

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему **«БІБЛІОТЕРАПІЯ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс241м
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Лінник Вікторія Григорівна

Керівник канд. психол. наук, доцент
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: д-р психол. наук, професор
Харківського національного
економічного університету
імені С. Кузнеця
Афанасьєва Наталя Євгенівна

АНОТАЦІЯ

Лінник Вікторія Григорівна

Бібліотерапія як спосіб підвищення стресостійкості молодших школярів

Магістерська кваліфікаційна робота присвячена дослідженню ефективності бібліотерапії як засобу підвищення стресостійкості молодших школярів.

У роботі розглянуто теоретичні засади вивчення проблеми стресостійкості молодших школярів засобами бібліотерапії. Проаналізовано психологічну сутність і структуру феномену стресостійкості, вивчено специфіку формування стресостійкості в контексті вікових особливостей психоемоційного та особистісного розвитку молодших школярів, висвітлено теоретичні засади бібліотерапії, її терапевтичний потенціал як ефективного засобу психоемоційного розвитку дитини.

У межах емпіричного дослідження дослідили рівень тривожності та стресостійкості у молодших школярів за допомогою комплексу діагностичних методик: Шкала явної тривожності для дітей (CMAS) (автор: Дж. Тейлор), Шкала соціально-ситуативної тривожності (автор О. Кондаш), проєктивний тест «Людина під дощем» (автор: А. Абрамс). Розробили та апробували програму бібліотерапевтичної роботи з молодшими школярами та оцінили її ефективність на основі порівняльного аналізу результатів діагностування дітей до і після її реалізації.

Вибірка складала 52 респонденти – учні 4-х класів Вінницького ліцею № 16.

Результати дослідження підтверджують ефективність методів бібліотерапії: рівень тривожності у дітей експериментального класу після відвідування циклу бібліотерапевтичних занять з виконанням спеціально розроблених бібліотерапевтом домашніх завдань значуще знизився. Позитивна динаміка за основними критеріями проєктивної методики свідчить про загальне зростання психологічної стійкості учнів експериментального класу та

формування у дітей активних копінг-стратегій подолання труднощів. Запропонована бібліотерапевтична програма може бути адаптована для подальшої роботи з дітьми різних вікових категорій.

Ключові слова: стресостійкість, діти молодшого шкільного віку, тривожність, бібліотерапія, програма бібліотерапевтичних занять, психологічна підтримка.

ABSTRACT

Лінник Вікторія Григорівна

Bibliotherapy as a way to increase stress resistance in younger schoolchildren

This master's thesis is devoted to researching the effectiveness of bibliotherapy as a means of increasing stress resistance in younger schoolchildren.

The work examines the theoretical foundations of studying the problem of stress resistance in younger schoolchildren using bibliotherapy. The psychological essence and structure of the phenomenon of stress resistance are analysed, the specifics of the formation of stress resistance in the context of the age characteristics of the psycho-emotional and personal development of primary school children are studied, and the theoretical foundations of bibliotherapy and its therapeutic potential as an effective means of a child's psycho-emotional development are highlighted.

Within the framework of empirical research, the level of anxiety and stress resistance in primary school children was studied using a set of diagnostic methods: the Children's Manifest Anxiety Scale (CMAS) (author: J. Taylor), the Social Situational Anxiety Scale (author: O. Kondash), and the projective test 'Man in the Rain' (author: A. Abrams). They developed and tested a bibliotherapy programme for primary school pupils and assessed its effectiveness based on a comparative analysis of the results of diagnosing children before and after its implementation.

The sample consisted of 52 respondents – pupils in the 4th grade of Vinnytsia Lyceum No. 16.

The results of the study confirm the effectiveness of bibliotherapy methods: the level of anxiety in children in the experimental class after attending a series of bibliotherapy sessions with homework assignments specially designed by a bibliotherapist significantly decreased. Positive dynamics according to the main criteria of the projective methodology indicate an overall increase in the psychological resilience of the experimental class students and the formation of active coping strategies for overcoming difficulties in children. The proposed

bibliotherapy programme can be adapted for further work with children of different age groups.

Keywords: stress resistance, primary school children, anxiety, bibliotherapy, bibliotherapy programme, psychological support.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Бібліотерапія як спосіб підвищення стресостійкості молодших школярів»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Лінник Вікторії Григорівни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Остополець Ірина Юріївна

Системний руйнівний вплив військової агресії росії проти України на стан психічного здоров'я українців вимагає комплексного підходу до посилення психологічної підтримки населення, упровадження ефективних методів емоційної стабілізації та розвитку стресостійкості.

Особливої актуальності набуває питання збереження психічного здоров'я дітей. Молодші школярі є чутливою категорією, що гостро реагують на стресові фактори: наслідки воєнних дій, тривожність батьків, внутрішнє переміщення, розлучення сімей, адаптація до нових шкільних умов тощо.

Одним з ефективних методів розвитку емоційної стійкості дітей є бібліотерапія. Дослідження бібліотерапевтичних підходів дає можливість оцінити їх потенціал у формуванні навичок подолання стресу та сприяє удосконаленню практики психологічного супроводу молодших школярів.

Розробка обраної теми важлива через те, що потенціал бібліотерапевтичних методів ще недостатньо досліджений в Україні і не має широкого практичного застосування, особливо стосовно дітей молодшого шкільного віку.

Практичне застосування. Розроблена програма бібліотерапевтичних занять може бути реалізована в освітньому та соціально-психологічному середовищі. Програма може використовуватися практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками, вихователями груп продовженого дня, а також фахівцями дитячих бібліотек під час індивідуальної та групової роботи з дітьми.

Науковий внесок. Робота доповнює наукові дослідження щодо використання бібліотерапії як ефективного інструменту емоційної стабілізації та розвитку стресостійкості у дітей.

Об'єкт дослідження: процес розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: особливості використання бібліотерапії як методу розвитку стресостійкості молодших школярів.

Мета дослідження: теоретично та емпірично вивчити особливості застосування методів бібліотерапії на розвиток стресостійкості молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади поняття «стресостійкість» та особливості її розвитку у молодших школярів.
2. Розглянути феномен бібліотерапії в контексті підвищення стресостійкості.
3. Емпірично дослідити рівень стресу та тривожності у молодших школярів за допомогою комплексу діагностичних методик.
4. Розробити, апробувати програму бібліотерапевтичної роботи з молодшими школярами та оцінити ефективність на основі порівняльного аналізу рівня стресостійкості дітей до і після її реалізації.

Гіпотеза дослідження: групові бібліотерапевтичні заняття із опрацюванням творів різних літературних жанрів сприяють зниженню тривожності, розвитку емоційної стійкості та здатності до саморегуляції у молодших школярів.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження);
 - емпіричні: цілеспрямоване спостереження; індивідуальні та групові бесіди; аналіз продуктів діяльності; констатувальний експеримент.
- Психодіагностичні методики: Шкала явної тривожності для дітей (CMAS)

(автор: Дж. Тейлор), Шкала соціально-ситуативної тривожності (автор О. Кондаш), проєктивний тест «Людина під дощем» (автор: А. Абрамс).

Емпірична база дослідження: КП «Вінницький ліцей № 16». Загальна вибірка – 52 респонденти, учні 4-х класів (контрольний та експериментальний). Проведено 6 бібліотерапевтичних занять, кожне тривалістю 50 хвилин. Додатково діти виконали 6 домашніх завдань, спрямованих на творче опрацювання почутого та обговореного матеріалу, активізацію пізнавальної активності, саморефлексію.

Структура роботи: дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань) і додатків. Робота містить 16 рисунків, 5 додатків. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок основного тексту.

У першому розділі розглянуто теоретичні основи стресостійкості, особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку, досліджено феномен бібліотерапії в контексті підвищення стресостійкості.

Другий розділ присвячено методиці та організації емпіричного дослідження.

У третьому розділі представлений зміст авторської програми розвитку стресостійкості засобами бібліотерапії та основні принципи її побудови, порівняльний аналіз результатів констатувального і контрольного експериментів та пам'ятки-рекомендації щодо бібліотерапевтичних методів роботи з дітьми для педагогів та батьків.

Висновки узагальнюють ключові результати, а додатки містять бланки опитувальників, результати за шкалами шкільної, самоцінної та міжособистісної тривожності, результати тесту «Людина» з деталізованою інтерпретацією, фотоматеріали проведення бібліотерапевтичних занять.

Теоретичні основи. Аналіз сучасних досліджень (В. Корольчук, Г. Ришко, Н. Лебідь, О. Кокун, В. Іванцанич, Л. Наугольник, Т. Циганчук, Т. Лях, М. Лихолетова, О. Хлонь, В. Петрович, Т. Спіріна, І. Остополець, О. Прокоф'єва, О. Макаренко, М. Голубева А. Гасанова, В. Гладишев, В. Шуляр,

Ж. Вертік, Б. Вознічка-Парузель, І. Борецька) підтвердив, що стресостійкість у молодшому шкільному віці формується під впливом комплексу соціально-емоційних, когнітивних та середовищних чинників, а своєчасна психологічна підтримка значно підвищує адаптивні можливості дитини. У працях вітчизняних і зарубіжних науковців підкреслюється важливість використання ресурсних методів, зокрема бібліотерапії, як інструменту емоційної стабілізації та розвитку здатності до конструктивного подолання стресових подій. Бібліотерапія є ефективним засобом підвищення стресостійкості молодших школярів і має значний потенціал для впровадження в освітньо-виховний процес.

Методика дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було розроблено методику дослідження, що включала три серії: 1) констатувальна – проведено зріз і встановлено рівень розвитку стресостійкості; 2) формувальна – апробація авторської програми з використанням методу бібліотерапії; 3) контрольна – проведення повторного дослідження стресостійкості з метою визначення результативності формувального впливу.

Емпіричні результати. Результати за двома психодіагностичними шкалами тривожності (СМАС і Кондаша) вказують на те, що рівень тривожності у дітей експериментального класу після відвідування циклу бібліотерапевтичних занять з виконанням спеціально розроблених бібліотерапевтом домашніх завдань знизився на 12% та 17% відповідно. Динаміка зниження показників тривожності, в порівнянні з контрольним класом, покращилась на 2% та 5%, відповідно. Якісний аналіз результатів проєктивного тесту «Людина під дощем» продемонстрував позитивну динаміку за основними критеріями малюнка (загальний емоційний фон, розмір фігури, відкритість поз, вираз обличчя), що свідчить про загальне зростання психологічної стійкості учнів експериментального класу, як в порівнянні з початковою діагностикою, так і з результатами контрольного класу.

Практична значущість полягає у розробці та практичному використанні методично обґрунтованої програми бібліотерапевтичних занять для молодших школярів, що сприяє підвищенню стресостійкості дітей. Результати дослідження можуть бути використані для роботи психологів, педагогів, працівників шкільних та публічних бібліотек. Розроблений комплекс занять може бути впроваджений у шкільні психологічні служби, центри психологічної підтримки, заклади позашкільної освіти, інклюзивно-ресурсні центри, дитячі реабілітаційні простори, тощо.

Перспективи. Перспективними для подальших наукових пошуків є експериментальні дослідження ефективності бібліотерапевтичних інтервенцій у підвищенні стресостійкості дітей різних вікових категорій. Результати дослідження відкривають перспективи для створення проєкту «Бібліотерапевтична кімната» – спеціально організованого простору для проведення занять, спрямованих на психосоціальну підтримку дітей засобами бібліотерапії.

Проведене дослідження дозволило зробити наступні **висновки**:

1. Узагальнення результатів теоретичного аналізу робіт зарубіжних і вітчизняних науковців щодо поняття «стресостійкість» свідчить про наявність наукового дискурсу в площині його трактування між комплексною рисою особистості і процесом. Важливо зазначити, що реакції на стресову ситуацію завжди є індивідуальними і проявляються на когнітивному, емоційному, соціально-психологічному і фізіологічному рівнях.

2. Вікові особливості психоемоційного та особистісного розвитку молодших школярів мають суттєвий вплив на специфіку реакцій на стресові події. Новоутворення віку, що виражаються в довільності всіх психічних процесів, формуванні внутрішнього плану дій, рефлексії та емоційній децентрації є важливою основою для розвитку стійких механізмів саморегуляції.

Рівень травматизації і стресу залежить безпосередньо від того досвіду, який мала дитина, від частоти та інтенсивності стресогенного фактора, а також від рівня психологічної стійкості – резилієнтності самої дитини.

3. Досвід науковців щодо вивчення феномену бібліотерапії в історичному ракурсі дозволив розглянути теоретичні підходи до сутності поняття, визначити основні етапи розвитку. Розгляд структури бібліотерапевтичного процесу й особливостей діяльності бібліотерапевта підтвердив важливість системного та професійного підходу до її застосування в роботі з дітьми.

4. Напрямки програми розвитку стресостійкості засобами бібліотерапії були окреслені нами на основі вивчення основних складників резилієнсу у дітей, та врахування факторів впливу воєнних подій в Україні на психіку дитини.

5. Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження підтвердив позитивну динаміку зниження рівня тривожності у дітей після реалізації програми бібліотерапевтичних занять. Реалізація програми сприяла розвитку навичок усвідомлення дітьми власного емоційного стану, позитивного мислення, зростанню психологічної стійкості учнів. Отже, можемо стверджувати, що бібліотерапія є ефективним інструментом для підвищення стресостійкості молодших школярів.

6. Розроблені та методично обґрунтовані нами бібліотерапевтичні рекомендації для педагогів та батьків у форматі пам'яток є практичним інструментом для підтримки психоемоційного благополуччя дітей за допомогою літератури.

Перспективними для подальших наукових пошуків є експериментальні дослідження ефективності бібліотерапевтичних втручань у підвищенні стресостійкості дітей різних вікових категорій.

Результати дослідження *апробовано* на I Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Міждисциплінарний діалог: Молодь. Наука. Інновації» (18.04.2025, м. Запоріжжя)

Рік виконання кваліфікаційної роботи – 2025 рік.

Місце виконання: Запоріжжя, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ БІБЛІОТЕРАПІЇ.....	6
1.1. Психологічна сутність і структура феномену стресостійкості	6
1.2. Вікові особливості молодших школярів у контексті стресостійкості.....	11
1.3. Бібліотерапія як інструмент розвитку стресостійкості.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	29
2.1 Загальні питання організації і проведення дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів констатувального експерименту.....	30
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ БІБЛІОТЕРАПІЇ.....	41
3.1. Зміст програми розвитку стресостійкості засобами бібліотерапії та основні принципи її побудови.....	41
3.2. Порівняльний аналіз результатів констатувального і контрольного експериментів.....	46
3.3. Пам'ятка, рекомендації для педагогів та батьків щодо бібліотерапевтичних методів роботи з дітьми.....	61
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Системний руйнівний вплив військової агресії Росії проти України на стан психічного здоров'я українців вимагає комплексного підходу до посилення психологічної підтримки населення, упровадження ефективних методів емоційної стабілізації та розвитку стресостійкості.

За даними опитування «Захист дитинства: виміри безпеки для молодого покоління», проведеного у 2024 році в рамках проекту «Ти як» міжнародною дослідницькою консалтинговою компанією Catalyse Research спільно з BRAND UKRAINE за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), для 92% батьків в Україні війна стала фактором, який найбільше вплинув на їхнє ментальне благополуччя, таким чином ми можемо з впевненістю стверджувати, що кількість дітей, що зазнають вторинної травматизації напряду корелює з цими даними [14].

В аналітичному звіті ситуаційного аналізу становища дітей в Україні за 2024 рік від ЮНІСЕФ зазначено, що майже 61% батьків вважають, що їхні діти мають ознаки стресу та поганого сну [43].

Діти стикаються з психологічними труднощами через низку соціальних, економічних та емоційних факторів. Серед них – наслідки воєнних дій, внутрішнє переміщення, розлучення сімей, адаптація до нових шкільних умов тощо. Ці комплексні чинники створюють складність для педагогів і батьків в практичному питанні допомоги дітям впоратися з психологічним стресом і зберегти емоційну рівновагу.

Використання ресурсних освітньо-виховних технологій є важливою умовою для покращення адаптивності та психологічної стійкості дітей.

Бібліотерапія як метод корекції емоційного стану вже давно використовується в галузі освіти та психології, але в Україні потенціал цього методу ще недостатньо досліджений і не має широкого практичного застосування, особливо стосовно дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, дослідження впливу бібліотерапії на розвиток стресостійкості молодших школярів є актуальним для розробки нових підходів

у навчально-виховному процесі, спрямованих на підтримку психічного здоров'я дітей в умовах сучасних викликів.

Об'єктом дослідження є процес розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Предметом дослідження є особливості використання бібліотерапії як методу розвитку стресостійкості молодших школярів.

Мета дослідження – теоретично та емпірично вивчити особливості застосування методів бібліотерапії на розвиток стресостійкості молодших школярів.

