



Разработка диагностического инструментария по исследованию уровня развития стрессоустойчивости подростков

Оксана Александровна Овсянникова¹, Анастасия Владимировна Моор²,
Анастасия Андреевна Шулепова³

^{1,2,3}Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

¹o.a.ovsyannikova@utmn.ru

²anamoor2003@gmail.com

³anahazeart@gmail.com

Аннотация. Представлена модель разработки диагностического инструментария по исследованию развития стрессоустойчивости у подростков посредством использования смешанных техник. Сформулированы понятия, выделены показатели, определены диагностические методы и разработаны диагностические задания для подростков.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, смешанные техники, уровень стресса, стресс, диагностический инструментарий.

Для цитирования: Овсянникова О. А., Моор А. В., Шулепова А. А. Разработка диагностического инструментария по исследованию уровня развития стрессоустойчивости подростков // Известия Балтийской государственной академии рыбопромышленного флота. 2025. № 2(72). С. 220–225.

В современном обществе проявляется проблема необходимости развития стрессоустойчивости у подрастающего поколения. Сейчас дети более подвержены стрессу в связи с ускорением темпа жизни в целом, по причине введения ОГЭ (основного государственного экзамена), ЕГЭ (единого государственного экзамена) и других факторов.

Наиболее подвержены стрессу дети подросткового возраста, в связи с их возрастными и психофизиологическими особенностями [1]. Актуальность обозначенной проблемы отражается и в официальных документах.

В ФГОС ООО отмечается необходимость «укрепления психического здоровья..., достижения результатов освоения обучающимися образовательной программы основного общего образования» [2]. На уровне государственной стратегии создан Федеральный проект, который направлен на «сохранение населения, здоровье и благополучие людей, повышение к 2030 г. ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет, а также создание и обеспечение работы системы общественного здоровья в Российской Федерации».

Также подчеркивается важность проведения работы в системе общественного здоровья, в том числе и в образовательных учреждениях [3].

В актуальных на данный момент отечественных исследованиях, стрессоустойчивость рассматривают как системное качество личности, включающее различные элементы: психофизиологические, мотивационные, информационные, когнитивные, эмоциональный опыт, волевые качества и особенности саморегуляции [4].

Одной из главных функций психики является адаптация к изменяющимся условиям нашей жизни, что также лежит в основе противостояния стрессам. Но в образовательных учреждениях подростков не учат, как справляться со стрессом, как повысить свою стрессоустойчивость.

Искусство, в частности, изобразительное, располагает определёнными возможностями в развитии стрессоустойчивости обучающихся. Существуют целые направления арт-терапии и авторы, которые занимаются проблемой стрессоустойчивости. Среди них Асадуллина А. М., Мухтарова М. А., которые подчеркивают, что «арт-терапия предоставляет возможности человеку осознать свои проблемы через продукты собственного творчества» [5].

Одним из средств диагностики и развития стрессоустойчивости у школьников являются смешанные техники рисования. Благодаря интересу к таким техникам и большей свободе самовыражения у подростков, как главной потребности детей данного возраста и механизмом самопознания, смешанные техники являются важным средством выявления и развития обозначенного качества школьников.

Чаще всего такие техники используют в сфере дополнительного образования. В общеобразовательных школах также есть возможность применения на уроках изобразительного искусства смешанных техник, но, к сожалению, их применение не направлено на развитие стрессоустойчивости обучающихся, не разработаны способы развития данного качества подростков с применением смешанных техник.

Начинать работу по исследованию уровня развития стрессоустойчивости у подростков посредством использования смешанных техник необходимо с изучения понятий «смешанная техника», «стресс», «стрессоустойчивость», а также уточнения на основе их анализа понятия «развитие стрессоустойчивости у подростков посредством смешанных техник».

Рассмотрим ключевые понятия исследования.

Шайдунова Н. В. отмечает, что термин «смешанная техника рисования» подразумевает использование материалов, инструментов, способов рисования, которые не являются общественными, широко известными» [6].

В 1920-е годы канадский врач-патолог Г. Селье обратил внимание на универсальность и неспецифичность реакции организма на повреждение. В 1936 году в журнале "Nature" было опубликовано письмо учёного о стандартных реакциях организма на действие различных болезнетворных агентов «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами».

Таким образом, Г. Селье повлиял на начало учения о стрессе в физиологии. Необходимо уточнить, что физиологический и психологический стресс – разные понятия. Для полного понимания проблемы исследования, мы рассмотрим понятие «стресс» с точки зрения психологии [7].

Стресс (в психологии) – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например, во время космического полета, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований [8].

Обратимся к определению понятия «стрессоустойчивость». Б. Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциональной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [9].

