МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **БІБЛІОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
Собур Анна Василівна
Керівник: Мосол Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к. психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри_____

к.психол.н., доцент Н. О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Собур Анні Василівні

Тема роботи Бібліотерапія як метод зниження тривожності сучасної української молоді

керівник роботи Мосол Н. О. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблем тривожності та бібліотерапії, окресливши ключові принципи, методи й техніки для роботи з тривожністю; розробити анкету для оцінки впливу читання на тривожність та провести опитування; провести дослідження змін рівня тривожності серед молоді, залученої до книжкового клубу; розробити та обґрунтувати психокорекційну програму для роботи з тривожністю серед молоді на основі бібліотерапії; підготувати рекомендації зі зниження тривожності на основі принципів бібліотерапії.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 16 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н. О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н. О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н. О., доцент		
Розділ 3	Мосол Н. О., доцент		
Висновки	Мосол Н. О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Написання першого розділу	квітень – травень 2024 р.	Виконано
4	Написання другого розділу	червень – липень 2024 р.	Виконано
5	Написання третього розділу	серпень – вересень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Проходження нормоконтролю	листопад 2024 р.	Виконано
8	Рецензування	січень 2025 р.	Виконано
9	Захист	лютий 2025 р.	Виконано

Студент _____ А. В. Собур

Керівник роботи _____ Н. О. Мосол

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 сторінок, 16 рисунків, 4 таблиці, 88 джерел, 6 додатків.

Об’єкт дослідження: тривожність молоді.

Предмет дослідження: особливості психокорекційного впливу бібліотерапії на тривожність сучасної української молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив бібліотерапії на рівень тривожності серед молоді; розробити психокорекційну програму, спрямовану на зниження тривожності засобами бібліотерапії.

Гіпотеза дослідження: бібліотерапія як метод психологічної допомоги сприяє зниженню рівня тривожності сучасної української молоді за умови групової роботи та цілеспрямованого використання літературних текстів, що відповідають індивідуальним потребам та особливостям особистості.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз літератури з проблем тривожності та бібліотерапії; синтез отриманих теоретичних даних для визначення ключових принципів, методів і технік бібліотерапії; порівняння й узагальнення даних досліджень. Емпіричні: спостереження, опитування і тестування.

Наукова новизна полягає в розробці психокорекційної програми та бібліотерапевтичного списку літератури для зниження тривожності серед української молоді. Результати дослідження можуть бути застосовані в соціальних і освітніх установах, бібліотеках, молодіжних центрах, а також в індивідуальній та груповій роботі психологів.

БІБЛІОТЕРАПІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, МОЛОДЬ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН

SUMMARY

Sobur A. V. Bibliotherapy as a Method of Reducing the Anxiety of Modern Ukrainian Youth.

The qualifying work consists of an introduction, three chapters, conclusions to the chapters, general conclusions, a reference list comprising 88 sources, and appendices spanning 31 pages. The total volume of the main text is 87 pages. The work includes 4 tables and 16 figures.

Object of research: anxiety among youth.

Subject of research: specific features of the psychocorrective impact of bibliotherapy on the anxiety of contemporary Ukrainian youth.

The purpose of the research: is to theoretically substantiate and experimentally investigate the impact of bibliotherapy on the level of anxiety among youth; to develop a psychocorrective program aimed at reducing anxiety through bibliotherapy.

The hypothesis of the research: bibliotherapy, as a method of psychological support, contributes to reducing anxiety levels among modern Ukrainian youth when applied in a group setting and through the targeted use of literary texts that align with individual needs and personal characteristics.

The research tasks are:

1. Analyze scientific literature on anxiety and bibliotherapy.
2. Develop and administer a custom questionnaire to assess reading's influence on anxiety.
3. Conduct empirical research on anxiety levels in a book club setting.
4. Develop and justify a psychocorrectional bibliotherapy program.
5. Provide recommendations for anxiety reduction through bibliotherapy.

Research methods. Theoretical methods: analysis of literature on the issues of anxiety and bibliotherapy; synthesis of the obtained theoretical data to identify the key principles, methods, and techniques of bibliotherapy; comparison and

generalization of research findings. Empirical methods: observation; surveys and testing.

Chapter 1: Theoretical approaches to studying the impact of bibliotherapy on the psychoemotional state of youth. The chapter explores bibliotherapy's evolution, therapeutic methods, and relevance in reducing youth anxiety. It highlights the psychological underpinnings of anxiety, differentiating it as a state and trait, while emphasizing bibliotherapy's adaptability, effectiveness, and potential.

Chapter 2: Empirical study on the impact of bibliotherapy on anxiety among modern youth. The study assessed bibliotherapy's effect on youth anxiety using surveys and the Spielberger-Hanin scale. Book discussions reduced situational anxiety by 19 points on average, with 80 % reporting emotional benefits from reading. Popular genres demonstrated adaptability, though individual differences underscored the need for tailored approaches. Results confirm bibliotherapy as an effective tool for reducing anxiety and supporting mental well-being.

Chapter 3: Psychocorrectional work on reducing anxiety among youth using bibliotherapy methods. A structured bibliotherapy program was developed, combining group discussions, guided readings, and creative exercises. The program focuses on selecting texts suited to participants' cognitive and emotional needs, encouraging emotional validation and self-reflection. Recommendations include a curated reading list and strategies for implementing bibliotherapy in libraries, schools, and youth centers.

Conclusion The research confirms bibliotherapy's potential to reduce anxiety among Ukrainian youth. The proposed program offers an accessible method for psychological support. Further studies are recommended to refine bibliotherapeutic techniques and explore their applications across diverse populations.

Keywords: bibliotherapy, anxiety, youth, psychocorrection, psycho-emotional state.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ БІБЛІОТЕРАПІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ 12
1.1. Історичні, концептуальні та прикладні аспекти розвитку бібліотерапії як методу психологічної допомоги 12
1.2. Поняття тривожності та особливості її прояву в молодому віці..... 19
1.3. Психологічні аспекти застосування бібліотерапії у роботі з тривожністю серед молоді 28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БІБЛІОТЕРАПІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ 37
2.1. Організація дослідження та опис основних етапів. 37
2.2. Характеристика основних методик дослідження 39
2.3. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація 41
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЗІ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ МЕТОДАМИ БІБЛІОТЕРАПІЇ 62
3.1. Методологічні засади програми зниження тривожності серед молоді 62
3.2. Структура та зміст психокорекційної програми із використанням бібліотерапії 65
ВИСНОВКИ 74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 78
ДОДАТКИ 88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тривожність є однією з найпоширеніших емоційних проблем серед молоді, яка особливо загострилася в умовах сучасного українського контексту, позначеного війною, економічною нестабільністю та соціальними викликами. Молодь, яка перебуває на етапі формування особистості, пошуку ідентичності та інтеграції в суспільство, є вразливою до впливу стресових факторів, що може спричиняти зростання рівня психологічного виснаження.

Згідно з результатами опитування, проведеного восени 2024 року U-Report разом із БО «Teenergizer», 34 % української молоді зазначили, що протягом останніх тижнів часто або постійно відчували надмірну психологічну тривогу чи паніку, з якою не могли впоратися [27]. Ця ситуація зумовлює актуальність розробки ефективних, науково обґрунтованих та доступних методів психологічної допомоги, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та зміцнення психологічної стійкості молоді.

Одним із перспективних підходів у цій сфері є бібліотерапія, що базується на використанні літератури як терапевтичного інструменту. Сучасна бібліотерапія демонструє мультидисциплінарний характер, інтегруючи знання з психології, медицини, літературознавства та педагогіки. Її популярність зумовлена доступністю, ефективністю та універсальністю, що робить цей метод особливо привабливим для роботи з молоддю.

Додатковим фактором, що обґрунтовує актуальність використання бібліотерапії серед молоді, є популярність читання у цій віковій групі. За результатами опитування, проведеного влітку 2024 року U-Report, Українським інститутом книги і Міністерством культури та інформаційної політики [37], близько 52 % української молоді читають книги щодня або декілька разів на тиждень. Це підтверджує, що читання є звичною практикою

для значної частини молоді, що робить бібліотерапію природним і зрозумілим методом роботи з емоційними станами.

Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників свідчить про тенденцію до збільшення кількості публікацій, присвячених теоретичним і практичним аспектам бібліотерапії. Питання впливу бібліотерапії на тривожність активно досліджується у зарубіжній науці. Значний внесок у цю сферу зробили такі науковці, як Ф. Джонс, М. Еббот, Ф. Кендал, Х. Лінехем, Е. Лоуренс, Р. Раппі та інші. У вітчизняній науці особливу увагу приділено казкотерапії як одному з різновидів бібліотерапії та її впливу на тривожність (О. Василевська, Л. Гридковець, О. Казачінер, М. Карпенко, Г. Локарєва, О. Туриніна, О. Філь).

Водночас деякі питання використання бібліотерапії залишаються недостатньо дослідженими. Зокрема, мало уваги приділено розробці цілісних психокорекційних програм, які б враховували специфіку молодіжної аудиторії, інтегрували групові та індивідуальні підходи та були адаптовані до сучасного українського контексту. Саме цей аспект вплинув на вибір теми роботи.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою потребою у впровадженні нових, доступних і ефективних методів зниження тривожності серед молоді. Бібліотерапія, завдяки своєму багатогранному потенціалу, є перспективним напрямом як для теоретичних розробок, так і для практичної реалізації у психологічній допомозі.

Об’єкт дослідження – тривожність молоді.

Предмет дослідження – особливості психокорекційного впливу бібліотерапії на тривожність сучасної української молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив бібліотерапії на рівень тривожності серед молоді; розробити психокорекційну програму, спрямовану на зниження тривожності засобами бібліотерапії.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, бібліотерапія як метод психологічної допомоги сприяє зниженню рівня тривожності сучасної української молоді за умови групової роботи та цілеспрямованого використання літературних текстів, що відповідають індивідуальним потребам та особливостям особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблем тривожності та бібліотерапії, визначивши ключові принципи, методи й техніки, що можуть бути використані для роботи з тривожністю.

2. Розробити авторську анкету для оцінки впливу читання на тривожність та провести опитування респондентів.

3. Провести емпіричне дослідження змін рівня тривожності серед молоді, залученої до книжкового клубу.

4. Розробити та обґрунтувати психокорекційну програму для роботи з тривожністю серед молоді на основі бібліотерапії.

5. Підготувати рекомендації зі зниження тривожності на основі принципів бібліотерапії (бібліотерапевтичний список літератури, адаптований до потреб молоді).

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників з проблем тривожності та бібліотерапії; синтез отриманих теоретичних даних для визначення ключових принципів, методів і технік бібліотерапії; порівняння й узагальнення даних досліджень.

– емпіричні: спостереження; опитування і тестування (використання опитувальника Ч. Спілбергера, а також авторської анкети для дослідження впливу читання на рівень тривожності серед молоді).

Наукова новизна полягає в розширенні знань про можливості використання бібліотерапії для зниження тривожності серед молоді, враховуючи специфічні умови сучасного українського контексту. Розроблено психокорекційну програму, яка спрямована на зниження тривожності серед

сучасної української молоді; а також бібліотерапевтичний список літератури, який може бути використаний як учасниками програми, так і як самостійний ресурс для роботи над зниженням тривожності.

Практична значущість полягає у можливості впровадження розробленої психокорекційної програми в різноманітних соціальних і освітніх установах, бібліотеках, молодіжних центрах, а також в індивідуальній та груповій роботі психологів. Отримані результати можуть бути використані для популяризації ідей бібліотерапії як доступного методу підтримки психічного здоров'я.

Апробація результатів дослідження. Основні підсумки теоретичного аналізу досліджуваної проблеми висвітлено у публікації:

Собур А. Бібліотерапія як метод психокорекції тривожності особистості в умовах війни. Збірник наукових праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених «Молода наука-2024»: у 5 т. / Запорізький національний університет. – Запоріжжя : ЗНУ, 2024. – Т.1. – С. 473–475.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 88 найменувань та додатків на 31 сторінці. Загальний обсяг основного тексту 87 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 16 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ БІБЛІОТЕРАПІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ

1.1. Історичні, концептуальні та прикладні аспекти розвитку бібліотерапії як методу психологічної допомоги

Термін «бібліотерапія» вперше використав американський есеїст С. Кротерс. У 1916 році в журналі Atlantic Monthly була опублікована його стаття A Literary Clinic, у якій автор у сатиричному діалозі розглядав терапевтичні можливості літератури та книжкових рекомендацій [53]. Поняття має грецьке походження і складається з двох слів: biblion – «книга» і therapeia – «зцілення», тобто дослівно його можна перекласти як «зцілення книгою».

Незважаючи на те, що поняття бібліотерапії з'явилось лише на початку 20 століття, її концепції та практики мають значно глибшу історію. Давні греки були серед перших у розвитку жанрів поезії, роману, театру, які є основою терапевтичної літератури. Арістотель стверджував, що метою трагедії як форми мистецтва було викликати емоції в аудиторії через сюжет, персонажа та мову, забезпечуючи у такий спосіб катарсис. Він також акцентував увагу на важливості саморефлексії та самопізнання – невід'ємних елементів терапевтичного читання [80]. Римляни вірили, що читання ораторських промов могло покращувати психічне здоров'я пацієнтів. А бібліотека у Фівах, збудована у 1250 році до н.е., мала напис над входом: «Це ліки для душі» або «Місце зцілення для душі» [49].

Найдавніший запис про призначене читання в лікарні датується 1272 роком. Він містить згадку про те, що в лікарні Аль-Мансур у Каїрі пацієнтам пропонували читання Корану як частину лікувального процесу [61].

Робота психіатра Дж. М. Галта, надрукована в середині 19 століття, вважається першою публікацією, яка зосередила увагу на терапевтичному потенціалі літератури. У ній дослідник, спираючись на свій досвід роботи. у вірджинській психіатричній лікарні, звернув увагу на те, як читання позитивно впливає на психічне здоров'я пацієнтів [71].

Перша світова війна мала значний вплив на подальший розвиток бібліотерапії. Стрімке зростання психологічних травм вплинуло на нове розуміння причин психічних розладів та підходів до їх лікування. Бібліотекарі та лікарі об'єднались, щоб використовувати читання як форму психологічної допомоги, сприяючи підтриманню зв'язку пацієнтів зі світом за межами лікарні [68].

З 1920-х років відбувається активний розвиток бібліотерапії як форми лікувального читання. Спочатку її використовували в лікарняних та санаторних бібліотеках, інтегруючи досягнення медицини, зокрема психіатрії, з методиками бібліотечної роботи. Згодом бібліотерапія поширилася на публічні та шкільні бібліотеки. У подальшому цей підхід було адаптовано педагогікою, що дало можливість використовувати бібліотерапію у виховних, освітніх, опікунських та виправних закладах [3].

До 1940-х років книги, які надавались пацієнтам, часто не були пов'язані з психічним здоров'ям. Однак з розвитком бібліотерапії література все частіше класифікувались відповідно до певних тем чи діагнозів [68]. Найдавніше офіційне визначення бібліотерапії з'явилось в одинадцятому виданні Ілюстрованого медичного словника Дорланда в 1941 році [80]. А в 1966 році Асоціація лікарняних та інституційних бібліотек, яка на той час була підрозділом Американської бібліотечної асоціації, ухвалила своє визначення бібліотерапії – це «використання вибраних матеріалів для читання як терапевтичних допоміжних засобів у медицині та психіатрії; також керівництво у вирішенні особистих проблем шляхом спрямованого читання» [43].

З 1960-х років бібліотерапія почала розвиватися на професійному рівні. У різних країнах було проведено семінари, конференції та симпозіуми, присвячені питанням бібліотерапії. Медичні фахівці активно залучалися до роботи в бібліотеках та інших установах, створювались асоціації бібліотерапевтів, а також здійснювалась підготовка спеціалістів у цій галузі [2].

Початок застосування бібліотерапії в Україні пов'язаний з діяльністю І. Вельвовського, лікаря-психотерапевта, одного з представників Харківської психотерапевтичної школи К. Платонова. Починаючи з 1927 року, він активно впроваджував методики бібліотерапії в практику психо-терапевтичного диспансеру. У 1967 році за його ініціативи в санаторії «Березівські мінеральні води» (Харківська область) було відкрито кабінет бібліотерапії, який очолила бібліограф А. Міллер [6].

