

**Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка**
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр»
на тему:
«УЯВЛЕННЯ ПРО
БІБЛІОТЕРАПІЮ І КАЗКОТЕРАПІЮ
ЯК ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ
ЕМОЦІЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Виконала:
студентка VI курсу, 61 групи
Сидоренко Ольга Володимирівна
Науковий керівник:
Дерев'янка Світлана Петрівна,
канд. психол. наук, доцент
Захищено з оцінкою _____
Голова ЕК _____

Чернігів
2023

Студент(ка)	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока, протокол № _____ від «____» _____ 2023 року. Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. УЯВЛЕННЯ НАУКОВЦІВ ПРО СУЧАСНІ КАЗКОТЕРАПІЮ ТА БІБЛІОТЕРАПІЮ.....	6
1.1. Арт-терапія як терапія образотворчим мистецтвом.....	6
1.2. Казкотерапія та бібліотерапія як різновиди арт-терапії.....	11
1.3. Наукові уявлення про казкотерапію та бібліотерапію як засоби профілактики емоційних проблем	17
РОЗДІЛ 2. ЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОВСЯКДЕННИМИ УЯВЛЕННЯМИ ПРО КАЗКОТЕРАПІЮ І БІБЛІОТЕРАПІЮ ТА ПРОЯВАМИ ЕМОЦІЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	24
2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження.....	24
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	27
2.3. Практичні рекомендації щодо використання вправ з казкотерапії і бібліотерапії як засобів профілактики емоційного неблагополуччя	50
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	58
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні в психологічній науці є поширеними різноманітні види психотерапевтичного впливу, одним з яких є арттерапія. Арттерапевтичні засоби впливу є досить відомими серед осіб, які звертаються за психологічною допомогою. Проте зазвичай їх уявлення є досить розпливчатими, неусвідомленим є питання – що саме уявляє собою арттерапія та її різновиди бібліотерапія і казкотерапія. Хибні уявлення про бібліотерапію і казкотерапію можуть знижувати рівень довіри до фахівців-арттерапевтів або загалом обумовлювати їх негативне сприйняття. Дослідження та осмислення того, як пересічні особи сприймають та що думають про бібліотерапію і казкотерапію може допомогти в розробці більш ефективних підходів до подолання емоційного неблагополуччя, яке може проявлятися у різноманітних страхах, тривозі, тривожності, депресивних настроях та ін.

Дослідження з казкотерапії широко представлені в працях українських вчених О. Вознесенської, М. Забродського, Є. Заїки, О. Мартиненко, Л. Терлецької, Р. Ткач, Т. Яценко, які ґрунтовно розглядають теоретичні та практичні аспекти роботи з казкою, її реалізацію в індивідуальній та колективній роботі. Вивченням бібліотерапії присвячено публікації українських бібліотечних фахівців І. Гички, Д. Іваницької, Т. Каламай, О. Купіної, Л. Лугової, психологів Ю. Стадницької, І. Карівець та ін.

В той же час, не дивлячись на велику кількість досліджень, присвячених проблемі арттерапевтичного впливу, вивчення уявлень пересічної особи про казкотерапію та бібліотерапію представлено в літературі недостатньо. Отже соціальна значущість проблеми та недостатня її вивченість зумовили вибір теми нашого кваліфікаційного дослідження: «Уявлення про бібліотерапію і казкотерапію як засоби профілактики емоційного неблагополуччя».

Об’єкт дослідження: уявлення про казкотерапію та бібліотерапію.

Предмет дослідження: зв’язок між уявленнями про бібліотерапію і казкотерапію та проявами емоційного неблагополуччя.

Мета дослідження: встановити зв'язок між уявленнями про бібліотерапію і казкотерапію та проявами емоційного неблагополуччя (тривогою, тривожністю, страхом).

Завдання дослідження:

1. проаналізувати уявлення науковців про казкотерапію та бібліотерапію як засоби профілактики емоційних проблем;
2. встановити зв'язок між повсякденними уявленнями пересічних осіб про казкотерапію і бібліотерапію та проявами їх емоційного неблагополуччя (тривогою, тривожністю, страхом);
3. розробити практичні рекомендації щодо використання казкотерапії та бібліотерапії як засобів профілактики емоційного неблагополуччя.

Методи дослідження. Для реалізації завдань дослідження використовувався комплекс методів: теоретичні (історико-логічне вивчення наукових праць, теоретичний аналіз, синтез, систематизація, що застосовувалися для узагальнення теоретичних підходів до визначення сутності казкотерапії та бібліотерапії) методи; емпіричні (спостереження, бесіда, анкетування) методи; методи обробки отриманих результатів (кількісна та якісна інтерпретація). В якості психодіагностичних інструментів було використано методики: «Чого ми боїмося» (С-тест) (В. Леві). «Особистісна шкала проявів тривоги» (Д. Тейлора).

Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася засобом застосування комп'ютерної програми SPSS для Windows (V. 20).

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (33 найменувань) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, проаналізовано сутність казкотерапії та бібліотерапії як різновидів арттерапії, описано специфіку казкотерапії та бібліотерапії у роботі з емоційною сферою особистості. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1

УЯВЛЕННЯ НАУКОВЦІВ ПРО СУЧАСНІ КАЗКОТЕРАПІЮ ТА БІБЛІОТЕРАПІЮ

1.1. Арт-терапія як терапія образотворчим мистецтвом

Сьогодні термін арт-терапія відомий багатьом, але не всі знають, що це таке. Арт-терапія – це не просто образотворче мистецтво чи конструювання. Насамперед це глибинна робота з різними станами людини. Арт-терапія – це спосіб самореалізації особистості та розкриття душевних якостей, це психотерапевтичний інструмент для вирішення багатьох життєвих ситуацій та проблем.

Арт-терапія («arttherapy», означає лікування образотворчим мистецтвом) сьогодні є дуже пластичним, напрямком психотерапії, який активно розвивається і розширює сферу своєї діяльності. Методи і прийоми арт-терапії активно використовуються в медицині, педагогіці, соціальній роботі. Головною метою арт-терапії є гармонізація внутрішнього стану клієнта, відновлення його здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги [13, с. 7].

Арт-терапія – лікування мистецтвом або творчістю – завжди вважалася одним з найбільш ефективних методів корекції психоемоційних станів. Адже потреба людини висловити свої емоції, почуття та настрої – це одне із джерел творчості. Звичайно, люди завжди використовували образотворче мистецтво для вибудовування взаємодії зі світом, для самовираження, для допомоги собі та іншим. Згадаємо хоча б наскельні малюнки чи ритуальні танці первісних людей або, наприклад, виготовлення обрядових ляльок, а ще – оберегів для захисту від хвороб та їх лікування. Проте появу арт-терапії як окремого напрямку психологічної допомоги відносять до першої половини 20 століття. Саме тоді, у 30-ті-40-ві роки у Великій Британії та США незалежно один від одного художники вперше стали проводити заняття образотворчим мистецтвом

з пацієнтами госпіталів та психіатричних клінік. В результаті такої роботи підтверджувалася ідея, що стала популярною тоді, що заняття творчістю добре допомагають одужанню хворих або, як мінімум, якнайшвидшої стабілізації їх стану [2].

Основоположником арт-терапії називають Адріана Хілла – англійського художника та дослідника, який одним із перших став використовувати термін «арт-терапія» в описі своїх занять образотворчим мистецтвом з пацієнтами госпіталю, у тому числі з пораненими солдатами. З опису А. Хіллом процесу і результату цих занять, представленого в його книзі «Мистецтво проти хвороби», що вийшла в 1945 році, почала своє становлення Британська школа арт-терапії, яка на сьогодні залишається однією з найсильніших у світі. При цьому в сучасних уявленнях про арт-терапію та робота, яку проводив А. Хілл, займаючись з пацієнтами образотворчим мистецтвом, може бути віднесена швидше до терапевтичної образотворчої творчості, ніж до власне арт-терапії як форми психотерапевтичної практики [31, с. 22].

Сьогодні арт-терапія вважається одним з найбільш м'яких, але ефективних методів, які використовують психологи та психотерапевти. Арт-терапія стає все більш актуальною та доступною в нашій країні, належить до найдавніших форм корекції емоційних станів. О. Панфілова зауважує, що важливо те що арт-терапією може займатися будь-яка людина, навіть самотійно, без допомоги фахівця. Це допомагає розслабитися і зняти напругу, тому її можна використовувати не тільки в лікувальних цілях, а й для самопізнання, саморозвитку особистості. Крім того, арт-терапія не має вікових обмежень і однаково може приносити велику користь як для людей похилого віку, так і для маленьких дітей [27, с. 741].

У сучасній науковій літературі ми можемо зустріти цілу низку назв та термінів, кожен із яких акцентує на певний аспект арт-терапії. За визначенням Британської Асоціації Арттерапевтів, арт-терапія – це форма психотерапії, яка використовує артзасоби як основний спосіб вираження та спілкування. У цьому контексті мистецтво використовують не як діагностичний засіб, а як засіб, який

допомагає розв'язати емоційні проблеми, що можуть зумовлювати заплутаність і тривогу [10, с. 392].

Зокрема, О. Вознесенська, розглядає «арттерапію як метод зцілення за допомогою мистецтва, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності, заснована на механізмі проєкції». Науковиця зауважує, що під час будь-якої творчості люди проєктують частину свого внутрішнього світу на творчий продукт [7, с. 19].

О. Сорока визначає «арт-терапію як інноваційну освітню технологію «лікування» засобами образотворчого мистецтва, а саме малюнком, графікою, живописом, скульптурою для гармонійного розвитку особистості. Як допоміжні засоби в арт-терапії використовують музику, казку, танець, гру, драму тощо» [29, с. 34].

«Арттерапія – це метод психологічної допомоги, що ґрунтується на використанні художніх прийомів і засобів для символізації структурно-динамічних компонентів особистості з метою психологічного дослідження та лікування» – зауважує Я. Короход [22, с. 95].

О. Касумова вважає, що «арттерапія відома своїми потужними психотерапевтичними властивостями та дозволяє особистості висловити себе «таємними голосами»: рухами, кольором, лініями, формою, пластикою. Психологиня наголошує на безмежних можливостях самої людини впоратися з наслідками травматичних подій – розумі, бажаннях, прагненнях, волі та духу, які важливо вміти застосовувати правильно» [14, с. 42].

Арт-терапія як засіб невербальної комунікації цінна, на думку О. Біди, для тих, кому важко описати свої переживання словами (травма, як відомо, відбивається на площинах фізичних і емоційних переживань і образів уяви). Творча діяльність створює умови для зближення людей, взаєморозуміння через сприйняття створених образів, співпереживання [3, с. 16].

Аналіз літературних джерел дає підставу встановити, що в останні роки арт-терапія, є однією з напрямів експресивної терапії, що передбачає терапевтичне використання художніх засобів, засобів творчості та продуктів

художньої діяльності для вирішення емоційних конфліктів, зниження тривожності, розвитку самосвідомості. Крім того, розвитку впевненості у собі, розвитку соціальних навичок, поліпшення орієнтації у реальності та контроль над поведінкою та залежностями тощо.

За допомогою арт-терапії досягаються такі цілі: вирішуються психологічні проблеми; виражаються емоції, пов'язані з переживаннями; виявляються нові форми взаємодії особистості із суспільством; підвищується гнучкість мислення та адаптація до змін; підтверджується індивідуальність та цінність людини; піднімаються приховані пласти підсвідомості, працюючи з якими можна досягти глобальних позитивних змін; формується позитивне мислення; розвиваються творчі здібності; відкриваються нові таланти; змінюється сприйняття життя в цілому.

Іноді можна почути думку, що арт-терапія призначена тільки для роботи з дітьми, з людьми, які мають проблеми з психікою, та з людьми похилого віку. Але на нашу думку це не зовсім так. Точніше сказати, що рідко зустрічаються люди, яким арт-терапія не підходить категорично. Справді, діти, люди похилого віку та люди з психічними порушеннями становлять історично першу групу клієнтів арт-терапевтів. Однак зараз коло людей, які обирають арт-терапію як кращий вид психологічної допомоги, суттєво змінилося та розширилося. В умовах повномасштабної війни все українське суспільство зазнає колективної травми. Допомоги потребують і діти, і дорослі, і навіть фахівці з психології.

О. Вознесенська зауважує, що «війна зачіпає майже всіх людей, але найбільше від воєнних травм страждають ті, хто боронить нашу країну. За перші півроку стало зрозумілим, що потрібна не лише стройова підготовка чи заняття на полігонах. Вчорашні менеджери, дизайнери, фахівці ай-ті-індустрії та вчителі терміново потребували психологічної підтримки та відновлення в умовах бойових дій. Адже ніхто не був готовий до того, з чим довелося зіштовхнутися на війні, і ніхто не мав навичок першої психологічної допомоги та емоційної саморегуляції. Застосування арттерапевтичної роботи дозволяє

військовослужбовцям виразити та відреагувати складні почуття, які виникають в умовах війни, що сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню стресостійкості» [8, с. 8].

О. Федулова вважає, що після проведення занять з арттерапії у дітей які постраждали внаслідок війни знижується тривожність, стабілізується емоційний та психологічний стан, зростає працездатність, поліпшується увага, пам'ять, мовлення; підвищуються самооцінка, віра в себе та свої сили. Творчий характер занять дає дитині змогу відкривати в собі щось нове, краще розуміти себе, розвивати свої стосунки з людьми та світом [33, с. 104].

Таким чином, до арт-терапії слід звернутися: щоб упоратися з психологічною травмою, втратою, посттравматичним розладом; при кризовому стані чи конфліктній ситуації; з метою розвитку цілісності особистості; щоб позбутися тривог та страхів; щоб позбутися стресових переживань; для покращення відносин із близькими людьми; з метою краще розуміти свій внутрішній світ; щоб навчитися отримувати задоволення від життя, висловлювати свої почуття; з метою підвищення самооцінки.

На сьогодні, можна виділити безліч арт-терапевтичних технологій: анімаційна терапія, арт-синтезтерапія, бібліотекотерапія, кінотерапія, драмотерапія, ігротерапія, музикотерапія, пісочна терапія, ізотерапія, казкотерапія, фототерапія та ін.

Як ми бачимо, арт-терапія може включати різні творчі напрямки. Насамперед потрібно розуміти, що арт-терапія абсолютно нешкідлива і підключається до підсвідомості людини, впливаючи на психіку м'яко та дбайливо. Людина не тільки отримує задоволення від творчості, а й відволікається від повсякденних проблем, легше пристосовується до умов соціуму, стає емоційно захищеною і стресостійкою. Арт-терапія показує відмінні результати у вирішенні безлічі психологічних завдань – вікових, особистих, кризових. Всі ці факти свідчать, що сенс спробувати таке лікування, безумовно, є. Багато людей, які пройшли цю терапію, запевняють, що образотворче мистецтво відкрило їм справжній шлях до своєї душі, що

регулярні заняття дали розуміння справжніх бажань, змінили їх погляд на світ і на себе, дали можливість відчувати себе творцем, який самостійно пише сценарій свого життя.

Отже, з вищезазначеного можна зробити висновок, що метою арт-терапії є не оцінка естетичної привабливості кінцевих продуктів та розвиток певних прийомів та художніх здібностей, а продукти, створювані людиною у процесі арт-терапії, відбивають її розвиток, здібності, особистість, інтереси, турботи та конфлікти. Образотворче мистецтво, що використовується в арт-терапії, включає фізичний рух і дає багатий сенсорний досвід. Творчий процес може зняти стрес, змінивши настрій та викликавши розслаблення. Хоча багато хто розглядає арт-терапію як форму гри і вважає, що це найкраще підходить для лікування дітей, зазначена форма терапії є ефективною для осіб різного віку.

1.2. Казкотерапія та бібліотерапія як різновиди арт-терапії

На сьогодні значно підвищився інтерес та здійснюються чисельні дослідження в галузі казкотерапії та бібліотерапії як у теорії наукового пізнання та практичної діяльності.

Казкотерапія – один із різновидів арт-терапії. У казках відображено універсальний людський досвід, зокрема психологічний. Вважаємо, що за допомогою казки можна знайти вихід практично з будь-якої складної ситуації та впоратися з розв'язанням задачі. У казках ми можемо знайти ключі до різних аспектів життя: дорослішання, становлення, відокремлення від батьків, міжособистісних стосунків тощо. І навіть якщо не займатися інтерпретацією сюжету казок, сама розповідь казки вже має терапевтичний ефект.

О. Касумова, Ю. Лялякіна зазначають що, казкотерапія – це молодий, сучасний і перспективний вид арт-терапії, який, використовуючи метафоричні ресурси казки, дозволяє розвинути самосвідомість, стати самими собою і побудувати особливі довірливі, близькі стосунки з оточуючими [15, с. 138].

Казкотерапія означає «лікування казкою». Є-Ю. Квасневська зауважує, що насправді – це і лікування, і виховання, і навчання, і консультування, і корекція поведінки, і ще багато психологічних та педагогічних практик. Дійсно, казку використовують і лікарі, і психологи, і педагоги, і бізнес-тренери. Й кожен фахівець знаходить в казці той ресурс, який допомагає йому вирішувати його професійні завдання [17, с. 86].

