

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

**ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ДОРΟΣЛИХ
ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231Мз групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Катерина МАСАЛІТІНА

Керівник: д. психол. наук, професорка

Анджеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

Івано-Франківськ, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ.....	7
1.1. Психологічна сутність тривожності: поняття, види, причини виникнення	7
1.2. Казкотерапія як метод психокорекції.	12
Висновки до розділу 1.	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ.	19
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження.	19
2.2. Аналіз рівня тривожності та особливості її прояву.	22
Висновки до розділу 2.	33
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ.....	34
3.1. Обґрунтування програми психокорекції на основі казкотерапії. .	34
3.2. Етапи реалізації та прогнозування ефективності психокорекційної програми.	39
Висновки до розділу 3.	44
ВИСНОВКИ.	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	48
ДОДАТКИ.	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі тривожність є однією з найпоширеніших психоемоційних проблем серед дорослого населення. Стресогенні фактори, такі як швидкий темп життя, соціально-економічна нестабільність, міжособистісні конфлікти та невизначеність майбутнього, сприяють зростанню рівня тривожності. Високий рівень тривожності негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я, знижує якість життя, продуктивність праці та здатність до ефективної соціальної взаємодії. Таким чином, пошук дієвих методів психокорекції тривожності є актуальним завданням сучасної психології.

Казкотерапія, як один із методів арт-терапії, набуває дедалі більшої популярності завдяки своїй доступності, м'якій дії та здатності впливати на підсвідомі процеси. Використання казок дозволяє дорослим клієнтам опрацьовувати внутрішні конфлікти, знижувати тривожність та знаходити нові стратегії подолання стресу через метафоричний простір. Водночас у науковій літературі недостатньо досліджено ефективність казкотерапії як інструменту психокорекції тривожності саме у дорослих, що зумовлює необхідність поглибленого вивчення цього методу.

Актуальність дослідження додатково підкріплюється потребою в розробці практичних психокорекційних програм, які б поєднували ефективність, доступність та екологічність для клієнтів. Вивчення можливостей казкотерапії у контексті зниження тривожності може сприяти створенню інноваційних підходів до психологічної допомоги, що є важливим для практичної психології та системи охорони психічного здоров'я.

У ході нашого дослідження ми спиралися на наукові праці О. Амплєєвої, І. Блохіної, О. Ємець, С. Заєць, Т. Іванової, О. Стуліки та інших з питання визначення поняття тривожності, її видів та механізмів. На основі наробітків Н. Атаманчук, Н. Буркало, І. Данилюк, Л. Магдисюк та низки

вчених, у тому числі і зарубіжних, нами було виокремлено основні види та особливості казкотерапії як засобу психокорекційної роботи.

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).

Мета дослідження: здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей психокорекції тривожності дорослих засобами казкотерапії.

Завдання дослідження:

1. Визначити психологічну сутність тривожності, а саме поняття, види, причини виникнення.
2. Проаналізувати казкотерапію як метод психокорекції.
3. Емпірично дослідити особливостей тривожності у дорослих.
4. Обґрунтувати програму психокорекції на основі казкотерапії.
5. Зазначити етапи реалізації та прогнозування ефективності психокорекційної програми.

Об'єкт дослідження: тривожність, як психологічне явище.

Предмет дослідження: психокорекція тривожності дорослих засобами казкотерапії.

Методи дослідження:

- **теоретичні:** аналіз літератури – вивчення наукових джерел із психології тривожності та казкотерапії для визначення ключових понять, теорій і підходів; систематизація та узагальнення – групування даних про психологічні особливості тривожності та методи її корекції, а також узагальнення досвіду використання казкотерапії в психологічній практиці; порівняльний аналіз – зіставлення різних теоретичних підходів до тривожності та оцінка їхньої сумісності з казкотерапією.
- **емпіричні:** «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора, «Методика діагностики сприйнятого стресу» Ш. Коена (в адаптації

О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької), «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» Н. Ендлера, Дж. Паркера, опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької.

- методи математичної обробки даних (визначення середнього арифметичного, мод та медіан кількісних показників, коефіцієнт кореляції Пірсона).

Теоретичне значення дослідження. Дослідження поглиблює розуміння психологічної природи тривожності у дорослих, систематизуючи сучасні наукові підходи до її вивчення та аналізу. У роботі уточнено понятійно-категоріальний апарат тривожності, зокрема її види, причини виникнення та психологічні механізми прояву. Особливу увагу приділено теоретичному обґрунтуванню казкотерапії як методу психокорекції, розкрито її психологічні механізми впливу на емоційний стан людини через метафори, символи та архетипи. Дослідження доповнює наукові знання про можливості арт-терапевтичних методів у психокорекційній практиці, зокрема щодо їх адаптації до роботи з дорослим населенням.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження мають практичну цінність для психологів, психотерапевтів та інших фахівців у сфері психічного здоров'я. Розроблена програма психокорекції тривожності засобами казкотерапії може бути використана в індивідуальній та груповій роботі з дорослими клієнтами. Запропоновані методики дозволяють ефективно знижувати рівень тривожності, сприяють розвитку емоційної саморегуляції та підвищенню психологічної стійкості. Матеріали дослідження можуть бути застосовані у практиці консультативних центрів, освітніх установ, а також у програмах профілактики психоемоційних розладів.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення казкотерапії як інструменту психокорекції тривожності у дорослих: *систематизовано* особливості застосування казкотерапевтичних технік для зниження тривожності в осіб зрілого віку, враховуючи специфіку їхніх психоемоційних станів; *розроблено* авторську програму психокорекції, яка базується на інтеграції казкотерапії з сучасними психологічними підходами.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 №8), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Особливості психокорекції тривожності дорослих засобами казкотерапії», листопад 2025 р.).

Структура кваліфікаційної роботи включає у себе вступну частину, три основних розділи, висновки, перелік використаних джерел (50 найменувань) та додатки. Матеріали дослідження викладено на 55 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

1.1. Психологічна сутність тривожності: поняття, види, причини виникнення

Тривожність є однією з ключових категорій у психології, що відображає складний психоемоційний стан, який виникає у відповідь на передбачення небезпеки або невизначеності. У психологічній літературі тривожність визначається як емоційний стан, що характеризується почуттям напруги, занепокоєння, страху, які супроводжуються когнітивними та фізіологічними змінами [1].

На відміну від страху, який має конкретний об'єкт, тривожність є більш дифузною і пов'язана з очікуванням потенційної загрози, яка може бути неусвідомленою або неконкретною. Тривожність виконує адаптивну функцію, сигналізуючи про можливі виклики та мобілізуючи організм для їх подолання. Проте, коли тривожність стає надмірною або хронічною, вона втрачає свою захисну роль і може призводити до зниження якості життя, порушення соціальної адаптації та виникнення психосоматичних розладів [3].

І. Блохіна вказує: «Феномен тривожності має складну психологічну природу. Використовуючи функціональний підхід до вивчення проблеми тривоги, тривожність визначається як складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна» [4].

Р. Яремко разом з колегами доходить висновку, що тривожність є індивідуальною особливістю особистості, що проявляється у схильності до надмірного занепокоєння та хвилювань. Такий стан виникає в ситуаціях, які людина сприймає як потенційно загрозливі чи такі, що можуть призвести до невдач або проблем. Тривожність характеризується як негативний емоційний

стан, що супроводжується нав'язливими думками про можливі несприятливі результати подій, навіть якщо для таких побоювань немає об'єктивних підстав [36].

За визначенням О. Хорунжи, тривожність – це індивідуальна психологічна особливість людини, що проявляється у схильності відчувати тривогу – емоційний стан, який супроводжується відчуттям невизначеної загрози, передчуттям небезпеки або дискомфортом без чіткої причини. Такий стан може виникати як реакція на зовнішні або внутрішні подразники, викликаючи напруження, неспокій або навіть страх перед потенційними негативними подіями [33].

Тривожність часто посилюється в умовах стресу, коли людина стикається з необхідністю адаптуватися до складних, несприятливих або мінливих обставин. Стрес, як психологічне чи фізичне навантаження, може провокувати підвищення рівня тривоги, оскільки організм і психіка реагують на виклики середовища. У таких ситуаціях тривога відіграє двояку роль: з одного боку, вона може бути захисним механізмом, який активізує внутрішні ресурси людини, мобілізуючи її для подолання труднощів, прийняття рішень чи швидкого реагування на загрозу [5].

З іншого боку, на думку Н. Тертичної та К. Мельник, якщо тривожність стає надмірною або хронічною, вона може негативно впливати на психоемоційний стан, знижуючи якість життя, ускладнюючи прийняття рішень і викликаючи фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, пітливість чи відчуття втоми. Таким чином, тривожність є складним феноменом, який може як сприяти адаптації до викликів, так і створювати перешкоди для нормального функціонування, залежно від її інтенсивності та контексту [30].

Н. Дончак вказує: «...тривожність – це емоційний стан, який пов'язаний із відчуттям небезпеки або із ситуацією невизначеності. Підґрунтям такого стану є реакції страху та (або) тривоги, що розглядаються як негативно забарвлені емоції, які є наслідком різних причин, зокрема

очікування загрози чи несприятливих умов або подій, зокрема військових дій, іспиту, змагання тощо. Тривожність розглядається як індивідуальна риса, що відображає схильність до переживання емоції тривоги, яка у одних випадках може бути корисною, коли вона мобілізує наші ресурси для вирішення проблем, а в інших, коли вона є надмірною, – може заважати людині плідно взаємодіяти зі світом» [17].

Автор підкреслює амбівалентну природу тривожності: з одного боку, вона може бути корисною, оскільки сприяє мобілізації психологічних і фізичних ресурсів для подолання труднощів, наприклад, підвищуючи концентрацію, мотивацію чи готовність до дії в стресових ситуаціях. З іншого боку, надмірна тривожність може мати деструктивний вплив, ускладнюючи ефективну взаємодію людини з оточенням, знижуючи продуктивність, викликаючи психоемоційне виснаження або навіть фізіологічні симптоми, такі як прискорене серцебиття, тремтіння чи порушення сну [17].

Тобто Н. Дончак наголошує, що тривожність є комплексним явищем, яке поєднує в собі як адаптивні, так і потенційно дезадаптивні аспекти. Її прояв залежить від індивідуальних особливостей людини, контексту ситуації та ступеня інтенсивності емоційного стану [17].

Аналізуючи низку науково-психологічних джерел, ми узагальнюємо поняття тривожності за декількома категоріями [15;18;20]:

1. Тривожність є багатогранним психоемоційним феноменом, який поєднує в собі як тимчасові, так і відносно стійкі аспекти психічного стану людини. Вона розглядається як динамічна реакція на стресові фактори зовнішнього або внутрішнього походження, а також як характеристика особистості, що відображає індивідуальну схильність до сприйняття та переживання тривоги. Даний стан формується внаслідок складної взаємодії зовнішніх обставин, таких як соціальні, економічні чи міжособистісні виклики, та внутрішніх психологічних чинників, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові особливості людини.

2. Як тимчасовий психічний стан, тривожність виникає у відповідь на конкретні стресові ситуації, які сприймаються як загрозові або невизначені. Наприклад, такі події, як публічний виступ, очікування важливого рішення чи конфлікт у міжособистісних стосунках, можуть викликати ситуативну тривожність, що характеризується підвищеною емоційною напругою, відчуттям неспокою та фізіологічними проявами, такими як прискорене серцебиття чи пітливість. Такий стан є змінним і залежить від контексту: після усунення стресового фактора або адаптації до нього тривожність може зменшуватися або зникати.

3. Як властивість особистості, тривожність відображає стійку схильність людини реагувати тривожними станами на широкий спектр ситуацій, навіть якщо вони не становлять об'єктивної загрози. Така особистісна тривожність формується під впливом як генетичних, так і соціально-психологічних чинників.

