

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ А.І. Яблонський

“ _____ ” _____ 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

ОСТОПОЛЕЦЬ Ірина Юріївна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: В.о. завідувача кафедри психології
Національного університету
кораблебудування імені адмірала Макарова,
кандидат психологічних наук, доцент

КАРСКАНОВА Світлана Вікторівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 665Мз

ГРИЦЕНКО Лариса Олександрівна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	ОСТОПОЛЕЦЬ Ірина Юріївна, кандидат психологічних наук, доцент		
Розділ 1			
Розділ 2			
Висновки			

7. Дата видачі завдання 02.09.2024**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретичні засади формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку засобом казкотерапії.	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Експериментальна перевірка ефективності використання методу казкотерапії для зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку.	жовтень 2024	
4.	Висновки	листопад 2024	
5.	Передкваліфікаційна практика	02.-15.09.2024	
6.	Оформлення списку використаних джерел, додатків	листопад 2024	
7.	Попередній захист	21.11.2024	
8.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2024	
9.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12.2024	

Студент

(підпис)

Лариса ГРИЦЕНКО

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Ірина ОСТОПОЛЕЦЬ

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Гриценко Лариса Олександрівна, магістрантка спеціальності 053 «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили, виконала роботу на тему: «Казкотерапія як метод зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку». Робота містить 103 сторінки, включаючи 10 таблиць, 8 рисунків, 5 додатків, та 76 використаних джерел. Науковий керівник: Остополець Ірина Юріївна, кандидат психологічних наук, доцент.

Актуальність дослідження. В умовах сучасних викликів, таких як високий рівень стресу у дітей, казкотерапія пропонує ефективний і доступний метод зниження емоційного напруження.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив казкотерапії на зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: процес зниження стресу у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: казкотерапія як метод зниження стресу у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз літератури, спостереження, бесіди, експеримент та статистична обробка даних.

Висновки: Казкотерапія сприяє формуванню емоційної стійкості, полегшує адаптацію до шкільного середовища та ефективно знижує рівень стресу.

Ключові слова: казкотерапія, стрес, діти, молодший шкільний вік, психологічна адаптація.

ANNOTATION

*Larysa Hrytsenko, a master's student specializing in 053 "Psychology" at Petro Mohyla Black Sea National University, conducted research titled: "**Fairy Tale Therapy as a Method for Reducing Stress in Younger School-Aged Children**". The thesis includes 103 pages, 10 tables, 8 figures, 5 appendices, and references to 76 sources. Academic supervisor: Iryna Ostopolets, PhD in Psychology, Associate Professor.*

Relevance of the study. In the context of modern challenges, such as high levels of stress in children, fairy tale therapy offers an effective and accessible method for alleviating emotional strain.

Purpose: to theoretically justify and experimentally verify the effectiveness of fairy tale therapy.

Object of study: the process of stress reduction in younger school-aged children.

Subject of study: fairy tale therapy as a means of emotional correction.

Research methods: literature analysis, observation, interviews, experimentation, and statistical data processing.

Conclusions: Fairy tale therapy aids in developing emotional resilience, facilitates adaptation to school settings, and effectively reduces stress levels.

Keywords: *fairy tale therapy, stress, children, younger school age, psychological adaptation.*

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ КАЗКОТЕРАПІЇ	
1.1. Поняття «стрес» та «стресостійкість» у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях	8
1.2. Види та причини стресу в молодшому шкільному віці	20
1.3. Казкотерапія як метод зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку	34
Висновки до першого розділу	49
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КАЗКОТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
2.1. Організація і методи дослідження	51
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку	56
2.3. Програма формування стресостійкості у молодших школярів методом казкотерапії	75
2.4. Порівняльний аналіз результатів експериментального дослідження ..	86
Висновки до другого розділу	98
ВИСНОВКИ	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	105
ДОДАТКИ	114

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження визначається сучасними викликами, пов'язаними зі збільшенням рівня стресу у дітей у ранньому шкільному віці, а також необхідністю впровадження ефективних психологічних методів для його подолання. У психології стрес розуміється як емоційний та фізичний стан, що виникає внаслідок впливу стресорів – факторів, які перевищують адаптаційні можливості людини. Для дітей молодшого шкільного віку такими стресорами можуть бути нові умови навчання, соціальні вимоги, труднощі у взаєминах із однолітками та вчителями, а також індивідуальні переживання, пов'язані з початком шкільного життя.

Молодший шкільний вік є важливим етапом у формуванні психічного здоров'я та особистісного розвитку дитини. У цей період закладаються основи емоційної стійкості та здатності до адаптації в соціальних умовах. Стрес, пережитий дітьми у цьому віці, може негативно вплинути на їхнє емоційне та когнітивне благополуччя, що може призвести до тривожності, зниження самооцінки, порушень поведінки та навчальних проблем. У зв'язку з цим, виникає потреба у пошуку методів, які можуть ефективно допомогти дітям подолати стресові ситуації та навчитися управляти своїми емоціями.

Одним із таких методів є казкотерапія, яка базується на використанні казкових сюжетів і образів для психологічної корекції та розвитку дитини. Казка, як форма символічного вираження, допомагає дитині усвідомити власні емоції, знайти вирішення внутрішніх конфліктів та знизити рівень тривожності. Казкотерапія дозволяє дітям через гру і фантазію проектувати свої емоційні переживання на казкових героїв, що сприяє їхньому розумінню і полегшенню психологічного стану.

Актуальність дослідження казкотерапії як методу зниження стресу у дітей молодшого шкільного віку також полягає в її універсальності та доступності для

використання у школах та інших виховних закладах. Казкотерапія не вимагає складного обладнання чи специфічних умов, вона легко інтегрується у педагогічну діяльність та може застосовуватися як психологами, так і вчителями. Це дозволяє ширше використовувати методику для роботи з дітьми, що мають різні рівні емоційної напруженості та стресових реакцій.

Крім того, в умовах сучасного світу, де діти постійно стикаються з великою кількістю інформації, швидкими змінами та соціальними вимогами, особливо важливим є розвиток їхньої стресостійкості. Казкотерапія сприяє формуванню у дітей навичок емоційної саморегуляції, допомагає підвищити їхню здатність до адаптації у складних та стресових ситуаціях.

Таким чином, актуальність дослідження методу казкотерапії як засобу зниження стресу у дітей молодшого шкільного віку обумовлена необхідністю пошуку ефективних та доступних психологічних методів для підтримки емоційного розвитку дітей, а також запобігання негативним наслідкам стресу у цьому віковому періоді. Казкотерапія пропонує інноваційний і водночас природний підхід до вирішення проблем дитячого стресу, що робить її важливою складовою сучасної психолого-педагогічної практики.

Процеси соціалізації та виховання молодих поколінь прийнято розглядати у єдності із закономірностями соціальної дійсності, з логікою функціонування та розвитку українського суспільства. Глибокі зміни, що відбуваються у суспільстві, позначилися на всіх сферах його життя, у тому числі на системі освіти, виховання та соціалізації, що, у свою чергу, призводить до формування великої кількості стресових ситуацій для дітей молодшого шкільного віку, що потребує від сучасних вчителів формування в них стресостійкості, стабільного емоційного стану різними засобами та методами, з-поміж яких особлива роль належить казкотерапії.

Проблема використання казкотерапії як ефективного засобу виховання та сприятливого впливу на психіку людини досліджувалася на

мультидисциплінарному рівні багатьма дослідниками у сфері психології, психотерапії, педагогіки, мистецтвознавства тощо.

Так, особливості використання різних видів мистецтва з метою впливу на розвиток та корекцію особистості висвітлювали в своїх дослідженнях Л. Виготський, Е. Крамер, М. Наумбург, О. Пилипенко, Г. Побережна, К. Рудестам, Ю. Савченко, О. Федій, І. Чемпернон та інші науковці.

Серед учених науковців, які досліджували різні аспекти стресу та стресостійкості, можна відзначити таких вітчизняних та зарубіжних учених, як: В. Бодрова, М. Вебера, Р. Грановську, О. Карабанову, О. Личко, Г. Сельє, В. Собољникова та ін.

У сучасних умовах зростання кількості молодших школярів із тривожністю, агресивною поведінкою, низькою самооцінкою, що є проявами недостатньої сформованості стресостійкості особистості, на яких не можуть звичайними методами корекції поведінки вплинути сучасні педагоги та психологи, потребує проведення більш ґрунтовних досліджень можливості зниження рівня стресу та корекції поведінки дітей молодшого шкільного віку в умовах початкової школи засобом казкотерапії, що зумовило обрання теми магістерської роботи: **«Казкотерапія як метод зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку»**.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив казкотерапії на зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку.

Реалізація зазначеної мети передбачає вирішення таких **завдань**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз сутності поняття «стрес» та «стресостійкість» у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях;
- 2) охарактеризувати види та причини стресу в молодшому шкільному віці;
- 3) дослідити казкотерапію як метод зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку;
- 4) визначити рівень стресу у молодших школярів;

5) розробити та експериментально перевірити програму формування стресостійкості у молодших школярів методом казкотерапії.

Об'єктом дослідження є процес зниження стресу у дітей молодшого шкільного віку.

Предметом – казкотерапія як метод зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження обрані з урахуванням поставленої мети і завдань дослідження, його об'єкта та предмета. У курсовій роботі використовувалися теоретичні методи: теоретичний науково-аналітичний огляд психологічної, педагогічної та методичної літератури та періодичних видань щодо проблеми використання методу казкотерапії з метою зниження рівня стресу у молодших школярів; синтез, порівняння, індукція, дедукція, аналогія при розгляді понять «стрес», «стресостійкість», «казкотерапія»; емпіричні методи: спостереження; бесіда; експеримент (констатувальний, формувальний та контрольний етапи) щодо з'ясування стану стресу у дітей молодшого шкільного віку; статистичні методи: середнє значення; порівняння кількісних результатів дослідження для підтвердження ефективності проведеного експерименту.

Експериментальна база дослідження – Вознесенський ліцей № 10 Вознесенської міської ради Миколаївської області. В емпіричному дослідженні взяли участь 46 учнів 2-А та 2-Б класу.

Теоретична та практична значущість дослідження полягає у розробці та впровадженні програми казкотерапії, яка може бути використана психологами, педагогами та вихователями для зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку. Запропоновані методики та рекомендації можуть бути застосовані у практиці роботи з дітьми як у шкільних, так і позашкільних закладах. Результати дослідження можуть бути використані для розробки нових підходів до психологічної підтримки дітей у складних або стресових ситуаціях, а також для вдосконалення існуючих освітніх та виховних програм, що

спрямовані на розвиток емоційної стійкості у дітей молодшого шкільного віку. Впровадження казкотерапії у роботу з дітьми може значно покращити їхній емоційний стан та сприяти гармонійному розвитку в умовах навчального процесу. Полягає у теоретичному та експериментальному обґрунтуванні використання казкотерапії як ефективного методу для зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку. У дослідженні вперше проведено детальний аналіз впливу казкотерапії на емоційний стан дітей в умовах шкільної адаптації, що включає як психологічні, так і педагогічні аспекти цього процесу. Розроблено та апробовано програму казкотерапії, спрямовану на формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку, яка враховує вікові особливості та емоційні потреби цього вікового періоду. Також, дослідження виявило, що казкотерапія сприяє покращенню емоційної саморегуляції та полегшує процес адаптації дітей до нових умов навчання.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 76 найменувань та додатків. Повний обсяг роботи: 103 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ КАЗКОТЕРАПІЇ

1.1. Поняття «стрес» та «стресостійкість» у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях

Дослідження проблематики стресу та стресостійкості особистості залишається важливою темою вже протягом тривалого часу. Серед науковців, які зосередили свої зусилля на формуванні стресостійкості у дітей, можна виділити таких дослідників, як Н. Вітта, Б. Варданян, Л. Кулікова, Г. Сельє, Є. Щербаков та інші.

У сучасній психологічній і педагогічній літературі термін «стрес» (від англ. stress – «тиск», «зусилля», «напруга», «зовнішній вплив») розглядається як у широкому, так і в вузькому значеннях. Наприклад, у Великому словнику сучасної української мови під редакцією В. Бусела стрес визначається як стан підвищеної нервової напруги, який викликаний потужним впливом, та є захисною реакцією організму на різні негативні фактори [32, с. 67].

З психологічної точки зору стрес охарактеризовано як стан надмірної та тривалої психологічної напруги, що виникає, коли нервова система людини зазнає емоційного навантаження. Р. Люфт зазначає, що багато людей вважають стресом усе, що відбувається з ними, якщо вони не перебувають у стані спокою, тоді як Г. Сельє стверджує, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина зазнає певного стресу, і прирівнює відсутність стресу до смерті.

В цілому, сьогодні можна стверджувати, що стрес – це загальний стан напруги організму, що виникає під впливом сильного подразника. Різноманітність визначень терміна «стрес», за думкою Р. Оєпена, зумовлена

тим, що цей термін виник у контексті фізіологічних досліджень і був адаптований для опису поведінки людей у різних життєвих ситуаціях [34, с. 2].

В останні роки акцентуємо увагу на умовності розмежування фізіологічного та психологічного стресу. Фізіологічний стрес пов'язаний із реальними подразниками, тоді як психологічний стрес характеризується сприйняттям ситуації як «страшної» або «складної», що зумовлено індивідуальними знаннями та життєвим досвідом особи.

Психологічний стрес, у свою чергу, ділиться на два підвиди: інформаційний і емоційний. Інформаційний стрес виникає в умовах високого інформаційного навантаження, коли особа не може справитися з завданням, приймати правильні рішення в стислі терміни, що може призводити до погіршення пам'яті та зниження концентрації. Емоційний стрес, в свою чергу, проявляється в ситуаціях небезпеки або загрози, а також у випадках образи, коли людина протягом тривалого часу залишається наодинці з власними тривожними думками і переживаннями. Це супроводжується збільшенням напруги і занепокоєння, а також негативно впливає на якість сну, апетит і може призвести до неувважності. [27, с. 3–4].

Г. Сельє у своїх дослідженнях стресу виділив три ключові стадії:

1. Стадія I – «Реакція тривоги», яка проявляється в активації всіх ресурсів організму.
2. Стадія II – «Опір», на якій організм, завдяки попередній мобілізації, успішно справляється з зовнішніми впливами; в цей період може спостерігатися підвищена стресостійкість.
3. Стадія III – «Виснаження», яка виникає, якщо шкідливі чинники діють на організм протягом тривалого часу і не усуваються.

Також варто відзначити, що стрес тісно пов'язаний з категорією «стресостійкість». Дослідники, такі як Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. Фолкман,

підкреслюють, що до стресостійкості відносять адаптивну поведінку (копінг-стратегії).

Питання стресостійкості стало предметом вивчення для багатьох вчених, зокрема Л. Анциферової, Г. Коплевіца, Н. Трофаїла та інших, які розглядали взаємозв'язок між особистістю та діяльністю, а також вплив важких життєвих ситуацій на розвиток особистості.

І. Середа визначає стресостійкість як складну взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, включаючи емоційні. Він зазначає, що стресостійкість «можна точніше охарактеризувати як властивість особистості, яка забезпечує гармонійний баланс між усіма елементами психічної діяльності в емоційно напружених ситуаціях, що сприяє ефективному виконанню завдань».

Крім того, деякі дослідники пов'язують стресостійкість із властивостями темпераменту, зокрема з емоційною стабільністю. П. Зільberman підкреслює, що стійкість може проявлятися як певна неадекватність у сприйнятті змінених обставин, що свідчить про недостатню гнучкість та адаптивність особи [20].

Оскільки концептуальною основою нашого дослідження є поняття «стресостійкість», ми починаємо аналізувати і уточнювати суть цього феномена, формуючи авторське бачення на надійному теоретичному базисі.

Перший підхід ґрунтується на розумінні стресостійкості як інтегральної характеристики особистості. Серед прихильників цього підходу можна відзначити А. Боднара, В. Бодрова, А. Гурича, О. Джеджулу, В. Корольчука, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Г. Ришка, Х. Стельмащук, М. Черпіту та інших.

Сучасна українська дослідниця В. Корольчук описує стресостійкість як динамічну, структурно-функціональну, інтегративну характеристику особистості, яка є результатом трансактного процесу взаємодії індивіда з факторами стресу. Вона включає в себе саморегуляцію, когнітивну репрезентацію, об'єктивну оцінку ситуації та вимоги до особистості.

Г. Ришко трактує стресостійкість як психологічну властивість, що вказує на здатність особи ефективно виконувати життєві завдання в умовах стресу.

Також Х. Стельмашук підтримує цей підхід, вважаючи, що стресостійкість є інтегральною психологічною характеристикою, що забезпечує внутрішній психофізіологічний баланс і оптимальну взаємодію з емоційно напруженими умовами життя.

Цікавим є також бачення Н. Лебідь, яка визначає стресостійкість як інтегративну рису особистості, що забезпечує соціальну адаптацію, підтримку значущих міжособистісних зв'язків, успішну самореалізацію, досягнення важливих цілей, а також збереження працездатності та здоров'я [15, с. 6].

В. Бодров визначає стресостійкість як особистісну характеристику, що вказує на рівень адаптації індивіда до екстремальних впливів як зовнішнього, так і внутрішнього походження. Ця властивість проявляється в функціональній надійності особи та в активації ресурсів, які сприяють попередженню функціональних і емоційних розладів.

Таким чином, представники цього підходу трактують стресостійкість як стабільну психологічну рису, що виявляється в поведінці особистості і дозволяє їй ефективно функціонувати в стресогенних обставинах.

Другий підхід стосується розуміння стресостійкості як складної особистісної якості. Цю концепцію підтримують такі вчені, як Г. Андреева, О. Баранов, Г. Бердник, Б. Величковський, Н. Міхеєва, Л. Карапетян, О. Лозгачова, О. Церковський, Т. Циганчук та інші.

Т. Циганчук вказує, що стресостійкість є психологічною характеристикою, яка з одного боку регулює структуру особистості та впливає на сприйняття стресової ситуації, а з іншого – є основою успішної діяльності та соціальної активності. Вона реалізується через самоконтроль, саморегуляцію, емоційну стійкість та виявляється у розвитку емоційного інтелекту і компетентності.

Г. Бердник вважає, що стресостійкість особистості визначається набором якостей, які дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, що виникають у процесі професійної діяльності, без негативного впливу на її роботу та здоров'я.

Підхід Г. Андреєвої, на наш погляд, є глибоким і змістовним. Вона визначає стресостійкість як комплексну якість особистості, що характеризується здатністю адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх впливів в процесі діяльності, що забезпечує досягнення цілей і реалізується через співвласну поведінку в емоційній, мотиваційній, когнітивній та поведінковій сферах [41, с. 89].

Стресостійкість також можна розглядати як індивідуально-психологічну особливість, що ґрунтується на специфічному взаємозв'язку різноманітних якостей інтегральної особистості. Це забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний баланс, сприяючи оптимальному взаємодії з оточуючим середовищем у різних життєвих умовах (за Л. Карапетян).

Зарубіжний дослідник О. Баранов підкреслює, що стресостійкість слід вважати інтегральною психологічною якістю індивіда, що забезпечує внутрішній психофізіологічний баланс та оптимальну взаємодію з емоційно насиченими умовами життя.

У рамках цього підходу О. Лозгачова надає своє визначення, згідно з яким стресостійкість є комплексною якістю особистості, що характеризується необхідним рівнем адаптації до екстремальних і кумулятивних зовнішніх та внутрішніх факторів під час життєдіяльності. Це обумовлено активацією ресурсів організму та психіки, що виявляється у функціональному стані і працездатності особи [17, с. 45].

Б. Величковський вважає, що стресостійкість є системною характеристикою особистості, що виникає в результаті взаємодії різноманітних процесів на багатьох рівнях, які забезпечують життєдіяльність та цілеспрямовану поведінку [5, с. 47]. Н. Міхеева доповнює цю концепцію,

розкриваючи, що стресостійкість включає в себе емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні аспекти, які дозволяють людині контролювати свої емоції та підтримувати високу працездатність у складних ситуаціях [20, с. 86].

О. Церковський зазначає, що стресостійкість має двосторонній характер. Ця двосторонність проявляється в тому, що стресостійкість впливає на результати діяльності (успішна або неуспішна) і також забезпечує гомеостаз особистості як системи. Таким чином, науковець пропонує розглядати стресостійкість як зовнішній (діяльнісний) та внутрішній (особистісний) показник [29, с. 8].

Отже, згідно з поглядами сучасних дослідників, які підтримують другий підхід, стресостійкість розглядається як стабільна внутрішня позитивна якість особистості, що лежить в основі успішності в діяльності та соціальної активності.

Третій підхід визначає стресостійкість як здатність протистояти негативному впливу стресорів. Цей підхід розкривається в роботах Г. Дубчак, В. Казібекової, Л. Кузнецової, Н. Мельник, Г. Мигаль, Д. Морозова, Я. Овсяннікової, О. Поліщука, О. Протасенко, Т. Тихомирової, Г. Цейтіної та інших.

Останнім часом в Україні було захищено дисертації та проведено дослідження щодо формування стресостійкості у професійній діяльності. Для повноти розгляду зупинимося на деяких з них.

Д. Морозов, вивчаючи мотиваційні фактори стресостійкості у випускників вищих навчальних закладів, визначає цю якість як здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому високу ефективність у своїй діяльності [22, с. 144]. Л. Кузнецова, аналізуючи вплив стресу на сучасних студентів, описує стресостійкість як можливість людини витримувати певні психофізичні навантаження та стресогенний вплив без значної шкоди для

здоров'я і психіки. Вона також підкреслює, що стресостійка особистість швидко адаптується до соціального середовища та усвідомлює свій статус у групі [14, с. 99].

Г. Дубчак досліджує стресостійкість майбутніх фахівців у соціономічних професіях, визначаючи її як складну інтегративну характеристику, що відображає здатність особистості справлятися зі стресовими впливами, активно адаптуючи ситуацію або пристосовуючись до неї без негативних наслідків для здоров'я та якості виконуваної роботи [8, с. 44]. Н. Мельник у своєму дослідженні психологічного аспекту формування стресостійкості вчителів пропонує визначення: «Стресостійкість – це здатність особистості протистояти впливу стрес-факторів, запобігаючи розвитку патологічних психічних станів».

В. Казібекова [9, с. 121] та Я. Овсяннікова [23, с. 92] розглядають стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні як здатність зберігати соціальну адаптацію, підтримувати важливі міжособистісні зв'язки, досягати особистих цілей, зберігати працездатність і здоров'я. Г. Мигаль та О. Протасенко визначають стресостійкість як здатність людини протистояти негативним впливам стрес-факторів, яка формується на основі індивідуального комплексу вроджених і набутих психологічних і фізіологічних характеристик і процесів [19, с. 249].

Вивчаючи цей аспект, ми спиралися на результати вітчизняних дослідників, однак також вважаємо важливим звернути увагу на міжнародний досвід. Зокрема, Т. Тихомирова досліджувала формування стресостійкості у підлітків під час навчання. Вона вважає, що стресостійкість - це здатність особистості долати стрес, вирішувати проблеми на шляху до духовного розвитку і фізичного вдосконалення [26, с. 4].

Г. Цейтіна трактує стресостійкість як здатність особистості до саморегуляції та корекції своїх способів діяльності [28, с. 207].