Казкотерапія вважається одним із молодих напрямків у соціально-педагогічній діяльності. Вона інтенсивно використовується з різними категоріями населення: діти, підлітки, дорослі, інваліди. Казкотерапію застосовують у соціально-реабілітаційних центрах, дитячих будинках, закладах дошкільної освіти, інтернатах, реабілітаційних центрах для дітей та підлітків з обмеженими можливостями, школах. Казкотерапія є одним з ефективних методів роботи з дітьми, які відчують ті чи інші емоційні та поведінкові труднощі. Казкотерапія використовується для вирішення різних проблем: від труднощів у навчанні та соціальній адаптації до гострих життєвих криз. Даний метод дає можливість вирішувати різні проблеми, що виникають у дітей дошкільного, молодшого шкільного та більш старшого віку. Крім цього, завдяки казкотерапії можна працювати з агресивними, невпевненими, сором'язливими дітьми; з проблемами вини, брехні, страху; прийняттям своїх почуттів, а також з різного роду психосоматичними захворюваннями. Процес казкотерапії дозволяє особистості висловити та осмислити свої проблеми, і знайти різні шляхи їх рішення.

На думку О. Василевської, терапевтична цінність казкотерапії полягає в тому, що казка може сприяти становленню емоційної регуляції через розвиток самосвідомості. Позитивні зміни в самосвідомості потребують від особистості саморозуміння [5, с. 10].

І. Кобзарєва зазначає, що з корекційною метою казки будуються наступним чином [20, с. 69]:

- психологічна підготовка до напружених емоційних ситуацій;
- символічне реагування фізіологічних та емоційних стресів;

– усвідомлення і прийняття змісту власної активності.

На нашу думку до плюсів казкотерапії як різновиду арт-терапії можна віднести:

1. Казкотерапія може бути ефективною для пацієнтів з ПТСР, оскільки дозволяє розслабитися та зосередитись, зменшити тривожність та депресію.
2. Казки можуть допомогти особистості відчувати підтримку, тому що вони демонструють, що їхні труднощі є частиною загального досвіду і що вони не є самотніми у своїх переживаннях.
3. Казкотерапія може бути корисною дітям та особам більш старшого віку, які мають проблеми з вираженням своїх емоцій, оскільки вона дає можливість висловити їх у безпечному та контрольованому середовищі.
4. Цей вид арт-терапії також може допомогти людям у покращенні міжособистісних відносин та збільшенні самовпевненості.
5. Казкотерапія може бути корисною для дітей з різними психічними та поведінковими проблемами, такими як аутизм, дислексія та гіперактивність.

Таким чином, залежно від результату, якого необхідно досягти, ставиться певна мета, а потім вибираються казки, основні функції яких могли б допомогти в реалізації мети. Казкотерапія є методом психотерапії, який заснований на використанні казок для лікування різних психічних порушень та проблем. Метод включає використання казок у розвитку творчої уяви, розвитку емоційної інтелектуальності та поліпшення міжособистісних відносин.

Ідея, що мистецтво може сприяти досягненню та підтримці емоційного благополуччя індивіда, не нова – так чи інакше вона циркулює у суспільній свідомості ще з тих часів, коли Аристотель висунув гіпотезу про існування емоційного катарсису. Художня та дидактична література застосовується як засіб лікувального та виховного впливу кілька століть, але тільки в останні роки стали з'являтися наукові роботи, що обґрунтовують результативність її використання.

У США піонерами нового напрямку роботи з пацієнтами, що передбачала використання читання книг, стали американський лікар В. Rush і керуючий

притулком душевнохворих J.M. Galt. Перший зі згаданих фахівців наказував людям, страждаючим психічними розладами, читати художні твори, обґрунтовуючи це тим, що вони мають властивість відволікати пацієнтів від важких думок, які можуть бути джерелом їх страждань. Але особливий розквіт інтересу до практики бібліотерапії було відзначено на початку XX століття. Термін бібліотерапія (від грецьких слів «biblion» – книга та «therapeia» – лікування) сформувався лише 1916 року. Його у широке використання впровадив S. McChordCrothers, який мав на увазі під ним застосування літературних творів для лікування психічних захворювань. Саме в цей період виникає практика професійного застосування методу не тільки у медицині, а й у бібліотечній справі. Першим фахівцем-бібліотекарем, який здобув кваліфікацію з використання книг у процесі терапії психічних захворювань, стала E. KathleenJones, яка працювала бібліотечним адміністратором у шпиталі МакЛіна (США). Значна подія відбулася у сфері бібліотерапії на стику 40-х та 50-х років XX століття, коли вперше було опубліковано академічну роботу C.Shrodes (1949) «Бібліотерапія: теоретичне та клінічно-експериментальне дослідження». Автор висунула припущення, що література впливає на читача у вигляді чотирьох основних процесів: ідентифікації, проекції, катарсису (або абреакції) та інсайту (ShrodesC., 1949) [6, с. 3].

У вітчизняній практиці бібліотерапія набула поширення не відразу. Провідну роль в обґрунтуванні методів бібліотерапії відіграли праці М. Рубакіна його бібліопсихологічна теорія. У своїй праці «Серед книг» він писав: «Три великі сили містяться у книзі – знання, розуміння, настрій». Перші кроки до практичного застосування бібліотерапії було зроблено у 1927 р. І. Вельвовським, який працював у психоневрологічному інституті м. Харкова [25, с. 44].

О. Бучковська обґрунтовує думку про те, що «бібліотерапія, яка є психотерапевтичним методом впливу на людину за допомогою спеціально підібраної літератури має за мету нормалізувати, або оптимізувати психічний стан людини, що особливо актуальним стає у повоєнні роки для психічної

реабілітації як окремої людини так і суспільства в цілому» [4, с. 9].

Г. Гейдер, зазначає, що бібліотерапія є психотерапевтичним методом, метою якої є виявлення внутрішніх проблем людини й виправлення стресової чи травматичної ситуації, від якої страждає [9, с. 18].

На думку М. Марценюк, бібліотерапія – це метод психотерапії, який використовує підтримуючий та лікувальний і ефекти читання та слугує розвитку людської особистості. Дослідниця зазначає, що на сьогодні бібліотерапія використовується для роботи з широким колом психологічних проблем, зокрема при лікуванні різних залежностей, травм, психічних захворювань, емоційної лабільності. Рекомендується для людей, які залишили своє звичне оточення і вимушені пристосовуватися до змінених умов життя (до прикладу, це вимушені переселенці, час лікування в санаторії, перебування у в'язниці), тяжкохворих, інвалідів тощо [24, с. 221-222].

Н. Мрака зауважує, що мета і зміст бібліотерапії полягає у вмінні комунікувати (опосередковано) із автором, віднаходити своїх «двійників» та прототипів. Науковиця вважає, що доцільно у повному обсязі запроваджувати такий метод у груповій та індивідуальній роботах із різновіковими категоріями людей [26, с. 71].

«Мета бібліотерапії полягає у визначенні внутрішньої проблеми та, за допомогою книги, відображенні стресової або психотравмуючої ситуації, з якою зустрічається і потерпає особистість. Читання може допомогти зняти напругу, що накопичилася, сприяти відновленню відчуття задоволення від життя, підвищенню особистої задоволеності. Крім зміцнення психічної стійкості, читання допомагає розвинути фантазію, критичне мислення, креативність, навички спілкування, бажання та жагу до здобуття нових знань, відчуття наснаги від процесу навчання» – вважає О. Федій [32, с. 67].

Н. Абельчакова зазначає, що рекомендуючи користувачеві книги в бібліотерапевтичних цілях, необхідно враховувати наступні принципи [1, с. 3]:

- ступінь доступності викладу (ступінь складності пропонованої книги);
- герой книги має бути зрозумілим читачеві;

– максимальна схожість ситуації, описаної в книзі, з ситуацією, в якій знаходиться читач.

На нашу думку, бібліотерапія має на увазі застосування проєктивних недирективних інтервенцій з використанням спеціально підібраної літератури з метою допомоги читачам різного віку в процесі подолання емоційних або ментальних труднощів, що виникають у процесі життєдіяльності. При цьому бібліотерапія включає не тільки читацьку активність, а й процес внутрішнього діалогу читача з героями твору, із собою. Основний механізм, що дозволяє використовувати книгу як діагностичний та психотерапевтичний інструмент, полягає в ідентифікації читачем себе та власної життєвої ситуації з характеристиками та обставинами, що описуються автором у творі. Під впливом художньої літератури читач переживає психологічні процеси ідентифікації та проєкції в той момент, коли поділяє свою проблему та її обставини з героєм твору. Відреагування і катарсис з'являються, коли читач знайомиться з тим, як герой тексту долає проблеми, що виникли. Інсайт відбувається в той момент, коли читач стає здатним відобразити у своїй власній ситуації та інтерналізувати описане у творі рішення проблеми.

Вважаємо що, бібліотерапія володіє наступними можливостями:

1. Читання художньої літератури сприяє заспокоєнню, формуванню позитивного настрою.
2. Сприяє розвитку почуття впевненості у собі, віри у свої можливості, через співвіднесення себе з персонажами твору зі схожою життєвою ситуацією.
3. Виховання моральних почуттів, таких як доброзичливість, гуманність, порядність, співчуття, дружба.
4. Вирішення конфліктних ситуацій через приклади з книжок. Дитина, підліток чи доросла людина читаючи книгу, де сюжет збігається із сюжетами з їх життя, побачить можливі шляхи вирішення конфлікту, зможуть емоційно на них відреагувати та застосовувати ці знання у конкретній життєвій ситуації.
5. Аналіз та контроль своєї поведінки через можливість подивитися на своє життя засобами художнього твору. Через книги людина отримує знання

про форми поведінки, про способи переживання, програючи діалоги, ситуації з огляду на свої особливості.

Отже, казкотерапія та бібліотерапія є досить новими і перспективними видами арт-терапії. Багатьом може здатися, що ці напрямки орієнтовані лише на дітей, проте це зовсім не так. Адже в кожну казку, оповідання, розповідь, яку читали нам батьки або яку ми самі будемо читати своїм дітям, було закладено глибинні сенси та образи. Саме ці образи часто допомагають зрозуміти, що добре, а що погано. Книжки здатні допомогти людині як в дитячому, так і в дорослому віці розкрити емоційний потенціал, знайти внутрішню гармонію, навчитися краще розуміти себе та оточуючих, краще дізнатися про себе, навчитися знаходити в собі ресурси для того, щоб справлятися з труднощами та долати перешкоди на життєвому шляху.

1.3. Наукові уявлення про казкотерапію та бібліотерапію як засоби профілактики емоційних проблем

Сучасний світ сповнений великою кількістю ситуацій, які викликають у людини емоції різної модальності. На жаль, з кожним роком стає все більше життєвих ситуацій (війна в Україні, окупація територій, обстріли, вимушене переселення, коронавірус, політичні конфлікти, тощо), які викликають значні негативні емоції, в яких людина потребує підтримки та допомоги.

Історія вивчення емоцій сягає корінням за часів античності і бере свій початок у працях Гіппократа, Платона та Аристотеля. Однак, і сучасна психологічна наука не втратила потреби в дослідженні такого складного та багатогранного явища, як емоційна сфера особистості. Актуальність цієї теми на сьогодні обумовлена тим, що емоції, являючи собою форму активного ставлення людини до навколишньої дійсності впливають на всі сфери її існування та поведінки в цілому.

Емоційна сфера – складне та багатогранне поняття. Про це свідчать

численні дослідження із різними результатами. Для кожної людини емоційна сфера займає своє місце у структурі особистості. Як відомо, всі люди різні, тому й емоційна сфера в усіх різна. Її формування залежить від багатьох природних факторів: темпераменту, емоційної стійкості, збудливості. Також прояв емоцій у поведінці залежить від мотивів людини.

О. Касьянова зазначає, що емоційна сфера людини виступає основою когнітивних процесів, а також свідомості особистості, інтегрує та пронизує практично всі психічні та фізіологічні функції людини та є певним індикатором змін у них [16, с. 91].

Т. Кириленко, виокремлює п'ять векторних напрямів вивчення емоційної сфери особистості: самотворення емоцій та почуттів, рівневість емоційних переживань, емоційна готовність до змін, емоційне самопізнання, духовні переживання [18, с. 26].

Вважаємо, що емоційна сфера особистості відіграє велику роль у контексті психічного здоров'я та розвитку особистості. Являючи собою суб'єктивні переживання, спрямовані на вираження оцінного ставлення до ситуацій, предметів, явищ, інших людей та об'єктів навколишнього світу, компоненти емоційної сфери – емоційний тон, емоції, емоційні властивості особистості, почуття, включені у всі психічні процеси та стани та супроводжують будь-які прояви активності людини. Емоційні явища виступають як індикатори потрібної значимості того, що відбувається, впливають на фізичний стан організму, когнітивну та мотиваційну сфери, є детермінантою процесу саморегуляції та є психологічним інструментом забезпечення процесів взаємодії особистості з навколишнім світом. Мистецтво розпізнавання своїх емоцій та емоцій інших людей, розуміння їхнього змісту, здатність конструктивно висловлювати та використовувати емоційні стани для досягнення поставлених цілей, дозволяє швидко та відповідним чином реагувати на об'єкти та ситуації, забезпечуючи продуктивність функціонування та високий рівень якості життя особистості.

Порушення емоційної сфери у сучасному світі зустрічаються досить

часто і виявляються у підвищеній емоційній збудливості, загальній гіперестезії, нестійкості вегетативних функцій та підвищеної виснажливості нервової системи. Люди з порушеннями емоційної сфери відчують почуття агресії, гніву, страху, смутку, які можуть виникати під впливом зорових, слухових чи тактильних подразників.

Казкотерапія та бібліотерапія може бути ефективним засобом у роботі з емоційною сферою особистості, з профілактики емоційних травм та проблем.

На нашу думку, казка дуже впливає на емоційний розвиток особистості. У міру розширення сфери спілкування особистість відчуває дію різноманітних соціальних факторів, які значно активізують її емоційний світ. Перед особистістю постає необхідність стримувати ситуативні емоції, керувати вираженням своїх почуттів. Навчитися цього дозволяє казка. Наприклад, підбирається готова або складається нова корекційна казка, в якій метафорично зашифрована інформація про емоційні проблеми та способи їх подолання. На заняттях з профілактики емоційних проблем особистість як прослуховує казку, так й програє різні способи поведінки, ідентифікуючись з головним казковим героєм. Крім того, можна запропонувати намалювати ілюстрації до казки, переписати казку на свій лад, придумати нову з тим самим героєм. Розрізняється директивний та недирективний підходи у казкотерапії. У директивній терапії педагог керує терапевтичним процесом: ставить теми, спостерігає за поведінкою особистості та інтерпретує її. У недирективній казкотерапії роль педагога знижується: основна функція зводиться до створення атмосфери емоційного прийняття особистості та умов для спонтанного прояву її почуттів.

Л. Магдисюк вважає, що метод казкотерапії, може допомогти особистості полегшити процес розуміння та усвідомлення своїх емоційних реакцій, забезпечити соціально прийнятний вихід емоціям гніву, страждання, страху та іншим негативним почуттям, надати матеріал для інтерпретацій та діагностичні висновки [23, с. 60].

С. Дерев'янка зазначає, що аналіз характеру сюжетів вигаданої кінцівки

казки може слугувати цінним матеріалом для психокорекційної та психотерапевтичної роботи з особистістю на тему емоційного благополуччя [11, с. 84].

М. Кондратюк відзначає, що саме з початком повномасштабного вторгнення Росію в Україні посилився попит на книготерапію серед населення, адже читання книг – це простий і дієвий спосіб зняти стрес, відволіктися від подій і провести час з користю. З огляду на це не лише бібліотеки, а й видавництва, психологи, педагоги, письменники, громадські організації активно залучаються до реалізації проєктів, заснованих на бібліотерапії, надаючи інформаційні матеріали, списки рекомендованої літератури, доступ до безкоштовного друкованого, електронного та аудіо читання книг, організація благодійних акцій з дарування книг, сприяння тематичним читацьким гурткам, тощо [21, с. 29].

Сьогодні мільйони громадян України змушені жити в екстремальних умовах: у бомбосховищах, станціях метро, на окупованих територіях чи територіях, де ведуться бойові дії тощо. З огляду на це, актори та студенти КНУТКиТ імені Карпенка-Карого створили телеграм-канал «Павлуша і Ява» з аудіофайлами казок, які допоможуть заспокоїти та зайняти дітей у тривожні дні. Завантажити всі казки можна заздалегідь і слухати офлайн, навіть перебуваючи в бомбосховищі [19].

Вважаємо, що казка, як акумулятор мудрості поколінь, яка здатна допомагати не тільки дітям, але й особам юнацького та літнього віку. Вона за допомогою алегорій, порівнянь та уяви дозволяє кожному, стати на місце щасливого героя, якому вдається легко долати труднощі.