4. Тривожність як психологічне явище є результатом взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників. Зовнішні чинники включають стресові події або умови середовища, такі як нестабільність у професійній сфері, фінансові труднощі, соціальний тиск чи травматичні ситуації (втрата близької людини, конфлікти). Такі фактори можуть виступати тригерами, що активують тривожний стан. Внутрішні чинники охоплюють індивідуальні особливості, такі як когнітивні викривлення (наприклад, схильність до катастрофізації), низька самооцінка, неусвідомлені внутрішні конфлікти чи емоційна чутливість.

Науковці пропонують різні підходи до класифікації тривожності, враховуючи її природу, прояви та вплив на поведінку. Тривожність розглядається як складний психоемоційний стан, що поєднує тимчасові реакції та стійкі особистісні характеристики. Основні типи тривожності, виділені в психологічній літературі, відображають її різноманітні аспекти та контексти прояву [19].

Тривожність поділяється на кілька ключових категорій [28;29]:

- Особистісна тривожність – стійка риса характеру, що формується в ранньому віці та проявляється як схильність людини сприймати різні ситуації як загрозливі, викликаючи занепокоєння чи страх навіть у повсякденних обставинах.
- Ситуативна тривожність – тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні стресові події, такі як іспити, публічні виступи чи міжособистісні конфлікти. Її інтенсивність залежить від зовнішніх обставин.
- Відкрита тривожність – усвідомлений стан, який проявляється у поведінці та діях. Вона може бути гострою і неконтрольованою, регульованою (коли людина справляється з тривогою за допомогою захисних механізмів) або культивованою (підсвідомо підтримується як частина ідентичності).
- Прихована тривожність – характеризується зовнішнім спокоєм і запереченням проблем, але проявляється через такі поведінкові ознаки, як агресивність, залежність, апатія, брехливість, лінь чи надмірна мрійливість.

Залежно від сфери життя, науковці виділяють [32;34]:

- Навчальну тривожність – пов'язану з освітніми ситуаціями, наприклад, страхом невдачі на іспитах.
- Самооціночну тривожність – спричинену побоюванням негативної оцінки власного «Я».
- Міжособистісну тривожність – зумовлену труднощами у соціальних взаємодіях, наприклад, страхом осуду чи відторгнення.

За впливом на поведінку тривожність поділяється на [35;42]:

- Мобілізуючу тривожність – стимулює активність, підвищує концентрацію та мотивацію, сприяючи ефективному вирішенню завдань.
- Демобілізуючу тривожність – пригнічує активність, викликаючи апатію, ступор або втрату інтересу до діяльності.

- Конструктивну тривожність – сприяє адаптації та продуктивній самореалізації.
- Проміжну тривожність – має неоднозначний вплив, залежно від ситуації може як стимулювати, так і гальмувати поведінку.
- Деструктивну тривожність – дезорганізує поведінку, викликаючи негативні емоції та перешкоджаючи ефективній діяльності.

Окремо виділяється патологічна тривожність – стан безпричинного та невизначеного занепокоєння, що не відповідає реальним обставинам. Вона часто зумовлена внутрішніми протиріччями, коли очікування людини не збігаються з реальністю, що може призводити до значних труднощів в адаптації [50].

Тривожність є результатом складної взаємодії когнітивних, емоційних і фізіологічних процесів. З когнітивної точки зору, тривожність виникає через оцінку ситуації як загрозової, навіть якщо об'єктивної небезпеки немає. Емоційно тривожність пов'язана з активацією симпатичної нервової системи, що призводить до фізіологічних проявів, таких як прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння. Такі реакції, у свою чергу, можуть посилювати сприйняття загрози, створюючи замкнене коло. З психодинамічної перспективи, тривожність може бути проявом неусвідомлених конфліктів, таких як страх втрати контролю чи відторгнення [44].

Отже, тривожність є багатограним психоемоційним явищем, яке включає ситуативні, особистісні, клінічні та соціальні аспекти. Її виникнення зумовлене біологічними, психологічними, соціальними та ситуаційними факторами, які взаємодіють на когнітивному, емоційному та фізіологічному рівнях.

1.2. Казкотерапія як метод психокорекції

Казкотерапія є одним із методів арт-терапії, який використовує казки, їх створення, аналіз та інтерпретацію для психологічної корекції емоційних станів, зокрема тривожності. Даний метод ґрунтується на метафоричній

природі казок, які дозволяють працювати з підсвідомими процесами, допомагаючи людині усвідомити власні переживання, знайти нові способи вирішення проблем та підвищити психологічну стійкість. Завдяки своїй м'якій дії та універсальності казкотерапія є ефективним інструментом для роботи з дорослими, що переживають тривожність, оскільки вона створює безпечний простір для рефлексії та самовираження [6;26].

І. Данилюк та С. Зольникова вказують: «Казкотерапія – це психологічний метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення взаємодії з навколишнім світом» [14].

Основна перевага казкотерапії як методу психокорекції полягає в її метафоричній природі, де метафора виступає ключовим інструментом психологічного впливу. Ефективність корекційних технік для дорослих і дітей залежить від точності та глибини метафори, яка закладена в основі казки. Даний підхід ґрунтується на тому, що вигадана історія містить прихований зміст, який сприяє розв'язанню складних психологічних проблем [27;37;45].

Л. Магдисюк разом з колегами вказує, що казкотерапія як метод психокорекції використовує різні типи казок, кожен із яких має свої особливості, цілі та механізми впливу. Основними видами казок, що застосовуються в психокорекційній і педагогічній практиці, є [22]:

1. Психокорекційні казки розробляються з метою м'якого впливу на поведінку, зокрема для корекції небажаних поведінкових моделей або емоційних станів. Вони пропонують альтернативні сценарії поведінки героїв, які демонструють позитивні результати, що допомагає клієнтам (переважно дітям) усвідомити нові способи реагування на ситуації. Такі казки створюються за певною структурою, яка враховує психологічні особливості аудиторії, хоча нерідко батьки інтуїтивно складають подібні історії без спеціальних знань, досягаючи значного ефекту.

Психокорекційні казки найефективніші для дітей віком до 11-13 років, оскільки в цьому віці уява та сприйнятливість до метафор є особливо вираженими. Обмеження використання таких казок для старших дітей чи дорослих пов'язане з їхньою меншою схильністю до сприйняття прямолінійних сюжетів, які часто використовуються в психокорекційних казках. Даний тип казок допомагає формувати адаптивні моделі поведінки, сприяючи зниженню тривожності чи імпульсивності через ідентифікацію з героями [49].

2. Психотерапевтичні казки мають глибший і складніший вплив, спрямований на опрацювання внутрішніх переживань, емоційних конфліктів або травматичного досвіду як у дітей, так і у дорослих. На відміну від психокорекційних казок, вони не пропонують готових рішень, а залишають відкрите запитання, що спонукає до рефлексії та самостійного пошуку відповідей. Такі казки створюються та опрацьовуються виключно за участі кваліфікованого психолога або казкотерапевта, оскільки вони зачіпають глибинні психологічні процеси, пов'язані з підсвідомими страхами, тривогами чи внутрішніми протиріччями. Обговорення такої казки з терапевтом допомагає клієнту усвідомити причини своїх переживань і знайти нові способи їх подолання. Такий тип казок є універсальним і може застосовуватися для роботи з різними віковими групами, включаючи дорослих, оскільки він сприяє глибокій рефлексії та емоційному катарсису.

3. Дидактичні казки створюються з педагогічною метою, щоб зробити процес навчання більш цікавим і доступним. Вони використовуються для представлення навчального матеріалу в образній формі, де абстрактні поняття, такі як цифри, букви, терміни чи наукові концепції, оживають у вигляді персонажів або сюжетних елементів. Завдяки цьому навчальний процес стає яскравішим, а засвоєння матеріалу – легшим і природнішим.

Окрім навчальної функції, дидактичні казки можуть використовуватися для опрацювання певних моделей поведінки чи ситуацій. Вони допомагають дитині зрозуміти, як діяти в конкретних обставинах, або розвивають навички

вирішення проблем через аналіз дій казкових персонажів. Дидактичні казки є інформативними та сприяють не лише засвоєнню знань, а й формуванню позитивних поведінкових моделей [48].

Казкотерапія як метод психокорекції застосовує різноманітні техніки роботи з казками, що сприяють опрацюванню емоційних станів, зокрема тривожності, через метафоричний і творчий підхід. Такі методи активізують уяву, допомагають клієнтам рефлексувати над власними переживаннями та сприяють емоційному самовираженню. Казки створюють широкі можливості для психологічної роботи, допомагаючи усвідомити проблеми, сформувати нові моделі поведінки та гармонізувати внутрішній стан [16;38].

У казкотерапії використовуються такі основні техніки роботи з казками, які можуть застосовуватися окремо або комбінуватися залежно від цілей терапії та потреб клієнта [8;9;13;43]:

1. Аналіз і обговорення готової казки. Після прочитання чи прослуховування казки клієнтів заохочують до діалогу, відповідаючи на запитання, наприклад: який персонаж найбільше сподобався? Які моменти історії залишилися в пам'яті? Яка подія викликала сильні емоції? Чи є бажання змінити щось у казці? Таке обговорення допомагає клієнтам усвідомити власні емоції та асоціації, що виникають під час взаємодії з історією.

2. Створення власної казки. Клієнти створюють власні історії, які можуть бути спонтанними або структурованими за допомогою запитань терапевта, таких як: «Про що буде твоя казка?» або «Який герой тобі близький?». Цей процес сприяє вираженню внутрішніх переживань і пошуку нових шляхів розв'язання проблем.

3. Інсценізація казки передбачає розігрування казки через рольові ігри, де клієнти беруть на себе ролі персонажів. Драматизація дозволяє прожити емоційно значущі ситуації, виразити почуття та відпрацювати нові моделі поведінки в безпечному середовищі.

4. Арт-терапевтичні техніки за мотивами казки. Клієнти відтворюють сюжети казок через різні види мистецтва, такі як малювання, ліплення з глини чи пластиліну, рухова терапія або музикотерапія. Такі методи допомагають невербально виразити емоції та сприяють глибшому опрацюванню внутрішніх станів.

О. Вознюк вважає, що казки надають численні можливості для психокорекційної роботи, впливаючи на емоційний, когнітивний і поведінковий рівні клієнта. Основні можливості включають [11]:

1. Використання казки як метафори. Казкові сюжети та образи викликають асоціації, пов'язані з особистими переживаннями клієнта. Такі метафори дозволяють опосередковано працювати з тривожністю чи іншими емоційними станами, знижуючи психологічний опір.

2. Малювання за сюжетами казки. Створення малюнків на основі казки сприяє вираженню підсвідомих асоціацій. Аналіз цих малюнків дозволяє виявити приховані емоції чи конфлікти, які клієнт може не усвідомлювати..

3. Аналіз поведінки та мотивів персонажів. Обговорення дій і мотивів казкових героїв допомагає клієнтам оцінити власні цінності та поведінкові моделі, що сприяє рефлексії над особистими установками в категоріях «правильно – неправильно», що є корисним для корекції тривожності чи інших емоційних станів.

4. Розігрування епізодів казки. Інсценізація казки в групі чи індивідуально дозволяє клієнтам пережити емоційно значущі ситуації. Казку також можна відтворити через гру в пісочниці або за допомогою ляльок. Робота з ляльками сприяє вдосконаленню рухів, вираженню прихованих емоцій через персонажів і розвитку емоційної експресії, особливо для тих, хто з певних причин утримується від відкритої демонстрації почуттів.