Завдання дослідження були визначені відповідно до поставленої мети:

1. Проаналізувати теоретичні засади поняття «стресостійкість» та особливості її розвитку у молодших школярів.
2. Розглянути феномен бібліотерапії в контексті підвищення стресостійкості.
3. Емпірично дослідити рівень стресу та тривожності у молодших школярів за допомогою комплексу діагностичних методик.
4. Розробити, апробувати програму бібліотерапевтичної роботи з молодшими школярами та оцінити ефективність на основі порівняльного аналізу рівня стресостійкості дітей до і після її реалізації.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано наступні методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення філософської та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження);
 - емпіричні: цілеспрямоване спостереження; індивідуальні та групові бесіди; аналіз продуктів діяльності; констатувальний експеримент.
- Психодіагностичні методики: Шкала явної тривожності для дітей (CMAS) (автор: Дж. Тейлор), Шкала соціально-ситуативної тривожності (автор О. Кондаш), проєктивний тест «Людина під дощем» (автор: А. Абрамс).

Експериментальною базою дослідження став Вінницький ліцей № 16. Загальна вибірка – 52 респонденти.

Наукова новизна роботи. У роботі теоретично обґрунтований вплив методів бібліотерапії на розвиток стресостійкості молодших школярів, виявлено зв'язок між віковими особливостями та їхніми реакціями на стресові події. Нами розроблено та апробовано програму, що поєднує художнє читання та психологічні техніки для зміцнення емоційної стабільності дітей. Емпіричним шляхом доведено наявність позитивної динаміки у дітей щодо зниження рівня тривожності та навичок формування ефективних копінг-стратегій подолання труднощів.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що його результати розширюють уявлення про механізм формування стресостійкості у молодшому шкільному віці, а також розширенні наукових підходів до використання бібліотерапії як ефективного засобу психоемоційного розвитку дитини.

Практичне значення роботи полягає у розробці та практичному використанні методично обґрунтованої програми бібліотерапевтичних занять для молодших школярів, що сприяє підвищенню стресостійкості дітей. Результати дослідження можуть бути використані для роботи психологів, педагогів, працівників шкільних та публічних бібліотек. Результати дослідження відкривають перспективи для створення проєкту «Бібліотерапевтична кімната» – спеціально організованого простору для проведення занять, спрямованих на психосоціальну підтримку дітей засобами бібліотерапії.

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на I Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Міждисциплінарний діалог: Молодь. Наука. Інновації» (18.04.2025, м. Запоріжжя)

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ БІБЛІОТЕРАПІЇ

Стрес є невід'ємною частиною життя людини. Він може як призвести до проблем та суттєвого зниження якості життя людини так і слугувати підґрунтям для мобілізації внутрішніх сил та подальшого розвитку. Аналізуючи феноменологію стресу, дослідники вивели явище стресостійкості.

Здатність людини адекватно реагувати на стрес є актуальною проблемою сучасного світу. Особливої важливості вивчення стресостійкості набуває в умовах соціально-політичних та економічних викликів, перед якими опинилось українське суспільство. Дослідження цього феномену в українському контексті є надзвичайно важливим. Тривала війна, спричинена збройною агресією Росії, має значний негативний вплив на психічне здоров'я населення, що додатково посилює необхідність розвитку стійкості.

1.1. Психологічна сутність і структура феномену стресостійкості

Термін «стрес» (від англ. stress – тиск, напруга) запозичений із техніки, де це слово використовується для позначення зовнішньої сили, прикладеної до фізичного об'єкта, та його напруги [49].

Ще на початку ХХ ст. один із засновників вчення про гомеостаз Уолтер Кенон назвав реакцію організму на стрес фізіологічною «реакцією боротьби або втечі», що виникає на небезпечну подію [41, с. 10].

Ганс Сельє визначив поняття стресу як «неспецифічну реакцію організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги, що спрямоване на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів». Досліджуючи стресові реакції, тобто відповіді на зовнішні стресори, науковець запровадив поняття «загальний адаптаційний синдром» [57, с. 81].

Спосіб і сила реакції на стресові фактори значною мірою залежать від стресостійкості людини. Стресостійкість – це сукупність рис особистості, які дозволяють людині витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків для її життєвої діяльності та оточення.

Отже така властивість особистості як стресостійкість, фактори її формування та розвитку потребують особливої уваги сучасних науковців. Наразі не існує єдиної точки зору до визначення поняття стресостійкості, серед науковців триває дискурс з приводу його сутності. Більшість вчених інтерпретують стресостійкість як складну особистісну рису, що характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов, визначається рівнем активації ресурсів організму і проявляється показниками його функціонального стану та здатності успішно виконувати життєво важливі функції.

Проаналізувавши дослідження феномену стресостійкості вітчизняними науковцями, вважаємо доцільним навести декілька теоретичних визначень цього поняття.

Сучасна українська дослідниця В. Корольчук визначає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [24, с.137].

Г. Ришко розуміє стресостійкість як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [42].

Н. Лебідь пропонує розглядати стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значимих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я [26, с. 6].

Дослідження Т. Циганчук базується на розумінні стресостійкості як комплексної якості особистості, яка з однієї сторони регулює структуру

особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності [47, с. 43].

О. Когут розглядає стресостійкість особистості як системно-інтегративну якість особистості, що забезпечує прогнозованість психофізичних реакцій на стрес, створює підтримку оптимізації поведінкових стратегій та спрямовує ресурси особистості на подолання стрес-ситуацій, сприяє здійсненню ціннісно-смыслових перетворень постстресових наслідків, що мотивують особистість на подолання стрес-ситуацій [19].

О. Кравцова характеризує стресостійкість як здатність особистості проявляти стійкість до стресу та долати труднощі без втрат для психофізичного здоров'я. За результатами теоретичного аналізу дослідниця виявила часткову залежність стресостійкості від типу нервової системи, темпераменту, нейрофізіологічних показників; визначила два типи психологічних механізмів: перший механізм психологічного захисту, компенсації (захисні механізми) та другий копінг-механізм (психологічний механізм додання стресу, що має свідомий/несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки, активний/пасивний їх варіанти, що існують паралельно та взаємодіють) [22, с. 198].

В сучасних підходах до вивчення стресостійкості у психології, медицині, соціальних науках широко використовується поняття «резилієнс» (англ., resilience).

Аналіз робіт зарубіжних науковців показує два основні підходи до розгляду резилієнс:

1) резилієнс як індивідуальна характеристика, риса особистості, що захищає від негараздів життя [52] та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації; містить у собі набір таких характеристик, як

гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також гнучкість функціонування в різних зовнішніх умовах;

2) резилієнс як динамічний процес [58, с. 842], в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні резилієнс концептуалізується як безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів адаптації й відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків і вразливих місць.

Український науковець О. Кокун наголошує, що перехід від сприйняття резильєнтності як вродженої риси до розуміння її як динамічного, адаптивного процесу має глибокі наслідки для подальших досліджень, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя людини [21, с. 32].

Проаналізувавши підходи вітчизняних та зарубіжних науковців до визначення сутності поняття «стресостійкість», ми дійшли до висновку, що термін «стресостійкість» розглядається у декількох площинах: по-перше, як риса, комплексна якість особистості; по-друге, як процес, здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів.

Аналіз визначень сприяв більш глибокому концептуальному осмисленню та уточненню поняття «стресостійкість».

Розглянувши погляди науковців на специфіку реакцій людини на стресові чинники, варто зауважити, що однакові стресові події можуть впливати на людей по-різному. Це пов'язано з тим, що у кожної особистості подразники-стресори індивідуальні. Така особливість стресорів свідчить про те, що всі ми можемо зіштовхуватися із однією і тією ж ситуацією, та буде важливим саме значення, якого ми надаватимемо цій ситуації.

В. Іванцанич в своєму дослідженні зазначає, що реакції на стресову ситуацію завжди є індивідуальними, а інколи й не проявленими. Реакція на стрес відображається на різних рівнях, а саме:

– когнітивному (порушуються когнітивні процеси, спостерігаються викривлення сприймання, розсіяна увага, фрагментарна пам'ять, нездатність мислити ясно та критично);

- емоційному (проявлення гострих емоційних реакцій, швидка зміна настрою і т.д.);

- соціально-психологічному (надмірна відкритість до нових соціальних контактів, або самоізоляція; бажання конфронтувати з усіма, або надмірний конформізм);

- фізіологічному (порушення харчової поведінки, збій роботи органів травлення, підвищення/зниження тиску, надмірне потовиділення з різким запахом, порушення дихання) [15].

Особистісно-психологічні ресурси належать до найбільш вагомих ресурсів протидії стресам. Вони допомагають людині опиратися стресу, використовуючи механізми саморегуляції психічних станів.

Серед напрямків подолання психологічного стресу Л. Наугольник виділяє: профілактичний та терапевтичний. Профілактичний – це посилення захисних сил організму, зміна ставлення до психотравмуючих ситуацій, розвиток позитивного мислення. Терапевтичний – спрямований на нейтралізацію стресу, що вже виник і полягає в цілеспрямованому впливі на його тілесні та емоційні прояви. Вчений зауважує відсутність між цими двома підходами чітких меж. [33]

З переліку існуючих методів управління стресом і його нейтралізації необхідно вибрати ті, які відповідають як індивідуальним можливостям адаптації людини, так і фактичним умовам, що склалися в даний момент і в даному місці [32, с. 27].

Г. Мигаль і О. Протасенко розглядають дві основні групи методів підвищення стресостійкості: диференціальні та інтегральні. Група диференціальних методів використовується у тих випадках, коли діяльність людини пов'язана із сильно вираженими фізіологічними або психоемоційними стресами. Інтегральні методи застосовуються при відносно однакових проявах психоемоційних або фізіологічних стресів.

П. Дербін до умов успішного формування стресостійкості відносить групову соціальну підтримку. Соціальна підтримка може бути представлена у

декількох формах. Емоційна підтримка – визнання та прийняття почуттів, інформаційна, практичні навички боротьби зі стресом.

О. Еккерман додає, що у період дії стресору соціальна підтримка є буфером, що пом'якшує негативний вплив стресу [23].

На думку Л. Наугольника, ефективним способом регуляції рівня стресу є зовнішній – за участю психолога, психотерапевта, психіатра або будь-якої іншої позитивно налаштованої людини. Сюди відносяться всі види психотерапії, емоційна участь близької людини, компетентна порада експерта, спорт, масаж і т.д. [32].

Зараз актуальність регуляції впливу екстремального стресу очевидна. Війна в Україні поставила завдання негайного вирішення проблеми психосоціальної підтримки населення, яке знаходяться під впливом стресу цілодобово впродовж майже 4-х років. Отже, стресостійкість, як особливість людської психіки, набуває великого значення для українців через необхідність щоденного опору стресам, пов'язаним із життям в умовах воєнних дій.

Слід зауважити, що така вікова категорія суспільства як діти та підлітки перебувають в зоні ризику та потребують психологічної допомоги у формуванні адаптивних стратегій або корекції способу подолання стресу.

1.2. Вікові особливості молодших школярів у контексті стресостійкості

Сучасні діти в Україні, у зв'язку з особливостями соціальної реальності, спричиненими війною, щодня знаходяться під потужним впливом стресогенних факторів. Діти щоденно, в різній мірі, стикаються з травматичними факторами, що зумовлюють формування неадаптивних стратегій подолання труднощів, можуть призводити до зниження продуктивності діяльності і, навіть, розвитку хвороб.

У зв'язку з цим, В. Іванцанич, вивчаючи особливості розвитку стресостійкості у школярів, зауважує, що розвиток стресостійкості є одним із

завдань сучасної української школи. Дослідник зазначає, що раніше найчастіше з проблемою стресостійкості ми зіштовхувались в контексті шкільного навчання (складання іспитів, написання діагностувальних робіт, міжособистісне спілкування). Сьогодні ж, у зв'язку із викликами війни, доцільно розглядати проблему формування і розвитку навичок стресостійкості в руслі попередження посттравматичного стресового розладу [15, с.196].

Ми вважаємо, що необхідною передумовою для наукового дослідження розвитку стресостійкості молодших школярів є врахування вікових особливостей психоемоційного та особистісного розвитку. Ці аспекти визначають специфіку реагування дітей на стресові ситуації, способи емоційної регуляції та механізми подолання труднощів.

Аналіз джерел наукової літератури вітчизняних дослідників вікової психології показує, що для ефективного вирішення емпіричних завдань нашого наукового дослідження, адекватного добору методик, забезпечення валідності та достовірності даних, важливо проаналізувати такі вікові параметри молодшого шкільного віку як:

- провідний вид діяльності;
- психічні пізнавальні процеси;
- психологічні новоутворення молодшого шкільного віку;
- специфіку розвитку особистості молодшого школяра.

Провідною діяльністю молодшого шкільного віку стає навчальна діяльність, яка на відміну від гри дошкільного віку, безпосередньо спрямовується на засвоєння культурно-історичного досвіду людства, а її продуктами є знання, вміння, навички, які молодші школярі здобувають у навчально-виховному процесі. Навчальна діяльність не лише забезпечує накопичення знань, в першу чергу вона стимулює розвиток молодшого школяра.

Зважаючи на це, доцільно використовувати навчальну діяльність для формування адаптивних стратегій реагування на стрес.

І. Остополець і О. Прокоф'єва зазначають, що у молодшому шкільному віці психічні й пізнавальні процеси дітей зазнають інтенсивних, але нерівномірних перетворень: сприйняття залишається широким, емоційно насиченим і відносно неглибоко цілеспрямованим, тоді як здатності до вибіркового сприймання, аналізу й швидкої обробки інформації поступово нарощуються. Пам'ять у цій віковій групі під впливом навчальної діяльності трансформується, формуючи вербально-логічні механізми, що сприяють систематизації знань. Уява переходить від відтворення до творчого перебудовування образів, а мислення еволюціонує від конкретно-образного до початкових форм словесно-логічного мислення. [40].

Аналізуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що в сукупності ці вікові закономірності визначають специфіку розвитку психічної стійкості, здатність дитини протистояти стресовим впливам і ефективно адаптуватися.

Широке емоційне сприйняття дає можливість швидко маркувати небезпеку й емоційні сигнали, але водночас робить дитину чутливішою до травмуючих подій; тому ефективними можна вважати інтервенції, які відпрацьовують селективну увагу й регуляцію емоцій.

Розвиток вербально-логічної пам'яті і навичок абстрактного мислення підвищує здатність дітей усвідомлювати свої переживання (виражати емоції, знаходити причини й стратегії), що є дуже важливим для подолання стресу.

Творча уява є джерелом стійкості до стресу: вона дозволяє створювати альтернативні сценарії, символічно обробляти травмуючі події (через казки, ігри, образи) і тим самим знижувати емоційне навантаження.

Початкові навички аналізу й класифікації сприяють формуванню структурованого сприйняття подій і допомагають дітям упорядкувати інформацію так, щоб зменшити хаос переживань.

В розвитку особистості молодшого школяра слід виділити розвиток емоційно-вольової сфери, розвиток здібностей, самооцінки та уявлення про себе, розвиток взаємовідносин з однолітками та дорослими.

А. Аханова, досліджуючи вікові особливості дітей зазначає, що головною особистісною характеристикою молодшого школяра є прийняття і усвідомлення своєї внутрішньої позиції, що дає підстави вважати цей вік зрілим дитинством [1, с. 43].

С. Кузікова вказує, що цей віковий період «характеризує якісно новий етап формування самооцінки, адже тепер більшого значення набувають власні дії дитини; вона вже змушена відповідати за себе сама, а її досягнення і невдачі набувають офіційного характеру, постійно реєструються та проголошуються привселюдно. З огляду на це школа неминуче стає джерелом нового досвіду, який не може не вплинути на подальший розвиток Я-концепції дитини» [44, с. 65].

Аналізуючи вищезначене, можна стверджувати, що ці особистісні характеристики можуть використовуватись в якості ресурсу для розвитку стресостійкості. Зміщення фокусу в бік внутрішньої мотивації зменшує напругу зовнішніх оціночних суджень. Вміння брати відповідальність за свої дії знижує безпорадність і підсилює активні стратегії подолання стресу. Формування самоповаги і впевненості в своїх силах – є базовими елементами стресостійкості.

Найбільш значними новоутвореннями молодшого шкільного віку вважаються:

- довільність всіх психічних процесів, що виявляється в умінні свідомо ставити цілі дій (запам'ятати, уявити, придумати, слідкувати) і переборювати труднощі заради їх досягнення);
- внутрішній план дій (здатність планувати і виконувати дії про себе, у розумовому плані),
- рефлексія (уміння усвідомлювати і оцінювати власні думки, дії, якості, можливості)
- емоційна децентрація (здатність молодшого школяра абстрагуватись від власних емоційних переживань і сприйняти емоційний стан іншої людини) [36].

Отже, завдяки сформованій здатності планувати власні дії, аналізувати переживання та співвідносити їх із поведінкою інших, молодші школярі можуть навчитися ефективно справлятися зі стресом, що робить ці новоутворення важливою основою для розвитку стійких механізмів саморегуляції.

