

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ
Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Оксана ТУРАНСЬКА

Керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології

Олена ШЕЛЕСТОВА

Рецензент: кандидатка психологічних наук, доцентка,
Людмила ГРИДКОВЕЦЬ

Івано-Франківськ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ.	8
1.1. Психологічний аналіз казкотерапії.....	8
1.2. Адаптація особистості до стресу.....	15
1.3. Вплив казкотерапії в адаптації особистості до стресу.....	22
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КАЗКОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ.....	29
2.1. Організація емпіричного дослідження ефективності застосування казкотерапії як засобу підвищення адаптації особистості до стресу.	29
2.1. Вибір методу дослідження.	31
2.3. Аналіз отриманих результатів.....	41
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ.....	56
3.1. Психокорекційна програма казкотерапії, особливості її застосування в адаптації до стресу для молодших школярів.....	56

3.2. Перевірка ефективності використання методів казкотерапії в адаптації особистості	72
3.3. Методичні рекомендації щодо застосування казкотерапії в адаптації особистості (молодших школярів) до стресу.....	82
Висновки до розділу 3.....	86
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зараз ми переживаємо складні часи: військові дії, економічні труднощі. Люди стикаються з численними викликами: стресами, тривожністю, депресією, які потребують ефективних механізмів адаптації. І щоб легше було справитися із емоційними і психологічними проблемами, складними життєвими ситуаціями на допомогу приходить казкотерапія. Казкотерапія виникла на початку 19 століття на перетині психології, педагогіки, фольклористики та арттерапії. Протягом останніх десятиліть активно розвивається як ефективний метод роботи з емоційними порушеннями Казкотерапія- це лікування за допомогою казки.

Казка надає можливість зануритися у чарівний світ, де через символіку, метафори й образи людина може безпечно виразити та прожити свої емоції, також знайти нові підходи до розв'язання життєвих ситуацій, а ще є ефективним способом полегшити адаптацію, краще зрозуміти й прийняти зміни, знайти шляхи пристосування до нових умов. Казки також сприяють зміцненню впевненості, допомагаючи усвідомити, що герої здатні долати перешкоди і виходити переможцями навіть із найскладніших ситуацій. Це налаштовує людей на позитивний результат у реальному житті та підтримує готовність рухатися вперед навіть якщо зміни здаються складними.

В різні часи до казки у своїх дослідженнях звертатися зарубіжні психологи і науковці: Б.Беттельгейм, Г.Гарднер, З.Фрейд, К.Юнг, Е.Фромм, А.Менегетті, Е.Берн, Д.Аллан, Л-М.фон Франц. Вони вважали,що казки дають можливість фантазувати,побачити свою проблему,подолати труднощі, внутрішні страхи,оминути небезпеку, в кінці вийти переможцем і отримати позитивні емоції.Методи і форми роботи з казкою, процес її впровадження в роботі можна

побачити в працях українських науковців і психологів, а саме: О.Василевської, О.Вознесенської, Л.Терлецької, О.Мартиненко, Р.Ткач, А.Одінцової, І.Данилюка.

Досліджували казкотерапію, підходи до її використання Т.Зінкевич-Євсигнєєва, О.Ставицька, Л.Магдисюк, Р.Федоренко, М.Земелюк. Їхні дослідження дали змогу краще зрозуміти роль казкотерапії в наданні психологічної допомоги.

Варто зазначити, що хоча казкотерапія часто використовується в практиці психологів і психотерапевтів, вона вимагає більш детального наукового обґрунтування і вивчення. Особливо це стосується нашої теми.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Об'єкт дослідження: процес адаптації особистості до стресових ситуацій.

Предмет дослідження: використання методів і прийомів казкотерапії для підвищення адаптаційних ресурсів особистості.

Метою дослідження є вивчення ефективності казкотерапії як інструменту для допомоги людям у подоланні стресу та адаптації до життєвих змін.

Поставлена мета потребує вирішення низки **завдань**:

1. Проаналізувати наукові джерела з теми казкотерапія.
2. Емпірично дослідити і з'ясувати вплив казкотерапії на психологічне самопочуття, визначити, як казкотерапевтичні методи підвищують здатність до адаптації.
3. Вивчити ефект казкотерапії на практиці, провести дослідження, яке дозволить оцінити вплив казкотерапії на людей, які переживають адаптаційні зміни.
4. Розробити психокорекційну програму для впровадження казкотерапії в практичну діяльність психологів, педагогів, соціальних працівників для підтримки людей в адаптаційний період.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що казкотерапія сприяє розвитку емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної адаптації, допомагає людям краще справлятися із стресом та адаптуватися до змін у житті.

Методологічну і теоретичну основу роботи становлять теоретичні положення про казкотерапію як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. (О.Василевської [5]. Л.Дворніченко [6], І.Садової [37], О.Ставицької [39], Л.Магдисюк, Р.Федоренко, М.Земелюк, С.Зольникова) [20]. Казкотерапії в адаптації особистості О.Василевської [5], А.Одінцової [25]. Терапевтичні казки та казкові історії в корекційно-розвивальній роботі з дітьми та підлітками (М.Марценюк [22], І.Фельцан, Р.Ткач [41], А.Руденко [36], Л.Гридковець [12], С.Єфременкова [15], О.Казачінер [17], Ю.Бойчук, А.Галій [17], Н.Сатіна [38]).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Для досягнення мети і реалізації поставлених завдань дослідження нами використано такі **методи**:

1). Теоретичні. Вивчення та аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення інформації.

2). Емпіричні. Психодіагностичні методи: «Діагностика шкільної тривожності» (А.Прихожан) [32], проєктні методики «Кактус» (М.Панфілова) [33], «Будиночки» (О.Орехової) [34], колірний тест (М.Люшера) [35].

Методи математичної статистики.

Використано базу програмного забезпечення Microsoft Excel, за допомогою якої проведено кількісний, якісний аналіз результатів дослідження.

База дослідження. Для участі у дослідженні залучено молодших школярів 4-класів (9-10 років) початкової школи 9 Івано-Франківської міської ради.

Наукова новизна дослідження полягає у продовженні дослідження адаптації особистості до стресу засобами казкотерапії. Практична значущість дослідження полягає у результативності методів казкотерапії та практичного застосування психокорекційної програми.

Апробація та публікація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювались на засіданнях кафедри психології (протокол від 05.12.2025р. №8), а також опубліковані у вигляді статті: Туранська О.В. Адаптація особистості до стресу засобами казкотерапії. Магістерські студії: електронний альманах. 2025. Вип. XXV.

Структура та обсяг роботи.

Робота складається із вступу, трьох розділів: теоретичного, емпіричного та психокорекційного, списку літератури.

Загальний обсяг роботи налічує 93 сторінки, рисунків 12, таблиць 2.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ.

1.1. Психологічний аналіз казкотерапії.

Казка з давніх часів була невід’ємним елементом культури людства. Це не просто засіб для розваги чи навчання, а й дієвий психологічний ресурс, що впливає на глибинні рівні підсвідомості. Завдяки метафорам, символам і архетипним образам вона допомагає людині краще усвідомити власні почуття, пропрацювати емоційно складні ситуації та знайти способи подолання внутрішніх суперечностей.

І саме тому казка стала основою для формування окремого напрямку практичної психології- казкотерапії, яка ефективно застосовується як у дитячій так і в дорослій практиці.

Головна риса казкотерапії полягає в метафоричному сприйнятті: персонажі, події та сюжетні лінії казок віддзеркалюють реальні життєві ситуації, внутрішні конфлікти й емоційні переживання. Так, герой, який долає перешкоди на шляху до своєї мети, символізує процес особистісного розвитку та пошук внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Казкотерапії стає одним із затребуваних методів у психологічній практиці, адже довела свою результативність у зміцненні психоемоційного стану та гармонійному розвитку особистості. Казкотерапія стрімко почала розвиватися у 19-20 столітті, тоді казка стала предметом уваги психологів, серед яких Зигмунд Фрейд, Карл Юнг. Так, Зигмунд Фрейд, засновник психоаналізу, у своїх працях рідко торкався безпосередньо теми казок, але наголошував, що вони приховують закодовані прояви глибинних людських переживань [46]. Карл Юнг, натомість, бачив у них відображення архетипів та колективного несвідомого. Він наголошував,

що казки можуть виступати своєрідними «ключами» до глибшого самопізнання, формування ідентичності та гармонійного розвитку особистості.

Концепція архетипів посідала центральне місце у працях Карла Юнга та стала важливим інструментом у дослідженні символізму казок [46]. Його послідовниця М.-Л.фон Франц, працюючи у руслі аналітичної психології, детально аналізувала архетипічні мотиви у міфах і казкових сюжетах, розкриваючи їхній вплив на психіку людини. Вона підкреслювала, що казки мають значення не лише як розважальні оповіді, а й як засіб глибокого самопізнання та психотерапевтичного впливу [42].

Оригінальний підхід до розуміння казок запропонувала екзистенціальна психологія. Е.Фромм відмовився від поняття «інтерпретація» і натомість використовував термін «розуміння» щодо міфів і казкових сюжетів. Ідеї Е.Фромма у тексті казкотерапії важливі тим, що дозволяють трактувати казку як морально-філософський шлях пошуку сенсу, що допомагає людині подолати відчуження й відновити гармонію з собою та світом [55].

Важливий внесок у розуміння психологічної природи казки зробив Б.Беттельгейм, який вважав її незамінним засобом виховання й терапії дитини. Він допомагав дітям із емоційними та поведінковими труднощами та присвятив темі казок низку ґрунтовних праць.

Праця Бруно Беттельгейма «The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales («Застосування чарів: значення та важливість казок») стала фундаментальною для розвитку казкотерапії та глибшого розуміння її впливу на дитячу психіку. Учений підкреслював, що завдяки метафоричній природі казка надає можливість дитині пропрацьовувати складні емоції, страхи та внутрішні конфлікти, які важко виразити безпосередньо. Ідентифікуючи себе з героями, дитина ніби проживає їхні випробування, знаходить власні ресурси й навчається долати труднощі.

Особливу увагу дослідник приділяв тому, як казкові сюжети допомагають дітям у безпечному просторі фантазії стикатися зі своїми найглибшими страхами-такими як втрата батьків, самотність чи темрява. Завдяки цьому дитина отримує досвід, що навіть у найскладніших ситуаціях можна знайти вихід. А казковий сюжет стає «картою», за допомогою якої особистість навчається долати труднощі реального життя [54].

Проблему взаємозв'язку між казкою і людською долею досліджував інший представник психоаналізу- Е.Берн. Він не прагнув перекладати символи на психологічні категорії, натомість уважав, що казки виконують функцію передачі сценарного знання з покоління в покоління.

Берн вважав, що життя людини визначається певними життєвими сценаріями, які склалися ще у дитинстві під впливом батьківських настанов, соціальних ролей і культурних моделей поведінки.

На думку вченого, більшість людей несвідомо реалізуючи ці сценарії у дорослому житті.

У працях «Games People Play» (Берн, 1964), та «What Do you say after you say hello?». (Берн, 1972) він описував людські взаємодії через метафору «ігор», у яких повторюються типові ролі- героя, рятівника, жертви чи переслідувача. Ці образи тісно перегукуються з архетипними структурами, властивими казковим сюжетам. Таким чином, казка постає як символічне відображення людських сценаріїв, у якому проявляються базові схеми поведінки, сформовані з дитинства. Е.Берн відкрив нові можливості для використання казки не лише як метафори, а й як інструменту особистісної трансформації [1].

На цій теоретичній основі сформувався практичний напрям, який отримав подальше втілення у працях Д.Аллана. Учений розглядав казку як активний інструмент психологічної взаємодії, що допомагає особистості усвідомити власні переживання, конфлікти та внутрішні ресурси. Він вважав, що процес створення

казки має потужний терапевтичний ефект, оскільки дає змогу людині переосмислити власний життєвий досвід через метафоричні образи [48].

У сучасній психологічній літературі поняття «казкотерапія» висвітлюється у багатьох працях та досліджується відомими науковцями, які розглядають цей метод не тільки теоретично, а й його практичне застосування. У наукових працях відображається різноманітність застосувань казкотерапії, залежно від вікових груп (діти, підлітки, дорослі), психоемоційного стану учасників, а також сфери використання (освіта, психологічна корекція, терапевтична допомога).

Багато авторів досліджують, як казкотерапія допомагає у розвитку емоційного інтелекту, у подоланні страхів, розв'язанні внутрішніх конфліктів, в покращенні комунікативних навичок, в підвищенні самооцінки. І.В.Данилюк [9]. С.В.Зольникова у статті «Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість» зазначають, що казкотерапія має позитивний вплив на особистість. Це ефективний інструмент в психологічній практиці, особливо через використання метафор і рольових ігор, що сприяють розвитку самосвідомості, соціальних навичок та особистісного зростання. Казкотерапія відіграє важливу роль в освітньому і виховному процесі. Ще один важливий аспект- це використання казкотерапії для формування самостійності та компетентності, особливо у випадках, коли необхідно вирішувати внутрішні конфлікти або адаптуватися до нових обставин. Автори підкреслюють, що казкотерапія, як метод може бути корисним і ефективним як для дітей, так і для дорослих у різних ситуаціях [7].

О.Василевська. Л.Дворніченко у статті «Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями» досліджує застосування казкотерапії як ефективного інструменту для надання психологічної допомоги людям різного віку. Автори підкреслюють, що казки не лише сприяють вирішенню психологічних проблем, але й допомагають у розвитку внутрішньої гармонії та адаптації до соціального середовища [6].

Метод казкотерапія допомагає дітям у розвитку емоційної сфери, вирішувати конфлікти та долати стрес. Для підлітків казкотерапія є важливим інструментом для пошуку самосвідомості та подолання проблем самовизначення. Дорослим цей метод допомагає справлятися з кризами, тривогами та іншими емоційними труднощами [6].

В Україні казка набуває все більшого поширення, оскільки вона близька не лише дітям, а й дорослим. Казка допомагає м'яко обійти гострі моменти, сприяє розкриттю особистості та дозволяє по-новому пережити життєві кризи. В Україні є багато фахівців, які в роботі з дітьми і підлітками застосовують методи казкотерапії такі, як: О.Ставицька, І.Шестопап, Н.Сатіна, І.Котова, Л.Магдисюк. Для дітей казкотерапія є природнім способом самовираження, оскільки опирається на ігрову діяльність та уяву. Для дорослих казка виконує роль «метафоричного дзеркала», у якому можна побачити власні життєві труднощі під іншим кутом і знайти нові шляхи їх вирішення.

Тому психологиня О.Ставицька зазначає, що використання казки у психологічному консультуванні ефективно завдяки відсутності індивідуальних і соціальних обмежень, тому метод підходить і для дітей, і для дорослих. Він допомагає самостійно справлятися з проблемами, досягати емоційної рівноваги, змінювати поведінкові стереотипи, ефективніше адаптуватися до нових умов та сприяє інтелектуальному розвитку [39].

І.Шестопап наголошує, що використання казок є ефективним, особливо в роботі з дітьми. Завдяки казкотерапії, діти можуть виражати свої емоції через символічні історії, що допомагає виявити та вирішити психологічні проблеми [44].

Н.Сатіна зазначала, що використання казкотерапії має велике значення для дошкільнят. Через казки діти не лише вчаться виражати свої почуття, але й здобувати соціальні навички, розвивати уяву та творче мислення. Казкотерапія допомагає краще розуміти себе і навколишній світ, справлятися з емоціями,

розвивати комунікативні навички, підтримує їх соціалізацію, що є досить важливим аспектом гармонійного розвитку у ранньому віці [38].

І.Котова акцентує увагу на тому, що казкотерапія- це дієвий інструмент для корекції емоційних проблем у дітей дошкільного віку. Він не лише допомагає подолати психологічні труднощі, а й сприяє загальному розвитку дитини, підвищуючи її впевненість і здатність адаптуватися до соціальних умов. Вона сприяє формуванню позитивних емоцій і соціальних зв'язків, що важливо для гармонійного розвитку дошкільнят [18].

Л.Магдисюк, Р.Федоренко, М.Замелюк, наголошують, що казка- це чудовий метод психологічної підтримки, вона допомагає зменшити агресивність, страхи та тривожність у дітей і дорослих, що в свою чергу покращує їх психічне здоров'я. Науковці розглядають казки як інструмент діагностики та вирішення психологічних проблем [20].

О.Бреусенко- Кузнецов зосереджував увагу на доцільності використання казок для допомоги дітям у подоланні агресивної поведінки. На його думку, казки можуть стати інструментом для вираження емоцій, розуміння конфліктних ситуацій та пошуку способів їх мирного вирішення. Казкові історії дозволяють дітям зіставити свої переживання з подіями в казці, що допоможе їм краще контролювати агресію і мирним шляхом вирішувати проблеми [4].

Питання навчання та виховання молодших школярів за допомогою казок було розглянуто кількома вченими, зокрема І.Данилюк, С.Зольникова, Т.Котова, І.Садова, С.Литвиненко, А.Одінцова.

Зокрема, А.Одінцова акцентує увагу на тому, що за допомогою казки діти можуть виразити свої емоції, вирішити внутрішні конфлікти. Що казкотерапія може бути використана для розвитку різноманітних соціальних і психологічних навичок у дітей [27].

О.Вознесенська розглядала казкотерапію як інтегративний інструмент формування життєвих цінностей, корекції емоційного стану та розвитку креативності [7].

Казкотерапія є ефективним засобом для роботи з дітьми з особливими потребами. І.Садова акцентує увагу на тому, що казки допомагають цим дітям впоратися з емоційними та психологічними труднощами. Цей метод сприяє розвитку мовлення, емоційного інтелекту, соціальних навичок, оскільки казки містять візуальні та символічні елементи, які полегшують сприйняття і допомагають дітям з особливими потребами краще зрозуміти світ навколо них. Казкотерапія підходить для дітей з аутизмом і іншими порушеннями розвитку, оскільки надає змогу краще адаптуватися та інтегруватися в соціум [37].

Застосування казотерапії може включати діагностичну, розвивальну, профілактичну, чи корекційну мету. Вона допомагає особистості прожити негативні, травматичні ситуації у безпечному символічному контексті, трансформувати негативні емоції в позитивне русло, знайти ресурси для подальшого розвитку. Тому основні принципи казкотерапії, сформульовані практиками цього напрямку включають:

- 1).Символічність- передача психологічних переживань через образи та метафори.
- 2).Безпечність- можливість прожити негативні емоції в умовах уявного простору,без загрози для себе.
- 3).Активність- співпраця у створенні,інтерпретації сюжету казки.
- 4).Індивідуальність- добір казкових мотивів,адаптація її, відповідно до вікових категорій.
- 5).Гармонійність- спрямованість на інтеграцію емоційної та раціональної сфер особистості.

Казкотерапевтичний процес може відбуватися у різних формах: прослуховування казок, читання, створення власних сюжетів, малювання казкових персонажів, колективне обговорення. Всі ці види діяльності сприяють розвитку самосвідомості, емпатії, здатності співпереживати, усвідомлювати свої почуття, а сам сюжет казки допоможе особистості прожити досвід поразки і перемоги, втрати й відновлення, знайти сенс і відчувати віру у власні сили. Казкотерапія сприяє ефективній адаптації, оскільки забезпечує емоційне розвантаження, переосмислення життєвих подій, розвиток стресостійкості, формування позитивного мислення. Через взаємодію з казковими образами особистість відновлює внутрішню гармонію, активізує власні ресурси і знаходить нові шляхи самореалізації.