5. Використання казки як притчі. Казки можуть виступати як метафоричні притчі, що пропонують клієнтам нові способи вирішення проблем. Через образи та сюжети клієнт отримує ненав'язливі підказки для розв'язання складних ситуацій у безпечний спосіб.

О. Карапетрова вказує, що казкотерапія є особливо ефективною для корекції тривожності у дорослих завдяки своїй здатності працювати з підсвідомими процесами. Тривожність, як стан, часто пов'язана з неусвідомленими страхами чи когнітивними викривленнями, такими як катастрофізація чи надмірне занепокоєння. Казкотерапія дозволяє клієнтам опрацьовувати ці аспекти через метафоричний простір, де вони можуть безпечно досліджувати свої переживання. Аналізуючи сюжет із психологом, клієнт може усвідомити, що його тривожність пов'язана з очікуванням невдачі в нових ситуаціях, і знайти способи подолання цього страху, наприклад, через створення позитивного фіналу казки [21].

Отже, казкотерапія є потужним методом психокорекції тривожності, що ґрунтується на використанні метафор, символів і креативних технік для роботи з емоційними станами. Завдяки своїй доступності та безпеці казкотерапія є цінним інструментом для психологів, які працюють із дорослими клієнтами, що страждають від тривожності, і може бути адаптована до різних контекстів і потреб.

Висновки до розділу 1

У першому розділі розглянуто теоретичні основи психокорекції тривожності засобами казкотерапії. Тривожність визначено як багатогранний психоемоційний стан, що поєднує тимчасові реакції на стресові ситуації та стійкі особистісні характеристики, які формуються під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників.

Виділено основні види тривожності – особистісну, ситуативну, відкриту, приховану, мобілізуючу, демобілізуючу, конструктивну та деструктивну, а також контекстуальні її прояви (навчальна, самооціночна, міжособистісна). Причини тривожності охоплюють біологічні, психологічні, соціальні та ситуаційні фактори, що взаємодіють на когнітивному, емоційному та фізіологічному рівнях.

Казкотерапія розглянута як ефективний метод психокорекції, що використовує метафоричний потенціал казок для роботи з підсвідомими процесами. Її історія, принципи (метафоричність, безпека, креативність, універсальність) та механізми впливу (проекція, усвідомлення, катарсис, переосмислення досвіду) демонструють її здатність знижувати тривожність через створення безпечного простору для рефлексії.

Виділено основні види казок (психокорекційні, психотерапевтичні, дидактичні) та методи роботи з ними (обговорення, створення, драматизація, арт-терапевтичні техніки), які сприяють емоційному самовираженню та формуванню адаптивних моделей поведінки. Теоретичний аналіз створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розробки психокорекційної програми.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей тривожності у дорослих проводилося з метою оцінки рівня тривожності, сприйнятого стресу, копінг-стратегій, психологічного благополуччя та емоційного інтелекту в контексті сучасних соціальних умов. Дослідження охопило вибірку з 52 осіб, серед яких було представлено різноманітний склад за статтю, віком, видом діяльності та соціальним статусом (табл 2.1).

Таблиця 2.1

Опис вибірки дослідження

Критерій	Відсоткове співвідношення
За статтю	жінки – 28 осіб (53,85%), чоловіки – 24 особи (46,15%).
За віком	31-37 років – 6 осіб (11,54%), 26-30 років – 4 особи (7,69%), 18-25 років – 13 осіб (25%), 38-45 років – 6 осіб (11,54%), 45-60 років – 23 особи (44,23%).
За видом діяльності	студенти – 14 осіб (26,92%), особи, що поєднують трудову та навчальну діяльність – 23 особи (44,23%), працевлаштовані – 12 осіб (23,08%), безробітні – 3 особи (5,77%).
За соціальним статусом	особи, що перебувають за кордоном – 15 осіб (28,85%), внутрішньо переміщені особи (ВПО) – 32 особи (61,54%), особи, що перебувають за місцем постійного проживання в небезпечних регіонах України – 5 осіб (9,62%).

За відповіддю на питання «Чи переживали Ви останній часом сильне психоемоційне потрясіння?»: «Так» – 31 особа (59,62%) вказує на значний відсоток учасників, які стикнулися з травматичними подіями, що може бути пов'язано з воєнними діями чи іншими кризовими ситуаціями; «Ні» – 15 осіб

(28,85%) свідчить про відносно стабільний стан частини вибірки; «Важко відповісти» – 6 осіб (11,54%) відображає невизначеність або складність оцінки власного емоційного досвіду.

За відповіддю на питання «Чи вважаєте Ви себе тривожною людиною?»: «Так» – 20 осіб (38,46%) припускає самосприйняття тривожності як характерної риси; «Ні» – 18 осіб (34,62%) вказує на впевненість у відсутності тривожності; «Важко відповісти» – 14 осіб (26,92%) демонструє вагання, що може бути пов'язане з недостатньою саморефлексією.

За відповіддю на питання «Чи часто Ви стикаєтесь зі стресом у повсякденному житті?»: «Часто» – 26 осіб (50%) підкреслює високий рівень стресових ситуацій у повсякденні; «Іноді» – 22 особи (42,31%) вказує на періодичність стресів; «Рідко» – 4 особи (7,69%) свідчить про меншу експозицію до стресу.

Дослідження проводилося в онлайн режимі через Google, що забезпечило анонімність і зручність для учасників із різним соціальним статусом, зокрема тих, хто перебуває закордоном чи в небезпечних регіонах.

Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора була використана для вимірювання проявів тривожності, що є доцільним завдяки її валідності та широкому застосуванню з середини минулого століття для оцінки особистісної тривожності в різних популяціях. Опитувальник складається з 50 тверджень, на які респонденти відповідають «так» або «ні», з часом тестування від 15 до 30 хвилин [46].

Обробка результатів передбачає підрахунок відповідей «так» для тверджень 1-37, відповідей «ні» для тверджень 38-50, а також врахування відповідей «не знаю» (кількість поділена на 2) для всіх пунктів. Сумарний показник визначає рівень тривожності, дозволяючи класифікувати його як низький, середній або високий залежно від суми балів, що особливо актуально для вибірки з високим відсотком осіб, які пережили психоемоційні потрясіння [46].

Методика діагностики сприйнятого стресу Ш. Коена (в адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької) була застосована для оцінки суб'єктивного сприйняття стресу, що є доцільним через її гнучкість і адаптацію до різних культурних контекстів, зокрема українських, а також доступність для некомерційних досліджень. Шкала містить 10 тверджень, які респонденти оцінюють за 5-бальною шкалою Лікерта від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Загальний показник обчислюється шляхом підсумовування балів і коливається від 0 до 40, де 0-13 балів відповідають низькому рівню, 14-26 – помірному, 27-40 – високому рівню сприйнятого стресу. Дана методика дозволяє врахувати суб'єктивне сприйняття непередбачуваних і неконтрольованих подій, що особливо актуально для вибірки з половиною учасників, які часто стикаються зі стресом [10;39].

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера та Дж. Паркера була використана для аналізу стратегій подолання стресу, що є доцільним завдяки її здатності виявляти індивідуальні особливості реагування на стрес, що корисно для розробки корекційних програм. Опитувальник містить 48 питань і оцінює п'ять копінг-стратегій: орієнтацію на вирішення завдання, соціальне відволікання, спрямованість на емоції, уникнення та відволікання. Обробка даних дозволяє визначити пріоритетні та менш використовувані стратегії серед респондентів, що важливо для вибірки з високим відсотком осіб, які перебувають у кризових умовах і потребують адаптивних механізмів [40;41].

Опитувальник «Індекс Благополуччя WHO-5» (WHO-5 Well-being Index) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер був застосованим для оцінки рівня психологічного благополуччя, що є доцільним через його простоту і стандартизованість, які дозволяють порівнювати результати в різних групах. Методика складається з 5 тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою від 0 до 5. Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування і множення на 4 для отримання відсоткового показника від 0 до 100, де 0-40% – низький рівень благополуччя, 41-62% –

середній, 63-100% – високий. Дана методика допомагає оцінити загальний стан психологічного здоров'я, що актуально для вибірки з переважанням ВПО та осіб із травматичним досвідом [23;47].

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької була використана для оцінки емоційного інтелекту, що є доцільним через її деталізований підхід до аналізу п'яти аспектів емоційної компетентності, що сприяє розумінню адаптивності учасників. Опитувальник містить 76 тверджень, оцінюваних за 4-бальною шкалою: «майже завжди» (4 бали), «часто» (3 бали), «частково» (2 бали), «майже ніколи» (1 бал). Результати розподіляються на п'ять шкал: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, здатність використовувати емоції в діяльності та спілкуванні, загальний рівень розвитку емоційного інтелекту. Обрана методика корисна для вибірки з високим рівнем самосприйняття тривожності, дозволяючи виявити слабкі місця в емоційній регуляції [23].

Обробка даних включала визначення середнього арифметичного, моди та медіани для кількісних показників, а також обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона для виявлення зв'язків між рівнем тривожності, сприйнятим стресом, копінг-стратегіями, благополуччям та емоційним інтелектом.

2.2. Аналіз рівня тривожності та особливості її прояву

Спочатку нами було підраховано та проаналізовано результати за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора у відповідності до інструкцій та ключей опитувальника. Отримані показники представлені нами у вигляді рис. 2.1.

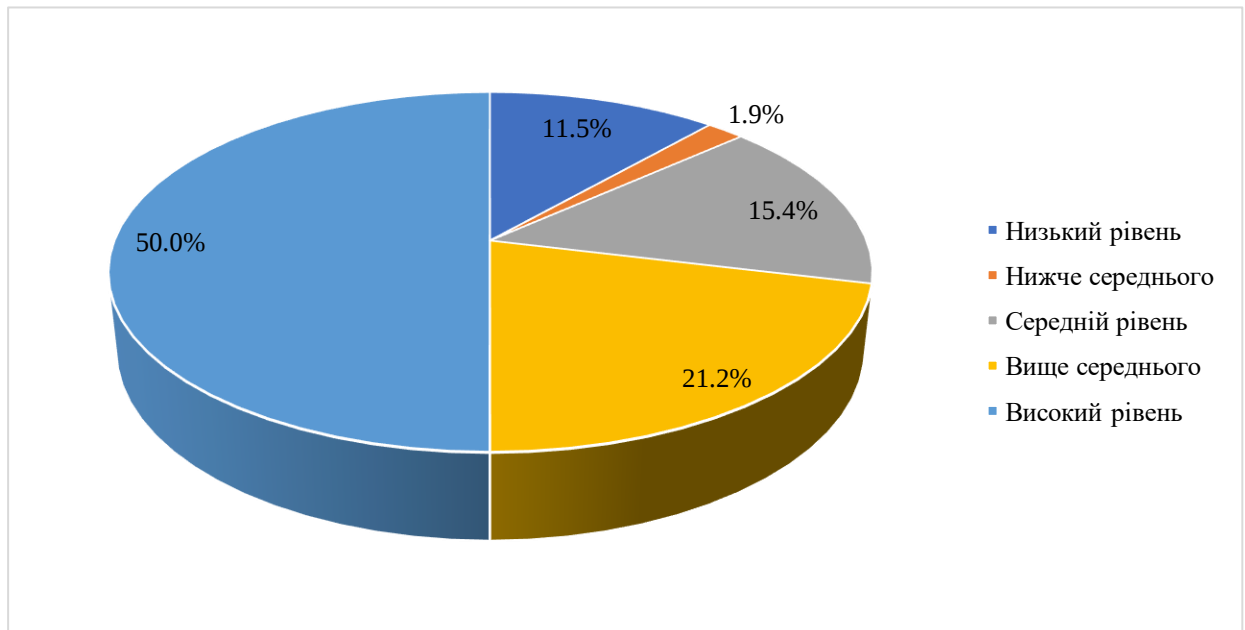


Рис. 2.1. Показники рівня тривожності опитуваних осіб

Аналіз показав, що половина респондентів демонструє високий рівень тривожності, що становить 50% вибірки, вказуючи на значну поширеність цього стану. Досить значна частка, а саме 21,2%, має тривожність вище середнього, що свідчить про підвищену чутливість до стресових факторів у цій групі. Середній рівень тривожності, який відображає типові реакції на стрес, характерний для 15,4% учасників. Низький рівень тривожності, що вказує на високу емоційну стабільність, спостерігається у 11,5% респондентів, тоді як нижче середнього рівня, який є найменш поширеним, зафіксовано лише у 1,90% учасників.