Проаналізувавши різні підходи до трактування цього поняття, можемо зробити висновок, що стресостійкість розглядається як здатність - властивість індивіда, що дозволяє йому діяти, виконувати певні дії або поводитися певним чином. Стресостійка особистість здатна протистояти стресовим впливам або адаптуватися до стресових умов, активно змінюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я та якості виконуваної діяльності.

Четвертий підхід розглядає стресостійкість як складну системну характеристику особистості. Цю ідею можна знайти в роботах J. Block, A. Masten, О. Волкова, О. Гревцевої, І. Курясева, Лі Канг Хі, В. Мозгового, М. Плугіної, Є. Салгалова, М. Хуторної, О. Чурсінової та інших.

О. Гревцева та М. Плугіна описують стресостійкість як цілісну характеристику особистості, яка забезпечує стійкість розумових, емоційних і вольових проявів до негативних впливів. Вони вважають стресостійкість стійкістю психічної сфери особистості, що дозволяє регулювати свідомовольові та комунікативні прояви в повсякденному житті [7, с. 222].

Д. Блок описує стресостійкість як індивідуальну характеристику, що захищає від життєвих труднощів і запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації. Це поняття включає такі якості, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також адаптивність до різних зовнішніх умов [31, с. 56–58].

А. Мастен розглядає стресостійкість як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах труднощів. В цьому контексті стресостійкість постає як безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, що має нерівномірну динаміку в умовах нових ризиків [32, с. 18].

На думку Лі Канг Хі, стресостійкість є психофізіологічним станом, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов і дозволяє ефективно

виконувати службові та побутові завдання без фізичних і психологічних втрат, тобто зберігаючи психофізіологічну рівновагу [16, с. 41].

М. Хуторна визначає стресостійкість як психологічне явище, яке включає особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивних, мотиваційних та емоційно-регулятивних функцій, а також поведінковий компонент, що передбачає активізацію та використання стратегій подолання стресу [27, с. 39].

В. Мозговий виділяє чотири ключові типи концептуалізації стресостійкості особистості, розглядаючи її як результат: 1) адекватних захисних процесів і стратегій подолання; 2) адаптивних когніцій; 3) специфічних особистісних якостей; 4) пошукової активності. На думку вченого, основна увага повинна приділятися психологічним прийомам і формам поведінки, які дозволяють людям долати труднощі, незважаючи на тяжкі переживання [21, с. 7].

О. Волков, О. Чурсінова та Є. Салгалов намагаються систематизувати різні трактування стресостійкості, підкреслюючи, що це поняття є комплексним і може бути проаналізоване з різних ракурсів, в залежності від розуміння його природи та сутності. Вони описують стресостійкість як інтегративну системну характеристику особистості, яка включає в себе адаптацію до впливів різних стресорів, а також як якість, що забезпечує стабільність і впливає на результати діяльності. Це поняття також охоплює властивості, які дозволяють успішно пристосовуватися до стресогенних факторів [6, с. 244].

Отже, стресостійкість, згідно з цим підходом, є системною характеристикою особистості, що складається з особистісного та поведінкового компонентів, які забезпечують можливість успішно діяти в складних і екстремальних умовах.

Сучасні дослідження не дійшли до єдиного визначення стресостійкості, і науковці продовжують обговорення цього питання. Більшість з них вважають, що стресостійкість є комплексною якістю особистості, яка забезпечує необхідну

адаптацію до екстремальних обставин, формується на основі рівня активації ресурсів організму і виявляється в його функціональному стані та здатності до ефективного виконання життєвої діяльності (Г. Андрєєва, А. Баранов, Г. Бердник, А. Боднар, В. Бодров, Б. Величковський, Л. Карапетян, М. Кирєєва, В. Корольчук, Н. Лебідь, О. Лозгачова, Н. Макаренко, Н. Міхєєва, Г. Ришко, Х. Стельмашук, О. Церковський, Т. Циганчук) [54 ,с. 78].

Г. Дубчак, В. Казібекова, Л. Кузнецова, Н. Мельник, Г. Мигаль, Д. Морозов, Я. Овсяннікова, О. Протасенко, Т. Тихомирова та Г. Цейтіна трактують стресостійкість як здатність особистості протистояти стресовим факторам або адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність життєдіяльності.

Стресостійкість, як системну характеристику, що включає особистісний і поведінковий компоненти, розглядають також J. Block, A. Masten, O. Волков, O. Гревцева, Лі Канг Хі, В. Мозговий, М. Пługіна, Є. Салгалов, М. Хуторна та О. Чурсінова.

В контексті нашого дослідження ми визначаємо стресостійкість як системну характеристику особистості, яка базується на сукупності вроджених і набутих психофізіологічних якостей, що складається з особистісного та поведінкового компонентів. Ця характеристика проявляється в здатності витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, управляти власними емоціями і ефективно виконувати життєві завдання без негативних наслідків для здоров'я.

О. Овчаренко розглядає емоційну стійкість як здатність особистості ефективно подолати надмірне емоційне збудження, яке виникає під час виконання складних завдань [24]. Н. Пірогова підкреслює, що стресостійкість є рисою темпераменту, що дозволяє людині успішно виконувати життєві завдання завдяки оптимальному використанню емоційних резервів [26].

Формування стресостійкості у людини є тривалим і систематичним процесом, тому її основи слід розвивати з раннього дитинства, зокрема в дошкільному віці.

На прояв і характер стресу суттєво впливають особистісні особливості індивіда, його ставлення до певних ситуацій та їх сприйняття, адже кожна людина по-різному реагує на однакові події, даючи їм свою оцінку.

Варто зазначити, що організм реагує на стресори на двох рівнях: фізіологічному та психологічному. На фізіологічному рівні відбуваються зміни в діяльності ендокринної, серцево-судинної, нервової, м'язової, дихальної та шкірної систем [1]. У психологічному контексті реакція на стрес включає різноманітні негативні емоційні переживання, такі як страх, тривога, занепокоєння, гнів, образа та смуток, які можуть проявлятися в різних комбінаціях.

Стресостійкість як риса особистості допомагає уникати стресових реакцій у несприятливих ситуаціях, а переживання стресу проходять з мінімальними фізіологічними та психологічними втратами, забезпечуючи максимальні психологічні вигоди.

Структура стресостійкості особистості складається з чотирьох компонентів, які представлені на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Структура стресостійкості особистості

Джерело: [18, с. 2–3].

Любов до себе та позитивне самосприйняття становлять основу стресостійкості особистості. Це полягає у безумовному прийнятті себе, включаючи всі свої сильні та слабкі сторони. Коли людина вважає себе цінною незалежно від обставин, багато життєвих ситуацій, які можуть здаватися загрозливими, не здатні підірвати її самоцінність. Наприклад, дитина може приймати себе тільки тоді, коли батьки безумовно приймають і люблять її такою, якою вона є [32, с. 89].

Оптимізм - це загально позитивне ставлення до різних життєвих подій. Це вміння позитивно сприймати ситуації, помічати хороше і радіти цьому. Якщо дитина привчається до позитивного сприйняття світу, стресори втрачають свою значимість на тлі загальної позитивності. Навпаки, якщо дитина зосереджена на негативі, загрозах і проблемах, то стрес може з'явитися навіть у тих ситуаціях, де його не бачать інші, що може призвести до депресії та постійного напруження.

Здатність долати негативні емоції є важливою. Коли дитина переживає негативні почуття, вона завжди отримує реакцію ззовні, зокрема від дорослих. Реакція дорослого може допомогти змінити та обробити емоції дитини, формуючи досвід, який стане основою стресостійкості або ж призведе до тривожності та депресивності. Тому важливо своєчасно реагувати на негативні емоції дитини та підготувати її до стресових ситуацій у житті.

Здатність розслаблятися також є важливою. Під час стресу м'язи напружуються, що призводить до появи м'язових затисків. Релаксація позитивно впливає як на м'язи, так і на емоційний стан. Зазвичай це покращує настрій. Оскільки діти ще не можуть повністю оволодіти техніками релаксації, батькам і педагогам буде корисно знати кілька ігрових вправ для розслаблення м'язів, які можна легко виконувати разом з ними [24, с. 98].

Отже, можна зробити висновок про негативний вплив стресу на людський організм, оскільки він дезорганізує діяльність, порушує звичні патерни

поведінки та має шкідливий ефект на психологічне й фізичне здоров'я особистості. Підсумовуючи деякі наукові концепції щодо розуміння стресу та стресостійкості, можна визначити ці терміни так: стрес – це надмірне психологічне або фізіологічне напруження, що виникає внаслідок дії негативних чинників на людину; стресостійкість – це здатність спокійно сприймати будь-які зміни, незалежно від їхнього характеру та тривалості.

1.2. Види та причини стресу в молодшому шкільному віці

Молодший шкільний вік є ключовим етапом у формуванні особистості дитини, який супроводжується численними стресовими ситуаціями. Під час навчання в школі молодші школярі часто стикаються з обставинами, що викликають емоційне напруження. Розглянемо детальніше основні чинники, які сприяють виникненню стресу в учнів початкової школи.

На думку В. Іванцанича, можна виділити кілька загальних причин стресу у молодших школярів: 1) перебування в шкільному середовищі та колективі; 2) розлучення батьків; 3) втрата близької людини; 4) розлука з важливою особою; 5) травми або страхи; 6) переїзд до нового місця; 7) народження нового члена родини тощо. Варто зазначити, що шкільний період може бути ускладнений напруженими відносинами з однокласниками, труднощами в навчанні, а також нерозумінням шкільних норм і правил, що може сприяти розвитку стресу.

Згідно з І. Корнієнко та В. Зливков, важливими подіями в житті молодших школярів, які можуть стати причинами стресу, є: 1) проблеми в сім'ї (наприклад, розлучення батьків або смерть родича); 2) поповнення в сім'ї (народження брата чи сестри); 3) труднощі у стосунках із батьками, включаючи вітчима або мачуху; 4) надмірна опіка або байдужість з боку батьків; 5) примус до навчання чи інших видів діяльності; 6) випадки булінгу в класі [24, с. 88].

В. Іванцинич, спираючись на дослідження U. Bronfenbrenner, зазначає, що причини стресу у молодших школярів можуть виникати на різних рівнях: макрорівень (ситуація в країні), мезорівень (район проживання та шкільне середовище), екзорівень (вплив ЗМІ, Інтернету) та мікрорівень (сімейні відносини).

Особливе значення має мікрорівень, де причинами стресу можуть бути відносини дитини з батьками (наприклад, брак любові, непорозуміння, обмеження свободи). За словами В. Оверчука, часто батьки вимагають від молодшого школяра дотримуватися певних норм поведінки та досягати успіхів у навчанні, що може стати джерелом стресу для дитини. Іноді батьки можуть використовувати свою дитину для вирішення власних невирішених проблем.

Крім того, С. Бадер зазначає, що емоційний стан дитини в молодшому шкільному віці значною мірою залежить від загальної атмосфери в сім'ї, включаючи стосунки між батьками, взаємодію з братами та сестрами, а також ставлення батьків до своїх дітей [11, с. 65].

Необхідно підкреслити, що початок навчання в школі викликає значний емоційний стрес, що проявляється у зміні звичних патернів поведінки та збільшенні психоемоційного навантаження. Це пов'язано з тим, що школа відразу ж ставить перед учнями багато нових завдань, які, з одного боку, ґрунтуються на попередньому досвіді дитини, а з іншого – вимагають активізації всіх її інтелектуальних та фізичних можливостей. Учні початкової школи зазнають впливу багатьох нових чинників, таких як класний колектив, характер учителя, зміни в режимі дня, обмеження активності та виконання обов'язків, які можуть бути не завжди цікавими або привабливими.

Таким чином, патогенез стресу у молодшого школяра може бути спричинений будь-яким фактором, що викликає у дитини страх або тривогу, а також формує нову ситуацію адаптації (наприклад, переїзд або переведення до іншого навчального закладу).

На малюнку 1.2 представлені різноманітні джерела стресу, які можуть виникати під час навчання у школі.



Рис. 1.2. Джерела стресу у молодших школярів [24, с. 132-135]

Важливо підкреслити, що сприйняття стресових факторів молодшими школярами є індивідуальним і залежить від їхнього життєвого досвіду, емоційних переживань та специфічних особистісних рис, які визначають їхню емоційність.

У таблиці 1.1 наведено рівні, симптоми та основні напрями психічного напруження у дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 1.1

Рівні, симптоми стресу та напрямки психічного напруження у молодших школярів

Рівень стресу	Симптоми стресу	Напрямок психічного напруження
Когнітивно-емоційний рівень	Виникнення тривожних та/або депресивних думок; наявність емоційної лабільності або ригідності; надмірне занепокоєння; нервозність; психічне перенасичення.	Наявність емоційно-афективних розладів (тривога/депресія/страх), психосоматичних порушень
Поведінковий рівень	Прояви дратівливості та/або агресивності; наявність труднощів з концентрацією уваги та засвоєнням нових знань, умінь та навичок; прояви апатії або відмова від діяльності; наявність соціальних труднощів (уникнення спілкування; потреба в ізоляції тощо).	Прояви соціальної дезадаптації, наявність тривожно-депресивних станів
Фізіолого-вегетативний рівень	Порушення сну (сонливість, наявність нічних кошмарів, порушення засипання), перевтома, головний біль/мігрень/нейроендокринні порушення,	Наявність психовегетативних скарг, розладів

	розлади харчової поведінки.	
--	-----------------------------	--

Джерело: [12, с. 132-135].

Таким чином, ознаки стресу можуть виявлятися на трьох рівнях: когнітивно-емоційному, поведінковому та фізіологічно-вегетативному. Якщо не виявити та не врахувати ці симптоми у молодших школярів своєчасно, постійний стрес може призвести до розвитку тривожно-депресивного стану або психовегетативних розладів у дитини.

Отже, стрес у дітей молодшого шкільного віку виявляється як надмірне напруження їх нервової та психічної діяльності. Основними ознаками такого стану є здатність дитини відчувати негативні емоції або страхи, що підсилюється її особистісним рівнем тривожності та зниженням функціональності когнітивних процесів [41 ,с. 89].

Дослідження показують, що стрес у молодших школярів може виникати під впливом ряду чинників, що охоплюють макро-, мікро-, екзо- та мезорівні, включаючи проблеми в родині, труднощі в навчанні, несприятливу морально-психологічну атмосферу в класі або школі, дезадаптацію, надмірне навантаження навчальними матеріалами, а також страхи і тривогу, зокрема в умовах воєнних конфліктів. Симптоми стресу у дітей можуть проявлятися на когнітивно-емоційному, поведінковому та фізіологічно-вегетативному рівнях.

Встановлено, що молодші школярі можуть переживати різні форми стресу, такі як сімейний, травматичний, емоційний, психологічний, інформаційний і фізіологічний, а також шкільний стрес.

На рисунку 1.3 представлена класифікація видів стресу, що можуть виникати у дітей молодшого шкільного віку.



Рис. 1.3. Класифікація стресів у молодших школярів [12, с. 132-135].

У процесі навчання вдома учень переживає стрес, внаслідок чого може виникати низка захворювань. На практиці вдалося визначити, що тварини використовують захист від стресу за допомогою механізму несприйняття певних подразників, тому стомлення у них не настає. Але у дитини в аналогічній ситуації, під тиском «синдрому відмінника», інформаційний стрес може призвести до зниженої самооцінки, оскільки від дитини постійно вимагають позитивного результату. Неподолання такого стресу може викликати

синдром загального виснаження. Зокрема, В. Бодров, І. Поспелов та О. Мельничук вважають, що всі соматичні порушення не можна зводити лише до фізичних факторів, ігноруючи психологічне підґрунтя [19, с. 13].

На перший план виходить комунікативна взаємодія дитини з новим соціальним середовищем, при цьому внутрішні стосунки формуються на основі співпраці та суперництва, а поведінка коливається між слухняністю та самостійністю. У процесі розширення емоційного досвіду, який може відбуватися в одному з цих напрямків або навіть в усіх одночасно, дитина стикається з певними труднощами.

Досвід вирішення конфліктів діти переважно здобувають на вулиці, поза навчальним закладом (в 70% випадків). Психологи відзначають, що здатність подолання кризових ситуацій не пов'язана з вродженими характеристиками (такими як тип нервової системи чи творчі здібності), а визначається власними психологічними рисами. Уміння справлятися з конфліктами лише частково залежить від генетичних факторів.

Хоча накопичення стресового досвіду має негативний вплив, воно є необхідним для особистісного розвитку і формування стійкості до стресу в майбутньому, адже цей досвід допомагає долати кризові ситуації.

Досвід молодшого школяра являє собою суб'єктивну діяльність, яку дитина формує ще до вступу до школи в умовах сім'ї та соціокультурного середовища, під час сприйняття і усвідомлення навколишнього світу. Школа значно розширює соціальне оточення дитини та змінює її сприйняття цього оточення. У цей період сприйняття, мислення та пізнавальні процеси в цілому характеризуються егоцентризмом, що впливає на особливості дитячої логіки, мовлення та уявлень про світ.

Вперше явище егоцентризму описав Ж. Лаже, акцентуючи на сприйнятті власного «Я» у контексті оточення. Це сприйняття визначає відношення індивіда до об'єктивної реальності, при цьому емоції, які акцентують менш

значущі події, можуть впливати на подальшу життєдіяльність. Тому вираженість пізнавального егоцентризму впливає на розвиток емоційної сфери молодших школярів та характер їх переживань.

Розширення соціального оточення часто супроводжується різними страхами, що можуть виникати у зв'язку з уроками, стосунками з однолітками або явищами природи. Егоцентричність викликає відчуття страху, а тривожність посилюється у випадках невдач у навчанні, коли дитина не може адекватно сприйняти зауваження вчителя. Діти, які досягли певних успіхів, також можуть відчувати страх перед школою, оскільки погані оцінки сприймаються ними як «таврування» чи критика з боку батьків [28, с. 54].

Постійні переживання можуть викликати у дитини комплекс меншовартості. Період адаптації до школи є досить складним, тому атмосфера в родині та навчальному закладі повинна бути такою, щоб підтримувати дитину і надавати їй відчуття безпеки. Школа і дім мають бути місцями, де поважають її особистість, а не джерелом сумнівів у власних силах.

Егоцентричне ставлення молодших школярів також може проявлятися через конфліктність, погіршення стосунків і неефективну комунікацію, що призводить до агресії та недисциплінованості. Внаслідок цього можуть виникати різноманітні механізми захисту особистості, такі як:

- Агресія - неадекватна реакція на об'єктивну оцінку.
- Бажання помсти - перенесення негативних емоцій з одного об'єкта на інший.
- Проекція - несвідоме приписування власних негативних рис іншим.
- Ідентифікація - нереалістичне сприйняття себе, ігнорування власних недоліків.
- Заперечення - спотворене сприйняття подій.
- Конверсія - перетворення неприємних ситуацій на жарт для збереження самоідентичності.

- Ідеалізація - ототожнення себе з ідеальною особистістю для спрощення поведінки у суспільстві.

У наукових дослідженнях зазначається, що такі реакції можуть проявлятися через нездатність до когнітивної деконцентрації, що, у свою чергу, призводить до формування комплексу меншовартості, який має риси, притаманні як дорослим, так і ровесникам.

Когнітивний егоцентризм, враховуючи суб'єктивний досвід молодших школярів, суттєво впливає на формування їхньої емоційної сфери, яка визначається характером переживань, спричинених різними стресовими факторами [46, с. 87].

Однією з ключових умов для запобігання стресовим ситуаціям є розвиток різноманітних форм конкурентної взаємодії, завдяки яким учні можуть навчитися враховувати погляди інших та координувати свої дії відповідно до їхньої позиції. Здатність до децентрації дозволяє адекватно оцінювати ситуації та формулювати правильне ставлення до них. Вправи на самопізнання допоможуть дітям усвідомити свою поведінку, визначити, які емоції виникають у різних обставинах, і з'ясувати, які переконання викликають ті чи інші реакції. Ця практика може змінити характер негативних переживань і допомогти уникнути уявних стресових ситуацій. Тісний зв'язок процесів когнітивної децентрації з високим рівнем егоцентризму в емоційній сфері ускладнює розвиток емпатії та дружніх стосунків, що, в свою чергу, призводить до негативних переживань та відчуття ізоляції.

Запобігання стресам можна досягти, створивши умови в навчально-виховному процесі, що сприятимуть тому, щоб діти могли звертатися за допомогою одна до одної. Успішна когнітивна децентрація у молодшому шкільному віці покращує сприйняття стресових ситуацій під час навчання.

Отже, можна зробити висновок, що природний розвиток психічних процесів у молодшому шкільному віці багато в чому залежить від організації

навчальної діяльності. Моделювання чи розігрування ситуацій міжособистісної взаємодії підвищує ефективність навчання і створює умови для гармонійного розвитку дітей.

Успішність навчання учнів також багато в чому визначається стилем спілкування вчителя, який може бути ліберальним, демократичним або авторитарним. Батькам важливо знайти вчителя, який відповідає їхнім уявленням про зразкового педагога. Діти часто відчують тривогу та страх під час спілкування з учителем, не розуміючи, що увага вчителя спрямована не на них особисто, а на їхню неадекватну поведінку. Вчитель повинен мотивувати дитину, пам'ятаючи, що шкільна неуспішність може бути наслідком того, що не повинно заважати йому ефективно розподіляти свою енергію та час. У початкових класах діти тільки починають вчитися вчитися [52, с. 78].

Як вже зазначалося раніше, оцінка є істотним джерелом стресу; діти сприймають негативні оцінки як особисту критичність, а батьки, у свою чергу, часто перебільшують ситуацію, що викликає в них відчуття дистресу. Внаслідок цього діти відчують розчарування і не можуть виправдати очікування батьків.

Батькам і педагогам варто пам'ятати, що оцінювати слід не тільки дитину, а й її роботу. У молодших школярів може виникнути процес реадaptaції, коли дитина повертається до попереднього рівня розвитку. Наприклад, у віці 8-9 років спостерігається період, що характеризується зниженням успішності: почерк стає менш чітким, домашні завдання виконуються неохайно, а увага на уроках зменшується. Батьки та вчителі мають усвідомлювати ці особливості та підтримувати дитину в процесі адаптації, допомагаючи їй подолати психоемоційні труднощі.

Водночас, на нашу думку, надмірна опіка з боку батьків і їхнє бажання захистити дитину можуть погіршити ситуацію, позбавляючи її можливості отримати власний досвід. Успішне вирішення проблем залежить, насамперед, від адекватності оцінки подій. Часто стрес виникає через невідповідність між

неприємними ситуаціями та суб'єктивними оцінками їх. Допомога дорослих стає особливо важливою у моменти стресу, викликаного сприйняттям дитиною навколишнього світу, що може ускладнити розуміння причин її стресу.

У дослідженнях Дж. Мейсона (США) та Р. Барона з колегами було встановлено, що соціальна та інтелектуальна компетентність дітей пов'язана з певними факторами, зокрема, соціально-економічним статусом родини та пережитими стресовими ситуаціями. У дітей, які мали подібний досвід, проблем з адаптацією до нових умов життя було значно менше, ніж у тих, хто не зіштовхувався з такими ситуаціями [49, с. 76].