Юнацький вік, який є своєрідним перехідним етапом від дитинства до дорослості та характеризується цілою низкою змін в емоційній сфері особистості. За допомогою казкотерапії у осіб юнацького віку відбуваються позитивні зміни в емоційній сфері особистості: зменшується тривожність, підвищується самооцінка, вони стають більш розкутими, позитивно налаштованими, впевненими в собі.

Казкотерапія дозволяє людям похилого віку як би по-новому подивитися на себе, подолати емоційні проблеми, уявивши щасливим у світі фантазій. А тим часом за допомогою казки відроджується пам'ять, розширюється свідомість, покращується взаємодія особистості літнього віку з оточенням. Позитивні емоції дуже важливі для людей літнього віку, казкотерапія стимулює як емоційні так і мовленнєві реакції. Подальше обговорення з близькими прочитаної казки, заспокоюють, викликають позитивні емоції. Даруючи почуття безпеки, вони як би залучають людину літнього віку до соціалізації.

Як ми бачимо, казкотерапія відіграє велику роль в профілактиці та корекції емоційної сфери особистості. При прослуховуванні казки особистість мимоволі починає відображати на своєму обличчі емоції та почуття, які вона відчуває у цей момент. Цьому сприяє емоційний фон, який психолог створює своїм голосом під час читання казки, зміна голосів головних персонажів казки, емоційне відображення почуттів та переживань персонажів казки в особі психолога.

Бібліотекотерапія розглядається як один з способів розвитку емоційної сфери особистості. На нашу думку, світ художньої літератури є спеціальним засобом, за допомогою якого особистість знайомиться з етичними поняттями, нормами та моральними цінностями. Крім того, правильно підібрані різноманітні книги, допомагають зберігати інтерес особистості та розкривати особливості емоційної сфери у різних формах діяльності.

На думку Г. Гейдера, читання може зменшити стрес, що накопичився за певний період часу, повернути відчуття задоволення життям. Правильно підібрана книга може підвищити впевненість у собі, мати позитивний вплив, сприяти розвитку особистості та покращувати емоційний стан особистості. Окрім зміцнення психологічної стійкості, читання сприяє розвитку уяви, критичного мислення, творчих здібностей і комунікативних навичок [9, с. 18].

Книги стають віддушиною і для людей похилого віку, яка приносить у їхнє життя величезну кількість позитивних емоцій: від радості до співпереживання головним героям твору. Таке хобі є гарною різноманітністю

для людей похилого віку, підвищує їх віру в себе, сприяє знаходженню відповідей на багато складних питань. Читання книг сприяє покращенню пам'яті у літньому віці, допомагає отримувати більше позитивних емоцій, розмірковувати. Захоплення читанням впливає на тривалість життя, а також: знижує схильність до стресу; підвищує настрій; відволікає від проблем; розвиває культуру спілкування.

Сьогодні увагу до ефективності бібліотерапії привертає також Міністерство культури та інформаційної політики України. Так, у перший місяць військового вторгнення Росії в Україну, Міністерство опублікувало на своїй офіційній сторінці у Фейсбук інформаційні матеріали, у яких закликали читати ретельно підібрані художні твори, щоб позбутися тривожності та привести свої думки до ладу [30].

Отже, сучасні науковці вважають, що для створення сприятливих умов формування емоційної сфери особистості, для профілактики емоційних проблем ефективним є застосування казкотерапії та бібліотерапії як різновидів арттерапії.

Висновки до розділу 1

Виходячи з усього вищезазначеного, можна зробити наступні висновки:

1. Сучасна арттерапія – це форма психотерапії, де використовуються мистецтво і творчість для сприяння емоційному та психологічному благополуччю людини. Вона базується на використанні різних видів мистецтва, таких як малювання, література, музика, танець, театр та інші, для стимулювання самовираження, саморефлексії, ідентифікації емоційних станів і сприяння загальному психологічному здоров'ю.
2. Бібліотерапія використовується фахівцями як засіб емоційної підтримки, з метою виявлення та роботи з психологічними та емоційними проблемами клієнта. Казкотерапія допомагає клієнтам вивчати свої емоції,

конфлікти, травми та інші психологічні аспекти через творчий процес, шляхом обговорення переживань з фахівцем-психологом.

3. Наукові уявлення про біліотерапію та казкотерапію полягають в тому, що це різновиди арттерапії, які у своїй професійній діяльності можуть використовувати кваліфіковані психологи з метою профілактики або корекції різноманітних проявів емоційного неблагополуччя клієнтів. В якості проявів емоційного неблагополуччя більшість вчених виділяє високий рівень тривожності, часті переживання тривоги та страху.

РОЗДІЛ 2

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОВСЯКДЕННИМИ УЯВЛЕННЯМИ ПРО КАЗКОТЕРАПІЮ І БІБЛІОТЕРАПІЮ ТА ПРОЯВАМИ ЕМОЦІЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження

З метою виконання поставлених завдань, ґрунтуючись на даних теоретичного дослідження, нами було проведено дослідницьку роботу.

Мета емпіричного дослідження – встановити зв'язок між повсякденними уявленнями про бібліотерапію і казкотерапію та проявами емоційного неблагополуччя (тривогою, тривожністю, страхом).

Відповідно до мети дослідження було визначено наступні етапи:

- підібрати та застосувати емпіричні засоби, спрямовані на встановлення зв'язку між уявленнями про бібліотерапію і казкотерапію та проявами емоційного неблагополуччя;
- здійснити аналіз даних емпіричного дослідження;
- узагальнити результати емпіричного дослідження.

У ході емпіричного дослідження було сформовано дві вибірки: (1) група осіб, які не мають психологічної освіти та не навчаються на психолога – читачі Чернігівської обласної універсальної наукової бібліотеки імені Софії та Олександра Русових (n=61); (2) група осіб, які навчаються на практичного психолога – студенти III-IV курсів спеціальності «Психологія» Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (n=37).

Всі досліджувані – мешканці м. Чернігів. За статтю вибірка складалася з: перша вибірка (n=61) – 35 жінок та 26 чоловіків; друга вибірка (n=37) – 32 жінки та 5 чоловіків.

Також ми аналізували отримані емпіричні дані з урахуванням віку: для цього всіх досліджуваних було розподілено на дві вікові групи: юнацький та

зрілий вік. При цьому ми орієнтувалися на вікову періодизацію, запропоновану О. Сергєєнковою [28, с.55]: ранній юнацький вік (15-18 pp.), власне юнацький вік (19-21 pp.), ранній дорослий вік (22-35 pp.), середній дорослий період (36-60 pp.).

Усі випробовувані були детально проінструктовані щодо заповнення анкети та виконання методик. Для підвищення достовірності результатів дослідження проводилося анонімно, у бланках відповідей досліджувані вказували тільки вік і стать.

Емпіричне дослідження проводилося впродовж серпня – грудня 2023 року.

Всі отриманні дані заносилися до протоколів, і далі застосовувалися для обробки результатів.

В процесі нашого дослідження ми будемо спиратися на певні принципи. Так, на думку ряду дослідників, основними принципами якими повинні керуватися психологи вирішуючи поставленні завдання, є принципи свідомості та активності, наочності, систематичності і послідовності, доступності і т.д. Ми поділяємо цю точку зору і вважаємо, що ці принципи стосуються і покращенню емоційного стану у осіб юнацького та зрілого віку.

Конкретизуючи вищевикладене можна виділити наступні принципи:

1. Принцип свідомості і активності. Призначення принципу свідомості і активності полягає в тому, щоб сформувати, розвинути, активізувати у дослідника глибоко осмислене ставлення, стійкий інтерес і потребу в діяльності, а також спонукати до оптимальної активності. Адже правильний підбір методів та методик направлених на діагностику або корекцію емоційних станів у осіб юнацького та зрілого віку сприятиме зниженню тривожності та страхів як проявів емоційного неблагополуччя, покращенню загалом психічного здоров'я.

2. Принцип наочності. Принцип наочності зобов'язує будувати процес дослідження з широким використанням ілюстративного матеріалу, звукового матеріалу, з використанням різноманітних вправ.

3. Принцип доступності та індивідуалізації. Принцип доступності та індивідуалізації означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів діагностики. При реалізації принципу доступності та індивідуалізації методика для діагностики емоційних станів має бути простою, доступною, зрозумілою для виконання, а в індивідуальних випадках підбраною для кожної особистості окремо.

4. Принцип систематичності і послідовності полягає в побудові профілактичного процесу, так, щоб кожний захід був логічним продовженням попередньої роботи, закріплював і розвивав досягнутий результат.

Основними загальнонауковими методами, які ми використовували при написанні кваліфікаційної роботи є:

– аналіз і синтез.

Синтез (від грец. Synthesis – з'єднання) – це метод дослідження, який дозволяє з'єднувати елементи (частини) об'єкта, розчленованого в процесі аналізу, встановлювати зв'язки між елементами і пізнавати об'єкти дослідження як єдине ціле. При вивченні будь-якого конкретного об'єкта дослідження аналіз і синтез використовуються одночасно, оскільки вони взаємопов'язані.

Аналіз (від грец. Analysis – розкладання) – це метод дослідження, що полягає в тому, що предмет вивчення мислення або практично розчленовується на складові елементи (частини об'єкта, або його ознаки, властивості, відносини), при цьому кожна з частин досліджується окремо. Наприклад, в нашому випадку ми досліджували читання казок та літературних творів особами юнацького та зрілого віку з метою встановлення взаємозв'язку з вираженістю тривожності й страхів.

Найбільш загальна риса сучасної науки – це прагнення до теоретичного синтезу. Він дає можливість об'єднувати предмети або знання про них, тобто здійснювати їх систематизацію. Системний підхід в науці дозволяє глибше синтезувати знання про предмет дослідження.

Для вирішення поставлених у роботі завдань ми використовували один з

найбільш найбільш поширених методів дослідження – анкетування. Анкета включає в себе певний набір питань, сформульованих і пов'язаних між собою, її обсяг залежить від тих завдань, які необхідно вирішити в ході проведення дослідження. Нами був зроблений вибір в сторону анонімного анкетування. Розробки анкет представлено у додатках А та Б.

Діагностику стану емоційної сфери у досліджуваних осіб ми здійснювали також за допомогою анкетування та засобом використання наступних методик:

- С-тест (за авторством В. Леві);
- методика «Особистісна шкала проявів тривоги» (автор – Д. Тейлор).

Методичні процедури дослідження:

1. проаналізувати дані анкетування стосовно повсякденних уявлень про бібліотерапію та казкотерапію досліджуваних осіб (засобом використання частотного аналізу);

2. проаналізувати дані дослідження тривоги, тривожності та страху та визначити розподіл досліджуваних за рівнями прояву цих емоційних станів (засобом використання частотного аналізу);

3. встановити зв'язок між уявленнями про бібліотерапію та казкотерапію та проявами емоційного неблагополуччя (засобом кореляційного аналізу).

Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася засобом застосування комп'ютерної програми SPSS для Windows (V. 20).

2.2. Отримані результати та їх аналіз

2.2.1. Характеристика вибірок дослідження.

У нашому дослідженні було сформовано дві вибірки досліджуваних:

- (1) група осіб, які не мають психологічної освіти та не навчаються на психолога – читачі Чернігівської обласної універсальної наукової бібліотеки імені Софії та Олександра Русових (n=61);
- (2) група осіб, які навчаються на практичного психолога – студенти III-

IV курсів спеціальності «Психологія» Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (n=37).

2.2.1.1. Характеристика першої вибірки дослідження («непсихологи»).

Розподіл респондентів за віком подано на рис. 2.1:

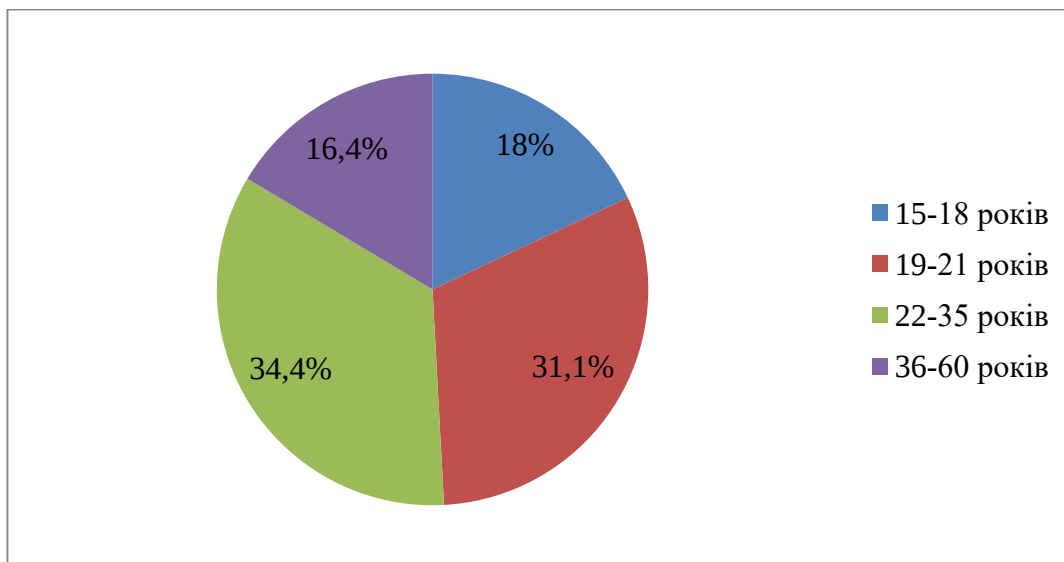


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком, %

Вік респондентів коливається від 15 років до 60 років, проте найбільший відсоток учасників, які взяли участь в опитуванні (34,4%) знаходяться у вікових межах від 22-35 років, а найменший відсоток учасників (16,4%) знаходиться у вікових межах 36-60 років.

Розподіл респондентів за статтю, представлений на рис. 2.2:

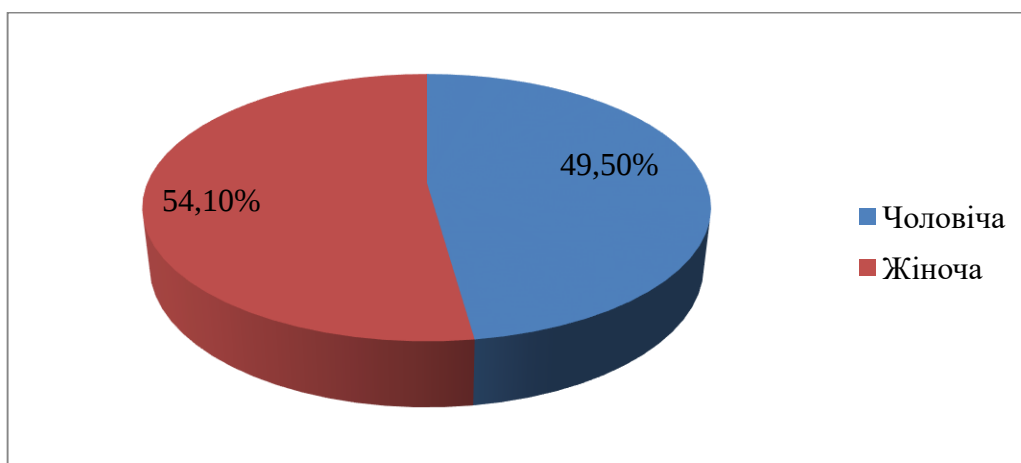


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю, %

Як ми бачимо у статевій структурі серед респондентів переважають жінки (54,1%), чоловіки становлять (48,5%).

2.2.1.1. Характеристика другої вибірки дослідження («психологи»).

Розподіл респондентів за віком подано на рис. 2.3:

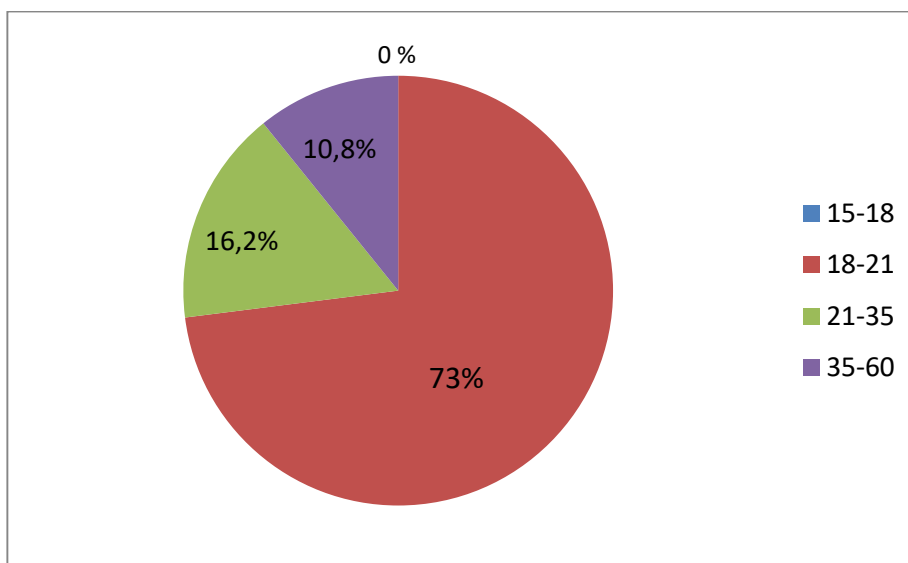


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за віком, %

Вік респондентів коливається від 18 років до 60 років, проте найбільший відсоток учасників, які взяли участь в опитуванні (73%) знаходяться у вікових межах від 18 - 21 років, а найменший відсоток учасників (10,8 %) знаходиться у вікових межах 35-60 років.