Такий розподіл може відображати як індивідуальні психологічні особливості респондентів, так і вплив зовнішніх факторів, таких як соціально-економічна нестабільність чи стресові умови життя. Переважання високого рівня тривожності в половині вибірки підкреслює необхідність подальшого вивчення причин цього явища.

Далі нами було проаналізовано результати отримані в ході проведення методики діагностики сприйнятого стресу Ш. Коена, що відображені у вигляді рис. 2.2.

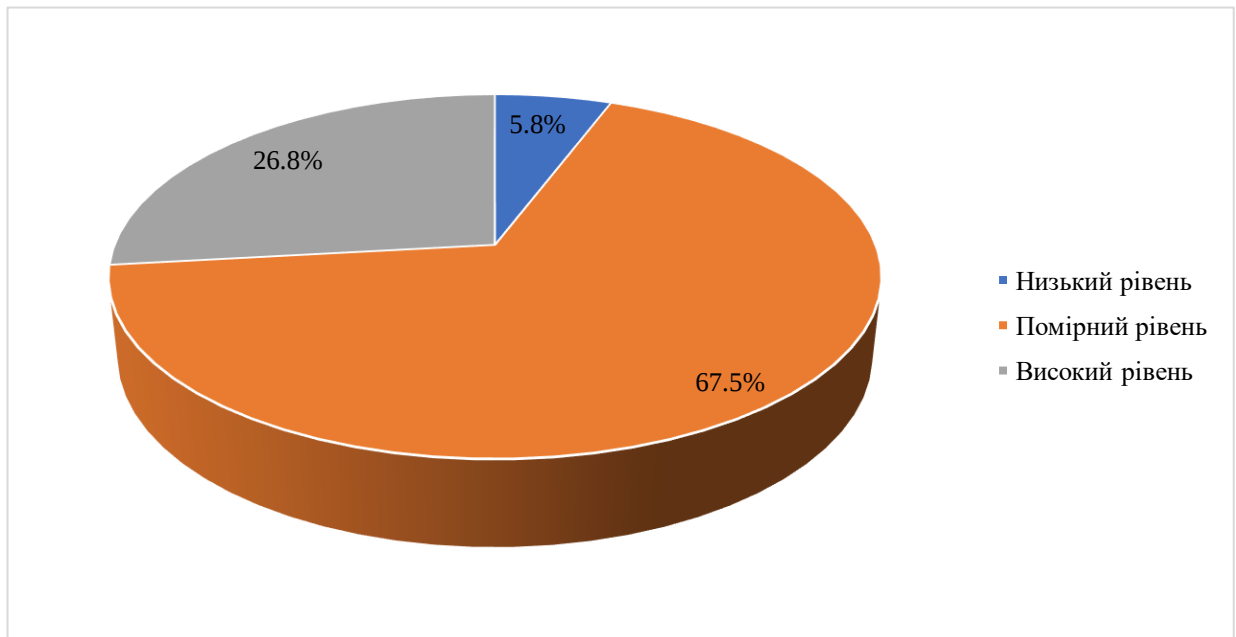


Рис. 2.2. Показники рівня сприйнятого стресу серед досліджуваних осіб

Аналіз показав, що переважна більшість респондентів, а саме 67,8%, демонструє помірний рівень сприйнятого стресу, що свідчить про те, що більшість учасників сприймають стрес як частину повсякденного життя, але він не досягає критичних значень, що могли б суттєво впливати на їхній психоемоційний стан. Високий рівень сприйнятого стресу зафіксовано у 26,9% респондентів, що вказує на значну частку осіб, які відчують інтенсивний стрес, можливо, через складні життєві обставини чи підвищену чутливість до стресових факторів. Низький рівень сприйнятого стресу, який відображає високу стійкість до стресових ситуацій, спостерігається лише у 5,8% учасників, що є найменшим показником у вибірці.

Такий розподіл може свідчити про те, що більшість досліджуваних перебувають у стані помірної стресу, що є типовим для сучасних умов життя, тоді як високий рівень стресу у чверті вибірки може вказувати на вплив зовнішніх факторів, таких як соціальна нестабільність, професійні виклики чи особисті труднощі. Низька частка осіб із мінімальним рівнем

сприйнятого стресу може відображати обмежену кількість учасників із високою психологічною резиліентністю в даній групі.

Далі нами було проаналізовано результати за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера та Дж. Паркера, у ході чого середньогрупові показники були порівняні з максимально можливими балами за кожною стратегією поведінки і представлені нами у вигляді табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Показники домінуючих стратегій поведінки у стресових ситуаціях досліджуваних осіб

Стратегія поведінки	Середньогруповий показник	Максимально можливий показник
Копінг спрямований на вирішення завдання	45,38	80
Копінг орієнтований на емоції	39,13	80
Уникнення	37,9	80
Відволікання	20,85	40
Соціальне відволікання	13,02	25

Середньогруповий показник для копінгу, спрямованого на вирішення завдання, становить 45,38 з максимально можливих 80 балів, що свідчить про помірне використання учасниками стратегій, орієнтованих на активне вирішення проблем, таких як аналіз ситуації, планування дій чи пошук рішень. Показник для копінгу, орієнтованого на емоції, дорівнює 39,13 з 80 можливих балів, що вказує на середній рівень звернення до емоційних реакцій, таких як самозвинувачення, тривога чи спроби емоційного самозаспокоєння у стресових ситуаціях. Стратегія уникнення має середньогруповий показник 37,9 з 80 балів, що відображає помірну схильність уникати стресових ситуацій замість їх прямого вирішення.

У межах стратегії уникнення підшкала відволікання показала результат 20,85 з 40 можливих балів, що вказує на середній рівень використання учасниками таких прийомів, як відволікання уваги на інші заняття чи

уявлення про альтернативні сценарії. Підшкала соціального відволікання має показник 13,02 з 25 балів, що демонструє помірне звернення до соціальних взаємодій, таких як спілкування з іншими, для відволікання від стресових подій.

Отримані результати свідчать про відносно збалансоване використання всіх трьох основних копінг-стратегій у досліджуваній вибірці, хоча жодна з них не досягає високих значень відносно максимальних балів. Найвищий середньогруповий показник спостерігається для копінгу, спрямованого на вирішення завдання, що може вказувати на певну перевагу активного підходу до подолання стресу. Водночас нижчі показники для емоційно-орієнтованого копінгу та уникнення, зокрема соціального відволікання, можуть відображати меншу схильність до емоційних реакцій чи уникнення як основних стратегій.

Далі нами було проаналізовано результати за опитувальником «Індекс Благополуччя ВООЗ-5», що представлені нами у вигляді рис. 2.3.

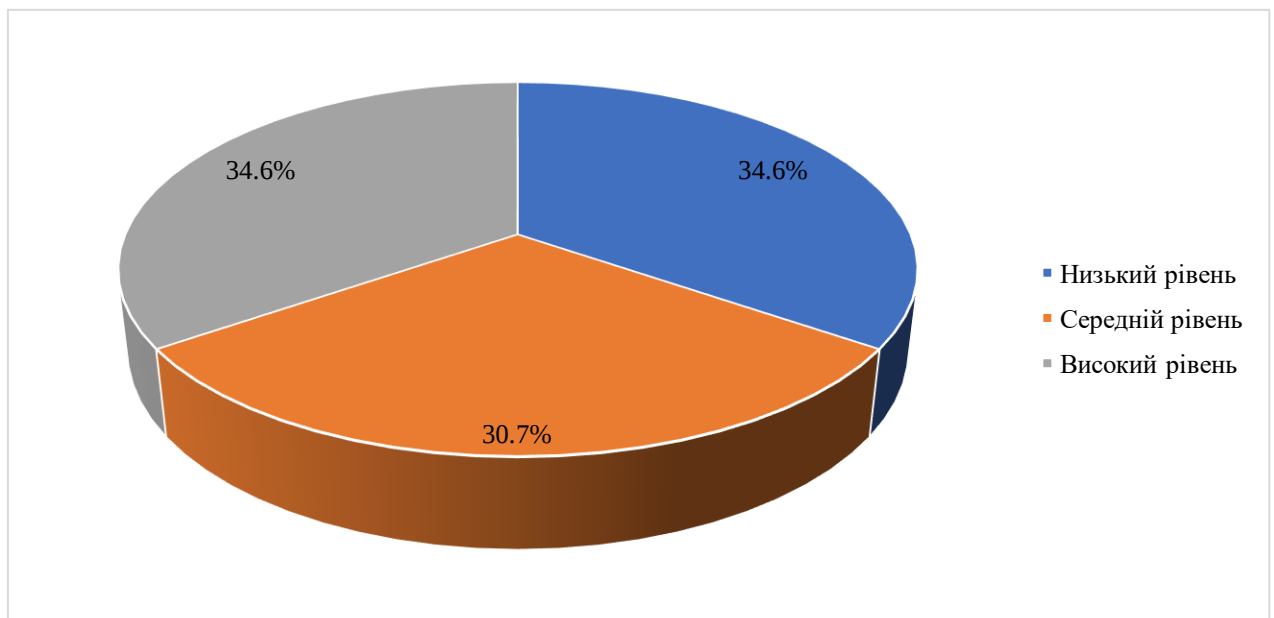


Рис. 2.3. Показники рівня індексу благополуччя досліджуваних осіб

Аналіз показав, що низький та високий рівні благополуччя мають однакову частку – по 34,6% респондентів, що свідчить про значну поляризацію у вибірці: приблизно третина учасників відчуває низький рівень психологічного благополуччя, що може бути пов'язано з підвищеною

тривожністю, стресом чи іншими психоемоційними труднощами, тоді як інша третина демонструє високий рівень добробуту, що вказує на їхню здатність зберігати позитивний настрій, задоволеність життям та емоційну стабільність. Середній рівень благополуччя зафіксовано у 30,7% респондентів, що відображає помірний стан психологічного комфорту, коли учасники відчують певний баланс між позитивними та негативними емоційними станами.

Такий розподіл може вказувати на неоднорідність досліджуваної групи за рівнем психологічного благополуччя, де значна частина осіб перебуває або в стані високого добробуту, або, навпаки, відчуває його дефіцит, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями, соціальними умовами чи впливом стресових факторів, що також відображено в результатах попередніх методик, таких як оцінка тривожності чи сприйнятого стресу.

Далі нами було визначено та проаналізовано результати за методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької, у ході чого отримані показники за кожною шкалою опитувальника представлені нами у вигляді рис. 2.4.