К. Флейк-Хобсон (1992 р.) підкреслює, що існують "стресостійкі діти", які виховуються в складних сімейних умовах, але досягають успіхів у навчанні. Головною характеристикою таких дітей є їхня здатність долати стрес через самостійну творчу діяльність. У критичні моменти вони відчують відчуження від складного оточення і занурюються в себе, займаючись музикою, читанням, малюванням тощо. Багато з них проявляють значні творчі здібності. Дослідники пропонують різні гіпотези для пояснення цього явища, зокрема, креативні задатки, стресостійкість, важливість позаосвітнього спілкування та творче ставлення до себе й оточуючого світу, що дозволяє їм ефективно долати стрес.

Навчальний стрес, який виникає через стресогенні фактори, має безпосередній вплив на те, як дитина адаптується до шкільного середовища та на її академічні досягнення. Дослідники стверджують, що стресові фактори не викликають миттєвих реакцій; їхні наслідки виявляються з часом. Отже, для психологів, які працюють у навчальних закладах, може бути складно виявити і виправити стресовий стан дитини та його вплив на навчальний процес.

З метою дезадаптації психологи пропонують різноманітні корекційні заходи, що включають: 1) індивідуальну роботу з дитиною для визначення причин зниження її успішності, а також надання рекомендацій батькам і

вчителям; 2) взаємодію з дорослими членами родини, встановлення оптимального навантаження для учня, а також аналіз поведінки вчителя з метою запобігання негативним проявам у поведінці дитини; 3) бесіду з учителем для оцінки стилю його спілкування (можливо, учень не розуміє або не сприймає певний стиль, що може призводити до неадекватної поведінки); 4) організацію консультаційної роботи, яку проводить шкільний психолог, що зазвичай включає групові заняття для дітей і їхніх батьків [32, с. 81].

Адаптивні реакції організму на стресові впливи досліджував Г. Сельє, який охарактеризував це явище як адаптивний синдром.

Таблиця 1.2.

Форми дезадаптації молодших школярів

Форма дезадаптації	Статистика
1. Неадаптованість до предметного боку навчальної діяльності	Недостатній інтелектуальний і психомоторний розвиток дитини, брак допомоги та уваги з боку батьків і вчителів.
2. Нездатність достатньо керувати власною поведінкою	Неправильне виховання в родині (недотримання певних правил, норм та обмежень).
3. Нездатність прийняти темп шкільного життя	Неправильне виховання в родині, внаслідок ігнорування дорослими особливостей дитини.
4. «Криничний» невроз («сімейна шизофренія»)	Неспроможність вирішити суперечності між сімейними та шкільними вимогами особистості учня. Дитина не може вийти за межі сімейної спільноти, родина не допускає її (частіше зустрічається у дітей, батьки яких несвідомо використовують школярів для вирішення власних проблем).

Таблиця 1.3.

Вплив стресу на організм

Стрес	Вплив на ЦНС	Вплив на ендокринну систему	Вплив на обмін речовин
Стрес	Кора великих півкуль, гіпоталамус	Гіпофіз, залози	Посилюється метаболізм, бронхи розширюються, збільшується ЧСС, звужуються судини, розслаблюються м'язи.

Г. Сельє виділяє кілька стадій стресу:

1. Стадія тривоги - включає фази шоку та протишоку; під час останньої відбувається активізація захисних механізмів.
2. Стадія опору.
3. Стадія виснаження - характеризується станом вичерпання або виснаження.

На основі деяких наукових джерел [1; 2; 6; 7; 9; 13], можна виділити етапи, що супроводжують переадаптацію, дезадаптацію та реадаптацію, викликані навчальним стресом:

- Первинне психічне напруження.
- Реакція на входження.
- Переадаптація.
- Психічне напруження на фінальному етапі гострих психічних реакцій.
- Легке порушення психічної діяльності та значне психічне виснаження.

Отже, можна зазначити наступне:

1. Актуальність стресу в навчальному процесі. Явище стресу завжди буде значущим у навчально-виховному процесі. Уникнути навчального стресу неможливо, оскільки дитина неминуче зустрінеться зі складними ситуаціями, особливо на етапі адаптації до школи [57, с. 78].

2. Різноманітність впливу стресу на учня. Ефекти стресових чинників на особистість учня відрізняються. Вони залежать від індивідуальних характеристик дитини, сили стресора та педагогічних умов, що ускладнює повне прогнозування всіх можливих деструктивних тенденцій в навчальній діяльності учня.

3. Необхідність роботи фахівців. Для успішного подолання негативних наслідків стресу молодшими школярами потрібна цілеспрямована діяльність фахівців, спрямована на співпрацю з батьками та педагогами. Враховуючи індивідуальні особливості дитини, стадію розвитку стресу та стиль спілкування вчителя, вони можуть розробити адекватну стратегію підтримки учня і визначити оптимальний зміст корекційної психолого-педагогічної роботи.

Навчальний стрес, викликаний різними факторами, безпосередньо впливає на адаптацію дітей до шкільного середовища та їх успішність у навчанні. Стрес не виникає миттєво, а проявляється з часом, що ускладнює його визначення та корекцію в освітньому процесі. Психологи пропонують кілька видів корекційних заходів, які включають роботу з учнями та їхніми родинами, а також консультації для вчителів, щоб забезпечити належну підтримку дітям, що переживають стрес.

Згідно з Г. Сельє, стрес проходить через кілька стадій: тривоги, опору і виснаження. У процесі адаптації до стресу діти можуть відчувати різні етапи, такі як психічне напруження та порушення діяльності. Важливо усвідомлювати, що стрес завжди буде частиною навчального процесу, і уникнути його неможливо. Вплив стресових факторів на учнів залежить від їхніх

індивідуальних особливостей, сили стресора та умов навчання, що ускладнює прогнозування деструктивних наслідків.

Для ефективного подолання негативних наслідків стресу необхідна цілеспрямована співпраця фахівців з батьками та вчителями, які можуть врахувати особливості дитини і стадію розвитку стресу, щоб сформувати адекватну стратегію підтримки та корекції.

1.3. Казкотерапія як метод зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку

У сучасному світі питання діагностики та корекції стресу й тривожності стають дедалі актуальнішими, оскільки ці проблеми широко поширені серед дітей. Важливо зазначити, що тривалий стрес може перетворитися на тривожність як стабільну рису особистості. Зростання рівня тривожності негативно впливає на можливості учня і результати його навчання, створюючи так зване «замкнуте коло».

Коли молодший школяр стикається з невдачами через високу тривожність, необхідно зосередитися на розвитку відповідних навичок, які допоможуть подолати ці труднощі. Крім того, важливо працювати над корекцією самооцінки, вирішенням внутрішніх конфліктів і розвитком вмінь ефективно справлятися з емоційним дискомфортом [45, с. 89].

Сучасна психологія пропонує різноманітні методи, тренінги та підходи для запобігання та зниження стресу у молодших школярів, серед яких казкотерапія займає особливе місце. З педагогічної точки зору, казкотерапія розглядається як інструмент передачі важливих моральних норм і правил. Протягом тривалого часу цей метод отримав теоретичне обґрунтування, був систематизований та адаптований для вирішення конкретних психологічних проблем. Його психокорекційний та психотерапевтичний потенціал

підтверджується працями багатьох міжнародних дослідників, таких як Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер та А. Менегетті.

Метод казкотерапії активно використовують психологи, педагоги та медичні працівники, і кожен з них знаходить у ньому ресурси для вирішення своїх професійних завдань. Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва визначає казкотерапію як систему, що передає знання про духовний розвиток та соціальну реалізацію особистості, вважаючи її виховним інструментом. Цей метод допомагає розкрити внутрішні знання, обробляти інформацію про навколишній світ, виявляти проблеми, активізувати потенціал особи і розвивати екологічну свідомість. Крім того, казкотерапія сприяє виявленню нереалізованих мрій і створенню сприятливого терапевтичного середовища, підбираючи для кожного клієнта індивідуальну казку.

К.Г. Юнг зазначає, що казкотерапія є важливим інструментом для педагогів-психологів, оскільки казка забезпечує можливість глибокої саморефлексії слухачів або читачів. Метафора, закладена в казці, діє як "чарівне дзеркало", що відображає реальний і внутрішній світи людини, який ще не усвідомлений. Таким чином, казкотерапія сприяє виявленню та розвитку внутрішніх ресурсів особи.

З. Фрейд вважає, що символіка, що використовується в міфах, казках та інших формах культурної спадщини, може слугувати для тлумачення сновидінь. Казкотерапія вперше була застосована для налагодження контакту з дітьми в 1971 році Р. Гарднером, чії техніки і модифікації набули широкого визнання в діагностиці, формуванні цінностей, зміцненні стосунків і саморозкритті.

Сучасна казкотерапія охоплює різні аспекти життя, зокрема життєві події і духовний пошук, і класифікується на п'ять типів: художні, дидактичні, медитативні, психотерапевтичні та психокорекційні. Казки можуть бути як народного, так і авторського походження, з останніми, як правило, пов'язаними з міфами та притчами. Художні казки можуть володіти дидактичним,

психокорекційним і психотерапевтичним потенціалом. Концепція комплексної казкотерапії, що об'єднує ці різні типи казок, слугує основою для розв'язання завдань у діагностиці, формуванні цінностей, зміцненні стосунків і саморозкритті.

Батьки та педагоги часто помічають, що під час прослуховування казки діти реагують емоційно: їхні очі блищать, дихання стає швидшим, а щоки червоніють. Деякі епізоди казки можуть стати для дитини особливо важливими, що свідчить про те, що казка викликає у неї процеси осмислення життєвого досвіду, переданого через символічні образи. [16, з. 22].

Казка відіграє важливу роль у формуванні уявлень дитини про філософські концепції, моделі поведінки та стилі взаємодії, проте це відбувається на несвідомому та символічному рівні. Дослідники раніше обговорювали, які типи казок є більш ефективними для розвитку особистості дитини - народні чи авторські. Деякі вчені вважали, що авторські казки часто містять особистісні проекції, які можуть спотворювати сприйняття читача і відводити від істини, тому рекомендували віддавати перевагу народним варіантам. Інші ж зауважували, що народні казки можуть бути занадто жорстокими та одноманітними. Проте народні казки містять безліч важливих ідей.

Якщо метою є допомогти дитині усвідомити свої внутрішні переживання, доцільно вибрати авторські казки, навіть з огляду на їх особистісні проекції. Існують казки, які не є традиційними, а створюються з конкретною метою передачі певних ідей чи навчальних матеріалів [38, с. 44].

Дидактичні казки, наприклад, створюються педагогами для того, щоб упакувати навчальний матеріал у казкову форму, використовуючи абстрактні символи, які формують казковий світ, у якому вони реалізуються. Такі казки здатні передавати зміст і важливість знань, включаючи навчальні завдання.

Казки, призначені для психокорекції, мають на меті вплив на поведінку дитини, допомагаючи змінити неефективні стилі поведінки на більш продуктивні і пояснюючи сенс подій.

Психотерапевтичні казки відкривають глибинний зміст подій, надаючи можливість побачити їх з іншого боку. Вони не завжди мають щасливий кінець і можуть бути неоднозначними, але завжди глибокі та проникаючі, залишаючи слухачів із питаннями, що стимулює їх особистісне зростання.

1. Медитативні казки створюються для накопичення позитивного досвіду, зменшення психоемоційного напруження та розвитку особистісних можливостей. Основна ідея медитаційних казок полягає у повному зануренні в процес, що дозволяє несвідомому сприймати позитивні "ідеальні" моделі взаємодії з оточенням і іншими людьми. У таких казках відсутні конфлікти та злі персонажі, оскільки їх метою є формування позитивного настрою та внутрішнього спокою.

2. Казки виконують різні корекційні функції, серед яких виділяють психологічну підготовку до емоційно складних ситуацій, символічне реагування на фізичні та емоційні стреси, а також втілення фізичної активності в символічній формі.

3. На думку Н. Пезешкіана, казки в психокорекції мають кілька ключових функцій. По-перше, функція дзеркала: казка відображає внутрішній світ людини, що полегшує її ідентифікацію з персонажами. По-друге, функція моделі: казки показують різні конфліктні ситуації та можливі способи їх вирішення, що допомагає навчатися через приклад. Третя функція - опосередкування: казка слугує мостом між психологом і дитиною, зменшуючи її опір. Четверта функція - збереження досвіду: казки продовжують впливати на повсякденне життя після завершення психокорекційної роботи.

4. Також є функція повернення до ранніх етапів розвитку, що допомагає відновити радісну безпосередність, відкриваючи доступ до фантазії

та образного мислення. Це стимулює творчу діяльність і активізує інтуїцію. Функція альтернативної концепції полягає в тому, що казка пропонує дитині альтернативні уявлення, які можуть відрізнятися від загальноприйнятих, дозволяючи їй прийняти або відкинути їх і сформувати власну позицію. Нарешті, функція зміни позиції полягає в тому, що казки можуть несподівано викликати нові переживання, що сприяє змінам у свідомості дитини або дорослого [6, с.9].

Використання казок, історій та притч сприяє психологічному взаєморозумінню між психологом і дитиною. Казки виступають джерелом мудрості та життєвого досвіду наших предків, пропонуючи багато цінних уроків для повсякденного життя. Вони не лише збагачують наш внутрішній світ, а й допомагають усвідомити, що в нас є всі сили для подолання різних труднощів, вчать дбайливо ставитися до світу і природи. Казки сприяють формуванню адекватних реакцій на життєві виклики та розвитку самосвідомості дитини. Таким чином, казкотерапія є ефективним і важливим інструментом для збагачення внутрішнього світу дитини.

Казкотерапія – це практичний метод психології, що використовує казки для формування характеру дітей. Казки мають величезний виховний потенціал, підтверджений віками їх використання в народній культурі. Цю методику активно застосовували відомі психологи, як міжнародного, так і вітчизняного рівня, серед яких були Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті, М. Осоріна, Е. Лісіна, Е. Петрова, Р. Азовцев, Т. Зінкевич-Євстігнєєва та інші. Незважаючи на те що казкотерапія є одним із найстаріших підходів у практичній психології, термін був введений лише в кінці XX століття. Сучасні науковці, такі як М. Поваляєва, Д. Соколов, О. Зацірінська, С. Черняєва, продовжують досліджувати значення казок у роботі з дітьми.[40, с. 2].

Казкотерапія базується на наукових дослідженнях у психології, зокрема в галузі вікової психології, дитячого психоаналізу та аналітичної психології. Цей

підхід був запропонований відомими авторами, такими як М. Беттельхейм, Р. Гарднер, К. Юнг, В. Пропп, а також сучасними дослідниками казок, включаючи Т. Зінкевич-Євстигнєєву, А. Михайлова, І. В. Вачкова, А. Короткову та інших. Вони стверджують, що казки мають великий потенціал для розвитку особистості дитини. Використання казкотерапії може допомогти дитині розвинути творчі здібності, покращити емоційну регуляцію, підвищити самооцінку і долати сором'язливість.

Психологи та педагоги досліджують питання формування культури поведінки особистості як елемента загальної культури. Це включає розвиток моральних принципів (М. Бобришевський, М. Губрненко), формування культури стосунків у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (А. Гончаренко, В. Киричок, О. Яницька), вплив соціальних емоцій на дитячу поведінку (С. Бакуліна, Ю. Приходько, Т. Шевчук, М. Яновська), виховання культури спілкування (Г. Лаврентьева) та естетичні аспекти культурної поведінки (М. Волос, Д. Дружинін, І. Зязюн, А. Федь).

Казкотерапію можна описати різними способами. На думку Т. Зінкевич-Євстигнєвої, це спільний процес з клієнтом, який передбачає відкриття психотерапевтичних знань, що вже існують у його душі. В. Пропп трактує казкотерапію як процес перенесення казкового сенсу в реальне життя та встановлення зв'язків між казковими подіями і поведінкою в повсякденності. К. Юнг розглядає казкотерапію як спосіб активізації внутрішніх ресурсів особистості, тоді як Е. Берн бачить її як розкриття як внутрішнього, так і зовнішнього світу, осмислення переживань та формування майбутнього, а також процес вибору особливої казки для кожного клієнта. Незалежно від визначення, відомо, що казки допомагають розкрити внутрішній світ людини і покращити його [56, с. 76].

Мета казкотерапії полягає в тому, щоб допомогти людині усвідомити свою внутрішню сутність, досягти гармонії з собою і світом, а також навчитися

приймати себе і інших як унікальних особистостей. Невдоволення потреби в самовираженні може призвести до внутрішнього конфлікту.

Д. Ельконін вважав, що класичні казки найбільше відповідають сприйняттю дитиною художнього твору, оскільки містять дії, які дитина має виконати, щоб зрозуміти сюжет. Відсутність таких дій може ускладнити сприйняття складніших творів.

Деякі дослідники вважають, що казки допомагають дітям усвідомити соціально важливі моделі поведінки, такі як стосунки між подружжям, батьками та дітьми, а також старшими членами родини. Народні казки, представлені в поетичній формі, можуть ілюструвати такі соціально-психологічні відносини.

У народних казках М. Єрмолаєва відображено християнські цінності, такі як віра, спільність і доброта до слабших, що підкреслює важливість пошуку вічних цінностей. Казкотерапія є методом психокорекції, орієнтованим на використання моральних орієнтирів та духовних цінностей для вирішення різноманітних проблем дитини. Основні принципи казкотерапії включають усвідомлення власного потенціалу та цінності життя, розуміння причинно-наслідкових зв'язків, пізнання різних стилів сприйняття світу, внутрішній розвиток і творчу взаємодію з оточенням. [14, с. 74].

Завдання казкотерапевта, психолога або педагога полягає в підборі чи створенні казки, що відповідала б потребам дитини. Якщо обрана казка резонує з дитиною, вона інтегрує її послання у свій життєвий досвід. Особливо позитивно, коли дитина просить повторити цю казку неодноразово, оскільки це може суттєво змінити її світогляд. Найкращі результати спостерігаються, коли діти активно співпереживають персонажам казки. Казкові образи сприяють кращому засвоєнню важливої інформації. Переживаючи казку, дитина формує зв'язки між її подіями та власною поведінкою в реальному житті. Обговорення казок із фахівцями або батьками допомагає дітям глибше засвоювати життєві уроки та цінності, що підтримує їх гармонійний розвиток та успішну

самореалізацію. Якщо казки не обговорюються, засвоєння уроків та цінностей відбувається пасивно.

Т. Зінкевич-Євстигнєєва значно сприяла психологічному вивченню казок. Вона вважає, що в казках відображені всі людські проблеми та шляхи їх вирішення. Ця авторка розробила новий інтегральний підхід, що поєднує багато відомих технік, пов'язаних із казками. Комплексна казкотерапія – це метод, який використовує казкову форму та елементи чарівництва для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, адаптивних навичок і вдосконалення взаємодії з оточенням. Т. Зінкевич-Євстигнєєва виділяє п'ять типів казок: художні, дидактичні, медитативні, психокорекційні та психотерапевтичні. Художні казки, як народні, так і авторські, зазвичай містять певний психологічний зміст і можуть бути використані терапевтом.

Розділяючи психокорекційні та психотерапевтичні казки, Т. Зінкевич-Євстигнєєва розмежовує казки, які спрямовані на «м'яку» зміну поведінки дитини, і ті, що лікують душу. Говорячи про свій підхід, вона зазначає, що казкотерапія є лікуванням через казку, оскільки разом з клієнтом, чи то дорослим, чи дитиною, відкриваються знання, які виявляються під час психотерапії. Основні положення методу можна сформулювати так:

- Казкотерапія є процесом пошуку значення та розшифрування знань про світ і стосунки в ньому.
- Казкотерапія допомагає об'єктивізувати проблемні ситуації.
- Казкотерапія є способом екологічного виховання та освіти дитини.
- Казкотерапія активізує потенційні ресурси особистості.
- Казкотерапія сприяє покращенню внутрішнього світу і навколишнього середовища.
- Казкотерапія – це терапія середовищем [14, с. 69].

У наукових і психологічних дослідженнях існує багато різних думок щодо використання казки в психотерапії. Це питання вивчали такі відомі психологи,

як Е. Берн, В. Пропп і Д. Аллан. На думку Д. Аллана, казкова форма допомагає людям усвідомити свої проблеми та сприймати їх менш болісно. Персонажі казок знаходять способи виходу з важких ситуацій, що дозволяє переносити ці знання на реальний досвід. Е. Берн стверджує, що казкотерапія може бути менш травматичним методом, адже за допомогою казок можна впливати на формування життєвого сценарію особистості і допомагати їй вирішувати складні життєві ситуації.

У психологічній практиці існують дві основні форми роботи з казками: використання народних і авторських казок. Переваги народних казок полягають у їхній символічності, можливості проєкцій, знайомстві із сюжетом, динамічності та відповідності національному характеру. Проте до недоліків можна віднести умовність персонажів і відсутність змін у їхніх характерах протягом розвитку сюжету.

Авторські казки мають схожі переваги, зокрема популярність і різноманіття сюжетів, але їх використання може мати певні труднощі. Це може включати зниження інтересу, надмірну довжину через безліч сюжетних ліній і можливі розбіжності в поглядах між автором, психологом і клієнтом. Також важливо дотримуватися оригінальної структури авторської казки, оскільки зміна сюжету може сприйматися як порушення психологічного контакту [63, с. 91].

Створення психотерапевтичних казок є методом психологічної роботи, при якому казки виготовляються для конкретних клієнтів або групи. У таких казках досліджуються проблеми, характерні для певного контингенту або конкретної особи, представлені в метафоричному вигляді. Сюжети містять елементи, спеціально адаптовані для клієнта, та можливості для зміни персонажів, а також ситуації вибору, що вимагають відповідального рішення.

Отже, терапевтичні казки впливають на дітей по-різному, залежно від їхніх потреб, проблем і особистісних рис. Іноді казки не викликають емоційного

відгуку в дітей, які не мають проблем, але для інших вони можуть мати значний корекційний вплив на поведінку.

О. Зеленко, українська дослідниця, підкреслює важливість казкотерапії, зазначаючи, що казки впливають на функції обох півкуль головного мозку, стимулюючи мислення, уяву, пам'ять і психічні процеси. Вони активізують глибокі структури психіки, впливають на емоційний стан творчих особистостей та людей із негативними рисами (такими як грубість і песимізм). Казки передають інформацію у стислій формі, а також суб'єктивні враження та переживання в стереотипному вигляді. Вони збагачують світогляд, включаючи метафори та типові вирази, що відповідають національній культурі, освіті та віковим особливостям.

Казкотерапія є багатогранною і охоплює різноманітні методи, техніки та форми роботи, які спрямовані на вирішення психодіагностичних, корекційних, розвиваючих і терапевтичних завдань. Як зазначають О. Хижняк і О. Ферт, класичні форми роботи включають розповіді казок і їх аналіз, сторітелінг (казкотворення), переписування та дописування авторських і народних казок, вирішення казкових завдань, драматизацію, а також введення нових персонажів у сюжет [30, с. 15].

Окрім того, авторка зазначає, що в казкотерапії активно застосовуються арт-терапевтичні методи, такі як малювання казок, казкова лялькотерапія, тілесно-орієнтовані техніки, підбір музичного супроводу до казок, складання рекламних матеріалів для казок та створення пісень для головних героїв. Ці підходи дозволяють використовувати казкотерапію в групових та індивідуальних корекційно-розвивальних заняттях для роботи з різними проявами тривожності та стресу у молодших школярів.