Розподіл респондентів за статтю, представлений на рис. 2.4:

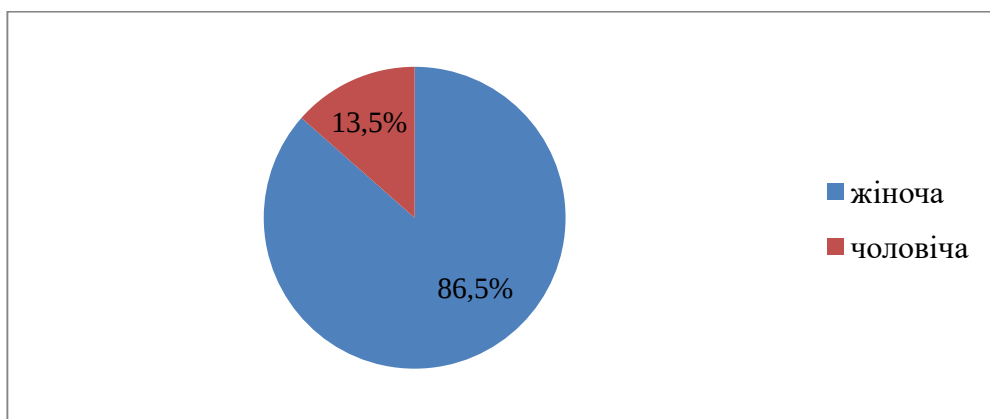


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за статтю, %

Як ми бачимо у статевій структурі серед респондентів переважають жінки (86,5%), чоловіки становлять (13,5%).

2.2.2. Результати дослідження уявлень респондентів про бібліотерапію та казкотерапію (дані анкетування)

2.2.2.1. Дослідження уявлень «непсихологів» (n=61) про бібліотерапію та казкотерапію.

Розподіл досліджуваних за результатами відповіді на питання анкети «Чи вважаєте ви казкотерапію та бібліотерапію засобами профілактики емоційних проблем?» наведений на рис. 2.5:

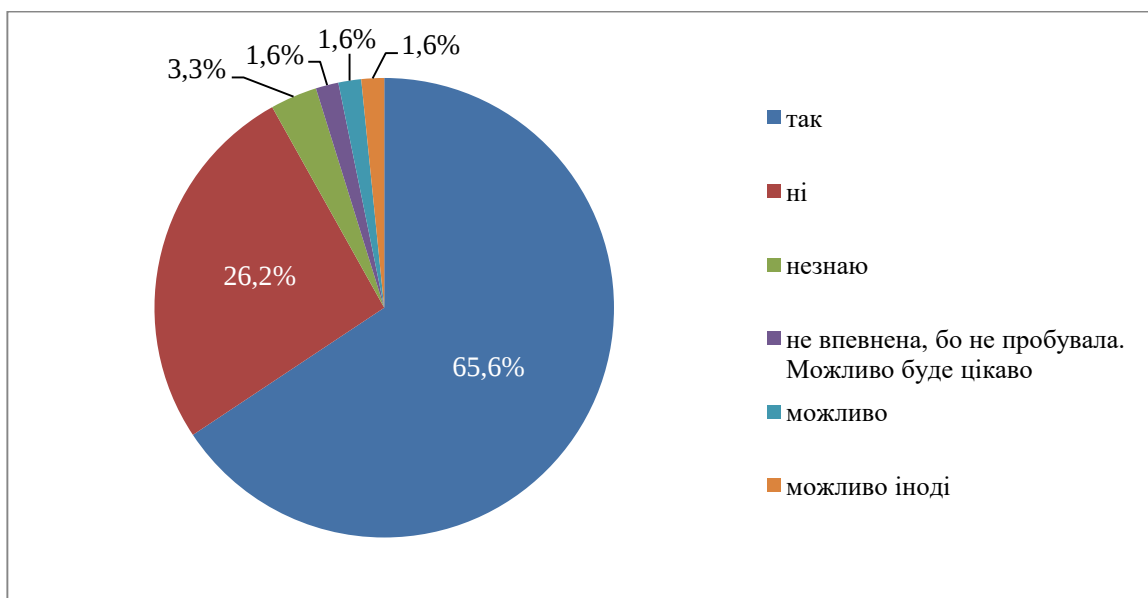


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за уявленнями про казкотерапію та бібліотерапію як засоби профілактики емоційних проблем, %

За наведеними даними більшість опитаних (66 %) вважають, що казкотерапія та бібліотерапія є засобами профілактики емоційних проблем. Поряд із тим, необхідно відзначити, що ці особи переважно вважають, що читання казок та літератури і є сутністю казкотерапії / бібліотерапії, не усвідомлюючи важливості обговорення прочитаного з фахівцем-арттерапевтом стосовно наявних емоційних переживань.

Розподіл досліджуваних за результатами відповіді на питання анкети стосовно ефективності використання казкотерапії та бібліотерапії в напружених емоційних ситуаціях наведений на рис. 2.6:

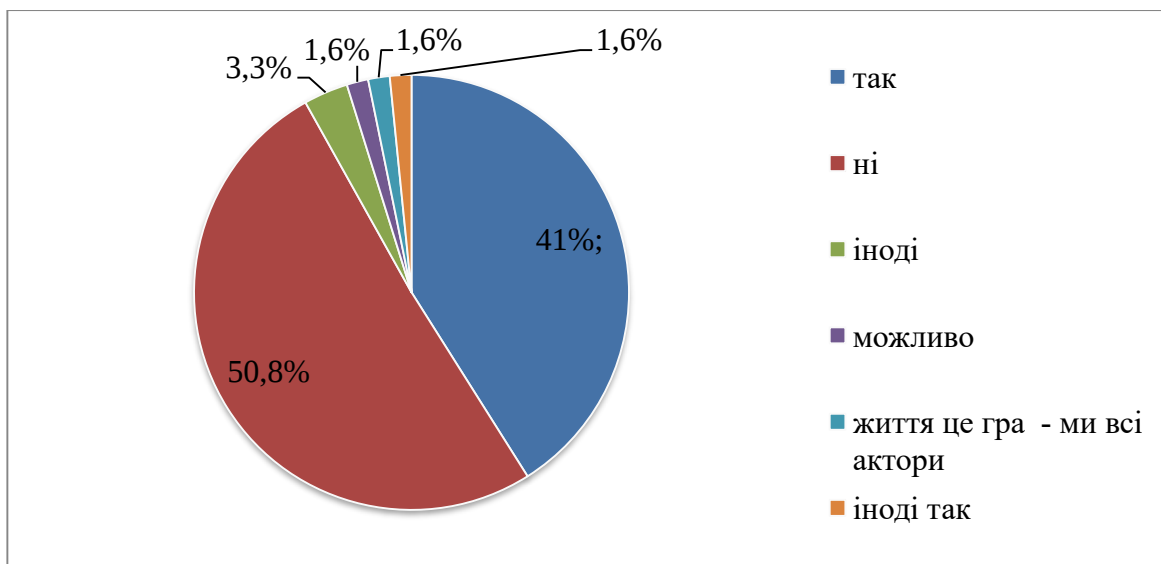


Рис. 2.6. Розподіл респондентів стосовно ефективності казкотерапії та бібліотерапії в напружених емоційних ситуаціях, %

Наведені дані засвідчують, що досить вагома частка опитаних (41 %) вважають казкотерапію та бібліотерапію ефективними для зниження емоційної напруги, проте при цьому також мають на увазі вільне читання казок та літератури без звернення до фахівця-психолога який володіє знаннями стосовно арттерапії.

2.2.2.2. Дослідження уявлень «психологів» (n=37) про бібліотерапію та казкотерапію.

Розподіл досліджуваних за результатами відповіді на питання анкети «Чи вважаєте ви казкотерапію та бібліотерапію засобами профілактики емоційних проблем?» наведений на рис. 2.7:

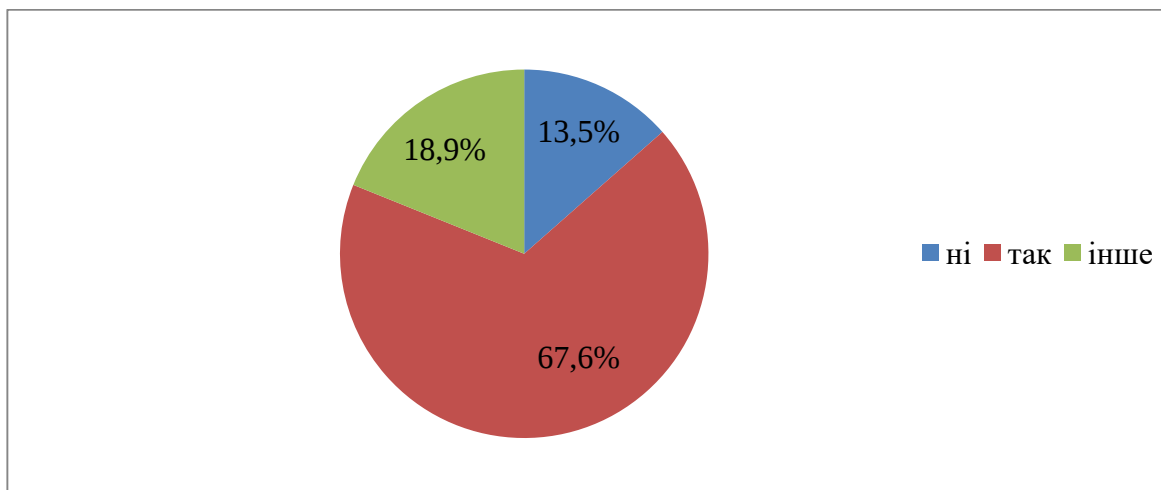


Рис. 2.7. Розподіл респондентів за уявленнями про казкотерапію та бібліотерапію як засоби профілактики емоційних проблем, %

За наведеними даними більшість опитаних (68 %) вважають, що казкотерапія та бібліотерапія є ефективними засобами профілактики емоційних проблем. Високий відсоток тих, хто підтримує ці методи, може вказувати на широке розуміння їхньої ефективності серед опитаних в контексті психологічної допомоги та самопізнання.

Розподіл досліджуваних за результатами відповіді на питання анкети «Як ви розумієте поняття «бібліотерапія»? наведений на рис. 2.8:



Рис. 2.8. Розподіл респондентів за уявленнями про бібліотерапію, %

За наведеними даними 83,8% респондентів вважають, що бібліотекотерапія це знання емоційного стресу засобом читання книжок певного змісту і тематики. Такий високий відсоток підтримки може вказувати на розповсюдженість і розуміння серед опитаних того, що читання книг може впливати на їхні емоційний стан і служити засобом позбавлення від стресу. Це говорить про загальне визнання та прийняття цього методу як одного з можливих засобів покращення емоційного самопочуття та боротьби зі стресом серед відповідної групи людей.

Розподіл досліджуваних за результатами відповіді на питання анкети «Як ви розумієте поняття «казкотерапія» наведений на рис. 2.9:

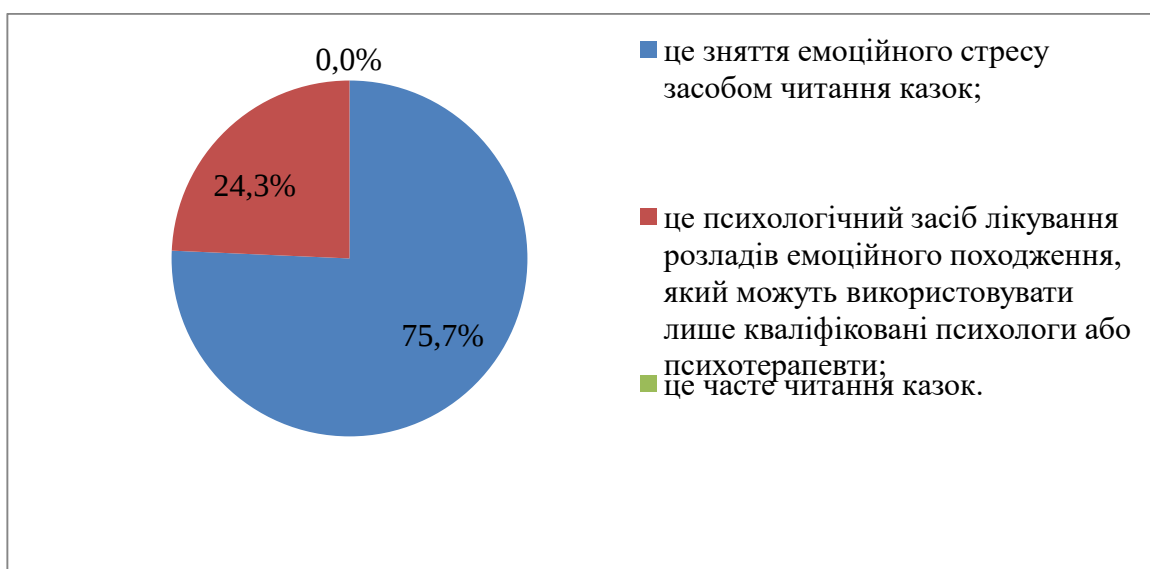


Рис. 2.9. Розподіл респондентів за уявленнями про казкотерапію, %

За наведеними даними 75,7% респондентів під поняттям «казкотерапія» розуміють «зняття емоційного стресу засобом читання казок». Це свідчить про те, що значна більшість учасників опитування розуміє казкотерапію як психотерапевтичний підхід, де читання казок виступає інструментом для розслаблення та позбавлення від емоційного напруження. За наведеними даними, 24,3% опитаних респондентів вбачають «казкотерапію» як психологічний засіб лікування розладів емоційного походження. Ці опитані зауважують, що цей метод може бути використаний тільки кваліфікованими психологами або психотерапевтами. Такий підхід свідчить

про їхнє уявлення про казкотерапію як серйозний інструмент, призначений для лікування психічних розладів, і вони вбачають його виключно як область професійної діяльності висококваліфікованих спеціалістів у галузі психології чи психотерапії.

Розподіл досліджуваних за результатами відповіді на питання анкети стосовно ефективності використання казкотерапії та бібліотерапії в напружених емоційних ситуаціях наведений на рис. 2.10:

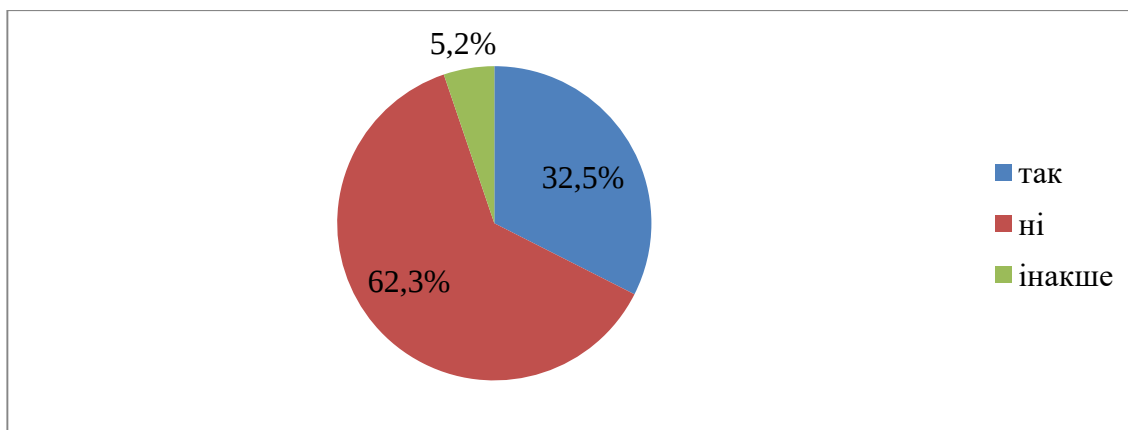


Рис. 2.10. Розподіл респондентів стосовно ефективності казкотерапії та бібліотерапії в напружених емоційних ситуаціях, %

Наведені дані засвідчують, що більшість опитаних, а саме 62,3%, не підтримують цю ідею. Тим часом, 32,5% вбачають ефективність використання казкотерапії та бібліотерапії в напружених емоційних ситуаціях. Це може вказувати на різні уявлення чи думки серед опитаних щодо ефективності цих методів у розвантаженні напруження та покращенні емоційного стану в умовах стресу. Такі результати дозволяють зрозуміти, що погляди на корисність цих методів можуть бути різноманітними у великій групі людей.