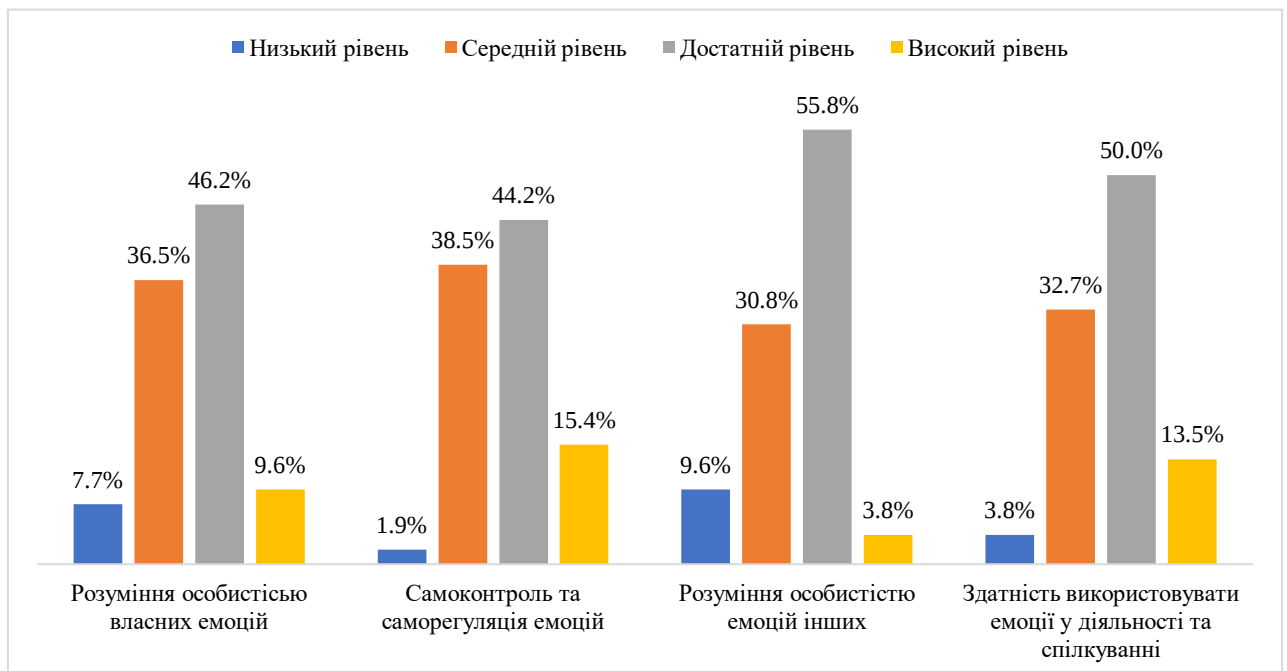


Рис. 2.4. Показники компонентів емоційного інтелекту досліджуваних осіб

Для компонента розуміння особистістю власних емоцій достатній рівень є найпоширенішим, охоплюючи 46,2% респондентів, що свідчить про те, що майже половина учасників здатна ефективно розпізнавати та аналізувати власні емоційні стани. Середній рівень цього компонента спостерігається у 36,5% осіб, що вказує на помірну здатність до рефлексії власних емоцій. Високий рівень зафіксовано у 9,6% респондентів, що відображає високий ступінь усвідомлення власних емоцій у невеликої частки вибірки. Низький рівень, який становить 7,7%, є найменш поширеним, що може свідчити про відносно рідкісні труднощі у розумінні власних емоцій серед досліджуваних.

Стосовно самоконтролю та саморегуляції емоцій, достатній рівень також переважає, охоплюючи 44,2% респондентів, що вказує на здатність більшості учасників ефективно керувати своїми емоційними реакціями. Середній рівень цього компонента становить 38,5%, що відображає помірну саморегуляцію у значної частки осіб. Високий рівень самоконтролю зафіксовано у 15,4% респондентів, що є відносно високим показником порівняно з іншими шкалами. Низький рівень, який становить лише 1,9%, є найменш поширеним, що свідчить про рідкісність серйозних труднощів із саморегуляцією у вибірці.

Компонент розуміння емоцій інших демонструє найвищий показник достатнього рівня – 55,8%, що є найвищим значенням серед усіх шкал і підкреслює високу здатність більшості респондентів розпізнавати та інтерпретувати емоційні стани інших людей, тобто розвинену емпатію. Середній рівень цього компонента становить 30,8%, що відображає помірну емпатію у третини вибірки. Високий рівень, оновлений до 3,8%, є найнижчим серед високих рівнів усіх шкал, що може вказувати на рідкість винятково розвиненої емпатії. Низький рівень зафіксовано у 9,6% респондентів, що свідчить про обмежену здатність до розуміння емоцій інших у невеликої частки осіб.

Для компонента здатності використовувати емоції у діяльності та спілкуванні достатній рівень є найпоширенішим, охоплюючи 50% респондентів, що свідчить про те, що половина учасників ефективно застосовує емоції для вирішення завдань та взаємодії з іншими. Середній рівень становить 32,7%, що відображає помірну здатність використовувати емоції у повсякденному житті. Високий рівень зафіксовано у 13,5% респондентів, що вказує на розвинену здатність інтегрувати емоції у діяльність у меншій частки осіб. Низький рівень, який становить 3,8%, є рідкісним, що може свідчити про нечасту нездатність ефективно використовувати емоції у спілкуванні чи діяльності.

На основі отриманих результатів рівнів проявів кожного компонента емоційного інтелекту нами було визначено загальний рівень EI, що представлено у вигляді рис. 2.5.

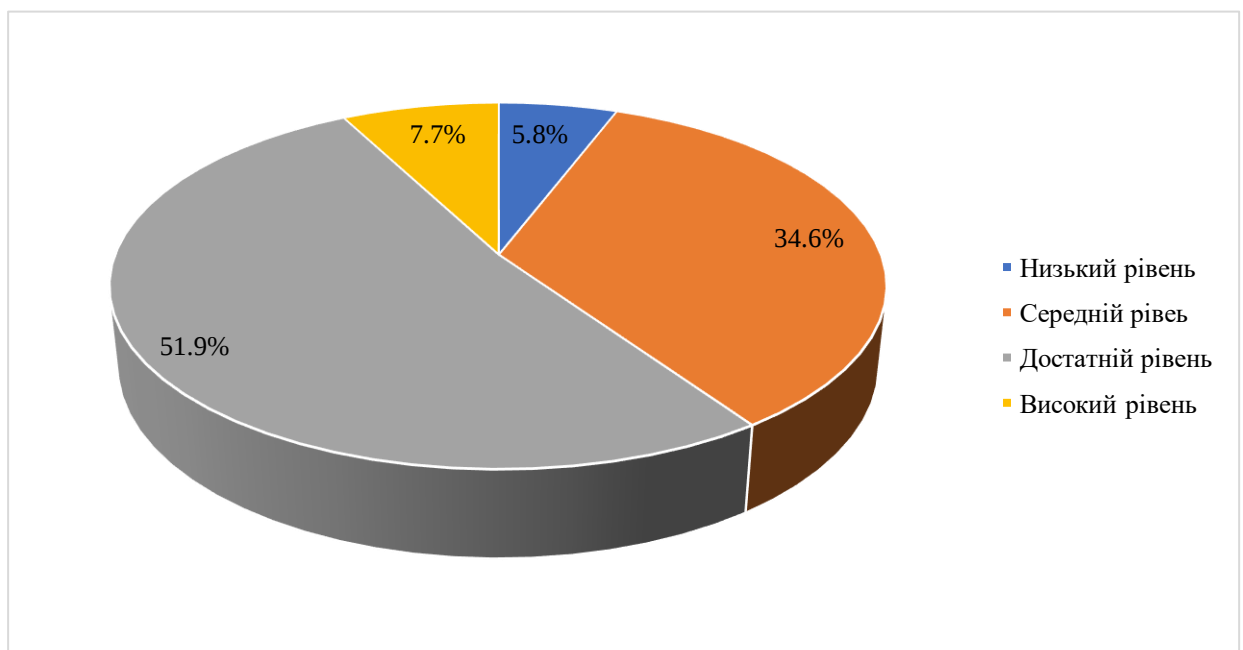


Рис. 2.5. Показники рівня емоційного інтелекту досліджуваних осіб

Загальний рівень емоційного інтелекту, визначений раніше, показує, що достатній рівень є найпоширенішим (51,9%), що підтверджує хорошу розвиненість EI у більшості респондентів, дозволяючи їм ефективно взаємодіяти з власними та чужими емоціями. Середній рівень становить 34,6%, відображаючи помірний розвиток EI у третини вибірки. Високий

рівень (7,7%) вказує на винятковий розвиток емоційного інтелекту у невеликої частки осіб, тоді як низький рівень (5,8%) є найменш поширеним, що свідчить про рідкісність значних труднощів із ЕІ.

Отримані дані підтверджують переважання достатнього рівня емоційного інтелекту як за окремими компонентами, так і в цілому, що вказує на хорошу здатність більшості респондентів розпізнавати, регулювати та використовувати емоції. Найвищий показник достатнього рівня для розуміння емоцій інших (55,8%) підкреслює розвинену емпатію у вибірці, тоді як низький показник високого рівня для цієї шкали (3,8%) може вказувати на рідкість виняткової емпатії. Найвищий показник високого рівня для самоконтролю (15,4%) свідчить про сильну здатність до емоційної регуляції у частини учасників.

Для виявлення взаємозв'язку між досліджуваними явищами нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, отримані результати представлені нами у вигляді табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Показники кореляційного аналізу даних

	Тривожність	Сприйнятий стрес	Уникнення
Копінг спрямований на вирішення завдання	-0,337 при $p < 0,05$		
Відволікання		0,298 при $p < 0,05$	
Копінг спрямований на емоції	-0,231 при $p < 0,1$		
Розуміння особистістю емоцій інших			-0,235 при $p < 0,1$
Загальний рівень емоційного інтелекту			-0,289 при $p < 0,05$

Коефіцієнт кореляції між тривожністю (за методикою Дж. Тейлора) та копінгом, спрямованим на вирішення завдання (за методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера), становить -0,337 при $p < 0,05$. Такий від'ємний зв'язок середньої сили вказує на те, що зі зростанням рівня тривожності респонденти менш схильні використовувати стратегії, орієнтовані на активне вирішення

проблем. Висока тривожність може знижувати здатність до раціонального аналізу та планування дій у стресових ситуаціях, що узгоджується з психологічною теорією, де тривожність часто асоціюється з когнітивними перешкодами.

Між відволіканням (за методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера) та сприйнятим стресом (за методикою Ш. Коена) встановлено позитивний зв'язок із коефіцієнтом 0,298 при $p < 0,05$. Такий слабкий позитивний зв'язок свідчить, що респонденти, які частіше використовують відволікання як спосіб уникнення стресу, також мають тенденцію до вищого рівня сприйнятого стресу, що може вказувати на те, що відволікання є менш ефективною стратегією для зниження стресу, оскільки вона не сприяє вирішенню проблеми, а лише тимчасово відвертає увагу.

Коефіцієнт кореляції між тривожністю та копінгом, орієнтованим на емоції, становить -0,231 при $p < 0,01$. Такий від'ємний зв'язок слабкої сили, але з вищим рівнем значущості, вказує на те, що вища тривожність пов'язана з меншим використанням емоційно-орієнтованих стратегій, таких як самозвинувачення чи пошук емоційного полегшення, що може означати, що високотривожні особи рідше звертаються до емоційних механізмів для подолання стресу, можливо, через переважання інших стратегій або когнітивне перевантаження.

Зв'язок між стратегією уникнення (за методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера) та розумінням особистістю емоцій інших (за методикою В. Зарицької) становить -0,235 при $p < 0,01$. Такий від'ємний зв'язок слабкої сили свідчить, що респонденти, які частіше використовують уникнення як копінг-стратегію, мають нижчу здатність розпізнавати та інтерпретувати емоції інших. Уникнення може знижувати соціальну взаємодію, що, у свою чергу, обмежує можливості для розвитку емпатії.