А. Міллер зі свого боку зробила значний внесок у розвиток бібліотерапії, перетворивши її з методики на самостійну наукову дисципліну. Вона визначила основні напрями дослідження бібліотерапії, зокрема бібліотекознавчий (виховна бібліотерапія), медичний (інституційна бібліотерапія) та психологічний (клінічна бібліотерапія). А також розробила принципи рекомендації книг для пацієнтів з бібліотерапевтичною метою, класифікацію літератури для клінічного застосування та дослідила європейський досвід застосування бібліотерапії [32].

Важливою складовою будь-якого наукового дослідження є правильне визначення ключових дефініцій. Хибне трактування термінів може призвести до помилкових висновків та негативно позначитись на науковій точності дослідження.

Враховуючи мультидисциплінарний характер бібліотерапії, логічно припустити широкий спектр її визначень, кожне з яких відображає пріоритети відповідної наукової галузі, зокрема медицини та охорони здоров'я, психології та психіатрії, бібліотекознавства, літературознавства.

Е. М. Колман, британський психолог, автор словника з психології наголошує на універсальності бібліотерапії, визначаючи її як «будь-яку форму психотерапії, в якій читання прописаних текстів є важливою частиною терапевтичного процесу» [52, 88]. Дослідник чітко вказує, що читання не є просто додатковим інструментом, а важливою частиною терапевтичного процесу. Тому саме через читання досягається терапевтичний ефект.

Ф. Беррі визначав бібліотерапію як «сім'ю технік для структурування взаємодії між фасилітатором і учасником, взаємодії, яка певним чином базується на їхньому взаємному обміні літературою в найширшому сенсі цього слова.» [цит. за 72, 3], уточнюючи ролі тих, хто бере участь у бібліотерапевтичному процесі та акцентуючи увагу на структурованому підході до взаємодії.

Визначення, запропоноване Р. Л. Баркером, має більш клінічний характер. На його думку, бібліотерапія полягає у використанні літератури та поезії для лікування осіб з емоційними проблемами або психічними захворюваннями [41, 43].

У словнику Американської психологічної асоціації (APA) у визначенні бібліотерапії робиться акцент на використанні структурованого матеріалу для читання як форми терапії. Упорядники словника зазначають, що бібліотерапія часто застосовується як доповнення до психотерапії з метою посилення конкретних концепцій або стратегій, які обговорювались під час сеансів, а також для покращення способу життя. Також ретельно підібрана література використовується як інструмент самодопомоги, що сприяє особистісному росту та розвитку, наприклад, для полегшення спілкування, відкритого обговорення проблем та покращення самооцінки [44].

Р. Ріордан та Л. Вілсон визначали бібліотерапію в широкому сенсі як «кероване читання письмових матеріалів для досягнення розуміння або вирішення проблем, пов'язаних з терапевтичними потребами людини» [78].

У визначенні, яке пропонує Українська бібліотечної енциклопедія, підкреслюється комплексний характер бібліотерапії як наукової дисципліни і

зазначається, що вона «вивчає закономірності смислового та емоційного сприйняття текстів і розробляє методи психологічної корекції особистості за допомогою читання (або прослуховування) спеціально дібраних текстів із книжок та інших носіїв інформації» [2].

Т. Щербан та І. Брецко дають визначення бібліотерапії з точки зору її психотерапевтичного потенціалу, визначаючи бібліотерапію як «форму психотерапії, яка використовує літературу, особливо художню, для покращення психічного стану, розвитку самосвідомості та підтримки в розв'язанні психологічних проблем» [36, 131].

Найпоширеніші визначення поняття «бібліотерапія» зібрано в таблиці та наведено в Додатку А.

Бібліотерапія є багатогранним методом психологічної допомоги, спрямованим на особистісний розвиток читача. Дж. Пардек, науковець у галузі соціальної роботи, дослідник, який присвятив чимало праць темі бібліотерапії (деякі у співавторстві з дружиною Дж. Пардек, фахівчинею з читання) серед цілей бібліотерапії виділяв наступні:

– надати інформацію про проблеми;
– сприяти розумінню проблем;
– стимулювати обговорення проблем;
– передати нові цінності й погляди;
– дати усвідомити, що інші також мали подібні проблеми;
– запропонувати варіанти рішення проблем [цит. за 85, 196].

Тобто, бібліотерапія має широкий сект цілей, спрямованих не лише на розуміння та усвідомлення проблем, а й на їх обговорення та пошук шляхів вирішення.

Л. Брюстер, виділяючи основні цілі бібліотерапії, більш деталізує та акцентує увагу на глибшому розумінні й осмисленні особистого досвіду читача:

– допомогти читачеві зрозуміти, що інші люди також стикаються з подібними проблемами;

– продемонструвати, що існує багато рішень для його проблеми;

– сприяти усвідомленню різних мотивацій, якими керуються люди в подібних ситуаціях;

– допомогти читачеві осмислити значення свого досвіду;

– надати докази, необхідні для пошуку рішення в складній ситуації; а також заохотити розглянути проблему з реалістичної точки зору [47].

Докторка гуманітарних наук, одна з провідних польських фахівчинь у галузі бібліотерапії, Б. Вознічка-Парузель виділяє три типи бібліотерапії: інституційну, клінічну та виховну. Інституційна бібліотерапія, що бере початок у межах медичного напряму, призначена для лікування пацієнтів у медичних і закритих лікувальних установах. Клінічна бібліотерапія утворилась в межах психологічної терапії і реалізується психологами, зазвичай у психологічних консультаціях для осіб з порушеннями психіки. Третій і найпопулярніший тип – виховна бібліотерапія, також відома як розвиваюча або гуманістична бібліотерапія. Вона базується на досягненнях книгознавства, бібліотекознавства та педагогіки. Застосовується в освітніх і культурних закладах, а її учасники не потребують спеціального лікування [4].

Аналізуючи накопичений досвід вітчизняної та зарубіжної психології, О. Федій виділяє чотири основні напрями бібліотерапії, які відрізняються фокусом на конкретних психологічних проблемах та методами, які використовуються. Проблемна бібліотерапія, зазначає дослідниця, орієнтована на корекцію труднощів в міжособистісних стосунках. У ситуаційній бібліотерапії ефект досягається через динаміку сюжету та його основні колізії, ґрунтуючись на людських переживаннях (стрес, фрустрація, конфлікт, криза). Ігрова бібліотерапія включає використання літературних творів для терапевтичної роботи, зокрема казкотерапію та драматизацію художніх творів у групі. Ще один напрям – бібліотерапія на основі структурного аналізу. Психологи структурно-аналітичного напряму, такі як Е. Берн, М. Джеймс та інші розглядають людську психіку як сукупність трьох базових его-станів (батько, дорослий, дитина). Перебуваючи у

взаємодії з іншими людьми, індивід завжди функціонує в одному з цих станів. Завдяки простоті застосування цього підходу бібліотерапевт має можливість коригувати окремі недоліки характеру, усувати негативні установки та полегшувати особисті переживання [27].

З. Шехтман запропонувала класифікацію бібліотерапевтичних підходів, виділивши когнітивну та афективну бібліотерапію, кожна з яких базується на різних теоретичних підходах та має свої особливості в застосуванні. Когнітивна бібліотерапія передбачає використання нехудожніх текстів для здобуття нових знань та розвитку когнітивних навичок у терапевтичних цілях. Основна мета когнітивної бібліотерапії полягає в освоєнні інформації та розвитку навичок, що робить її орієнтованою на освіту та самодопомогу. Може здійснюватися без участі терапевта або з мінімальним контактом з ним.

Афективна бібліотерапія ґрунтується на психодинамічних теоріях. Вона орієнтована на емоційний досвід читача, який досягається через ідентифікацію з літературними персонажами та ситуаціями, описаними в художніх творах. Це дає можливість читачеві заглибитися в свої внутрішні емоційні процеси, вивільняти пригнічені думки та почуття, а також здобувати нові інсайти щодо власних проблем. Важливо, що афективна бібліотерапія зазвичай потребує залучення терапевта, оскільки вона передбачає роботу з глибокими емоціями та досвідом, які часто занадто болючі для самостійного опрацювання [81].

Обидва підходи мають свої переваги та недоліки і є важливими в контексті психологічної практики. Вибір конкретного методу залежить від індивідуальних потреб та специфіки психоемоційного стану пацієнта.