1.2. Адаптація особистості до стресу.

Стрес є невід'ємним чинником щоденного життя особистості, особливо в сьогоденних умовах: нестабільність, війна, економічні труднощі. Він виникає як відповідь на різноманітні зовнішні та внутрішні фактори, що перевищують звичайні можливості адаптації.

Водночас важливо навчитися знаходити ефективні способи подолання стресу, адже тривалий його вплив здатний завдати шкоди не лише фізичному здоров'ю, а й емоційній рівновазі. Стрес є загальнолюдським явищем, що супроводжує людину протягом усього життя.

Вивчення цього феномену розпочалося ще у середині 20 століття, і з того часу його концепція постійно розширювалася, охоплюючи різні сфери людського буття. Упродовж десятиліть представники різних наукових напрямків досліджували проблему стресу. Значний внесок у розкриття його природи зробили такі вчені, як

Ганс Сельє Річард Лазарус, Джеймс Гросс та інші, які визначили різні грані цього явища та його вплив на людину.

Поняття «стресу» стало відомим у науковому світі завдяки працям Ганса Сельє, який першим запропонував його використовувати в науковій термінології. На його думку стрес- це не специфічна реакція організму на будь-які вимоги - внутрішні, чи зовнішні, що вимагають пристосування. Учений довів, що подібні фізіологічні зміни (зменшення активності тимусу, збільшення кори надниркових залоз, формування виразкових уражень у травній системі) виникають незалежно від характеру впливу- фізичного (холод, спека, інтоксикація) чи психологічного (напруження, відчуття страху).

Важливо зазначити, що стрес не завжди має виключно негативний характер. Він може проявлятися як у позитивній формі (еустрес), так і в негативній (дистрес), залежно від сили і тривалості дії стресового чинника. Науковець наголошував, що стрес стає небезпечним тоді, коли він є надмірним або тривалим, оскільки це може призвести до різних фізичних та психічних порушень [24].

Американський психолог Річард Лазарус значно розширив уявлення про природу стресу, акцентувати увагу на його психологічних аспектах. Згідно з його підходом, стрес не можна зводити лише до фізіологічної реакції- він є наслідком когнітивної оцінки ситуації. Лазарус вважав, що відчуття стресу виникає тоді, коли людина сприймає подію як таку, що загрожує її добробуту або наявним ресурсам. Крім того, Лазарус разом із колегами підкреслював вагомe значення копінг-стратегій, зокрема пошуку соціальної підтримки чи трансформації негативних переконань [50].

Подальший розвиток цієї концепції здійснив інший американський дослідник- Джеймс Гросс, який зосередився на проблемі регуляції емоцій як важливій складовій у подоланні стресу. Він запропонував теорію емоційної регуляції, яка охоплює використання різних підходів для послаблення або

посилення емоційної реакції на стресову подію. Такі стратегії можуть передбачити як переосмислення самої ситуації, так і зміну поведінки. Одним із найефективніших методів, за Гроссом, є когнітивна реструктуризація- заміна деструктивних думок на більш конструктивні, що допомагає знизити рівень стресу [52].

Вплив стресу на здоров'я людини є об'єктом численних наукових досліджень. Доведено, що тривалий або інтенсивний стрес може стати чинником розвитку різноманітних психосоматичних порушень- від головного болю та розладів серцево- судинної системи до депресивних станів і тривожних розладів. Окрему увагу приділили науковці стресу, який впливає на дитячий організм. Зокрема, Джон Боулбі та Мері Ейнсворт у своїх працях підкреслювали значення надійної емоційної прив'язаності дитини до батьків чи опікунів. Вони встановили, що за відсутності стабільного емоційного зв'язку стресові реакції у дітей значно посилюються, що у свою чергу, може спричинити труднощі в емоційному розвитку та процесі соціалізації [51].

Стрес- це природна реакція організму й психіки на події, які ми сприймаємо як небезпечні чи складні. У ситуаціях, що потребують значних зусиль або містять потенційну загрозу, тіло автоматично відповідає: пришвидшується серцебиття, активується вироблення гормонів стресу, а мозок шукає шляхи для подолання проблеми. Така відповідь допомагає людині пристосуватися до складних обставин. Водночас тривалий чи інтенсивний стрес може мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я [54]. Іншими словами, стрес- це стан, коли нашому добробуту щось загрожує, і організм вмикає захисні механізми для подолання труднощів.

В умовах сучасних викликів основними факторами, що спричиняють стрес у дітей, є:

- 1.Травматичні події, пов'язані з війною, насильством-втрата дому, близьких, переживання бойових дій, окупація.

2.Невизначеність щодо майбутнього- страх, невідомість щодо подальшого життя.

3.Переживання розлуки з батьками чи близькими.

4.Психологічний тиск від інформаційного потоку.

5.Складнощі адаптації до нових умов- зміна школи, друзів або місця проживання.

6.Проблема безпеки- страх під час повітряних тривог.

У межах психологічного стресу розрізняють кілька підвидів: емоційний стрес- пов'язаний із загрозою для особистої безпеки.

2.Інформаційний стрес- виникає через перевантаження інформацією.

3.Травматичний стрес. Він розвивається після сильних або тривалих травмуючих подій і може спричинити значні психічні порушення, зокрема ПТСР[11].

Залежно від тривалості впливу стресових чинників, його поділяють на:

1. Гострий.

2. Хронічний.

Враховуючи ці фактори, особливого значення набуває надання підтримки дітям у стресових обставинах: соціальна взаємодія, увага та допомога дорослих здатні зменшувати рівень напруження та сприяти кращій адаптації дитини. Адаптація до стресу- це процес пристосування, в якому особистість використовує наявні ресурси для збереження внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування в умовах підвищеного навантаження.

Тому адаптація особистості до стресових чинників є необхідною умовою психічного благополуччя дитини. У віці 9- 10 років цей процес набуває особливої значущості, адже саме в цей період дитина засвоює соціальні норми, удосконалює навички спілкування та вчиться реагувати на нові життєві ситуації. Молодший шкільний вік характеризується підвищеною вразливістю до емоційних

перевантажень, тому від рівня адаптації залежить не лише навчальна успішність, а й формування стійких рис особистості.

Згідно з концепцією Г.Сельє адаптаційна реакція є універсальним механізмом реагування на стресові подразники, який активує фізіологічні та психологічні ресурси [58].

У свою чергу, Р.Лазарус та С.Фолкман вважали, що ефективність подолати стрес залежить від когнітивної оцінки ситуації: людина визначає на скільки подія для неї є загрозливою, та обирає відповідні копінг- стратегії. Вони виділили два основні типи стратегій: проблемно- орієнтовані (спрямовані на зміну ситуації) та емоційно- орієнтовані (спрямовані на зміну ставлення до ситуації) [56].

Для дітей 9- 10 років характерні особливі вікові закономірності адаптаційних процесів. У цей час завершується період початкової соціалізації, зростає значення колективу та думки однолітків.

Дитина поступово оволодіває здатністю усвідомлювати власні емоції, керувати поведінкою, орієнтуватися на моральні цінності. Разом з тим підвищується залежність від оцінки дорослих, виникає прагнення до самоствердження.

Серед найпоширеніших стресогенних ситуацій у молодших школярів дослідники Л.Карамушка, С.Максименко виокремлюють навчальні перевантаження, невпевненість у власних силах, суперечки з однолітками, надмірні вимоги батьків і педагогів, а також зміни в сімейному мікрокліматі [21].

Подібні обставини нерідко спричиняють тривожність, емоційне напруження, зниження мотивації до навчання. Якщо дитина немає сформованих механізмів емоційного самоконтролю, стресові впливи можуть виявлятися у соматичних симптомах- головному болю, порушеннях сну, дратівливості, тривожності.

Психологічна адаптація до стресу у молодшому шкільному віці- це складний процес формування внутрішньої рівноваги, що забезпечує стабільність емоційної сфери та розвиток уміння протистояти труднощам.

Як підкреслює В.Пано, результативна адаптація не зводиться лише до зменшення напруження- вона передбачає вироблення конструктивних моделей поведінки, які допомагають дитині справлятися з викликами суспільства.

У цьому віці можна виділити такі три ключові компоненти адаптації:

1).Емоційний компонент - включає здатність дитини усвідомлювати, виражати й регулювати свої почуття, звертатися по підтримку до дорослих.

2).Когнітивний компонент- полягає в осмисленні подій, формуванні адекватних уявлень про труднощі ,переоцінці ситуацій з урахуванням минулого досвіду.

3).Соціальний компонент- проявляється у налагодженні контактів,співпраці.

Як зазначив К.Роджерс, безумовне прийняття і довіра з боку дорослого створюють основу для формування внутрішнього відчуття безпеки, що є передумовою успішної адаптації [57]. Згідно з підходом Р.Лазаруса когнітивна переоцінка є центральним елементом процесу подолання стресу. Вона полягає у зміні ставлення до подій і наданні їм нового, менш загрозливого значення. Діти 9-10 років лише набувають цієї навички, тому роль дорослого полягає у допомозі переосмислити ситуації, що викликають тривогу.

Серед факторів, які забезпечують успішну адаптацію, особливе значення мають самооцінка та впевненість у власних можливостях.

А.Маслоу наголошував, що потреба у самоповазі є важливою для гармонійного розвитку особистості. Дитина, яка відчуває власну цінність, легше долає труднощі, зберігає позитивний емоційний фон і прагне до самореалізації [23].

Натомість, як зазначає О. Чебикін занижена самооцінка або відсутність підтримки можуть призвести до дезадаптивних форм поведінки: замкненості, тривожності, агресії, уникання контактів [44].

Не менш значущими є індивідуально- психологічні особливості дитини- тип темпераменту, емоційна стабільність, особливості мислення. На думку М.Боришевського, теплі сімейні стосунки та довірливе спілкування з батьками сприяють розвитку стресостійкості, тоді як напружена атмосфера чи конфлікти можуть знижувати адаптивний потенціал [2].

Важливим напрямом психологічної підтримки дітей у період адаптації виступають творчі методи роботи, що допомагають гармонізувати внутрішній стан. Одним із таких методів є казкотерапія, яка надає можливість безпечно прожити емоційно складні ситуації через символічні образи. Як зазначає Н.Лісневська, що завдяки взаємодії з казковими персонажами дитина може усвідомлювати власні почуття, знаходити способи подолання страхів і напруження [19].

Ще один із методів роботи- це застосування арттерапії, як зазначає О.Донченко, що різні артерапевтичні техніки, такі як музика, малювання, драматургія сприяють зниженню стресу, розкривають творчий потенціал, основне, що ці методи можуть полегшити процес адаптації учнів у навчальне середовище [14].

А.Одінцова зауважує, що арттерапія і казкотерапія можуть бути використані для розвитку різноманітних соціальних і психологічних навичок у дітей, а ще адаптуватися до різних життєвих ситуацій через творчість та рольові ігри [27].

Л.Терлецька акцентує увагу на тому, що творчі методи, зокрема, артерапія допомагає покращити психологічне здоров'я, пізнати себе, виявити внутрішні конфлікти і переживання. Підкреслює, що творчий процес-це потужний інструмент для сцілення і саморозвитку [40].

Тому адаптація до стресу дітей 9-10 років - це багатокомпонентний процес у якому поєднуються біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні чинники. Вона

визначає здатність дитини долати труднощі без втрати внутрішньої стабільності та є основою формування психологічної стійкості.

Отже, ефективна адаптація можлива тільки за умов підтримки дитини у шкільному, сімейному, суспільному середовищах.

1.3.Вплив казкотерапії в адаптації особистості до стресу.

Казкотерапія є одним із найефективніших засобів допомоги особистості в умовах стресу. Казки, завдяки символічній і метафоричній основі створюють безпечний простір для пошуку нових рішень, відхід від негативних емоцій, відновлення психологічного балансу. Важливо зазначити, що ефективність казкотерапії в адаптації до стресу значною мірою залежить від вікових особливостей людини. Для кожної вікової категорії казка виконує свої специфічні функції та по-різному впливає на процес подолання стресу. Завдяки різноманіттю казок їх можна застосовувати для досягнення різних психотерапевтичних та виховних цілей. Казка виступає як носій досвіду попередніх поколінь - це своєрідна «генетична пам'ять», завдяки якій людина не лише збагачує власний досвід, а й набуває мудрості предків.

У дошкільному і молодшому шкільному віці казка є природним і найбільш доступним способом пізнання світу. Дитина мислить образами, активно використовує уяву, тому казкові сюжети легко інтегруються у її внутрішній світ. Казкотерапія допомагає впоратися із страхами темряви, самотності, невпевненості, втраті друга, розлуку з батьками. Вона вчить долати труднощі, сприяє розвитку емоційної стійкості і впевненості у власних силах. У роботі з дітьми казка дозволяє не лише проводити психокорекцію і виховання, а й розвивати когнітивні, творчі та емоційні здібності дитини.

Важливо знати функції і підходи до застосування психокорекційних і психотерапевтичних казок для даного віку.

Як зазначають науковці О.Казачінер, Ю.Бойчук, А.Галій, що психокорекційні казки зосереджені на корекції поведінки дитини через створення позитивної атмосфери та соціально прийнятних настанов, вони спрямовані на вирішенні конкретних проблем, таких як тривожність, агресія. А психотерапевтичні казки спрямовані на глибші розуміння внутрішніх переживань дитини та їх трансформацію [17].

Для підлітків характерні криза ідентичності, підвищена вразливість та емоційна нестабільність. У цьому віці казка набуває форми притчі, легенди, чи символічної історії, яка дозволяє підліткові у метафоричній формі відшліфувати власні проблеми- пошук сенсу життя, переживання самотності, нерозуміння з боку дорослих. Казкотерапія допомагає підліткам осмислити цінності, сформувати уявлення про майбутнє, знайти ресурси для подолання конфліктів у сім'ї та колективі. Ідентифікуючись із героєм казки, підлітки можуть визначити для себе позитивні моделі поведінки, відшукати способи подолати кризові явища.

Ефективним інструментом у корекційно- розвивальній роботі із дітьми і підлітками мають терапевтичні казки, а особливо, казкові історії у цих казках. М.Марценюк, І.Фельцан акцентують увагу, що терапевтичні казки допомагають коригувати емоційний стан, розвивати соціальні вміння, сприяють самопізнанню. Казки дозволяють їм через вигадані казкові сюжети переживати реальні емоції і почуття. Але, щоб добитися ефективності в корекційній та розвивальній роботі потрібно підбирати казки, враховуючи індивідуальні потреби особистості [22].

У дорослому віці казка виконує іншу функцію: вона стає засобом саморефлексії та пошуку нових смислів. Для дорослої людини казкотерапія допомагає у подоланні професійного стресу, криз середнього віку, травматичних

подій. Вона стислює переосмислення власного життєвого досвіду, дозволяє знайти нові стратегії адаптації, відновити внутрішні ресурси.

А.Одінцова зауважує, що казка має великий психологічний потенціал, здатний допомагати людині знайти своє місце в житті та змінити своє відношення до себе. Завдяки казковим персонажам і сюжетам люди можуть вирішувати важливі питання, а саме: вибір життєвих цінностей, саморозуміння, подолання труднощів, а також налагодити стосунки з іншими людьми. А ще казка покращує комунікативні навички, допомагає зрозуміти свою роль у суспільстві [27].

Практична реалізація казкотерапії для подолання стресу потребує уважного добору методик і їх адаптації до індивідуальних особливостей дитини. У молодшому шкільному віці (9-10 років) діти активно пізнають себе та навколишній світ, формують уявлення про моральні норми, цінності, соціальні ролі. Цей період є критичним для становлення емоційної саморегуляції та розвитку стійкості до стресових ситуацій. Казкотерапевтичні заняття допомагають дітям (9-10 років) навчитися переносити способи вирішення казкових конфліктів у реальне життя. Серед ефективних методів роботи з казкою у такому віці є:

1. Активне читання казки. Цей підхід передбачає не пасивне слухання казки, а активну участь дітей у процесі. Під час читання доцільно ставити питання, обговорювати дії персонажів, їхні почуття, мотиви. Цей формат роботи допоможе дітям усвідомити, як герої долають труднощі, що викликає стрес і які висновки можна зробити з їхнього досвіду.

2. Рольові ігри за мотивами казок- це ефективний метод казкотерапії, що дає змогу дітям глибше усвідомити власні емоції через проживання певних ситуацій у ролі казкових персонажів. Такий формат роботи допомагає дитині безпечно «програвати» стресові або тривожні ситуації, що сприяє формуванню емоційної стійкості, впевненості у власних силах. За допомогою рольової гри дитина має змогу прожити різні емоційні стани: страх, смуток, гнів...- через образи казкових

героїв. Такий підхід дозволяє безпечно висловити й опрацювати складні почуття. У процесі гри дитина вчиться долати конфлікти та діяти за прикладом позитивних персонажів, які знаходять вихід із складних ситуацій. Підбір казки залежить від емоційного стану чи проблеми з якою стикаються діти. Наприклад, історії про подолання страхів, боротьбу зі злом або про перемогу над труднощами будуть особливо корисними для дітей, схильних до тривоги чи смутку.

3. Створення казкових історій разом із дітьми- ще один ефективний метод казкотерапії.

У процесі спільного вигадування сюжету дитина має змогу відобразити свої переживання у вигаданих ситуаціях, виступати в ролі автора. Вона може розповідати про свої страхи чи труднощі, а також знайти шляхи їх подолання через дії персонажів. Такий підхід не лише допоможе висловити емоції, а й сприяє формуванню почуття контролю над власним життям. Дитина сама створює історію своєю подолання стресу, що має потужний терапевтичний ефект. Добір казок для подолання стресу має враховувати вік дитини, її емоційний стан та характер стресової ситуації.

Для дошкільнят і дітей молодшого шкільного віку найкраще підходять казки з простими, зрозумілими сюжетами та яскравими персонажами, які допоможуть виражати основні емоції- страх, гнів, радість чи смуток. Для підлітків можна пропонувати більш складні історії, у яких герої стикаються із труднощами, долають випробування та роблять важливі висновки. Такі сюжети сприяють розвитку здібності до самоаналізу та емоційної рефлексії. Під час вибору казки необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Іноді певні персонажі чи події можуть викликати у дитини тривогу або негативні спогади, тому важливо обирати історії, які відповідають її рівню розвитку та психологічному стану.

Для дітей, які перебувають у стані підвищеного стресу, доцільно починати з казок, що створюють відчуття безпеки і підтримки. Наприклад, історії про дружбу,

турботу, добрих героїв або про те, як персонажі долають свої страхи та знаходять упевненість в собі. Казка повинна мати щасливий кінець, адже це дарує дитині надію та стимул для подальшого розвитку. У казкотерапії сюжет і персонажі виконують роль метафоричного шляху через який дитина може уявити та випробувати різні способи вирішення власних проблем. Особливе значення має те, що казка з позитивним фіналом дарує дитині відчуття надії та формує в її свідомості образи безпеки і стабільності. Тому казкотерапія виступає не лише як засіб зниження стресу, а й як метод розвитку психічної гнучкості та внутрішніх ресурсів дитини, що сприяє її емоційного та психологічного зростанню. Під час адаптації казки можливе внесення змін у сюжет для підвищення її терапевтичного впливу. Наприклад, для дитини із низькою самооцінкою історія може акцентувати успіхи головного героя, його здатність долати труднощі та отримувати підтримку друзів чи родини.