Між стратегією уникнення та загальним рівнем емоційного інтелекту (за методикою В. Зарицької) встановлено від'ємний зв'язок із коефіцієнтом -0,289 при $p < 0,05$. Подібний слабкий від'ємний зв'язок вказує, що частіше

використання стратегії уникнення асоціюється з нижчим загальним рівнем емоційного інтелекту, що може бути пов'язано з тим, що уникнення обмежує можливості для активної взаємодії з емоціями, як власними, так і інших, що є ключовим для розвитку ЕІ.

Отримані кореляційні зв'язки підкреслюють, що тривожність має від'ємний вплив на використання активних (вирішення завдання) та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, що може ускладнювати адаптацію до стресових ситуацій. Позитивний зв'язок між відволіканням і сприйнятим стресом вказує на низьку ефективність цієї стратегії для зниження стресу. Від'ємні зв'язки між стратегією уникнення та як розумінням емоцій інших, так і загальним рівнем емоційного інтелекту свідчать про те, що уникнення може обмежувати розвиток емоційної компетентності.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження особливостей тривожності у дорослих дозволило отримати цілісне уявлення про психоемоційний стан учасників, їхні стратегії подолання стресу, рівень благополуччя та емоційного інтелекту, а також взаємозв'язки між цими показниками. Аналіз тривожності виявив значну поширеність високого рівня тривоги, що може бути зумовлено зовнішніми стресовими факторами чи індивідуальними особливостями. Дослідження сприйнятого стресу показало переважання помірного рівня, хоча значна частка осіб відчуває інтенсивний стрес, що вказує на потребу в психологічній підтримці.

Оцінка копінг-стратегій засвідчила помірне використання активного вирішення проблем, емоційних реакцій та уникнення, без чіткої домінантної стратегії. Рівень психологічного благополуччя виявився неоднорідним, із приблизно рівною часткою осіб із високим і низьким добробутом, що відображає поляризацію емоційного стану. Емоційний інтелект переважно розвинений на достатньому рівні, особливо в аспекті розуміння емоцій інших, що свідчить про високу емпатію.

Кореляційний аналіз показав, що висока тривожність знижує використання активних та емоційних копінг-стратегій, тоді як уникнення пов'язане з нижчим рівнем емоційного інтелекту. Результати підкреслюють необхідність психокорекційних програм для зниження тривожності, розвитку ефективних стратегій подолання стресу та підвищення благополуччя.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

3.1. Обґрунтування програми психокорекції на основі казкотерапії

На основі результатів емпіричного дослідження особливостей тривожності у дорослих, проведеного з використанням методик оцінки тривожності, сприйнятого стресу, копінг-стратегій, психологічного благополуччя та емоційного інтелекту, було виявлено низку закономірностей, які вказують на необхідність психокорекційних заходів. Високий рівень тривожності, значна частка осіб із підвищеним сприйнятим стресом, помірне використання копінг-стратегій, поляризація психологічного благополуччя та переважно достатній рівень емоційного інтелекту формують основу для розробки програми психокорекції.

З огляду на специфіку отриманих даних, зокрема від'ємні кореляції між тривожністю та активними копінг-стратегіями, а також зв'язок уникнення з нижчим рівнем емоційного інтелекту, пропонується програма психокорекції на основі казкотерапії. Даний метод є ефективним для роботи з емоційними станами, зниження тривожності, розвитку емоційної компетентності та підвищення психологічного благополуччя завдяки своїй метафоричній природі, яка сприяє м'якому впливу на підсвідомість і формуванню нових поведінкових моделей.

Казкотерапія є одним із методів арт-терапії, який використовує казки як інструмент для роботи з емоційними, когнітивними та поведінковими аспектами психіки. Казки, завдяки своїй символічній природі, дозволяють учасникам проєктувати власні переживання на персонажів, опрацьовувати внутрішні конфлікти та знаходити нові способи вирішення проблем. Такий метод є особливо ефективним для дорослих, оскільки дозволяє обходити психологічні захисти, які часто виникають при прямому обговоренні особистих проблем. Казки створюють безпечний простір для рефлексії,

сприяють розвитку емоційного інтелекту через ідентифікацію з героями, а також допомагають формувати адаптивні копінг-стратегії шляхом аналізу поведінки персонажів у стресових ситуаціях [2;24].

Теоретичною основою програми є концепції психоаналітичного підходу, які підкреслюють значення архетипів і символів у казках для роботи з підсвідомими процесами, а також ідеї гуманістичної психології, що акцентують важливість самоприйняття та емоційної саморегуляції. Казкотерапія також спирається на принципи когнітивно-поведінкової терапії, оскільки дозволяє учасникам переосмислювати деструктивні моделі мислення через метафоричні сюжети [7].

У контексті отриманих даних, казкотерапія є доречною, оскільки вона може допомогти знизити тривожність, розвинути активні копінг-стратегії, підвищити емоційний інтелект (зокрема в аспектах самоконтролю та розуміння емоцій інших) і сприяти психологічному благополуччю.

Результати дослідження виявили, що високий рівень тривожності є домінуючим у половині вибірки, що вказує на необхідність цілеспрямованих заходів для зниження тривоги. Кореляційний аналіз показав від'ємний зв'язок між тривожністю та копінгом, спрямованим на вирішення завдання і орієнтованим на емоції, що свідчить про труднощі високотривожних осіб у використанні активних і емоційних стратегій для подолання стресу. Казкотерапія може допомогти учасникам опрацьовувати тривожність через метафоричні образи, що знижують емоційне напруження, та навчати їх моделям поведінки героїв, які активно долають труднощі, що сприятиме розвитку стратегій вирішення завдань.

Значна частка респондентів із високим рівнем сприйнятого стресу та позитивний зв'язок між відволіканням і сприйнятим стресом вказують на неефективність уникнення як копінг-стратегії. Казкотерапія може сприяти переорієнтації учасників із відволікання на активні стратегії через аналіз казкових сюжетів, де герої знаходять конструктивні рішення.

Поляризація психологічного благополуччя свідчить про необхідність індивідуалізованого підходу, де казкотерапія дозволяє адаптувати зміст казок до потреб учасників: для осіб із низьким благополуччям можна використовувати історії, що підкреслюють самоприйняття та надію, тоді як для тих, хто має високий рівень, казки можуть бути спрямовані на підтримку їхньої резилієнтності.

Емоційний інтелект учасників переважно розвинений на достатньому рівні, особливо в аспекті розуміння емоцій інших, що є сильною стороною вибірки. Однак від'ємний зв'язок між уникненням і розумінням емоцій інших, а також загальним рівнем емоційного інтелекту вказує на те, що стратегія уникнення обмежує емоційну компетентність. Казкотерапія може допомогти учасникам із низьким рівнем ЕІ розвинути навички самоконтролю та використання емоцій через аналіз поведінки казкових персонажів, які демонструють емпатію та ефективну комунікацію.

Програма психокорекції на основі казкотерапії розрахована на 10-12 групових сесій тривалістю 90 хвилин кожна, із періодичністю один раз на тиждень. Учасниками можуть бути дорослі з високим рівнем тривожності та/або низьким рівнем психологічного благополуччя, ідентифіковані на основі результатів дослідження. Групи формуються з 8-12 осіб для забезпечення комфортної взаємодії та можливості індивідуальної рефлексії.

Цілі програми:

- зниження рівня тривожності шляхом опрацювання емоційних станів через метафоричні сюжети;
- розвиток активних копінг-стратегій, зокрема орієнтованих на вирішення завдання;
- підвищення психологічного благополуччя через формування позитивних установок і самоприйняття;
- розвиток емоційного інтелекту, зокрема в аспектах самоконтролю, розуміння емоцій інших і використання емоцій у діяльності.

Основні етапи програми:

1. Вступний етап (1-2 сесії): знайомство з групою, створення безпечного середовища, ознайомлення з методом казкотерапії. Учасники слухають коротку казку про подолання страху (наприклад, адаптовану народну казку) і обговорюють почуття героїв, проєктуючи власні переживання.

2. Основний етап (6-8 сесій): робота з казками, підібраними відповідно до потреб учасників.

- Для зниження тривожності використовуються казки, де герої долають труднощі через мужність і планування (аналогічно до «Гензель і Гретель»).

- Для розвитку копінгу, орієнтованого на вирішення завдання, застосовуються сюжети, де персонажі знаходять творчі рішення (наприклад, казки про кмітливих героїв).

- Для підвищення емоційного інтелекту використовуються історії, що підкреслюють емпатію та співпрацю (наприклад, казки про дружбу чи взаємодопомогу).

Учасники беруть участь у групових обговореннях, аналізують поведінку персонажів, створюють власні казки або змінюють фінали історій, що сприяє розвитку креативності та саморефлексії.

3. Заключний етап (2 сесії): підведення підсумків, рефлексія щодо змін у емоційному стані та копінг-стратегіях. Учасники створюють колективну казку, яка відображає їхній досвід, що допомагає закріпити нові поведінкові моделі.

Методи роботи:

- читання та обговорення казок у групі;
- створення власних казок для опрацювання особистих переживань;
- рольові ігри за мотивами казок для моделювання адаптивних стратегій;
- арт-терапевтичні техніки (малювання персонажів, створення символів);

- рефлексивні вправи для аналізу зв'язку між казковими сюжетами та реальним життям.

Програма спрямована на досягнення таких результатів:

1. Зниження рівня тривожності шляхом опрацювання емоційних станів у безпечному метафоричному контексті.
2. Збільшення використання активних копінг-стратегій через моделювання поведінки казкових героїв.
3. Підвищення психологічного благополуччя завдяки формуванню позитивних установок і самоприйняття.
4. Розвиток емоційного інтелекту, зокрема в аспектах самоконтролю та емпатії, через аналіз казкових сюжетів і групову взаємодію.

План психокорекційної програми представлений у вигляді *Додатку А*.

Казкотерапія є доречною для досліджуваної вибірки з огляду на її універсальність і м'який вплив. Висока тривожність і низька ефективність уникнення як копінг-стратегії потребують методів, які дозволяють учасникам опрацьовувати емоції без прямого занурення в травматичний досвід. Казки створюють безпечний простір для рефлексії, що є важливим для осіб із низьким психологічним благополуччям. Розвинений емоційний інтелект, особливо в аспекті розуміння емоцій інших, можна посилити через групову взаємодію та аналіз казкових персонажів, які демонструють емпатію. Крім того, казкотерапія є економічно доступним методом, який не потребує складних ресурсів і може бути адаптованим до різних рівнів тривожності та стресу.

Результати емпіричного дослідження вказують на необхідність психокорекційних заходів для зниження тривожності, розвитку адаптивних копінг-стратегій, підвищення психологічного благополуччя та вдосконалення емоційного інтелекту. Казкотерапія є обґрунтованим вибором завдяки своїй здатності м'яко впливати на емоційні стани, сприяти саморефлексії та формувати нові поведінкові моделі через метафоричні сюжети. Запропонована програма враховує специфіку вибірки, зокрема високий

рівень тривожності, помірне використання копінг-стратегій і поляризацію благополуччя, та спрямована на комплексне покращення психоемоційного стану учасників.

3.2. Етапи реалізації та прогнозування ефективності психокорекційної програми

На основі результатів емпіричного дослідження особливостей тривожності у дорослих, які виявили високий рівень тривожності, помірне використання копінг-стратегій, поляризацію психологічного благополуччя, достатній рівень емоційного інтелекту та кореляційні зв'язки між цими показниками, розроблено психокорекційну програму на основі казкотерапії. Програма розрахована на 10 групових сесій тривалістю 90 хвилин кожна, з періодичністю один раз на тиждень, для груп із 8-12 учасників із високим рівнем тривожності та/або низьким рівнем психологічного благополуччя.

Реалізація психокорекційної програми на основі казкотерапії передбачає три основні етапи: підготовчий, основний і заключний.

1. Підготовчий етап (1-2 сесії).