Розподіл респондентів за результатами відповіді на питання анкети стосовно перспектив казкотерапії та бібліотерапії (питання анкети: «Якою ви уявляєте бібліотерапію та казкотерапію у майбутньому?») наведений на рис. 2.11:



Рис. 2.11. Розподіл респондентів стосовно перспективності казкотерапії та бібліотерапії, %

Наведені дані свідчать про те, що 59,5% респондентів вважають, що бібліотерапія та казкотерапія будуть затребуваними, але частково. Це може бути пов'язано з їхнім переконанням, що в майбутньому будуть розвиватися більш сучасні напрями психотерапії, які частково витіснять або доповнять використання бібліотерапії та казкотерапії. З іншого боку, 32,4% опитаних обґрунтовують свою думку тим, що вони вірять у постійне удосконалення та ефективне використання бібліотерапії та казкотерапії як засобів подолання емоційного неблагополуччя. Це може свідчити про позитивний погляд на потенційні можливості розвитку цих методів у майбутньому.

Розподіл респондентів за результатами відповіді на питання анкети «Який з наведених напрямів психотерапії вам би хотілось вивчати більш поглиблено?» наведений на рис. 2.12:

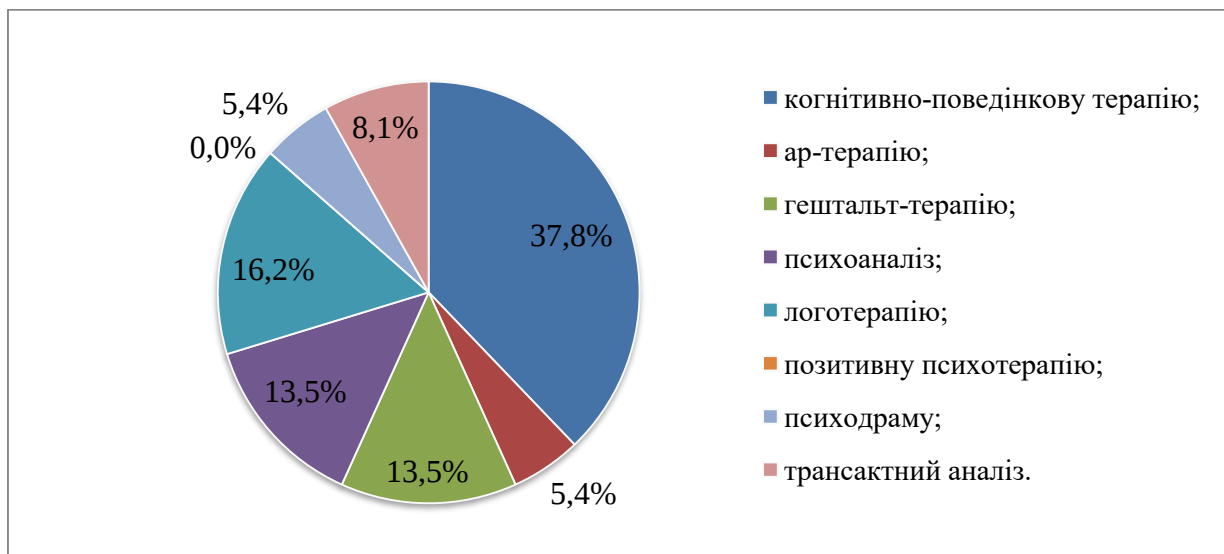


Рис. 2.12. Розподіл респондентів стосовно переваг у вивченні сучасних напрямів психотерапії, %

Наведені дані показують, когнітивно-поведінкова терапія є найбільш популярним напрямом для поглибленого вивчення серед респондентів-«психологів» (37,8%). Це може вказувати на загальну зацікавленість у методах, спрямованих на зміну мислення та поведінки для покращення емоційного стану. Логотерапія також має певну підтримку (16,2%). Це може свідчити про бажання дослідження методів, пов'язаних із знаходженням сенсу та значення життя, а також пошуку мотивації та цілей. Гештальт-терапія та психоаналіз також зазнали певної підтримки, хоча у меншій мірі (13,5%). Це може вказувати на інтерес до вивчення психотерапевтичних підходів, що акцентують на роботі з особистісним розвитком та вирішенні внутрішніх конфліктів.

За даними, наведеними на рис. 2.12 лише незначний відсоток студентів-«психологів» (5 %) бажає поглиблено вивчати арттерапію. Це може свідчити про те, що опитані вважають знання про цей напрям психотерапії для себе вже відомими та засвоєними, хоча результати анкетування, наведені вище, показали хибність уявлень про такі різновиди арттерапії як бібліотерапія та казкотерапія.

2.2.2.3. Дослідження читацьких характеристик «непсихологів» (n=61).

Розподіл відповідей респондентів за питанням анкети «Яким жанрам та темам літератури Ви віддаєте перевагу?» наведені на рис. 2.13:

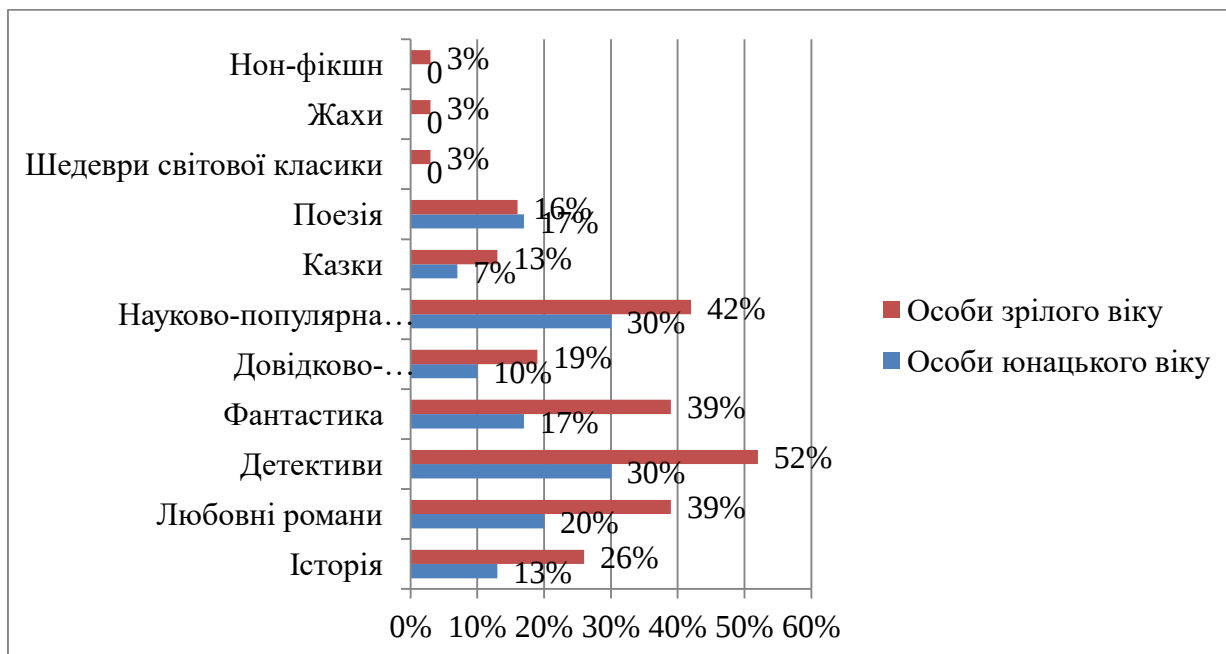


Рис. 2.13. Розподіл респондентів за жанрами та темами літератури яким віддають перевагу, %

Аналізуючи відповіді на дане питання можна зробити висновок що, як особи юнацького віку так і особи зрілого віку цікавляться різними жанрами та темами літератури. У осіб юнацького віку великою популярністю користуються детективи (30%) та науково-популярна література (30%). На останньому місці за уподобаннями осіб юнацького віку є казки (7%), жахи, шедеври світової класики взагалі не читають. Серед осіб зрілого віку також найбільшу перевагу віддають також детективам (52%), науково-популярній літературі (42%), фантастиці (39%) та любовним романам (39%). Дане питання анкети показало, що казки полюбляють читати лише (13%) респондентів зрілого віку. Необхідно удосконалювати діяльність бібліотеки, щоб мотивувати як осіб юнацького так і осіб зрілого віку читати казки.

Відповіді на запитання «Який літературний твір ви читали останнім часом?» отримали наступні: Джонатан Свіфт «Гулівер», Ірвін Ялом «Брехуни на кушетці», Альфред де Мюссе «Сповідь сина сторіччя», М. Мітчел

«Віднесені вітром», О. Забужко «Польові дослідження українського сексу», Зозулін Михайло та Августина «Молитва матері», Екхарт Толле «Сила моменту тепер», Поезія Ліни Костенко, Даніель Канеман «Думай повільно, вирішуй швидко», Лоран Гунель «Бог подорожує інкогніто», Агата Крісті, Анна Лембке «Дофамінове покоління», Джеймі Макгуайр «Моє прекрасне нещастя», Д. Глуховський «Метро 2034», Стівен Кінг «Куджо», Рей Бредбері «451° по Фаренгейту», Лі Бардуга «Тінь та кістка», Шерлок Холмс, «Гаррі Поттер і філософський камінь» Джоан Роулінг «39 ключей», Кріс Воллес і Міч Вайсс «Зворотний відлік», Казки, Галина Максимів «Лісові хлопці», П. Мирний «Повія», М. Булгаков «Майстер і маргарита», Джоан Роулінг «Убивчий білий», В. Нестайко «Твори Кокотюхіна, Тореодори з Васюківки», О. Дюма «Королева Марго», Казка «Хлопчик зірочка» Оскара Уальда, Маркус Зюзак «Книжковий злодій», Люко Дашвар «Село і люди», Анджей Сапковський «Відьмак», Артур Конан Дойль «Собака баскервілів», Ліна Костенко «Триста поезій», Володимир Барагура «Меч і книга», І. Котляревський «Енеїда», Крістін Генна «Чотири вітри», Лі Бардуга «Шістка воронів», Макс Кідрук «Не озирайся і мовчи», Ден Браун «Код да вінчі», Саллі Торн «Мій коханий ворог», М. Олекса «Перші», Берн «Ігри в які грають люди».

Як ми бачимо, респонденти віддають перевагу літературним творам американських, французьких, німецьких та іншим зарубіжним авторам, українських письменників мало читають. Особливо порадувало те, що деякі респонденти зазначили що останній прочитаний літературний твір це була казка. Сподіваємося, що сучасні автори не дадуть казкам перетворитися на забутий жанр.

Зміни, що відбуваються на наших очах, щодо практик читання, читацької поведінки та читацького смаку настільки стрімкі і радикальні, що ми ледве встигаємо їх усвідомити. Як зазначають фахівці, змінюється роль читання у сім'ї, його значення у контексті освіти, місце у загальній структурі життєдіяльності суспільства. Змінюються основні характеристики читання,

тривалість, способи роботи з друкованими та електронними текстами, репертуар та читацькі уподобання.

На питання анкети «Чи подобається Вам читати казки?» респонденти відповіли наступним чином (рис. 2.14):

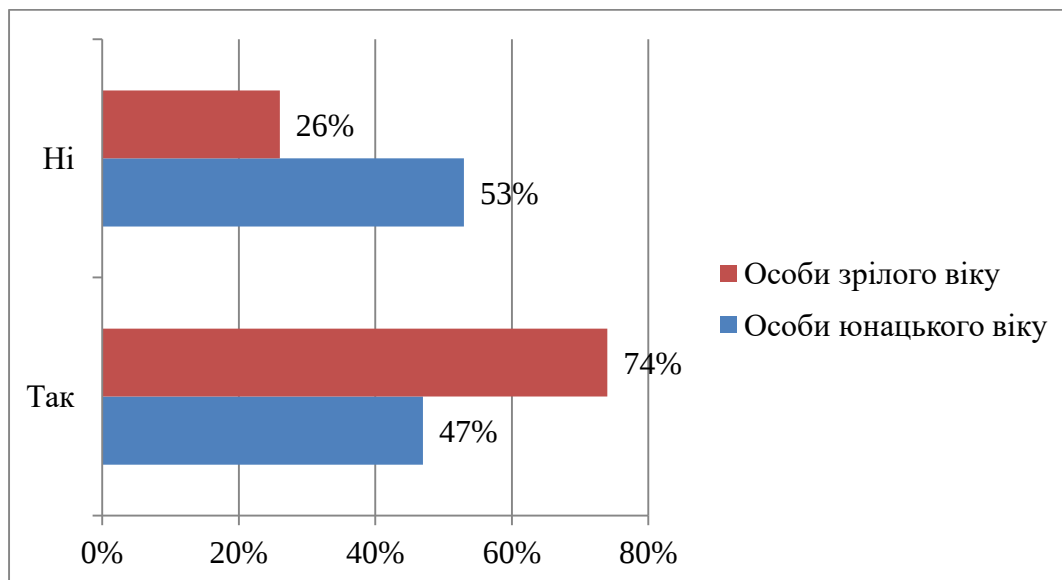


Рис. 2.14. Розподіл респондентів «Чи подобається читати казки», %

Результати свідчать про те, що читанню казок більшу беревагу віддають респонденти зрілого віку (74%), порівняно з особами юнацького віку (47%). Отже, можна дійти висновку, що у більшості респондентів є інтерес до читання казок, що визначає значущість казкотерапії у житті осіб юнацького та зрілого віку. Цікаво, що серед тих, хто негативно відповів на це питання, більше всього осіб юнацького віку (53%), це саме та категорія читачів, які найбільше люблять читати детективи та фантастику.

Відповіді на запитання «Чому Ви читаєте літературні твори?» представлено на рис. 2.15:

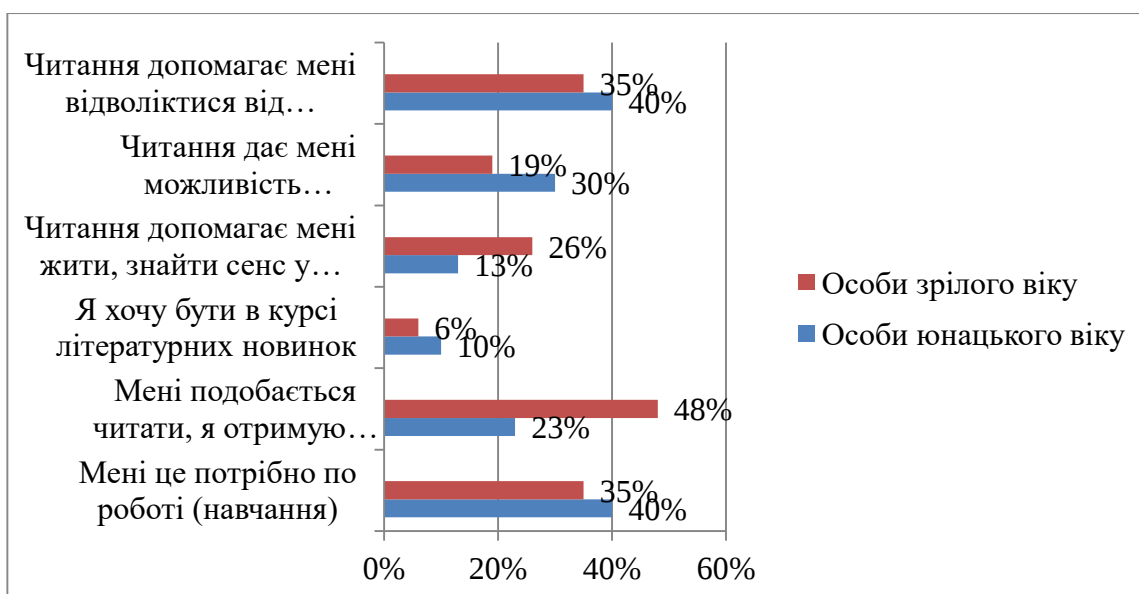


Рис. 2.15. Розподіл респондентів «Чому ви читаете літературні твори», %

Як ми бачимо основними причинами чому особи юнацького віку читають літературні твори пов'язана з навчальною діяльністю (40%) та те що читання допомагає їм відволіктися від навколишнього світу, пожити інший життям (40%), також (30%) респондентів зазначили, що читання дає можливість емоційного співпереживання, якого не вистачає у реальному житті, найменше цікавлять опитаних респондентів юнацького віку те щоб бути в курсі літературних новинок (10%). На питання «Чому ви читаете літературні твори» (48%) респондентів зрілого віку відповіли, що їм подобається читати, що вони отримують задоволення від читання. Також їх супроводжує мета про те, що читання допоможе їм відволіктися від навколишнього світу, пожити інший життям (35%).

2.2.3. Результати дослідження емоційних станів досліджуваних (за даними анкетування).