Британська дослідниця Л. Брюстер пропонує чотири орієнтованих на користувача моделі бібліотерапії: емоційну, ескапістську, інформаційну та соціальну. Особливість цієї типології в тому, що кожна з моделей зосереджуються перш за все на результатах бібліотерапії, а не на текстах, що використовуються.

Емоційна бібліотерапія концентрується на встановленні глибокого емоційного зв’язку між читачем і літературним твором, що забезпечує катарсис, валідацію емоцій, розуміння особистої ситуації, емпатію та самовизначення. У рамках емоційної бібліотерапії використовується переважно художня література, хоча тексти у жанрі нон-фікшн, наприклад, присвячені психічному здоров’ю,також можуть викликати особистий емоційний резонанс.

Ескапістська бібліотерапія полягає у використанні читання для відволікання, релаксації та управління психічними проблемами. Цей процес може бути пасивним або активним залежно від симптомів на момент читання, і часто цінність такої бібліотерапії визнається лише в ретроспективі.

Соціальну бібліотерапію можна спостерігати в читацьких групах. Вона зосереджена на важливому взаємозв’язку між текстом, членами групи та фасилітатором, забезпечуючи як емоційний зв’язок з літературою, так і можливість втечі від реальності. Важливим є те, що такі групи не зосереджуються виключно на психічному здоров’ї, а охоплюють більш широкий спектр життєвих досвідів і сприяють соціальній взаємодії.

Інформаційна бібліотерапія спрямована на надання знань про психічне здоров’я, лікування та самоменеджмент через читання. Також вона включає використання матеріалів для самодопомоги як частину терапевтичного процесу [46].

1.2. Поняття тривожності та особливості її прояву в молодому віці

Сучасні уявлення про тривогу і тривожність беруть початок у класичній грецькій цивілізації V–IV століть до нашої ери, коли в медичних і філософських працях поведінку людини почали досліджувати на основі емпіричних спостережень, а не релігійних уявлень. У грецькій культурі тривога розглядалась як «очікування зла» і фокусувалась на страхах, які виникають в небезпечних ситуаціях, зокрема в бою. Арістотель наголошував

на тому, що нормальний страх і тривога виникають у відповідь на загрозливі обставини, вважаючи їх природною реакцією на близьку небезпеку [59, 19].

Дослідженням психологічних аспектів тривоги і тривожності займались А. Адлер, Е. Еріксон, Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор, З. Фройд, Е. Фромм, Е. Хорнблоу, К. Хорні та інші.

Серед українських дослідників, які вивчають питання тривожності, можна відзначити таких науковців, як О. Галієва, М. Горенко, Л. Котлова, В. Коц, С. Коц, О. Халік, І. Шестопал та інші.

Опрацювання наукових джерел з теми призвело до необхідності виокремлення понять тривоги і тривожності. Часто ці дефініції використовуються в різних контекстах як взаємозамінні чи взаємодоповнюючі. Поняття «тривога» і «тривожність» взаємопов'язані, але не тотожні. Загалом їх можна розмежувати як емоційний стан та стійку властивість особистості. У психологічній літературі ця відмінність фіксується відповідно у поняттях «тривога» і «тривожність». Термін тривожності також використовується і для загального позначення явища [34].

Автори-укладачі «Психологічного словника» В. Синявський та О. Сергеєнкова роблять саме такі акценти у розмежуванні понять. Тривогу вони визначають як «емоційний стан людини, що викликається почуттям неспокою, збентеження, побоюванням, передчуттям чогось несподіваного як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей», а тривожність як «схильність індивіда до переживань тривоги – психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора» [21].

Взаємозв'язок, але й відмінність цих понять можна простежити у визначеннях, запропонованих у «Сучасному тлумачному психологічному словнику», де тривога – це «емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій» [33, 550], а тривожність – «стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої

небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення» [33, 551].

В англомовній літературі на позначення обох понять використовується термін anxiety, але при цьому дослідники розрізняють тривожність як емоційний стан, який може виникати в певних ситуаціях (ситуативна тривога), і тривожність як стійка риса особистості, яка проявляється як схильність до частого та інтенсивного переживання тривоги [5].

Цей розподіл яскраво простежується в Ч. Спілбергера. Він розрізняв тривожність як стан (ситуативну або реактивну) і як властивість особистості (особистісну). Реактивну (ситуативну) тривожність у цьому випадку він визначав як тимчасове явище або стан, що має різну інтенсивність та змінюється в часі. Особистісна тривожність належить до індивідуальних відмінностей і характеризує схильність особистості сприймати різні життєві ситуації як загрозливі та реагувати на них з особливою емоційною інтенсивністю. Водночас реактивна тривожність має сильні фізіологічні прояви, тоді як особистісна корелює з такими рисами, як схильність до провини, напруженість і вразливість [83, 12–13].

З. Фройд був одним з перших у психології, хто намагався пояснити природу тривоги. Погляди З. Фройда на природу тривоги змінювались протягом його наукової кар’єри. У ранніх своїх працях він називав тривогу продуктом неадекватного вивільнення енергії лібідо. Однак внаслідок проведення досліджень та накопичення досвіду науковець змінює свою думку. У класичній науковій роботі «Гальмування, симптоми, тривога» З. Фройд фактично відмовляється від власних формулювань трансформації лібідо в тривогу і рішуче заявляє, що тривога є породженням Его. Її головне призначення – попереджати особистість про наближення загрози, яку потрібно або зустріти, або уникнути [73].

З. Фройд залежно від джерела виділяв три види тривоги:

– реалістична тривога – це емоційна відповідь на небезпеку в зовнішньому світі, вона є синонімом страху та може заважати людині раціонально протидіяти джерелу загрози;

– невротична тривога виникає коли людина боїться, що її приховані бажання та імпульси можуть вийти з-під контролю і призвести до негативних наслідків;

– моральна тривога це емоційна реакція на конфлікт між бажаннями Ід та вимогами Суперего, проявляється у відчутті провини і сорому за свої бажання [26, 9].

К. Хорні визначала тривожність як почуття незахищеності, що виникає в дитинстві, коли діти відчувають, що їх не люблять або недооцінюють. Вона описала концепцію базальної тривожності у своїй книзі «Наші внутрішні конфлікти». Така тривожність виникає під впливом низки несприятливих факторів, серед яких домінування, яке може бути як прямим, так і опосередкованим; байдужість або непостійність у поведінці дорослих; нехтування індивідуальними потребами дитини; відсутність справжнього керівництва та зневажливе ставлення; надмірна увага або її нестача; недостатнє емоційне тепло; дисбаланс у розподілі відповідальності; надмірний захист; ізоляція від однолітків; несправедливість і дискримінація; недотримання обіцянок і загальна ворожа атмосфера. Переживання базальної тривожності в дитинстві може стати передумовою розвитку неврозів в дорослому віці [25; 30].

Німецький психоаналітик і філософ Е. Фромм наголошував, що основним джерелом тривожності є відчуження. Воно виникає через те, що людина усвідомлює себе окремою особистістю, яка відчуває безпорадність перед силами природи та суспільства. Е. Фромм увів поняття «природні соціальні зв’язки» і пов’язував тривожність з історичним розвитком людства. Він вважав, що подолати це відчуття можна через різні форми любові між людьми [29].

Австрійський психіатр А. Адлер називав тривожність «найбільш значущим вираженням почуття неповноцінності» [цит за 55]. Згідно з його теорією, основою неврозів є тривога, причина якої – невдалий соціальний досвід або нездатність особистості досягти бажаного через свої індивідуальні особливості. За А. Адлером, тривожність підживлюється страхом. Тривожна людина боїться не відповідати очікуванням або не бути частиною групи. Шлях до трансформації науковець бачив у визнанні та прийнятті власної недосконалості [9].

Дж. Тейлор розглядала тривожність як індивідуальну властивість особистості, відносно стабільний аспект схильності людини. Вона провела новаторську роботу у вивченні зв'язку тривожності з успішністю. Дослідниця пов'язала індивідуальні відмінності в рівні тривожності з виконанням когнітивних завдань, тим самим підкресливши необхідність врахування як афективних, так і когнітивних факторів, які впливають на успішність [58; 87].