Казкотерапія є важливим інструментом розвитку дитини. Під час слухання, вигадкування та обговорення казок у дітей активізуються фантазія та творчі здібності, а також відпрацьовуються ключові механізми прийняття

рішень. Важливо зазначити, що діти з високим рівнем стресу зазвичай створюють незворотні сюжети, в яких часто відбуваються події у лісі. Діти зі середнім рівнем стресу обирають сюжети з елементами перевтілення та змінами в образі героїв, при цьому їх персонажі зазнають перепон і отримують допомогу. Натомість діти з низьким рівнем стресу акцентують на цінності відносин у своїх казках, відображаючи дружні та споріднені зв'язки.

В. Пономарьова розглядає казкотерапію як глибокий психотерапевтичний метод, який є доступним і універсальним для розв'язання «миттєвих» і «поверхневих» завдань. Вона підкреслює, що казкотерапія має вплив на духовну сутність людини, а також відзначає, що свідомість і підсвідомість виступають у ролі союзників у цьому процесі.

За словами J. Heuscher, казкотерапія служить методом, що використовує казкову форму для корекції емоційних розладів і покращення взаємин з оточенням. Основною метою цього підходу є зменшення агресії, усунення тривожності, стресу та страхів, а також розвиток саморегуляції і позитивних стосунків з іншими людьми.

Унікальність казкотерапії полягає в її здатності охоплювати всі етапи, починаючи з діагностики і закінчуючи корекцією, а також включаючи профілактику та розвиток індивідуальності [10, с. 5].

Український психолог та психотерапевт Г. Максименко пропонує таку класифікацію казок:

- Дидактичні казки – ці твори створюються педагогами для представлення навчального матеріалу в ігровій формі. Використання абстрактних символів, таких як числа, літери і звуки, допомагає сформувати вигаданий, казковий світ, у якому вони існують.
- Психотерапевтичні казки – ці казки відкривають глибокі аспекти подій, що відбуваються, надаючи можливість побачити ситуацію з іншого

ракурсу. Вони можуть бути неоднозначними і не завжди закінчуватися щасливо, проте завжди залишають глибокий і проникливий слід.

- Художні казки – авторські твори, які допомагають дитині усвідомити свої внутрішні переживання. Попри безліч індивідуальних проєкцій, для роботи з дитиною доцільно обирати саме авторські казки. Народні казки, у свою чергу, є найстарішими зразками фольклору, відомими як міфи.

- Психокорекційні казки – ці твори створюються для м'якого впливу на поведінку дитини, що передбачає заміну неефективних моделей поведінки на більш продуктивні. Вони пояснюють дитині сенс подій і націлені на позитивний вплив у розв'язанні психологічних проблем, що, в свою чергу, має призводити до зміни поведінки.

- Медіативні казки – ці казки мають заспокійливий ефект, допомагають розслабитися, викликають позитивні емоції і налаштовують на гармонію з собою та оточуючими. Вони вселяють впевненість у собі, адже в них містяться кращі уявлення про власну особистість [54, с. 88].

Казки містять широкий спектр людських проблем і різноманітні способи їх розв'язання. Слухаючи казки, діти накопичують у несвідомому символічний "банк життєвих ситуацій", який можна використовувати для вирішення різноманітних життєвих викликів.

На рисунку 1.4 представлені основні принципи казкотерапії як методу подолання стресу у молодших школярів.

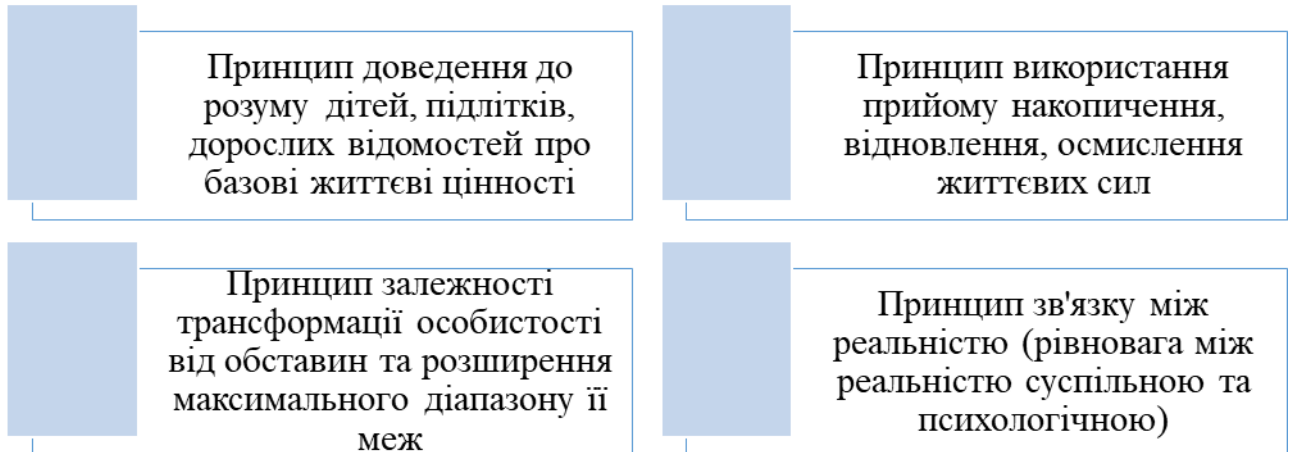


Рис. 1.4. Основні принципи казкотерапії [14, с. 208-209]

Основним механізмом психологічного впливу казкотерапії на зниження стресу у молодших школярів є метафора, яка є центральним елементом будь-якої казки.

Згідно з думкою О. Осіпової, можна виділити кілька функцій казки, які справляють психотерапевтичний вплив на молодших школярів, зокрема:

- Функція встановлення контакту – створення атмосфери прийняття і взаєморозуміння між дорослим і дитиною, що допомагає зменшити психологічні бар'єри та відчуженість.
- Функція ідентифікації – можливість дитини ототожнювати себе з персонажами казок, співпереживати та висловлювати свої різноманітні почуття, зіткнувшись із ситуацією вибору.
- Навчальна функція – у процесі «навчальних ситуацій» дитина відкриває для себе нові «рольові позиції», альтернативні способи дій, усвідомлює морально-етичні норми, розширює свій поведінковий репертуар [32, с. 67].

- Функція рефлексії – залучає дитину до світу переживань, дозволяючи їй спостерігати за зовнішніми подіями і оцінювати їх з позиції рефлексії.
- Функція гармонізації внутрішнього світу – пропонує різні шляхи адаптації до обставин, оточуючих і власних емоцій, сприяючи позитивному самосприйняттю та захисту від травмуючих досвідів.
- Розвиваюча функція – сприяє формуванню навичок подолання труднощів та страхів, конструктивного вираження емоцій і здатності до емоційного регулювання в процесі природної комунікації.
- Ресурсна функція – пропонує шляхи розв’язання проблем, звертаючись до життєвого досвіду людини та внутрішніх ресурсів дитини, допомагаючи їй подолати внутрішній опір.

У казкових сюжетах молодші школярі часто стикаються з такими складними емоціями та ситуаціями, як відданість і зрада, безкорисливість і жадібність, мужність і підлість. Ці теми в казках представлені так, щоб бути зрозумілими дітям, але водночас мають глибокий зміст і значення.

Згідно з думкою Р. Ткача, казка може мати терапевтичний ефект лише за умов дотримання певних принципів її створення:

1. Вона повинна бути якоюсь мірою схожою на проблему дитини, але не відтворювати її в прямій формі.
2. Казка має надавати досвід, який замінює попередній, дозволяючи дитині приймати нові рішення у вирішенні своїх проблем (з підтримкою психолога).
3. Сюжет казки повинен розгортатися в чіткій послідовності.

Важливо зазначити, що ефективність психокорекційної роботи залежить від злагоджених дій психолога та учня. При цьому необхідно враховувати, що після сеансу дитина повертається в середовище однолітків і родини, де мають бути створені сприятливі міжособистісні стосунки.

На думку практикуючих психологів, робота, спрямована на зниження рівня стресу у молодших школярів за допомогою казкотерапії, має бути організована за таким алгоритмом:

- навчання базовим методам управління своїми переживаннями, тривожністю та стресом [40 ,с. 67];

Отже, ефективність використання казки в молодшому шкільному віці обумовлена особливостями розвитку дітей цього віку, а також притягальною силою казкової літератури, що спонукає до мрій, вигадок і фантазування.

Психокорекція через казку сприяє виникненню в молодших школярів нових творчих потреб та шляхів їх задоволення. Це унікальна процедура, що сприяє формуванню внутрішнього світу дітей, їх гармонійного світосприйняття, яке стане основою для творчих дій у взаєминах із собою, близькими та соціумом.

Висновки до першого розділу

Таким чином, аналіз сучасних психолого-педагогічних досліджень дозволив виявити, що саме у цьому віковому періоді діти часто стикаються зі стресовими ситуаціями, пов'язаними зі змінами в навчанні, соціальними стосунками та очікуваннями, що висуваються до них з боку оточення. Причинами стресу можуть бути як зовнішні фактори (навчальні навантаження, вимоги вчителів, соціальні взаємини), так і внутрішні (емоційні переживання, невпевненість у власних силах).

Казкотерапія була розглянута як ефективний метод зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку. Вона дає можливість дитині через символічні образи та сюжети казок виражати свої емоції, переживання та внутрішні конфлікти, що сприяє зниженню рівня тривожності та полегшенню адаптації до стресових ситуацій. Казкотерапія розглядається як м'який, але

дієвий спосіб розвитку стресостійкості у дітей, оскільки допомагає їм краще розуміти себе та своє емоційне життя, а також знаходити способи подолання труднощів.

У ході теоретичного аналізу було виявлено, що стресостійкість формується у дітей поступово і залежить від багатьох чинників, серед яких велике значення мають як зовнішня підтримка з боку дорослих, так і внутрішні ресурси дитини. Казкотерапія сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, таких як емоційна регуляція, здатність до самовираження та творчого вирішення проблем. Цей метод також дозволяє дитині набути нових поведінкових стратегій, що допомагають у подоланні стресу, і підвищує її впевненість у собі.

Було проведено теоретичне дослідження поняття «стрес» та «стресостійкість». Встановлено, що стрес виникає під впливом зовнішніх і внутрішніх деструктивних стресорів, які порушують нормальну діяльність організму, негативно впливаючи на фізичне та психологічне здоров'я людини.

Стрес можна визначити як надмірну психологічну або фізіологічну напругу, спричинену негативними чинниками, які впливають на здоров'я індивіда. Стресостійкість, в свою чергу, характеризується здатністю особи спокійно сприймати будь-які зміни, незалежно від їх характеру та тривалості.

Досліджено специфіку виникнення стресу у молодших школярів, що вказує на те, що стрес у дітей цього віку може бути спричинений надмірним навантаженням нервової і психічної системи. Це супроводжується переживанням негативних емоцій і страхів, які посилюються наявним рівнем тривожності та зниженням функціональності пізнавальних процесів.

Виявлено, що молодші школярі можуть відчувати різні типи стресів: сімейний, травматичний, емоційний, психологічний, інформаційний, фізіологічний та шкільний. Симптоми стресу можуть проявлятися на когнітивно-емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях.

З'ясовано, що казкотерапія є ефективним методом психологічної корекції для дітей молодшого шкільного віку. Цей метод передбачає читання, прослуховування або створення казок, що сприяють розвитку емоційного інтелекту, уяви, творчих здібностей, емпатії, критичного мислення, самопізнання та саморегуляції. Казкотерапія також допомагає подолати страхи, тривожність, агресію, невпевненість і інші емоційні труднощі, покращує стосунки з оточенням, розвиває комунікативні навички, а також навчає новим моделям поведінки та цінностям, сприяючи особистісному зростанню та саморозвитку.

Отже, казкотерапія є перспективним методом роботи з емоційними станами дітей, особливо у контексті зниження рівня стресу та розвитку стресостійкості. Результати дипломної роботи можуть бути використані як основа для подальших досліджень у цій галузі, а також для розробки методичних рекомендацій щодо застосування казкотерапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку в освітніх та психологічних установах.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КАЗКОТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація і методи дослідження

Методологічною основою емпіричного дослідження зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку за допомогою казкотерапії є системний підхід у вивченні впливу казкотерапевтичних методів на емоційний стан та психічне здоров'я дітей. Дослідження базувалося на сучасних концепціях психотерапії, зокрема терапії творчим самовираженням через казки, та їх впливу на рівень стресу і тривожності у дітей. Особлива увага приділялася вивченню чинників, що впливають на зниження емоційного напруження і розвиток адаптивних механізмів у молодших школярів під час стресових ситуацій, таких як адаптація до школи чи соціальних викликів.

Проведення емпіричного дослідження, спрямованого на визначення стану стресу у молодших школярів, здійснювалося на базі Вознесенського ліцею №10 Вознесенської міської ради Миколаївської області, що знаходиться за адресою: м. Вознесенськ, провулок Костенка, будинок 1.

В дослідженні взяли участь 46 учнів початкових класів, які навчаються в 2-А та 2-Б класах, які були розподілені на:

- 1) експериментальну групу (ЕГ) – 23 молодших школяра (2-А клас), з яких 13 хлопчиків та 10 дівчат; та
- 2) контрольну групу (КГ) – 23 молодших школяра (2-Б клас), з яких 12 дівчат та 11 хлопців.

Емпіричне дослідження здійснювалася у період з січня по березень 2024 року.

Організація експериментального дослідження включала наступні етапи:

- формулювання гіпотези дослідження;
- обґрунтування вибору методик;
- формування репрезентативної вибірки;
- вибір експериментального плану;
- обробка та аналіз даних;
- інтерпретація результатів і формулювання висновків.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що використання казкотерапії допоможе знизити рівень стресу у дітей молодшого шкільного віку, сприяючи розвитку їхньої емоційної стійкості та адаптації до нових соціальних умов. Передбачалося, що діти, які регулярно беруть участь у сеансах казкотерапії, будуть демонструвати кращі показники емоційної стабільності, нижчий рівень тривожності та вищу соціальну адаптацію у порівнянні з дітьми, які не брали участі в таких заняттях [25, с. 98].

Для досягнення поставлених цілей було використано наступні методики:

- 1) Проективна методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (Р. Бернс, С. Кауфман);
- 2) Тест тривожності для молодших школярів (В. Амен, М. Доркі, Р. Теммл);
- 3) Методика «Кактус» (М. Панфілова).

Проективна методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (Р. Бернс, С. Кауфман) є одним із класичних методів у дослідженні дитячої психіки, який дозволяє виявити приховані емоційні переживання та внутрішні конфлікти дитини. Принцип методики полягає у тому, що дитині пропонується намалювати свою сім'ю в дії, тобто в певній активності. Такий підхід дозволяє не лише виявити структурні взаємини між членами сім'ї, а й зрозуміти, як дитина сприймає свою

роль у родинному контексті. На основі аналізу малюнка можна отримати інформацію про емоційні зв'язки, домінування чи ізоляцію окремих членів родини, а також про рівень взаєморозуміння та підтримки в сім'ї. Ця методика є проєктивною, тобто дитина проєктує свої внутрішні конфлікти та переживання через малюнок, що робить її ефективною для дослідження глибинних психологічних станів. У дослідженні рівня стресу казкотерапія відіграє важливу роль, оскільки емоційні переживання дитини часто пов'язані з родинними стосунками. За допомогою цієї методики можна виявити, як сімейні взаємини впливають на емоційний стан дитини та її рівень тривожності. Висока ефективність методики обумовлена її простотою та доступністю для дітей різного віку, зокрема для молодших школярів, які ще не здатні вербально висловлювати свої почуття або думки. Завдяки можливості самовираження через малюнок, дитина виявляє приховані емоційні стани, які можуть бути важко діагностувати іншими способами [35, с. 65].

Тест тривожності для молодших школярів (В. Амен, М. Доркі, Р. Теммл) є стандартизованою методикою для вимірювання рівня тривожності у дітей. Цей тест дозволяє виявити як загальну тривожність, так і специфічні форми, пов'язані зі шкільною діяльністю, соціальними контактами та особистими переживаннями. Принцип методики базується на оцінці певних поведінкових реакцій дитини на різні ситуації, що викликають стрес. Тест містить серію запитань, які стосуються різних аспектів життя дитини, зокрема її взаємодії з однолітками, ставлення до навчання, взаємин з вчителями та інших соціальних факторів. Призначення цього тесту полягає в тому, щоб оцінити, наскільки дитина схильна до тривожних станів та яким чином ці стани проявляються в її поведінці. Методика ефективна у контексті дослідження рівня стресу в молодших школярів, оскільки тривожність є одним із ключових індикаторів емоційного неблагополуччя, що може впливати на здатність дитини адаптуватися до нових умов навчання та соціальних вимог. У поєднанні з

казкотерапією тест тривожності дозволяє визначити, наскільки ефективно методики психотерапевтичного впливу, такі як казкотерапія, сприяють зниженню рівня тривожності у дітей.

Методика «Кактус» (М. Панфілова) є проєктивним методом діагностики емоційного стану дитини через її малюнок. Дитині пропонується намалювати кактус, і цей малюнок аналізується на основі форми, розмірів, деталей та загальної композиції. Принцип методики базується на тому, що кактус, як рослина з певною символікою, асоціюється з захистом, агресією або самотністю, залежно від того, як дитина його зображує. Призначення методики полягає в тому, щоб виявити рівень внутрішньої агресії, тривожності та відчуття ізоляції у дитини. Важливою особливістю цієї методики є те, що вона допомагає зрозуміти, як дитина сприймає своє оточення та які емоційні бар'єри можуть перешкоджати її соціальній адаптації. У контексті дослідження зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку методика «Кактус» дозволяє виявити емоційні чинники, що сприяють підвищенню рівня стресу, зокрема агресивність, тривожність та відчуття загрози. Ця методика є ефективною у поєднанні з казкотерапією, оскільки через проєктивний малюнок можна виявити глибинні емоційні переживання дитини, які потребують корекції [40 ,с. 88].

Емпіричне дослідження здійснювалася у три послідовні етапи:

1) I етап – «Констатувальний» – спрямований на виявлення вихідного стану прояву стресу у молодших школярів ЕГ та КГ.

2) II етап – «Формувальний» – полягає у розробці та реалізації на основі отриманих вихідних даних констатувального етапу дослідження програми формування стресостійкості у молодших школярів за методом казкотерапії;

3) III етап – «Контрольний» – спрямований на організацію та проведення повторної (контрольної) діагностики стану стресу у молодших школярів та

перевірку ефективності розробленої та апробованої програми формування стресостійкості у молодших школярів за методом казкотерапії.

Для обробки отриманих даних у дослідженні зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку за допомогою казкотерапії була використана комп'ютерна програма Microsoft Excel для проведення базового статистичного аналізу. Це дозволило здійснити первинну обробку даних, включаючи розрахунок середніх показників, стандартних відхилень і аналіз розподілу даних серед респондентів.

Для більш глибокого математичного аналізу був застосований програмний пакет SPSS v.20, який дозволив здійснити розрахунки кореляційних залежностей між участю дітей у сеансах казкотерапії та рівнем їхнього стресу і тривожності. Основним методом аналізу стала кореляційна оцінка, що дозволила встановити ступінь залежності між застосуванням казкотерапії та рівнем емоційної стабільності у дітей. Також був проведений аналіз рівня адаптації до соціальних умов школи, зокрема, здатності дітей справлятися з труднощами та їхньої стресостійкості.

Для проведення аналізу та кореляцій були використані наступні методи.

Коефіцієнт кореляції Спірмена є непараметричним методом, який використовується для оцінки сили та напрямку зв'язку між двома змінними на основі їхніх рангових значень. Це дозволяє виявити, чи існує статистично значущий кореляційний зв'язок між участю у казкотерапії та рівнем стресу у дітей. На відміну від Пірсона, кореляція Спірмена не вимагає нормального розподілу даних і є ефективною для роботи з малими вибірками або змінними, які не мають лінійного зв'язку [24, с. 64].

Критерій Пірсона також використовувався для аналізу залежностей між категоріальними змінними, зокрема між показниками стресу та участю в казкотерапевтичних заняттях. Він дозволив визначити, чи існує статистично

значуща залежність між категоріями, що відображають емоційний стан дітей до та після застосування казкотерапії.

Процедура кореляційного аналізу допомогла виявити, що існує значний зв'язок між казкотерапією і зниженням рівня стресу у дітей. Зокрема, для перевірки статистичної значущості результатів було використано t-критерій Стюдента, що дозволило оцінити відмінності між групами дітей, які брали участь у сеансах казкотерапії, та тими, хто не брав участі. Це дало змогу зробити висновки про те, як регулярні заняття казкотерапією впливають на емоційний стан дітей, сприяючи зниженню тривожності та покращенню їхньої здатності до адаптації у шкільному середовищі.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку

Аналіз результатів дослідження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку є ключовим етапом дослідження, спрямованого на оцінку ефективності використання казкотерапії як методу зниження рівня стресу у дітей. Вивчення емоційного стану молодших школярів та виявлення основних чинників стресу дозволяє розробити дієві методи психологічної допомоги, зокрема засобом казкотерапії.

Психологічні дослідження стресу в молодшому шкільному віці свідчать, що діти цього віку часто стикаються зі стресовими ситуаціями в процесі адаптації до нових соціальних і навчальних умов. Основними джерелами стресу для дітей молодшого шкільного віку є нові вимоги школи, взаємини з однолітками та вчителями, а також зміни в їхньому звичному розпорядку дня. Окрім цього, особлива увага приділяється індивідуальним факторам, таким як емоційна чутливість, рівень розвитку емоційної інтелекту та здатність до саморегуляції.

Для вивчення рівня стресу у дітей були використані різні діагностичні методики, зокрема тест тривожності для молодших школярів, проєктивна методика «Кінетичний малюнок сім'ї» та методика «Кактус». Дані методи дозволяють виявити не лише загальний рівень тривожності та стресу, але й специфічні емоційні реакції дітей на певні стресові фактори.

Дослідження, присвячене вивченню рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку та перевірці ефективності казкотерапії для його зниження, базувалося на системному підході до вивчення адаптаційних можливостей дітей у стресових ситуаціях. Основною теоретичною базою дослідження є сучасні концепції стресу, емоційного розвитку та адаптації дітей, а також вплив казкотерапії на їхній емоційний стан [35, с. 81].

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що використання методу казкотерапії призведе до зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку. Припускалося, що після проведення циклу занять казкотерапії діти з експериментальної групи (ЕГ) демонструватимуть зниження рівня тривожності та агресії, а також покращення емоційної стабільності порівняно з дітьми з контрольної групи (КГ), які не брали участь у казкотерапії.

Експеримент проводився у два етапи:

1. Початкова діагностика. Спочатку всі діти (як з ЕГ, так і з КГ) пройшли початкову діагностику за вказаними методиками, що дозволило отримати базові показники їхнього рівня тривожності, агресії та емоційної стабільності.

2. Вплив казкотерапії. Протягом 6 тижнів для дітей з експериментальної групи проводилися заняття з казкотерапії. Заняття включали роботу з казками, які допомагали дітям краще зрозуміти свої емоції, навчитися контролювати стресові реакції та проявляти емпатію до інших. Контрольна група не брала участь у таких заняттях.