Якщо дитина має проблему з комунікацією, і це викликає у неї стрес, тоді сюжет може включати ситуації, де персонажі вчаться висловлювати свої думки та виражати емоції. Ще одним важливим аспектом є адаптація сюжету або способу його подання під конкретні потреби дитини. Наприклад, для дітей із тривожністю можна обирати історії, які демонструють успішне спілкування та побудова довіри. Через героїв казки діти спостерігають приклади позитивної поведінки, такі як співпраця, взаємодопомога, довіра і вміння вирішувати конфлікти.

Казкотерапія також стимулює розвиток когнітивних здібностей. Під час слухання, аналізу та обговорення казки дитина тренує увагу, пам'ять. Інтерактивні форми роботи, такі як створення власних історій або рольові ігри, сприяють розвитку уяви та творчого мислення. Казкотерапія також суттєво сприяє підвищенню самооцінки дитини. Успішне вирішення конфліктів у сюжетах казки дає відчуття власної значущості та здатності долати труднощі. Такий позитивний

досвід дитина може переносити на реальне життя, усвідомлювати, що вона здатна ефективно вирішувати проблеми.

Отже, казкотерапія виступає ефективним психологічним засобом адаптації дитини до стресових умов. Її вплив полягає у створенні безпечного простору для самовираження, у символічному проживанні конфліктів, формуванні позитивних моделей поведінки. Враховуючи зазначене, казкотерапія може розглядатися як дієвий засіб психологічної підтримки процесу адаптації особистості до стресу, особливо у дітей молодшого шкільного віку. Саме це створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження ефективності казкотерапевтичних методик.

Висновки до 1 розділу.

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичне обґрунтування проблеми адаптації особистості до стресу та визначено можливості використання казкотерапії як ефективного психологічного методу у цьому процесі. Проведений аналіз наукових джерел дав змогу розкрити сутність казкотерапії, її психологічні механізми, а також окреслити специфіку впливу цього методу на подолання стресових станів.

Казка постає як символічна модель життєвих ситуацій у межах якої людина може опосередковано осмислювати власний досвід, виявляти внутрішні конфлікти, знаходити оптимальні шляхи їх вирішення. Зазначено, що казкотерапія сприяє розвитку емоційної сфери, уяви, рефлексії, самопізнання. Також узагальнено наукові підходи до розуміння стресу та процесу адаптації. Адаптація розглядається як динамічний процес взаємодії особистості із середовищем, спрямований на відновлення психологічної рівноваги, ефективне функціонування в умовах напруги. Можна зазначити, що застосування казкотерапії в роботі зі стресовими станами є

перспективним напрямом психологічної допомоги. Казкові сюжети дають змогу моделювати нові поведінкові стратегії, знижувати рівень тривожності, імпульсивності, формувати внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів. Через символічні образи казка допомагає знайти нові ресурси та сформувати конструктивні життєві стратегії.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що казкотерапія є ефективним психокорекційним засобом адаптації особистості до стресу. Вона сприяє зміцненню стресостійкості та формуванню адаптивних механізмів особистості. Застосування казкотерапевтичних підходів у практичній психології відкриває широкі можливості для підтримки людей у процесі подолання стресових ситуацій і досягнення внутрішньої гармонії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КАЗКОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ.

2.1. Організація емпіричного дослідження ефективності застосування казкотерапії як засобу підвищення адаптації особистості до стресу.

Організації емпіричного дослідження-це планування та проведення дослідження у якому знання здобуваються через спостереження, експерименти або збір даних. У контексті дослідження адаптації особистості до стресу засобами казкотерапії включає всі етапи- від постановки проблеми до інтерпретації результатів.

Необхідність організації емпіричного дослідження зумовлена потребою науково перевірити ефективність казкотерапії як засобу підвищення стресостійкості та формуванню адаптивних механізмів особистості до стресу.

1. Систематичність забезпечує логічну послідовність дослідницьких дій: від постановки мети до аналізу результатів, що унеможливорює випадковість висновків.

2. Об'єктивність гарантується застосуванням надійних діагностичних методик, які дозволяють отримати результати, незалежні від суб'єктивних оцінок.

3. Ефективність полягає у можливості перевірити практичну дієвість казкотерапевтичних методів у подоланні стресу та розвитку алаптивності.

4. Основні аспекти організації включають: визначення мети, завдань, гіпотези; добір вибірки; використання комплексу діагностичних і корекційних методів; дотримання етичних норм; поетапність проведення дослідження.

5. Алгоритм проведення дослідження:

1. Постановка мети і гіпотези.

2. Вибір методів і учасників.
3. Початкові вимірювання.
4. Впровадження казкотерапії.
5. Повторна діагностика.
6. Аналіз результатів і формування висновків.
1. Формування мети і завдань дослідження.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що застосування казкотерапії сприяє підвищенню рівня стресостійкості та розвитку ефективних механізмів адаптації особистості, що виявляється у позитивній динаміці показників на заключному етапі експерименту.

Дослідження проходило у травні 2025 року.

Емпіричне дослідження проходило у три етапи, які забезпечили системний підхід до діагностики, збору та аналізу результатів.

Перший етап включає розробку та відбір психодіагностичних методик, які найкраще відповідають меті дослідження.

Цей етап є критично важливим для забезпечення валідності та надійності отриманих результатів. На цьому етапі була сформована репрезентативна вибірка респондентів.

Другий етап - це проведення самого емпіричного дослідження, яке передбачає реалізацію програми дослідження та психологічну діагностику респондентів. Особливу увагу на цьому етапі приділено дотриманню етичних принципів: конфіденційності, добровільності участі та анонімності отриманих даних.

Третій етап включає обробку та детальний аналіз отриманих результатів. На цьому етапі проведено систематизацію даних, їх узагальнення та виявлення основних тенденцій і закономірностей.

Вибірка нашого дослідження складається із 30 респондентів (учнів 4-х класів, вік 9-10 років). Дослідження проводилося в місті Івано-Франківськ, початкова школа 9 Івано-Франківської міської ради.

До вибірки входять 20 хлопців 10 дівчат.

У ході дослідження нами було використано 4 психодіагностичних методик: Проективна методика А.Прихожан «Діагностика шкільної тривожності» [32]. Проектну методику «Кактус» (М.Панфілова) [33], проектна методика «Будиночки» О.Орехової [34]. Колірний тест М.Люшера [35].

2.2 Вибір методу дослідження.

Дослідження: проективна методика А.Прихожан «Діагностика шкільної тривожності», методика- тест «Будиночки» (О.Орехової).

Спостереження: систематичне спостереження за поведінкою учнів у процесі навчання, спілкування, відпочинку.

Інтерв'ю: бесіда з учнями, батьками, вчителями для збору додаткової інформації про стрес.

Проективні методики: використання малюнків, гри, щоб виявити приховані почуття та переживання (малюнкова методика «Кактус» Панфілова, малюнковий тест М.Люшера).

3.Вибір вибірки.

Вибірка- школярі 4-х класів.

4.Розробка інструментарію дослідження.

Опитувальник: використання вище зазначених опитувальників з урахуванням вікових особливостей школярів та мети дослідження.

Протокол спостереження: розробка протоколу для фіксації спостережуваних проявів стресу.

Бесіди: проведення бесід з учнями та вчителями.

5.Проведення дослідження

Отримання дозволів: отримання дозволу від адміністрації школи, батьків учнів на проведення дослідження.

Інструктаж: детальний інструктаж учасників дослідження щодо процедури проведення.

Збір даних: проведення опитування, спостереження, інтерв'ю, відповідно до розробленого плану.

6.Обробка та аналіз даних.

Кодування даних: перетворення даних у кількісну форму для подальшого аналізу.

Статистичне опрацювання: використання статистичних методів для аналізу даних.

Формулювання висновків.

Інтерпретація результатів: аналіз даних і формулювання висновків про застосування казкотерапії як засобу підвищення адаптації особистості до стресу.

Формулювання рекомендацій: розробити рекомендації для впровадження занять з казкотерапії в практичну діяльність психологів, педагогів для підтримки школярів в адаптаційний період.

1.3 метою діагностики шкільної тривожності у дітей нами використано проєктивну методику «Діагностика шкільної тривожності» (А.Прихожан).

Інструкція: методика представляє два набори карток по 12 картинок. Окремо набір для діагностування дівчаток, і окремо- для хлопчиків.

Методика проводиться індивідуально з кожним досліджуваним.

Дітям по черзі показують 12 картинок, їм потрібно визначити, який настрій у хлопчика- дівчинки на цьому малюнку, та пояснити чому саме такий настрій.

Настрій відображається на обличчі. Коли настрій гарний- обличчя веселе, радісне, щасливе, а коли поганий- сумне.

У ході виконання першого завдання інструкція надається стільки разів, скільки потрібно буде для повного розуміння дитиною інструкції.

Перед пред'явленням картинок 2,3,5,6,10 дитині дитині попереднього пропонується вибрати одного із персонажів- дітей та розповісти про нього історію.

Обробка результатів тесту здійснюється із врахуванням кількості відповідей на 10 завдань, які мають негативний емоційний спектр: сум і більше подібних відповідей:(печаль, гнів, не цікавить).

Тривожною вважається дитина, яка отримала 7 та більше відповідей на 10 завдань.

За результатами проєктної методика А.Прихожан було визначено у молодших школярів досить високі показники стресу через прояви шкільної тривожності. Так, у 40% досліджуваних дітей виявлено високий рівень тривожності, а це свідчить і про високий рівень стресу. Середній рівень шкільної тривожності виявлено теж у 40%дітей- це свідчить про помірний стрес.

Тобто для 80% діагностованих дітей притаманний підвищений рівень тривожності, яка проявляється у хвилюванні школярів за навчальний процес, під час спілкування з учителями, під час уроків, з однокласниками, а також із батьками, які вимагають позитивних оцінок. Школярі, у яких високий і помірний прояв тривожності, невпевнені у своїх можливостях і мають труднощі в адаптації до шкільного середовища. Низьким рівнем шкільної тривожності і тим самим низькою шкалою стресу володіють тільки 20% школярів. Для них школа не створює такої напруженої ситуації, яка викликає стан постійного хвилювання. Такі учні, як правило, краще адаптовані до навчального процесу.

2. Ми обрали для діагностики емоційно- особистісної сфери дітей, наявності у них агресії, її направленості та інтенсивності проєктну методику «Кактус». (М.Панфілова).

Інструкція: для проведення діагностики кожній дитині дається аркуш А4, набір простих і кольорових олівців.

Завдання полягає зобразити кактус у такому вигляді, в якому досліджувані собі його уявляють.

При проведенні цієї методики задаються питання:

1. Цей кактус домашній, чи дикий?
2. Цей кактус сильно колеться? Його можна торкатися?
3. Кактусу подобається, коли за ним доглядають, поливають, підживлюють?
4. Кактус росте один, чи по сусідству ростуть інші рослини?
5. Коли кактус підросте, як він зміниться (голки, відростки, обсяг?).

При обробці та інтерпретації результатів враховуються зображення малюнку згідно із такими емоційно- особистісними характеристиками:

1. Агресивність (наявність голок, їх кількість, чи сильно вони стирчать, їх довжина, густина розміщення).
2. Імпульсивність: (сильний натиск, уривчасті лінії).
3. Егоцентризм, прагнення до лідерства (великий малюнок, розташований в центрі аркуша).
4. Невпевненість у собі, залежність (маленький малюнок, розміщений внизу аркуша).
5. Демонстративність, відкритість (наявність виступаючих відростків, химерність форм).

Форма аналізу малюнка «Кактус» (проективна методика)

1. Загальна інформація:

Ім'я дитини: _____

Вік: _____

Дата проведення: _____

Психолог/вчитель: _____

2. Загальні характеристики малюнка:

Розмір малюнка: ☐ Малий ☐ Середній ☐ Великий

Розміщення на аркуші: ☐ Центр ☐ Ліво ☐ Право ☐ Верх ☐ Низ

Якість ліній: ☐ Впевнені ☐ Тремтливі ☐ Слабкий натиск ☐ Сильний натиск

3. Структура кактуса:

Форма: ☐ Витягнутий ☐ Кулястий ☐ Інше: _____

Кількість гілок: ☐ Без гілок ☐ 1–2 ☐ 3+

Є квіти або плоди? ☐ Так ☐ Ні

Є очі, рот, руки? ☐ Так ☐ Ні (якщо так, опиши: _____)

4. Голки:

Кількість: ☐ Багато ☐ Помірно ☐ Мало ☐ Відсутні

Розмір: ☐ Великі ☐ Маленькі

Напрямок: ☐ Вгору ☐ Вниз ☐ В усі боки

Характер голок: ☐ Гострі ☐ М'які ☐ Декоративні

5. Додаткові елементи:

Горщик: ☐ Так ☐ Ні

Земля: ☐ Так ☐ Ні

Фон: ☐ Сонце ☐ Хмари ☐ Люди ☐ Рослини ☐ Тварини ☐ Інше:

6. Емоційне враження від малюнка:

☐ Затишний

☐ Агресивний

☐ Самотній

☐ Веселий

☐ Тривожний

☐ Нейтральний

Інше: _____

7. Попередня інтерпретація (психолог заповнює):

Згідно із діагностикою особливостей прояву агресивності досліджуваних, яка здійснювалася за проєктивною методикою «Кактус» (М.Памфілова), було визначено, що крім агресивності, у дітей було виявлено такі особливості поведінки: егоценризм, імпульсивність, невпевненість, відкритість, демонстративність.

У 23% досліджуваних виявлено егоценризм. Для них характерним є невміння прислухатися до думки іншої людини, зосередженість тільки на власних потребах. Агресивність властива для 20% школярів, яка виявляється у схильності до конфліктів, не дотримання правил, не можливості втримати свої негативні емоції.

Відкритість властива 17% школярам, яка проявляється у дружелюбності, готовності до спілкування, допитливості.

Невпевненість властива 10%школярам, яка проявляється у сумніві у власних силах, обережність у діях.

Демонстративність властива 10%школярам, яка проявляється прагненням привертати увагу і бажанням виділятися серед інших. На нашу думку, виявлені риси особистості свідчать про емоційну нестабільність дітей та схильність до переживання певних типів емоцій.

1.3. Тест «Будиночки».

Автор: О.Орехова.

Методика спрямована на діагностику особистісних відносин, соціальних емоцій та ціннісних орієнтацій у дітей.

Інструкція: спеціальний бланк та набір 8 кольорових олівців (синій, червоний, жовтий, зелений, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний).

Процедура дослідження проводиться в 3 етапи.

1 етап: Кожен із досліджуваних по черзі зафарбовує 8 прямокутників тим кольором, який із запропонованих їм подобається. Перший прямокутник- це колір, який найбільше подобається (найбільш приємний), другий- найприємніший із тих, що залишилися і так далі.

2 етап- дітям пропонується замалювати 10 будиночків в яких живуть емоції.

Емоції (почуття) щастя, горе, справедливість, образа, дружба, сварка, доброта, злість, сум, захоплення.

Діти обирають колір олівця, який асоціюється у них з цим станом та розфарбовують відповідний будиночок.

Одним кольором можна розфарбовувати різні емоції.

3 етап. Діти поселяють у 10 будиночків частинки своєї душі, обирають колір, який цим частинкам підходить.

1 будиночок- душа дитини, 2- настрій, коли вона йде до школи, 3- настрій на уроках читання, 4- настрій на уроках письма, 5- настрій на уроках математики, 6- настрій, коли вона розмовляє із вчителем, 7- настрій, коли вона спілкується з однокласниками, 8-настрій, коли вона знаходиться вдома, 9- настрій, коли вона робить. уроки, 10- обирає сама, хто живе в цьому будиночку.

При обробці отриманих результатів визначається вегетативний коефіцієнт, який характеризує енергетичний баланс організму.

Вираховується він за формулою: $\frac{BK/18 - \text{місце червоного кольору} - \text{місце синього кольору}}{18 - \text{місце синього кольору} - \text{місце зеленого}}).$

Енергетичний показник інтерпретується таким чином: 0-0.5- хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність, навантаження непосильні для дитини.

0,51-0,91- компенсування стану втоми, самовідновлення відбувається за рахунок періодичного зниження активності;

0.92-1,9- оптимальна працездатність, бадьорість, здорова активність, готовність енергозатрат;

Понад 2,0- перезбудження- активність на межі власних можливостей, швидке виснаження.

Наступний коефіцієнт, який вираховується за допомогою цієї методики «Сумарне відхилення» (СВ)- індикатор психосоматичного благополуччя. Вираховується цей показник за допомогою визначення різниці між реальним місцем розміщення кольору за нормативним положенням кольору.

Значення СВ може знаходитись у межах від 0 до 32 і може бути тільки парним.

Інтерпретація- більше 20- негативні емоції переважають, поганий настрій.

10-18-емоційний стан в нормі, дитина може радіти і сумувати.

Менше 10- переважають позитивні емоції: веселість, щастя, оптимізм

Завдання 2,3- розшифровують емоційну сферу та визначають особистості його адаптації.

Завдання 2- це сфера соціальних емоцій.

В нормі- позитивні почуття дитина розфарбовує основними кольорами, негативні- коричневим, чорним.

Актуальність переживання дитиною того чи іншого почуття вказує його місце в кольоровому градуснику (завдання1).

Завдання 3 відображає емоційне ставлення дитини до себе, шкільної діяльності, вчителів, однокласників, батьків.

Про наявність проблеми у цих сферах вказують кольори чорний, коричневий у дітей.

1.4. Малюнковий тест М.Люшера. Характеристика кольорів (по Максу Люшеру) включає в себе 4 основних і 4 додаткових кольори.

Основні:

№ 1 – синій. Символізує спокій, стан спокою, потребу у відпочинку, емоційну стабільність і задоволеність, душевну прихильність, гармонію. Особистісні характеристики кольору: чесність, справедливість, незворушність, доброта і сумлінність.

№ 2-зелений. Символізує вольове зусилля, напругу і наполегливість, високий рівень домагань і самовпевненість, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість і завзятість у досягненні цілей, упертість, енергійний захист своїх позицій. Самостійність, незворушність, черствість.

№ 3-червоний. Символізує силу волі, активність, що доходить в ряді випадків до агресивності, прагнення до успіху через боротьбу, наступальність і владність, потребу діяти і витратити сили, лідерство та ініціативність, збудженість. Особистісні характеристики: чуйність, рішучість, енергійність, напруженість, дружелюбність, впевненість, товариськість, дратівливість, привабливість, діяльність.

№ 4-жовтий. Символізує активність, прагнення до спілкування і сприйнятливості до всього нового, оптимізм, радість і веселість, розслабленість і розкутість, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей. До особистісних характеристик відносяться: балакучість, природність, відкритість, товариськість, енергійність.