Тривожність характеризується схильністю до надмірного хвилювання та стану тривогу в ситуаціях, які особа сприймає як небезпечні та загрозливі. Ці загрози мають суб'єктивний характер і не проявляються як фізична небезпека. Така тривожність стає причиною посилення негативного емоційного переживання, високий рівень якого свідчить про наявність напруження або незадоволення основних потреб суб'єкта [18, 85].

Тривожність поділяється на дві категорії:

– прихована, що характеризується неусвідомленістю та проявляється надмірним спокоєм або ж опосередковано через специфічні поведінкові патерни;

– відкрита – переживається свідомо і проявляється безпосередньо в поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги [26, 17].

На психологічному рівні тривожність відчувається як стурбованість, нервозність, напруження. Вона сприймається як почуття невизначеності, безсилля, самотності, незахищеності і неможливості прийняти рішення. На

фізіологічному рівні тривожність супроводжується посиленням серцебиття, збільшенням частоти дихання, зростанням хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенням артеріального тиску, загальною збудливістю та зниженням порогів чутливості, при цьому раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення [15].

Тривога – це складний феномен, який може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Одне з перших завдань тривоги – сигналізувати про небезпеку. Тобто, вона є необхідною для виживання. Інша її функція – мобілізуюча. Нормальна тривога, яка виникає в умовах об'єктивних порушень у системі «людина-середовище», мобілізує внутрішні ресурси, щоб мати змогу справлятись з небезпекою, про яку вона сигналізує. Тривога стимулює активність та сприяє адаптації індивіда до реальності. Оптимальний рівень тривожності необхідний для ефективного пристосування та продуктивної діяльності. Також помірна тривога підвищує рівень уваги, сміливості та асертивності [1; 24, 16–17].

Однак надмірна або патологічна тривога, яка за інтенсивністю та тривалістю не відповідає ситуації, призводить до дезадаптації. Патологічна тривога стає причиною виснаження, а не можливостей організму до адаптації. Так тривога стає тривожним розладом [12]. До ознак того, що тривога перестала бути нормальною і перетворилась на тривожний розлад В. Станчишин відносить наступні:

– тривога починає заважати виконувати щоденні функції, починає заважати жити;

– реальної підстави для тривоги немає, але індивід продовжує тривожитись, турбуючись через речі, які з ним ніколи не траплялись і навряд чи трапляться;

– причина для тривоги є, але її ймовірність значно нижча за саму тривогу, тобто, це розбіжність між реальною тривогою і причиною, яка її викликає [24, 23–25].

У «Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів» (поточна версія DSM-5 2013 року, оновлена в 2022 році під назвою DSM-5-TR) від Американської психіатричної асоціації наводиться опис та класифікація тривожних розладів, які розглядаються як стани, спільними рисами яких є надмірний страх, тривога та пов'язані з ними поведінкові розлади. Відрізняються один від одного тривожні розлади типами об'єктів чи ситуацій, що індукують страх, тривогу або уникаючу поведінку, а також супутнім когнітивним процесом. До тривожних розладів належать:

– розлад сепараційної тривоги;
– селективний мутизм;
– специфічні фобії;
– розлад соціальної тривоги;
– панічний розлад;
– агорафобія;
– генералізований тривожний розлад
– тривожний розлад, індукований речовиною/медикаментом;
– тривожний розлад, зумовлений іншим медичним станом;
– інший уточнений тривожний розлад;
– неуточнений тривожний розлад [7].

Більш детально тривожні розлади описано в таблиці та наведено в Додатку Б.

Розглядаючи особливості проявів тривожності серед молоді, важливо уточнити вікові рамки цієї категорії. Визначення вікових меж для молоді є дискусійним питанням, оскільки щодо вікової групи молоді не існує загальноприйнятого міжнародного визначення. Термін «молодь» на міжнародному рівні вперше був представлений Генеральною Асамблеєю ООН у 1985 році, де було визначено вікову категорію молодих людей як 15–24 роки [14; 23]. Всесвітня організація охорони здоров'я відносить до категорії «молодих людей» підлітків (10–19 років) та молодь (15–24 роки) [40].

Відповідно до Закону України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», до молоді належать громадяни віком від 14 до 35 років [19]. Тобто, межі цього вікового періоду є досить рухомими, але нижню межу різні джерела зазвичай встановлюють від 14 до 16, а верхню – від 25 до 35 років. Відповідно до цих вікових меж з точки зору вікової психології можна зробити висновок, що молодість зазвичай охоплює юнацький період та період ранньої дорослості.

Одна з основних особливостей юнацького віку – це усвідомлення власної індивідуальності та неповторності, що часто стає причиною внутрішньої напруженості і може призвести до почуття самотності. Через це, з одного боку, зростає потреба в спілкуванні, а з іншого, підвищується вибірковість у виборі контактів. Емоційна напруженість у стосунках із однолітками є одним з основних чинників, що впливають на рівень особистої тривожності. Тривожність загалом негативно впливає на діяльність особистості незалежно від віку. Але саме в юнацький період вона набуває мотиваційного характеру, тобто стимулює до пошуку способів задоволення різних потреб [35].

У юнацькому періоді до сфер прояву особистісної тривожності дослідники відносять дисгармонійність у розвитку «Я», конфліктний характер взаємин зі значущими дорослими, невизначеність майбутнього, а також питання особистісного та професійного самовизначення. Психологічні чинники тривожності в юнацькому віці часто пов’язані з внутрішніми конфліктами, причина яких – неправильні уявлення про власне «Я» та неадекватний рівень домагань, а також передчуття об’єктивних труднощів. Проявлятись особистісна тривожність у цей період може через занижену самооцінку, нерішучість та невпевненість у собі [39].

Для періоду ранньої дорослості характерні активний пошук ідентичності, прийняття важливих життєвих рішень, визначення професійних та особистісних цілей, а також формування основного кола спілкування. Усі ці фактори можуть впливати на рівень тривожності. Молоді дорослі

зіштовхуються з різноманітними викликами, які часто змушують переосмислювати власну ідентичність, цілі й цінності, що, в свою чергу, може як підвищувати рівень тривожності, так і сприяти його зниження. Це залежить від того, наскільки успішно індивід адаптується до нових життєвих умов і вирішує поставлені перед ним завдання [28].

У період ранньої дорослості тривожність формується і закріплюється як особистісна риса. Причиною її виникнення може бути домінуюча потреба змінити ставлення до себе, яка на цьому віковому етапі набуває особливої актуальності. Ця потреба може бути задоволена через різні аспекти, наприклад, матеріальні досягнення, психологічний розвиток або духовне зростання [17].

Травматичні події війни ще більше посилюють тривожність серед української молоді. Проєкт опитувань ЮНІСЕФ U-Report разом з організацією Teenergizer у жовтні 2023 року провели дослідження серед української молоді (кількість респондентів 3 357, вік 14–34 роки), за результатами якого 51 % респондентів відповіли, що час від часу або рідко відчували непереборну тривожність. При цьому 21 % опитуваних вказали, що за останні тижні дуже часто відчували сильну тривогу. І лише 18 % почували себе добре та не відчували психологічного тиску. У середньому свій рівень тривожності молодь оцінила в 3 бали з 5, де 1 – це відсутність тривоги, а 5 – постійна присутність тривожного стану [38].

До основних факторів, які підвищують рівень тривожності в умовах воєнного стану належать:

– пряма загроза життю;
– ризик отримання поранення;
– повітряні тривоги та необхідність перебування в укритті;
– загроза втрати близьких людей;
– руйнування життєвих планів;
– зміна звичного способу життя;
– фінансові труднощі;

– інформаційний стрес;

– відчуттям загрози навіть у відносно безпечних місцях [13].

Аналіз факторів, що сприяють розвитку тривожності, дає можливість глибше зрозуміти її вплив на психічне та фізичне здоров'я, а також розробляти ефективні профілактичні заходи, основна мета яких – попереджати розвиток тривожних розладів та підвищувати якість життя.

Тривожність є одним з важливих психологічних феноменів, що виконує як адаптивні, так і дезадаптивні функції. Особливості її прояву серед молоді значною мірою залежать від вікових, соціальних і культурних факторів, а також від екстремальних умов, таких як війна. Усвідомлення цих чинників є важливим для розробки ефективних методів профілактики та зниження тривожності.