Визначивши взаємозв'язок між віковими особливостями молодших школярів і розвитком їхньої стресостійкості, важливо перейти до аналізу стресових чинників, які безпосередньо під час війни впливають на розвиток резилієнс у цьому віковому періоді.

О. Макаренко та М. Голубєва акцентують увагу на тому, що у повсякденному житті школяреві доводиться переживати чималу кількість чинників, що здатні спровокувати стресові стани та підвищувати тривожність. Перебування у школі може супроводжуватись напруженими стосунками з однокласниками, невдачами у навчанні, конкуренцією з іншими, нерозумінням певних норм і правил поведінки тощо. Загальновідомо, що стреси характеризуються надлишком емоційного напруження, з яким учні початкової школи часто не в змозі впоратися [29, с. 160].

Важливо також враховувати вплив травматичного фактору воєнних дій на дітей. Його ступінь може відрізнитися, отже, відповідно, можна класифікувати дітей наступним чином [39, с.46-47]:

- діти, які безпосередньо були очевидцями обстрілів, бомбардувань, насильства тощо;
- діти, які пережили втрату близьких людей (батьків, друзів, когось із близького оточення);
- діти, які відчували загрозу втрати безпечного середовища (безпосередньо не бачили сцен війни);
- діти, які травмовані через тривожну поведінку значущих дорослих (батьків, сім'ї, родичів) та через брак інформації про певні події (втратили відчуття стабільності і безпеки, вимушені покинути дім і т.д.).

Таким чином, можемо зробити висновок, що рівень травматизації і стресу буде залежати безпосередньо від того досвіду, який мала дитина, від травматичної події, яку їй довелося пережити, від частоти та інтенсивності стресогенного фактору, а також від психологічної стійкості – резилієнтності самої дитини.

Дослідники Т. Лях, М. Лихолетова, В. Петрович, Т. Спіріна докладно дослідили реакції молодших школярів на травматичні події та зазначають, що типовими будуть наступні:

- регресивна поведінка;
- прояви агресивної поведінки;
- конкурентна поведінка сиблінгів;
- поява страхів;
- порушення когнітивних процесів;
- емоційне дистанціювання від близького оточення;
- психосоматичні реакції [28, с. 26].

Актуальні психологічні дослідження засвідчують, що, навіть за екстремальних умов, діти зберігають значний ресурс резилієнтності, який забезпечує можливість гармонійного розвитку й становлення особистості попри пережиті психологічні травми. Оскільки характер травматичних впливів не підлягає контролю, формування стресостійкості дитини постає як перспективний напрям наукового аналізу та практичної інтервенції.

О. Хлонь акцентує увагу, що розвиток стресостійкості у дітей є багатогранним процесом, що покращує їх емоційне благополуччя. Навчаючи дітей, як ефективно керувати стресом, висловлювати свої емоції та розвивати стійкість, ми надаємо їм інструменти, необхідні для адаптації до сучасних реалій [45].

Можемо зробити висновок, що вплив різного роду стресорів ставлять особистість дитини перед необхідністю навчитися керувати власними психологічними станами, бути гнучкими та віднаходити власні ресурси для розвитку, при цьому, балансує психічне та фізичне здоров'я.

У зв'язку з цим, особливої актуальності набувають наукові дослідження, де виокремлюються та вивчаються різні психологічні властивості та навички, що утворюють резилієнс [54, 52, 58].

На основі літературних та дослідницьких даних можна виокремити такі складники резилієнс у дітей:

1. Базова позитивна життєва позиція:

- спокійно-позитивний емоційний фон життя;
- базове почуття безпеки та суб'єктивне благополуччя;
- позитивне мислення.

Сформована базова безпека забезпечує здатність дитини в умовах невизначеності або загрози зберігати відносний емоційний баланс і регулятивну опору на значущих дорослих.

2. Оптимістична налаштованість, життєстійкість, самоефективність:

- оптимізм, здатність зберігати відчуття перспективи та надію;
- використання активних і продуктивних стратегій опанування;
- самоефективність.

Цей компонент резилієнс допомагає дитині керувати своєю поведінкою у складних обставинах, спираючись на установки про власну силу і стійкість («я можу це витримати», «я здолаю це»). Самоефективність базується на почутті й усвідомленні власної здатності успішно впоратися зі складною ситуацією, довірі до себе, впевненості в собі.

3. Навички та якості, що допомагають розв'язанню проблем:

- інтелект, конструктивне мислення, інтелектуально-особистісний потенціал подолання;
- здатність знаходити альтернативи, різні варіанти розв'язання проблеми, гнучкість, креативність;
- здатність формувати план дій, наполегливість і поступовість в його реалізації.

4. Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу:

- участь та почуття приналежності;
- здатність до підтримування стосунків, дружби, кооперації;
- соціальна компетентність та просоціальна поведінка (відповідальність, емпатія і турбота, навички спілкування, почуття гумору, легкість у спілкуванні з іншими людьми);
- здатність розуміти почуття інших людей.

Цей аспект резилієнс відображає вміння будувати і підтримувати стосунки, конструктивно взаємодіяти, працювати разом на спільний результат.

5. Автономія, самостійність, самоконтроль:

- самостійність, певна незалежність у думках та вчинках;
- інтернальний локус контролю;
- здатність піклуватись про себе, розвинена ідентичність, здатність діяти незалежно;
- саморегуляція, самоактивація, самоконтроль;
- усвідомлення здатності контролювати результати своїх рішень.

6. Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє:

- планування, постановка завдань;
- спрямованість на діяльність, працездатність;
- спрямованість у майбутнє.

Такий фокус допомагає утримувати робочу налаштованість і корисну внутрішню напругу, що потрібна, аби впоратися зі складною ситуацією. [37, с. 19].

Ретельно проаналізувавши ключові складники стресостійкості молодших школярів, ми переходимо до визначення дієвих інструментів, що сприяють їх зміцненню.

Вивчаючи проблему життестійкості С. Мадді [56] запропонував програму її розвитку, яка включає: навчання подоланню стресу (техніки вирішення проблем та емоційної компетентності); тілесні практики (контроль дихання, розслаблення м'язів); використання соціальної підтримки (навчання навичкам

комунікації); фізичні вправи (поліпшення ефективності діяльності та здоров'я); навчання правильному харчуванню тощо.

Аналіз ефективності сучасних психологічних технік подолання стресу вказує на ефективність застосування арт-терапії. Серед сучасних арт-терапевтичних напрямів: ізотерапія, орігамі, бібліотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, музикотерапія, ігротерапія тощо [20].

Предметом даного дослідження ми обрали перспективний, але недостатньо досліджений в Україні вид арт-терапії – бібліотерапію, як метод розвитку стресостійкості молодших школярів.

З огляду на вищезазначений матеріал, можемо зробити висновок, що шкільний вік є сенситивним періодом для формування стресостійкості, оскільки в цей період активно розвиваються сила волі, самоконтроль, рефлексія та соціальні навички. Розуміння особливостей цього віку дозволяє педагогам і психологам цілеспрямовано впливати на формування стресостійкості за допомогою методів, відповідних до віку, зокрема за допомогою бібліотерапії, яка сприяє емоційному розвитку дитини та формуванню її внутрішньої стійкості.

1.3. Бібліотерапія як інструмент розвитку стресостійкості

Корисний ефект від читання книг був відомий ще у Давній Греції та Римі, проте задокументований факт використання книг з лікувальною метою відносять до 1272 р., коли в лікарні Каїру лікарі використовували читання Корану як одну з частин лікування. У середньовічній Європі книги використовували метою лікування в громадських, медичних та виправних установах. Починаючи з другої половини XVIII ст., метод терапевтичного читання став законним, його застосовували для фізичного та психологічного лікування [8].

На початку XIX ст. в багатьох психіатричних лікарнях Європи вже використовували лікування читанням, для збирання та зберігання цих книг були створені бібліотеки.

Безпосереднім родоначальником бібліотерапії вважається шведський невролог Я. Білстрем. У 1916 році офіційне тлумачення терміну «бібліотерапія» (від латин. «biblio» – книга і гр. «therapia» – лікування) було прийнято американською асоціацією медичних бібліотек. Визначення акцентувало увагу на тому, що бібліотерапія – це використання спеціально відібраного матеріалу для читання як терапевтичного засобу в загальній медицині та психіатрії з метою вирішення особистих проблем хворого за допомогою керованого читання [8].

Українська бібліотечна енциклопедія тлумачить термін «бібліотерапія» як: «комплексну наукову дисципліну, що вивчає закономірності смислового та емоційного сприйняття текстів і розробляє методи психологічної корекції особистості за допомогою читання (або прослуховування) спеціально підібраних текстів з книг та інших носіїв інформації» [2].

За С. Ковальчук, бібліотерапія – комплексна наукова дисципліна, що вивчає закономірності смислового та емоційного сприйняття текстів і розробляє методи психологічної корекції особистості за допомогою читання (або прослуховування) спеціально дібраних текстів із книжок та інших носіїв інформації [18].

Польська науковиця І. Борецька вважає, що бібліотерапія – це терапевтичний вплив, який завдяки використанню читацьких матеріалів, що розуміються як допоміжні засоби терапевтичного процесу в медицині, є видом психічної допомоги і підтримки для розв'язання шляхом цілеспрямованого читання особистих проблем пацієнта [53].

Важливу роль у розвитку бібліотерапії серед вітчизняних науковців відігравав професор І. Вельвовський, який з 1927 р. в психотерапевтичному диспансері, а згодом у Харківському психоневрологічному госпіталі, почав застосовувати бібліотерапію для лікування пацієнтів. У 1967 р. з його

ініціативи в базовому санаторії з психотерапії «Березівські мінеральні води» було відкрито перший кабінет бібліотерапії. Його завідувачкою стала бібліограф А. Міллер; вона зробила важливий внесок у розвиток бібліотерапії, перетворивши її у самостійну наукову дисципліну [8].

Отже, аналіз процесу історичного розвитку бібліотерапії показав, що як наука вона виникла на стику бібліотекознавства, невропатології, психології, психіатрії та педагогіки.

У другій половині ХХ століття бібліотерапію почали використовувати для лікування дітей. Академічні дослідження з дитячої бібліотерапії та корисного використання книжок у повсякденному житті дітей є надзвичайно рідкісними не лише на національному, але й на міжнародному рівні.

З усіх проведених досліджень, пов'язаних із читацькими навичками дітей, до недавнього часу практично весь фокус був зосереджений на розвитку когнітивних якостей дітей та покращення освітніх навичок дітей. Принагідно зазначимо, що В. Сухомлинський розглядав книжку як засіб розумового розвитку, як джерело морального, естетичного, трудового виховання [12, с. 70]. В його педагогічній системі книга була одним із засобів виховання.

Модернізація сучасного освітнього процесу ґрунтується на впровадженні нових перспективних технологій, зокрема бібліотерапевтичного напрямку, які спрямовані на створення психологічно комфортного освітнього середовища та творчий розвиток особистості, формування навичок пристосування у соціумі, подолання кризових ситуацій, життєстійкості перед почуттям страху, невдачі тощо [13, с. 192].

У Польщі популяризатором бібліотерапії та автором оригінальних терапевтичних казок в кінці ХХ ст. стала М. Моліцька [34]. На сучасному етапі провідним польським фахівцем у галузі бібліотерапії є доктор, професор Б. Вознічка-Парузель. Її коло професійних інтересів – теорія та практика бібліотерапії, бібліотерапія та читання людей з обмеженими можливостями. Останні роки наукові дослідження Б. Вознічки-Парузель зосереджені на одному із різновидів бібліотерапії – казкотерапії, її історії та використанні, а також

казкотерапевтичних заходах у бібліотеках. Науковиця виділяє три види терапевтичних казок з різними функціональними характеристиками: релаксаційна, психологічно-повчальна, психотерапевтична [9, с. 62].

У рамках проєкту «Рука в руці» доктор П. Сувілехто (2019) з Університету Оулу, Фінляндія, застосовує розвивальну бібліотерапію до дітей, щоб зміцнити їхнє самопізнання, збільшити їхню радість і віру в майбутнє. «Вдало підібрана і доречна книжка може стати вирішенням багатьох щоденних проблем» [60].

На базі Львівської обласної бібліотеки для дітей в 2010 році було створено потужний навчально-бібліотерапевтичний центр «Ковчег», який є прикладом системного застосування бібліотерапії у межах бібліотечного простору. Організатори проєкту розробили та видали методичний посібник «Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту», що містить методичні рекомендації та напрацьований практичний матеріал для бібліотерапевтів [35, с. 6].

Досліджуючи сучасні українські матеріали, що стосуються бібліотерапії, особливу увагу пропонуємо звернути на проєкт «Валізки з книжками». Цей проєкт реалізується в Україні з 2023 року за підтримки МЗС Німеччини Goethe-Institut разом з експертами у сфері психології та літератури України та Німеччини. В рамках проєкту українські бібліотеки отримали валізки з ретельно відібраними дитячими книжками українських та зарубіжних авторів. Окрім книжок, у наборі посібник від відомих психологів та психотерапевтів – доктора філософії, педагога і психотерапевта У. Бера та дитячої сімейної психологині С. Ройз [5].

Посібник містить детальні методичні рекомендації щодо актуальних тем сьогодення: як за допомогою книг розмовляти з дітьми про війну, втрату, вміти їх підтримати та пояснити складні речі простою мовою, а також щодо організації бібліотерапевтичного простору та форм інтерактивної взаємодії з дітьми. Автори проєкту наголошують, що через читання, обговорення, ігри та творчі завдання з використанням книжок можна створити простір для

безпечного вираження почуттів, зменшення тривожності, формування у дітей відчуття підтримки.

Важливо зазначити, що науковці О. Прокоф'єва та О. Ковальова, досліджуючи аспекти спеціальної дитячої психокорекції, вказують на стійкий психокорекційний ефект при застосуванні методів бібліотерапії в груповій роботі [38, с.370].

Також в допомогу сім'ям та спеціалістам, що опікуються дітьми з особливими освітніми потребами, авторський колектив у складі казкотерапевтки І. Мацієвської та науковців з філології та психології МДПУ ім. Богдана Хмельницького видав збірник унікальних творів психолінгвістичного характеру, що сприяють відновленню душевної рівноваги та нових можливостей для подолання різних життєвих ситуацій у дітей і у дорослих [16].

Узагальнюючи наукові дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів, ми можемо виокремити кілька ключових сфер, у яких проявляється вплив бібліотерапії на розвиток молодших школярів.

А. Гасанова висловлює думку, що грамотно організований процес бібліотерапії сприяє успішній інтеграції учня в освітнє середовище, стимулює розвиток уяви, розвиває вміння аналізувати та контролювати емоційний стан і реакції особистості на виникаючі ситуації. Дитина отримує цінний досвід позитивних змін – відривається від існуючої психотравматичної ситуації, розвиває вміння та здатність справлятися з руйнівними впливами у шкільному житті, зміцнюється її воля, поліпшується інтелектуальний та освітній рівень [10, с 52].

М. Марценюк наголошує, що вилучені з творів наративи розвивають емоційну, мотиваційну, когнітивну сфери. Ретельно підібрані художні твори впливають на емоційний стан, сприяють формуванню у дитини навичок і здібностей протистояти неординарним ситуаціям, зміцнювати силу волі, нарощувати інтелектуальний і освітній рівень [30, с. 221]

За допомогою бібліотерапії можна допомогти учням отримати цінні знання щодо вирішення внутрішніх конфліктів, завдяки ідентифікації з персонажем, який перебуває в процесі подолання схожої проблеми [59, с. 76].

Структура бібліотерапевтичного процесу

Бібліотерапевтичний процес включає в себе чотири основні етапи, які виникають між читачем та літературою [46, с. 45].

– *Участь*: на цьому первинному етапі учні починають слухати історію і виявляють інтерес до того, що відбувається.

– *Ідентифікація*: вони ототожнюють себе з героєм («він такий, як я»), чи з головною ідеєю, яку несе запропонований текст. Найкраще діти ідентифікують себе з персонажами того ж віку, які переживають подібні обставини.

– *Катарсис*: виникає, коли читач емоційно реагує на події, описані в творі, та дії головного героя (це допомагає дітям зрозуміти себе). Вони ще більше занурюються в процес усвідомлення та опосередкованого переживання почуттів персонажа. Коли персонаж успішно вирішує проблеми, діти звільняються від емоційної напруги, пов'язаної з їхніми власними проблемами. На думку А. Гасанової, у бібліотерапевтичному процесі цінність книги залежить від її здатності викликати катарсис у читача [10]

– *Усвідомлення*: на цьому етапі учні розмірковують над тим, що сталося в історії і застосовують це до власного життя. Читання про персонажів або ситуації, подібні до їхніх, може допомогти дітям отримати емоційне розуміння та мотивацію для вирішення проблем, з якими вони можуть стикатися особисто [59].