Додаткові:

№ 5-фіолетовий. Символічне значення: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість і мрійливість, захоплення і фантазії.

Особистісні характеристики: несправедливість, нещирість, егоїстичність, самотійність.

№ 6-коричневий. Уособлює комфорт тілесних відчуттів, прагнення до затишку і спокою, фізичну легкість і сенсорну задоволеність. Для коричневого кольору були отримані такі особистісні характеристики, як поступливість, залежність, спокій, сумлінність і розслабленість.

№ 7-чорний. Символізує в першу чергу заперечення, закінчення чого-небудь і відмову, зречення і неприйняття, протест проти чого – або кого-небудь. У граничній формі символізує небуття. Особистісні характеристики чорного кольору: непривабливість, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїстичність, незалежність, ворожість.

«0-сірий. Символізує нейтральність і «безбарвність», неучасть, соціальну відгородженість, свободу від зобов'язань, неврівноваженість, млявість і розслабленість, невпевненість, несамотійність і пасивність.

Основні кольори, на думку М.Люшера, символізують наступні психологічні проблеми:

1. Синій- потреба в спокої, задоволенні, стійкої позитивної прихильності.
2. Зелений-потреба в самоствердженні.
3. Червоний- потреба активно діяти і досягати успіху.
4. Жовтий- потреба в перспективі, надія на краще, мрії.

Якщо основні кольори знаходяться в 1-й-5-й позиціях, вважається, що ці потреби певною мірою задовольняються, сприймаються, такі, що задовольняються.

Якщо вони на 6-8-их позиціях- має місце тривожність, конфлікт, незадоволеність через несприятливі обставини.

Той колір, який відхиляється дрсліджуваним, може розглядатися як джерело стресу.

Наприклад, якщо відхиляється синій колір означає незадоволеність відсутністю спокою, прихильності.

Приблизна характеристика обраних позицій, яких надав М.Люшер.

1- позиція відображає засоби досягнення мети, наприклад, вибір синього кольору- це здатність діяти спокійно, без зайвої напруги.

2- а позиція показує мету до якої прагне досліджуваний.

3- а позиція і 4- а позиція відображають відчуття досліджуваним істинної ситуації, в якій він знаходиться.

5-а і 6- а позиції відображають байдужість до кольору, нейтральне до нього ставлення.

7- а,8- а позиція- характеризують негативне ставлення до кольору, прагнення придушити будь-яку потребу, мотив, настрій.

2.3.Аналіз отриманих результатів.

Психодіагностичне дослідження проведене за допомогою вибраних методик дозволило нам отримати результати, які свідчать про рівень стресу досліджуваних молодших школярів.

Отримані результати представлені на рисунку 2.1-2.4.

Розглянемо детальний аналіз отриманих результатів.

За результатами проєктивної методики А.Прихожан «Діагностика шкільної тривожності» результати якої представлені на рисунку 2.1 ми можемо помітити досить високі показники стресу через прояви шкільної тривожності.

Рисунок 2.1. Результати діагностики тривожності молодших школярів за проєктивною методикою

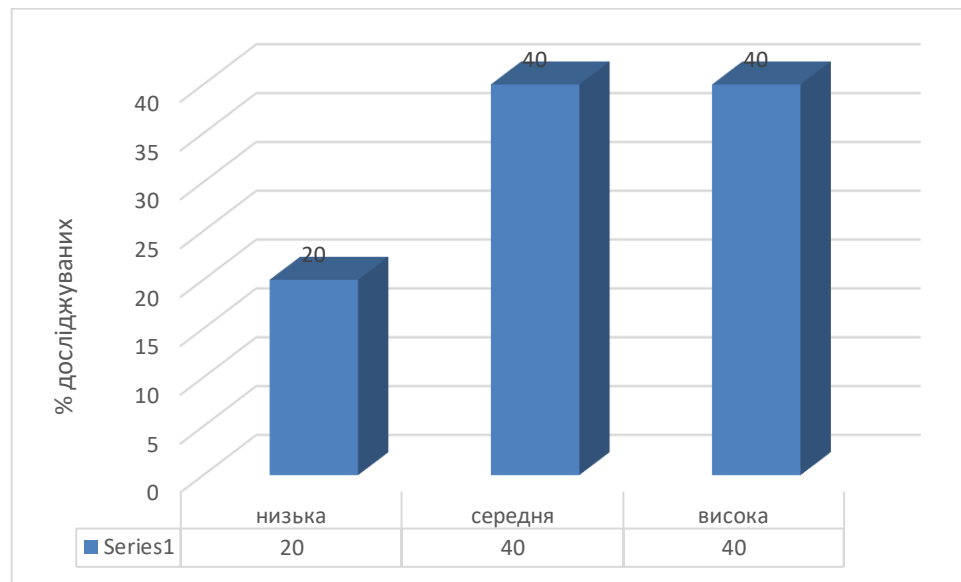


Рисунок 2.1. Результати діагностики тривожності молодших школярів за проєктивною методикою «Діагностика шкільної тривожності» (А. Прихожан).

«Діагностика шкільної тривожності» (А. Прихожан).

Так, у 40% досліджуваних дітей виявлено високий рівень шкільної тривожності, а це свідчить і про високий рівень стресу, середній рівень шкільної тривожності виявлено теж у 40% дітей- це свідчить про помірний стрес.

Тобто для 80% діагностованих дітей притаманний підвищений рівень тривожності, яка проявляється у хвилюванні школярів за навчальний процес, під час спілкування з учителями, під час уроків, з однокласниками, а також із батьками, які вимагають позитивних оцінок. Школярі, у яких високий і помірний прояв тривожності, невпевнені у своїх можливостях і мають труднощі в адаптації до шкільного середовища.

Низьким рівнем шкільної тривожності і тим самим низькою шкалою стресу володіють тільки 20% школярів. Для них школа не створює такої напруженої

ситуації, яка викликає стан постійного хвилювання. Такі учні, як правило, краще адаптовані до навчального процесу.

Згідно із діагностикою особливостей прояву агресивності досліджуваних, яка здійснювалася за проєктивною методикою «Кактус» (М.Памфілова), було визначено, що крім агресивності, у дітей було виявлено такі особливості поведінки: егоцентризм, імпульсивність, невпевненість, відкритість, демонстративність.

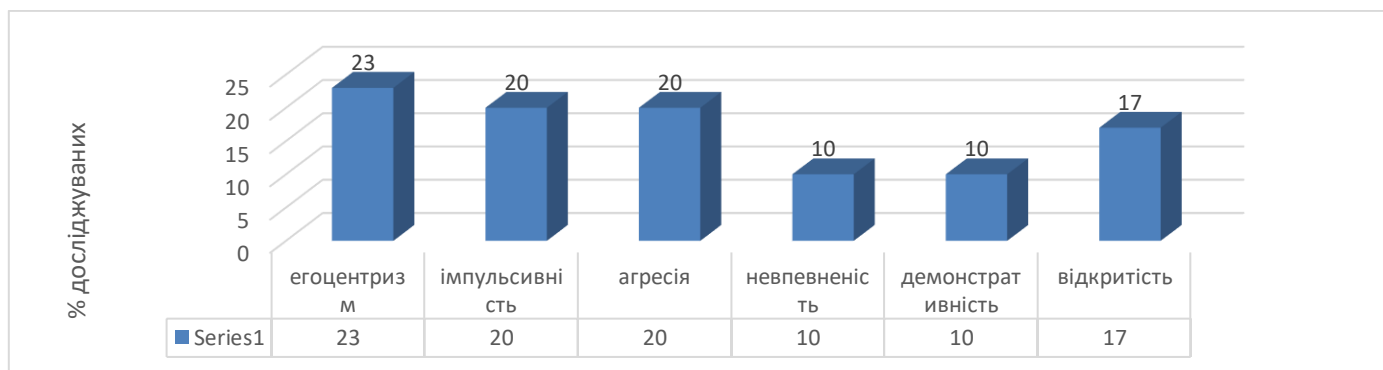


Рисунок 2.2. Результати діагностики агресивності молодших школярів за проєктивною методикою «Кактус» (М. Памфілова).

У 23% досліджуваних виявлено егоцентризм. Для них характерним є невміння прислухатися до думки іншої людини, зосередженість тільки на власних потребах. Агресивність властива для 20% школярів, яка виявляється у схильності до конфліктів, не дотримання правил, не можливості втримати свої негативні емоції.

Відкритість властива 17% школярам, яка проявляється у дружелюбності, готовності до спілкування, допитливості.

Невпевненість властива 10% школярам, яка проявляється у сумніві у власних силах, обережність у діях.

Демонстративність властива 10% школярам, яка проявляється прагненням привертати увагу і бажанням виділятися серед інших. На нашу думку, виявлені риси особистості свідчать про емоційну нестабільність дітей та схильність до переживання певних типів емоцій.

Ще однією методикою, яка була проведена для нашої магістерської роботи була методика «Будиночки» (О.Орехової).

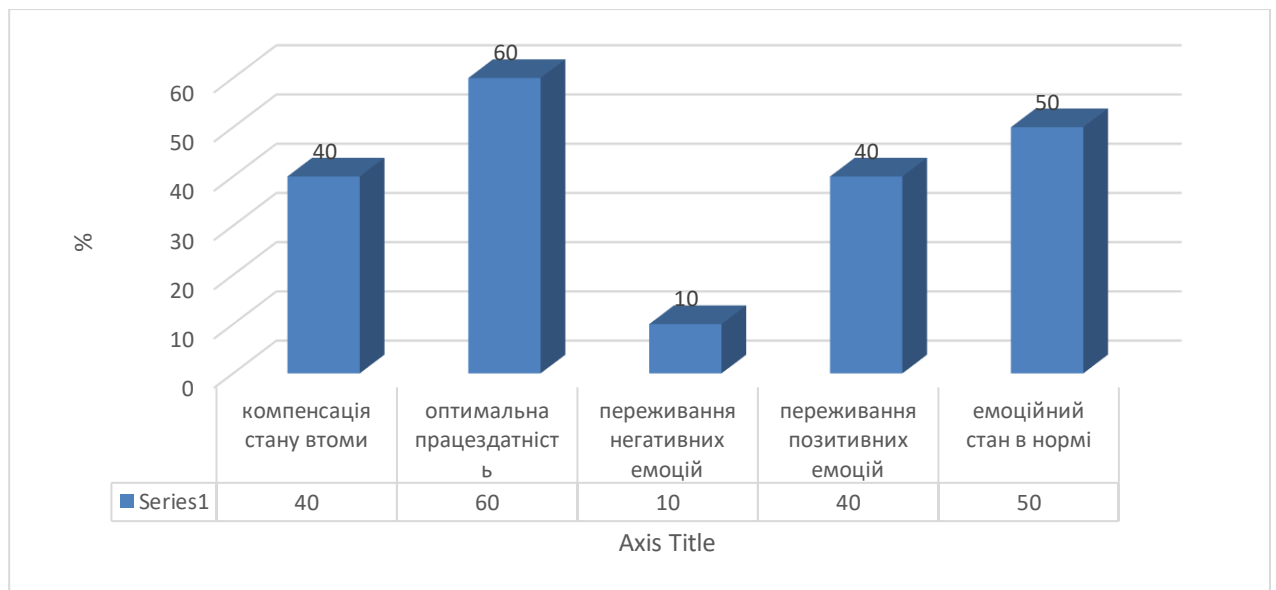


Рисунок 2.3. Результати діагностики особливостей переживання емоцій на основі проєктивної методики «Будиночки» (О. Орехової).

Згідно з даними для молодших школярів 4- класів можна виділити такі особливості:

- у більшості дітей (80%) спостерігається оптимальний рівень працездатності на момент проведення дослідження;
- у стані емоційної рівноваги перебувають 70% дітей.
- у 40% дітей переважають позитивні емоції;
- 10% характеризуються. переживанням негативних емоцій;
- 20% дітей перебувають у стані втоми.

З аналізу цих показників видно, що приблизно 10-20% дітей мають труднощі в регуляції емоційних станів, відчувають напруженість, втому та негативні емоції.

Подальший аналіз буде здійснено на основі результатів діагностики ставлення дітей до власних емоційних переживань.

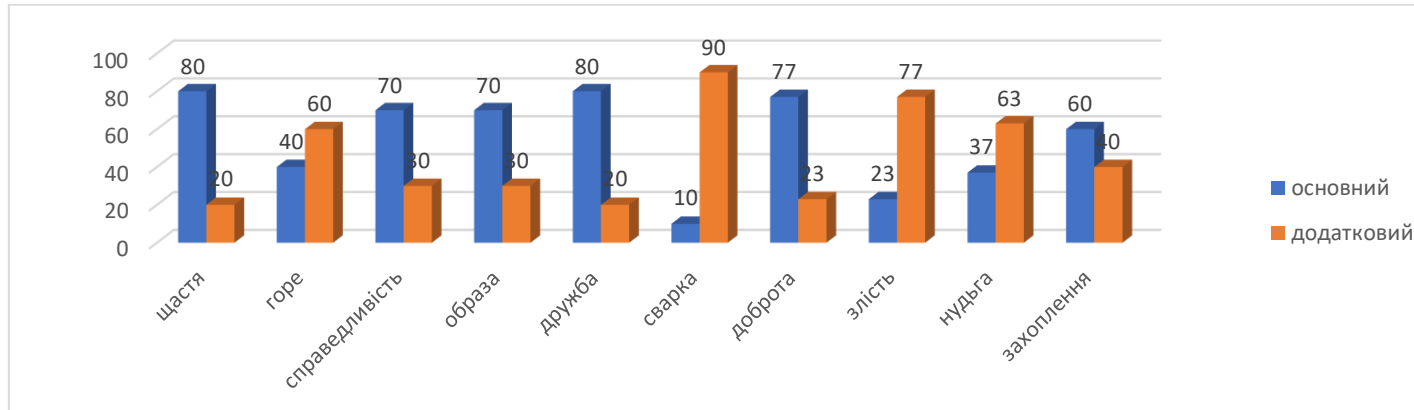


Рисунок 2.4. Результати діагностики особливостей переживання емоційних станів за допомогою проєктивної методики «Будиночки» (О. Орехової).

Аналіз вибору кольору для різних емоційних переживань дозволяє зробити такі висновки:

У більшості дітей (80%) щастя оцінюється позитивно, тобто вони сприймають його як зрозумілий та приємний стан.

Переживання горя (40%) дітей має позитивний емоційний характер, тоді як (60%) сприймають його негативно.

Почуття справедливості оцінюється позитивно у (70%) дітей і (30%) негативно.

Переживання образи сприймається як позитивне (30%) дітей та як негативне (70%).

Дружба є позитивним явищем для (80%) дітей, водночас (20%) оцінюють її негативно.

Сварка сприймається позитивно у (10%) дітей, негативно у (90%) дітей.

Доброта оцінюється як позитивна риса (77%) учнів, у (23%)-негативно.

Злість сприймається позитивно у (23%) дітей, а негативно-(77%).

Нудьга, як стан відсутності інтересу, позитивно оцінюється (37%) дітей, негативно-(63%).

Захоплення позитивно оцінюється (70%) дітей, негативно оцінюється (30%) дітей.

Дослідження особливостей емоційного ставлення до різних сфер діяльності, представлене на рисунку 2.5. дозволяє зробити такі висновки.

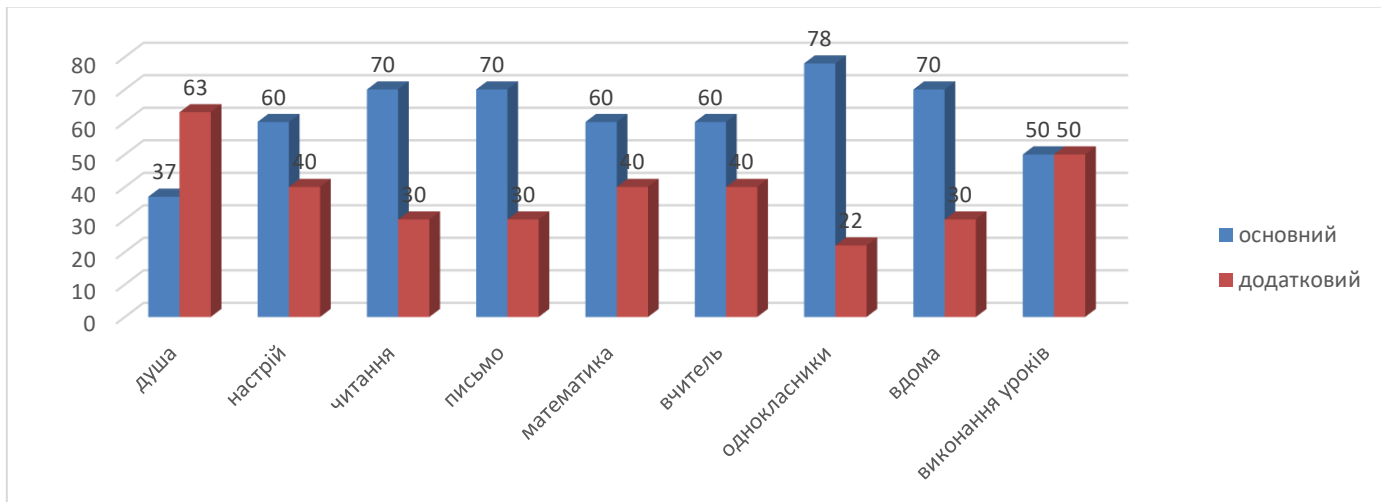


Рисунок 2.5. Результати діагностики особливостей ставлення до різних сфер життя за допомогою проєктивної методики

«Будиночки» (О. Орехової).

Молодші школярі(4-х) класів загалом сприймають різні сфери життя позитивно. Водночас дещо більше незадоволення виявляється при оцінці власних можливостей (37%), під час письма(40%),під час математики(40%).

З метою діагностики рівня емоційної адаптованості дітей до стресових ситуацій було використано колірний тест М.Люшера. Аналіз результатів дозволив виявити як загальні тенденції, так і певні індивідуальні особливості у структурі емоційних переваг дітей.

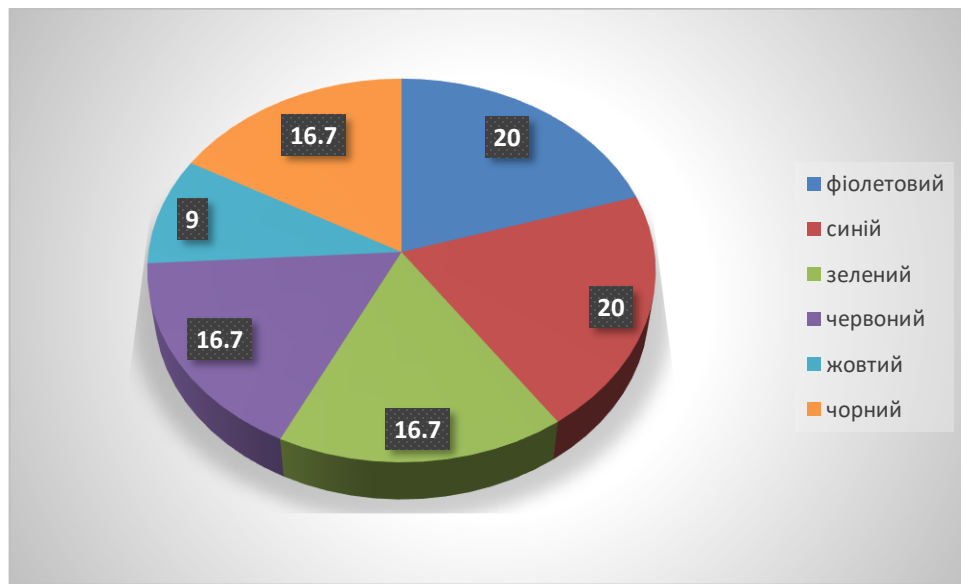


Рисунок 2.6. Результати діагностики рівня емоційної адаптованості дітей до стресових ситуацій за «колірним тестом»

М. Люшера.