Мета: створення безпечного групового середовища, встановлення довіри між учасниками та ознайомлення з методом казкотерапії. На цьому етапі важливо знизити початкову тривожність, пов'язану з участю в програмі, та мотивувати учасників до активної роботи.

Методи та інструменти:

- вступна бесіда про цілі програми, правила групової взаємодії та принципи казкотерапії;
- читання короткої казки про подолання страху (наприклад, адаптованої народної казки типу «Хоробрий кравець»), що дозволяє учасникам проєктувати власні тривожні переживання на персонажів;
- групова дискусія для обговорення емоцій героїв і їхнього зв'язку з особистими переживаннями;

- рефлексивна вправа, наприклад, відповідь на запитання: «Який герой із казки нагадує вам себе?»

Організаційні аспекти: формування груп із 8-12 учасників, підбір приміщення з комфортною атмосферою (тиха кімната з можливістю сидіти в колі), підготовка матеріалів (тексти казок, папір, маркери для арт-вправ). Враховуючи високий рівень тривожності (50% вибірки), особлива увага приділяється створенню безпечного простору, щоб уникнути посилення тривоги.

Очікувані результати: учасники відчують довіру до групи, починають асоціювати власні емоції з казковими сюжетами, що сприяє зниженню початкової тривожності.

2. Основний етап (3-8 сесії).

Мета: зниження рівня тривожності, розвиток активних копінг-стратегій (зокрема орієнтованих на вирішення завдання), підвищення психологічного благополуччя та вдосконалення емоційного інтелекту (особливо в аспектах самоконтролю та розуміння емоцій інших). Даний етап враховує кореляційні зв'язки, зокрема від'ємний зв'язок між тривожністю та копінгом ($-0,337$ для вирішення завдання, $-0,231$ для емоційного копіngu, $p < 0,05$ та $p < 0,01$), а також між уникненням і емоційним інтелектом ($-0,289$, $p < 0,05$).

Методи та інструменти:

- сесії 3-4: робота з казками, що акцентують подолання тривожності та розвиток копіngu, спрямованого на вирішення завдання. Наприклад, використовується казка «Гензель і Гретель» для аналізу стратегій планування та подолання труднощів. Учасники створюють альтернативні фінали казок, що сприяє розвитку креативного підходу до вирішення проблем;
- сесії 5-6: фокус на розвитку самоконтролю та розуміння емоцій інших через казки про емпатію та співпрацю (наприклад, «Троє поросят»). Застосовуються рольові ігри, де учасники відтворюють поведінку персонажів, та арт-вправи (малювання емоцій героїв);

- сесії 7-8: робота з казками, що підкреслюють самоприйняття та використання емоцій у діяльності (наприклад, «Попелюшка» або «Аладдін»). Учасники створюють власні казки, що відображають їхні переживання, та беруть участь у групових дискусіях для рефлексії зв'язку між казковими сюжетами та реальним життям.

Організаційні аспекти: кожна сесія включає вступ (5-10 хвилин), основну частину (60-70 хвилин) і рефлексію (10-15 хвилин). Використовуються тексти казок, адаптовані до дорослої аудиторії, та матеріали для арт-вправ (папір, фарби, олівці). Ведучий програми (психолог із досвідом арт-терапії) забезпечує підтримку та модерацію дискусій.

Очікувані результати: зниження рівня тривожності через опрацювання емоцій у метафоричному контексті, розвиток активних копінг-стратегій, підвищення емпатії та самоконтролю, а також посилення відчуття психологічного благополуччя завдяки позитивним установкам.

3. Заключний етап (9-10 сесії).

Мета: закріплення набутих навичок, рефлексія щодо змін у психоемоційному стані, мотивація до подальшого саморозвитку. Даний етап спрямований на інтеграцію отриманих результатів у повсякденне життя учасників.

Методи та інструменти:

- сесія 9: робота з комплексною казкою, що поєднує теми самоконтролю, емпатії та вирішення завдань. Учасники створюють колективну казку, яка відображає їхній досвід участі в програмі;
- сесія 10: підведення підсумків через групову дискусію, де учасники діляться змінами в своєму стані (наприклад, зниження тривожності чи покращення копінг-стратегій). Виконується фінальна арт-вправа (створення символу власного прогресу).

Організаційні аспекти: завершальні сесії проводяться в атмосфері підведення підсумків, із акцентом на позитивних змінах. Учасникам

надається можливість обмінятися контактами для підтримки після програми. Ведучий фіксує відгуки для оцінки ефективності.

Очікувані результати: закріплення навичок активного копіngu та емоційного інтелекту, підвищення психологічного благополуччя, мотивація до самостійного використання набутих стратегій у повсякденному житті.

Ефективність психокорекційної програми оцінюється на основі її відповідності виявленим потребам досліджуваної вибірки та науково обґрунтованих принципів казкотерапії. Прогнозування спирається на результати емпіричного дослідження та теоретичні засади методу.

Високий рівень тривожності (50% вибірки) та від'ємний зв'язок із активними копінг-стратегіями (-0,337 та -0,231) вказують на необхідність роботи з емоційним напруженням і розвитку адаптивних стратегій. Казкотерапія, завдяки метафоричному підходу, дозволяє знизити тривожність без прямого занурення в травматичний досвід, що є важливим для високотривожних осіб. Позитивний зв'язок між відволіканням і сприйнятим стресом (0,298, $p < 0,05$) підкреслює неефективність уникнення, а казкові сюжети, що моделюють активне вирішення проблем, сприятимуть переорієнтації на конструктивні стратегії. Поляризація психологічного благополуччя (34,6% низький і 34,6% високий рівень) вимагає індивідуалізованого підходу, який забезпечується адаптацією казок до потреб учасників. Достатній рівень емоційного інтелекту (51,9%) та високий показник розуміння емоцій інших (55,8%) створюють сприятливу основу для групової роботи, оскільки учасники вже мають розвинену емпатію, яку можна посилити через аналіз казкових персонажів.

Казкотерапія має доведену ефективність у зниженні тривожності та стресу, що підтверджується дослідженнями в галузі арт-терапії. Метафорична природа казок дозволяє обходити психологічні захисти, що є важливим для осіб із високою тривожністю. Груповий формат сприяє соціальній підтримці, що може підвищити психологічне благополуччя, особливо для учасників із низьким рівнем. Рольові ігри та арт-вправи

стимулюють розвиток емоційного інтелекту, зокрема самоконтролю та використання емоцій у діяльності [25;31].

Очікувані кількісні та якісні результати:

- зниження рівня тривожності (за методикою Дж. Тейлора) на 20-30% у учасників із високим рівнем завдяки опрацюванню емоцій через казки;
- збільшення використання копінгу, спрямованого на вирішення завдання, що можна оцінити за методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера (очікуване підвищення середньогрупового показника на 10-15%);
- підвищення психологічного благополуччя (за ВООЗ-5) у учасників із низьким рівнем (очікуване зростання частки середнього та високого рівня на 15-20%);
- покращення показників емоційного інтелекту, особливо в аспектах самоконтролю та використання емоцій (за методикою В. Зарицької, очікуване зростання достатнього рівня на 10%).
- формування позитивних установок і самоприйняття через рефлексію казкових сюжетів;
- посилення соціальної взаємодії та емпатії завдяки груповому формату;
- розвиток креативного підходу до вирішення проблем через створення власних казок.

Для оцінки ефективності програми пропонується провести повторне тестування учасників після завершення курсу за методиками, використаними в емпіричному дослідженні (Дж. Тейлора, Ш. Коена, Н. Ендлера та Дж. Паркера, ВООЗ-5, В. Зарицької). Порівняння до та після програми дозволить кількісно оцінити зміни в рівнях тривожності, стресу, копінг-стратегій, благополуччя та емоційного інтелекту. Додатково використовуватимуться якісні методи: анкетування учасників щодо їхнього суб'єктивного досвіду, аналіз створених казок і малюнків, а також відгуки про зміни в

повсякденному житті. Статистичний аналіз (наприклад, t-критерій для парного порівняння) допоможе оцінити значущість змін.

Можливі обмеження та їх подолання включають у себе: індивідуальні відмінності в сприйнятті казкотерапії можуть впливати на ефективність (наприклад, скептицизм до методу). Деякі учасники з високою тривожністю можуть уникати активної участі в групових дискусіях. Подолання у цьому випадку – індивідуальний підхід до вибору казок, адаптованих до інтересів учасників, і використання арт-вправ для тих, хто відчуває труднощі з вербальним самовираженням.

Психокорекційна програма на основі казкотерапії, структурована в три етапи (підготовчий, основний, заключний), є обґрунтованою відповіддю на потреби досліджуваної вибірки. Вона враховує високий рівень тривожності, неефективність уникнення як копінг-стратегії, поляризацію благополуччя та сильні сторони емоційного інтелекту. Прогнозована ефективність базується на науковій обґрунтованості методу, його відповідності виявленим потребам і комплексному підході до оцінки результатів.

Отже, програма сприятиме зниженню тривожності, розвитку адаптивних копінг-стратегій, підвищенню психологічного благополуччя та вдосконаленню емоційного інтелекту, що позитивно вплине на психоемоційний стан учасників.

Висновки до розділу 3

Розроблена програма психокорекції на основі казкотерапії є обґрунтованою відповіддю на виявлені в емпіричному дослідженні особливості тривожності у дорослих. Високий рівень тривожності, неефективність уникнення як копінг-стратегії, поляризація психологічного благополуччя та достатній рівень емоційного інтелекту вказують на потребу в м'якому, метафоричному підході до корекції.

Казкотерапія, завдяки своїй здатності опрацьовувати емоції через символічні сюжети, сприяє зниженню тривожності, розвитку активних

копінг-стратегій, підвищенню благополуччя та вдосконаленню емоційного інтелекту. Програма, структурована в підготовчий, основний і заключний етапи, включає групові сесії з використанням читання казок, рольових ігор, арт-вправ і рефлексії.

Очікується, що програма знизить тривожність, посилить адаптивні стратегії подолання стресу та покращить психоемоційний стан учасників. Ефективність програми буде оцінена через повторне тестування та аналіз якісних даних, що забезпечить комплексну оцінку результатів.

ВИСНОВКИ

На основі проведеної роботи щодо дослідження психокорекції тривожності дорослих засобами казкотерапії нами сформовано наступні висновки:

1. Тривожність визначено як комплексний психоемоційний стан, що характеризується відчуттям невизначеності, неспокою та очікування загрози. Вона поділяється на ситуативну (тимчасову, пов'язану з конкретними подіями) та особистісну (стійку рису характеру). Основними причинами виникнення тривожності є зовнішні фактори, такі як соціально-економічна нестабільність, міжособистісні конфлікти, травматичні події, а також внутрішні чинники, зокрема низька самооцінка, перфекціонізм чи генетична схильність. Тривожність може впливати на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, знижуючи адаптивність і психологічне благополуччя.

2. Казкотерапія є ефективним методом арт-терапії, який використовує метафоричні сюжети казок для опрацювання емоційних станів, розвитку саморефлексії та формування адаптивних поведінкових моделей. Вона дозволяє обходити психологічні захисти, що є особливо важливим для осіб із високою тривожністю. Метод сприяє зниженню емоційного напруження, розвитку емоційного інтелекту, зокрема емпатії та самоконтролю, а також формуванню активних копінг-стратегій.

3. Проведене емпіричне дослідження виявило високий рівень тривожності у половини вибірки, що вказує на значну поширеність цього стану. Помірний рівень сприйнятого стресу переважає, але значна частка осіб відчуває високий стрес, що свідчить про потребу в психологічній підтримці. Копінг-стратегії використовуються помірно, з перевагою активного вирішення завдань, тоді як уникнення є менш ефективним. Психологічне благополуччя характеризується поляризацією: однакова частка осіб має низький і високий рівень добробуту. Емоційний інтелект переважно розвинений на достатньому рівні, зокрема в аспекті розуміння емоцій інших.