Слід зазначити, що у ході педагогічно-бібліотерапевтичного процесу важливо постійно відстежувати психоемоційний стан учнів, їхні запити та читацькі вподобання для раціонального планування системи корекційно-розвивальних заходів [10].

Ефективність бібліотерапевтичного процесу значною мірою залежить від професійної діяльності фахівця, тому наступним кроком важливо окреслити основні аспекти роботи бібліотерапевта.

Аспекти роботи бібліотерапевта.

1 Орієнтування в можливостях бібліотерапії і її жанрів. Добір різних жанрів літератури для впливу на певний психологічний стан дитини.

Особливо важливо надавати перевагу малим жанровим формам, щоб зацікавити дитину читанням, а також враховувати взаємозв'язок творів з актуальним станом і проблемами дитини [13]. В контексті критеріїв добору літературних творів для бібліотерапії цікава думка науковців В. Гладишева і В. Шуляра. Опрацьовуючи поняття «бібліотерапевтичний потенціал літературних творів», вони наголошують на його суттєвій відмінності від поняття «естетична цінність твору» і зазначають, що для багатьох педагогів є проблематичним визначення бібліотерапевтичного потенціалу творів, які доцільно використовувати на заняттях з дітьми [11, с. 40].

Для корекції певних психологічних станів дитини засобами бібліотерапії, слід враховувати наступні особливості впливу різних літературних жанрів:

– *Казкова література та фентезі* розвивають уяву, креативне мислення, дозволяють прожити умовне життя свого улюбленого героя, в безпечний спосіб пережити свої страхи. Як наголошує німецький психотерапевт У. Бер «дітям потрібні історії про героїв, в яких діти та дорослі долають труднощі, проходять випробування й успішно справляються з усіма негараздами» [5, с.20].

– *Гумористична література* сприяє відновленню внутрішнього ресурсу, знімає напругу, вчить позитивному мисленню.

– *Пригодницький жанр* допомагає відчувати себе безпосереднім учасником пригоди, шукати нестандартний вихід з проблемних ситуацій.

– *Книги на тему самопізнання* – ефективний інструмент для навчання маркувати свої емоційні стани та регулювати їх проявлення, долати страхи, вчитися домовлятися тощо.

- *Терапевтичні історії* дбайливо супроводжують переживання дитини.
- *Книги про складні теми* (війна, хвороба, розлука, втрата близької людини) сприяють поверненню контролю, контакту з реальністю, опрацюванню травматичного досвіду в безпечних умовах.
- *Віршована література* дозволяє дитині відбудувати внутрішнє почуття ритму, спираючись на ритм вірша. Це впливає на роботу стовбурової частини мозку, що пов'язана з відчуттям безпеки [5, с. 37].
- *Біографії* пропонують позитивний приклад для наслідування, впливають на формування здатності не здаватися перед життєвими труднощами, наполегливо рухатись до мети [50].

2. Складання власної бібліотерапевтичної рецептури [17, с. 26], що передбачає створення списку книг за жанрами, з короткими анотаціями, що фіксують важливі яскраві теми, проблеми, особистісні особливості автора, висвітлені в книзі.

3. Оволодіння методиками спрямування уваги, обговорення, інтерпретації.

4. Організація простору (меблі, кольорова гама, освітлення, кімнатні рослини, раціональне використання простору кабінету). Процес планування розміщення меблів передбачає розмежування наявного простору кімнати на декілька зон: зона індивідуальної терапії, зона групової терапії, робоче місце бібліотерапевта, вільна зона, ігрова зона, мультимедійна зона.

Створюючи особливий простір для читання, потрібно враховувати декор, що нагадує про поточний сезон (квіти, листя, ялинкова гілка тощо). Це допомагає дітям відновити контакт з реальністю, відчуття зв'язок простору і часу. Особливо це актуально для дітей з травматичним досвідом. [5, с. 35]

Для групової роботи краще розташувати стільці колом, що сприятиме стимуляції правої півкулі, налаштуванню дітей на відчуття, переживання емоцій і творче сприйняття інформації.

5. Поділ на вікові групи є важливим аспектом діяльності бібліотерапевта у роботі з дітьми та підлітками: діти дошкільного віку (4–6 років), молодшого шкільного віку (7–11 років), підлітки (12–15 років). Для роботи з дошкільнятами найкраще використовувати казки, книжки-картинки; з дітьми молодшого шкільного віку – різні жанри: вірші, терапевтичні історії, гумористичні, фантастичні твори; з підлітками – пригодницьку літературу, фентезі, біографічні історії.

6. Час проведення заняття. Проводити заняття найкраще в першій половині дня, коли дитина ще не відчуває втоми, більш уважна. Оптимальна тривалість одного заняття 40-45 хвилин (20-25 хвилин – бібліотерапевтичний блок, 10 хвилин – психологічний блок, 10 хвилин – арт-терапевтичний блок).

Розглянувши основні аспекти роботи бібліотерапевта, важливо перейти до практичного виміру цієї діяльності в реаліях українського сьогодення, що має певні особливості у роботі з дітьми, які переживають втрату чи інший негативний досвід, зокрема війни. Бібліотерапія може слугувати орієнтиром для формування у дітей здорових стратегій подолання труднощів. Але за рекомендаціями психологів, читаючи або розмовляючи з дітьми про втрату чи війну, дорослому слід дотримуватись чіткого алгоритму:

1) стабілізація – налаштовуємось, укорінюємося в ресурсі, в теперішньому моменті;

2) конфронтація – безпосередньо розмова або читання на тему втрати, війни;

3) інтеграція – рефлексуємо чи малюємо за мотивами книжки (малюємо лише позитивний образ, образ сили), розпитуємо, що найбільше запам'яталось із сьогоднішньої зустрічі [5]. Якщо дитина після читання та обговорення складної теми почувається напружено, відстежується заціпеніння або збудження, то доречно використати тілесно-орієнтовані практики або дихальні вправи.

Слід зазначити, що за рекомендацією бібліотерапевта батьки теж можуть включитися в терапевтичний процес підтримки дітей. Батьки мають можливість

зіграти важливу роль в терапії своїх дітей, а системна психоедукація і спільні заняття бібліотерапевта з дітьми можуть сприяти з'ясуванню та усуненню проблем, що викликають у них напруження.

На сьогодні відсутні глибокі дослідження використання бібліотерапії у бібліотеках для дітей українськими та зарубіжними психологами, бібліотекознавцями та практиками бібліотечної справи. Але, варто наголосити, що сучасні українські дитячі бібліотеки мають майже всі необхідні умови, щоб упроваджувати бібліотерапію в роботу з дітьми та підлітками, які потребують психологічної підтримки, а також допомоги під час відновлення після важких потрясінь: оновлені сучасні книжкові фонди, затишні приміщення для занять, зони для творчого опрацювання прочитаного матеріалу тощо. Але, ми вважаємо, що для повноцінної реалізації бібліотерапевтичного процесу на базі бібліотек постає потреба у введенні до штатного складу посади психолога, який би забезпечував професійний психоемоційний супровід читачів, добір літератури з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та координацію терапевтичних програм.

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що бібліотерапія є ефективним психолого-педагогічним засобом підтримки та розвитку дитини, що поєднує виховний, корекційний і терапевтичний вплив художнього слова. Її цінність полягає у здатності через літературні образи сприяти емоційному відновленню, формуванню стресостійкості, розвитку рефлексії та позитивного мислення, що особливо важливо в умовах сучасних викликів для дітей.

Таким чином, впровадження бібліотерапії у роботу з дітьми дозволяє не лише надавати психологічну підтримку у кризових ситуаціях, а й системно розвивати їхню стресостійкість, емоційну регуляцію та навички саморефлексії. Це створює умови для формування у дітей позитивного ставлення до власних переживань, навчання конструктивним способам подолання труднощів і зміцнення внутрішніх ресурсів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Загальні питання організації і проведення дослідження

Для того, щоб дослідити вплив засобів бібліотерапії на розвиток стресостійкості молодших школярів, ми обрали метод психологічного експерименту, що дозволяє нам виявити причинно-наслідковий зв'язок між застосуванням бібліотерапії та змінами рівня стресостійкості молодших школярів. Цей вибір зумовлений завданнями психологічного дослідження.

Наш експеримент включає три серії:

1. Констатувальна – проведено зріз і встановлено рівень розвитку стресостійкості.
2. Формувальна – апробація авторської програми з використанням методу бібліотерапії.
3. Контрольна – проведення повторного дослідження стресостійкості з метою визначення результативності нашого формувального впливу.

В дослідженні брали участь 52 дитини, яких ми розділили на дві групи – контрольну і експериментальну. Експериментальна група – це діти, які працювали за розробленою нами програмою бібліотерапевтичних занять. Контрольна група традиційно опановувала освітній процес.

Незалежною змінною в структурі нашого експерименту виступає бібліотерапевтичне втручання – структурована програма читання й обговорення літературних текстів різних жанрів, розроблена безпосередньо для дослідження.

Залежна змінна – це процес розвитку стресостійкості молодших школярів. Ця змінна потребує психологічного вимірювання за допомогою стандартизованих методик.

Зовнішніми змінними в даному дослідженні нами визначено:

– контрольовані змінні: певні день, час, місце проведення бібліотерапевтичних занять (середа, 4-й урок 15.30, приміщення шкільної бібліотеки);

– випадкові змінні – діагностувальні річні роботи в класі, що співпадали з днем психодіагностування, нічні обстріли міста.

Для того, щоб дослідити вплив методів бібліотерапії на формування стресостійкості молодших школярів, необхідно визначити рівень тривожності дитини та її здатність протистояти несприятливим ситуаціям на початку дослідження та після проведення циклу занять.

Аналогічні виміри (початковий і повторний) проводяться в контрольному класі, в якому бібліотерапевтичні методи не застосовувались. Отримані дані обробляються за допомогою порівняльного методу організації дослідження.

2.2. Аналіз результатів констатувального експерименту

У відповідності до теми, мети та визначених завдань дослідження нами було дібрано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що відповідають вимогам валідності, надійності та репрезентативності. Інструментарій підбирався з урахуванням вікових особливостей респондентів.

Для вимірювання рівня тривожності молодших школярів та їх здатності протистояти несприятливим ситуаціям ми обрали такі діагностичні методики:

1. Шкала явної тривожності для дітей (CMAS) за Дж. Тейлором.
2. Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша.
3. Проективний тест «Людина під дощем» за А. Абрамсом.

Наводимо зміст та аргументацію обраних методик.

1. Шкала явної тривожності для дітей (CMAS) за Дж. Тейлором.

Методика призначена для виявлення тривожності щодо навчання у дітей 7-12 років. Шкала була розроблена американськими психологами на основі шкали тривожності Тейлора, призначеної для дорослих. Дитячий варіант

доповнено контрольною шкалою, що виявляє тенденцію давати відповіді, що соціально схвалюються.

Для дитячого варіанта шкали відібрано 42 пункти, оцінених як найбільш показові з точки зору прояву хронічних тривожних реакцій у дітей. Специфіка дитячого варіанта також у тому, що про наявність симптому свідчать тільки позитивні варіанти відповідей.

Крім того, дитячий варіант доповнений 11 пунктами контрольної шкали, що виявляє тенденцію випробуваного давати соціально схвалювані відповіді. Показники цієї тенденції виявляються за допомогою як позитивних, так і негативних відповідей. Таким чином, методика містить 53 запитання, на які мають відповідати «так» або «ні». Результати тестів підраховують за контрольною субшкалою соціальної бажаності та за субшкалою тривожності.

2. *Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша.*

Для більш точної диференціації тривожності учнів ми застосували тип шкали, особливість якої полягає в тому, що дитина оцінює не наявність або відсутність у себе якихось переживань, симптомів тривожності, а ситуацію, зважаючи на те, наскільки вона може спричинити тривогу. Перевага шкал такого типу полягає, по-перше, у тому, що вони дозволяють виявити об'єкти, що є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, меншою мірою, аніж інші опитувальники, виявляються залежними від особливостей розвитку в учнів інтроспекції.

Методика містить ситуації трьох типів:

- ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із педагогами;
- ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самооцінна, міжособистісна.

Відомості про розподіл пунктів шкали наведені в таблицях по видах тривожності.

Підраховується загальна сума балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретується як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою – як загальний рівень тривожності.

В окремій таблиці наведені стандартні відомості, що дозволяють порівняти показники рівня тривожності в різних статевовікових групах.

3. Проективний тест «Людина під дощем» за А. Абрамсом

Для визначення рівня стресостійкості учнів важливо дослідити, як дитина реагує на стрес і несприятливі ситуації, а також виявити наявність захисних механізмів та потреб у підтримці. Проективний тест «Людина під дощем» дає можливість виявити рівень адаптації молодшого школяра до критичних життєвих ситуацій та виділити основні копінг-стратегії.

Випробуваному надається два аркуші А4 і кольорові олівці в необхідній кількості. Зачитується інструкція: «намалюйте людину на одному аркуші паперу і людину під дощем – на другому», більше ніяких уточнень не робиться.

Зважаючи на те, що кількість дітей унеможливорює індивідуально поставити уточнюючі питання в процесі малювання, ми запропонували на зворотньому боці другого аркуша дати короткі відповіді на надруковані питання.

Приклади питань: Скільки років людині під дощем? Наскільки комфортно відчуває себе людина в цій ситуації? Що їй найбільше хочеться зробити? Дощ пішов несподівано або згідно з прогнозом? Людина була готовою до того, що піде дощ, або для неї це було несподівано? Чи любите ви дощ? Чому? Якщо людині під дощем погано, то чим їй можна допомогти?

Інтерпретація малюнків відбувалась з урахуванням таких параметрів, як: естетика, розмір фігури, розміщення щодо центру, характер дій, стиль поведінки людини, колір, стать, вік, засоби захисту від дощу, калюжі, хмари, додаткові образи, загальний емоційний фон малюнка тощо.

Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як дитина реагує на стресові, несприятливі ситуації, що вона відчуває коли настають труднощі

Після проведення початкового психодіагностичного дослідження в експериментальній та контрольній групах четвертокласників, в результаті кількісної і якісної обробки даних, отриманих за вищевказаними методиками, були отримані відповідні результати психодіагностики рівня тривожності та рівня адаптації до несприятливих подій у дітей.

Результати початкового тестування за Шкалою явної тривожності для дітей (CMAS) за Дж. Тейлором.

Для виявлення тривожності щодо навчання у дітей ми застосували Шкалу явної тривожності для дітей (CMAS).

4-д клас (експериментальний)

В діагностуванні взяли участь 28 дітей.

За субшкалою «соціальної бажаності» – 1 дитина має сумнівні результати. Кількість балів – 9 (відповіді можуть бути недостовірні, можуть спотворюватися під впливом фактора соціальної бажаності).

Кількісні результати за субшкалою тривожності представлені на рис 2.1. «Діаграма рівня тривожності учнів 4-д класу»



Рис. 2.1. «Діаграма рівня тривожності учнів 4-д класу»

Результати проведеної методики, представлені у діаграмі, дають уявлення про кількісний розподіл рівня тривожності учнів 4-д класу.

Дуже висока тривожність – 2 дитини, це 7%

Явно підвищена тривожність – 5 дітей, це 19%

Деяко підвищена тривожність – 9 дітей, це 33%

Нормальний рівень тривожності – 11 дітей, це 41%

Показники тривожності на початку дослідження вказують на те, що більша половина школярів (64%) має різні ступені вираженості тривожності.

4-б клас (контрольний)

В діагностуванні взяли участь 24 дитини.

За шкалою соціальної бажаності у всіх дітей відповіді не перевищують критичний показник. Виправлень та пропусків, що свідчать про ускладнення вибору, труднощів в ухваленні рішення, тобто є показником прихованої тривожності – немає.

Результати проведеної методики за субшкалою тривожності представлені на рис. 2.2. «Діаграма рівня тривожності учнів 4-б класу».



Рис.2.2. «Діаграма рівня тривожності учнів 4-б класу»

Дуже висока тривожність – 3 дитини, це 12%

Явно підвищена тривожність – 2 дітей, це 8%

Дещо підвищена тривожність – 10 дітей, це 42%

Нормальний рівень тривожності – 9 дітей, це 38%

Показники тривожності на початку дослідження вказують на те, що більша половина школярів (62%) має різні ступені вираженості тривожності.

Результати початкового тестування за шкалою соціально-ситуативної тривожності Кондаша.

Для отримання більш повної картини щодо рівня дитячої тривожності та диференціації її причин ми обрали Шкалу соціально-ситуативної тривожності Кондаша.

4-д клас (експериментальний)

В діагностуванні взяли участь 27 дітей.

Результати за загальною кількістю балів представлені у табл.2.1.

Таблиця 2.1.

Загальний рівень тривожності учнів 4-д класу [складено автором]

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	3 учні	11%
Підвищений рівень	6 учнів	22%
Нормальний рівень	15 учнів	56%
Дуже низький рівень	3 учні	11%

Детальні результати за шкалами шкільної, самоцінної та міжособистісної тривожності в Додатку Б.