У результаті дослідження встановлено, що найбільш часто на перше місце учні ставили фіолетовий і синій кольори по (20%). Дещо рідше обирали зелений, червоний і чорний по (16,7%). Жовтий колір виявився наймен популярним (10%).

Популярним серед учнів є фіолетовий і синій кольори по (20%), що свідчить про потребу у гармонійний стосунках і емоційну чутливість. Найменш обраним став жовтий колір (9%), а вибір чорного кольору (16,7%) у частини дітей вказує на підвищений рівень тривожності і наявність внутрішнього протесту. Такий розподіл свідчить про переважання емоційно- чутливих та гармонійно- орієнтованих стратегій адаптації до стресу серед молодших школярів.

Розглянемо співвідношення кольорів, які обрали школярі 4-х класів і відношення їх до стресу.

- Фіолетовий і синій кольори (40%)- відображають потребу в учнів у гармонії, позитивних емоційних контактах та казкових засобах подолання стресу.

- Зелений (16.7%)- демонструє прагнення до контролю та самоствердження, що може виступати адаптивним механізмом у стресових умовах.

- Червоний (16.7%)- свідчить про енергійність, готовність активно долати перешкоди, але може супроводжуватися імпульсивною реакцією на стрес.

- Жовтий (9%) символізує оптимізм, надію на позитивні зміни, є важливим ресурсом при переживанні стресових ситуацій.

- Чорний (16.7%)- це показник внутрішньої напруги, тривожності, протесту. Це свідчить про підвищену чутливість частини дітей до стресових ситуацій і необхідність у психокорекційній роботі.

Позитивний є той факт, що більшість учнів відкидають «негативні» кольори- сірий, чорний, коричневий. Ці кольори стоять на останніх позиціях. Це говорить про те, що молодші школярі намагаються уникати станів ізоляції, відчуження, дискомфорту.

Наступний етап порівняльного дослідження полягає у проведенні кореляції по Пірсону. Аналіз кореляції за Пірсоном дає глибоке розуміння про взаємозв'язок між рівнем шкільної тривожності та проявами особистісних характеристик, виявленими за допомогою проєктивних методик «Діагностика шкільної тривожності» А.Прихожан. Проєктивна методика «Кактус» А.Панфілова. Тест «Будиночки» О. Орехової. Малюнковий (колірний) тест М.Люшера.

Коефіцієнт Пірсона r показує ступінь та напрям лінійного зв'язку між двома змінними (X, Y).

- r -може бути від -1 до $+1$.
- $r > 0$ - пряма залежність, коли дві змінні (X, Y)-зростають.
- $r < 0$ -обернена залежність, коли X -зростає, Y -зменшується.
- $r = 0$ -зв'язок відсутній.

Інтерпретація сили зв'язку.

- $r = 0.0-0.2$ -дуже слабкий.

- $r=0.2-0.4$ - слабкий.
- $r=0.4-0.6$ -середній.
- $r=0.6-0.8$ -високий.
- $r=0.8-1.0$ -дуже високий.

Кореляційний аналіз за Пірсоном представлений в Табл 2.1.

Табл 2.1 Кореляційний аналіз за Пірсоном

Змінні	r (Пірсон)	Напрямок зв'язку	Сила зв'язку	Пояснення
Тривожність – Егоцентризм (Кактус)	0,42	позитивний	середній	Зростання тривожності супроводжується підвищенням егоцентризму
Тривожність – Імпульсивність (Кактус)	0,45	позитивний	середній	Вища тривожність пов'язана з більшою імпульсивністю
Тривожність – Агресивність (Кактус)	0,38	позитивний	слабкий-середній	Тривожні діти більш агресивні
Тривожність – Позитив, гармонія (Люшер)	-0,52	негативний	середній	Вища тривожність зменшує прояви гармонії та позитиву

Тривожність – Імпульсивність (Люшер)	0,46	позитивний	середній	Тривожність пов'язана з імпульсивністю у колірному тесті
Тривожність – Працездатність (Будиночки Орехової)	-0,48	негативний	середній	Вища тривожність знижує працездатність
Тривожність – Позитивні емоції (Будиночки Орехової)	-0,50	негативний	середній	Зі зростанням тривожності зменшується кількість позитивних емоцій
Тривожність – Втома (Будиночки Орехової)	0,41	позитивний	середній	Вища тривожність супроводжується втомою
Тривожність – Негативні емоції (Будиночки Орехової)	0,47	позитивний	середній	Тривожність зростає разом із проявами негативних емоцій
Працездатність – Позитивні емоції (Будиночки Орехової)	0,50	позитивний	середній	Висока працездатність пов'язана з проявами позитивних емоцій

Позитив, гармонія (Люшер) – Позитивні емоції (Будиночки Орехової)	0,48	позитивний	середній	Чим більше гармонії, тим більше позитивних емоцій
Імпульсивність (Кактус) – Імпульсивність (Люшер)	0,55	позитивний	середній- сильний	Найсильніший зв'язок між проявами імпульсивності за різними методиками
Втома – Негативні емоції (Будиночки Орехової)	0,42	позитивний	середній	Більш втомлені діти демонструють більше негативних емоцій

Можемо зробити висновок, що рівень шкільної тривожності позитивно корелює з імпульсивністю, агресив-

ністю, втомою та негативними емоціями, що свідчить про тісний зв'язок стресу з небажаними проявами поведінки.

Існує обернений зв'язок між тривожністю та проявами гармонії, позитивними емоціями та працездатністю, тобто більш емоційно стабільні діти легше адаптуються до стресу.

Найсильніші корелюють прояви імпульсивності між методикою «Кактусом» та Люшером ($r=0.55$), що підтверджує стабільність цієї характеристики у дітей.

Позитивні емоції, гармонія та працездатність виступають факторами, що знижують шкільну тривожність.

Для поглиблення розуміння механізмів адаптації особистості до стресу засобами казкотерапії нами було зроблено кореляцію за Пірсоном зі всіма методиками з акцентом на роль казкотерапії Табл 2.2.

Табл 2.2. Кореляція за Пірсоном за всіма методиками.

Змінні	Шкільна тривожність	Егоцентризм (Кактус)	Імпульсивність (Кактус)	Агресивність (Кактус)	Позитив, гармонія (Люшер)	Імпульсивність (Люшер)	Працездатність (Будиночки)	Позитивні емоції (Будиночки)	Втомленість (Будиночки)
Шкільна тривожність	1	0,42	0,45	0,38	-0,52	0,46	-0,48	-0,50	0,41
Егоцентризм (Кактус)	0,42	1	0,40	0,35	-0,30	0,33	-0,32	-0,28	0,31
Імпульсивність (Кактус)	0,45	0,40	1	0,36	-0,34	0,55	-0,40	-0,38	0,36

Агресивність (Кактус)	0,38	0,35	0,36	1	- 0,30	0,31	-0,33	-0,29	0,32
Позитив, гармонія (Люшер)	-0,52	-0,30	-0,34	-0,30	1	-0,36	0,42	0,48	-0,33
Імпульсивність (Люшер)	0,46	0,33	0,55	0,31	- 0,36	1	-0,40	-0,38	0,36
Працевдатність (Будиночки)	-0,48	-0,32	-0,40	-0,33	0,42	-0,40	1	0,50	-0,35
Позитивні емоції (Будиночки)	-0,50	-0,28	-0,38	-0,29	0,48	-0,38	0,50	1	-0,34
Втома (Будиночки)	0,41	0,31	0,36	0,32	- 0,33	0,36	-0,35	-0,34	1
Негативні емоції	0,47	0,34	0,39	0,35	- 0,40	0,39	-0,38	-0,36	0,42

(Будин очки)									
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Шкільна тривожність позитивно корелює з егоценризмом($r=0.42$), імпульсивністю за «Кактусом» ($r=0.45$) та агресивністю($r=0.38$). Це свідчить, що діти із вищим рівнем тривожністю частіше проявляють егоцентричні, імпульсивні та агресивні риси.

Негативна кореляція з позитивом та гармонією($r=-0.52$) та працездатністю($r=0.48$) показує, що діти у яких виражена тривожність рідше демонструють продуктивність та емоційну стабільність.

Імпульсивність як стабільна характеристика. Тривожність також позитивно корелює з імпульсивністю за Люшером ($r=0.46$). Найсильніший зв'язок серед проявів імпульсивності спостерігається між двома методиками- «Кактус» і Люшера($r=0.55$), що підтверджує сталість цієї риси у дітей.

Емоційний стан та адаптація. Позитивні емоції у методиці «Будиночки» та гармонія у колірному тесті Люшер позитивно корелюють ($r=0.48$), демонструючи, що діти з більш стабільними емоціями легко адаптуються до шкільного стресу.

Негативні емоції та втома «Будиночки» позитивно корелюють з «Тривожністю» ($r=0.47$, та($r=0.41$), що підкреслює тісний зв'язок зі зниженням емоційного комфорту.

Позитивна кореляція між працездатністю та позитивними емоціями ($r=0.50$) показує, що продуктивні діти демонструють кращий емоційний стан.

Це свідчить про потенційну ефективність казкотерапії для розвитку емоційної рівноваги, підвищення працездатності та зниження тривожності.

Впровадження казкотерапії допомагає дітям усвідомлювати та переживати емоції у безпечному форматі, зменшуючи рівень тривожності та агресивності. Таблиця демонструє, що тривожність та негативні емоції тісно пов'язані між собою,

а позитивні риси, гармонія та емоційна рівновага сприяють зниженню тривожності. Дані підтверджують важливість комплексного підходу: робота над емоційним станом через казкотерапію, розвиток позитивних рис і корекція імпульсивності підвищує адаптаційні можливості дітей.

Висновки до розділу 2.

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили особливості адаптації школярів до стресових ситуацій та окреслити основні психологічні труднощі з якими вони стикаються. Загалом, отримані результати демонструють, що значна частина учнів має труднощі з емоційною стабільністю та рівнем тривожності, що ускладнює процес їхньої адаптації до стресу. Тому на основі отриманих результатів основний акцент ми зробили на казкотерапії як ефективного психокорекційного інструменту і перспективним методом психофізіологічної підтримки та адаптації, який спрямований на покращення емоційного стану, підвищення стресостійкості та відновлення внутрішньої гармонії.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

3.1. Психокорекційна програма казкотерапії, особливості її застосування в адаптації до стресу для молодших школярів.

Отримані нами результати емпіричного дослідження показали, що проблема стресу, тривожності, агресії, імпульсивності, невпевненості у дітей молодшого шкільного віку існує. Ігнорування цих проблем може призвести до їх подальшого загострення. Тому перед нами постало завдання щодо розробки психокорекційної програми з казкотерапії. Вона є особливо ефективною, так як діти молодшого шкільного віку сприймають світ через казкові образи і символи. Казкові сюжети допомагають їм краще усвідомлювати складні почуття і життєві ситуації. Корекційні заняття з елементами казкотерапії сприятимуть адаптації до стресових ситуацій через опрацювання внутрішніх переживань у символічній формі (через казку). В даній психокорекційній роботі ми використали авторські казки казки- казки про тварин і стосунки з ними- для успішної боротьби з внутрішніми переживаннями.

Структура кожного психокорекційного заняття включала такі елементи:

1. Привітання, налаштування (ритуал)-5 хв.
2. Знайомство, актуалізація, гра-10хв.
3. Прослухання казки (10 хв).
4. Бесіда, обговорення сюжету, змісту казки(10хв).
5. Малювання ілюстрацій, арттерапевтичні техніки(5-7хв).
6. Релаксація, прощання. Релаксійне дихання. (3-5хв).
1. Ритуал.

Ритуали посідають важливе місце у процесі казкотерапії, оскільки вони допомагають створити безпечну атмосферу, в якій дитина почувається впевнено і спокійно. Завдяки цьому діти легше йдуть на контакт, сміливо виражають власні думки і почуття. Ритуали в казкотерапії можуть містити символічні дії, які допомагають дітям глибше усвідомити власні переживання та знайти способи їх подолання.

У межах нашого емпіричного дослідження було використано такі ритуали, як «коло підтримки» та «спільна пісня на початку заняття», які допомагали створити атмосферу єдності та позитивний настрій.

2.Знайомство, актуалізація, гра. Знайомство, перевірка настрою і стану. Завдяки цьому етапу, психолог має змогу налагодити особистий контакт із кожною дитиною, коли діти відчують, що їх уважно слухають і розуміють, вони стають більш відкритими, охоче беруть участь у заняттях.

Гра для формування близьких стосунків у групі. Саме під час гри діти встановлюючи між собою довірливі стосунки та вчаться взаємодіяти. У рамках нашого емпіричного дослідження ми використовували такі ігри «Хто я?»- кожна дитина отримувала картку з ім'ям казкового героя, не дивлячись на неї. Завдання полягало у тому, щоб ставлячи іншим дітям запитання, здогадатися, ким вона є. Відповіді дозволяли давати, лиш «так», «ні». Ця гра сприяла розвитку логічного мислення, комунікації та вміння слухати.

«Магічний мішечок»-у мішечок поміщали різноманітні предмети: камінці, маленькі іграшки, предмети, фігурки тварин. Дитина навмання брала предмет один і вигадувала історію, пов'язану з ним. Гра розвивала уяву, мовлення та здатність асоціативного мислення.

3.Розповідь казки- вибір казки здійснюється наперед, заздалегідь, з урахуванням емоційних потреб, віку та рівня розвитку дітей. Вона має відображати знайомі дитині життєві ситуації або емоційні переживання, з якими діти можуть

себе ототожнювати. При читанні казки, застосовувалися ілюстрації, картки та різні предмети, які візуально відображали події казки.

4.Обговорення казки, сюжету. Після прочитання казки дітям пропонували серію питань, що допомагали глибше осмислити сюжет,персонажів та власні емоції.

Питання можна розділити на декілька груп: про персонажів казки, про сюжет, рефлексів питання, питання для стимулювання уваги.

5.Малювання ілюстрацій до казки.

Через малюнок діти можуть передавати враження від сюжету, передавати враження від сюжету, персонажів або окремих подій, що викликають у школярів сильні емоції. У ході емпіричного дослідження діти малювали улюблених казкових персонажів, їх зовнішні емоції, місця дії- ліс, озеро, магичні міста.

6.Ритуал завершення. Прощання. Релаксійні вправи. Техніки дихання. Завершення психокорекційних занять супроводжувалося спеціальним ритуалом прощання, який називався «скарб мудрості». Кожна дитина говорила одне слово, яке вона забирає із собою після заняття.

Наприклад, «тепло», «дихання», «спокій», «дружба», «тиша», «обійми», «улюблена пісня». Ще один ритуал прощання «чарівні камінчики». Кожна дитина по черзі обирала один із камінчиків, а психолог відповідно до вибору прощався: обіймав, тиснув руку або давав «п'ять». Такий ритуал створював відчуття завершеності, тепла та безпеки наприкінці заняття.

У межах нашого емпіричного дослідження було розроблено місячну програму казкотерапії, заняття за якою проводилися двічі на тиждень і тривали 45 хвилин.

Психокорекційна програма для молодших школярів «Чарівний світ казки».

На основі результатів дослідження запропоновано корекційні заняття із використанням психокорекційних казок, авторських казок, які допоможуть адаптуватися школярам до стресу.

Мета психокорекційної програми: допомогти дітям навчитися легше справлятися зі стресом, розвивати впевненість у собі та знаходити підтримку у власних силах і друзях через казкові образи.

Завдання нашої корекційної програми:

1. Пояснити дітям, що таке стрес і як він проявляється.
2. Розвивати вміння помічати і розвивати свої емоції.
3. Навчити знаходити різні способи виходу зі складних ситуацій.
4. Сформувати позитивне ставлення до труднощів: як до викликів, які можна подолати.

Структура програми (7 занять по 40-45 хвилин).

Заняття 1. «Подорож у світ казки».

Мета: створити атмосферу довіри, пояснити дітям, що таке труднощі і стрес, розказати, що казка може допомогти знайти нові шляхи вирішення проблеми, знайти внутрішні сили.

Казка авторська: «Про Їжачка, який загубив свій спокій».

Тема: Шукаємо спокій разом з Їжачком.

Мета: сформулювати уявлення про способи подолання тривоги, зміцнити внутрішні ресурси дитини через казкові образи.

Структура заняття 40-45 хвилин.

1. Привітання, налаштування (5-7 хвилин). Привітання в колі.

Вправа: «Передай промінчик». Діти по черзі передають уявний промінчик тепла (словами, жестами).

Запитання для відкриття: «Що допомагає тобі заспокоїтися, коли ти хвилюєшся?»

2. Актуалізація (5-10 хв).

Бесіда: «Що таке стрес? Як поводить себе тіло, коли ми переживаємо?».

Використати метафору бурі або зливи - «емоційна погода».

Сформулювати уявлення, що стрес- природна реакція, але ми можемо навчитися з ним справлятися.

3.Основна частина- Казка(10-15хв).

«Про їжачка, який загубив спокій».

Жив собі маленький Їжачок у густому лісі. Він дуже любив свій будиночок, прогулянки стежками, спів пташок. Але одного дня все змінилося- налетіла сильна буря, і ліс став не таким, як раніше. Дерева похилились, звуки стали гучними, а повітря- холодним.

Їжачок почав лякатися кожного шелесту. Він більше не міг заснути, постійно прислухався до змін у лісі. Йому здавалося, що небезпека всюди. Його серце билося все сильніше і сильніше, через це він почувався втомлений.

Одного дня він пішов до Сови- наймудрішої мешканки лісу.

-Я більше не знаю, що робити, - сказав Їжачок.- Я загубив свій спокій.

Сова подивилася на нього своїми добрими очима і сказала:

-Є один спосіб. Ти маєш знайти три скарби: камінчик тиші, перо легкості і промінчик тепла.

Їжачок вирушив у подорож. У темній печері він знайшов камінчик тиші, бо навчився слухати своє власне дихання. На високій горі, попри страх, він зловив у повітрі перо легкості, бо наважився дихати вільно. А промінчик тепла він знайшов у серці, коли згадав, як мама його обіймала.

Коли він повернувся додому, його страх ще був поруч- але вже не такий сильний. Бо тепер у нього були скарби, які допомагали йому знову знаходити спокій у серці, навіть, коли довкола- буря.

Психологічне послання казки: Стрес (буря)-частина життя. Важливо визнавати емоції (страх, стрес, тривога), але шукати внутрішні ресурси (спокій, підтримка, дихання).