На питання анкети «Який ваш емоційний стан на сьогодні?» респонденти (n=61) відповіли наступним чином (рис. 2.16):

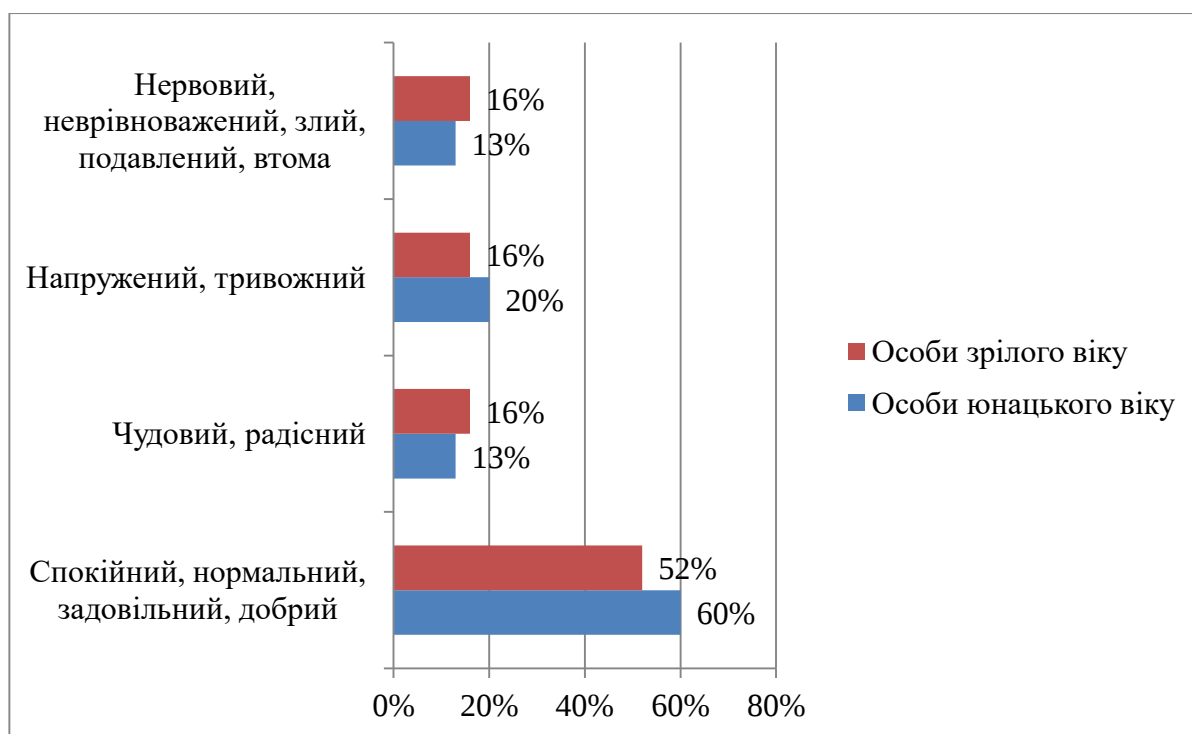


Рис. 2.16. Розподіл респондентів «Ваш емоційний стан на сьогодні?», %

Як ми бачимо більшість респондентів мають спокійний, нормальний, задовільний, добрий емоційний стан. Відповіді респондентів розподілилися наступним чином:

Емоційний стан осіб юнацького віку:

- нервовий, неврівноважений, злий, подавлений, втома – (16%);
- напружений, тривожний – (16%);
- чудовий, радісний – (16%);
- спокійний, нормальний, задовільний, добрий – (52%).

Емоційний стан осіб зрілого віку:

- нервовий, неврівноважений, злий, подавлений, втома – (13%);
- напружений, тривожний – (20%);
- чудовий, радісний – (13%);
- спокійний, нормальний, задовільний, добрий – (60%).

На питання анкети «Чи присутні на даний момент у Вас тривога та страх?» респонденти відповіли наступним чином (рис. 2.17):

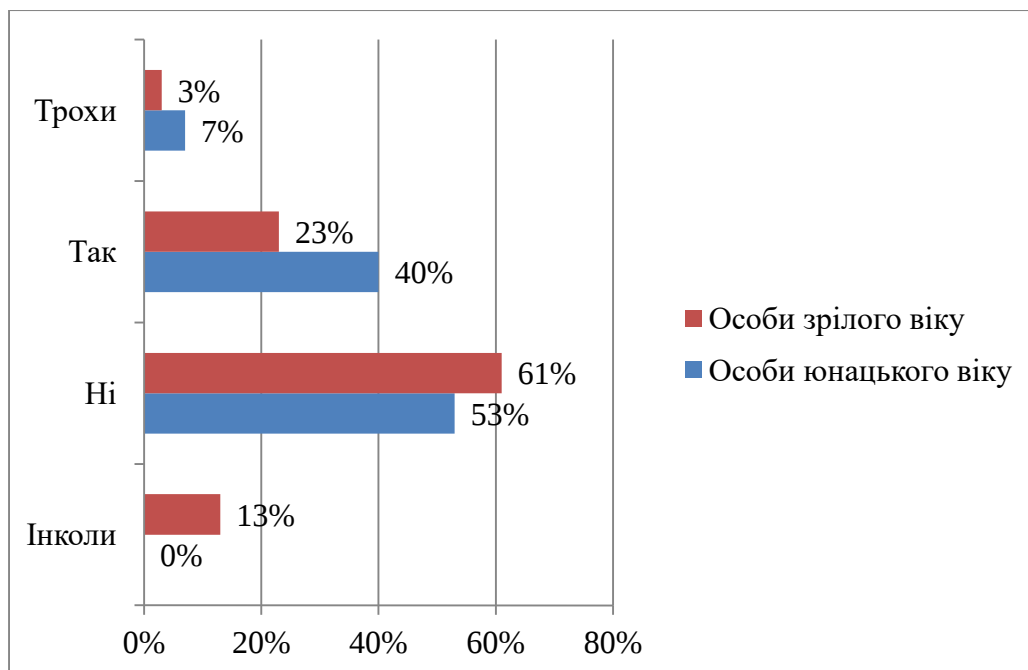


Рис. 2.17. Розподіл респондентів «Чи присутні на даний момент у Вас тривога та страх?», %

Встановлення рівня вираженості тривожності й страхів у осіб юнацького та зрілого віку показало, що в осіб юнацького віку більш присутні на даний момент тривога та страх (40%), ніж у осіб зрілого віку (23%). Також (61%) респондентів зрілого віку відповіли що на сьогодні не відчувають, ні тривоги, ні страху, (53%) – юнацького віку.

Відповіді респондентів-«психологів» (n=37) на питання анкети «Наскільки ви схильні до переживань тривоги?» представлений на рис. 2.18.

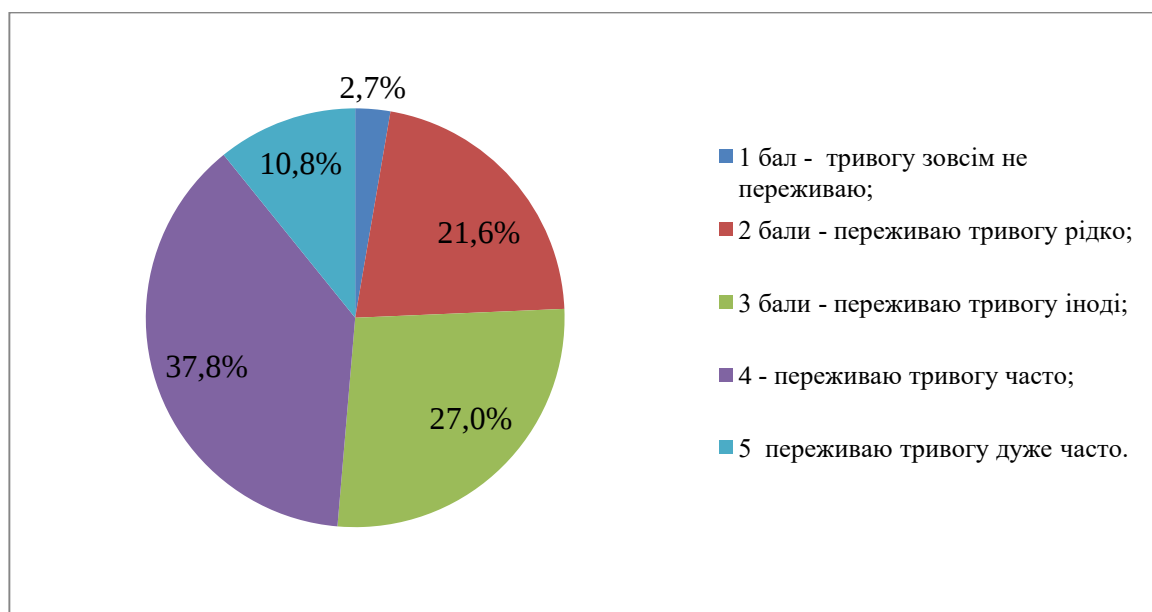


Рис. 2.18. Розподіл респондентів за схильністю до тривоги,%

Наведені дані показують, різноманітні рівні схильності до тривоги серед опитаних респондентів. Часто переживають тривогу – 37,8%: ця група має високий рівень тривожності, що може вказувати на систематичні та часті епізоди тривоги, які впливають на їхній щоденний режим та емоційний стан. Іноді переживають тривогу – 27%: це говорить про те, що ця група респондентів час від часу має епізоди тривоги, але це не є регулярним явищем для них. Рідко переживають тривогу – 21,6%: ця група має низький рівень тривожності, що означає, що у них рідко виникають епізоди тривоги або вони легко впораються з ними.

Відповіді респондентів-«психологів» на питання анкети «Наскільки ви схильні до переживань страху?» представлений на рис. 2.19.

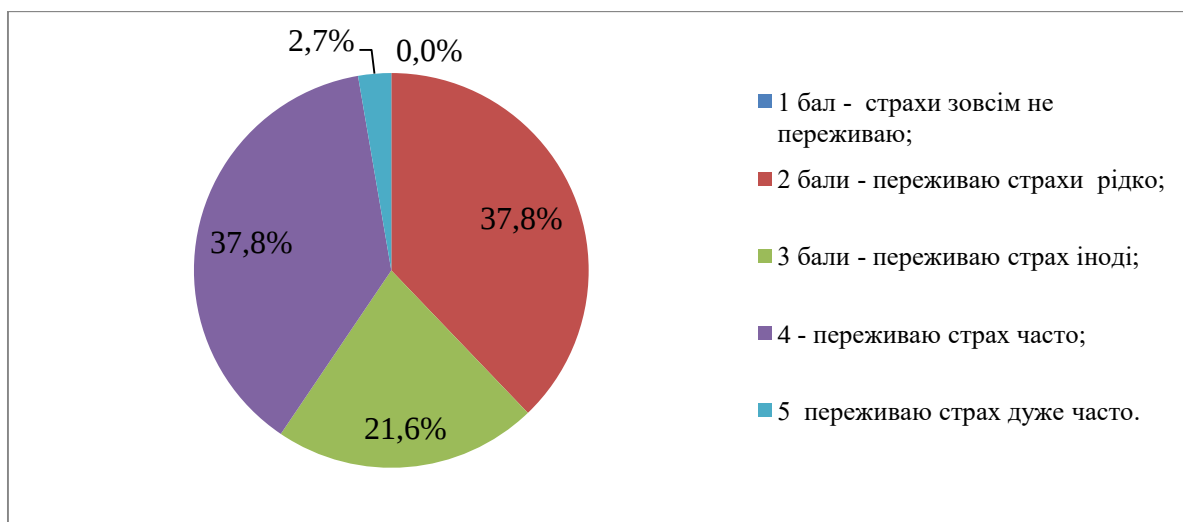


Рис. 2.19. Розподіл респондентів за схильністю до страхів,%

Наведені дані засвідчують, існує різноманіття щодо схильності до відчуття страху: часто переживають страх – 37,8%: ця група має високий рівень схильності до відчуття страху, і це може вказувати на те, що страх є значущим аспектом їхнього емоційного досвіду. Рідко переживають страх також – 37,8%: це може свідчити про те, що у цієї групи людей страх не є частим явищем в їхньому житті. Іноді переживають страх – 26,1%: ця група має проміжний рівень схильності до відчуття страху і періодично може відчувати його вплив.

2.2.4. Результати дослідження тривожності та страху як проявів емоційного неблагополуччя.

Дані дослідження за методикою особистісної шкали проявів тривоги Тейлор подано в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1.

Результати проявів тривоги за шкалою Тейлор

Рівень проявів тривоги	Абс. кількість респондентів	%
Дуже високий рівень	-	-
Високий рівень	20	33%
Середній рівень (з тенденцією до високого)	31	51%
Середній рівень (з тенденцією до низького)	9	15%
Низький рівень	1	1%

Результати свідчать про те що: високий рівень проявів тривоги мають 20 (33%) опитаних осіб, у 31 (51%) респондента переважає середній рівень (з тенденцією до високого) проявів тривоги, середній рівень (з тенденцією до низького) проявів тривоги – 9 (15%) осіб, та 1 (1%) особа має низький рівень прояву тривоги. Наведені результати унаочнено на рисунку 2.20.

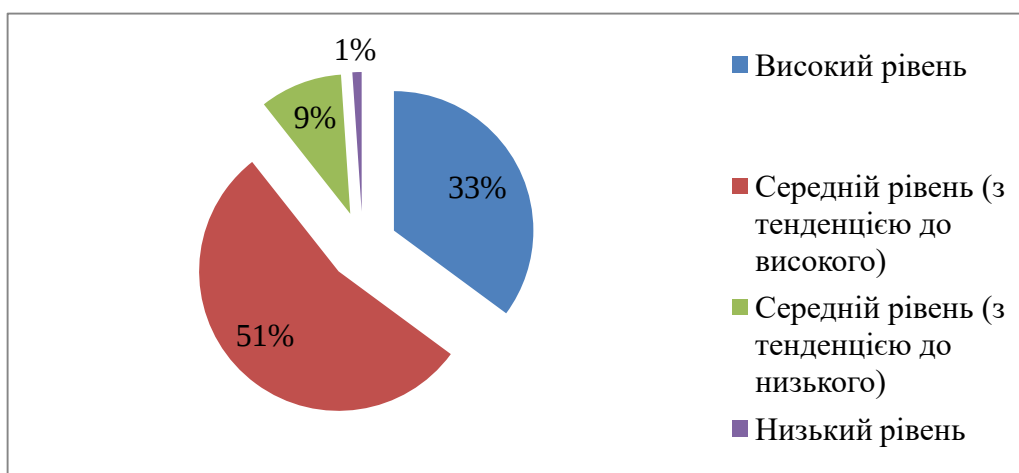


Рис. 2.20. Результати дослідження даних за методикою особистісної шкали проявів тривоги Тейлор

Середній рівень (з тенденцією до високого) проявів тривоги, може позначати, що на момент опитування емоційний стан респондентів можна

охарактеризувати як спокійний. Даному стану притаманні товариськість, помірна самооцінка. Це більш відкриті люди, на відміну тих, хто має високу тривожність. Але вони так само можуть відчувати безпричинне занепокоєння, коли для цього немає видимих причин.

Респонденти які мають середній рівень тривожності (з тенденцією до низького) мають свою думку, вміють її висловлювати та відстоювати. У них досить висока самооцінка та незалежність поглядів. Спокійно ставляться до критики. Є схильність до лінощів. Переживають в тих випадках, коли для цього справді є привід. Високий рівень тривоги може супроводжуватися високою емоційністю, низькою самооцінкою. Індивідууми сприйнятливі до критики, бояться висловлювати свою думку та висловлювати почуття. Такі люди гірше працюють у стресових ситуаціях. Вони відчують необхідність у визнанні. Можуть спостерігатись фізичні прояви тривожності. Необхідно навчитися справлятися з напруженими ситуаціями та зберігати самовладання для запобігання розвитку психосоматичних захворювань. Особи з низьким рівнем тривожності здатні відчувати страх і напругу, але тільки в момент, коли потенційно небезпечна ситуація вже виникла.

Результати обробки даних згідно С-тесту В. Леві представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати обробки даних дослідження рівнів страху В. Леві (С-тест)

Рівні	Абс. кількість респондентів	%
Гіпер-Альфа	-	-
Альфа Сміливий	2	3%
Бета Впевнений	9	15%
Гама Коливний	29	47%
Тета Тривожний	17	28%
Омега Тремтливий	4	7%
Гіпер-Омега	-	-

Результати таблиці 2.2 показують що серед опитаних респондентів є 2 (3%) особи, яких можна віднести до Альфа Сміливих. Вони дуже впевнені і врівноважені люди з низьким рівнем тривожності. Не схильні до жодних

страхів, завжди сміливі. Щоб їх злякати, треба дуже постаратися і це буде лише ненадовго. 9 (15%) респондентів – відносяться до Бета Впевнених. Ці особистості досить впевнені, із середнім рівнем тривожності, із сильною психікою, але не дуже стійкою. Страх у таких людей виникає зазвичай відповідно до реальних загроз, але іноді може перевищувати їх масштаб. А коли погрози пройдуть, може залишатися як слідова реакція та переноситися на ситуації, де погроз уже немає. А загалом по відношенню до тривоги і страху ці респонденти відносяться до норми. Вони здатні самостійно і значно покращити свої показники та допомогти іншим.

29 (47%) – Гамма Коливний – респонденти справляють враження людей досить впевнених. Але всередині не зовсім такі, хоч їм, можливо, так не здається. Рівень тривожності, загалом, в нормі, але у деяких сферах і/або в певний час виходить її межі: бувають стани недовірливості і тривоги, недостатньо виправдані обставинами. Своє занепокоєння опитані респонденти можуть майстерно приховувати безтурботністю, іноді стають занадто метушливими, а коли хочуть приховати страх від себе самих, з'являється агресивність. Підсвідомі страхи обмежують досягнення респондентів у тих галузях, де у них сформовані здібності. Таким особам варто попрацювати зі своїм почуттям страху.