За загальною кількістю балів підвищений та високий рівень тривожності мають 33% учнів. Найбільшу кількість учнів з підвищеним та високим рівнем тривожності (45 %) виявлено по шкалі міжособистісної тривожності.

4-б клас (контрольний)

В діагностуванні взяли участь 25 дітей.

Детальні результати за шкалами шкільної, самоцінної та міжособистісної тривожності в Додатку Б.

Результати тестування за загальною кількістю балів наводимо в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Загальний рівень тривожності учнів 4-б класу [складено автором]

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	4 учні	16%
Підвищений рівень	6 учнів	24%
Нормальний рівень	15 учнів	60%

За загальною кількістю балів підвищений та високий рівень тривожності мають 40% учнів. Найбільшу кількість учнів з підвищеним та високим рівнем тривожності (56 %) виявлено по шкалі міжособистісної тривожності.

Результати початкового проєктивного тестування «Людина під дощем» за А. Абрамсом.

Для виявлення рівня адаптації молодших школярів до критичних життєвих ситуацій та виділення основних копінг-стратегій подолання труднощів ми застосували проєктивний психодіагностувальний метод «Людина під дощем». Проєктивні методи ефективно допомагають мінімізувати прояви соціальної бажаності, вплив свідомого контролю, дозволяють інтерпретувати, що відчуває дитина.

4-д клас (експериментальний)

Результати тесту «Людина» в таблиці з деталізованою інтерпретацією за основними критеріями у Додатку В.

Розглянемо результати, отримані за допомогою тесту «Людина під дощем», вони подані у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Інтерпретація тесту «Людина під дощем» за основними критеріями

Критерій	Кількість дітей	Інтерпретація
Загальне враження від малюнку позитивне	10 ос. – 36%	Збалансованість, гармонія
Загальне враження негативне	18 ос. – 64%	Напруження, тривожність

Продовження табл.2.3

Трансформація фігури в порівнянні з тестом «Людина» позитивна (більше)	7 ос. – 25%	Активна життєва позиція, агресивність. Неприємності мобілізують, роблять сильнішими та впевненими.
Трансформація фігури (менше)	13 ос. – 46%	Низька стресостійкість, самооцінка Потребує захисту і заступництва, прагне перенести відповідальність за власне життя на інших
Трансформація обличчя в порівнянні з тестом «Людина» негативна	9 ос. – 32%	Страх, емоційна вразливість
Зміна положення тіла (розвернута задом)	2 ос. – 7%	Тенденція до замкнутості, відхід від вирішення конфліктів
Засоби захисту від дощу наявні	18 ос. – 64%	Наявні ресурси, схильність до пошуку підтримки, психічний захист від неприємних зовнішніх впливів
Засоби захисту відсутні	10 ос. – 36%	Відчуття безпорадності, погана адаптивність
Атрибути дощу: наявні важкі хмари, гроза, крупні краплі, нерівномірні штрихи дощу, калюжі	15 ос. – 54%	Тривожні тенденції, очікування загрози, сприйняття навколишнього середовища як ворожого
Атрибути дощу: наявні білі хмарки, маленькі краплі, рівні штрихи дощу	13 ос. – 46%	Збалансоване довкілля
Наявні позитивні додаткові деталі (веселка, ліхтар, сонце)	2 ос. – 7%	Оптимізм, компенсаторні механізми, значущі люди для автора малюнку
Перевантаження великою кількістю додаткових деталей	1 ос. – 4%	Потреба в додатковій зовнішній опорі, підтримці

За результатами застосування проєктивної методики «Людина під дощем» у дітей 4-д класу, у більше половини учнів спостерігаються малюнки, що справляють загальне негативне враження. Достатньо велика кількість дітей

(46%) зобразила меншу фігуру під дощем в порівнянні з першим малюнком людини. У більш ніж половини учнів на малюнках присутні різні засоби захисту від дощу, що свідчить про наявність певних копінг-стратегій подолання труднощів. Також слід зазначити наявність загрозливих атрибутів дощу у 54% дітей, що інтерпретується, зокрема, сприйняттям навколишнього середовища як ворожого.

4-б клас (контрольний)

Результати тесту «Людина» в таблиці з деталізованою інтерпретацією за основними критеріями у Додатку В.

Результати, отримані за допомогою тесту «Людина під дощем», подані у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Інтерпретація тесту «Людина під дощем» за основними критеріями

Критерій	Кількість дітей	Інтерпретація
Атрибути дощу: наявні важкі хмари, гроза, крупні краплі, нерівномірні штрихи дощу, калюжі	5 ос. – 20%	Тривожні тенденції, очікування загрози, сприйняття навколишнього середовища як ворожого.
Атрибути дощу: наявні білі хмарки, маленькі краплі, рівні штрихи дощу	20 ос. – 80%	Збалансоване довкілля.
Наявні позитивні додаткові деталі (веселка, ліхтар, сонце)	1 ос. – 4%	Оптимізм, компенсаторні механізми, значущі люди для автора малюнку
Перевантаження великою кількістю додаткових деталей	–	Потреба в додатковій зовнішній опорі, підтримці

Критерій	Кількість дітей	Інтерпретація
Загальне враження від малюнку позитивне	8 ос. – 32%	Збалансованість, гармонія
Загальне враження негативне	17 ос. – 68%	Напруження, тривожність
Трансформація фігури в порівнянні з тестом «Людина» позитивна (більше)	5 ос. – 20%	Активна життєва позиція, агресивність. Неприємності мобілізують, роблять сильнішими та впевненими.
Фігура без змін	12 ос. – 48%	Спокійне ставлення до стресу
Трансформація фігури (менше)	8 ос. – 32%	Низька стресостійкість, самооцінка Потребує захисту і заступництва, прагне перенести відповідальність за власне життя на інших
Трансформація обличчя в порівнянні з тестом Людина негативна	4 ос. – 14%	Страх, емоційна вразливість
Зміна положення тіла (розвернута задом)	1 ос. – 4%	Тенденція до замкнутості, відхід від вирішення конфліктів
Засоби захисту від дощу наявні	14 ос. – 56%	Наявні ресурси, схильність до пошуку підтримки, психічний захист від неприємних зовнішніх впливів
Засоби захисту відсутні	11 ос. – 44%	Відчуття безпорадності, погана адаптивність

Аналіз результатів методики «Людина під дощем» у дітей з 4-б класу показав, що малюнки більшості учнів (68%) транслюють негативне емоційне враження. Майже половина учнів залишила розмір фігури на другому малюнку без змін, що свідчить про нейтральне ставлення до несприятливих обставин.

Кількість дітей, що мають наявні засоби захисту від дощу та не мають ніяких розділилась майже порівну (56% та 44% відповідно).

Таким чином, після проведення початкової діагностики за допомогою комплексу з трьох психодіагностичних методик, ми отримали результати початкової психодіагностики рівня тривожності та вміння протистояти несприятливим обставинам в двох четвертих класах: експериментальному і контрольному. Ці дані будуть використані для порівняльного аналізу в динаміці з даними повторної діагностики наприкінці наукового дослідження.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ БІБЛІОТЕРАПІЇ

Серед ефективних допоміжних засобів, що сприяють розвитку стресостійкості молодших школярів, бібліотерапія може слугувати цінним інструментом для психологічного відновлення та розвитку. Цей підхід допомагає знизити рівень стресу та тривоги, підвищити самосвідомість та зміцнити психічне благополуччя.

3.1. Зміст програми розвитку стресостійкості засобами бібліотерапії та основні принципи її побудови.

На базі експериментального 4-д класу на період проведення психологічного дослідження нами було організовано читацький клуб.

Серед важливих умов для створення атмосфери довіри та психологічного комфорту дітей – забезпечення постійного місця та часу проведення бібліотерапевтичних занять.

Заняття в клубі проводились щосереди, на 4-му уроці другої зміни, в спеціально організованому просторі для читання в приміщенні шкільної бібліотеки Вінницького ліцею № 16. З метою налаштування дітей на відчуття, переживання емоцій і творче сприйняття ми розташували стільці та дивани колом, що сприяє стимуляції правої півкулі, дає можливість бачити одне одного і створює атмосферу довіри та дружнього кола.

Вищезазначені умови сприяли формуванню відчуття безпеки, емоційної стабільності, більш якісному включенню дітей в спільну активність, зосередженню на процесі читання та обговорення прочитаного.

Структура бібліотерапевтичного заняття складалась з трьох частин:

1. Бібліотерапевтична частина (20 хвилин).

2. Психологічна частина (15 хвилин).

3. Арттерапевтична частина (15 хвилин).

Наприкінці кожної зустрічі діти отримували домашнє завдання, яке було спрямоване на творче опрацювання почутого та обговореного матеріалу, активізацію пізнавальної активності, саморефлексію тощо.

Важливо зазначити, що важливою складовою дослідження є не тільки учасники бібліотерапевтичного процесу, але й матеріали, які обираються для читання, їх вплив на психоемоційний стан дітей. Саме тому програма бібліотерапевтичних занять побудована нами з урахуванням опрацювання різних літературних жанрів, їх особливостей впливу на психологічний стан дитини. Це гумористичні твори, пригоди та фентезі (оглядово), терапевтичні історії, книги про складні теми (війна, смерть/хвороба близької людини, розлука тощо), а також спеціальна література для самопізнання та саморозвитку.

Для збереження емоційного балансу учасників занять жанри чергувалися за принципом поступового ускладнення емоційного та змістового навантаження: легкі, гумористичні та терапевтичні твори змінювалися більш глибокими, серйозними за тематикою текстами. В процесі добору ми уникали книг, де герої зазнають поразки і простежується відсутність мотивації до дії.

Програма авторських бібліотерапевтичних занять представлена в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

**Програма занять в читацькому клубі для учнів експериментального
4-д класу [складено автором]**

№	Дата	Тема заняття	Форма проведення
1	21.04	Читаємо. Відчуваємо. Міцнішаємо. (знайомство з біліотерапією, огляд літературних жанрів)	Інтерактивне читання з елементами інсценізування

2	23.04	Книга про важливе («Війна, що змінила Рондо» А. Лесів і Р. Романішин)	Інтерактивне читання з елементами групової арт-терапії
3	30.04	Читання для реготання (гумористичні історії Джеремі Стронга)	Інтерактивне читання з елементами креативного конструювання
4	7.05	Читання-лікування (терапевтичні історії про мумі-тролів Туве Янсон)	Інтерактивне читання з елементами вигадування власних історій на основі випадкових фраз із книги
5	14.05	Легко про складне («Мої вимушені канікули» Катерина Єгорушкіна)	Інтерактивне читання з тілесно-орієнтованим практикумом
6	21.05	Розумій себе («Ключі сили» Світлана Ройз)	Інтерактивне читання з елементами арт-терапії

Варто зазначити, що для *бібліотерапевтичної частини*, що є ядром заняття, ми обрали формат інтерактивного читання, як ефективний метод бібліотерапевтичної роботи, адже він залучає читача до активного обговорення прочитаного. Питання «Що трапиться далі? Кого з близьких нагадує персонаж? Яку ілюстрацію пропонуєте створити в цьому епізоді? Як би ти міг допомогти герою?» допомагають дитині краще зрозуміти прочитане.

Психологічна частина заняття направлена на усвідомлення прочитаного через власний досвід. Враховуючи те, що діти в молодшому шкільному віці не володіють аналітичними інструментами, після читання ми ставили питання на кшталт «Чи ставалося колись щось подібне з тобою? Чи відчував(ла) ти такі ж емоції, як персонажі цієї книги?». Якщо тема складна і стосується переживання травматичних подій, втрати, розлуки тощо, то обов'язково потрібна стабілізація емоційного стану. Серед практикумів, які ми використовували для стабілізації,

особливо слід виділити вправи, розроблені психологинєю С. Ройз для бібліотерапевтичних занять [5, с.39-40]:

– Тілесний практикум «Ти – книга», спрямований на відновлення відчуття кордонів, меж власного тіла, усвідомлення унікальності свого Я, проявлення різних емоцій, заземлення.

– Дихальна вправа «Стосик книжок» сприяє зниженню фізіологічного напруження, нормалізації серцевого ритму та стабілізації емоційного стану.

– Тілесна вправа «Важкий наплічник» допомагає усвідомити тілесні прояви стресу, зменшити м'язову напругу, повернути відчуття легкості й контролю над власним станом.

Також в цій частині заняття для зняття напруги ми активно застосовували у взаємодії з дітьми обтяжену сенсорну іграшку Книжковий черв'як, яка є в наборі Валізки з книжками для бібліотек.

Арттерапевтична частина заняття залучає широкий спектр інструментарію для вираження дитячих переживань через образ, колір, рух тощо. Так, наприклад, групова робота по інсценізуванню відомої дитячої казки «Курочка ряба» в різних літературних жанрах (жахастик, детектив, комедія) сприяло не тільки розвитку креативного мислення, а й безпосередньому проявленню дитячих емоцій.

Після прочитання книги Р. Романишин і А. Лесіва «Війна, що змінила Рондо» спільна арттерапевтична творчість дітей [6] у відновленні на папері будівель, мостів, доріг зруйнованого міста Рондо стала потужним актом єдності учасників. Це не тільки сприяло проживанню травматичних емоцій в безпечний спосіб, а і стало прикладом для формування позитивної копінг-стратегії.

Ознайомлення з гумористичною літературою Дж. Стронга завершилось креативною тимблдінговою вправою «Божевільні архітектори», яка передбачала конструювання групами дітей веж зі спагеті та маршмелоу. Ефект несподіванки та позитивні емоції від командної взаємодії сприяли активному розвантаженню дитячої психіки.

Терапевтичні історії ми запропонували дітям опрацювати за допомогою інструментів казкотерапії. Створення власної казкової історії з позитивним фіналом на основі випадкових фраз трилогії Т. Янсон про життя Мумі-тролів сприяло розвитку уяви, емоційної виразності та здатності до символічного осмислення подій.

Під час творчого опрацювання книги С Ройз «Ключі сили» ми запропонували дітям арттерапевтичну техніку «Мене робить щасливим...» [Валізка ігри], під час якої вони створювали свою власну ресурсну мапу. Виявлення джерел радості, позитивних емоцій сприяло усвідомленню дітьми власних ресурсів та життєвих опор.

Фото вищезазначених бібліотерапевтичних заходів містяться в Додатку Д.

Деякі з вищезазначених арттерапевтичних активностей для добірки сучасних дитячих книжок українських авторів викладені в методичному ресурсі проєкта Валізка з книжками [6]. Вони можуть бути використані як цінний бібліотерапевтичний інструмент в роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Окремо вважаємо за потрібне розглянути домашні завдання, що є важливою частиною бібліотерапевтичного процесу, оскільки вони сприяють розширенню впливу прочитаного твору на особистий досвід дитини.

Наводимо зміст домашніх завдань, які діти отримували наприкінці кожного заняття:

- Намалювати книжкову полицку зі своїми улюбленими книжками.
- Написати листа-підтримку улюбленому герою книги «Війна, що змінила Рондо» (Данко, Фабіан, Зірка).
- Тиждень вести щоденник смішних моментів. Придумати власний мем зі шкільного повсякденного життя.
- Намалювати улюблений сюжет почутої історії / Придумати коротку добру історію зі щасливим кінцем, де слова починаються на літеру твого імені (прізвища).

- Написати на крилах янголятка, якого зробили на занятті, свої супер сили.
- Доповнити ресурсну мапу вподобань, розмістити вдома на видному місці.

Домашні завдання були нами дібрані таким чином, щоб вони стимулювали у дітей усвідомлення власних емоцій, вербалізацію переживання, зміцнення позитивних установок та розвиток навичок саморегуляції в повсякденному житті, поза межами спеціально організованого простору читання. Кожне заняття починалось з обговорення (демонстрації) попереднього домашнього завдання.

Щотижня діти із зацікавленням очікували зустрічі в читацькому клубі, готували домашнє завдання, обговорювали його в класі протягом тижня, активно брали участь в читанні та обговоренні запропонованих книжок на занятті.

Наприкінці реалізації програми у дітей спостерігалось підвищення рівня емоційної відкритості, покращення якості міжособистісної взаємодії. Позитивним підкріпленням стало отримання учасниками програми на фінальному занятті кольорових тематичних стікерів, що популяризують читання книжок.

3.3. Порівняльний аналіз результатів дослідження

Для розуміння динаміки рівня стресостійкості молодших школярів після застосування бібліотерапевтичних занять, нами проведено повторне діагностування. Порівняльний аналіз отриманих даних результатів дослідження дозволяє виявити подібності та відмінності між досліджуваними показниками.

Результати повторного діагностування за шкалою CMAS за Дж. Тейлором.

4-д клас (експериментальний)

В діагностуванні взяли участь 27 дітей.

дитини мають сумнівні результати:

- за субшкалою «соціальної бажаності» – 1 дитина.
- лівостороння тенденція (всі відповіді «так») – 1 дитина.