Кожен має внутрішні скарби, які допомагають повернути спокій.

Допомога дорослого/наставника (Сова).

Бесіда після казки: що сталося з Їжачком?

Що він відчував?

Що допомогло йому впоратися зі страхом?

А в тебе є свої «скарби спокою?».

Малювання: «Мій власний скарб спокою». Діти малюють свої способи самозаспокоєння (обійми, пісня, тиша).

Техніка «чарівна коробочка»-створення коробки або конверта, в який діти складають записки з власними ресурсами (малюнками, слова, предметами).

Релаксація(5хв).

Вправа «Дихання з Їжачком». Повільний вдих- їжачок втягує повітря носиком, видих- згортається в клубочок).

Підсумок, прощання (3-5хв).

«Скарб мудрості» -кожен говорить одне слово, яке він забирає із собою (тепло, дихання, спокій, камінчик.).

Заняття 2. «Казкова подорож».

Мета: створення доброзичливої атмосфери у класі. Ознайомлення дітей з поняттям «стрес» у доступній формі.

Формування первинних навичок.

Саморегуляція через казковий сюжет.

Тривалість (40-45хв).

Структура заняття. Вільне коло(5хв). Гра «Казкове ім'я». Дитина називає себе, та героя казкового ,з яким себе асоціює.

2.Міні – бесіда «Що таке стрес? (5хв). Обговорення на прикладах.

- Іноді хвилювання допомагає бути швидким та уважним;
- надмірне хвилювання виснажує і заважає.

Авторська казка. «Два міста» (15хв).

В одній чарівній країні існували два міста. Одне називалося - Поспих, де всі метушилися, сварилися, сердилися. Там мешканці часто були виснажені, втрачали спокій, мали поганий апетит і сон.

А друге місто називалося - Спокій, де люди теж мали труднощі, але знаходили час зупинитися, вдихнути, знаходити час на зустріч із друзями, усміхнутися, і знайти правильне рішення.

Хлопчик Степанко випадково потрапив до міста Поспих. Всюди він чув крики:» Ти не встигнеш», «У тебе нічого не вийде», - і розгубився.

Пригадавши пораду бабусі: «Зроби глибокий вдих і подумай про того, хто тебе може підтримати». Степанко зробив глибокий вдих, заспокоївся, і побачив стежку, яка вела до міста Спокою. Він зрозумів, труднощі долаються легше тоді, коли зберігаєш спокій і віриш у себе.

Обговорення казки(5хв).

1. У якому місті приємніше жити?
2. Чому Степанко розгубився?
3. Що допомогло йому знайти шлях?
4. Які секрети допомагають нам, коли ми хвилюємося?

Вправа «Чарівний вдих» (5хв). Разом відпрацьовуємо техніку- вдих- коротка пауза- повільний видих.

Пояснення: «Це спосіб допомогти собі, коли ти хвилюєшся».

Творча робота. Малювання Мій будинок у місті Спокою.

Діти створюють власний образ затишного місця, додаючи символи захисту і підтримки.

Підсумок. (5хв).

Коло вражень. Діти називають одне слово, що відображає їхній стан.

Висновок: «Кожен із нас може навчитися долати хвилювання. Для цього варто зупинитися, вдихнути

глибоко і пам'ятати у нас є сили, друзі, рідні, які можуть допомогти.

Заняття 3. Казка про Страх.

Мета: допомогти дітям усвідомити свої страхи та навчитися їх трансформувати.

Казка» Про Хмаринку, яка навчилася світити».

Хід заняття:

1.Привітання.Котра гра «Чого я боюся?».

2.Читання казки.3. Обговорення: «Чого боялася Хмаринка?». А ви маєте страхи?».

4.Малюємо страхи - діти малюють потім перетворюють страшні образи на смішні (домальовують кумедні елементи).

«Казка» Хмаринка, яка навчилася світити.

У небі жила маленька Хмаринка. Вона була сива і часто ховалася від сонечка. Інші хмарки гралися, бігали по небу, а вона просто лежала, важка і сумна.

-Чому ти не літаєш?- запитувало Сонце.

-Я боюся. А раптом на мене всі подивляться і скажуть, що я не така, як треба?- відповіла Хмаринка.

Одного дня прийшла Велика Буря. Усі хмарки розбіглися, а маленька Хмаринка залишилась одна. Вона дуже злякалась, але почала повільно дихати і уявила, як Сонце гріє її зсередини.

Вона так довго уявляла світло в собі, що почала світитися!.Справжнім веселковим саявом.Буря відступила,і Хмаринка зрозуміла: сила- всередині,коли ти не боїшся бути собою.

Повчальне послання:

Кожен має силу подолати внутрішні страхи.

Не треба ховатись- важливо приймати себе і вірити у власне світло».

Дихання та уява допомагають заспокоїтися.

Бесіда після казки:

Чого боялася Хмаринка?».

Чого злякалася Хмаринка?

Що допомогло їй перебороти страх?

Релаксація. Спокійна музика.

Підсумок. Прощання. Скарб спокою, кожен говорить одне слово, яке він забирає із собою.

Заняття 4. «Казка про Силу і Терпіння».

Мета: формувати витримку, вміння думати.

Казка «Камінчик і його шлях».

Хід заняття. Обговорення: «Що краще- бути маленьким, але приносити тепло, чи бути великим і віддавати холод.

Казка «Камінчик і його шлях».

Десь на узліссі лежав маленький камінчик. Інші великі камені насміхалися з нього:

-Ти ніколи не станеш важливим, ти такий малий!

Камінчику було сумно. Але одного разу прийшла дівчинка Оксанка і взяла його в кишеню. Вона носила його із собою завжди, бо цей камінчик допомагав їй заспокоїтися.

Коли дівчина переживала через контрольну чи сварку з подругою, вона стискала камінчик у долоні- і їй ставало легше. Камінчик став справжнім каменем сили.

І тоді він зрозумів: навіть найменший має значення, якщо приносить комусь тепло.

Повчальне послання: Кожен має цінність- навіть якщо інші цього не помічають.

Предмет або дія (талісман, дихання, малювання) можуть бути джерелом спокою.

Стрес можна пережити, коли знаєш, як підтримати себе.

Арт- завдання: зробити власний «камінчик сили»- з пластиліну або знайти справжній у дворі й прикрасити, або знайти біля річки.

Бесіда після казки:

Чому насміхалися великі камені з камінчика?

Після зустрічі із дівчинкою Оксаною, що зрозумів камінчик?

Що для дівчинки стало джерелом спокою? Що для вас є «джерелом спокою?».

Релаксація. Дихання.

Підсумок. Прощання. Кожен озвучує свій предмет сили.

Заняття 5. «Казка про Дружбу і Примирення».

Мета: розвивати навички співпраці й підтримки, знижувати стрес через взаємодію.

Казка авторська «Їжачок і Ведмедик, які забули чому посварились».

У лісі жили два найкращих друга- Їжачок і Ведмедик.

Вони разом збирали шишки, пекли пиріжки з яблуками і грали «хто більше знайде жолудів».

Але одного разу вони посварились.

-Це була моя шишка!- сердито сказав Їжачок.

-- А ти завжди все хочеш забрати собі!- крикнув Ведмедик.

Вони розійшлися мовчки. Так пройшов день, другий, третій. Їжачок малював картинки, але з ним не було Ведмедика. А Ведмедик пік пиріжки, але не з'їв жодного, бо без Їжачка вони були не такі смачні.

Наступного ранку Їжачок прокинувся і подумав:

«Я вже не пам'ятаю через що ми посварилися, але пам'ятаю як сміялися до сліз».

А Ведмедик у цей же час дивився на пиріжок і промовив: «Мабуть, я міг би просто сказати «вибач».

Вони зустрілися біля струмка. Обидва мовчали.

-Можна я тебе обійму?- прошепотів Їжачок.

-Можна. Я сумував,- сказав Ведмедик. І вони обнялися, а потім сміялися так голосно, що навіть Сова прокинулася вдень.

Повчальне послання: Інколи ми злимося і навіть забуваємо, чому посварилися.

Важливо вміти сказати «вибач» і «мені тебе не вистачає».

Дружба- це не ідеальність, а вміння бути разом, навіть після непорозумінь.

Заняття після казки:

Обговорення: ЧИ траплялося вам сваритися з другом, подругою?

Що найважче- образитися чи попросити вибачення?

Що можна зробити, щоб помиритися?

2.Вправа «Міст дружби». Діти малюють міст. На одному березі- «Я після сварки», на другому- «Ми після примирення «На місточку, що допоможе пройти: слова, дії, вибачення, обійми.

3.Рольова гра «Повернення до дружби».

Діти отримують сценарій сварки (наприклад, хтось не поділив олівець), і мають придумати, як вони помиряться.

Рефлексія. Твоя обіцянка другові. Напиши коротко. «Я хочу бути хорошим другом, тому обіцяю...» Прощання.

Кожен промовляє або записує слова, які допоможуть помиритися.

Заняття 6. Казка про впевненість у собі.

Мета: підвищення самооцінки, усвідомлення власної унікальності і сили.

Авторська казка «Зайченя Тишко».

Вступна бесіда: «Чи буває, що ви думаєте про себе погано?

Читання казки.

В одному бузковому гаю жило маленьке зайченя Тишко. Він був розумний, добрий, тихий, але дуже хотілося бути сміливим і сильним, зробити щось корисне, але Тишко постійно сумнівався у собі.

-Ведмежа Блум сміливіший за мене, Лисеня Пушок краще бігає, а у Білочки Ласунки багато друзів.

Від цього йому ставало сумно, і воно часто плакало, ховалося за кущами, коли інші звірята гралися разом.

Але одного разу у бузковому гаю оголосили змагання, де кожен міг показати свої таланти.

Всі готувалися, один Тишко сумно дивився на звірят і промовляв:

-Це не для мене, я не зможу.

Почула це наймудріша мешканка гаю- Сова Мудринка.

-Тишко, чому ти сумний,- промовила вона.

-- Я теж хочу брати участь у змаганні, але боюся помилитися, всі будуть сміятися з мене.

-- Тишко, справжня сила не в тому, щоб бути першим, а в тому, щоб не здатися. Головне, зроби перший крок, бо перший крок- завжди справжній. Дозволь собі бути собою.

-Кожен має свій талант, наприклад, ти тихий і уважний, і бачиш те, що інші можуть не побачити. Це дуже цінно.

Тишко замислився. А й справді, чому б мені не приєднатися до змагань. У день змагань Тишко приєднався до команди. Під час гри потрібно було знайти підказки, розгадати загадки, помітити дрібні деталі.

І саме Тишко був тим, хто побачив приховані знаки, допоміг Білочці Ласунці вийти з лісового лабіринту, а Ведмедику Блуму назбирати ягід, а Їжачку Голощі-грибочків.

Після змагань звірята обійняти Тишка.

-- Без тебе б ми не перемогли.

І Тишко відчув вперше, по- справжньому, що головне в житті вірити в себе, навіть, якщо спочатку страшно зробити перший крок.

І пам'ятати: Ти не такий як усі, але Ти- це Ти.

Питання для обговорення після казки:

1. Чому Тишко не вірив у себе?

2. Що змінилося після розмови із Согою Мудринкою?

3. Чи був у тебе випадок, що ти боявся, але спробував? Вправа» Моє сонечко»- діти малюють сонце, а на промінчиках пишуть свої добрі якості.

Релаксація. Гра «Комплімент у колі».

Підсумок. Прощання. Учасник говорить одне слово, яке є для нього підтримкою.

Заняття 7. Казка про «Радість».

Авторська казка. «Сонячний промінь».

Мета: зниження тривожності через позитивні емоції.

1. Привітання (5хв).

Гра «Передай промінчик, діти передаючи по колу м'яч, бажають своєму товаришу у вигляді усмішки, слів...

Коротка бесіда: «Що приносить вам радість?».

Основна частина (25 хв).

Прочитання казки.

В небі жив маленький Сонячний Промінчик.

Він часто спостерігав за землею здалеку, але боявся спуститися вниз.» А раптом там темно, і мене не побачать?»- думав він.

Та одного разу Промінь наважився спуститися із хмаринки вниз на землю, так він опинився в зеленому лузі. Спочатку йому було тривожно, але незабаром він

побачив Метелика з втомленими крильцями. Промінчик торкнувся його світлом, і той знову злетів угору, радісно змахуючи крильцями.

Далі промінь зігрів маленьку квітку. Вона розкрила свої пелюстки і засяяла кольорами. А коли діти підняли обличчя до сонця, то засміялися. Промінь відчув: радість повертається і до нього.

-Тепер я знаю, -прошепотів він, що справжня сила в тому, щоб дарувати людям тепло і радість. Від них тане страх, і стає легко на серці.

З того часу промінь щодня спускався на землю, щоб дарувати радість усім навколо і самому ставати від цього щасливим.

Обговорення (5хв).

- 1.Що відчував Промінчик на початку?
- 2.Як змінився його настрій?
- 3.Що йому допомогло відчувати настрій.
- 4.Як радість може допомогти нам, коли ми хвилюємося?

Творче завдання (10хв).

«Моє Сонечко радості».

Діти малюють сонечко, а на промінчиках зображують або пишуть, що робить їх радісними (друзі, родина, ігри, улюблені справи).

Релаксація «Теплий промінь» (5хв). Медитація. Спокійна музика.

Завершення. Діти дарують уявний промінчик радості для сусіда (усмішку, добре слово).

Заняття 8. «Світло в серці: як знайти спокій після втрати».

Мета: сприяти емоційному прийняттю ситуацій втрати, навичок самозаспокоєння та формуванню позитивного ставлення до спогадів про важливі стосунки.

Завдання: допомогти дітям усвідомити власні почуття, пов'язані з втратою або розлукою.

Формувати вміння виражати емоції через слово, малюнок, спільне обговорення. Розвивати емпатію, вміння підтримувати себе та інших.

Навчити прости прийомам відновлення внутрішнього спокою.

Механізм впливу: проєкція емоцій на образ ведмедика (дитина проживає свій сум через образ героя). Символічне опрацювання втрати. Формування почуття надії, внутрішнього ресурсу.

Матеріали: авторська казка, аркуші паперу, кольорові олівці, маленькі камінчики або сердечка (символи внутрішнього світла), спокійна мелодія (для релаксації).

Хід заняття. Вступна частина. Знайомство «Моє серце сьогодні».

Діти сідають у коло, психолог проводить ритуал знайомства: «Сьогодні ми вирушаємо до дубового лісу, де живуть Ведмедик Блум і його найкращий друг-Зайчєня Тишко. Але перш ніж вирушити, давайте дізнаємося як відчувається кожне серце сьогодні. Подумайте і скажіть одним словом або кольором, яке ваше серце зараз? (Спокійне, сумне, радісне, тепле, чи, можливо, трішки тривожне?). Після того, як кожна дитина назве, яке серце сьогодні, психолог підсумовує: «Кожне серце сьогодні особливе. І всі вони важливі. У нашому колі безпечно бути собою».

Основна частина.

Читання казки. Ведмедик Блум і його друг Зайчєня Тишко. У дубовому, густому лісі жив собі маленький Ведмедик Блум. Він був добрий, слухняний і мав найкращого друга Зайчика Тишка. Улітку вони ходили збирати суниці і малину, восени- гриби, шишки, взимку грали у сніжки біля синього озерця, а весною збирали перші проліски. Але одного дня налетів сильний вітер, почався дощ із грозою і блискавкою, все враз потемніло, навіть старі Сови заховалися у свої гнізда від страху. Коли буря вщухла, Ведмедик побачив, що Тишка ніде не було. Блум побіг шукати свого друга: біля озерця, у норах, у високій траві, кликав його, але все було марно- ліс мовчав. Тишка ніде не було. З того дня Блум став сумний. Він не

грався, не сміявся, а сидів під дубом, де колись з Тишком любили слухати шелест листя. Одного вечора стара Сова Мудринка прилетіла до нього і сказала:

-Маленький Блуме, ти втратив не тільки друга, але й спокій у своєму серці. Але знай, навіть, якщо Зайчик далеко, його доброта і лагідність живуть у тобі.

Ведмедик довго думав над її словами. Наступного дня він вирішив робити те, що завжди, коли був з ним Тишко: розмовляв із сонцем, приносив звірятам ягоди, ходив до озерця ловити рибу. І раптом він відчув, що біль у серці поступово зникає, а в душу приходить спокій. Одного ранку, коли Блум стояв біля озера, він почув знайомий шурхіт. З кущів вибіг Тишко- трохи худіший, але усміхнений.

-Тишко, - вигукнув Блум. - Я так хвилювався.

-Я загубився під час бурі, - промовив Тишко, - але твій голос і твоя доброта допомогли знайти мені дорогу додому.

Блум обійняв друга і прошепотів:

-Тепер я знаю, що навіть, коли ми не разом, спокій і любов живуть у серці.

І з того дня Ведмедик вже не боявся втрат. Він знає: все, кого ти любиш, залишає світло в серці- і це світло допомагає йти далі.

Обговорення казки: 1). Що відчував Ведмедик, коли загубив друга? 2.Що йому допомогло впоратися із сумом?.3. Як можна допомогти собі, коли сумно або страшно?

Творче завдання.

Намалюй «світло в серці», яке допомагає тобі, коли сумно.

Напиши, чи розкажи, хто або що тебе підтримує.

4.Релаксійна вправа(5хв).

«Дихання спокою». Сядьте зручно, зарпющіть очі. Уявіть, що у вашому серці світить маленьке тепле світло.

Коли ви вдихаєте-воно розгоряється, коли видихаєте- розливається теплом по всьому тілі. Це світло вашого спокою, яке завжди з вами».

Підсумок заняття(5хв).

Бесіда: що допомагає вам знаходити спокій, коли сумно?

Чого навчає нас Ведмедик Блум? Як можна допомогти собі, коли стає сумно?

Підсумок: «Навіть якщо ми розлучаємося з тими, кого любимо, у серці залишається світло. І воно нам допомагає долати страх, тривогу і сум».

Реалізація психокорекційної програми, спрямованої на адаптацію особистості до стресу засобами казкотерапії, продемонструвала позитивну динаміку емоційного стану та поведінкових реакцій молодших школярів. Проведення серії занять, зокрема за авторськими казками: «Їжачок, який загубив спокій», «Ведмедик Блум і його друг Зайчєня Тишко», «Зайчєня Тишко» «Два міста», «Їжачок і Ведмедик, які забули чому посварились» сприяло в дітей формування у дітей навичок саморегуляції, розвитку впевненості, зниження рівня тривожності та відновлення внутрішнього спокою. Підсумкові діагностичні заняття показали, що більшість дітей стали більш відкритими, спокійними, навчилися адекватно реагувати на стресові ситуації та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів.

3.2. Перевірка ефективності використання методів казкотерапії в адаптації особистості до стресу.

Після місячного емпіричного дослідження, під час якого заняття з казкотерапії проводилися двічі на тиждень, була здійснена повторна діагностика дітей, що брали участь у програмі програмі.

За результатами спостереження було відзначено такі зміни:

1. Діти стали більш впевненими, відкритими у спілкуванні.

2. Підвищилася їх творча активність, з'явилася схильність фантазувати.