1.3. Психологічні аспекти застосування бібліотерапії у роботі з тривожністю серед молоді

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою О. Зеленської «Ти як?» визначає, що «діти та молодь є пріоритетною групою для зміцнення та профілактики психічного здоров'я» [31].

За результатами дослідження ментального здоров'я, проведеного британською компанією Alligator Digital для Саміту перших леді та джентльменів, молодь визнає психічне здоров'я одним із викликів наших днів. Однак значна частина молодих людей уникає звертатися до фахівців через наступні причини: «соромно» (44 %), «вплине на взаємовідносини у сім'ї» (38 %), «вплине на репутацію на роботі» (33 %). Це стає причиною того, що проблеми замовчуються і накопичуються [8].

Тому саме бібліотерапія може стати корисним та актуальним методом психологічної допомоги. Адже вона пропонує м'який і ненав'язливий спосіб звернення до питань ментального здоров'я, забезпечує приватність та дає можливість самостійно регулювати темп.

Про позитивний вплив читання на ментальне здоров’я та загальне благополуччя свідчать результати дослідження, яке було проведене в рамках читацького клубу Queen’s Reading Room королеви-консорта Великої Британії Камілли. У цьому нейронауковому дослідженні використовувалось сканування мозку, тести на провідність шкіри та репрезентативне опитування, розроблене нейробіологами. За його результатами 5 хвилин читання можуть зменшити рівень стресу майже на 20 %, покращити концентрацію та зосередженість на 11 %. Крім того, читання зранку допомагає людям почуватися більш соціально адаптованими та готовими до вирішення повсякденних завдань. Дослідження засвідчили наявність значного зв’язку між читанням художньої літератури та покращенням психічного здоров’я, функціонування мозку та соціальних взаємин [88].

Ефективність бібліотерапії як однієї із форм профілактики та допомоги досліджувалась щодо різноманітних психологічних та психопатологічних станів, серед яких зменшення стресу та підвищення стійкості й уважності [45], депресія [48;51], посттравматичний стресовий розлад [56], фобії [50], розлади харчової поведінки [77], сексуальні розлади [54], незадоволення власним тілом [86] тощо. Питання впливу бібліотерапії на тривожність висвітлювали зарубіжні вчені Ф. Джонс, М. Еббот, Ф. Кендал, Х. Лінехем, Е. Лоуренс, Р. Раппі та інші.

Бібліотерапія може мати різні форми, серед яких, наприклад, книжкові клуби, спільні читацькі групи або реальна терапія з використанням книжкових рекомендацій. Але в усіх випадках бібліотерапія передбачає читання та розмову про прочитане, що подвоює позитивний вплив та додає ще більше переваг для психічного здоров’я [65].

Стосовно моделі бібліотерапевтичного процесу дослідники мають різні думки, зокрема, щодо кількості етапів. К. Шродес [82], професорка англійської мови з психологічною освітою, розробила одну з найбільш успішних моделей бібліотерапії, яка ґрунтується на психодинамічних

підходах і включає три основні стадії: ідентифікацію, катарсис та інсайт/усвідомленість (рис. 1.1).

Багато дослідників продовжують використовувати ці оригінальні концепції у своїх роботах [75; 49; 69] або додали до цієї базової моделі окремі компоненти, зокрема, універсалізацію [66; 61; 84].

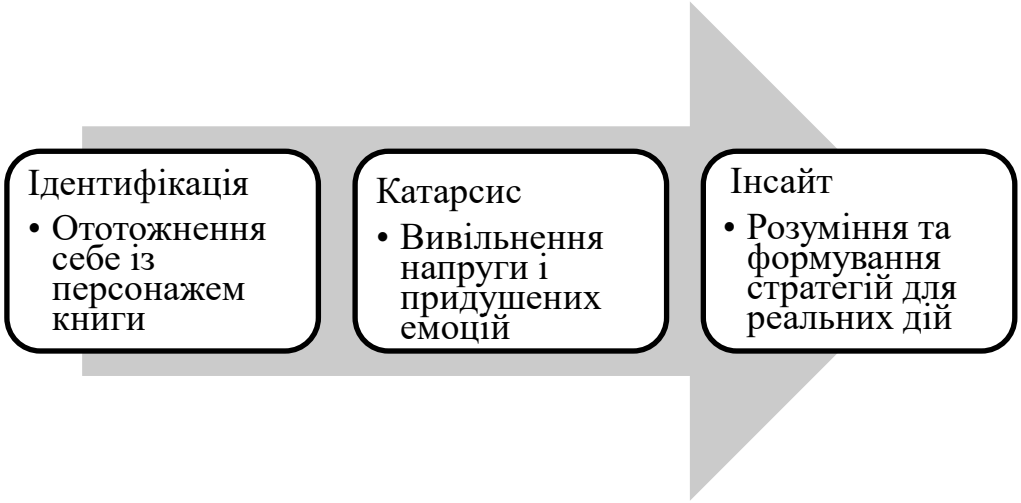


Рис. 1.1. Модель бібліотерапевтичного процесу (за К. Шродес)

Відповідно до моделі, яку запропонувала К. Шродес, початковим етапом бібліотерапевтичного процесу є ідентифікація або залучення, під час якого клієнт намагається ототожнити себе з персонажем книги, який переживає подібні обставини чи стикається зі схожими проблемами. У випадку нон-фікшн літератури, наприклад, автобіографій, клієнти можуть ставити запитання про переломні моменти в житті суб'єкта, хто на нього вплинув, які спільні риси або досвід вони мають.

Катарсис – наступний етап бібліотерапевтичного процесу. Його основний момент полягає у вивільненні напруження та придушених емоцій. Це момент осяяння, коли клієнти відчувають потребу вигукнути: «Я зрозумів!». Під час читання нон-фікш літератури ця емоція може менше проявлятись, але все ж має бути усвідомлення того, які уроки життя суб'єкта корисні для клієнта.

Інсайт – завершальний етап бібліотерапевтичного процесу, все веде до дії. Клієнту може бути запропоновано скласти список рішень, які основний

персонаж або персонаж, з яким він себе ідентифікував, використовував для подолання проблем. Цей список може слугувати основою для стратегії вирішення проблем у реальному житті. Головна ідея полягає в тому, що чим конкретнішими будуть стратегії, тим легше їх буде втілити [49].

А. Гайнс і М. Гайнс-Бері розробили інтерактивну модель, виділивши в бібліотерапевтичному процесі чотири етапи: розпізнавання, дослідження, зіставлення та застосування щодо себе. Під час першого етапу – розпізнавання – учасник помічає в матеріалі щось, що привертає його увагу, викликає інтерес, пробуджує уяву. Розпізнавання може бути миттєвим або ж вимагати певних зусиль з боку фасилітатора чи інших учасників групи, які можуть сприяти виникненню реакції. Однак навіть якщо реакція виникає через діалог, саме література виступає каталізатором.

Наступний етап – дослідження. Після розпізнавання необхідно глибше дослідити концепт або відчуття. Це включає запитання: хто, що, коли, чому, як, наскільки і з якою метою. Дослідження може бути тонким і складним завданням, яке вимагає емпатії та точного аналізу з боку фасилітатора.

Після дослідження наступним йде етап зіставлення – порівняння нових вражень з початковими реакціями. Учасник порівнює своє початкове сприйняття з новим враженням, що може призвести до підтвердження, зміни або навіть повного заперечення.

На заключному етапі учасники повинні інтегрувати нові почуття та концепції у своє життя. Вони аналізують, як нові погляди впливають на їхні ставлення та поведінку, і приймають рішення щодо їх використання у своїй практиці. Цей етап потребує часу, але саме тут відбувається завершення процесу самопізнання та досягнення повної інтеграції [60].

Бібліотерапія як різновид психологічної допомоги має низку переваг, які є численними і значущими. Дослідження підкреслюють декілька ключових аспектів, які роблять цей метод ефективним і цінним. І. Карівець серед очевидних переваг бібліотерапії називає її здатність допомагати учасникам глибше зрозуміти себе, свої особистісні риси та складність

людської думки і поведінки. Також бібліотерапія може мати позитивний вплив на соціальний розвиток, полегшуючи процес соціалізації і взаємодії з іншими людьми. Особливу роль відіграє здатність бібліотерапії знижувати відчуття ізольованості, яке часто виникає у людей, що стикаються з труднощами, створюючи відчуття підтримки та розуміння [11].