17 (28%) респонденти – Тета Тривожні. Дані респонденти справляють враження людей врівноважених, але насправді вони дуже схильні до страхів. Їх рівень тривожності загалом вищий за норму. Від оточуючих вони можуть приховувати, але від себе приховвати страх не можуть. Коріння багатьох нездужань – саме у страхах. При реальних загрозах можуть виявляти непомірне шаленство, а іноді – відступати, також можливі неадекватні панічні реакції. На ґрунті страхів можуть виникати зриви, тому рекомендовано звернутися за кваліфікованою допомогою.

4 (7%) Омега Тремтливі. Страх – панує все життя у даних респондентів, вони сприймають його як суцільну загрозу. Часто не відрізняють реальних загроз від уявних; можливі невинуваті страхи - фобії, що мають нав'язливий

характер. Страх спонукає максимально звузити межі їх існування. Доведеться як слід зайнятися своїм емоційним станом, добре б було звернутися за допомогою до кваліфікованого спеціаліста.

2.2.5. Зв'язок між уявленнями про бібліотерапію і казкотерапію та проявами емоційного неблагополуччя.

2.2.5.1. Зв'язок між уявленнями досліджуваних-«непсихологів» (n=61) про бібліотерапію і казкотерапію та наявністю у них тривоги та страху.

У табл. 2.3 наведено дані щодо кореляцій між уявленнями про казкотерапію і бібліотерапію та вираженістю у досліджуваних тривоги та страху. Загальні дані кореляційного аналізу представлені у Додатку В.

Таблиця 2.3

Зв'язок між уявленнями про казкотерапію і бібліотерапію та вираженістю тривоги та страху («непсихологи», n=61)

Змінні	Наявність страху	Наявність тривоги
Уявлення про казкотерапію та бібліотерапію як засоби профілактики емоційного неблагополуччя	-0,430**	-0,473**
Використання казкотерапії та бібліотерапії для зниження емоційної напруги (за уявленням респондентів – засобом читання книжок)		-0,373**
Уявлення про перспективи бібліотерапії та казкотерапії		

У табл. 2.3. наведено обернену кореляцію між уявленням про казкотерапію і бібліотерапію як засоби профілактики емоційного неблагополуччя та тривогою (-0,473**) і страхом (-0,430**). Це означає, що люди, які вірять в те, що ці різновиди арттерапії можуть бути корисними для зняття емоційної напруги, зазвичай менше переживають тривогу та страх. Зазначені дані можна пояснити ефектом плацебо – покращенням самопочуття людини завдяки тому, що вона вірить у ефективність деякого впливу, насправді нейтрального.

Також у табл. 2.3 наведено обернену кореляцію між уявленням щодо використання казкотерапії і бібліотерапії через читання книжок та наявністю у досліджуваних тривоги ($-0,373^{**}$). Ці дані можна пояснити розслаблювальним ефектом при читанні улюблених творів, вірогідно це сприяє зниженню тривоги.

Таблиця 2.4

Зв'язок між уявленнями щодо казкотерапії й бібліотерапії та віком

Змінні	Позитивні уявлення про казки	Уявлення про казкотерапію та бібліотерапію засоби профілактики емоційного неблагополуччя
Вік	0,303*	0,257*

* - рівень значущості 0,05;

** - рівень значущості 0,01.

За даними табл. 2.4. виявлено наступні кореляції:

1. Вік читачів та їх позитивні уявлення про казки мають слабкий позитивний зв'язок ($0,303^*$). Це може означати, що ніж старше стають люди, тим більш позитивно вони сприймають казки, і можуть ставати більш зацікавленими в читанні казок. Вірогідно це пов'язано з ескапізмом як захисним механізмом, коли виникає бажання «втекти» у вигаданий світ рятуючись від перевантаження, від безрадісних аспектів реального життя.

2. Вік читачів та уявлення ними казкотерапії й бібліотерапії як засобів профілактики емоційного неблагополуччя також мають позитивний статистично значущий зв'язок ($0,257^*$). Це може свідчити про те, що ніж більш старшими за віком стають читачі, тим більше вони схильні вірити у позитивний вплив казкотерапії й бібліотерапії на їх емоційний стан.

Також у нашому дослідженні виявлено зв'язок між наявністю тривоги та літературними уподобаннями (Таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

**Зв'язок між наявністю тривоги
та літературними уподобаннями**

Літературні уподобання (домінантні жанри літератури)	Наявність тривоги
Історія	
Любовний роман	- 0,339**
Детектив	- 0,311*
Науково-популярна література	
Фантастика	
Поезія	
Казки	- 0,471**
Енциклопедично-довідникові видання	

* - рівень значущості 0,05;

** - рівень значущості 0,01.

За результатами даних кореляційного аналізу, наведених у Табл. 2.5 – існує зв'язок між відсутністю переживань тривоги та страху та певними літературними уподобаннями. Аналіз даних показав, що читання романтичних творів, зокрема любовних романів, має негативний взаємозв'язок з наявністю тривоги (-0,339**). Це означає, що люди, які люблять читати любовні романи, можуть відчувати менше тривоги. Вірогідно любовні романи пропонують такий розважальний сюжет, який може стимулювати появу позитивних емоцій та сприяти відволіканню від повсякденних емоційних проблем.

Тяжіння читати детективи також має негативний взаємозв'язок із наявністю тривоги (-0,311*). Отримані дані є дещо парадоксальними, проте їх можна інтерпретувати як такі, що переживання читачами гострих сюжетів детективів сприяє їх залученості у сюжет та катарсису (звільненню від негативних емоцій через співпереживання). На нашу думку, читання детективів може відволікати людей від їхніх повсякденних проблем, стимулювати їхню уяву, в якій вони можуть переживати свої власні побоювання та тривоги. Вірогідно, розв'язання загадок і таємниць у детективних сюжетах може створювати відчуття досягнення та задоволення, що теж допомагатиме знизити тривогу.

Літературні уподобання читачів щодо читання казок також показали негативний взаємозв'язок з переживаннями тривоги (-0,471**). Це означає, що читання казок може стимулювати зниження тривоги. Вважаємо, що більшість казок містить моральні настанови, які можуть сприяти розвитку емоційної саморегуляції людини.

Інші жанри літератури, такі як науково-популярна література, фантастика, поезія та енциклопедії, у нашому дослідженні не показали вираженого статистично значущого зв'язку з наявністю тривоги та страху.

Отже, в результаті проведення дослідження ми встановили, що існує обернений зв'язок між уявленнями про казкотерапію та бібліотерапію як засоби зниження емоційної напруги та наявністю тривоги і страху.

2.3. Практичні рекомендації щодо використання вправ з казкотерапії і бібліотерапії як засобів профілактики емоційного неблагополуччя

На основі аналізу наукової літератури та врахуванням отриманих даних у результаті емпіричного дослідження нами розроблено практичні рекомендації щодо використання казкотерапії та бібліотерапії з метою профілактики емоційного неблагополуччя. Вважаємо необхідним розповсюдження серед осіб різного віку інформації стосовно поглиблення знань щодо сутності бібліотерапії та казкотерапії, акцентуванням уваги пересічних осіб на тому, що це важливі арттерапевтичні методи, які можуть використовувати кваліфіковані психологи або психотерапевти з метою профілактики або коригування проявів емоційного неблагополуччя (тривоги, тривожності, страхів, депресивних настроїв та ін.) у тих, хто до них звертається за психологічною допомогою.

Кваліфіковані психологи можуть запропонувати сеанси казкотерапії та бібліотерапії залежно від характеру встановленої емоційної проблеми.

1. Сеанси казкотерапії для юнацького віку:

– тематичні сесії: складання та розповідь казок, які стосуються важливих

аспектів юнацького життя, наприклад, казки про подолання викликів, прийняття себе та розвиток особистості.

Наприклад: тематична сесія «Казка про власну силу»

Мета: сприяти розвитку внутрішньої сили та впевненості у собі у осіб юнацького віку. Реалізація: спільне створення казки: учасники групи разом вибирають тему: «Подолання Викликів» та разом створюють казку, де головний герой зіткнеться із складнощами та знаходитиме внутрішню силу для їх подолання.

Рольова гра «Перевтілення героя»: учасники обирають персонажів з казки та виконують рольову гру, де герої зазнають викликів та вчаться приймати себе. Після гри обговорюється, як ці виклики відображають реальні ситуації життя. Групове читання та обговорення: кожен учасник обирає або пише свою коротку казку про подолання викликів, прийняття себе чи особистісний розвиток. Потім група обмінюється своїми творіннями та обговорює вивчені уроки. Відкрита дискусія: ведення відкритої дискусії про те, як учасники сприймають події в казках і як це відображається на їхньому особистому досвіді. Заспокоювання бурхливих емоцій та спільне виявлення ресурсів для подолання труднощів. Інтерактивна вправа «Казковий герой у моєму житті»: учасники створюють афіші чи колажі, де вони визначають себе як казкових героїв, що подолали виклики. Кожен пояснює свій вибір та обґрунтовує, як це відображається на їхньому реальному житті. Заключне рефлексування: групова рефлексія над тим, які важливі уроки можна взяти з казок, і як це може впливати на юнацьке самоприйняття та особистісний розвиток.

Вище зазначена тематична сесія не лише сприяти творчому вираженню учасників, але й дозволить їм глибше розуміти власні сили та можливості в процесі вирішення викликів життя.

– казкові герої-приклади: обговорення вчинків казкових героїв як прикладів мудрості, мужності та самопізнання для стимулювання саморозвитку та підтримки позитивних цінностей.

Наприклад: «Мудрість та Саморозвиток через приклади казкових героїв».

Мета: використання вчинків казкових героїв як виховних прикладів для стимулювання саморозвитку та підтримки позитивних цінностей.

Реалізація: вибір казкових героїв: учасники обирають своїх улюблених казкових героїв або таких, які їх надихають. Кожен обирає персонажа для подальшого обговорення. Аналіз вчинків героїв: учасники розглядають конкретні вчинки обраного казкового героя та аналізують, які цінності та риси характеру вони втілюють. Групове обговорення: обговорення впливу цих вчинків на саморозвиток та формування позитивних цінностей у героя та, можливо, в самих учасників. Порівняльний аналіз героїв: порівняння вчинків обраних героїв із власним досвідом та цінностями учасників. Які аспекти можна адаптувати в повсякденному житті для досягнення мудрості та саморозвитку? Індивідуальні рефлексії: кожен учасник веде короткий запис про те, які вчинки казкового героя їхнього вибору можна б використати для власного саморозвитку та підтримки позитивних цінностей. Створення казки: групова або індивідуальна творча вправа: учасники створюють коротку казку про себе як героя, враховуючи вчинки та цінності обраного казкового персонажа. Публічна презентація та обговорення: учасники, якщо бажають, можуть поділитися своїми казками та обговорити, як їхні вибори та вчинки можуть впливати на їхній особистий розвиток.

Цей приклад стимулює внутрішню рефлексію, сприяє вибору позитивних прикладів для наслідування та важливих цінностей для саморозвитку.

2. Експресивні методи для зрілого віку:

– техніки психологічної безпеки: робота з казками, що активізують рефлексію та розвиток стратегій зняття стресу для підтримки психологічної стійкості.

Наприклад: казкова рефлексія «Герой та Виклик»:

Мета: сприяти саморефлексії та виявленню стратегій подолання викликів.

Реалізація: читання казки, де герой стикається з викликами або труднощами. Учасники обговорюють, як герой реагує та подолає труднощі, і чим це може бути корисним для них особисто.

– казкові метафори: використання метафор у казках для висвітлення складних життєвих ситуацій, що сприяє засвоєнню нових способів розуміння власних емоцій та думок. Наприклад, казка «Ведмідь і сонце». Метафора сонця, що з'являється після хмарного дня, може відображати надію на зміну в складних життєвих ситуаціях. Розкриваючи цю казку, можна висвітлити те, що навіть після темних часів приходить світло. Казкові метафори можуть бути використані як основа для глибокої рефлексії та обговорення складних тем, що виникають у житті осіб зрілого віку. Під час обговорення казок можна заохочувати учасників висловлювати свої думки, емоції та спостереження, що допомагає в їхньому емоційному самопізнанні та розвитку.

3. Групові сесії для обох вікових категорій:

– дискусійні групи: обговорення та аналіз казок чи літературних творів для спільного розуміння внутрішніх переживань та пошуків внутрішньої гармонії з метою профілактики емоційних проблем.

– творчі завдання: створення власних казок або продовження історій як спосіб вираження власних емоцій та думок з метою профілактики емоційних проблем.

4. Індивідуальний підхід для обох вікових категорій:

– казкова терапія та релаксація: індивідуальні сесії для вивчення технік релаксації та використання казок для стимулювання внутрішньої гармонії.

– емоційна саморегуляція: розробка індивідуальних планів саморегуляції на основі аналізу реакцій на різні казки або твори.

Ці практичні приклади можуть бути основою для розробки детальних програм та сесій казкотерапії, які враховують особливості як осіб юнацького так осіб зрілого віку. Ці приклади можуть бути корисними в сприянні емоційному здоров'ю та допомозі в управлінні стресом для обох вікових категорій. Головне – забезпечити безпечне та сприйнятливий середовище для обговорення та використання літературних матеріалів.

Бібліотерапія може бути дієвим інструментом для профілактики емоційних проблем у юнацькому та зрілому віці. Ось кілька практичних

рекомендацій для використання бібліотерапії у цьому контексті:

Для юнацького віку:

1. Створення читацького середовища: необхідно забезпечити доступ до різноманітних та цікавих книг для молоді. Створити зони для читання в бібліотеці чи в інших навчальних установах, де можна зануритися в книгу і забути про щоденний стрес, страхи, тривоги. Наприклад: Р. Саджані «Недосконала, проте смілива», Б. Браун «Стань сильнішим», Дж. Лондон «Біле ікло», Жд. Лондон «Жага до життя», Ш. Пепен «Переваги поразок», В. Станчишин «Стіни в моїй голові» та ін.

2. Книги для самовдосконалення: доцільно обирати книги, які сприяють розвитку особистісних якостей та розумінню власних почуттів. Пропонувати літературу, що стосується подолання труднощів та розвитку міцних відносин. Наприклад: Стівен Р. Кові «7 звичок надзвичайно ефективних людей», Мег Джей «Визначні роки. Від 20 до 30. Вмикай на повну та досягай максимуму», Білл Барнет, Дейв Еванз «Дизайн мислення. Спроектуй своє життя», Наполеон Гілл «Думай і багатій», Робін Шарма «Монах, який продав свій «Феррарі»», Марк Лівін, Ілля Полудьонний «Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях» та ін.

3. Групові дискусії: важливо організовувати клуби читачів або групи дискусії для обговорення книг, які мають емоційний та розвивальний потенціал. Сприяти обміну враженнями та думками щодо переживань персонажів.

4. Креативні літературні проекти: варто запрошувати молодь до участі у творчих проектах, таких як написання власних оповідань чи створення казок. Сприяти виявленню виразного та творчого потенціалу через слово.

Для зрілого віку:

1. Освітні програми: необхідно розробляти програми бібліотерапії, які спрямовані на розвиток особистісних якостей та рішення емоційних проблем. Підкреслювати важливість постійної освіти та самовдосконалення через читання.

2. Література для самопізнання: важливо рекомендувати літературу, спрямовану на вивчення та розуміння власного емоційного стану. Використовувати книги, що працюють над розвитком емоційної інтелігенції.

Наприклад, представимо книги, які рекомендовано тим особистостям, що потерпають від пригніченості, соціальної обмеженості та відчувають самотність: В. Тарнавський «Порцеляновий острів», В. Слапчук «Дикі квіти», Е. Гофман «Шлюб протилежностей», Л. Свендсен «Філософія самотності», К. Фірацці «Ніколи не їжте наодинці», Ф. Бакман «Тривожні люди», Ф. Флегг «Смажені зелені помідори в кафе «Зупинка»» та ін..

3. Бібліотерапія для стресових ситуацій: доцільно сприяти використанню літератури для зняття стресу та покращення психологічного стану. Організовувати сесії читання як інструмент для релаксації та відновлення.

Наприклад, позитивного ефекту від читання: отримання ресурсу стійкості, самоопорності, незламності, вольових якостей, а з тим самим емоційної стабільності сприятимуть наступні твори: О. Вишня «Умішки», А. Барнс «Як бути стійким», Ш. Пепен «Переваги поразок», О. Корнюшина «»37 будійських штук. Як пережити бентежні часи». Е. Егер «Вибір. Прийняти можливе», Е. Егер «Дар. 12 уроків які врятують ваше життя» та ін..

4. Індивідуальні консультації: ефективним є індивідуальні консультації для вибору книг, які відповідають конкретним потребам та цілям особистості. Взаємодія з бібліотекарями або фахівцями для вибору літературних ресурсів сприятиме кращому вибору книги яка відповідає певному емоційному стану особистості на даний момент.