В связи со спецификой нашего исследования, связанного с искусством и сферой художественного образования, где ярче всего проявляются эмоции при восприятии искусства и создания творческих работ, мы будем рассматривать понятие стрессоустойчивости с точки зрения развития эмоционально-волевой сферы личности.

В этом смысле, эффективность достижения творческой цели в нестандартных или нестабильных условиях можно достичь, улучшив способность подростков к управлению стрессом посредством преобразования их негативных эмоций, возникающих в стрессовых ситуациях и условиях.

Рассмотрение понятий «стресс», «стрессоустойчивость», «смешанные техники», позволило сформулировать понятие «развитие стрессоустойчивости у подростков посредством использования смешанных техник» которые мы трактуем как развитие у подростков свойства личности, определяющееся эмоциональным компонентом психической деятельности человека, которое обеспечивает процесс достижения творческой цели в нестабильной эмоциональной или непривычной творческой обстановке посредством использования материалов, инструментов, способов рисования, которые не являются общественными, широко известными; способность преобразовывать эмоционально-стрессовое состояние при восприятии творческих работ.

На основании темы и цели исследования была подготовлена и проведена работа по разработке и проведению диагностики уровня развития стрессоустойчивости подростков с помощью применения смешанных техник в изобразительном искусстве.

Исследование базировалось в МАОУ СОШ № 73 «Лири» с углубленным изучением предметов искусств города Тюмени с обучающимися 6 класса. Участниками исследования стали 20 подростков.



На основе уточнённого понятия, были выделены следующие показатели: «уровень стресса», «способность преобразовывать эмоционально-стрессовое состояние при восприятии творческих работ», «способность создавать творческий продукт в стрессовых (непривычных) условиях».

Для каждого из показателей были определены диагностические методы: тестирование; упражнение; творческое задание. Опишем сущность диагностических заданий по показателям.

Для выявления первого показателя применялось тестирование, которое было разработано на основе теста Ж.В. Чирковой и адаптировано к данному исследованию. Были добавлены вопросы, связанные с влиянием рисования на снижение стресса у обучающихся. Также добавлен второй блок вопросов, выявляющий, какие материалы для рисования используют обучающиеся.

Для второго показателя применялся интерпретированный рисуночный тест М. А. Лукашиной [10].

Диагностическое задание для третьего показателя является авторским. Обратимся к описанию и анализу диагностических заданий.

Цель первого задания: выявить первоначальный уровень стресса.

Учащимся предлагается пройти тестирование и ответить на ряд вопросов с вариантами ответа, а также требующих развернутого ответа по первому показателю.

Первый блок вопросов посвящен измерению уровня стресса. Обучающимся предлагаются такие вопросы для выбора, как: «Я часто беспокоюсь без всякой причины, чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться» и так далее.

Второй блок вопросов посвящен тематике рисования в смешанных техниках (например, используют ли обучающиеся рисование как творческую деятельность для снижения стресса или нет). По первой части тестирования максимально школьники могли получить 24 балла. В соответствии с этим были распределены следующие уровни:

- Низкий (6-11б)
- Средний (12-18б)
- Высокий и очень Высокий (18-24б)

Вторая часть тестирования (с 7 по 10 задания) оценивалась следующим образом:

- А (да) – 1 балл
- Б (нет) – 0 баллов
- В (свой ответ) – 1 балл, если ближе к А; 0 баллов, если ближе к Б.

Соответственно, по второй части тестирования проявились следующие уровни:

- Низкий (0-2б)
- Средний (3б)
- Высокий (4б)

Общий уровень по первому показателю распределился следующим образом: от 6 до 13 баллов (приравнивается к 1 баллу), средний – от 15 до 21 балла (приравнивается к 2 баллам), высокий – от 22 баллов до 24 баллов (приравнивается к 3 баллам).

По итогам тестирования у большинства обучающихся проявился средний уровень стресса, и лишь 1 обучающийся использует смешанные техники в рисовании. У двоих школьников был выявлен низкий уровень стресса, один ребенок справился с тестом на высоком уровне. Только 2 школьника отвечали развернуто на ответы там, где это было необходимо. Почти никто из обучающихся (за исключением одного) не знал, что материалы для рисования можно смешивать и делать необычные творческие работы для снятия стресса.

Второе диагностическое задание направлено на «способность преобразовывать эмоционально-стрессовое состояние при восприятии творческих работ». Подросткам предлагалось выполнить упражнение «Рисунок стресса». Задание формулировалось следующим образом: используя любые художественные материалы, нарисуйте, на что похож ваш стресс (первый этап). После того как нарисован рисунок, дорисуйте рисунок и измените в позитивную сторону (второй этап). Рефлексивные вопросы после двух этапов рисования:

1. Что и как вы изменили в своем рисунке?
2. Похоже ли это изменение на те стратегии, которые вы используете в жизни?