Після завершення програми було проведено повторну діагностику з використанням тих самих методик для порівняння змін в емоційному стані дітей.

На констатувальному етапі емпіричного дослідження були отримані результати початкового стану стресу у молодших школярів за трьома критеріями: особистісним, емоційним та поведінковим, які наведені в таблиці 2.1. [24, с. 5]

На рисунку 2.1 представлені кількісні результати аналізу стану стресу у молодших школярів, які навчаються в експериментальних та контрольних групах, з акцентом на особистісному критерії за допомогою проективної методики «Кінетичний малюнок сім'ї» Р. Берне та С. Кауфмана. В результаті виокремлено п'ять груп учнів початкової школи залежно від їх сприйняття сімейної обстановки та власної ролі в ній, враховуючи домінуючі симптоми:

1. Група I: «Сприятлива ситуація в сім'ї»;
2. Група II: «Тривожність»;
3. Група III: «Ворожість у сімейному середовищі»;
4. Група IV: «Конфліктність у родині»;
5. Група V: «Відчуття неповноцінності».

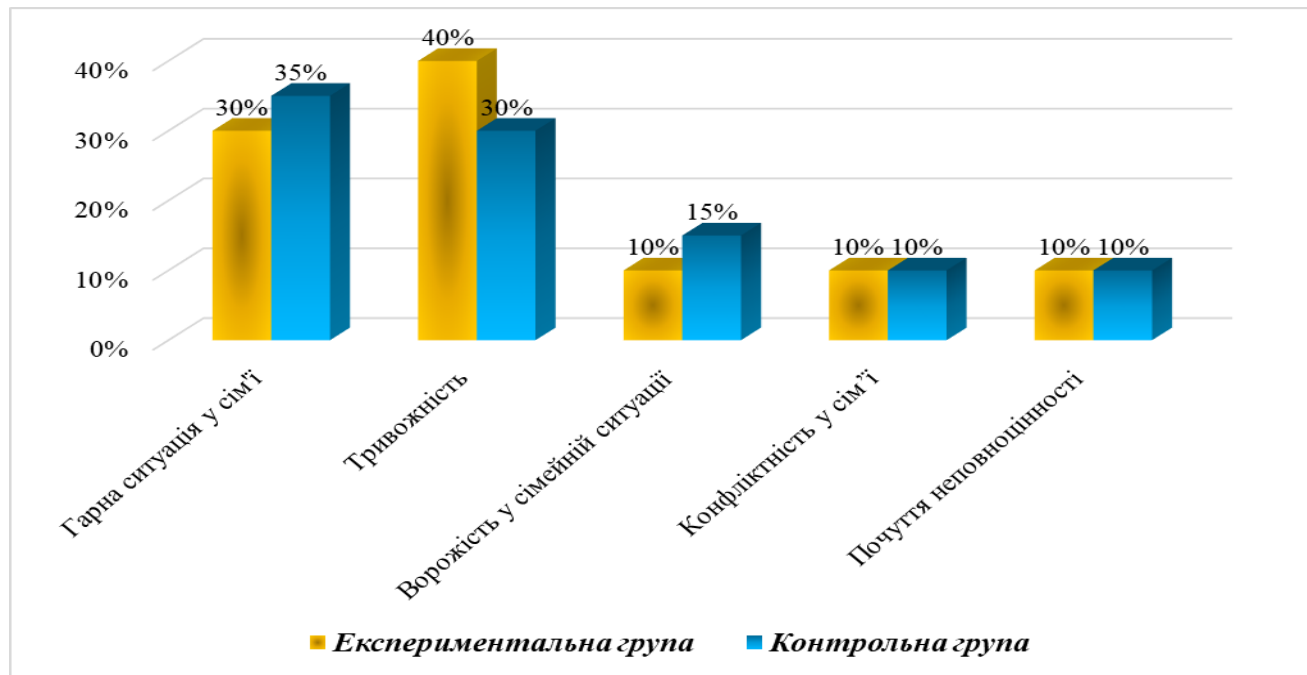


Рис. 2.1. Стан міжособистісної ситуації в сім'ї молодших школярів ЕГ та КГ за методикою «Кінетичний малюнок сім'ї» (Р. Берне, С. Кауфман) на констатувальному етапі

Аналізуючи дані, представлені на рисунку 2.1, можна зробити висновок, що до І групи «Сприятлива ситуація у сім'ї» належить 35% респондентів з контрольної групи (КГ) та 30% з експериментальної групи (ЕГ). На своїх малюнках учні зобразили традиційну родину, в центрі якої знаходяться діти та їх брати/сестри. Ці малюнки виконані у правильних пропорціях, компактні та чіткі, на них зображені всі члени родини (мати, батько, одна або кілька дітей, домашні тварини). Вони виконані в теплих, яскравих кольорах; настрої персонажів виглядає доброзичливо, весело, а сумних образів не спостерігається. Лінії на малюнках чіткі і виважені, відсутній надмірний натиск на олівці, що свідчить про позитивне ставлення до всіх членів родини без проявів ворожості чи стресу.

Коли учні відповідали на запитання «Хто, на твою думку, є головним у вашій родині? Чому?», більшість зазначали, що в їхніх сім'ях всі є рівними,

адже кожен займається своїми справами. Наприклад, Вікторія М. з ЕГ відповіла: «У нашій родині немає когось головного, тому що всі члени нашої сім'ї важливі. Тато працює в поліції, мама працює з комп'ютером вдома, доглядає за мною та молодшою сестричкою. Я навчаюся у 2 класі, Маринка займається іграшками, а кіт Персик постійно відпочиває і грає з нами. Головне завдання пацюка Ванилки в нашій сім'ї – дразнити Персика з клітки та чухати його вушка!» [32 ,с. 54]

На запитання «Що ти відчуваєш, коли перебуваєш разом із мамою, татом, сестрою чи братом? Як би ти охарактеризував свої відчуття? Чому?» цікавою була відповідь Аліси Г. з контрольної групи: «Я почуваюся з батьками просто прекрасно! Коли ми разом, ми можемо стрибати на батутах у парку, співати вдома на караоке, їсти поп-корн, дивлячись мультфільми! Наша родина дуже дружня, тому я відчуваю себе найщасливішою принцесою у світі!»

У II групі «Тривожність» опинилося 40% респондентів з експериментальної групи (ЕГ) та 30% з контрольної групи (КГ). Це свідчить про виникнення тривожних емоцій у дітей під час обговорення сімейних стосунків. Наприклад, Тимофій К. з ЕГ намалював малюнок, на якому його самого не було, тоді як мама і тато виглядали щасливими. Це свідчить про те, що хлопець не відчуває себе повноцінним членом родини, відчувається зайвим і самотнім.

Деякі учні зобразили себе на малюнках маленькими, що свідчить про їхнє відчуття неповноцінності в родині. Один з батьків часто зображувався непропорційно великим у порівнянні з іншими членами сім'ї. Також було помічено, що молодші школярі іноді малювали певних членів сім'ї окремо від інших, створюючи відчутну дистанцію між собою та цими людьми.

Крім того, важливими ознаками тривожності у молодших школярів під час малювання своїх родин стали неохайність малюнків (плями, сліди від стирання, незграбні лінії) та використання дуже темних кольорів – темно-синього, сірого та чорного [43 ,с. 67].

На запитання «Уяви, що ти опинився на безлюдному острові. З ким би ти хотів там бути? Чому?» деякі учні зазначили, що не хотіли б брати своїх молодших братів або сестер, оскільки вважають, що батьки більше люблять їх і приділяють більше уваги, а на острові зможуть нарешті побути наодинці з мамою або татом.

У III групі «Ворожість у сімейній ситуації» виявлено 10% респондентів з ЕГ та 15% з КГ. Цю групу діагностували за такими ознаками, як агресія між членами родини, а також закреслення малюнків одного з членів сім'ї. Наприклад, Анна С. зобразила всіх членів родини, але обличчя батька закреслила. Ці ознаки свідчать про неприйняття цього члена сім'ї дитиною.

До IV групи «Конфліктність у сім'ї» увійшли по 10% респондентів з кожної групи. На їхніх малюнках зображені лише вони самі або батьки, які знаходяться далеко один від одного, між ними стоять великі перешкоди – будинок або дерево. У V групі «Почуття неповноцінності» також було виявлено по 10% респондентів з ЕГ та КГ. На малюнках цих дітей їхні зображення були дуже маленькими порівняно з іншими членами сім'ї. Якість малюнків була низькою, оскільки діти ледве натискали на олівці під час малювання, а лінії виглядали нерівними і переривчастими.

На рисунку 2.2 представлені узагальнені результати прояву особистісного критерію стану стресу у молодших школярів з ЕГ та КГ на етапі констатації дослідження.

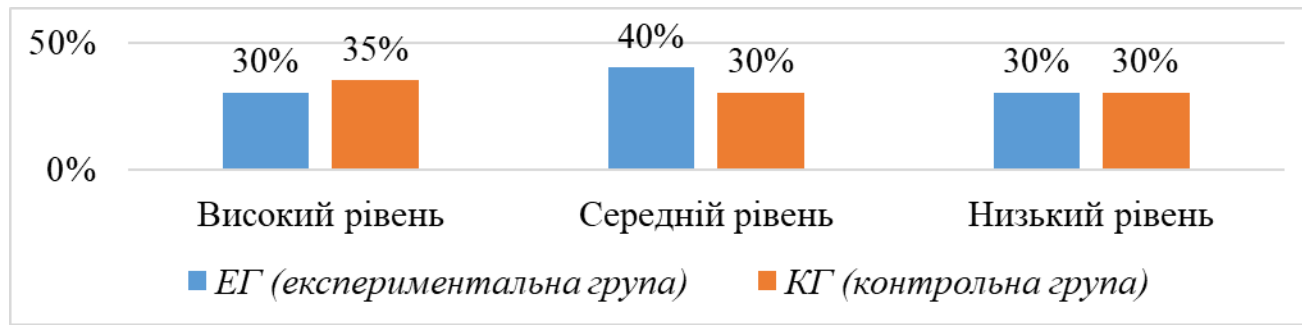


Рис. 2.2. Результати діагностики стану стресу у молодших школярів ЕГ та КГ за методикою «Кінетичний малюнок сім'ї» (Р. Берне, С. Кауфман) на констатувальному етапі (особистісний критерій)

Згідно з інформацією, представленою на рисунку 2.2, можна зробити висновок, що серед молодших школярів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп переважають високий та середній рівні стресу за особистісним критерієм: 35% респондентів з КГ та 40% з ЕГ. Це свідчить про те, що учні відчують себе неповноцінними членами своїх родин і їм не вистачає уваги з боку батьків.

У ході діагностики рівня тривожності учнів ЕГ та КГ за емоційним критерієм за методикою Тесту тривожності В. Амена, М. Доркі та Р. Теммла на етапі констатації дослідження були отримані результати, які представлені на рисунку 2.3.

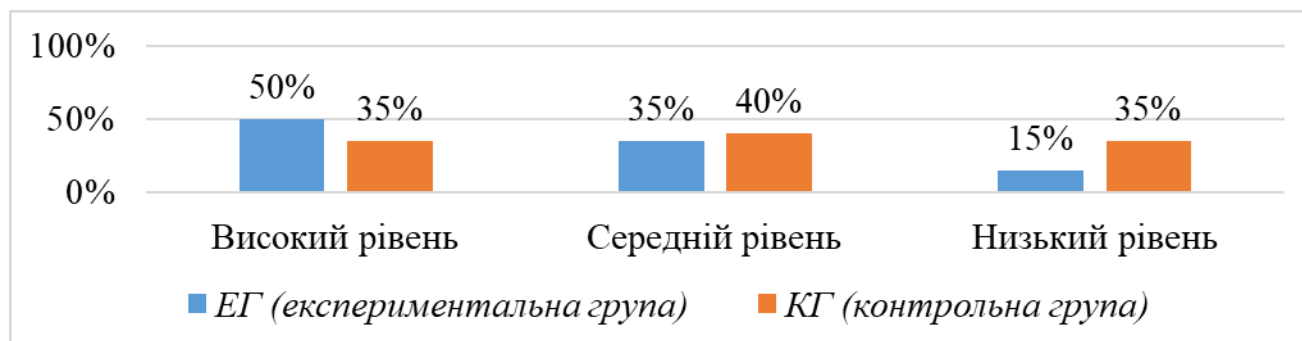


Рис. 2.3. Результати діагностики рівня тривожності молодших школярів в ЕГ та КГ за методикою В. Амена, М. Доркі та Р. Теммла на констатувальному етапі (емоційний критерій)

Вивчаючи дані, відображені на рисунку 2.3, можна зробити висновок, що в учнів експериментальної групи (ЕГ) спостерігається високий рівень тривожності - 50% респондентів. Це вказує на те, що їхній емоційний стан є нестабільним: вони часто відчувають тривогу та мають численні внутрішні переживання, пов'язані з членами родини та однокласниками. Молодші школярі прагнуть усамітнитися, відчувають нервозність або, навпаки, намагаються надто привернути до себе увагу через зухвалу поведінку, непосидючість чи балакучість. У контрольній групі (КГ) високий рівень тривожності зафіксовано у 35% респондентів [59, с. 41].

На відміну від ЕГ, у контрольній групі домінує середній рівень тривожності - 40% учнів, що вказує на періодичні напади тривоги, проте емоційний стан дітей є відносно стабільним. Учні намагаються уникати конфліктів і вирішувати їх конструктивно, хоча це не завжди вдається.

Низький рівень тривожності спостерігається у 15% респондентів ЕГ та 25% респондентів КГ. Діти цієї категорії рідко переживають тривогу та демонструють емоційну стабільність.

На рисунку 2.4 представлені результати оцінки агресивної поведінки молодших школярів ЕГ та КГ, отримані за допомогою методики «Кактус» М. Панфілової.

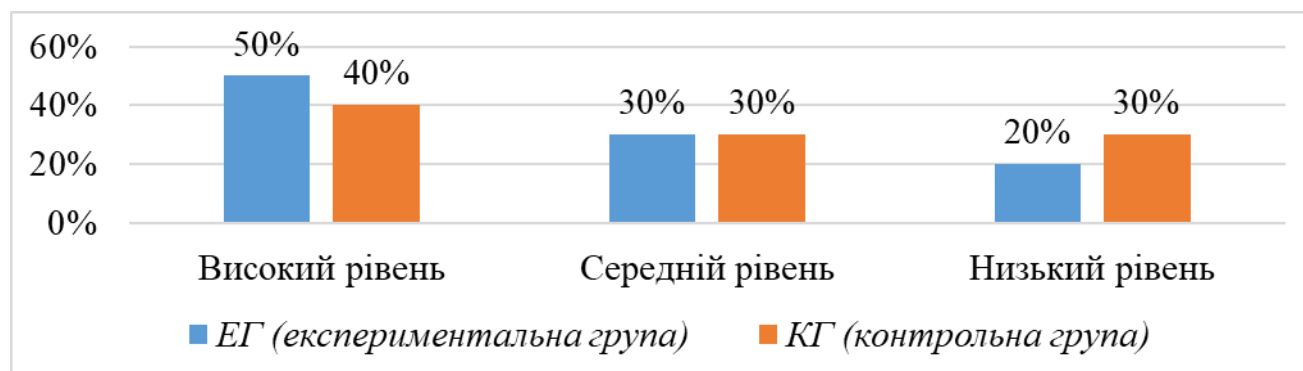


Рис. 2.4. Результати діагностики рівня агресивної поведінки молодших школярів ЕГ та КГ за методикою «Кактус» (М. Панфілова) на констатувальному етапі

Досліджуючи інформацію, представлену на рисунку 2.4, можна зазначити, що у молодших школярів обох груп спостерігається високий рівень агресивної поведінки. Так, в експериментальній групі (ЕГ) 50% респондентів мають високі показники, тоді як у контрольній групі (КГ) - 40%. Учні з високим рівнем агресії зобразили на своїх малюнках великі дики кактуси з гострими колючками. Під час малювання спостерігається сильний натиск на олівець чи фломастер, що вказує на імпульсивність, а також на прагнення дитини домінувати над іншими за їх рахунок. У більшості випадків кактуси виконані у темних кольорах (темно-зелений, чорний, темно-червоний), тоді як фон малюнка є яскравим і насиченим, що може свідчити про екстравертованість і тривожність дитини.

Середній рівень агресивної поведінки за малюнками кактусів спостерігається у 30% респондентів з обох груп. У таких дітей кактуси часто зображені в горщиках, що може вказувати на потребу у захисті з боку батьків; деякі кактуси квітнуть, символізуючи жіночність, а іноді є присутніми й колючки, що свідчить про епізодичні прояви агресії. Ці малюнки виконані в яскравих кольорах, що свідчить про оптимістичний настрій [25, с. 88].

Низький рівень агресивної поведінки за малюнками кактусів виявлено у 20% респондентів ЕГ та 30% респондентів КГ. Малюнки дітей яскраві, кактуси зображені у горщиках, квітучі, а фон малюнка не містить темних кольорів, натомість прикрашений веселками та дружніми квітами. Такі малюнки вказують на відсутність агресії та стабільний психоемоційний стан молодших школярів.

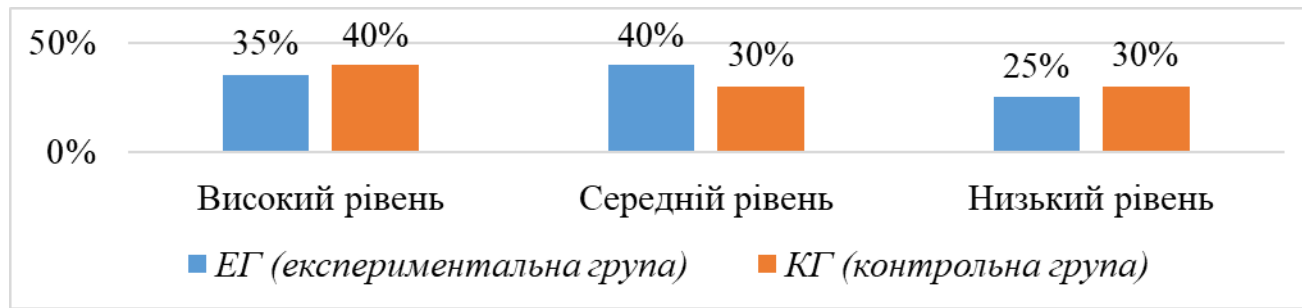


Рис. 2.4. Результати діагностики рівня агресивності у поведінці молодших школярів ЕГ та КГ на констатувальному етапі (поведінковий критерій)

Згідно з інформацією, наведеною на рисунку 2.6, встановлено, що висока агресивність спостерігається у 35% учнів експериментальної групи (ЕГ) та 40% учнів контрольної групи (КГ). Середній рівень агресивної поведінки притаманний 40% респондентів з ЕГ та 30% з КГ. Низький рівень агресії виявлено у 25% учнів ЕГ і 30% учнів КГ.

Рисунок 2.5 ілюструє стан стресу у дітей початкової школи з ЕГ та КГ на констатувальному етапі дослідження.

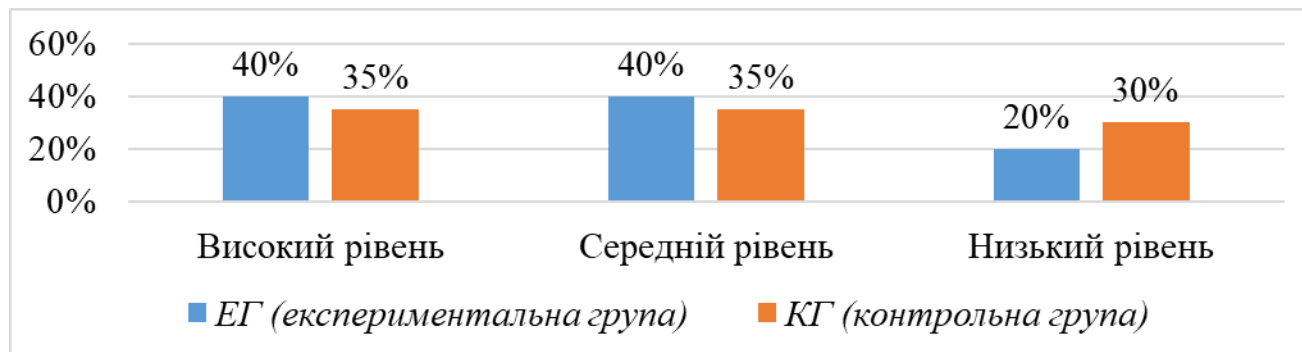


Рис. 2.5. Узагальнені результати діагностики стану стресу у молодших школярів ЕГ та КГ на констатувальному етапі

Аналіз даних, наведених на рисунку 2.5, показує, що в обох групах – експериментальній (ЕГ) та контрольній (КГ) – зафіксовано однакові рівні стресу: 40% респондентів мають високий рівень, тоді як 35% – середній.

Таким чином, результати емпіричного дослідження, що стосуються початкового стану стресу у молодших школярів, свідчать про те, що в обох

групах спостерігається середній (40%) та високий (35%) рівні стресу. Це вказує на те, що учні початкових класів демонструють ознаки тривожності, імпульсивності та інколи агресивності щодо дорослих і однокласників, а також мають нестабільний емоційний стан. Молодші школярі намагаються привернути до себе увагу оточуючих через коливання настрою та неналежну поведінку.

На наступному етапі нашого експериментального дослідження були застосовані методики, які дозволяють опосередковано виявити зміни в емоційно-вольовій, когнітивній та поведінковій сферах дітей. Результати дослідження, отримані під час діагностики рівня тривожності за допомогою тесту тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки), представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Показники рівня тривожності досліджуваних за тестом тривожності
(Р.Темпл, В. Амен, М. Дорки)**

	Категорії дітей	
Індекс тривожності, %	Експериментальної групи	Діти контрольної групи
Високий	74%	66%
Середній	43%	44%
Низький	14%	16%

Аналіз даних з таблиці 2.3 свідчить, що серед дітей експериментальної групи віку спостерігається значна кількість з високим рівнем тривожності – 74%. Середній рівень тривожності виявлено у 43% дітей, тоді як низький рівень зафіксовано у 14%. У контрольній групі високий рівень тривожності спостерігається у 66%, середній – у 44%, а низький – у 16%.

Таким чином, проведений порівняльний аналіз показників тривожності виявив незначні розбіжності в рівнях тривоги серед учасників.

У результаті діагностики було встановлено, що діти молодшого шкільного віку з високим рівнем тривожності в процесі виконання завдань демонструють негативний емоційний вибір у малюнках, що відображають певні проєктивні аспекти (наприклад, «Вдягання», «Укладання спати на самоті», «Дитина та мати з немовлям», «Умивання», «Ігнорування»). Ці діти, безсумнівно, відчують тривогу в зв'язку з такими соціальними ситуаціями [34, с. 86].

У цій групі спостерігається підвищений рівень тривожності у ситуаціях, що моделюють взаємодію «дитина-дитина» (такі як «Гра з молодшими», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими», «Агресивний напад», «Ізоляція»).

Також у дітей середнього шкільного віку з високим рівнем тривожності вона проявляється в малюнках, що відображають відносини «дитина-доросла» (наприклад, «Дитина і мати з немовлям», «Димовка», «Ігнорування», «Дитина з батьками»).