Результати проведеної методики за субшкалою тривожності представлені на рис 3.1. «Діаграма рівня тривожності учнів 4-д класу»



Р
ис.
3.1.
«Діаг
рама
рівня
триво
жност
і
учнів
4-д
класу
»
Д
уже

висока тривожність – 1 дитина, це 4%

Явно підвищена тривожність – 2 дітей, це 8%

Дещо підвищена тривожність – 10 дітей, це 40%

Нормальний рівень тривожності – 10 дітей, це 40%

Низький рівень тривожності – 2 дітей, це 8%

Порівняльний аналіз висвітлює динаміку рівня тривожності учнів, що відображено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Порівняльний аналіз рівня тривожності учнів 4-д класу

Початкова діагностика 27 осіб	Повторна діагностика 25 осіб	Динаміка
Дуже висока – 8%	Дуже висока – 4%	менше на 4%
Явно підвищена – 20%	Явно підвищена – 8%	менше на 12%

Початкова діагностика 27 осіб	Підсумкова діагностика 25 осіб	Динаміка
Дещо підвищена – 36%	Дещо підвищена – 40%	більше на 4%
Нормальний рівень – 36%	Нормальний рівень – 40%	більше на 4 %
	Дуже низький –8%	більше на 8%

Показники тривожності в результаті повторного діагностування вказують на те, що кількість учнів 4-д класу з підвищеними ступенями тривожності загалом зменшилась на 12%.

На позитивну динаміку також вказує збільшення нормального рівня тривожності у 2% дітей та виявлення групи дітей з дуже низьким рівнем тривожності в кількості 8 % (початкова діагностика не виявила подібної групи дітей).

4-б клас (контрольний)

В діагностуванні взяли участь 25 дітей.

За шкалою соціальної бажаності у всіх дітей відповіді не перевищують критичний показник. Результати проведеної методики за субшкалою тривожності представлені на рис. 3.2. «Діаграма рівня тривожності учнів 4-б класу».



Рис. 3.2. «Діаграма рівня тривожності учнів 4-б класу»

Дуже висока тривожність – 1 дитина, це 4%

Явно підвищена тривожність – 7 дітей, це 28%

Дещо підвищена тривожність – 5 дітей, це 20%

Нормальний рівень тривожності – 12 дітей, це 48%

Динаміка рівня тривожності учнів відображена в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз рівня тривожності учнів 4-б класу

Початкова діагностика 24 осіб	Повторна діагностика 25 осіб	Динаміка
Дуже висока – 12%	Дуже висока – 4%	< 8%
Явно підвищена – 8%	Явно підвищена – 28%	> 20%
Дещо підвищена – 42%	Дещо підвищена – 20%	< 22%
Нормальний рівень – 38%	Нормальний рівень – 48%	> 10 %

Показники тривожності наприкінці дослідження вказують на те, що кількість учнів з різними ступенями тривожності контрольного 4-б класу зменшилась на 10%.

Результати повторного діагностування за шкалою соціально-ситуативної тривожності Кондаша.

4-д клас (експериментальний)

В діагностуванні взяли участь 26 дітей, з них 1 дитина – сумнівні результати (всі відповіді – 0).

Детальні результати за шкалами шкільної, самоцінної та міжособистісної тривожності в Додатку Г. Результати за загальною кількістю балів надаємо в табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

Загальний рівень тривожності учнів 4-д класу (повторна діагностика)

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	3 учні	12%
Підвищений рівень	1 учень	4%

Продовження таблиці 3.4.

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Нормальний рівень	18 учнів	72%
Дуже низький рівень	3 учні	12%

Порівняльний аналіз рівня тривожності учнів відображено на рис. 3.3. та 3.4. «Діаграми рівня тривожності учнів 4-д класу до та після проведення бібліотерапевтичних заходів».



Рис. 3.3. «Діаграма рівня тривожності учнів 4-д класу до проведення бібліотерапевтичних заходів»

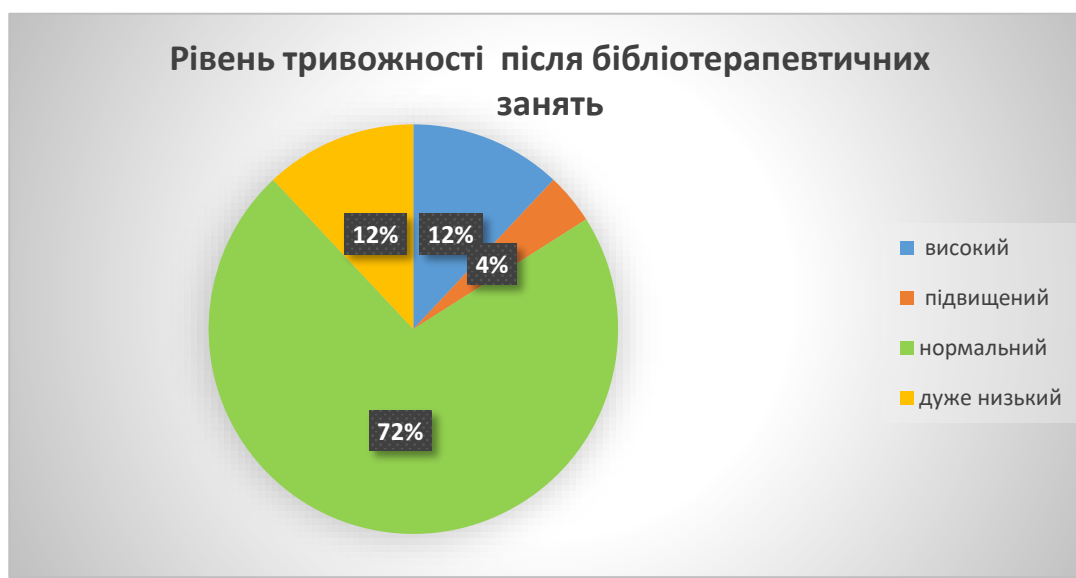


Рис. 3.4. «Діаграма рівня тривожності учнів 4-д класу після проведення бібліотерапевтичних заходів»

За загальною кількістю балів кількість дітей з підвищеним та високим рівнями тривожності зменшились на 17% в порівнянні з показниками початкового діагностування цією методикою.

По шкалі міжособистісної тривожності показники підвищеного та високого рівнів тривожності також зменшилися на 21%.

4-б клас (контрольний)

В діагностуванні взяли участь 25 дітей.

Результати тестування за загальною кількістю балів надаємо в табл. 3.5.

Таблиця 3.5.

Загальний рівень тривожності учнів 4-д класу (повторна діагностика)

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	5 учнів	20%
Підвищений рівень	2 учні	8%
Нормальний рівень	16 учнів	64%
Дуже низький рівень	2 учні	8%

За загальною кількістю балів підвищений та високий рівень тривожності мають 28% учнів, що на 12% менше показників початкового діагностування цією методикою. По шкалі міжособистісної тривожності показники підвищеного та високого рівнів тривожності також зменшилися на 20%.

Результати повторного проєктивного тестування «Людина під дощем» за А. Абрамсом.

4-д клас (експериментальний)

Динаміка результатів повторного тестування в порівнянні з початковим представлена в табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

Динаміка результатів повторного тестування в порівнянні з початковим в 4-д класі

Критерій	Інтерпретація	Динаміка кількості
Загальне враження від малюнка позитивне	Збалансованість	Більше на 2%
Положення рук відкрите	Ознака товарищескості, активної взаємодії зі світом	Більше на 20%
Розмір фігури без змін (в порівнянні з тестом «Людина»)	Адекватна реакція на стресові обставини	Більше на 25%
Трансформація обличчя негативна (в порівнянні з тестом «Людина»)	Страх, емоційна вразливість	Менше на 9%
Зміна положення тіла на розвернуте потилицею (в порівнянні з тестом «Людина»)	Тенденція до замкнутості, відхід від вирішення конфліктів	Більше на 1%
Засоби захисту від дощу наявні	Наявні ресурси, схильність до пошуку підтримки, психічний захист від неприємних зовнішніх впливів	Менше на 14%
Атрибути дощу: наявні важкі хмари, гроза, крупні краплі, нерівномірні штрихи дощу, калюжі	Тривожні тенденції, очікування загрози, сприйняття навколишнього середовища як ворожого.	Менше на 16%

4-б клас (контрольний)

Динаміка результатів повторного тестування в порівнянні з початковим розміщена в табл. 3.7.

Таблиця 3.7.

Динаміка результатів повторного тестування в порівнянні з початковим в 4-б класі

Критерій	Інтерпретація	Динаміка кількості
Загальне враження від малюнка позитивне	Збалансованість	Без змін
Положення рук відкрите	Ознака товариськості, активної взаємодії зі світом	Менше на 18%
Розмір фігури без змін (в порівнянні з тестом «Людина»)	Адекватна реакція на стресові обставини	Менше на 4%
Трансформація обличчя негативна (в порівнянні з тестом «Людина»)	Страх, емоційна вразливість	Більше на 3%
Зміна положення тіла на розвернуте потилицею (в порівнянні з тестом «Людина»)	Тенденція до замкнутості, відхід від вирішення конфліктів	Більше на 13%
Засоби захисту від дощу наявні	Наявні ресурси, схильність до пошуку підтримки, психічний захист від неприємних зовнішніх впливів	Менше на 4%
Атрибути дощу: наявні важкі хмари, гроза, крупні краплі, нерівномірні штрихи дощу, калюжі	Тривожні тенденції, очікування загрози, сприйняття навколишнього середовища як ворожого.	Більше на 8%

За результатами повторного діагностування за допомогою проєктивної методики «Людина під дощем», в експериментальному класі ми відмітили позитивну динаміку в порівнянні з початковим діагностуванням за наступними критеріями:

- збільшилась кількість малюнків з відкритим положенням рук, розміром фігури без змін (не зменшився, не збільшився) – що вказує на ознаки готовності активно взаємодіяти зі світом та адекватну реакцію на стресові обставини.

- зменшилась кількість малюнків з негативною трансформацією обличчя, поверненням фігури задом та загрозливими атрибутами дощу – це показник зменшення емоційної вразливості, рівня тривожності та сприйняття навколишнього середовища, як загрозливого, зміна копінг-стратегій відходу від вирішення проблем на відкритість.

Окремо хочемо звернути увагу на показники наявності захисту від дощу, які в експериментальному класі зменшились, на фоні явного покращення показників за іншими критеріями. Ми інтерпретуємо це за такими векторами, як:

- зростання внутрішніх ресурсів дітей, які обирають спиратися не на зовнішні «парасолі», а на внутрішні опори;

- прийняття дощу, як природного явища, що не несе загрози;

- більш активна позиція щодо стресових факторів, вміння витримувати, не ховаючись (на фоні збільшення відкритих поз, позитивного виразу обличчя, зменшення кількості фігур, що стають маленькими під дощем).

**Приклади позитивної динаміки малюнків проєктивного тестування
«Людина під дощем» за А. Абрамсом.**



Рис. 3.5. 4-д клас початкова діагностика



Рис. 3.6. 4-д повторна діагностика

Фігура під дощем на рис. 3.4. збільшилась, поза руху (стрибки по калюжах) та вираз обличчя вказує на позитивні емоції людини. Хоча захист від дощу (парасоля) відсутній.



Рис.3.7. 4-д початкова діагностика



Рис. 3.8. 4-д повторна діагностика

На початковій діагностиці (рис. 3.6.) людина має дуже сумне обличчя, стоїть в калюжі, де відображення обличчя подвоює негативний образ. Додатковий загрозливий елемент у вигляді блискавки додає тривожну тенденцію. На рис.3.7. ми бачимо позитивні зміни: в обличчі (підморгує оком), жовтий колір одягу та відсутність чорних грозових хмар. Хоча руки поки ще демонструють закритість, неготовність активно взаємодіяти зі світом.



Рис. 3.9. 4-д початкова діагностика

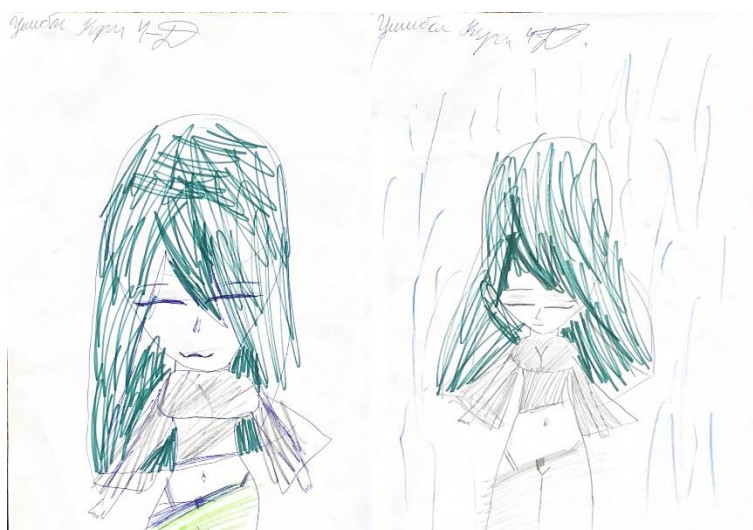


Рис. 3.10. 4-д повторна діагностика

На початковому діагностуванні (рис. 3.8.) фігура людини під дощем суттєво зменшилась та розвернута задом, що можна інтерпретувати як низьку стресостійкість, самооцінку, потребу в захисті. Також зображена велика хмара, що вказує на очікування загроз. Після повторного діагностування (мал. 3.9.) засіб захисту зник, але фігура людини майже не змінила розмір та залишилась повернута обличчям, що вказує на підвищення рівня стресостійкості та зміну

копінг-стратегії уникнення на активну взаємодію. Хмара зникла, отже навколишнє середовище не сприймається як загрозливе.

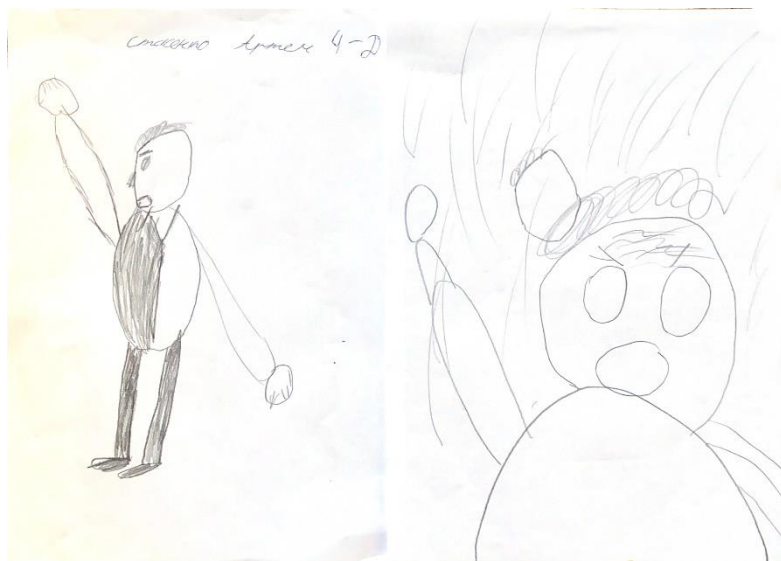


Рис. 3.11. 4-д початкова діагностика

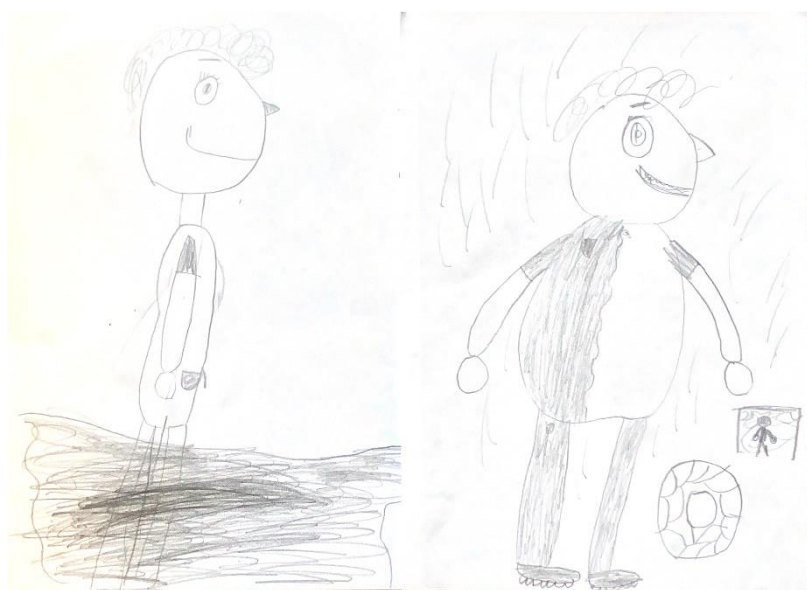


Рис. 3.12. 4-д повторна діагностика

Різниця між фігурами людини під дощем на початковому і повторному діагностуванні очевидна. Вираз обличчя з агресивно-напруженого змінився на розслаблено-усміхнений, поза рук вказує на відкритість до зовнішнього світу, а гра в улюблену гру під дощем може свідчити про відсутність страху і напруги.