Кореляційний аналіз показав від'ємний зв'язок між тривожністю та активними копінг-стратегіями, а також між уникненням і емоційним інтелектом, що підкреслює необхідність цілеспрямованої корекції.

4. Програма психокорекції на основі казкотерапії розроблена з урахуванням високої тривожності, неефективності уникнення, поляризації благополуччя та достатнього рівня емоційного інтелекту. Казкотерапія обрана через її здатність м'яко впливати на емоційні стани, сприяти саморефлексії та формувати адаптивні копінг-стратегії через метафоричні сюжети. Програма спрямована на зниження тривожності, розвиток активних стратегій подолання стресу, підвищення психологічного благополуччя та вдосконалення емоційного інтелекту, що відповідає виявленим потребам вибірки.

5. Програма включає три етапи: підготовчий (створення безпечного середовища), основний (робота з тривожністю, копінг-стратегіями, благополуччям і емоційним інтелектом через казки) та заключний (закріплення результатів). Використовуються методи читання казок, рольових ігор, арт-вправ і рефлексії. Очікується зниження тривожності, зростання активних копінг-стратегій, покращення благополуччя та емоційного інтелекту. Ефективність оцінюватиметься через повторне тестування та якісний аналіз (анкетування, відгуки, аналіз створених казок). Прогнозується значне покращення психоемоційного стану завдяки науковій обґрунтованості методу та його відповідності потребам учасників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* №33.72. 2022. С. 28-33.
2. Атаманчук Н. М. Арт-техніки – засіб психокорекційної роботи зі студентською молоддю. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. матеріалів XXII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 18 лютого 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 21. С.270-273. URI: <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PolNTU/6800>*
3. Атаманчук Н.М. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії. *«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів 35 Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 травня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 35. С.113-117.*
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія.* №4. 2021. С. 82-86.
5. Бореичук І., Масляник У. Психосоматичні особливості студентів при різних рівнях тривожності. *Молодий вчений.* №2 (102). 2022. С. 108-111.
6. Бредіхіна О. А. Казкотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. *Авторські психотерапевтичні казки : метод. посіб. Нетішин, 2015. 85 с.*
7. Бреусенко-Кузнецов О. А., Плетка О. Т. Зустріч із казкою. *Простір арттерапії : міф, метафора, символ.* Київ, 2008. С. 82-84.
8. Бруяка І. С. Казкотерапія як метод психотерапевтичної практики. *Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах: тези доп. І міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 28-29 травня 2020 р.Дніпро, 2020. Т. 1.С. 143.*
9. Буркало Н. Арт-терапія в сучасній психології. *Psychological journal.* №5.9. 2019. С. 189-204.

10. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. № 2 (25), 2022, С. 16-27.
11. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів у школярів. *Психолог*. 2007. Лют. (№ 5). С. 28–14.
12. Гашека Т.В. Практичні рекомендації для проведення психокорекційної роботи з підлітками за наявності суїцидальних ідецій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 7. С. 68–72.
13. Гурлєва Т. С. Казкотерапія для стареньких: підтримка і розвиток особистості довгожителя під час війни. *Психологічні проблеми творчості: матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 липня 2022 року*. С. 75-85.
14. Данилюк І. В., Зольникова С. В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Psychological journal*. №5.6. 2019. С. 161-173.
15. Данілова Д. Е., Яцун А. Взаємозв'язок тривожності та соціальної фрустрованості в юнаків. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали XI Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, Суми, 25–26 квітня 2024 р. / уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 281-285.*
16. Деркач О. О. Педагогіка творчості : Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця : ВДПУ, 2009. 88 с.
17. Дончак Н. М., Ковтун А. Ю. До питання тривожності людини у сучасних умовах. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 104-106.*

18. Ємець О. Психологічні особливості проявів тривожності у здобувачів вищої освіти. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»* November 15, 2024; Helsinki, Finland. 2024. С. 277-279.
19. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: матеріали конференції (25 травня 2023 року). Житомир: ЖДУ імені Івана Франка. 2023. С. 33-37.*
20. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* №6. 2020. С. 72-78.
21. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія.* №2. 2020. С. 34-41.
22. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 152 с.
23. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
24. Мушкевич М. Казкотерапія як метод психологічного супроводу сімей із проблемною дитиною. *Psychological Prospects Journal.* №33. 2019. С. 205-220.
25. Нерубасська А. О., Турлевська Д.І. Казкотерапія як корекційний метод у психології. *The 11 th International scientific and practical conference «Modern research in world science»(January 29-31, 2023) SPC «Sci-conf. com. Ua», Lviv, Ukraine. 2023. С. 45-49.*

26. Нікітіна Н. Казкотерапія як метод роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни. *NewInception*. №1-2 (15-16). 2024. С. 26-35.
27. Плетка О. Т. Казка як вектор побудови життєвих стратегій. *Простір арттерапії*. Київ, 2011. Вип. 1 (9). С. 58-64.
28. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О.С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії covid-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. №4. 2021. С. 60-64.
29. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. №11 (111). 2022. С. 18-22.
30. Тертична Н. А., Мельник К. С. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. *The 9th International scientific and practical conference «Scientists and existing problems of human development»* (November 14-17, 2023) Zagreb, Croatia. International Science Group. 2023. С. 340-343.
31. Туриніна О. Л., Олійник Т. Казкотерапія як спосіб подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *The 7th International scientific and practical conference «Science and technology: problems, prospects and innovations»* (April 13-15, 2023) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2023. С. 57-61.
32. Хічій О. А. Дослідження тривожності сучасних підлітків як наслідок соціальної ізоляції. *Збірник тез доповідей X Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*. 2021. С. 134-134.
33. Хорунжа О. М., Іващенко А. І. Психодіагностичне вивчення рівня тривожності у дорослих. *Сучасні гуманітарні дискусії*. №2. 2024. С. 26-31.
34. Челнокова М.С. Подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку засобами казкотерапії. *Етико-естетична традиція у вітчизняній культурі : Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів, молодих науковців та науково-*

педагогічних працівників, 23 листопада 2023 року / за заг. ред. О. Ф. Коннова. Електронне наукове видання. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. С. 157.

35. Шиліна Н.Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського*. №2. 2023. С. 30-31.

36. Яремко Р. Я. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, № 5 (105). 2022. С. 83-86.

37. Bakaraki M. P., T. Dourbois, A. Kosiva. Therapeutic and developmental benefits of fairy tales in early childhood: A mini-review. *Brazilian Journal of Science*. №3.8. 2024. P. 19-23.

38. Brown N. W. The therapeutic use of fairy tales with adults in group therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*. №2.4. 2008. P. 87-96.

39. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *J Health Behav*. 1983; №24(4) P. 85.

40. Endler N. S., J. DA. Parker. Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues. *Stress medicine*. №6.3. 1990. P. 243-248.

41. Endler N. S., Parker J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, №58(5), 1990. P. 844-854.

42. Gana K., B. Martin, M.-D. Canouet. Worry and anxiety: is there a causal relationship?. *Psychopathology*. №34.5. 2001. P. 221-229.

43. Lader M. H. The nature of anxiety. *The British Journal of Psychiatry*. №121.564. 1972. P. 481-491.

44. Marks I., M. Lader. Anxiety states (anxiety neurosis): a review. *The Journal of nervous and mental disease*. №156.1. 1973. P. 3-18.

45. Stevens-Guille M. E., F. J. Boersma. Fairy tales as a trance experience: Possible therapeutic uses. *American Journal of Clinical Hypnosis*. №34.4. 1992. P. 245-254.

46. Taylor J. A. A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of abnormal and social psychology*. №48.2. 1953. P. 285.
47. Topp C. W., Ostergaard S. D., Sondergaard S., Bech P. The WHO-5 Well- Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, №84(3), 2015. P. 167–176.
48. Turemuratova A., K. Abdurasuliyeva, G. Musayeva. General information and psychological analysis of fairy tale therapy. *Modern Science and Research*. №4.4. 2025. P. 1205-1210.
49. VisikoKnox-Johnson L. The positive impacts of fairy tales for children. *University of Hawaii at Hilo Hohonu*. №14. 2016. P. 77-81.
50. Zebb B. J., J. G. Beck. Worry versus anxiety: Is there really a difference?. *Behavior modification*. №22.1. 1998. P. 45-61.

ДОДАТКИ

Додаток А

План психокорекційної програми

Сесія	Цілі	Зміст	Методи	Очікувані результати
1	Знайомство з групою, створення безпечного середовища, ознайомлення з казкотерапією	Обговорення цілей програми, читання короткої казки про подолання страху (наприклад, адаптована народна казка), групове обговорення почуттів героїв	Читання казки, групова дискусія, рефлексивні вправи	Учасники відчують довіру до групи, починають проєктувати власні емоції на казкових персонажів
2	Зниження тривожності через рефлексію емоційних станів	Читання казки про героя, який долає тривогу через самоприйняття (наприклад, «Хоробре серце»), аналіз емоцій персонажа та їх зв'язку з особистими переживаннями	Читання казки, групова дискусія, малювання образів героїв	Зменшення емоційного напруження, початок усвідомлення власних тривожних станів
3	Розвиток копінгу, спрямованого на вирішення завдання	Робота з казкою про кмітливого героя, який планує дії для подолання труднощів (наприклад, «Кіт у чоботях»), створення альтернативних фіналів	Читання казки, рольова гра, створення альтернативного сюжету	Формування навичок аналізу проблем і пошуку рішень, зниження залежності від уникнення
4	Розвиток самоконтролю та саморегуляції емоцій	Читання казки про героя, який контролює свої емоції в стресовій ситуації, аналіз стратегій саморегуляції	Читання казки, групова дискусія, арт-вправа (малювання емоцій)	Покращення здатності учасників керувати емоційними реакціями
5	Розвиток розуміння емоцій інших	Робота з казкою про емпатію та співпрацю (наприклад, «Троє поросят»), аналіз емоцій персонажів і їхньої взаємодії	Читання казки, рольова гра, рефлексивна вправа	Підвищення емпатії, розвиток навичок розпізнавання емоцій інших
6	Формування активних копінг-стратегій	Читання казки про героя, який долає перешкоди через співпрацю та	Читання казки, створення власної історії, групова дискусія	Посилення активного підходу до вирішення проблем, зниження використання

Сесія	Цілі	Зміст	Методи	Очікувані результати
		планування, створення власної казки учасниками		відволікання
7	Підвищення психологічного благополуччя	Робота з казкою про самоприйняття та надію (наприклад, «Попелюшка»), створення символів надії через малювання	Читання казки, арт-вправа, рефлексія	Формування позитивних установок, підвищення відчуття власної цінності
8	Використання емоцій у діяльності та спілкуванні	Читання казки про героя, який використовує емоції для досягнення цілей (наприклад, «Аладдін»), аналіз комунікативних стратегій	Читання казки, рольова гра, групова дискусія	Покращення навичок використання емоцій у взаємодії та діяльності
9	Закріплення навичок активного копіngu та емоційного інтелекту	Робота з комплексною казкою, що поєднує теми самоконтролю, емпатії та вирішення завдань, створення колективної казки	Читання казки, створення колективної історії, рефлексивна вправа	Інтеграція набутих навичок у повсякденне життя, зниження тривожності
10	Підведення підсумків, рефлексія змін	Обговорення досвіду програми, створення фінальної колективної казки, яка відображає прогрес учасників	Групова дискусія, створення казки, рефлексія	Закріплення позитивних змін, підвищення психологічного благополуччя, мотивація до подальшого саморозвитку