Отже, вище проаналізовані рекомендації можуть стати вихідною точкою для створення ефективних програм казкотерапії та бібліотерапії, які відповідають конкретним потребам та віковим особливостям аудиторії з метою подолання емоційного неблагополуччя.

Висновки до розділу 2

Виходячи з усього вищезазначеного, можна зробити наступні висновки:

1. Аналіз даних анкетування показав, що у більшості опитаних переважають позитивні уявлення про казкотерапію та бібліотерапію а саме: вони вважаються ефективними засобами усунення проявів емоційного неблагополуччя таких як тривожні стани, різноманітні страхи.

Поряд із тим встановлено – ті опитані, яким подобається читати казки та літературу загалом, більш прихильно ставляться до казкотерапії та бібліотерапії. Це може означати, що у свідомості пересічної особи ці методи арттерапії ідентифікується зі звичайним читанням, опитувані не усвідомлюють значну роль арттерапевта, з яким необхідно обговорювати прочитане та аналізувати емоційні переживання.

2. Кореляційний аналіз надав можливість встановити обернений зв'язок між уявленнями про казкотерапію та бібліотерапію як засоби зниження емоційної напруги та наявністю тривоги і страху.

3. На основі аналізу літератури та даних емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо використання вправ з казкотерапії та бібліотерапії як засобів профілактики емоційного неблагополуччя (тривоги, тривожності, страхів) осіб різного віку.

ВИСНОВКИ

Результати проведених теоретичного та емпіричного дослідження дозволяють дійти наступних висновків.

1. Наукові уявлення про біліотерапію та казкотерапію полягають в тому, що це важливі різновиди арттерапії, які у своїй професійній діяльності можуть використовувати кваліфіковані психологи з метою профілактики або корекції проявів емоційного неблагополуччя клієнтів: тривоги, тривожності, страхів, депресивних настроїв тощо.

2. За результатами емпіричного дослідження охарактеризовано повсякденні уявлення пересічних осіб, які полягають в тому, що бібліотерапія розуміється як зняття емоційного стресу засобом читання улюблених літературних творів, казкотерапія – засобом читання казок.

У дослідженні було встановлено обернений зв'язок між повсякденними (хоча й хибними) уявленнями про казкотерапію і бібліотерапію та наявністю тривоги і страху. Особи, які вірять в те, що ці різновиди арттерапії можуть бути корисними для зняття емоційної напруги, характеризуються меншими проявами тривоги та страху. Отримані дані пояснюються ефектом плацебо – покращенням емоційного самопочуття людини завдяки тому, що вона вірить у ефективність певних впливів, які насправді можуть бути нейтральними.

3. На основі аналізу літературних джерел та матеріалів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо роз'яснення сутності використання казкотерапії та бібліотерапії як засобів профілактики емоційного неблагополуччя (тривоги, тривожності, страхів) осіб різного віку під керівництвом фахових психологів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні повсякденних уявлень пересічних осіб про інші сучасні напрями психотерапії – когнітивно-поведінкову терапію, психоаналіз, гештальттерапію та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абельчакова Н. І. Бібліотерапія: потенційні можливості та основні завдання. Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика: збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Мукачево: МДУ, 2022. С. 3–5.
2. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с.
3. Біда О. Різні підходи до визначення арт-терапії. *Педагогічний часопис Волині*. 2018. № 4 (11). С. 14–19.
4. Бучковська О. Ю. Бібліотерапевтичний напрямок соціальної підтримки громадян у повоєнному суспільстві. Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика: збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Мукачево: МДУ, 2022. С. 9–10.
5. Василевська О. Казкотерапія – важливий засіб збереження психічного здоров'я особистості в умовах війни. *Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної війни: матеріали міжнародного круглого столу*: Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2022. С. 9–13.
6. Веремчук О. В. Історія розвитку бібліотерапії в Україні та світі. *Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика: збірник тез доповідей I-ї Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції*. Мукачево: МДУ, 2021. С. 3–5.
7. Вознесенська О. Арттерапія спільнот: мистецтво як засіб подолання колективної травми. «Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності». 2020. Київ. С. 18–23.
8. Вознесенська О. Застосування арттерапії в роботі з діючими військовими. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в

часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 8–13.

9. Гейдер Г. З., Курило О. Й. Значення бібліотерапії у психологічній та медичній сферах. Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика: збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Мукачево: МДУ, 2022. С. 17–18.

10. Горшкальова Т. М. Арт-терапія як метод психокорекції та інноваційних психолого – педагогічних технологій особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 10. 2021. С. 392–395.

11. Дерев'янка С. П., Янченко Я. Казкотерапія як засіб дослідження емоційної креативності та емоційного благополуччя. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. (30 вересня – 1 жовтня 2021 р., м. Херсон) / за наук. ред. О. Є. Блинової, Н. І. Тавровецької. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 80–84.

12. Замелюк М. І. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. М. І. Замелюк, Л. І. Магдисюк, Н. В. Ольхова. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 10. С. 50–57.

13. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

14. Касумова О. Використання арттерапевтичних технологій у груповій терапії жінок, які переживають наслідки травматичних подій. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 41–43.

15. Касумова О., Лялякіна Ю. Казкотерапія як спосіб гармонізації стану, самопізнання та зцілення дітей-переселенців в Польщі. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 138–140.

16. Косьянова О. Ю. Емоційна сфера як основа даних показників поліграфного методу. *«Наука і освіта»*, №2-3, 2016. С. 91–98.

17. Квасневська Є.-Ю. Б. Як «звичайну» казку перетворити на психотерапевтичний метод. Соціальна робота і сучасність: теорія та практика професійного й особистісного розвитку соціального працівника: матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: Ліра-К, 2020. С. 85–88.

18. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(8), 2020. С. 26–30.

19. Колискові та пригоди звірів. Слухайте дитячі казки від «Павлуші і Яви»: щоб спокійно спати. Wonder Україна URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/culture/entertainment-news/9473-koliskovi-ta-prigodi-zviriv-sluhayte-dityachi-kazki-vid-pavlushi-i> (дата звернення: 01.06.2023)

20. Кобзарєва І. Подолання психічної травми у дітей засобами казкотерапії. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти «Філософія. Педагогіка»* № 1 (2) 2022. С. 66–72.

21. Кондратюк М. М. Бібліотерапія та її роль в умовах воєнного стану в Україні. Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика: збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 14-15 квітня 2022 р. Мукачево / ред. кол.: Т. Д. Щербан (гол. ред.) та ін. Мукачево: МДУ, 2022. С. 27–30.

22. Короход Я. Д. Особливості психологічної корекції арт-терапевтичними методами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 32 (71) № 5. 2021. С. 94–98.

23. 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.

24. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика»*, 2020. С. 218–223.

25. Моргун А. В., Гольча А. М. Історичні передумови виникнення бібліотерапії. Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика: збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Мукачєво: МДУ, 2022. С. 44–45.

26. Мрака Н. Бібліотерапія як відображення внутрішніх потреб особистості. Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020. С. 70–72.

27. Панфілова О., Павлович О., Гуменюк Б. Поєднання арт-терапії та уроків мистецтва в школі з метою психокорекції. *Priority directions of science and technology development*. Київ, 2021. С. 739–745.

28. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

29. Сорока О. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до використання арт-терапевтичних технологій: дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 Тернопіль, 2016. 534 с.

30. Страх перед змінами, інформаційне цунамі, біль втрат / Міністерство культури та інформаційної політики URL: <https://www.facebook.com/MKIPUkraine/posts/284480733836154> (дата звернення: 01.06.2023).

31. Товкун Л. П. Арт-терапія як засіб корекції психічного здоров'я підлітків. Матеріали XXIII Всеукр. наук.-прак. Інтернет-конф. «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 23. С. 22–24.

32. Федій О. А. Феномен бібліотерапії у сучасному освітньому процесі. *Імідж сучасного педагога*. № 1 (208). 2023. С. 63–67.

33. Федулова О. Арттерапія як метод психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 102–106.

Додаток А

АНКЕТА

**(уявлення про бібліотерапію та казкотерапію осіб,
які не мають психологічної освіти та не навчаються на психолога)**

Шановні учасники! Просимо вас прийняти участь у дослідженні. Представлена нижче анкета анонімна. Результати опитування будуть використані тільки в узагальненому вигляді. Уважно прочитайте питання та оберіть той варіант, який найбільше відповідає Вашій позиції.

1. Оберіть свою вікову категорію.

- а) 15-18 років;
- б) 18-21 роки;
- в) 21-35 років;
- г) 35-60 років.

2. Вкажіть свою стать.

- а) жіноча;
- б) чоловіча.

3. Як Ви розумієте поняття «казкотерапія» та «бібліотерапія»? _____

4. Чи вважаєте Ви казкотерапію та бібліотерапію засобами профілактики емоційних проблем?

- а) ні;
- б) так;
- в) інше _____

5. Чи використовували Ви казкотерапію та бібліотерапію в напружених емоційних ситуаціях, в стані емоційних стресів?

- а) ні;
- б) так;
- в) інше _____

6. Якою Ви бачите казкотерапію та бібліотекотерапію у майбутньому? _____

7. Скільки років Ви є читачами бібліотеки?

- а) понад 20 років;
- б) 20-10 років;
- в) 9-6 років;
- г) 5-2 роки;
- д) до 1 року.

8. Скільки разів на місяць Ви відвідуєте бібліотеку?

- а) декілька разів на місяць;
- б) щомісяця;
- в) декілька разів на рік;
- г) інше _____

9. Яким жанрам та темам літератури Ви віддаєте перевагу?

- а) історія;
- б) любовні романи;
- в) детективи;
- г) науково-популярна література;
- д) фантастика;
- е) поезія;
- є) казки;
- д) довідкові та енциклопедичні видання;
- ж) інше _____

10. Який літературний твір ви читали останнім часом?

11. Чи подобається Вам читати казки?

- а) так;
- б) ні.

12. Які саме казки Вам найбільше подобаються?

13. З якою метою Ви відвідуєте бібліотеку?

- а) взяти необхідну літературу для навчання;
- б) зняти емоційну напругу;
- в) розширити свої знання;
- г) відпочити і провести час;
- д) взяти участь у бібліотечних заходах.
- е) інше _____

14. З якою метою Ви читаєте літературні твори?

- а) мені це потрібно по роботі (навчання);
- б) мені подобається читати, я отримую задоволення від читання;
- в) я хочу бути в курсі літературних новинок;
- г) читання допомагає мені жити, знайти сенс у житті, свій ідеал, підказку в поведінці;
- д) читання дає мені можливість емоційного співпереживання, якого не вистачає у реальному житті;
- е) читання допомагає мені відволіктися від навколишнього світу, зняти емоційний стрес;
- є) інше _____

15. Як би Ви охарактеризували свій емоційний стан в останні дні? _____

16. Чи можете сказати про себе, що Ви схильні до переживань тривоги?

17. Чи можете сказати про себе, що Ви схильні до переживань страху?

18. Чи бажаєте Ви, щоб бібліотекар допоміг Вам скласти план читання художньої літератури відповідно до Ваших емоційних потреб?

- а) «ні»;
- б) «так»;
- в) «не знаю»;
- г) «можливо».

Дякуємо вам!

Додаток Б

АНКЕТА

**(уявлення про бібліотерапію та казкотерапію осіб,
які навчаються на практичного психолога)**

Шановні учасники! Просимо вас прийняти участь у дослідженні. Представлена нижче анкета анонімна. Результати опитування будуть використані тільки в узагальненому вигляді. Уважно прочитайте питання та оберіть той варіант, який найбільше відповідає Вашій позиції.

1. Оберіть свою вікову категорію.

- а) 15-18 років;
- б) 18-21 роки;
- в) 21-35 років;
- г) 35-60 років.

2. Вкажіть свою стать.

- а) жіноча;
- б) чоловіча.

3. Як ви вважаєте - який з наведених нижче напрямів психотерапії є найбільш ефективним у вирішенні емоційних проблем?

- а) когнітивно-поведінкова терапія;
- б) арттерапія;
- в) гештальттерапія.

4. Як ви розумієте поняття "бібліотерапія"?

- а) це зняття емоційного стресу засобом читання книжок певного змісту і тематики;
- б) це психологічний засіб лікування розладів емоційного походження, який можуть використовувати лише кваліфіковані психологи або психотерапевти;
- в) це часте відвідування бібліотеки.

5. Як ви розумієте поняття "казкотерапія"?

- а) це зняття емоційного стресу засобом читання казок;
- б) це психологічний засіб лікування розладів емоційного походження, який можуть використовувати лише кваліфіковані психологи або психотерапевти;
- в) це часте читання казок.

6. Чи вважаєте Ви казкотерапію та бібліотерапію ефективними засобами профілактики емоційного неблагополуччя?

- а) ні;
- б) так;
- в) інше _____

7. Чи використовували Ви вправи з казкотерапії та бібліотерапії в напружених емоційних ситуаціях, в стані емоційних стресів?

- а) ні;
- б) так;
- в) інше _____

8. Чи зверталися ви коли небудь до кваліфікованого психолога, який використовував бібліотерапію та казкотерапію у роботі з вами?

- а) ні;
- б) так;
- в) інше _____

9. Якою Ви бачите казкотерапію та бібліотерапію у майбутньому?

- а) ні;
- б) так;
- в) інше _____

10. Оцініть, будь ласка, від 1 до 5 балів - наскільки ви схильні до переживань тривоги?

11. Оцініть, будь ласка, від 1 до 5 балів - наскільки ви схильні до переживань страху?

12. Як би у вас була можливість - який з наведених нижче напрямів психотерапії вам би хотілося вивчати більш поглиблено у першу чергу?

- а) когнітивно-поведінкову терапію;
- б) арттерапію;
- в) гештальттерапію;
- г) психоаналіз;
- д) логотерапію;
- ж) позитивну психотерапію;
- з) психодраму;
- к) трансактний аналіз.

Дякуємо за участь!

КОРЕЛЯЦІЙНІ МАТРИЦІ (n=61)

→ Кореляції

		Кореляції					
		вік_	Чи вважаєте Ви казкотерапію та бібліотерапію засобами профілактики емоційних проблем?	Чи використовували Ви казкотерапію та бібліотерапію в напружених емоційних ситуаціях, в стані емоційних стресів?	Чи подобається Вам читати казки?	Наявність тривоги	Наявність страхів
вік_	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	1 61	,257* ,045 61	,128 ,325 61	,303* ,017 61	-,229 ,084 58	-,125 ,339 60
Чи вважаєте Ви казкотерапію та бібліотерапію засобами профілактики емоційних проблем?	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	,257* ,045 61	1 61	,124 ,342 61	,496** ,000 61	-,473** ,000 58	-,430** ,001 60
Чи використовували Ви казкотерапію та бібліотерапію в напружених емоційних ситуаціях, в стані емоційних стресів?	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	,128 ,325 61	,124 ,342 61	1 61	,038 ,772 61	-,373** ,004 58	-,266* ,040 60
Чи подобається Вам читати казки?	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	,303* ,017 61	,496** ,000 61	,038 ,772 61	1 61	-,238 ,072 58	-,140 ,286 60
Наявність тривоги	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	-,229 ,084 58	-,473** ,000 58	-,373** ,004 58	-,238 ,072 58	1 58	,180 ,175 58
Наявність страхів	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	-,125 ,339 60	-,430** ,001 60	-,266* ,040 60	-,140 ,286 60	,180 ,175 58	1 60

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

		Кореляції						
		Наявність тривоги	історія - улюблений жанр	любовний роман - улюблений жанр	детектив - улюблений жанр	науково-популярна література - улюблений жанр	фантастика - улюблений жанр	казки - улюблений жанр
Наявність тривоги	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	1 58	,039 ,769 58	-,339* ,009 58	-,311* ,018 58	,121 ,365 58	-,098 ,464 58	-,471** ,000 58
історія - улюблений жанр	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	,039 ,769 58	1 61	-,306* ,016 61	-,199 ,124 61	,091 ,487 61	,049 ,710 61	-,255* ,047 61
любовний роман - улюблений жанр	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	-,339* ,009 58	-,306* ,016 61	1 61	,308* ,016 61	-,275* ,032 61	-,048 ,711 61	,906* ,000 61
детектив - улюблений жанр	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	-,311* ,018 58	-,199 ,124 61	,308* ,016 61	1 61	-,219 ,090 61	,118 ,363 61	,223 ,084 61
науково-популярна література - улюблений жанр	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	,121 ,365 58	,091 ,487 61	-,275* ,032 61	-,219 ,090 61	1 61	-,156 ,229 61	-,266* ,038 61
фантастика - улюблений жанр	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	-,098 ,464 58	,049 ,710 61	-,048 ,711 61	,118 ,363 61	-,156 ,229 61	1 61	,048 ,711 61
казки - улюблений жанр	Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	-,471** ,000 58	-,255* ,047 61	,906* ,000 61	,223 ,084 61	-,266* ,038 61	,048 ,711 61	1 61

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).