М. Марценюк у списку переваг бібліотерапії відзначає «різноманітність та велику кількість засобів впливу, достатню тривалість впливу, силу вражень, повторюваність, інтимність, відсутність спеціального обладнання, окрім книжок» [16].

Серед важливих переваг бібліотерапії – економічна ефективність (бібліотерапія дає можливість зменшити витрати на надання послуг з психічного здоров'я) та менше часу для надання допомоги порівняно з іншими формами психологічної підтримки [76]. Також у списку переваг бібліотерапії варто вказати можливість самостійно регулювати темп, що дає можливість клієнтам працювати у власному ритмі. Це сприяє більш комфортному і ефективному процесу. Ще однією перевагою є те, що бібліотерапія забезпечує приватність, що може зменшити стигматизацію або уникнення ярликів, часто пов'язаних з психологічною допомогою [62].

Але поряд зі своїми перевагами бібліотерапія має певні обмеження. Одним з ключових питань є її універсальність. Ефективність бібліотерапії залежить від цілого ряду індивідуальних факторів клієнта, таких як освітній рівень, потреби, навички читання та письма, інтелект, готовність до роботи та мотивація. Це означає, що ступінь користі від бібліотерапії може значно варіювати від однієї людини до іншої. Також критично важливим є правильний відбір літератури. Невідповідність між характеристиками клієнта та обраним матеріалом може призвести до негативних наслідків, наприклад, до передчасного завершення бібліотерапевтичного процесу [79].

Одне з ключових обмежень бібліотерапії полягає в тому, що її не варто застосовувати як самостійний метод лікування, а лише як додатковий інструмент підтримки [63]. Існує також ризик, що клієнти можуть

проєктувати власні мотиви на персонажів. Це може призвести до підкріплення їхніх вже існуючих рішень, замість того, щоб стимулювати переосмислення чи зміну поведінки. Учасники можуть вдаватися до психологічного захисту, знецінюючи дії персонажів або відмовляючись ідентифікувати себе з ними, що перешкоджає досягненню терапевтичних цілей. Вони можуть навіть створювати негативний образ персонажів, роблячи їх винними у своїх власних проблемах. Крім того, обмеження можуть виникати з боку самих бібліотерапевтів, які можуть бути недостатньо обізнаними з психологічними аспектами розвитку або не мати достатніх знань відповідної літератури. Це підкреслює важливість належної підготовки бібліотерапевтів та їхньої обізнаності з літературним матеріалом.

Для подолання цих обмежень можуть використовуватися подовжені сесії, досягнення готовності обох сторін до роботи, а також запис і аналіз відео з терапевтичних сесій, що дає можливість бібліотерапевтам відстежувати свої реакції на клієнтів і повернутися до недостатньо опрацьованих тем [11].

У виборі книг для бібліотерапії необхідно враховувати кілька критеріїв, які можуть підвищити ефективність терапевтичного процесу. Серед них наступні:

– Рівень читання книги повинен відповідати рівню читацької компетенції клієнта, а мова книги має бути доступною для розуміння клієнта.

– Кількість проблем, які розкриваються в книзі. Що більше аспектів охоплено, тим вищою є якість книги як терапевтичного інструмента. Клієнт ймовірніше прочитає книгу, яка відображає його власний досвід.

– Якість пропонованих рішень. Книга має пропонувати кілька можливих рішень проблем. Це дає можливість клієнту за підтримки терапевта розробити індивідуальний план для вирішення власних проблем.

– Збалансоване поєднання вигаданих сценаріїв в художній літературі і реальних проблем. Оскільки молодь зазвичай має більший простір для уяви, вигадані історії можуть допомогти уявити різні варіанти

рішень і зрозуміти свої емоції. Та важливо, щоб ці історії не були відірвані від реальності і мали практичне застосування у житті.

– Технології бібліотерапії мають бути стандартизовані і підходити для широкого кола людей, а не лише для однієї особи. Також запропоновані технології повинні мати відносно низький рівень ризику, особливо для дітей та підлітків [63].

Спектр бібліотерапевтичних матеріалів є надзвичайно широким і охоплює не лише художні твори, а й дидактичні та інформаційні джерела. До них можуть належати п’єси, оповідання, романи, есе, журнальні статті та розділи підручників. При цьому бібліотерапевтична практика допускає використання як цілісних творів, так і їхніх фрагментів у різноманітних комбінаціях. Більш того, сучасні реалії диктують необхідність включення до арсеналу бібліотерапевта аудіовізуальних засобів, які здатні посилювати емоційний вплив. Однак, незважаючи на те, що фотографії, картини та музика часто використовуються для підсилення ефекту письмового тексту, самі по собі вони не є достатніми для проведення сеансу бібліотерапії [85].

Значну частину матеріалів, які використовуються в бібліотерапії, становлять книги із самодопомоги. Формат лікування зазвичай відбувається без або за мінімальної участі терапевта. Їх ефективність досягається за допомогою кількох механізмів змін. Перший з них – це набуття нових навичок. Багато з книг із самодопомоги ґрунтуються на методах когнітивно-поведінкової терапії і містять різноманітні вправи, завдяки яким клієнти навчаються новим навичкам, замінюючи дезадаптивні стратегії поведінки більш адаптивними. Оскільки клієнти виконують значну частину роботи самостійно, їхній прогрес стає більше результатом власних зусиль, а не виключно роботи з терапевтом [64].

Також на ефективність книг із самодопомоги значний вплив має рівень проблем клієнтів. Найбільш ефективні вони при легких і помірних розладах, а також, коли високими є рівень мотивації, впевненості в собі та соціальної підтримки у реципієнта. До переліку чинників, які мають вплив на

ефективність книг такого типу, відносять можливість читачів робити нотатки на полях, емпатії, щирість книги, співпраця і гнучкість (можливість самостійно обирати місце для читання). Однак такі книги можуть бути неефективними, навіть якщо вони містять достатньо інформації. Серед причин – незрозумілість книги, розмір і щільність тексту, вік і когнітивні здібності читача [57].

Ефективність бібліотерапії саме для молоді зазвичай визначається поєднанням рецептивних та активних методів Рецептивні передбачають роботу через читання, сприймання та обговорення текстів різних авторів (вірші, оповідання, частини романів). Активні методи (експресивне письмо, ситуативні ігри, малюнки, колажі, тощо) сприяють самовираженню, обміну думками, емоціями через створення чогось нового [67, 30–31].

Бібліотерапія допомагає молоді розвивати когнітивні здібності та критичне мислення, сприяючи глибшому самопізнанню й усвідомленню різноманітних моделей поведінки. Завдяки бібліотерапії молодь може досягти змін у житті, краще усвідомити свої сильні та слабкі сторони, що є важливим для побудови успішної кар’єри та особистого життя [42].

Завдяки ідентифікації себе з персонажами, молоді люди усвідомлюють, що вони не самотні в своїй боротьбі з проблемами. Читання про інших, хто впорався з подібними труднощами, може стати джерелом натхнення і показати можливі шляхи вирішення. Бібліотерапія є важливим інструментом у зниженні тривожності та розвитку емоційної стійкості серед молоді. Вона сприяє не лише особистісному зростанню, але й зміцненню соціальних зв’язків та покращенню психічного здоров’я [63].

Здійснений теоретичний аналіз дає змогу дійти висновку, що бібліотерапія як метод лікування книгою має давню історію. Сам термін з’явився на початку 20 століття, коли цей метод почав активно використовуватися у військових шпиталях та інших медичних закладах. Протягом століть бібліотерапія поступово стала інтегрованою частиною практик психічного здоров’я.

Існують різні підходи до бібліотерапії, які відрізняються теоретичними основами та методами застосування. Вони варіюються від лікування через читання визначених текстів до використання літератури для особистісного розвитку та психологічної допомоги. Процес бібліотерапії, який включає етапи ідентифікації, катарсису та інсайту, дає можливість учасникам не лише розпізнати свої емоції, але й розробити стратегії для їх подолання.

Зростання рівня тривожності в суспільстві, особливо серед молоді, посилює актуальність бібліотерапії як доступного та ефективного методу психологічної допомоги. Бібліотерапія є багатоформатною, конфіденційною та доступною формою психологічної допомоги, що робить її привабливою для багатьох людей.