Окремо вважаємо за важливе зазначити, що результати психодіагностики за трьома методиками в однієї дитини з експериментального класу потребують подальшого спостереження та психокорекційної роботи (рис. 3.12, 3.13). Наводимо порівняльний аналіз результатів цієї дитини:

- за шкалою СМАС за Дж. Тейлором рівень тривожності з дуже високого знизився до явно підвищеного
- за шкалою Кондаша залишився без змін підвищений рівень
- за проєктивною методикою «Людина під дощем» загальне враження від малюнку погіршилося, в обох випадках (початкове і повторне тестування) фігура під дощем значно зменшена за розміром, серед атрибуту дощу з'явилась величезна чорна грозова хмара, що інтерпретується як підвищена тривожність та загроза з боку навколишнього середовища.



Рис. 3.13. 4-д початкова діагностика



Рис. 3.14. 4-д повторна діагностика

Висновки за результатами психодіагностування

За підсумками результатів психодіагностування, наводимо порівняльний аналіз показників тривожності та рівня стресостійкості в двох класах (експериментальному і контрольному).

Результати за двома психодіагностичними шкалами тривожності (СМАС і Кондаша) вказують на те, що рівень тривожності у дітей експериментального 4-д класу після відвідування циклу бібліотерапевтичних занять з виконанням спеціально розроблених бібліотерапевтом домашніх завдань знизився на 12% та 17% відповідно.

Рівень тривожності учнів 4-б (контрольного) класу, за результатами двох методик, знизився на 10% та 12% відповідно.

Отже, досліджуючи вплив бібліотерапевтичних занять на рівень тривожності молодших школярів, треба зазначити, що динаміка зниження показників тривожності, в порівнянні з контрольним класом, покращилась на 2% та 5%, відповідно.

Результати проєктивного тесту «Людина під дощем» також продемонстрували позитивну динаміку в учнів експериментального класу за багатьма критеріями малюнка (загальний емоційний фон, розмір фігури, відкритість поз, вираз обличчя), як в порівнянні з початковою діагностикою, так і з результатами контрольного класу.

Можна зробити висновок, що позитивна динаміка за основними критеріями свідчить про загальне зростання психологічної стійкості учнів експериментального класу. А зменшення атрибутів захисту можна інтерпретувати як зниження потреби у зовнішніх бар'єрах і підвищення довіри до власних сил.

Підсумовуючи вищезазначене, можна констатувати, що застосування методів бібліотерапії сприяють зниженню рівня тривожності учнів молодших

класів, сприяють розвитку їх стресостійкості та формуванню активних копінг-стратегій подолання труднощів.

3.3. Пам'ятка, рекомендації для педагогів та батьків щодо бібліотерапевтичних методів роботи з дітьми

Сучасні дослідження у сфері дитячої психології та педагогіки доводять, що систематичне використання бібліотерапевтичних методів позитивно впливає на емоційну сферу, розвиток навичок подолання стресу та підвищення рівня соціальної адаптації дітей молодшого шкільного віку. Разом з тим ефективність таких методів значною мірою залежить від обізнаності дорослих – батьків та педагогів – щодо принципів добору літератури, особливостей організації читання та подальшого обговорення змісту творів.

Для підвищення психологічної та психологічної компетенції дорослих, що опосередковано впливає на стан емоційної сфери дитини та розвиток її стресостійкості, ми створили короткі інформаційні пам'ятки окремо для батьків та педагогів «Читання-лікування: бібліотерапевтичні поради».

Пам'ятки містять:

- правила бібліотерапевтичної роботи з книгою;
- рекомендації, на які літературні жанри звернути увагу, особливості їх впливу на психоемоційний стан дитини;
- поради, як сформувати у дитини цікавість до читання.

Пропонуємо ознайомитись зі змістом вищезазначених пам'яток.

Пам'ятка «Читання-лікування: бібліотерапевтичні поради для батьків»

1. ЩО ТАКЕ БІБЛІОТЕРАПІЯ

Це «лікування» словом і історією. Спосіб допомогти дитині зрозуміти й прожити свої почуття через книги.

2. ЯК КНИГА ВПЛИВАЄ НА ДИТИНУ

- розвиває образне мислення;

- підвищує стійкість до стресів
- розвантажує психіку
- вчить розпізнавати емоції
- допомагає пережити труднощі і втрати

3. ЯК ЧИТАТИ

Дотримуйтесь алгоритму: **читати – говорити – творити**

Читання: вголос, можна по черзі з дитиною, розглядайте обкладинку, ілюстрації.

Обговорення: Що сподобалось/ не сподобалось в книжці? Чи відчував(ла) ти такі ж емоції як герої книжки? Чи ставалось щось подібне з тобою?

Творчість: за мотивами прочитаного запропонуйте створити малюнок, аплікаці, власну історію та інш.

4. ЩО ОБИРАТИ

- Читання для реготання (гумористичні історії): дає внутрішній ресурс, знімає напругу, вчить позитивному мисленню.
- Пригоди: допомагають відчувати себе безпосереднім учасником пригоди, шукати нестандартний вихід з проблемних ситуацій.
- Казки та фентезі: можливість безпечно пережити свої страхи, безмежні можливості для розвитку уяви, креативного мислення.
- Терапевтичні історії: дбайливо супроводжують почуття дитини.
- Книги про складне (війна, хвороба, розлука, втрата близької людини): сприяють поверненню контролю, контакту з реальністю, опрацюванню травматичного досвіду в безпечних умовах.
- Віршовані твори: відбудувати внутрішнє почуття ритму, спираючись на ритм вірша. Це впливає на роботу частини мозку, що пов'язана з відчуттям безпеки.
- Книги на тему самопізнання: вчать маркувати свої емоційні стани та регулювати їх проявлення, долати страхи, вчитися домовлятися тощо.

5. ЯК ЗАХОПИТИ ДИТИНУ ЧИТАННЯМ

- Читайте разом і вголос – це зміцнює емоційний зв'язок.

– Пропонуйте дитині книжки на теми, якими вона цікавиться – поводьтеся, як реклама в інтернеті.

– Оточіть дитину класними сучасними якісно ілюстрованими книжками.

– Запишіться до найближчої бібліотеки.

– Влаштовуйте книжкові челенджі.

– Станьте книгозалежними.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: одна добра книга часом лікує мудріше, ніж будь-які повчання.

Пам'ятка «Читання-лікування: бібліотерапевтичні поради для педагогів»

1. ЩО ТАКЕ БІБЛІОТЕРАПІЯ

Цілеспрямоване використання художньої літератури з метою розвитку емоційної сфери, формування моральних цінностей, зниження напруження, допомоги дитині у розумінні себе та світу.

2. ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО

- Допомагає зняти емоційне напруження у дітей після стресових подій.
- Розвиває емпатію, уяву, здатність до співпереживання.
- Є м'якою формою профілактики тривожності та агресії у дітей.
- Сприяє згуртуванню групи, покращенню психологічного клімату.
- Дає педагогу зворотний зв'язок про внутрішній стан дітей.

3. ЯК ЗАСТОСОВУВАТИ

Дотримуйтесь алгоритму: **читати – говорити – творити**

Обирайте твори, близькі до досвіду дітей; читайте вголос, можна по черзі з дітьми, розглядайте обкладинку, ілюстрації.

Після читання проводьте коротку рефлексію: Що сподобалось/ не сподобалось в книжці? Чи відчував(ла) ти такі ж емоції як герої книжки? Чи ставалось щось подібне з тобою?

Використовуйте творчі методи для опрацювання прочитаного: малюнок, рух, створення колажів, рольові ігри.

4. ЩО ОБИРАТИ

- Читання для реготання (гумористичні історії): дає внутрішній ресурс, знімає напругу, вчить позитивному мисленню.
- Пригоди: допомагають відчувати себе безпосереднім учасником пригоди, шукати нестандартний вихід з проблемних ситуацій.
- Казки та фентезі: можливість безпечно пережити свої страхи, безмежні можливості для розвитку уяви, креативного мислення.
- Терапевтичні історії: дбайливо супроводжують почуття дитини.
- Книги про складне (війна, хвороба, розлука, втрата близької людини): сприяють поверненню контролю, контакту з реальністю, опрацюванню травматичного досвіду в безпечних умовах.
- Віршовані твори: відбудувати внутрішнє почуття ритму, спираючись на ритм вірша. Це впливає на роботу частини мозку, що пов'язана з відчуттям безпеки.
- Книги на тему самопізнання: вчать маркувати свої емоційні стани та регулювати їх проявлення, долати страхи, вчитися домовлятися тощо.

5. ЗОЛОТІ ПРАВИЛА БІБЛІОТЕРАПІЇ

- Не нав'язуйте висновків – дайте дитині право на власні емоції.
- Обговорюйте не героя, а почуття, які виникли під час читання.
- Створюйте безпечний простір довіри
- Завершуйте заняття позитивним образом або дією («лист герою», «щасливий фінал»)

ПАМ'ЯТАЙТЕ: бібліотерапія – не просто читання, а зустріч дитини із собою через історію героя. Саме так народжується внутрішній діалог, розуміння і зцілення.

Батьки та педагоги стикаються з труднощами у доборі якісної дитячої літератури в розмаїтті насиченого книжкового ринку України. Пам'ятка з методично обґрунтованими бібліотерапевтичними рекомендаціями є ефективним інструментом в цьому процесі.

На основі пам'яток ми створили для батьків відеогайд. Ми обрали цифровий формат подання інформації, зважаючи на актуальність споживання сучасного інформаційного контенту у вигляді лаконічного, динамічно викладеного матеріалу, що супроводжується візуальними ефектами.

Отже, підсумовуючи вищезазначене, можна стверджувати, що такий просвітницький контент створює умови для системного впровадження бібліотерапевтичних елементів у навчальний процес та домашнє читання, що позитивно впливає на розвиток стресостійкості, емоційного інтелекту й формування стійкого читацького інтересу учнів.

ВИСНОВКИ

В проведеному науковому дослідженні ми здійснили теоретичне обґрунтування феномену стресостійкості, проаналізували вплив вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку на сприйняття стресових подій та формування адаптивних копінг стратегій, дослідили вплив психолого-педагогічного феномену бібліотерапії на підвищення стресостійкості молодших школярів.

Результати, отримані в процесі наукового пошуку, дозволяють зробити наступні висновки:

1. Узагальнення результатів теоретичного аналізу робіт зарубіжних і вітчизняних науковців щодо поняття «стресостійкість» свідчить про наявність наукового дискурсу в площині його трактування між комплексною рисою особистості і процесом. Важливо зазначити, що реакції на стресову ситуацію завжди є індивідуальними і проявляються на когнітивному, емоційному, соціально-психологічному і фізіологічному рівнях.

2. Вікові особливості психоемоційного та особистісного розвитку молодших школярів мають суттєвий вплив на специфіку реакцій на стресові події. Новоутворення віку, що виражаються в довільності всіх психічних процесів, формуванні внутрішнього плану дій, рефлексії та емоційній децентрації є важливою основою для розвитку стійких механізмів саморегуляції.

Рівень травматизації і стресу залежить безпосередньо від того досвіду, який мала дитина, від частоти та інтенсивності стресогенного фактору, а також від рівня психологічної стійкості – резилієнтності самої дитини.

3. Досвід науковців щодо вивчення феномену бібліотерапії в історичному ракурсі дозволив розглянути теоретичні підходи до сутності поняття, визначити основні етапи розвитку. Розгляд структури бібліотерапевтичного процесу й особливостей діяльності бібліотерапевта

підтвердив важливість системного та професійного підходу до її застосування в роботі з дітьми.

4. Напрямки програми розвитку стресостійкості засобами бібліотерапії були окреслені нами на основі вивчення основних складників резилієнсу у дітей, та врахування факторів впливу воєнних подій в Україні на психіку дитини.

5. Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження підтвердив позитивну динаміку зниження рівня тривожності у дітей після реалізації програми бібліотерапевтичних занять. Реалізація програми сприяла розвитку навичок усвідомлення дітьми власного емоційного стану, позитивного мислення, зростанню психологічної стійкості учнів. Отже, можемо стверджувати, що бібліотерапія є ефективним інструментом для підвищення стресостійкості молодших школярів.

6. Розроблені та методично обґрунтовані нами бібліотерапевтичні рекомендації для педагогів та батьків у форматі пам'яток є практичним інструментом для підтримки психоемоційного благополуччя дітей за допомогою літератури.

Здійснене дослідження не вичерпує всіх аспектів наукової проблеми. Перспективними для подальших наукових пошуків є експериментальні дослідження ефективності бібліотерапевтичних втручань у підвищенні стресостійкості дітей різних вікових категорій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аханова, А. В. Вікова психологія в схемах та таблицях: методичний посібник. Львів: ЛПК, 2019. 76 с.
2. Бібліотерапія. Бібліо-Граф – блог інформаційно-бібліографічного відділу Львівської обласної бібліотеки для дітей. URL: https://bibliograflviv.blogspot.com/p/blog-page_30.html (дата звернення: 11.09.2025).
3. Бібліотерапія. Українська бібліотечна енциклопедія : веб-сайт. URL : <https://ube.nlu.org.ua/article/> (дата звернення : 11.08.2025).
4. Бодю, С. В. Дослідження стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти / За науковою редакцією Матохнюк Л.О. // Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (9 – 10 грудня) No 32 – Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», с. 297.
5. Валізка з книжками. Інструкція з використання. URL: <https://www.goethe.de/resources/files/pdf315/valizka-z-knyzhkami---interior-v1.pdf> (дата звернення: 5.10.2025).
6. Валізка з книжками. Ігри. URL: <https://www.goethe.de/resources/> (дата звернення: 5.10.2025).
7. Варій, М. Загальна психологія: підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей. 2-ге вид., випр. і доп. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
8. Вертік, Ж. Еволюція бібліотерапії як складової бібліотекознавства // Наукові праці Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського. 2011. Вип. 29. С. 202–209. URL: <http://nbuv.gov.ua> (дата звернення: 11.12.2019).
9. Вознічка-Парузель, Б. Бібліотерапія: від теорії до практичної діяльності // Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту /

упоряд. Л. А. Лугова, Ю. В. Стадницька. Львів: Львівська обласна бібліотека для дітей, 2012. С. 47–52.

10. Гасанова, А. С. Підготовка майбутніх учителів початкової школи до використання засобів педагогічної бібліотерапії у професійній діяльності: дис. ... канд. пед. наук. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua> (дата звернення: 07.08.2025).

11. Гладишев, В., Шуляр, В. Бібліотерапевтичний потенціал літературних творів // Вересень. 2022. Том 1. № 92. С. 38–49.

12. Заліток, Л. М. Погляди Василя Сухомлинського на місце книжки у виховному процесі школи / Л. М. Заліток // Анотовані результати науково-дослідної роботи Інституту педагогіки за 2009 рік. Київ: Педагогічна думка, 2010. С. 70–71.

13. Заїчко, А. Педагогічна бібліотерапія як новітня інноваційна технологія у професійній підготовці вчителя школи I ступеня // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 167. С. 191–195.

14. Захист дитинства: виміри безпеки для молодого покоління: опитування. Київ : Catalyse Research, BRAND UKRAINE, за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) на замовлення Глобальної платформи Саміту перших леді та джентльменів, 2024. [Електронний ресурс]. URL: <https://summitflg.org/study/zahyst-dytynstva-vymirybezpeky-dlya-molodogo-pokolinnya/> (дата звернення: 05.10.2025).

15. Іванцанич, В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів // Правничий вісник Університету «КРОК». 2018. № 33. URL: <https://lbku.krok.edu.ua> (дата звернення: 11.08.2025).

16. Казки для дружньої сім'ї: наочно-навчальні матеріали для ЗВО зі спец. 053 Психологія, 012 Дошкільна освіта, 013 Початкова освіта / Н.Б. Мацієвська, О.О. Прокоф'єва, О.Л. Гармаш, А.Б. Гармаш. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2020. 128 с.

17. Карівець, І. Основи бібліотерапевтичної діяльності // Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту / упоряд. Л. А. Лугова,

Ю. В. Стадницька. Львів: Львівська обласна бібліотека для дітей, 2012. С. 97–110.

18. Ковальчук, С. П. Бібліотерапія // Українська бібліотечна енциклопедія. URL: <http://surl.li/hvicvo> (дата звернення: 12.09.2025).

19. Когут, О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... д-ра психолог. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 42 с. URL: <http://ephsheir.uhsp.edu.ua/handle/8989898989/5911?show=full> (дата звернення: 11.09.2025).

20. Козянчук, М. О. Формування стресостійкості методами арт-терапії в умовах воєнного стану // Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції «Інноваційні практики наукової освіти». 6–12 грудня 2023 року. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 05.09.2025).

21. Кокун, О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

22. Кравцова, О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 198–217. URL: <https://doi.org/10.32405/2522-9931> (дата звернення: 09.08.2025).

