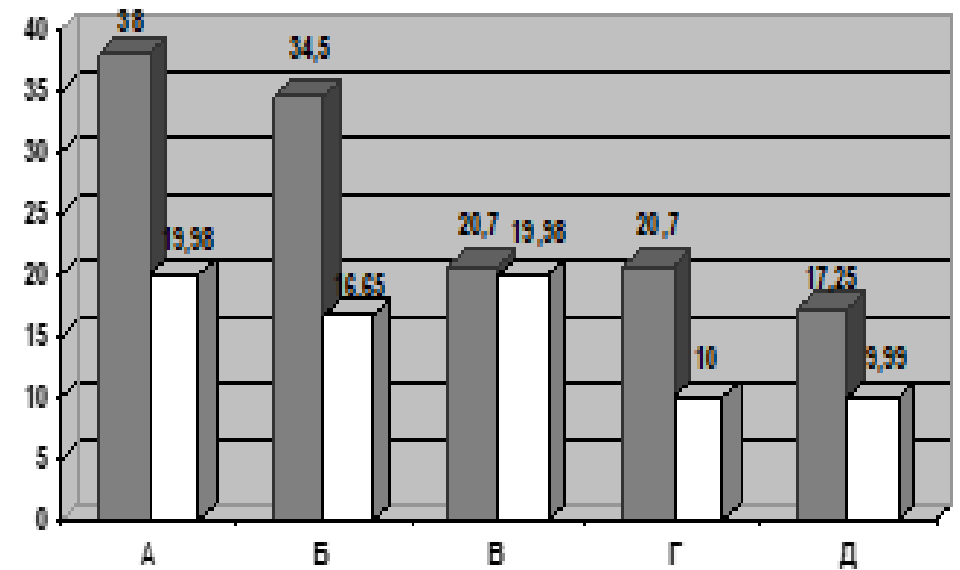


Рис. 3.2 Особливості прояву негативних психічних станів в учнів молодших класів після проведення експерименту з психокорекції

Примітка:

1. На осі абсцис – основні види негативних психічних станів учнів: А – тривоги, Б – страху, В - депресії, Г – астенії, Д – агресії; На осі ординат – кількість учнів у %.

2. ■ – контрольна група, □ - експериментальна група після корекції.

Практична значущість нашого дослідження полягає у реалізації формувального експерименту, зокрема запропонована та обґрунтована програма психокорекції стресових психічних станів учнів. Розроблені практичні рекомендації учасникам навчально–виховного процесу щодо профілактики виникнення негативних психічних станів у молодших школярів стануть корисним інструментом у роботі шкільного психолога та соціального працівника, також інформативною та корисною буде інформація для вчителів і батьків тих молодших школярів, які мають порушення психо-емоційної сфери та порушення фізичного здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. Вплив стресових факторів на особистість учня досить різний. Він проявляється відповідно до індивідуальних особливостей дитини, до сили стресора та педагогічних умов. Це унеможливує повне прогнозування усіх деструктивних тенденцій у теперішній чи майбутній життєдіяльності учня.

В системі негативних психічних станів молодших школярів, які мають переважно соціально-психологічне походження, провідне місце посідають емоційні негативні стани, які можуть трансформуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток. Досить гострою є ця проблема для дітей з особливими потребами, які мають низьку фізіологічну опірність стресу.

2. Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що найбільш ефективними, валідними та надійними методиками щодо їх вивчення стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку є проєктивні методики, які доповнюються бесідою, аналізом результатів спостережень за спілкуванням, поведінкою дітей та оцінками експертів.

Більшість дітей інклюзивного центру, які мають психоневрологічними захворюваннями, на відміну від практично здорових, демонструють нижчий рівень стресостійкості майже за всіма проведеними досліджуваними методиками. У дітей інклюзивного центру, на відміну від дітей-норми, спостерігається загальмованість, інертність у протіканні психічних процесів, а також амбівалентність, що є наслідком (проявом) інвалідизуючого психоневрологічного захворювання та несформованої стресостійкості.

3. Запропонована модель формування стресостійкості та психокорекції негативних психічних станів в учнів представляє собою алгоритм та програму поетапного їх зниження. Основними засобами та методами корекції негативних психічних станів є тренінгові заняття, психогімнастичні та психотехнічні вправи з учнями, моделювання, індивідуальні форми роботи та ін. Проведений формувальний експеримент засвідчив суттєве зниження у молодших школярів експериментальної групи негативних психічних станів, у порівнянні з контрольною.

4. Для успішного подолання негативних наслідків стресу молодшими школярами необхідна інформаційно-консультативна робота фахівців у цій галузі з батьками і педагогами, соціальними працівниками. Вони, враховуючи індивідуально-особистісні особливості дитини, фазу розвитку стресу і стиль спілкування учителя з учнями, зможуть сформувати правильну стратегію ставлення до школяра, визначити оптимальний спосіб психолого-педагогічної корекційної діяльності. Психолого-педагогічного супроводу більшою мірою потребують діти, які навчаються в інклюзивних класах з вадами у розвитку

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!