По данному показателю были выявлены следующие уровни:

- Низкий (1б) – обучающийся выполнил задание только одним цветом, ответил на вопросы односложно, не знает стратегии жизни, соответственно не использует их в жизни.

– Средний (26) – обучающийся выполнил задание более чем одним цветом, ответил на вопросы развернуто, но не знает стратегии жизни, соответственно не использует их в жизни.

– Высокий (36) – обучающийся использовал многообразие цветов в своей работе, ответил на вопросы развернуто и знает, что такое стратегии жизни, использует их на практике.

Анализ результатов диагностики по показателю «способность преобразовывать эмоционально-стрессовое состояние при восприятии творческих работ» показал, что у обучающихся преобладает средний уровень его развития. Высокий уровень не обнаружен, так как никто из обучающихся не знает стратегии жизни. Первоначально школьники изображали свой стресс, не зная, что предстоит второй этап. Затем некоторые обучающиеся испытывали затруднения, не знали, как преобразовать их картинку на втором этапе. Однако несколько штрихов в рисунок добавили все респонденты. В конце диагностического задания многие школьники спрашивали, что такое стратегии жизни. Вопросы показались им сложные, мало кто ответил на них хотя бы одним предложением.

Третье диагностическое задание было направлено на выявление уровня показателя «способность создавать творческий продукт в стрессовых (непривычных) условиях». Применяемый диагностический метод – творческое задание. Описание задания для обучающихся: за ограниченное количество времени ученики должны самостоятельно, используя инструкцию, нарисовать детализированный рисунок на заданную тему, используя ограниченный набор материалов (2-3 цветных карандаша). Время выполнения задания – 5 минут. По истечении времени, ученики должны подписать работу на обратной стороне листа и ответить на вопросы:

1. Какие эмоции возникали во время выполнения задания?
2. Были ли трудности с выполнением задания? Если да, то какие?

Что помогло вам справиться с возникшими трудностями?

Инструкция выглядела следующим образом:

– Нарисовать детализированный морской пейзаж

На рисунке обязательно должны присутствовать: группа людей, корабль, морские обитатели (не менее 3-х), элементы пейзажа, облака, солнце

– Нельзя использовать свои материалы

– Нельзя доставать телефон

– Нельзя сидеть на своем привычном месте

– По истечении времени сразу отложите материалы и положите руки на парту

По данному показателю сформулированы следующие уровни:

1. Низкий (16) – обучающийся испытывал негативные эмоции, столкнулся с трудностями при выполнении задания и изобразил менее 3-х деталей, его результат оценивается в 1 балл.

2. Средний (26) – обучающийся изобразил в рисунке от 3-х до 5 деталей, испытывал негативные эмоции и столкнулся с трудностями при выполнении задания, его результат оценивается в 2 балла. Или обучающийся изобразил от 3-х до 5 деталей, испытывал положительные эмоции и не столкнулся с трудностями, его результат оценивается в 2 балла.

3. Высокий (36) – обучающийся изобразил все детали, испытывал положительные эмоции при выполнении задания, его результат оценивается в 3 балла.

Общий уровень стрессоустойчивости по 3 показателям представлен следующими баллами:

– Высокий – 8-9 баллов

– Средний – 6-7 баллов

– Низкий – 3-5 балла

Многие обучающиеся невнимательно прочитали инструкцию к заданию, поэтому не успели закончить рисунок. Некоторые обучающиеся бурно реагировали на ограниченное количество материалов и список объектов, которые должны быть изображены, это отвлекало других испытуемых. Можно сделать вывод, что неумение контролировать своё эмоционально-стрессовое состояние в непривычных условиях препятствует созданию творческого продукта. Все обучающие изобразили элементы пейзажа и корабль, меньшее количество добавило еще морских обитателей (один мальчик изобразил три), группу людей изобразил тот же мальчик. Он единственный, кто не отвлекался на других участников исследования и был сосредоточен на поставленной задаче.

Подводя итоги исследования, можно отметить, что выявлена проблема стрессоустойчивости у подростков, так как она представлена в основном низким и средним уровнями. Показатель «уровень стресса» у респондентов составил: В (высокий уровень) – 9 %,



С (средний уровень) – 73 %, Н (низкий уровень) – 18 %; показатель «способность преобразовывать эмоционально-стрессовое состояние при восприятии творческих работ» представлен следующими результатами: В (высокий уровень) – 0 %, С (средний уровень) – 50 %, Н (низкий уровень) – 50 %; показатель «способность создавать творческий продукт в стрессовых (непривычных) условиях» составил: В (высокий уровень) – 33,3 %, С (средний уровень) – 33,3 %, Н (низкий уровень) – 33,3 %. Оценка общего уровня стрессоустойчивости: В (высокий уровень) – 16,5 %, С (средний уровень) – 16,5 %, Н (низкий уровень) – 67 %.