У процесі тестування діти середнього шкільного віку з середнім рівнем тривожності також продемонстрували негативний емоційний вибір малюнків, що мають проєктивне значення, однак кількість таких виборів була нижчою в порівнянні з дітьми молодшого віку, які страждають від високої тривожності. Серед учнів старших класів із середнім рівнем тривожності, що проявляється в ситуаціях «дитина-дитина», ці прояви були менш помітними, ніж у дітей середнього віку з високою тривожністю. Також у дітей середнього шкільного віку з середнім рівнем тривожності спостерігався значно нижчий рівень негативних емоцій у малюнках, що ілюструють відносини «дитина-доросла». Додатково, спостереження за дітьми показали, що учні з середнім і високим рівнями тривожності виявляли ознаки занепокоєння та напруги під час виконання завдань, часто коригуючи свої дії і нервово смикаючи предмети в руках.

Для інтерпретації отриманих результатів щодо поточного рівня психологічного стресу була створена таблиця 2.2., а також стовпчасті діаграми (рис. 2.6. та рис. 2.7.).

Таблиця 2.2.

Результати показників рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку

	Рівень стресу	Максимальний показник	Мінімальний показник	Середнє значення
Низький рівень стресу	менше 99 балів	98	59	84,88
Середній рівень стресу	100-125 балів	117	102	109,66
Високий рівень стресу	більше 125 балів	151	132	142,66

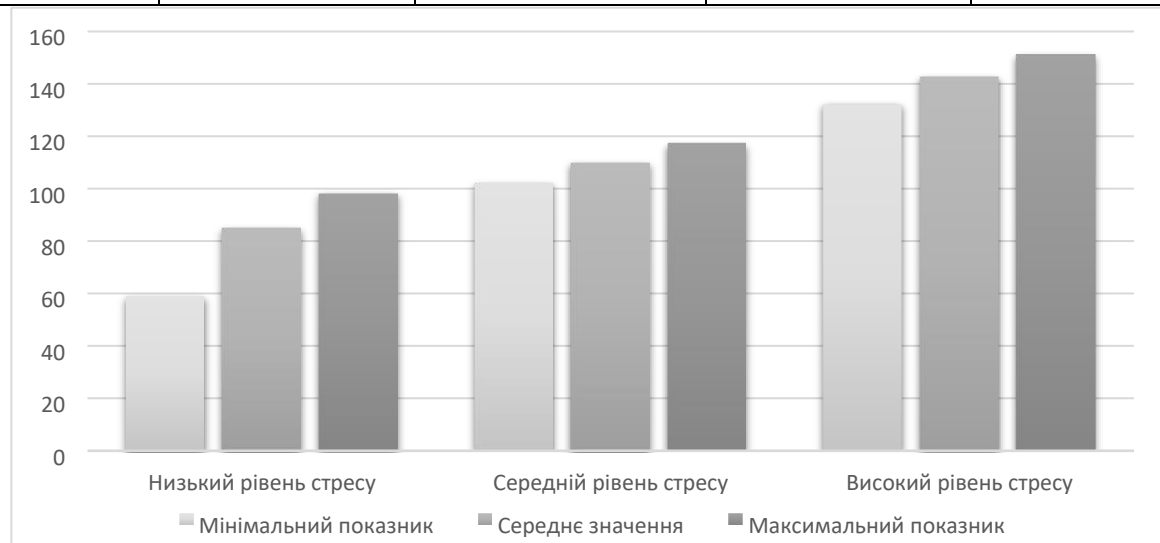


Рис. 2.6. Результати мінімальних, середніх та максимальних показників рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку

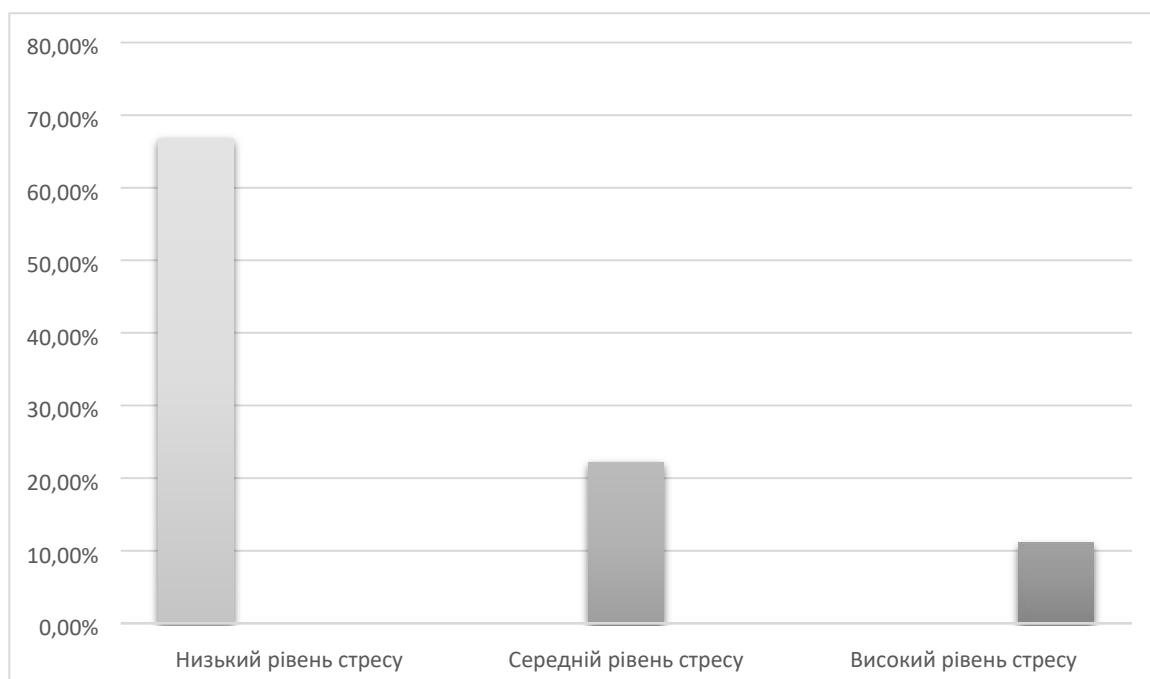


Рис. 2.7. *Результати визначення рівня психологічного стресу у досліджуваних молодших школярів*

Аналіз інформації, представлений на рис. 6, демонструє, що більшість респондентів, а саме вісімнадцять осіб (66,67%), мають низький рівень стресу. Це свідчить про те, що більшість учасників демонструють нормальний психоемоційний стан і добре розвинути адаптаційні здібності, які допомагають їм ефективно справлятися зі стресом. Також можна вважати, що такий низький рівень стресу пов'язаний із запровадженням офіційного карантину в школах. Якщо в домівках дітей панує позитивна атмосфера, то залишаються лише певні стресори з боку сім'ї та школи (виконання домашніх завдань, самостійна підготовка до тестів або контрольних, опрацювання навчального матеріалу тощо), які можуть викликати відчуття напруги у молодших школярів [9, с. 75].

У шести учасників (22,22%) було виявлено середній рівень стресу, що свідчить про те, що вони частково піддаються негативному впливу стресових факторів, які перешкоджають формуванню психологічної адаптації, зокрема, до шкільних навантажень або не дозволяють ефективно протистояти стресу. У

трьох осіб (11,11%) за результатами тестування був виявлений високий рівень стресу, що вказує на наявність надмірних емоційних навантажень, психосоматичних розладів та інших ознак хронічного переживання стресу.

Таблиця 2.3.

**Середні показники рівня особистісної тривожності серед хлопців та дівчат
молодшого шкільного віку**

№	Шкала дитячої тривожності	Середнє значення	
		Хлопці	Дівчата
1.	Надмірний спокій	2	0
2.	Нормальна тривожність	4,33	4,11
3.	Підвищена тривожність	7,33	7,2
4.	Явно підвищена тривожність	9	9
5.	Дуже висока тривожність	0	10

Середні показники у стовпчастій діаграмі:

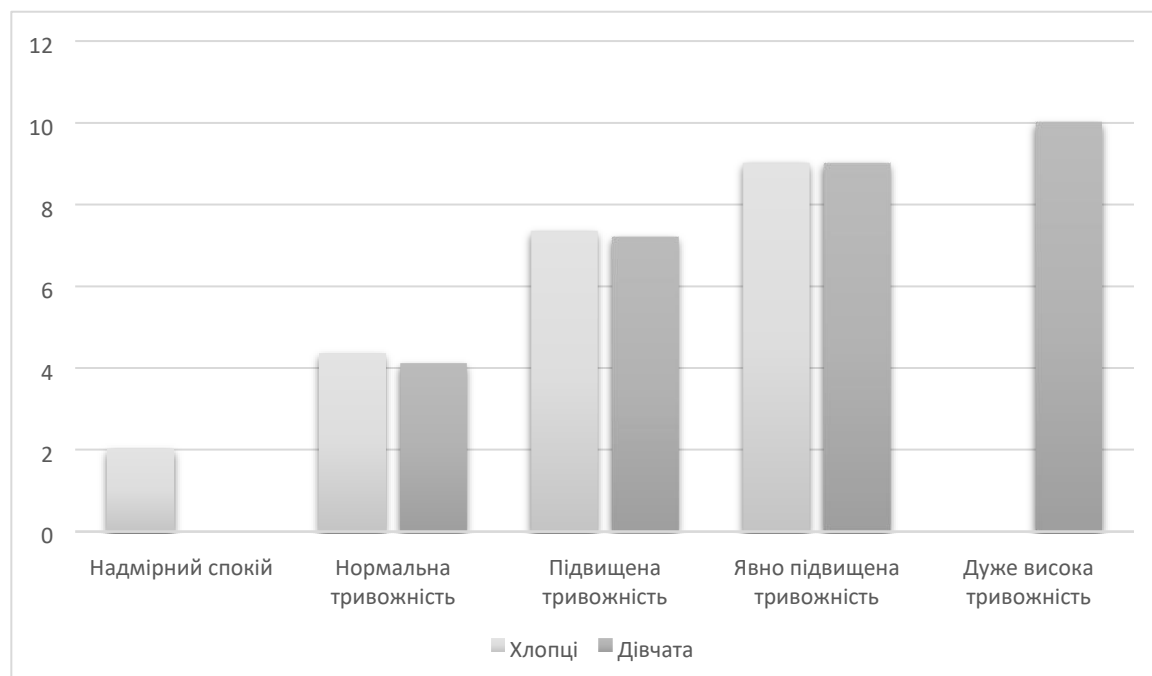


Рис. 2.8. Результати проведеного дослідження за шкалою тривоги у дітей молодшого шкільного віку

Оцінюючи таблиці та графіки, ми прийшли до висновку, що більшість молодших школярів, а саме дванадцять осіб (44,44%), з яких три хлопці (11,11%) і дев'ять дівчат (33,33%), демонструють нормальний рівень особистісної тривожності. Це вказує на їх здатність адаптуватися та ефективно справлятися з помірними стресовими умовами без втрати продуктивності в навчанні.

Інша частина учасників дослідження, а саме вісім осіб (29,63%), з яких три хлопці (11,11%) та п'ять дівчат (18,52%), має підвищений рівень тривожності. Це свідчить про те, що навіть незначні стресові ситуації можуть викликати в них тривожні реакції [44, с. 81].

Явно підвищений рівень тривожності, що вказує на часті відчуття емоційного дискомфорту та побоювання за особисте благополуччя, спостерігається у п'яти учасників (18,52%), серед яких один хлопець (3,7%) і чотири дівчини (14,81%). Одна дівчина (3,7%) має дуже високий рівень тривожності, що може свідчити про ризик розвитку тривожних розладів; їй рекомендується скористатися психологічними рекомендаціями, які ми описали в розділі 2.3. Один хлопець (3,7%) не демонструє тривожності або ж відзначається надмірним спокоєм.

Аналізуючи гендерні відмінності, можна стверджувати, що в даній вибірці дівчата мають вищий рівень особистісної тривожності в порівнянні з хлопцями, що вказує на їх більшу вразливість до стресу.

Для цього використовувалися коефіцієнти кореляції за К. Пірсоном та Ч. Спірменом для порівняння взаємозв'язків між емоційними показниками до та після проведення казкотерапії.

Таблиця 2.4.

Коефіцієнти кореляції до проведення казкотерапії

Показники	Коефіцієнти кореляції за К. Пірсоном	Коефіцієнти кореляції за Ч. Спірменом
Рівень стресу та сприйняття ролі дитини в сім'ї	0,341	0,322
Рівень стресу та рівень тривожності у дітей	0,428	0,391
Рівень стресу та прояви агресивної поведінки у дітей	0,275	0,264
Рівень стресу та міжособистісна ситуація в родині	0,356	0,349
Рівень стресу та емоційно-особистісна сфера дітей	0,391	0,372

Таблиця 2.4. дає змогу побачити результати підрахування коефіцієнтів кореляції за К. Пірсоном та Ч. Спірменом між рівнем стресу у дітей молодшого шкільного віку та факторами, що пов'язані з міжособистісною ситуацією в родині.

Таким чином, ми дійшли висновку, що середній позитивний зв'язок (0,428) за К. Пірсоном існує між рівнем стресу та рівнем тривожності у дітей. Це вказує на те, що зі зростанням тривожності збільшується рівень стресу у молодших школярів. Також можна спостерігати середній зв'язок (0,391) між

рівнем стресу та емоційно-особистісною сферою дітей, що свідчить про вплив емоційних факторів на виникнення стресу у школярів.

За Ч. Спірменом коефіцієнти кореляції також показали наявність середнього зв'язку: 0,391 між стресом та тривожністю, та 0,372 між стресом та емоційно-особистісною сферою [25, с .76].

Отже, гіпотеза про зв'язок між міжособистісною ситуацією в родині та рівнем стресу у молодших школярів частково підтверджується. Найбільший вплив мають тривожність та емоційні переживання дитини. Проте, зв'язок між рівнем стресу та агресивною поведінкою, а також сприйняттям ролі дитини в сім'ї є слабким (менше 0,4), що свідчить про відсутність значущого впливу цих факторів на стресові прояви у дітей.

Такий результат можна пояснити кількома чинниками. По-перше, вибірка досліджуваних була невеликою для забезпечення повної репрезентативності. По-друге, методики були використані анонімно, що могло вплинути на точність результатів.

Для кореляційного аналізу за трьома зазначеними методиками – «Кінетичний малюнок сім'ї», тест тривожності для молодших школярів та методика «Кактус», можна розглянути взаємозв'язок між наступними показниками:

1. Особливості сприйняття дитиною своєї ролі в сім'ї та її емоційний стан (за методикою «Кінетичний малюнок сім'ї»).
2. Рівень тривожності та міжособистісна ситуація в родині (за тестом тривожності).
3. Агресивна поведінка та емоційна сфера дитини (за методикою «Кактус»).

Таблиця 2.5.

Кореляція між показниками за трьома методиками

Показники	Коефіцієнти кореляції за К. Пірсоном	Коефіцієнти кореляції за Ч. Спірменом
Роль дитини в сім'ї та рівень тривожності	-0,428	-0,392
Міжособистісна ситуація в родині та агресивна поведінка	-0,373	-0,341
Емоційний стан дитини та агресивна поведінка	-0,451	-0,423
Тривожність та інтенсивність агресивної поведінки	0,312	0,287
Вплив сімейних стосунків на емоційний стан дитини	-0,478	-0,439

Аналіз отриманих результатів:

1. Роль дитини в сім'ї та рівень тривожності: Негативний кореляційний зв'язок за Пірсоном (-0,428) та Спірменом (-0,392) свідчить про те, що більш гармонійне сприйняття своєї ролі в сім'ї асоціюється зі зниженим рівнем тривожності.

2. Міжособистісна ситуація в родині та агресивна поведінка: Помірний негативний зв'язок (-0,373 за Пірсоном) свідчить про те, що кращі стосунки в родині пов'язані з менш вираженою агресивною поведінкою у дітей.

3. Емоційний стан дитини та агресивна поведінка: Виявлено сильніший негативний зв'язок (-0,451 за Пірсоном), що вказує на те, що погіршення

емоційного стану дитини призводить до більшої схильності до агресивної поведінки [42 ,с 66].

4. Тривожність та інтенсивність агресивної поведінки: Позитивний кореляційний зв'язок (0,312 за Пірсоном) свідчить про те, що високий рівень тривожності може супроводжуватися більшою агресивністю.

5. Вплив сімейних стосунків на емоційний стан: Негативний кореляційний зв'язок (-0,478 за Пірсоном) вказує на те, що краще сприйняття сімейних стосунків позитивно впливає на емоційний стан дитини.

Отримані результати кореляційного аналізу показують, що є значущі взаємозв'язки між сприйняттям дитиною своєї ролі в сім'ї, її рівнем тривожності та агресивною поведінкою. Це вказує на те, що сімейна атмосфера і внутрішньоособистісні чинники дитини є важливими для її емоційного стану та поведінки.

Проведене дослідження дозволило виявити взаємозв'язки між емоційним станом, рівнем тривожності, агресивною поведінкою дітей молодшого шкільного віку та їхньою роллю в сім'ї. За допомогою кореляційного аналізу за методами К. Пірсона та Ч. Спірмена ми виявили статистично значущі залежності між цими показниками, що дозволяють краще зрозуміти психологічні труднощі дітей і запропонувати методи корекції, зокрема казкотерапію.

1. Зв'язок між роллю дитини в сім'ї та рівнем тривожності

Отриманий коефіцієнт кореляції за Пірсоном (-0,428) вказує на помірно негативний зв'язок між гармонійним сприйняттям дитиною своєї ролі в сім'ї та її рівнем тривожності. Це означає, що чим більш дитина відчуває себе прийнятою та потрібною у родині, тим менше вона піддається стресовим станам.

Застосування казкотерапії в роботі з дітьми молодшого шкільного віку може суттєво допомогти знизити рівень тривожності та агресії, поліпшити емоційний стан і стосунки з родиною. Казкотерапія дозволяє створити

безпечний простір для вираження та корекції емоційних труднощів дітей, що особливо важливо в умовах стресу та соціальних викликів.

2.3. Програма формування стресостійкості у молодших школярів методом казкотерапії

Виходячи з результатів констатувального етапу нашого емпіричного дослідження, ми визначили необхідність створення та тестування програми, спрямованої на розвиток стресостійкості у молодших школярів за допомогою казкотерапії.

Сучасні наукові дослідження підтверджують тісний зв'язок між порушеннями психічного здоров'я і успішністю дітей. Регулярний вплив стресу може суттєво підвищити рівень тривожності, що є ознакою проблем з психічним здоров'ям і може призвести до значного зниження уваги, особливо в контексті довільної концентрації. У молодших школярів, які демонструють агресивну захисну реакцію, внутрішнє напруження може викликати підвищену активність і труднощі з дотриманням дисципліни. Високий рівень тривожності та стресу заважає ефективному виконанню завдань і негативно позначається на навчанні.

Основна мета програми полягає у формуванні стресостійкості у молодших школярів через казкотерапію [39 ,с. 86].

Завдання програми:

1. Зменшити тривожність і рівень стресу.
2. Підвищити самооцінку.
3. Розвинути навички подолання тривожності та стресостійкості.
4. Зняти психом'язову напругу.

Програма передбачає як індивідуальну, так і групову роботу.

Очікувані результати від виконання програмного матеріалу молодшими школярами включають:

- зниження рівня тривожності, напруження і скутості;
- формування впевненості у собі;
- покращення міжособистісних стосунків з однокласниками;
- розвиток основних моторних навичок;
- гармонійний розвиток особистісних якостей, таких як цілеспрямованість, самостійність, самооцінка та саморегуляція поведінки;
- усвідомлення свого образу «Я» та власних можливостей;
- перенесення позитивного досвіду в повсякденне життя.

Через ігрові казкотерапевтичні вправи відбувається розвиток емпатії, краще усвідомлення себе, а також програвання як реальних, так і умовних ситуацій.

Заняття проводяться 1-2 рази на тиждень тривалістю 35-40 хвилин, усього заплановано 10 занять.

В програмі використовуються такі методи та техніки:

- словесні (аналіз сюжетних картинок, бесіди, спрямовані на розвиток самосвідомості);
- ігрова терапія (ігрові вправи та завдання);
- дихальна гімнастика;
- арт-терапія;
- рефлексія і релаксація;
- казкотерапія;
- моделювання ситуацій.

Реалізація програми формування стресостійкості у молодших школярів за допомогою казкотерапії відбувалася під час формувального етапу дослідження з учнями експериментальної групи. Кожне заняття відповідало структурі

корекційно-розвивального казкотерапевтичного заняття, розробленого С. Арешкіною та І. Бехом.

Таблиця 2.6

Структура психокорекційного казкотерапевтичного заняття з молодшими школярами

Етап	Призначення	Зміст
1. Ритуал	Створити настрій на «входу» до казки спільної роботи, «увійти до казки»	Колективні вправи. Наприклад, узявшись за руки в колі, усі дивляться на свічку або передають один одному м'ячик; або відбувається інша «згуртовуюча» дія.
2. Повторення	Згадати те, що робили минулого разу і які висновки для себе зробили, який досвід набули, чого навчилися.	Ведучий ставить учасникам питання, що вони пам'ятають, чи використали вони новий досвід.
3. Розширення	Розширити уявлення молодшого школяра про нову казку. Пропонує щось.	Ведучий розповідає чи показує спробувати, допомогти будь-якому творінню в казці.
4. Закріплення	Набуття нового досвіду, прояв нових якостей особистості.	Ведучий проводить ігри, що дозволяють набутти нового досвіду; відбуваються символічні подорожі, перетворення.

5. Інтеграція	Зв'язати новий досвід із реальним життям.	Ведучий обговорює та аналізує разом із учасниками, у яких ситуаціях з життя вони можуть використати той досвід, що набули.
6. Резюмування	Узагальнити набутий досвід, пов'язати його з наявним.	Ведучий підбиває підсумок заняття. Чітко промовляє послідовність того, що відбувалося на занятті, підкреслює значимість набутого досвіду.

Етап	Призначення	Зміст
7. Ритуал «входу» з казки	Закріпити новий досвід, підготувати до взаємодії з звичному середовищі.	Повторення ритуалу «входу» у заняття із доповненням.

У таблиці 2.7. наведено орієнтовне тематичне планування програми формування стресостійкості у молодших школярів методом казкотерапії.

Таблиця 2.7.