3. Діти стали уважніше слухати казки та активно брати участь в обговоренні сюжету, відповідали на запитання щодо дій і емоцій героїв.

Структура програми та використання ритуалів сприяли формуванню безпечного середовища. Діти. почали краще орієнтуватися в часі, розуміли, коли розпочнеться творча частина та коли відбувається завершення. Відчуття порядку, регламенту знижувало тривожність і додавало дітям відчуття впевненості. Відзначалося помітне покращення взаємодії між дітьми: вони стали більше більше прислухатися одне до одного, проявляти терплячість і уважність, співчуття і дружелюбність.

За результатами повторної діагностики тривожності молодших школярів за проєктивною методикою «Діагностика шкільної тривожності» (А.Прихожан) після проходження курсу казкотерапії серед дітей молодшого шкільного віку, як видно з рисунку 3.1, що високий рівень тривожності знизився до 20%, середній рівень знизився до 20%, низький рівень зріс до 60%.

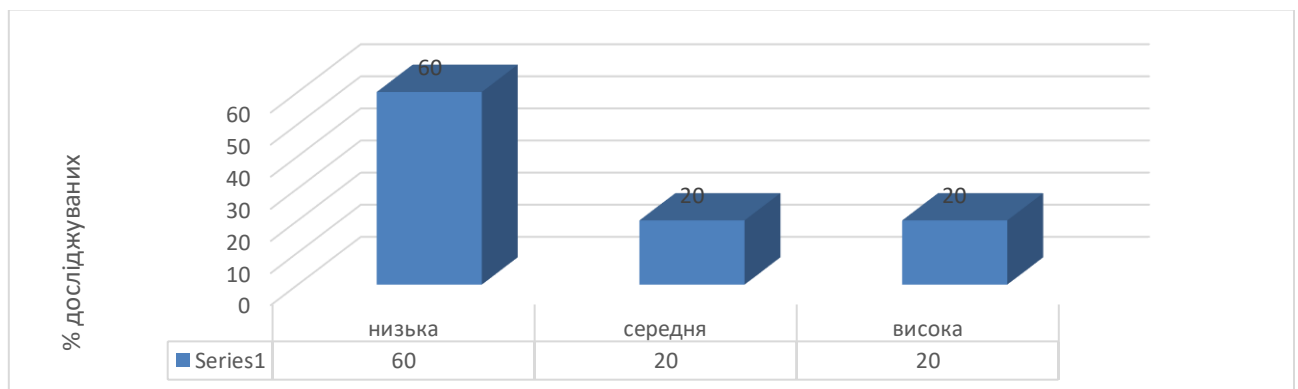


Рисунок 3.1. Результати діагностики тривожності молодших школярів за проєктивною методикою «Діагностика шкільної тривожності» (А. Прихожан) (після казкотерапії).

Така позитивна динаміка свідчить про значне покращення емоційного стану дітей. Вони стали більш упевненими у власних силах, навчилися краще справлятися зі стресом, позитивно реагувати на труднощі. Методи казкотерапії ефективно вплинули на емоційний стан дітей.

Після участі у програмі більшість учнів почали демонструвати:

- підвищену емоційну стійкість;
- позитивне ставлення до школи, вчителів і навчання;
- покращилася самооцінка;
- активніше почали брати участь у спільних видах діяльності;
- покращилося ставлення до однокласників.

Через символіку казкових сюжетів діти вчилися відрізняти реальні труднощі від уявних, бачити можливості їх подолання, що значно знизило рівень внутрішнього напруження.

За результатами повторної діагностики агресивності за проективною методикою «Кактус» (М.Панфілова), після реалізації психокорекційної роботи з елементами казкотерапії спостерігається помітна позитивна динаміка в усіх показниках, це видно на рисунку 3.2.

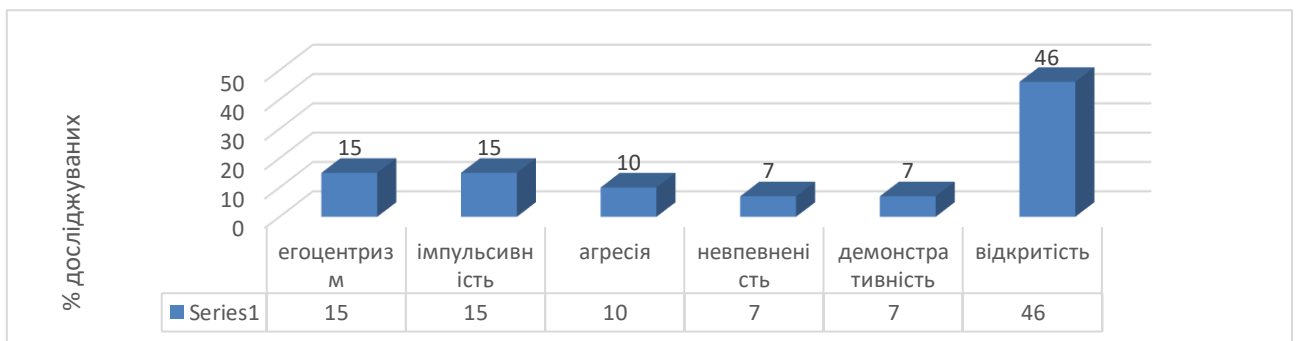


Рисунок 3.2. Результати діагностики агресивності молодших школярів за проективною методикою «Кактус» (М. Памфілова) (після казкотерапії).

Зокрема:

- егоценризм-15%, знизився на 8%;
- імпульсивність-15%, знизилася на 5%;
- агресія-10%, знизилася на 10%;
- невпевненість-7%, знизилася на 3%;
- демонстративність-7%, знизилася на 3%;
- відкритість-46%, значно зросла на 29%.

Такі зміни свідчать про зниження рівня емоційної напруги, агресивних тенденцій, егоцентричних проявів у поведінці дітей. Заняття з казкотерапії сприяли розвитку емпатії, здатність розуміти інших дітей, позитивно ставитися до себе і товаришів.

Особливо хороший показник відкритості, який зріс на 29%- це говорить про те, що діти навчилися більше довіряти дорослим і друзям, готові працювати разом, стали більш щирими і відкритими у спілкуванні.

За результатами повторної діагностики за проєктивною методикою «Будиночки «(О.Орехової), яка була проведена для діагностики емоційної сфери молодших школярів.

На констатувальному етапі обстеження результати були такі:

- компенсація стану втоми-40%;
- оптимальна працездатність-60%;
- переживання негативних емоцій-10%;
- переживання позитивних емоцій-40%;
- емоційний стан у нормі-50%.

Отримані дані свідчать про те, що хоча більшість дітей (60%) демонстрували достатню працездатність, майже половина групи перебувала у стані емоційної втоми-40%, що могло бути наслідком підвищеного шкільного навантаження,

адаптаційного стресу, недостатнього відпочинку. Наявність 10% дітей із переважанням негативних емоцій також свідчить про емоційну нестабільність, дратівливість, труднощі у взаємодії з друзями. Водночас 50% дітей із нормальним емоційним станом і 40% із позитивними емоціями вказує на те, що частина школярів мала достатній рівень емоційного благополуччя, але потребувала підтримки у збереженні стабільності свого внутрішнього стану.

Після реалізації психокорекційної програми за допомогою казкотерапії результати суттєво змінилися, це видно на рисунку 3.3.



Рисунок 3.3. Результати діагностики особливостей переживання емоцій на основі проєктивної методики «Будиночки» (О. Орехової) (після казкотерапії).

Компенсація стану втоми зменшилася - 25%, це на 15% менше;

Оптимальна працездатність-70%, підвищилася на 10%;

Переживання негативних емоцій -5%, знизилася на 3%;

Переживання позитивних емоцій-45%, підвищилася на 5%;

Емоційний стан у нормі-55%, збільшився на 5%.

Зменшилася кількість дітей, які потребують компенсації втоми, свідчить про покращення емоційної стійкості та підвищення внутрішніх ресурсів дітей.

Після проходження програми вони стали більш урівноваженими, краще почали справлятися з шкільним навантаженням, швидше відновлюватися після емоційної напруги.

Зниження негативних емоцій - на 5% вказують на те, що діти навчилися краще контролювати свої емоції: стали менш дратівливими і тривожними.

Водночас збільшення позитивних емоцій - 45%, свідчить про розвиток відкритості, почуття радості, доброзичливості, задоволення від навчання, спілкування. Покращення загального емоційного стану на 5%, а це вже 55%, говорить про те, що після казкотерапії 55% дітей мають емоційну рівновагу, що вказує на формування психологічної адаптації та внутрішньої гармонії.

З метою дослідження особливостей емоційного ставлення молодших школярів до власних переживань за проектною методикою «Будиночки» (О.Орехової), було виявлено як діти сприймають різні емоційні стани - як позитивного характеру, так і негативного характеру.

Результати після проведення програми казкотерапії спостерігається загальне покращення емоційного ставлення дітей до власних переживань, це видно на рисунку 3.4.

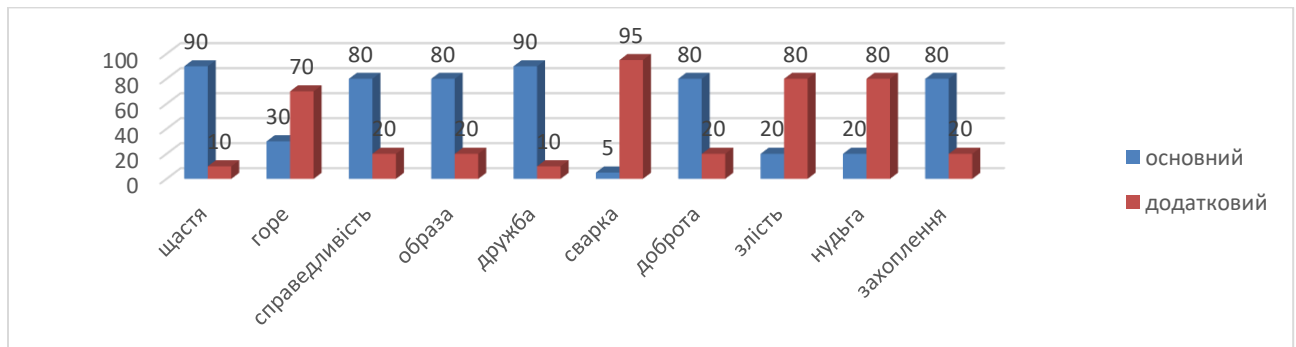


Рисунок 3.4. Результати діагностики особливостей переживання емоційних станів за допомогою проективної методики «Будиночки» (О. Орехової) (після казкотерапії).

Позитивне ставлення до емоцій щастя зросло (90%), до справедливості (80%), доброти- (80%), до образи- (80%), а до дружби-(90%), захоплення-(80%). Натомість ставлення до горя, сварки, злості, нудьги стало більш усвідомленим. Позитивне ставлення до горя зменшилося з 40% -(30%), до сварки з 10% до (5%), до злості із 23% до (20%), а до нудьги-із 37% до (20%). Це свідчить про здатність дітей адекватно оцінювати небажані емоційні стани, навчатися конструктивно реагувати на них. Отримані результати підтверджують, що використання методів казкотерапії є ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів. Завдяки казковим сюжетам і символічним образам діти навчилися усвідомлювати і приймати, а також регулювати власні емоції, розуміти їхній зміст та наслідки. У результаті вони стали більш відкритими, щирими, спокійними, навчилися краще співпереживати іншим і зберігати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях.

За результатами повторної діагностики особливостей ставлення до різних сфер життя за допомогою проєктивної методики «Будиночки» (О.Орехової) спостерігаються позитивні зміни у ставленні учасників до різних сфер життя, цьому підтвердження рис.3.5.

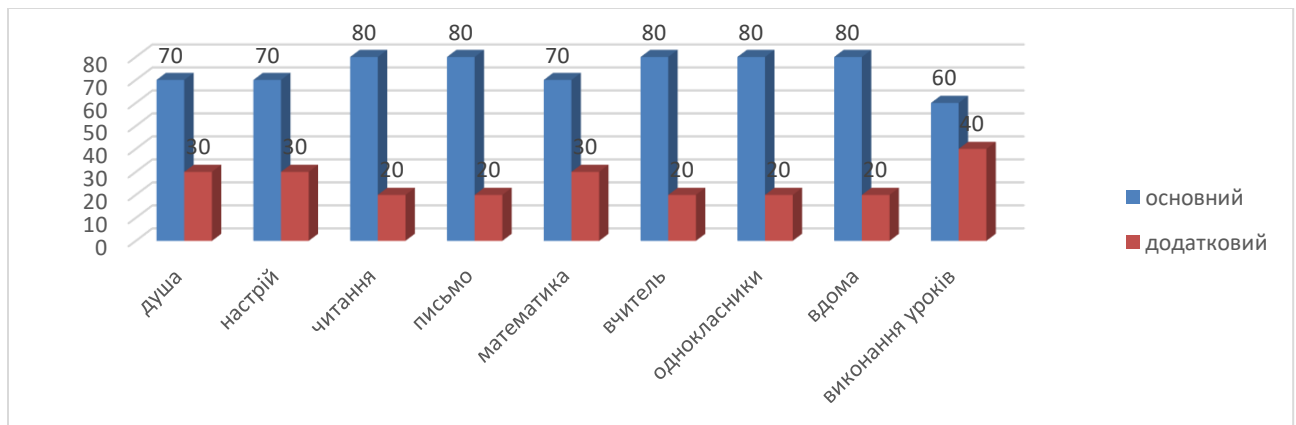


Рисунок 3.5. Результати діагностики особливостей ставлення до різних сфер життя за допомогою проєктивної методики «Будиночки» (О. Орехової) (після казкотерапії).

Рівень позитивного ставлення до душі становить 70%- це на 5% більше, ніж був, негативного- 30%, був 35%- це на 5% менше, що свідчить про покращення емоційного стану та формування більш гармонійного внутрішнього самосприйняття. Подібна динаміка спостерігалася у сфері настрою: позитивне ставлення зросло з 60% до 70%, негативне зменшилося з 40%- до 30%, що свідчить про підвищення емоційної стабільності та здатності до саморегуляції. У навчальній діяльності також зафіксовано покращення: позитивне ставлення до читання зросло з 70%до 80%, письма з 60%до 70%, математики з 60% до 70%. Це свідчить про зростання мотивації до навчання та зниження рівня тривожності, що є результатом опрацювання внутрішніх переживань під час казкотерапії. У соціальних взаєминах відзначається зміцнення позитивного ставлення до вчителя (70% до 80%) та однокласників з (78% до 80%), що демонструє розвиток комунікативних навичок, здатності встановлювати довірливі стосунки та краще інтегруватися у колектив. Позитивні зміни також спостерігаються у ставленні до сімейного середовища з (70% до 80%), що свідчить про покращення взаємин у родині та формуванню безпечного емоційного клімату. Особливої уваги заслуговує ставлення до виконання навчальних завдань: на початку позитивне ставлення становило 50%, негативне 50%, після позитивне ставлення зросло до 60%, негативне зменшилося до 40%, що свідчить про підвищення навчальної мотивації та готовності долати труднощі.

Для оцінки рівня емоційної адаптованості дітей до стресових ситуацій було використано колірний тест М.Люшера, який дозволив визначити психологічний стан, рівень напруженості. До проведення занять із казкотерапії найбільш обраними були синій і фіолетовий по 20%, жовтий 10%, червоний, чорний і зелений 16.7%. Така колірна композиція свідчила про середній рівень емоційної стійкості, наявність внутрішньої напруженості та потребу у психологічній підтримці

Фіолетовий вказував на прагнення до внутрішньої гармонії та потребу у стабільності.

Синій відображав потребу у спокої, безпечному середовищі, що свідчить про підвищену чутливість до стресових факторів.

Жовтий демонстрував обережність і помірну готовність до взаємодії.

Зелений, червоний і чорний колір по 16.7% сигналізували про наявність емоційної напруженості, певного дискомфорту у контактах та потребу у стабілізації емоційного стану. Після проведення циклу казкотерапевтичних занять, результати суттєво змінилися, це видно з рисунку 3.6.

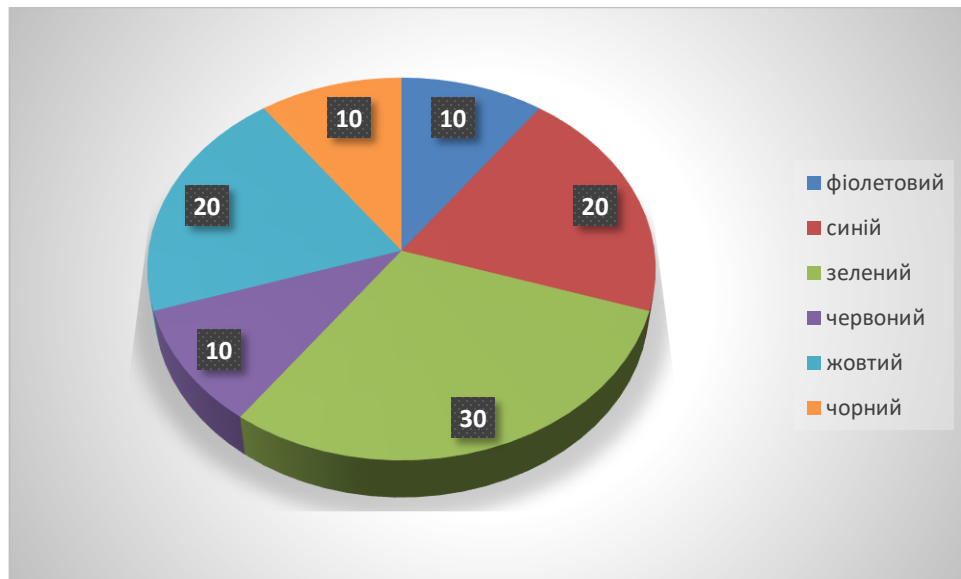


Рисунок 3.6. Результати діагностики рівня емоційної адаптованості дітей до стресових ситуацій за «колірним тестом» М. Люшера (після казкотерапії).

Спостерігається помітна позитивна динаміка в розподілі кольорів: чорний, червоний і фіолетовий становлять по 10 %, синій 20%, жовтий 20%, зелений 30%. Ці зміни свідчать про покращення емоційної адаптованості та зниження рівня стресової напруженості.

Збільшення вибору зеленого кольору до 30%-відображає підвищення внутрішньої гармонії, оптимізму та здатності ефективно взаємодіяти з оточуючим середовищем. Синій колір 20%- підкреслює стабільність та відчуття емоційної безпеки, що виникло в результаті казкотерапевтичної роботи.

Жовтий колір 20% свідчить про більшу готовність до ініціативи, активну участь у навчальному та соціальному процесі та розвиток позитивного ставлення до нових ситуацій. Зменшення вибору фіолетового, чорного, червоного до 10% свідчить про зниження внутрішньої тривожності, напруженості, емоційного дискомфорту. Позитивні зміни у виборі кольорів відображають підвищення рівня внутрішньої гармонії, оптимізму та готовності до позитивної взаємодії з оточенням, що є важливим аспектом успішної соціальної та навчальної адаптації. Таким чином- казкотерапія виступає ефективним психологічним засобом адаптації особистості до стресу.