Это ставит перед нами выполнение ряда задач:

- необходимо познакомить обучающихся со смешанными техниками;
- снизить уровень стресса у обучающихся;
- научить снижать стресс обучающихся посредством рисования в смешанных техниках.

Поставленные задачи будут осуществляться на развивающих занятиях по изобразительному искусству в общеобразовательной школе. Для решения обозначенных задач необходимо разработать способы развития искомого качества подростков.

Существуют различные способы развития стрессоустойчивости личности: организация тренингов, практических занятий, направленных на развитие стратегий и навыков стрессоустойчивого поведения у подростков, разработка программ по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни и другое. В рамках данного исследования нами были разработаны творческие задания для подростков, направленные на развитие их стрессоустойчивости с применением смешанных техник. Опишем примеры некоторых из них.

Первое задание было разработано в рамках темы «Рисунок эмоционального состояния». Суть задания состоит в том, что необходимо коллективно проанализировать предложенные учителем картины известных художников и выяснить, через какие средства выразительности они передают свои чувства и эмоции. Затем в рамках метода творческого задания обучающимся предлагается создать беспредметную композицию в смешанной технике (акварель, цветные карандаши, гелиевая черная ручка, мелки), основываясь на своих чувствах и эмоциях (то есть отразить свои чувства и эмоции в беспредметной композиции сочетанием разных материалов). Также важно использовать различные средства художественной выразительности, в том числе и те, которые были проанализированы у известных художников. При этом необходимо менять цвет (как главный «отражатель» эмоций в изобразительном искусстве) на подходящий меняющемуся настроению. В заключении на обратной стороне листа необходимо описать, что изображено на работе, и через какие средства художественной выразительности проявляются чувства обучающихся.

Второе задание посвящено теме «Открытка в будущее». Обучающимся предлагается создать открытку в смешанной технике (акварель, гелиевая черная ручка) и написать себе послание в выпускной класс. Для основы важно использовать цвет, который ассоциируется с чем-то положительным в жизни. Рисунок на обложке можно было сделать в свободной форме – абстракция или конкретный рисунок. На обратной стороне открытки необходимо написать себе пожелания в будущее, либо цели, которые обучающийся хотел бы достичь.

Все эти задания направлены на анализ своих эмоций и принятие их, на возможность создавать творческие работы в непривычных условиях (сочетание различных материалов как условие, отражение своих переживаний, эмоций в творческой работе через средства художественной выразительности как задача, выстраивание жизненной стратегии в художественном образе и другое). Также в рамках занятий необходимо выстраивать доверительные отношения с обучающимися и дать им понять, что на таких занятиях критика отсутствует.

Список источников

1. Анохина, С. А. Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2008. – № 12. – С. 215–221.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // Онлайн классификаторы и справочники КлассИнформ. – URL: <https://classinform.ru/fgos/1.3-osnovnoe-obshcheobrazovanie-5-9-class.html> (дата обращения: 6.03.2025).
3. Указ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/73986> (дата обращения: 6.03.2025).

4. Бостанова, С. М., Урусова, А. М. Психологические особенности подростков и стрессоустойчивость // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5. – С. 583–588.
5. Асадуллина, А. М., Мухтарова, М. А. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-metod-preodoleniya-emotsionalnogo-stressa-1> (дата обращения: 6.03.2025).
6. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Избранные психологические труды : в 2-х т. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 288 с.
7. Селье, Г. Стресс без дистресса. – Москва : Прогресс, 1979. – 124 с.
8. Зинченко, В. П., Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь. – Москва : Прайм-Еврознак, 2009. – 632 с.
9. Лизунова, Е. В. К вопросу о формировании стрессоустойчивости у подростков. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-formirovanii-stressoustoychivosti-u-podrostkov-k-opasnym-situatsiyam/viewer> (дата обращения: 6.03.2025).
10. Лукашина, М. А. Роль арт-терапии в управлении стрессом. – URL: https://www.b17.ru/article/rol_art-terapii_v_upravlenii_stressom1/ (дата обращения: 6.03.2025).

Информация об авторах

О. А. Овсянникова – кандидат педагогических наук, доцент;
А. В. Моор – студентка;
А. А. Шулепова – студентка.