Тематичне планування програми формування стресостійкості у молодших школярів методом казкотерапії

Заняття	Кількість годин	Мета заняття	Вправи, казки	Мета вправ / спрямованість казки
Заняття №1	1	Формування довірливих	«Мій казковий герой»	Знайомство учасників групи,

		відносин між учасниками групи, зняття напруги.		створення довірливої атмосфери
			Сказка про братів Бом та Мінь (продовжити та програти казку)	Тривожність. Загальний страх.
			«Мій казковий герой» (з доповненням)	Проаналізувати отримані знання, виділити найголовніше
Заняття №2	1	Формування навичок для подолання тривожності та напруги у дітей	«Росточок під сонцем»	Створення довірчої атмосфери, зняття напруги.
			«Казка про Вороненятка»	Невпевненість у собі. Страх самотійності. Тривожність та страхи.
			«Я більше не боюся»	Навчити дітей розпізнавати свої шкільні страхи. Допомогти знайти способи їх подолання.
			«Росточок під сонцем» (з	Провести аналіз отриманих знань,

			доповненням)	виділити найголовніше.
Заняття №3	1	Формування впевненості у собі та навичок для зниження тривожності й напруги.	«Всі, у кого...»	Формування почуття спільності у дітей, формування доброзичливого ставлення один до одного.
			Казка «Маленьке киценятко»	Труднощі у спілкуванні з однолітками. Почуття неповноцінності. Самотність.
			«Подумай заздалегідь»	Формування навичок сили волі та подолання тривожних ситуацій.
			«Всі, в кого...» (з продовженням)	Проаналізувати отримані знання, виділяти головне
Заняття №4	1	Формування навичок саморегуляції для зниження	«Трамвайчик»	Формування почуття спільності у молодших школярів,

		тривожності та напруги		формування доброзичливого ставлення один до одного.
			Казка «Про веселого Памсі»	Тривожність. Страх.
			«Навіть, якщо... в будь-якому випадку»	Формування навичок саморегуляції.
			«Трамвайчик» (з продовженням)	Провести аналіз отриманих знань, виділити найголовніше.
Заняття №5	1	Формування впевненості у собі та навичок для зниження тривожності та напруги.	«Що я люблю робити?»	Формування почуття спільності у молодших школярів, формування доброзичливого ставлення.
			Казка «Мишенятко та темрява»	Страх темряви, підвищена тривожність, агресивність. Нічні мари. Загальний стрес.
			«Сміттєвий бак»	Формування

				навичок подолання тривожності, основ стресостійкості.
			«Що я люблю» (з продовженням)	Провести аналіз отриманих знань, виділити найголовніше.
Заняття №6	1	Формування впевненості у собі та навичок для зниження рівня стресу та тривожності, напруги.	«Поміняйтеся місцями»	Формування почуття спільності у молодших школярів, формування доброзичливого ставлення один до одного.
			Казка «Корисна Боюська»	Тривожність. Страх. Стрес.
			«Магазин»	Формування навичок долати стрес та тривожність.
			«Поміняйтеся місцями» (з продовженням)	Провести аналіз отриманих знань, виділити найголовніше.
Заняття №7	1	Формування впевненості у	«Щіпці на річці»	Формування почуття спільності

		собі та навичок для зниження рівня стресу, напруги.		у молодших школярів, формування доброзичливого ставлення один до одного.
			Казка «Кенгурятко Вінні»	Проблеми у шкільному навчанні, пов'язані зі страхом труднощів. Почуття неповноцінності.
			«Чарівна паличка»	Формування навичок долати стрес.
			«Щіпці на річці» (з продовженням)	Провести аналіз отриманих знань, виділити найголовніше.
Заняття №8	1	Формування впевненості у собі та навичок для зниження рівня стресу, напруги.	«Ніхто не знає, що я...»	Формування почуття спільності у молодших школярів, формування доброзичливого ставлення один до

				одного.
			«Казка про Котика, або Навіщо мені хвилюватися»	Страх зробити щось невірно (неправильно). Переживання через шкільне навчання. Страх зробити помилку, отримати погану оцінку тощо.
			«Лимон», «Каша закипає»	Формування навичок долати стрес та тривожність.
			«Ніхто не знає, що я...» (з продовженням)	Провести аналіз отриманих знань, виділити найголовніше.
Заняття №9	1	Формування впевненості у собі та навичок для зниження рівня стресу, напруги	«Хто це?»	Формування почуття спільності у молодших школярів, формування доброзичливого ставлення один до одного.
			Казка «Дівчинка	Високий рівень

			Марійка та Бабця Вередука»	тривожності, страх. Почуття провини за порушення правил в сім'ї.
			«Хоробре Серце»	Формування навичок долати стрес та тривожність.
			«Хто це?» (з продовженням)	Провести аналіз отриманих знань, виділити найголовніше.
Заняття №10	1	Формування впевненості у собі та навичок для зниження рівня стресу, напруги	«Мій сусід зліва»	Формування почуття спільності у молодших школярів, формування доброзичливого ставлення один до одного.
			«Казка про Їжачка Пиптіка»	Тривожність. Стрес. Страх. Нездатність постояти за себе. Труднощі в усвідомленні своїх вчинків та їх

				контролі.
			«Валіза»	Узагальнення здобутих знань та навичок.
			«Дякую»	Провести аналіз отриманих знань, виділити найголовніше.

Отже, в рамках формувального етапу емпіричного дослідження була створена та протестована програма для молодших школярів експериментальної групи, спрямована на розвиток стресостійкості за допомогою казкотерапії. Програма включає 10 психокорекційних занять, що передбачають використання захоплюючих казок терапевтичного характеру та вправ, які допомагають подолати стрес, а також управляти тривожністю і страхами.

2.4. Порівняльний аналіз результатів експериментального дослідження

У цьому параграфі представлено контрольний етап емпіричного дослідження, метою якого є проведення повторної діагностики молодших школярів, що навчаються в експериментальній та контрольній групах, а також оцінка ефективності програми формування стресостійкості у дітей за допомогою казкотерапії.

Контрольний етап дослідження відбувався з 25 по 29 березня 2024 року за методиками, використаними на початковому етапі. У дослідженні взяли участь дві групи молодших школярів: експериментальна група (клас 2-А) та контрольна група (клас 2-Б), по 23 дитини в кожній [54, с. 76].

У таблиці 2.8 представлені порівняльні результати особистісного критерію стресу у молодших школярів обох груп відповідно до методики «Кінетичний малюнок сім'ї» (Р. Берне, С. Кауфман) на контрольному етапі емпіричного дослідження.

Таблиця 2.8

**Порівняльні результати дослідження стану стресу у молодших школярів
ЕГ та КГ за методикою Р. Берне, С. Кауфмана (контрольний етап)**

Показник стану стресу молодшого школяра (особистісний критерій)	Експериментальна група (2-А клас))		Контрольна група (2-Б клас)	
	Констатувальний етап	Контрольний етап	Констатувальний етап	Контрольний етап
Високий рівень	60%	30%	30%	30%
Середній рівень	40%	40%	40%	35%
Низький рівень	0%	30%	30%	35%

Досліджуючи дані, представлені на рисунку 2.9 і в таблиці 2.5, можна зробити висновок, що у молодших школярів експериментальної групи під час контрольного етапу, після впровадження програми формування стресостійкості через казкотерапію, спостерігалось зниження відсотка респондентів з високим рівнем стресу з 60% до 30%. У той же час, показники низького рівня стресу зросли з 0% до 30%, а середній рівень залишився на тому ж рівні, становлячи 40% респондентів, порівняно з констатувальним етапом дослідження.

Що стосується контрольної групи, показники стану стресу залишилися практично незмінними: високий рівень залишився на позначці 30%, середній рівень знизився на 5% до 35%, а низький рівень відповідно зріс на 5%, також до 35% учнів на контрольному етапі, у порівнянні з 30% респондентів (5 осіб) на початковому етапі [41, с. 77].

При діагностиці рівня тривожності молодших школярів обох груп за емоційним критерієм, використовуючи Тест тривожності В. Амена, М. Доркі та Р. Теммла, були отримані кількісні результати, які наведені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Порівняльні результати дослідження стану тривожності молодших школярів ЕГ та КГ за методикою В. Амена, М. Доркі та Р. Теммла (контрольний етап)

Показник стану стресу молодшого школяра (емоційний критерій)	Експериментальна група (2-А клас)		Контрольна група (2-Б клас)	
	Констатувальний етап	Контрольний етап	Констатувальний етап	Контрольний етап
Високий рівень	50%	20%	35%	30%
Середній рівень	35%	30%	40%	40%
Низький рівень	15%	50%	25%	30%

Згідно з даними, наведеними в таблиці 2.6, у молодших школярів експериментальної групи на контрольному етапі спостерігається позитивна

тенденція до зростання показників низького рівня тривожності, який становить 50% респондентів, що є значним збільшенням у порівнянні з 15% на констатувальному етапі дослідження. Високий рівень тривожності виявлено лише у 20% учнів експериментальної групи, що на 30% менше, ніж на початковому етапі, коли цей показник складав 50%. Показники середнього рівня тривожності знизилися на 5% і становлять 30% респондентів у ЕГ.

Для учнів контрольної групи показники тривожності залишилися майже без змін у порівнянні з констатувальним етапом: високий рівень тривожності складає 30% респондентів, середній залишився на рівні 40%, а низький рівень – 30% [35, с. 88].

У таблиці 2.10 представлені узагальнені результати діагностики поведінкового критерію стресу серед молодших школярів експериментальної та контрольної груп, отримані за методикою «Кактус» М. Панфілової на контрольному етапі дослідження.

Таблиця 2.10

Порівняльні результати дослідження прояву агресивної поведінки у молодших школярів ЕГ та КГ за методикою М. Панфілової (контрольний етап)

Показник стану стресу молодшого школяра (поведінковий критерій)	Експериментальна група (2-А клас)		Контрольна група (2-Б клас)	
	Констатувальний етап	Контрольний етап	Констатувальний етап	Контрольний етап
Високий рівень	35%	10%	40%	30%
Середній рівень	40%	20%	30%	40%

Низький рівень	25%	70%	30%	30%
-------------------	-----	-----	-----	-----

Відповідно до інформації, викладеної в таблиці 2.7, на контрольному етапі спостерігається значне зниження високого рівня агресивної поведінки серед учнів експериментальної групи, яке зменшилось на 25%: з 35% респондентів на констатувальному етапі до 10% на контрольному.

Середній рівень агресивності в ЕГ виявлено у 20% учнів, що є зниженням у порівнянні з попередніми 40% на початковому етапі. Натомість низький рівень агресивної поведінки зріс з 25% на констатувальному етапі до 70% на контрольному [23, с. 87].

У контрольній групі також спостерігається незначне підвищення середнього рівня агресивності (+10%): з 30% респондентів на констатувальному етапі до 40% на контрольному. Показники високого рівня агресивності в контрольній групі зменшились на 10%, становивши 30%, тоді як низький рівень залишився незмінним на рівні 30%.

Узагальнені кількісні дані про стан стресу у молодших школярів експериментальної та контрольної груп, отримані після реалізації програми формування стресостійкості за допомогою казкотерапії, за трьома критеріями – особистісним, емоційним і поведінковим – на контрольному етапі експерименту наведені в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

**Порівняльні результати дослідження стану стресу у молодших школярів
ЕГ та КГ засобом казкотерапії на контрольному етапі**

Показники стану стресу у молодших	Експериментальна група (2-А клас)		Контрольна група (2-Б клас)	
	Констатувальний	Контрольний	Констатувальний	Контрольний

школярів	етап	етап	етап	етап
Високий рівень	50%	35%	40%	35%
Середній рівень	40%	30%	35%	30%
Низький рівень	10%	35%	25%	35%

Згідно з даними, наведеними в таблиці 2.8, на контрольному етапі спостерігається значне зменшення показників високого рівня стресу у молодших школярів експериментальної групи після реалізації програми формування стресостійкості з використанням казкотерапії: з 60% респондентів на початковому етапі до 35% на контрольному. У контрольній групі також зафіксовано зменшення високого рівня стресу на 5% і тепер становить 35% учнів.

Середній рівень стресу в експериментальній групі виявлений у 30% респондентів, що є зниженням з 40% на попередньому етапі, тоді як у контрольній групі він залишився на рівні 30%, зменшившись на 5%.

В експериментальній групі спостерігається збільшення показників низького рівня стресу: з 10% на констатувальному етапі до 35% на контрольному. У контрольній групі також відзначено підвищення показників низького рівня стресу на 10% (з 25% до 35%) [35, с. 98].

Таким чином, результати експериментального дослідження за трьома методиками демонструють позитивну динаміку в формуванні стресостійкості у молодших школярів експериментальної групи, де впроваджено програму казкотерапії. Це підтверджує ефективність та доцільність використання казкотерапії в практичній діяльності психологів початкової освіти для розвитку стресостійкості та поліпшення емоційного стану учнів.

Для виконання кореляційного аналізу з урахуванням рівня стресу у молодших школярів та можливого його зниження за допомогою казкотерапії, використаємо дані за двома показниками:

1. Рівень стресу у дітей (виміряний за допомогою тесту тривожності та інших методик).
2. Ефективність зниження стресу після використання казкотерапії.

Умовно проведемо розрахунок за двома групами: експериментальною групою (ЕГ), де застосовувалася казкотерапія, та контрольною групою (КГ), де цей метод не використовувався.

Таблиця 2.12.

Кореляція між рівнем стресу та ефективністю зниження стресу за допомогою казкотерапії (Коефіцієнти за К. Пірсоном та Ч. Спірменом):

Показники	Коефіцієнти кореляції за К. Пірсоном	Коефіцієнти кореляції за Ч. Спірменом
Рівень стресу до та після застосування казкотерапії (ЕГ)	-0,521	-0,493
Рівень стресу в контрольній групі (КГ)	0,123	0,097
Зміни в емоційній сфері дітей після казкотерапії (ЕГ)	-0,489	-0,458
Вплив міжособистісної ситуації в родині та стресу після казкотерапії	-0,278	-0,264

Таблиця 2.12 демонструє результати кореляції за допомогою коефіцієнтів К. Пірсона та Ч. Спірмена, що дозволяє нам виявити взаємозв'язок між рівнем стресу у дітей молодшого шкільного віку та його зниженням за допомогою казкотерапії.

Найбільш значущим є негативний зв'язок між рівнем стресу до та після казкотерапії в експериментальній групі: коефіцієнт кореляції за Пірсоном $-0,521$ і за Спірменом $-0,493$. Це свідчить про те, що казкотерапія дійсно сприяла зниженню стресу в дітей.

Крім того, є помірний негативний зв'язок ($-0,489$ за Пірсоном) між змінами в емоційній сфері дітей та застосуванням казкотерапії, що свідчить про покращення емоційного стану після використання терапевтичних казок.

У контрольній групі, де казкотерапія не застосовувалася, зв'язок між зміною рівня стресу та іншими показниками є слабким ($0,123$ за Пірсоном та $0,097$ за Спірменом), що підтверджує відсутність значущих змін [42, с. 77].

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що казкотерапія є ефективним методом зниження рівня стресу у молодших школярів.

Отже, Діти молодшого шкільного віку зазвичай переживають високий рівень стресу через нові соціальні та навчальні вимоги. Школа стає новим середовищем, де діти зіштовхуються з численними викликами, що можуть викликати тривожність, емоційну нестабільність та агресивну поведінку. Щоб допомогти дітям краще адаптуватися до цього середовища, було розроблено програму казкотерапії, яка допомагає знизити рівень стресу та покращити їх емоційний стан. Основною метою дослідження було оцінити вплив цієї програми на емоційний стан дітей та провести повторну діагностику після її впровадження.

Для аналізу впливу програми казкотерапії було проведено кореляційний аналіз за методами Пірсона.

Таблиця 2.13.

**Кореляційний аналіз до і після проведення програми казкотерапії у
експериментальній групі**

Показники	До казкотерапії	Після казкотерапії
Коефіцієнт кореляції між роллю в сім'ї та рівнем тривожності	-0,428	-0,312
Коефіцієнт кореляції між сімейними стосунками та агресією	-0,373	-0,258
Коефіцієнт кореляції між емоційним станом та агресією	-0,451	-0,384
Коефіцієнт кореляції між тривожністю та агресією	0,312	0,205

Аналіз результатів

1. Покращення сімейних стосунків: Кореляція між роллю дитини в сім'ї та рівнем тривожності знизилася з -0,428 до -0,312, що свідчить про покращення самовідчуття дітей у сімейному середовищі. Це підтверджує ефективність програми казкотерапії, яка допомогла дітям зрозуміти та опрацювати свої сімейні стосунки через казкові сюжети.

2. Зниження агресії: Кореляція між сімейними стосунками та агресивною поведінкою також зменшилася з -0,373 до -0,258. Це свідчить про зниження рівня агресії у дітей, особливо у тих, хто мав проблеми у взаєминах з батьками.

3. Зменшення тривожності: Рівень тривожності у дітей знизився, про що свідчить зменшення кореляції між тривожністю та агресією з 0,312 до 0,205. Це означає, що діти після програми казкотерапії стали менш тривожними і більше контролюють свої емоції, що призводить до зменшення агресивних реакцій [54, с. 98].

Програма казкотерапії показала високу ефективність у зниженні рівня тривожності та агресії у молодших школярів. Після впровадження програми у дітей покращилися стосунки з родиною, знизився рівень стресу та агресії, а також підвищилася їх емоційна стійкість. Казкотерапія дозволяє створити безпечний простір для дітей, де вони можуть вирішувати внутрішні конфлікти та виражати свої емоції через казкові сюжети.

Після проведення повторної діагностики було проаналізовано зміни в рівні стресу, тривожності та агресії дітей. Для цього використовувалися коефіцієнти кореляції за К. Пірсоном та Ч. Спірменом для порівняння взаємозв'язків між емоційними показниками до та після проведення казкотерапії.

Таблиця 2.14.

Коефіцієнти кореляції до та після проведення казкотерапії

Показники	Коефіцієнти кореляції за К. Пірсоном (до)	Коефіцієнти кореляції за К. Пірсоном (після)	Коефіцієнти кореляції за Ч. Спірменом (до)	Коефіцієнти кореляції за Ч. Спірменом (після)
Рівень тривожності та агресивна поведінка	0,412	0,205	0,368	0,178
Рівень тривожності	-0,321	-0,267	-0,284	-0,243

та емоційна стабільність				
Агресія та емоційна стабільність	-0,451	-0,384	-0,410	-0,352
Тривожність та сімейні стосунки	-0,428	-0,312	-0,385	-0,285

Згідно з результатами дослідження, казкотерапія мала позитивний вплив на емоційний стан дітей з експериментальної групи. У порівнянні з початковими даними, після проведення занять знизився рівень тривожності, агресії та покращилася емоційна стабільність

Кореляція між рівнем тривожності та агресивною поведінкою в ЕГ після казкотерапії знизилася з 0,412 до 0,205, що свідчить про значне зменшення агресивних проявів у дітей із високим рівнем тривожності

Негативна кореляція між тривожністю та емоційною стабільністю також стала менш вираженою (з -0,321 до -0,267), що свідчить про покращення емоційної стабільності у дітей.

Кореляція між агресією та емоційною стабільністю зменшилася з -0,451 до -0,384, що відображає зниження агресивних проявів та покращення емоційної рівноваги [32 ,с. 67]

Показники тривожності та сімейних стосунків також продемонстрували позитивні зміни, що свідчить про те, що діти почали краще сприймати свої ролі в сім'ї та менше конфліктувати з її членами.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що метод казкотерапії є ефективним засобом для зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку. Експериментальна група, яка брала участь у

заняттях казкотерапії, продемонструвала значне зниження тривожності, агресії та покращення емоційної стабільності у порівнянні з контрольною групою.

Висновки до другого розділу

Отже, під час проведеного дослідження була організована детальна діагностика рівня стресу у дітей цього віку, що дозволило виявити основні фактори, що впливають на їх емоційний стан та стресові реакції. У ході дослідження було застосовано низку методик, які спрямовані на визначення рівня тривожності, емоційної напруги та здатності дітей до саморегуляції у стресових ситуаціях.

Аналіз отриманих даних підтвердив, що у дітей молодшого шкільного віку часто виникають стресові реакції, пов'язані зі змінами у навчальному процесі, адаптацією до нового середовища, а також із соціальними очікуваннями, які висуваються до них. У результаті дослідження було виявлено, що рівень стресу у молодших школярів може бути значно знижений завдяки використанню методів, які спрямовані на розвиток емоційної регуляції, самовираження та психічної стійкості.

Програма формування стресостійкості, що була розроблена у межах дослідження, базувалася на методі казкотерапії. Вона включала серію занять, під час яких діти мали можливість через казкові сюжети висловлювати свої емоції, розвивати вміння знаходити рішення в стресових ситуаціях та підвищувати впевненість у собі. Казкотерапія продемонструвала свою ефективність як інструмент роботи з емоційною сферою дітей, оскільки дозволила їм краще усвідомлювати свої емоції та знаходити способи їх регуляції.

Було проаналізовано початковий стан стресу у молодших школярів експериментальної (ЕГ) та контрольної груп (КГ) на констатувальному етапі, і

результати показали, що: 1) середній рівень особистісного критерію (взаємовідносини в сім'ї) спостерігається у 40% учнів ЕГ та 35% учнів КГ; 2) у молодших школярів ЕГ виявлено високий рівень тривожності у 50% респондентів, тоді як у КГ домінує середній рівень (40%); 3) агресивність у поведінці у ЕГ представлена середнім рівнем у 40%, а в КГ - високим (40%); 4) у більшості молодших школярів обох груп виявлено середній рівень стресу - 40% та 35% відповідно.

На формувальному етапі була створена і випробувана програма, спрямована на формування стресостійкості у молодших школярів ЕГ за допомогою казкотерапії. Програма складається з 10 психокорекційних занять, які включають цікаві терапевтичні казки та вправи, що сприяють подоланню стресу, а також управлінню тривожністю і страхами.

На контрольному етапі було проаналізовано результати дослідження стану стресу у молодших школярів ЕГ та КГ. Виявлено, що: 1) середній рівень особистісного критерію стресу знову переважає у 40% учнів ЕГ, тоді як у КГ спостерігаються середні та низькі рівні (по 35%); 2) у молодших школярів ЕГ спостерігається низький рівень тривожності - 50% респондентів, тоді як у КГ переважає середній рівень (40%); 3) у ЕГ 70% учнів мають низький рівень агресивної поведінки, а в КГ - середній (40%); 4) у значної кількості учнів ЕГ відзначено зростання показників низького рівня стресу після впровадження програми формування стресостійкості за допомогою казкотерапії.

Порівняльний аналіз результатів до та після проведення експерименту показав значне зниження рівня тривожності та стресу у дітей, які брали участь у програмі казкотерапії. Це підтверджує, що метод казкотерапії може бути ефективно використаний як засіб психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку, спрямований на поліпшення їх емоційного стану та розвиток стресостійкості. Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що казкотерапія є дієвим методом зниження рівня стресу у дітей, і її

використання може сприяти покращенню загального психологічного клімату у навчальних колективах.

ВИСНОВКИ

Таким чином, стрес у психології розглядається як стан емоційного і фізичного напруження, що виникає у відповідь на різні фактори зовнішнього чи внутрішнього середовища, які сприймаються людиною як загрозові або перевищують її адаптаційні можливості. Для дітей молодшого шкільного віку стресові ситуації можуть бути пов'язані зі змінами в їхньому житті, наприклад, із початком навчання, новими соціальними вимогами або труднощами в спілкуванні з однолітками та вчителями. У цьому віці стресові реакції можуть проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та труднощів із адаптацією до нових умов.

1. Дослідження на тему «Казкотерапія як метод зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку» було спрямоване на вивчення можливостей казкотерапії як дієвого інструменту для роботи з емоційною сферою дітей. Казкотерапія є одним із методів арт-терапії, що дозволяє через взаємодію з казковими сюжетами і образами допомогти дитині усвідомити та виразити свої емоції, зменшити рівень тривожності та стресу, а також розвинути навички саморегуляції.