3.3. Методичні рекомендації щодо застосування казкотерапії в адаптації особистості (молодших школярів) до стресу.

Молодший шкільний вік- це період інтенсивного розвитку особистості, навчання, зміна звичного середовища, спілкування з однолітками, часто викликають у них емоційну напругу, невпевненість або страхи. У цьому віці важливо допомогти дитині навчитися справлятися зі стресом, розуміти свої почуття, виражати їх безпечно. У цьому може допомогти казкотерапія, як ефективний метод. Адже через казкові образи дитина легше усвідомлює власні переживання, знаходить внутрішню опору, позитивні моделі поведінки.

Мета роботи: розкрити можливості казкотерапії як засобу психологічної підтримки та адаптації молодших школярів до стресу, сприяти формуванню

формування формуванню емоційної врівноваженості, позитивного мислення, віри у власні сили.

Завдання казкотерапевтичного підходу: зменшення рівня емоційної напруги і тривожності;

Навчання розпізнавати та адекватно виражати свої емоції;

Емпатійне ставлення до оточуючих;

Підтримка становлення позитивного «Я». Основні принципи казкотерапії:

Емоційна безпека. Дитина має відчувати довіру, підтримку.

Заняття має відбуватися у формі гри, без примусу.

Метафоричність. Через символи та образи діти проживають свої емоції у безпечному форматі.

Активність дітей. Важливо, щоб діти не тільки слухати казки, а самі створювали їх.

Поступковість. Заняття проводяться від простих, радісних сюжетів до більш глибоких, складних сюжетів.

Етапи проведення казкотерапевтичної роботи:

1. Підготовчо- діагностичний етап. Визначення рівня адаптації, тривожності, індивідуальних особливостей дітей.

Створення позитивної атмосфери і довірливих відносин.

2. Основний етап казкотерапії: Робота з різними видами казок (авторськими, психотерапевтичними, дидактичними, психологічними, психокорекційними, медитативними).

Після кожної казки доцільно проводити: бесіду, творчі вправи (малювання, інсценізації, продовження історій).

3. Рефлексивно- підсумковий етап: обговорення результатів, усвідомлення власних змін через вправи: «Що я взяв із казки для себе?» Малюнки «Скарби спокою», «Міст дружби», дихальні вправи.

4.Форми і методи роботи:

Читання і аналіз казки;

Арттерапія (малювання, аплікації, пластилінові композиції);

Театралізовані постановки, ляльковий театр;

Музичні хвилинки релаксації;

Творче продовження сюжету, або створення власної казки.

5.Складові ефективного використання казкотерапі:

Вибір казки з позитивними героями. Обирайте сюжет, де головні герої добрі, чесні, сміливі, відповідальні. Діти, читаючи казки, про позитивних героїв, самі наслідують їхні поведінкові моделі.

Обговорення казки, вчинків героїв. Після прочитання казки, обговорюйте з дітьми героїв. Питайте, які вчинки вони вважають правильними, чи поганими і чому? Це сприяє розвитку мислення, усвідомлення етичних норм.

Рольові ігри. Дозвольте дітям відтворювати сцени казок через рольові ігри. Це розвиває уяву та можливість практикувати різні моделі поведінки.

Творчі завдання. Заохочуйте дітей створювати власні казки або змінювати сюжети існуючих історій.

Підкріплення позитивної поведінки.

Використовуйте приклади казок для закріплення бажаних форм поведінки в реальному житті.

6.Використання казкотерапії для подолання проблем і адаптації до них.

●Робота з конкретними проблемами. Якщо дитина стикається з конкретною складністю, підбирайте казки, де герой має схожі випробування.

Через ототожнення себе із персонажем, дитині легше буде знайти можливі шляхи вирішення власних проблем.

●Залучайте батьків. Навчайте батьків застосовувати казкотерапію вдома.

Індивідуальний підхід. Техніки казкотерапії повинні враховувати: вік, інтереси, емоції, стан та рівень розвитку.

7. Адаптація за віком.

Для молодших школярів (7-10 років).

- Використовуйте більш складні сюжети з несподіваними поворотами, що стимулюють розвиток мислення та логіки.

- Дозвольте дітям обговорювати моральні цінності персонажів та робити власні висновки їхніх дій.

- Залучайте до активної участі. Давайте дитині можливість самостійно обирати казку, змінювати її сюжет або створювати власні історії.

- Використання додаткових засобів: ілюстрацій, ляльок, наочні матеріали...

- Гнучкість у підході.

Будьте готові змінювати техніку або методику, якщо бачите, що вона не підходить дитині, або не викликає інтересу.

- Індивідуальний підхід та цінність дитини.

Адаптація казкотерапії до особливостей кожної дитини підвищує ефективність процесу та допомагає відчувати себе цінною.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі магістерської роботи було представлено й реалізовано психокорекційну програму з використанням методів казкотерапії, спрямовану на поліпшення процесу адаптації особистості (молодших школярів) до стресових впливів.

Будо розкрито зміст, структуру, особливості впровадження програми, створеної на основі гуманістичного підходу, метафоричності, емоційної безпеки, активної взаємодії.

Використання авторських казок:» Зайчєня Тишко «Ведмедик Блум і Зайчєня Тишко», «Два міста», «Про Їжачка, який загубив свій спокій», «Про Хмаринку, яка

навчилася світити», «Їжачок і Ведмедик, які забули чому посварились», «Сонячний промінь», «Камінчик і його шлях» дало змогу створити сприятливий психотерапевтичний простір де діти могли вільно виражати свої емоції, осмислювати власні переживання та навчитися конструктивних способів подолання стресу.

Було здійснено перевірку ефективності програми шляхом порівняння результатів констатувального та фоормувального етапів дослідження. Отримані результати засвідчили позитивну динаміку в емоційному стані дітей: зменшення проявів тривожності, напруження та дратівливості, підвищення рівня самооцінки, упевненості, комунікативності, здатності до емоційної саморегуляції. Це підтверджує результативність застосування казкотерапії як дієвого психокорекційного засобу адаптації до стресових ситуацій.

Було запропоновано методичні рекомендації для практичних психологів і педагогів щодо організації і проведення казкотерапевтичних занять у навчальному процесі. Акцент зроблено на створенні атмосфери довіри, підтримки, добровільності участі, а також на важливості поєднання слухання казок із творчими формами (малювання, музика, рольові ігри, складання власних історій).Окремо виділено значення рефлексивного етапу,що допомагає дитині усвідомити власний досвід і перенести набутий емоційний ресурс у повсякденне життя.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що казкотерапія є ефективним інструментом психологічної адаптації особистості до стресу, оскільки сприяє гармонізації емоційного стану, розвитку внутрішніх ресурсів, формуванню позитивного ставлення до себе і навколишнього світу.

Висновки

У ході нашого магістерського дослідження було розглянуто проблему адаптації особистості до стресу засобами казкотерапії та підтверджено ефективність її застосування у психологічній практиці з дітьми молодшого шкільного віку. Було проведено аналіз наукових джерел, здійснено теоретичний аналіз поняття «стрес» та психологічних механізмів адаптації. Узагальнено погляди вітчизняних і зарубіжних науковців, щодо чинників, які визначають успішність адаптаційних процесів у дитячому віці. Встановлено, що здатність особистості до ефективної адаптації залежить від рівня емоційної стабільності, саморегуляції, сформованості внутрішніх ресурсів і підтримки суспільства.

Особливу увагу приділено можливостям казкотерапії як м'якого та природного засобу психокорекції, який поєднує гру, образність, метафору, допомагаючи дитині безпечно пережити й опрацювати стресові стани.

Висвітлено психологічні аспекти впливу казкотерапії на розвиток емоційної сфери особистості.

Розкрито механізми казкової метафори як засобу символічного осмислення досвіду, визначено її роль у формуванні внутрішніх стратегій подолання труднощів. Емпіричне дослідження проходило у травні 2025 року в місті Івано-Франківськ у початковій школі 9. Вибірка нашого дослідження складалася із 30 респондентів (молодших школярів, вік 9-10 років). У ході дослідження нами було використано 4 психодіагностичних методик: проєктивна методика «Діагностика шкільної тривожності» (А.Прихожан), проєктна методика «Кактус» (М.Памфілова), проєктивна методика «Будиночки» (О.Орехової), колірний тест М.Люшера.

На основі проведеного емпіричного дослідження встановлено, що значна частина молодших школярів має підвищений рівень тривожності, емоційної нестійкості, невпевненості у собі, що вказує на потребу спеціальних психокорекційних засобах підтримки.

У даній магістерській роботі представлено психокорекційну програму, розроблену на основі методів казкотерапії, метою якої є зниження рівня стресу та формування адаптивної поведінки. До програми включено серію авторських казок, що сприяють розвитку емоційної гнучкості, емпатії, внутрішньої рівноваги та позитивного ставлення до себе. Результати формувального експерименту підтвердили ефективність програми: спостерігалось зниження рівня тривожності, агресивності, імпульсивності, емоційної напруги, а також підвищення самооцінки, упевненості, комунікабельності та загального емоційного благополуччя дітей.

У межах дослідження розроблено методичні рекомендації для практичних психологів і педагогів, які визначають умови успішного застосування казкотерапії у навчально-виховному процесі.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що казкотерапія є ефективним психокорекційним методом, який сприяє гармонізації емоційної сфери, розвитку внутрішніх ресурсів і формуванню стресостійкості.

Вона допомагає дитині відновити психологічну рівновагу, усвідомити власну цінність і навчитися конструктивно долати труднощі.

Таким чином підтверджено гіпотезу дослідження: використання казкотерапії у роботі психолога сприяє успішній адаптації особистості до стресових ситуацій, позитивно впливає на розвиток емоційної стабільності, самооцінки та соціальної взаємодії. Практична цінність отриманих результатів полягає у можливості впровадження розробленої програми в роботу закладів освіти, центрів психологічної допомоги та соціальних служб для дітей.

Список використаних джерел

- 1.Берн Е.Ігри, у які грають люди./перек.,з англ.-Київ: Видавництво «КМ-Букс»,2019.-384с.
- 2.Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія]. Суми: Видавничий будинок «Еллада»,2012.608с.
- 3.Блінова О.Е. Бабатіна С. І.Білик Т.М.Гусейнова Н.О. та. інші. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: монографія / відповідальний редактор Блінова О.Е.Видавничий дім» Гельветика. 2014.С.200.
- 4.Бреусенко- Кузнєцов О.А.Про роботу з дитячою агресією за допомогою казки. / Бреусенко- Кузнєцов О.А.//Психолог.2005.№39. С.21-22.
- 5.Василевська О. І. Сучасні тенденції казкотерапії в роботі практичного психолога. Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова.Серія 12: Психологічні науки 2020.Випуск 44.С.246-252.
- 6.Василевська О.І.Дворніченко Л.Л.Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки 2020.Випуск 6.С.24-31.
- 7.Вознесенська О.Л.Арт- терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Вид.2 е: випр.та допов./ Олена Вознесенська,Марина Сидоркіна.- К: Золоті ворота,2016.-198с.
- 8.Данилюк О., Маринець С-А., Заячківська О., Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького. Львів, Україна. 2016.Праці НТШ. Мед.науки. Т.XLV.с.27-40.
- 9.Данилюк І.В. Зольникова С.В.Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. Psychological journal .Vol.5.Issue 6.2019.P.161-173.
- 10.Герман Н.І.Горобець Т.В.Казкотерапія як один із методів

практичної діяльності психолога// Методичний посібник із дисципліни «Практика психологічного впливу в клінічній психології// Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького.Черкаси, 2015. 142 с.

11.Гранд В.В.Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти другого магістерського рівня за освітньо- професійною програмою «Психологія «Запоріжжя: ЗНУ,2023.110 с.

12.Гридковець Л.М. «Абетка від ангелика». КнигоВир.2016.36 с.

13.Донченко О.Г.Арттерапія як засіб розвитку професійної креативності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів у процесі фахової підготовки. Наукові записки Національного університету «Острозька академія» «Серія «Психологія «N5. 2016.С.29-39.

14.Донченко О.Г.Застосуванням засобів арттерапії в освітньому просторі. Освіта і суспільство: Міжнародний збірник наукових праць. Бердянський державний педагогічний університет. 2016. с.348-354.

15.Єфременкова С.С. «Казки про те, як навчитися бути щасливим». Харків.Видавнича група» Основа».2025.-143 с.

16.Карамушка Л.М.Психологічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка. НАПН України, 2024.48 с.

17.Казачінер О.С.Бойчук Ю.Б.

Галій А.І.Спільні риси та розбіжності між психокорекційною та психотерапевтичною казкою: практика казкотерапії. Журнал «Перспективи та інноваційні науки. 2023. Випуск 1(19). с.176-189.

18.Котова Т.В. Казкотерапія як сучасний метод відновлювально-розвивального впливу на дошкільників. Логопед. 2015.N 3. с.17-20.

19.Лісневська Н.Казкотерапія як психотерапевтичний метод впливу на психічний стан дітей дошкільного віку/ Н.Лісневська//Наукові записки

Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки: зб.наук.пр., - Бердянськ: БДПУ, 2023.- Вип.3.-с.264-275.

20.Магдисюк Л.І.Федоренко Р.П.Земелюк М.І.Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: нав. пос.для студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації/ Л.І.Магдисюк.Р.П.Федоренко.М.І.Земелюк.Луцьк.Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2019.150 с.

21.Максименко С.Д.Карамушка Л.М. Сєдих К.В.Моргун В.Ф//Psychology and personality: наук.жур./ Ун- та психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Полтав.,нац.,пед.,ун- т.ім.В.Г.Короленка.

22.МарценюкМ.О.Фельцан. Терапевтичні казки та казкові історії в корекційно-розвивальній роботі з дітьми та підлітками/ Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія. Гуманітарні і суспільні науки. - 2015.N 19 (4). С.57-66.

23.Маслоу А.Г. Мотивація і особистість. [Motivation and Personality]/ ред .Р.Фрагер, Дж.Фадіман, К.Мак Рейнолдс, Р.Кокс.- 3-тє вид.- New York: Harper & Row,1987.-293 с.

24.Наугольник Л.Б.Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015.324с.

25.Одінцова А.М. Казко та арттерапія для розширення рольового репертуару особистості. East European Journal of Psycholinguistics.Lutsk: Lesya Ukrainka.Eastern European Nation University, 2014.Issue.1.P.158-166.

26.Одінцова А.М. Метод казкоаналізу в дослідженні етнічної ідентичності. East European Journal of Psycholinguistics.Lutsk: Lesya Ukrainka.Eastern European Nation University, 2015.Vol 2.N.2.P.135-144.

- 27.Одінцова А.М .Психологічний потенціал казки як методу розвитку життєвої ролі.Науковий вісник Херсонського державного університету.Серія: Психологічні науки.Випуск 1.Т.1. Херсон , 2014. с.69-73.
- 28.Панок В.Г. Г.В.Рудь. Психологія життєвого шляху особистості/Монографія. -К: Ніка-Центр, 2006.-256с.
- 29.Панасенко Е.А.Дубчак М.А.Підбір методів казкотерапії для подолання тривожності дітей старшого дошкільного віку. Збірник матеріалів Регіональної науково-практичної інтернет-конференції студентів, молодих науковців, педагогів практиків. Ніжин. 2023. С.51-54.
- 30.Пов'якель Н.І.Психологічні передумови виникнення стресових ситуацій/Н.І.Пов'якель, Т.В.Зайчикова//Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова: Серія 12: Психологічні науки. -2012.-Вип.37.-с.189-195.
- 31.Прихожан А.М.Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка/ А.М.Прихожан- М.; «МОДЕК», 2000.-с.21-34.
- 32.Проективна методика «Діагностика шкільної тривожності «(А.Прихожан) <https://dytpsyholog.com>
- 33.Проективна методика «Кактус» (М.Панфілова) <https://dytpsyholog.com>
- 34.Проективна методика особистісних відносин, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій» Будиночки» (О.Орехової) <https://dytpsyholog.com>
- 35.Проективна методика.Колірний тест М.Люшера <https://dytpsyholog.com>
- 36.Руденко А.Ігри і казки,які лікують. Книга 1.Видання 2-ге, доповнене.Харків
Видавнича група "Основа".2024- 203 с.
- 37.Садова І.І. Казкотерапія - сучасний метод роботи з дітьми, які мають особливі потреби. Актуальні питання гуманітарних наук.2015. Випуск 11.С.293-298.

38.Сатіна Н.С.Можливості використання казкотерапії в освітньому процесі закладу дошкільної освіти./Н.С.Сатіна//Магістерські студії. Альманах. -Херсон: ХДУ, 2022-Випуск 22.-с.230-232.

39.Ставицька О.Г. Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування. Псих.перспективи.2012.Випуск 19.с.228-236.

40.Терлецька Л.Г.Арттерапія як метод дослідження творчого аспекту психологічного здоров'я особистості. /Л.Г.Терлецька.// Психологічна газета. -2006.-N1.-с.3-14.

41.Ткач Р.М.50 цілющих казок для дітей.Київ.Видавництво Ростислава Бурлаки.2023-195 с.

42.Фон Франц,М.-Л.The Interpretation of Fairy Tales: Revised Edition. - Boulder, Co:Shambhala,1996.-224p.

43.Фройд З.Вступ до психоаналізу.Einführung in die Psychoanalyse : лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками .Київ: Основа,1998.-709 с.

44.Чебикін О.Я.Емоційна сфера дітей та особливості її розвитку/ О.Я.Чебикін,НЦ АПН України. -Одеса:ПНЦ АПН України, 2003-135 с.

45.Шестопал І.І.Казкотерапія як ефективний метод роботи з дітьми. Наукові записки Національного університету "Острозька академія ".Серія"Психологія": Науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА.2020.N10.с.143-147.

46.Юнг,К.Г.Архетипи і колективне несвідоме/ перек.,з нім.К.Котюк.-Львів: Астролябія, 2018.-608с.

47.Яценко Т.С.Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч.пос.К: Вища школа. 2004.679 с.

48.Allan,J.A.B(1988).Inscapes of the Child's word: Jungian Counseling in Schools and Clinics.Spring Publications.ISBN 978-0882143385.-248p.

49.Berne.E.What Do You Say After You Say Hello?-New York: Grove Press,1972.-400p.

50. Richard S. Lazarus, Ph.D. Susan Folkman, Ph.D. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company New York. 1984. 437p.
51. *Developmental Psychology*/R. Parke, P. Ornstein, J. Reiser, C. Zahn-Waxler. A century of developmental Psychology. 1992. N 15, p. 431-471.
52. Gross J.J. *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press, 2007. 624 p.
54. *What is Stress? A Systems Perspective*/Marko Del Giudice, C. Loren Buck, Lauren E. Chaby, Brenna M. Gormally. *Integrative and Comparative Biology*. 2018, Vol. 58, N6. P. 1019-103.
54. Bettelheim, B. *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales*. - New York: Vintage Books, 1976. 352p.
55. Fromm, E. *The Forgotten Language: An introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales, and Myths*. - Rinehart Co, 1951. 263p.
56. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company. 456 p.
57. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's view of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. 420 p.
58. Selye, H. (1978). *The stress of life* (2nd ed). McGraw-Hill. 516 p.