23. Кудінова, М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. № 6 (25).

24. Кудінова, М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(67). С. 137–143. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28> (дата звернення: 10.09.2025).

25. Кучер, А. А. Система психологічних засобів формування базових навичок стресостійкості учнів молодшого шкільного віку в умовах війни // Матеріали наукової конференції. Київ: НАН, 2023. С. 45–50.

26. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
27. Лозова, О. М. Бібліотерапевтичне спілкування з читачем // Практична психологія та соціальна робота. 2003. № 7. С. 64–69.
28. Лях, Т. Л., Лехолетова, М., Петрович, В., Спіріна, Т. Соціально-педагогічна робота з батьками щодо підтримки ними дітей у період війни. Ввічливість. Humanitas. 2022. Вип. 2. С. 24–30.
29. Макаренко, О., Голубєва, М. Особливості прояву стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку // Соціальна психологія. 2016. С. 159–165.
30. Марценюк, М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги // Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія». 2020. Том 31 (70). № 4. С. 218–224.
31. Марценюк, М. О., Моргун, А. В. Бібліотерапія як сучасна форма психотерапевтичної діяльності // Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука». 2021. Вип. 1(30). С. 14–20.
32. Наугольник, Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес // Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук». Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2014. С. 27–30.
33. Наугольник, Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
34. Нікітіна, Н. Казкотерапія як метод роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни // NewInception. 2024. № 1–2 (15–16). С. 26–35. DOI: <https://doi.org/10.58407/NI.24.1-2.2>
35. Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту / упоряд. Л.А. Лугова, Ю.В. Стадницька ; Львівська обласна бібліотека для дітей. Львів, 2012. 160 с.

36. Павелків, Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. Київ: Кондор, 2015. 469 с.

37. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. / Богданов С. О. та ін.; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. — Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

38. Психокорекція та основи психотерапії: підручник / О.О. Прокоф'єва, О.В. Ковальова, Г.Б. Варіна. – 3 видання, доповнене і перероблене. – Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2023. – 474 с.

39. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. – 207 с.

40. Психологія (модуль «Вікова психологія»): навчально-методичний посібник / уклад. І. Остополець, О. Прокоф'єва. Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2024. 168 с.

41. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.

42. Ришко, Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с.

43. Ситуаційний аналіз становища дітей в Україні: 2024 : звіт. Київ: Представництво ЮНІСЕФ в Україні, 2024. [Електронний ресурс] URL: <https://www.unicef.org/ukraine/reports/sitan2024> (дата звернення: 26.10.2025).

44. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.

45. Хлонь, О. Формування стресостійкості у дітей як умова правосвідомої поведінки // Освітньо-науковий простір. 2023. № 4(1). URL: <https://ess.npu.edu.ua> (дата звернення: 11.08.2025).
46. Цабай, А. Бібліотерапія постраждалих від війни дітей за допомогою фентезі-літератури // Проблеми Політичної Психології. Варшавський університет. Том 13. 2023. Вип. 27. С. 42–49.
47. Циганчук, Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2011. 274 с.
48. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war> (дата звернення: 10.09.2025).
49. Яланська, С. П., Атаманчук, Н. М. Психологія стресостійкості: ресурс арт-практик. Методичні вказівки для студентів спеціальності 053 Психологія, 012 Дошкільна освіта, 017 Фізична культура і спорт, 227 Фізична терапія та ерготерапія – Полтава, 2021. 61 с.
50. Altunbay, M. Using Literature in Bibliotherapy: Biography Sampling // Journal of Education and Training Studies. 2018. 6(11). P. 201–205. DOI: 10.11114/jets.v6i11.3593
51. Bibliotherapy: a critical history. Cambridge University Press. Published online 21 September 2019. URL: (дата звернення: 01.08.2025).
52. Block, J. H., Block, J. The role of egocontrol and ego resiliency in the organization of behavior. In: Collins W. A., editor. Minnesota Symposium on Child Psychology. Vol. 13. Erlbaum; Hillsdale, NJ: 1980. P. 39–101.
53. Borecka, I. Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik. Warszawa: Wydawnictwo SBP, 2001. 147 p.
54. Ginsburg, K. R. Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings. MD, MS Ed, FAAP. With M. M. Jablow. American Academy of Pediatrics, 2011. 398 p.

55. Haeseler, L. Biblio-Therapeutic Book Creations by Pre-Service Student Teachers: Helping Elementary School Children Cope // *Journal of Instructional Psychology*. 2009. 36(1). P. 23–28.
56. Maddi, S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 83–94.
57. Selye, H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1956. 81–94 p.
58. Silk, J. S., Vanderbilt-Adriance, E., Shaw, D. S., Forbes, E. E., Whalen, D. J., et al. Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts. *Dev Psychopathol*. 2007. 19. P. 841–865.
59. Sullivan, A. K., Strang, H. R. Bibliotherapy in the Classroom Using Literature to Promote the Development of Emotional Intelligence // *Childhood Education*. 2002. 79(2). P. 74–80.
60. Suvilehto, P. We Need Stories and Bibliotherapy Offers One Solution to Developmental Issues // *Online Journal of Complementary & Alternative Medicine*. 2019. 1(5). DOI: 10.33552/OJCAM.2019.01.000523

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала явної тривожності для дітей (CMAS) за Дж. Тейлором.

Дата _____

Клас: _____

ПІ _____

№	Твердження	Вірно	Невірно
1	Тобі важко думати про щось одному.		
2	Тобі неприємно, якщо хтось спостерігає за тобою, коли ти щось робиш.		
3	Тобі дуже хочеться у всьому бути краще за всіх.		
4	Ти легко червонієш.		
5	Всі, кого ти знаєш, тобі подобаються.		
6	Нерідко ти зауважуєш, що в тебе сильно б'ється серце.		
7	Ти дуже сильно соромишся.		
8	Буває, що тобі хочеться опинитися якнайдалі звідси.		
9	Тобі здається, що в інших усе виходить краще, ніж у тебе.		
10	В іграх ти більше любиш вигравати, ніж програвати.		
11	У глибині душі ти багато чого боїшся.		
12	Ти часто відчуваєш, що інші незадоволені тобою.		
13	Ти боїшся залишитися вдома на самоті.		
14	Тобі важко зважитися на щось.		
15	Ти нервуєш, якщо тобі не вдається зробити те, що тобі хочеться.		
16	Часто тебе щось тривожить, а що - не можеш зрозуміти.		
17	Ти з усіма й завжди поводишся чемно.		
18	Тебе турбує, що тобі скажуть батьки.		
19	Тебе легко розлютити.		
20	Часто тобі важко дихати.		
21	Ти завжди добре поводишся.		
22	У тебе пітніють руки.		
23	У туалет тобі треба ходити частіше, ніж іншим дітям.		
24	Інші діти мають кращу вдачу аніж ти.		
25	Для тебе важливо, що про тебе думають інші.		

26	Часто тобі важко ковтати.		
27	Часто хвилюєшся через те, що, як з'ясується пізніше, не мало значення.		
28	Тебе легко скривдити.		
29	Тебе увесь час мучить, чи все ти робиш правильно, так, як треба.		
30	Ти ніколи не вихваляєшся.		
31	Ти боїшся того, що з тобою може щось трапитися.		
32	Увечері тобі важко заснути.		
33	Ти дуже переживаєш через оцінки.		
34	Ти ніколи не спізнюєшся.		
35	Часто ти відчуваєш непевність у собі.		
36	Ти завжди говориш тільки правду.		
37	Ти відчуваєш, що тебе ніхто не розуміє.		
38	Ти боїшся, що тобі скажуть: «Ти все робиш погано».		
39	Ти боїшся темряви.		
40	Тобі важко зосередитися на навчанні.		
41	Іноді ти злишся.		
42	У тебе часто болить живіт.		
43	Тобі буває страшно, коли ти перед сном залишаєшся один у темній кімнаті.		
44	Ти часто робиш те, чого не варто було б робити.		
45	У тебе часто болить голова.		
46	Ти турбуєшся, що із твоїми батьками щось трапиться.		
47	Ти іноді не виконуєш свої обіцянки.		
48	Ти часто втомлюєшся.		
49	Ти часто грубиш батькам і іншим дорослим.		
50	Тобі нерідко сняться страшні сни.		
51	Тобі здається, що інші діти сміються над тобою.		
52	Буває, що ти брешеш.		
53	Ти боїшся, що з тобою трапиться щось погане.		

Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша

Дата _____ Клас: _____ ПІ _____

Далі названі ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є у край неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання – уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

1	Відповідаєш біля дошки	0 1 2 3 4
2	Ідеш на гостину до незнайомих	0 1 2 3 4
3	Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0 1 2 3 4
4	Розмовляєш із директором школи	0 1 2 3 4
5	Думаєш про своє майбутнє	0 1 2 3 4
6	Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати	0 1 2 3 4
7	Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють	0 1 2 3 4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання)	0 1 2 3 4
9	Пишеш контрольну роботу	0 1 2 3 4
10	Після контрольної вчитель оголошує оцінки	0 1 2 3 4
11	На тебе не звертають уваги	0 1 2 3 4
12	У тебе щось не виходить	0 1 2 3 4
13	Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів	0 1 2 3 4
14	Тобі загрожує невдача, провал	0 1 2 3 4
15	Чуєш за своєю спиною сміх	0 1 2 3 4
16	Складаєш підсумкову контрольну у школі	0 1 2 3 4
17	На тебе гніваються (незрозуміло чому)	0 1 2 3 4
18	Виступаєш перед великою аудиторією	0 1 2 3 4
19	На тебе чекає важлива, вирішальна справа	0 1 2 3 4
20	Не розумієш пояснень учителя	0 1 2 3 4
21	Із тобою не згодні, суперечать тобі	0 1 2 3 4
22	Порівнюєш себе з іншими	0 1 2 3 4
23	Перевіряють твої здібності	0 1 2 3 4
24	На тебе дивляться, як на маленьку дитину	0 1 2 3 4
25	На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання	0 1 2 3 4
26	Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася)	0 1 2 3 4
27	Оцінюють твою роботу	0 1 2 3 4
28	Думаєш про свої справи	0 1 2 3 4
29	Маєш прийняти важливе рішення	0 1 2 3 4
30	Не можеш виконати домашнє завдання	0 1 2 3 4

Результати початкової діагностики за шкалою соціально-ситуативної тривожності Кондаша (шкали шкільної, самоцінної та міжособистісної тривожності)

4-д клас (експериментальний)

Рівень тривожності учнів 4-д класу за шкалою шкільної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	4 учні	15%
Підвищений рівень	5 учнів	18%
Нормальний рівень	14 учнів	52%
Дуже низький рівень	4 учні	15%

Рівень тривожності учнів 4-д класу за шкалою самоцінної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	2 учні	8%
Підвищений рівень	5 учнів	19%
Нормальний рівень	16 учнів	62%
Дуже низький рівень	4 учні	11%

Рівень тривожності учнів 4-д класу за шкалою міжособистісної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	5 учнів	19%
Підвищений рівень	7 учнів	26%
Нормальний рівень	12 учнів	44%
Дуже низький рівень	3 учні	11%

4-б клас (контрольний)

Рівень тривожності учнів 4-б класу за шкалою шкільної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	4 учні	16%
Підвищений рівень	7 учнів	28%
Нормальний рівень	14 учнів	56%
Дуже низький рівень	–	

Рівень тривожності учнів 4-б класу за шкалою самоцінної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	2 учні	8%
Підвищений рівень	6 учнів	24%
Нормальний рівень	14 учнів	56%
Дуже низький рівень	3 учні	12%

Рівень тривожності учнів 4-б класу за шкалою міжособистісної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	6 учнів	24%
Підвищений рівень	8 учнів	32%
Нормальний рівень	11 учнів	44%
Дуже низький рівень	–	

Результати початкового проєктивного діагностування «Людина»

4-д клас (експериментальний)

Критерій	Кількість дітей	Інтерпретація
Розмір фігури занадто великий	4 ос. – 14%	Експансія, висока тривожність
Розмір фігури нормальний	17 ос.– 61%	Почуття безпеки
Розмір фігури маленький	7 ос.– 25%	Тривожність
Розміщення фігури зміщене до краю аркуша	6 ос.– 21%	Невпевненість у собі, почуття незахищеності.
Обличчя чітко промальоване	27 ос.– 96%	Увага до себе, самоповага
Обличчя нечітко промальоване або відсутні риси	1 ос.–4%	Труднощі у спілкуванні, боязкість, відхід від проблем, пов'язаних з конфліктами у відносинах з оточуючими
Вираз обличчя позитивний	20 ос.– 71%	Збалансованість
Вираз обличчя сумний агресивний	8 ос.–29%	Страх, тривога
Руки положення відкрите, пальці промальовані	16 ос.– 57%	Ознака товарищескості, активної взаємодії із зовнішнім світом.
Руки за спиною, притиснуті до тіла, пальці не промальовані	12 ос.– 43%	Некомунікабельність і замкнутість
Контур чіткий, натиск сильний	15 ос.– 54%	Наполегливість, безпека
Контур нечіткий, натиск слабкий	13 ос.– 46%	Боязкість, невпевненість

4-б клас (контрольний)

Критерій	Кількість дітей у %	Інтерпретація
Розмір фігури занадто великий	4 ос. – 14%	Експансія, висока тривожність
Розмір фігури нормальний	15 ос. – 58%	Почуття безпеки
Розмір фігури маленький	6 ос. – 24%	Тривожність
Розміщення фігури зміщене до краю аркуша	3 ос. – 12%	Невпевненість у собі, почуття незахищеності.
Обличчя чітко промальоване	19 ос. – 76%	Увага до себе, самоповага
Обличчя нечітко промальоване або відсутні риси	6 ос. – 24%	Труднощі у спілкуванні, боязкість, відхід від проблем, пов'язаних з конфліктами у відносинах з оточуючими
Вираз обличчя позитивний	13 ос. – 52%	Збалансованість
Вираз обличчя сумний агресивний	7 ос. – 28%	Страх, тривога
Руки положення відкрите, пальці промальовані	15 ос. – 58%	Ознака товарищескості, активної взаємодії із зовнішнім світом.
Руки за спиною, притиснуті до тіла, пальці не промальовані	6 ос. – 24%	Некомунікабельність і замкнутість

Результати повторної діагностики за шкалою соціально-ситуативної тривожності Кондаша (шкали шкільної, самоцінної та міжособистісної тривожності)

4-д клас (експериментальний)

Рівень тривожності учнів 4-д класу за шкалою шкільної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	1 учень	4%
Підвищений рівень	4 учні	17%
Нормальний рівень	15 учнів	62%
Дуже низький рівень	4 учні	17%

Рівень тривожності учнів 4-д класу за шкалою самоцінної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	1 учень	4%
Підвищений рівень	4 учні	16%
Нормальний рівень	17 учнів	68%
Дуже низький рівень	3 учні	12%

Рівень тривожності учнів 4-д класу за шкалою міжособистісної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	4 учні	16%
Підвищений рівень	2 учні	8%
Нормальний рівень	16 учнів	64%
Дуже низький рівень	3 учні	12%

4-б клас (контрольний)

Рівень тривожності учнів 4-б класу за шкалою шкільної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	4 учні	16%
Підвищений рівень	5 учнів	20%
Нормальний рівень	16 учнів	64%
Дуже низький рівень	–	

Рівень тривожності учнів 4-б класу за шкалою самоцінної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	2 учні	8%
Підвищений рівень	6 учнів	24%
Нормальний рівень	15 учнів	60%
Дуже низький рівень	2 учні	8%

Рівень тривожності учнів 4-б класу за шкалою міжособистісної тривожності:

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсотки
Високий рівень	4 учнів	16%
Підвищений рівень	5 учнів	20%
Нормальний рівень	13 учнів	52%
Дуже низький рівень	3 учні	12%

Інтерактивне читання з елементами інсценізування «Читаємо. Відчуваємо. Міцнішаємо» (знайомство з бібліотерапією, огляд літературних жанрів)



Інтерактивне читання з елементами групової арт-терапії: «Книга про важливе» («Війна, що змінила Рондо» А. Лесів і Р. Романішин)



Інтерактивне читання з елементами креативного конструювання: «Читання для реготання» (гумористичні історії Джеремі Стронга)



Інтерактивне читання з елементами вигадування власних історій на основі випадкових фраз із книг: «Читання-лікування» (терапевтичні історії про мумі-тролів Туве Янсон)



Інтерактивне читання з тілесно-орієнтованим практикумом: «Легко про складне»
(«Мої вимушені канікули» Катерина Єгорушкіна)



Інтерактивне читання з елементами арт-терапії «Розумій себе»

(«Ключі сили» Світлана Ройз)





Звіт подібності

Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Заголовок

Лінник В.Г._магістерська робота_пс241м

Автор

Науковий керівник / Експерт

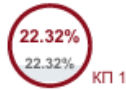
Лінник В.Г.Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



11030
Кількість слів



86504
Кількість символів