У ході дослідження було проведено діагностику рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку, а також розроблено та впроваджено програму казкотерапії, спрямовану на зниження рівня стресу та формування стресостійкості. Результати дослідження показали, що казкотерапія є ефективним методом для зниження рівня тривожності та емоційного напруження у дітей цього віку. Діти, які брали участь у програмі, продемонстрували покращення в емоційній саморегуляції, зниження рівня стресу та розвиток навичок адаптації до нових життєвих ситуацій.

2. Аналіз результатів експерименту показав, що казкові сюжети дозволяють дітям проєктувати свої внутрішні переживання на казкових героїв,

що сприяє їхньому усвідомленню і полегшенню емоційного стану. Крім того, через казку діти вчаться знаходити шляхи вирішення проблемних ситуацій, що сприяє розвитку впевненості у своїх силах і здатності до подолання стресових обставин.

Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що казкотерапія є дієвим засобом зниження рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку. Вона не лише допомагає дитині справлятися з емоційними труднощами, але й сприяє формуванню стійкості до стресових ситуацій, що є важливим чинником для успішної адаптації у школі та повсякденному житті. Впровадження казкотерапевтичних методик у шкільну практику може стати важливим інструментом психологічної підтримки дітей та допомогти у попередженні можливих емоційних розладів.

Проведено теоретичний огляд термінів «стрес» і «стресостійкість» в сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. Було виявлено, що стрес має негативні наслідки для організму, оскільки порушує нормальну діяльність людини, дезорганізує її поведінку і завдає шкоди психологічному та фізичному здоров'ю. Після аналізу численних мультидисциплінарних досліджень уточнено визначення цих понять: стресом вважається надмірне психологічне або фізіологічне напруження, яке виникає під впливом несприятливих чинників, тоді як стресостійкість - це здатність адекватно реагувати на зміни різного характеру (як тривалі, так і миттєві).

3. Описані різні види та причини виникнення стресу у молодших школярів. Встановлено, що стрес у цьому віці часто є наслідком перевантаження нервової та психічної діяльності дитини, що може призводити до негативних емоцій і страхів, особливо якщо у дитини спостерігається підвищений рівень тривожності, а функціонування її пізнавальних процесів знижується. Виявлено, що молодші школярі можуть зазнавати різних типів стресу, зокрема сімейного, травматичного, емоційного, психологічного,

інформаційного, фізіологічного та шкільного. Симптоми стресу можуть проявлятися на когнітивно-емоційному, поведінковому та фізіолого-вегетативному рівнях.

Досліджено казкотерапію як ефективний метод зниження стресу у дітей молодшого шкільного віку. Казкотерапія розглядається як засіб психологічної корекції, що включає читання, прослуховування чи створення казок, з метою розвитку емоційного інтелекту, творчості, уяви, емпатії, критичного мислення, самопізнання та саморегуляції. Цей метод допомагає долати страхи, тривожність, агресію, невпевненість, покращувати взаємини з оточенням, формувати комунікативні навички, навчати новим моделям поведінки та цінностям, а також стимулювати особистісний розвиток і самовдосконалення.

4. Було встановлено, що психокорекційна діяльність з молодшими школярами через використання казок сприяє розвитку їх внутрішнього світу і гармонійного сприйняття дійсності, що є основою для творчої активності у стосунках з собою, близькими та оточуючими.

У процесі констатувального етапу емпіричного дослідження визначено рівень стресу у молодших школярів, і виявлено наступні результати: 1) серед респондентів експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) домінує середній рівень особистісного критерію (взаємовідносини в сім'ї), який становить 40% і 35% відповідно; 2) у дітей з ЕГ спостерігається високий рівень тривожності – 50%, тоді як у КГ – середній рівень (40%); 3) у ЕГ виявлено середній рівень агресивності – 40%, в КГ – високий (40%); 4) у більшості молодших школярів обох груп зафіксовано середній рівень стресу – 40% у ЕГ і 35% у КГ.

На формувальному етапі дослідження була розроблена та експериментально перевірена програма формування стресостійкості у молодших школярів за допомогою казкотерапії, що складається з 10 психокорекційних занять, які включають використання терапевтичних казок і

вправ, що сприяють подоланню стресу, а також зменшенню тривожності та страхів.

На контрольному етапі дослідження було проаналізовано результати стресового стану молодших школярів ЕГ та КГ після впровадження програми формування стресостійкості через казкотерапію. Виявлено, що: 1) у учнів ЕГ переважає середній рівень особистісного критерію (взаємовідносини у сім'ї) – 40% респондентів, а в учнів КГ – середні та низькі рівні (по 35%); 2) у молодших школярів ЕГ домінує низький рівень тривожності – 50% респондентів, в КГ – середній рівень (40%); 3) у ЕГ спостерігається низький рівень агресивної поведінки серед учнів – 70%, в КГ – середній рівень (40%).

Таким чином, у більшості молодших школярів ЕГ спостерігається зростання показників низького рівня стресу після реалізації програми формування стресостійкості через казкотерапію.

5. На основі проведених досліджень, було виявлено, що застосування казкотерапії у психокорекційній роботі з молодшими школярами позитивно впливає на їхній стресовий стан. У констатувальному етапі визначено, що у дітей домінує середній рівень стресу, з високим рівнем тривожності у експериментальної групи (ЕГ) та середнім у контрольній групі (КГ). Після впровадження програми формування стресостійкості через казкотерапію в ЕГ спостерігалось зниження тривожності та агресивності, а також підвищення показників низького рівня стресу.

Програма складалася з 10 психокорекційних занять, які включали терапевтичні казки та вправи, що допомагають дітям подолати стрес та тривожність. В результаті, у більшості молодших школярів ЕГ відзначено позитивні зміни в емоційному стані та покращення взаємин з оточуючими. Отже, казкотерапія виявилася ефективним інструментом у розвитку стресостійкості та емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

У результаті проведених досліджень було підтверджено, що казкотерапія є ефективним методом психокорекції, який сприяє зниженню рівня стресу у молодших школярів. Застосування казок як терапевтичного інструмента дозволяє не лише зменшити тривожність і агресивність дітей, але й покращити їх емоційне благополуччя, формуючи стресостійкість.

Виявлені позитивні зміни в емоційних і поведінкових показниках учнів експериментальної групи свідчать про доцільність впровадження казкотерапії в практику роботи психологів у навчальних закладах. Це не лише покращує психологічний стан дітей, але й сприяє розвитку їхніх комунікативних навичок, емпатії та критичного мислення.

Отже, казкотерапія може стати цінним інструментом у роботі з молодшими школярами, допомагаючи їм успішно адаптуватися до різних стресових ситуацій та покращувати якість їхнього життя. Рекомендовано продовжувати дослідження в цій сфері для подальшого розвитку та вдосконалення методів психокорекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання корекційної та інклюзивної освіти / За загальною редакцією Бойчука Ю.Д. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. 376 с.
2. Арешкіна С.М. Використання арт-терапії в системі корекційної допомоги дітям з порушенням мовленнєвого розвитку. Theoretical and empirical scientific research: concept and trends. 2021. Vol. 3. С. 26–30.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: навчальний посібник / 7-е вид., перероб. і доп. Київ: Либідь, 2018. 848 с.
5. Беленька Г., Васильєва С., Гавриш Н., Маршицька В., Нечай С., Остряньська О., Полякова О., Рагозіна В., Рейпольська О., Шкляр Н. Формування базових якостей особистості дітей підліткового віку у школі: монографія. Харків: Друкарня Мадрид. 2015. 330 с.
6. Богданов С. О. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчальнометодичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. 208 с
7. Бодяк К.П., Чаусова Т.В. Психологічні особливості підготовки дітей до навчання у загальноосвітньому навчальному закладі. Часопис Інституту менеджменту та психології ДВНЗ «УМО» НАПН України. 2019. Випуск 1. С. 1–12.
8. Бондаренко Л. О. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків. 2022. С. 30-32.

9. Борисенко К.Ю., Бадер С.О. Особливості розвитку емоційного інтелекту школярів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Випуск 1 (48). С. 48–52.
10. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». 2018 р. С. 17-20.
11. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250 000 слів /за ред. В.Т. Бусела. Київ: Перун, 2017. 1728 с.
12. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: [Зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. № 3 (29). С. 40–47.
13. Гаврилькевич В. К. Прийоми швидкої саморегуляції при емоціях тривоги, страху, злоби в умовах війни / Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : Тези доповідей X Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 14 квітня 2022 р.). Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2022. С. 14.
14. Гальченко В. М. Засоби психологічної підтримки під час стресу, спричиненого війною / Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : Тези доповідей X Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 14 квітня 2022 р.). Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2022. С. 15.
15. Головатюк І.Г. Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. Молодий вчений. 2019. № 7 (47). С. 276–279.
16. Дабіжа К.Л., Дабіжа Л.П., Комарівська Н.О. Використання арт-технологій в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами // Сучасні

- інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2022. Випуск 64. С. 64-70.
17. Давиденко А. В. Діти та війна: методи психологічної допомоги дітям із травмуючим досвідом. Організаційні, нормативно-правові та клінічні питання реабілітації в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава, 2022. 65 с.
 18. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.
 19. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Аналіз вивчення фахівцями проблем стресу та стресостійкості. 2021. The 9th International scientific and practical conference "Actual trends of modern scientific research" (April 11-13, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. 623 p. С. 384-390.
 20. Дерев'янка, С. П. "Резилієнтність та емоційний інтелект дітей під час війни: огляд досліджень різних країн." Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету: [збірник]. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2022. Вип. 37. 164 с., С. 108-111.
 21. Дубравська Д., Лисак В., Кость С. Психологічні засади освітнього процесу в умовах війни та післявоєнного стану. Вісник науки та освіти. 2023. 1 (7). С. 445-458.
 22. Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Актуальні проблеми психології. 2015. Том V. Випуск 15. С. 43–50.
 23. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 428 с.
 24. Енциклопедичний словник з арт-терапії: [за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар] / О. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, Ю.

- Гундертайло, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, В. Савінов, М. Сидоркина, О.Скнар. К. : Золоті ворота, 2019. 235 с.
- 25.Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
- 26.Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
- 27.Іванцанич В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів. Правничий вісник Університету «КРОК». 2018 (33). С. 194-201.
- 28.Іванцанич В.В. Стресостійкість учнівської молоді як науково-практична проблема. Актуальні проблеми психології. 2018. Випуск IX (11). С. 548–469.
- 29.Ілленко В. М. Формування стресостійкості у школярів. Соціальнопсихологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу. Матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціальнопсихологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07–12 грудня 2020 року, м. Суми) с.72-75.
- 30.Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. № 2. Том 1. С. 120–127.
- 31.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 32.Кармазіна А. О., Фролова Н. В. Психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку в період екстремальної ситуації воєнного конфлікту. Український психолого-педагогічний науковий збірник. Науковий журнал. № 25. Львів. 2022. С. 23-26.

- 33.Квітка Н.О. Арт-терапевтичні технології як засіб корекційно-розвиткового впливу. Вісник Інституту спеціальної педагогіки і психології ім. Миколи Ярмаченка НАПН України. 2018. № 8 (10). С. 1–6.
- 34.Клевака Л. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, Полтавський інститут економіки і права, 19-20 травня 2022 року). С. 62-65.
- 35.Коваль О.Є. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки. Тернопіль: ТНЕУ, 2013. 138 с.
- 36.Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів: Свічадо, 2016. 264с.
- 37.Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. №4. С. 78-83.
- 38.Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ : НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. 208 с.
- 39.Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево: РВУ МДУ, 2017. 465 с.
- 40.Корольова М. Тест тривожності– Теммл Р., Доркі М., Амен В. URL: <https://koroleva-marina.ua/diagnostika/test-trivozhnosti-temml-r-dorki-m-amen.html> (дата звернення: 01.03.2024).
- 41.Коцур Н. І., Годун Н. І. Психосоматичні стреси в школярів: ризики розвитку та шляхи запобігання // Young Scientist. № 9.1 (49.1). September, 2017. С. 97-99.
- 42.Кудінова М.С. Нормативно-правові засади розвитку стресостійкості учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 1-2 грудня 2017 р.). Київ : Таврійський

- національний університет імені В.І. Вернадського, 2017. С. 181–183.
- 43.Кулешова О., Міхеєва Л. Формування психологічної стійкості особистості як умова збереження психічного здоров'я студента. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження : монографія. Хмельницький : ФОП Цюпак А. А., 2021. С. 64-80.
 - 44.Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
 - 45.Левченко В.В., Луценко О.В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. Габітус. 2023. Випуск 50. С. 85–92.
 - 46.Литвин Л. В. Засоби соціальної адаптації дитини у сучасному світі: досвід Німеччини. Педагогічний процес: теорія та практика. 2013 (1). С. 96-105.
 - 47.Лях Т.Л., М. Лехолетова, В. Петрович, Т. Спіріна. Соціальнопедагогічна робота з батьками щодо підтримки ними дітей у період війни. Ввічливість. Humanitas. Вип. 2. 2022. С. 24-30.
 - 48.Магдисюк Л. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко, Марія Іванівна Замелюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – 152 с.
 - 49.Макаренко О., Голубєва М. Особливості прояву стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку // Соціальна психологія. 2010. №3. С. 159–165
 - 50.Медведєва О. В. Особливості первинної психологічної допомоги дітям під час воєнних дій. Проблеми сучасної поліцейстики: тези доп. наук.практ. конф. (м. Харків, 20 квіт. 2022 р.). Харків, 2022. С. 196-200.
 - 51.Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навчальний посібник / за ред. М. І. Мушкевич; Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
 - 52.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

- 53.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 54.Оверчук В. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. Наукові перспективи. 2022. № 12 (30). С. 461–471.
- 55.Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
- 56.Пірогова Н.М. Корекція тривожності дітей підліткового віку засобами арт-терапії. European Journal of Natural History. 2014. № 5. С. 14–16.
- 57.Предко Д. Є. Специфічні особливості релігійних почуттів // вісник Черкаського університету. Серія «Філософія». 2015. № 11. С. 23–30.
- 58.Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. Київ, 2022. 203 с.
- 59.Романовська Д. Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навч. посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
- 60.Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія 1. 2022. С. 148-152.
- 61.Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни : досвід українського студентства. Психологія : реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ. Випуск 18. 2022. С. 141-152.
- 62.Середа І.В., Збишко Є.А. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. Інноваційна педагогіка. 2019. Випуск 10. Т. 1. С. 63–66.
- 63.Скнар О.М. Засоби арттерапії як інструмент налагодження взаємодії в сім'ї. Простір арт-терапії. 2021. № 1 (29). С.74-89.

- 64.Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ. Випуск 11, 2018. С. 144-149.
- 65.Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. № 4. С. 189–198.
- 66.Стельмашук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія та історія психології / Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка ; Ін-т соціальної і політичної психології НАПН України, Київ. Львів, 2019. 217 с.
- 67.Український педагогічний словник / за ред. С.У. Гончаренка. Київ: Либідь, 2017. 376 с.
- 68.Учитель І. Б., Сурякова М. З., Батраченко І. Б. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Дніпро : Середняк Т. К. 2021. 162 с.
- 69.Ферт О.Г. Гіперактивна дитина в школі. Стратегії корекції поведінки та академічної успішності. Методичні рекомендації. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2017. 27 с.
- 70.Brannon, Linda; Feist, Jess Personal Coping Strategies. Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning. 2009. Pp. 121-123.
- 71.Koplewicz H.S. Scaffolding Parenting. Raising Resilient, Self-Reliant, and Secure Kids in an Age of Anxiety. New York: Child Mind Institute, 2021. 150 p.
- 72.Mousavi M., Sohrabib N. Effects of Art Therapy on Anger and Self-esteem in Aggressive Children. Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2016. Volume 113. P. 111-117.
- 73.Oepen R., Martin L., Bauer K., Gruber H. Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention-A Systematic Review. Behav Sci (Basel). 2018. Vol. 8 (28). P. 1–18.

- 74.Saeedynia M., Farajloo A., Pashapoor L., Raadi A. The Effectiveness of Art Therapy on Decreasing on Anxiety and Aggression in Preschoolers. *Journal of Applied Psychology & Behavioral Science*. 2018. Vol., 3 (2), P. 41-45.
- 75.Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company, 1956. 516 p.
- 76.Shlenkov A.V. Art therapy capabilities in psychological assistance to children exposed to emergencies. *Medico-Biological and Socio-Psychological Problems of Safety in Emergency Situations*. 2016. N 1. P. 98–107.

Проективна методика «Кактус» (М. Панфілова)

Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери дитини. Визначення наявності агресивних тенденцій, їх проявів та інтенсивності.

Вікові межі: методика призначена для роботи з дітьми з 4-х років.

Інструментарій: лист паперу форматом А4 і простий олівець. Можливий варіант із використанням кольорових олівців восьми «люшерівських» кольорів, тоді при інтерпретації враховуються відповідні показники тесту Люшера.

Інструкція: «На аркуші паперу намалюй кактус, такий, яким ти його собі уявляєш». Питання і додаткові пояснення не допускаються. Після того, як дитина закінчила малювати, з нею проводиться бесіда.

Питання, що використовують у бесіді:

1. Кактус домашній чи дикий? Де він росте?
2. Цей кактус сильно колеться? До нього можна доторкуватись?
3. Чи подобається кактусу, коли його доглядають?
4. Чи є у кактуса сусіди? Які рослини є його сусідами?
5. Коли кактус підросте, то як він зміниться?

Обробка даних: при обробці результатів беруться до уваги основні графічні методи, а саме:

- просторове положення;
- розмір малюнка;
- характеристики ліній;
- сила натиску на олівець.

Крім того, враховуються специфічні характеристики, що є притаманними саме для цієї методики: «образ кактуса» (дикий, домашній, самотній, жіночий і т.п.), манера малювання (промальований, схематичний тощо), якість промальованих голок (розмір, розташування, кількість).

Інтерпретація малюнка:

- агресивність – наявність голок, особливо їхня велика кількість. Чим довшими, густішими вони є, тим більший ступінь агресивності вони відображають;
- імпульсивність – уривчасті лінії, сильний натиск;
- егоцентризм, прагнення до лідерства – великий малюнок, розташований у центрі аркуша;
- невпевненість у собі, залежність – маленький малюнок, розташований внизу аркуша;
- демонстративність, відкритість – наявність виступаючих відростків у кактуса, чудернацькі форми;
- скритність, обережність – розташування зигзагів по контуру або усередині кактуса;
- оптимізм – зображення «радісних» кактусів, використання яскравих кольорів;
- тривожність – перевага штрихування, переривчасті лінії, використання темних кольорів;
- жіночність – наявність м'яких ліній і форм, прикрас, квітів;
- екстравертованість – наявність інших кактусів або рослин;
- прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності – прикрашення орнаментом горщика, зображення кактуса в домашніх умовах.

Тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен)

Мета даної методики полягає в дослідженні тривожності дитини стосовно ряду типових йому життєвих ситуацій спілкування коїться з іншими людьми.

Експериментальний матеріал до методики представлений 14 малюнками (8,5x11 см), виконаними у двох варіантах: для дівчинки - малюнку зображено дівчинка, і для хлопчика - малюнку зображено хлопчик(див. Додаток М).

Мал. 1. Гра з молодшими дітьми. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) грається з малюками».

Мал.2. Дитина і мати з немовлям. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) гуляє зі своєю мамою та малюком».

Мал.3. Об'єкт агресії. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне?».

Мал.4. Одягання. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) одягається».

Мал.5. Гра зі старшими дітьми. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

Мал.6. Укладання спати на самоті. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) іде спати».

Мал.7. Умивання. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) у ванній».

Мал.8. Зауваження. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне?».

Мал.9. Ігнорування. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне?».

Мал.10. Агресивний напад. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне?».

Мал.11. Прибирання іграшок. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

Мал.12. Ізоляція. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне?».

Мал.13. Дитина з батьками. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) зі своїми батьками».

Мал. 14. Їжа на самоті. «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне? Він (вона) їсть».

По ІТ діти віком від 6 до 9 років поділяться на 3 групи: високий рівень тривожності (ІТ понад 50%); середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%); низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Малюнки до Тесту «Тривожність»

ВАРІАНТ ДЛЯ ДІВЧАТ

Діагностика зовнішніх чинників Методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (Р. Бернса та С. Кауфмана)

Спрямованість. Методика спрямована на з'ясування інформації про суб'єктивну сімейну ситуацію дитини, на виявлення взаємостосунків у сім'ї, що викликають тривогу, також показує як дитина сприймає інших членів сім'ї та визначає своє місце в ній.

Хід проведення. Дитині пропонується аркуш паперу А4 та набір кольорових олівців. Далі дитині дається завдання намалювати свою родину. Пояснення та допомога не надаються. Можна лише повторити інструкцію, щоб дитина зрозуміла, що їй необхідно робити. У ході малювання експериментатор відмічає послідовність намальованих дитиною зображень та назву того, що дитина малює. По закінченню малювання у дитини запитується настрій членів родини та діяльність, якою вони займаються на малюнку.

Інструкція для дитини. «Подивись, ось аркуш паперу, а ось олівці. Намалюй, будь ласка, свою сім'ю»

Оцінювання результатів

I. Критерії оцінювання

Система кількісної оцінки включає шість симптомокомплексів:

1. Сприятлива сімейна ситуація:

- спільна діяльність усіх членів сім'ї;
- переважання людей на малюнку;
- зображення всіх членів сім'ї;
- відсутність ізольованих членів сім'ї;
- відсутність штриховки;
- хороша якість ліній;

- відсутність показників ворожості;
- адекватне розташування людей на аркуші;
- відсутність стирань та виправлень;
- оберненість один до одного;
- просторова близькість;
- контакт руками;
- початок малювання людей;
- відсутність людей, що не входять до сім'ї;
- відсутність домашніх тварин та іграшок;
- інші ознаки.

2. Тривожність:

- штриховка;
- лінія основи – підлога;
- лінія з сильним натисканням;
- стирання та виправлення;
- надмірна увага до деталей, підкреслення окремих деталей;
- переважання речей;
- подвійні чи переривчасті лінії;
- початок малювання з речей;
- інші можливі ознаки.

3. Конфліктність в сім'ї:

- бар'єри між фігурами;
- витирання та виправлення окремих фігур;
- ізоляція окремих фігур;
- неадекватна величина окремих фігур;
- невідповідність вербального опису й малюнка;
- відсутність на малюнку окремих членів сім'ї;
- члени сім'ї, що стоять спиною чи в профіль обернені від інших;

- схематичне, недбале зображення одного чи більшості членів сім'ї;
- інші можливі ознаки.

4. Почуття неповноцінності в сімейній ситуації:

- автор малюнка непропорційно маленький;
- розташування фігур у нижній частині аркуша;
- лінія слабка переривчаста;
- ізоляція автора від інших;
- відсутність автора;
- автор стоїть спиною;
- зображення на малюнку членів сім'ї, які відсутні (тата);
- недбале або схематичне зображення себе (штриховка, виправлення, витирання, деформація фігури);
- інші можливі ознаки.

5. Ворожість в сімейній ситуації:

- одна фігура на іншому аркуші або на протилежному боці аркуша;
- агресивна позиція фігури;
- закреслена фігура;
- відсутність рук у деяких членів сім'ї ;
- обернений профіль;
- руки розведені в сторони, піднята до гори велика долоня;
- пальці довгі, підкреслені нігті, кулаки;
- зброя або гостре знаряддя в руках;
- деформована фігура інших членів сім'ї;
- зуби, виділений відкритий рот;
- інші можливі ознаки.