Хоча бібліотерапія має значний потенціал у корекції тривожності та інших психічних розладів, важливо враховувати її обмеження. Індивідуальні фактори, такі як рівень освіти, навички читання, особисті смаки, можуть впливати на її ефективність. Тому важливим є правильний вибір літератури, яка б відповідала потребам і рівню розвитку молоді.

Зростання кількості наукових публікацій, присвячених темам бібліотерапії, свідчить про підвищений інтерес до цієї галузі. Але, незважаючи на значний досвід застосування бібліотерапії, існує потреба в подальших дослідженнях для розробки нових методів та більш ефективних програм.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БІБЛІОТЕРАПІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація дослідження та опис основних етапів.

Емпіричне дослідження впливу бібліотерапії на тривожність сучасної української молоді було організоване у декілька взаємопов'язаних етапів, що забезпечили комплексний підхід до вивчення проблеми. У дослідженні було залучено дві категорії учасників:

– Загальна вибірка – 30 осіб віком від 15 до 35 років, які заповнювали авторську анкету онлайн. Це дало можливість отримати загальні дані про ставлення до читання, його вплив на емоційний стан та тривожність.

– Підгрупа книжкового клубу – 11 учасників віком від 22 до 35 років, які взяли участь у тестуванні особистісної та реактивної (ситуативної) тривожності за допомогою опитувальника Ч. Спілбергера. Ця підгрупа також входила до загальної вибірки, що дало нагоду проводити як широкі, так і поглиблені аналізи.

Такий підхід забезпечив інтеграцію якісних і кількісних даних, дав змогу вивчити загальні тенденції та оцінити конкретні зміни рівня тривожності в умовах групової взаємодії, що є ключовим для перевірки гіпотези дослідження.

Емпірична частина роботи складалася з трьох основних етапів:

1. Підготовчий етап:

– Вибір та адаптація діагностичного інструментарію.

– Розробка авторської анкети, що включала 22 питання, структуровані для збору якісних і кількісних даних.

– Пошук бази для проведення дослідження. Було прийнято рішення провести дослідження серед учасників книжкового клубу телеграм-каналу «Непозбувний книгочитун» у книгарні «Сенс» (м. Київ).

– Підготовка анкет у форматі Google Forms та друкованих варіантів для використання на зустрічі клубу.

2. Основний етап складався з двох частин. Перша частина дослідження включала анкетування молоді віком від 15 до 35 років за допомогою Google Forms. Участь взяли 30 респондентів.

Друга частина дослідження передбачала проведення оцінки рівня тривожності за методикою Ч. Спілбергера серед учасників книжкового клубу в книгарні «Сенс». Для обговорення було обрано книгу «Українець Джонатан і двадцять сім мерців» Віктора Шепелєва, що є іронічною та водночас глибокою збіркою історій. Ця книга вирізняється поетичною мовою, медитативними описами та щемкими роздумами про ідентичність, мову, пам’ять про своїх предків, генеалогію та цінність кожного життя. Окремі учасники зазначили, що роздуми автора про зв’язок поколінь допомогли їм відчути єдність із минулим, що сприяло заспокоєнню та примиренню із власними переживаннями й життєвими викликами.

Учасники віком від 22 до 35 років пройшли первинне тестування перед початком обговорення книги, а також повторну оцінку реактивної (ситуативної) тривожності після завершення зустрічі. Дослідження проводилося в день серії обстрілів Києва дронами-камікадзе. Хоча всі учасники перебували у відносній безпеці під час зустрічі, такий контекст міг вплинути на їхній емоційний стан перед початком дослідження. Це враховано під час аналізу реактивної (ситуативної) тривожності.

3. Аналітичний етап:

– Узагальнення результатів анкетування та обробка даних за допомогою методики Ч. Спілбергера.

– Аналіз змін рівня реактивної (ситуативної) тривожності після участі у книжковому клубі.

– Інтерпретація отриманих результатів та їх узгодження з поставленою гіпотезою.

Під час дослідження було дотримано принципів добровільності та анонімності участі. Учасники анкетування та тестування були поінформовані про мету дослідження і використання даних виключно в наукових цілях. Онлайн-формат заповнення анкети гарантував конфіденційність відповідей. На зустрічі книжкового клубу особиста інформація учасників не записувалася, а результати тестування зберігалися у знеособленій формі.

Таким чином, структура дослідження дозволяє інтегрувати кількісні та якісні дані для всебічного аналізу впливу бібліотерапії на тривожність молоді.

2.2. Характеристика основних методик дослідження

У ході проведення дослідження було обрано діагностичний інструментарій, який включає такі методики: опитувальник Ч. Спілбергера (Додаток В) та авторську анкету для дослідження впливу читання на рівень тривожності серед молоді (Додаток Г).

Авторська анкета була розроблена з метою вивчення зв’язків між читанням, його сприйняттям молоддю та рівнем тривожності. Вона містила 22 запитання, які були згруповані за такими тематичними блоками:

1. Соціально-демографічні характеристики. Запитання стосуються віку, статі та рівня освіти респондентів. Ця інформація дає змогу сформувати профіль вибірки.

2. Читацькі звички. Частота читання, улюблені жанри, участь у книжкових клубах. Ці аспекти дають змогу зрозуміти роль читання у житті молоді.

3. Емоційний вплив читання. Оцінка загального впливу читання на психічне здоров’я, його здатності викликати позитивні емоції чи зменшувати тривожність.

4. Рівень тривожності. Питання щодо частоти переживання тривожності, її проявів (фізичних, емоційних, когнітивних, поведінкових) та самооцінки рівня тривожності за шкалою від 1 до 10.

5. Ставлення до бібліотерапії. Знайомство респондентів із поняттям «бібліотерапія», розуміння його значення, а також інтерес до участі у бібліотерапевтичних програмах.

Анкета була створена за допомогою онлайн-сервісу Google Forms, що забезпечило зручність і швидкість розповсюдження. Участь в анкетуванні взяли 30 респондентів віком від 15 до 35 років, частина з яких також була залучена до іншої частини дослідження. Вибіркова сукупність включала молодь із різним рівнем освіти та соціальним досвідом, що дало змогу отримати репрезентативні дані.

За допомогою анкетування було зібрано інформацію про вплив читання на рівень тривожності, а також про ставлення молоді до бібліотерапії як методу психологічної допомоги. Структура анкети забезпечила можливість аналізу як кількісних, так і якісних показників, зокрема жанрові вподобання, рівень тривожності та емоційні реакції на читання.

Шкала тривожності Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [70] є однією з найбільш валідних і надійних методик для вимірювання рівня тривожності. Вона поділяється на дві частини, кожна з яких містить по 20 тверджень.

– реактивна (ситуативна) тривожність оцінює реактивний емоційний стан учасника в певний момент часу. Приклади тверджень: «Я перебуваю в напрузі», «Я стривожений(а)», «Мені ніщо не загрожує».

– особистісна тривожність характеризує стабільну схильність до переживання тривожності. Приклади тверджень: «Я занадто хвилююсь через дрібниці», «Я врівноважена людина».

Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою. Максимальний бал – 80, мінімальний – 20. Вищі бали свідчать про вищий рівень тривожності. Рівні реактивної та особистісної тривожності оцінюються за

такими показниками: до 30 балів – низький рівень, від 31 до 45 балів – середній рівень, понад 45 балів – високий рівень тривожності.

Методика дає можливість проводити дослідження як індивідуально, так і в групах, що підвищує її універсальність. Вона широко використовується у психологічних дослідженнях і має високу надійність. Коефіцієнти внутрішньої узгодженості для шкали варіюються від 0,86 до 0,95. Коефіцієнти надійності при повторному тестуванні коливаються від 0,65 до 0,75 протягом 2-місячного інтервалу [70].

У нашому дослідженні шкала тривоги Ч. Спілбергера використовувалася для оцінки як реактивної (ситуативної), так і особистісної тривожності. Результати тестування дали змогу отримати кількісні дані щодо рівня тривожності до та після участі в зустрічі книжкового клубу, що стало важливим для оцінки ефективності методу.

2.3. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

У першій частині дослідження група респондентів налічувала 30 осіб. За статевою ознакою вибірка розподілилась наступним чином: 13 % – чоловіки, 87 % – жінки (рис. 2.1).

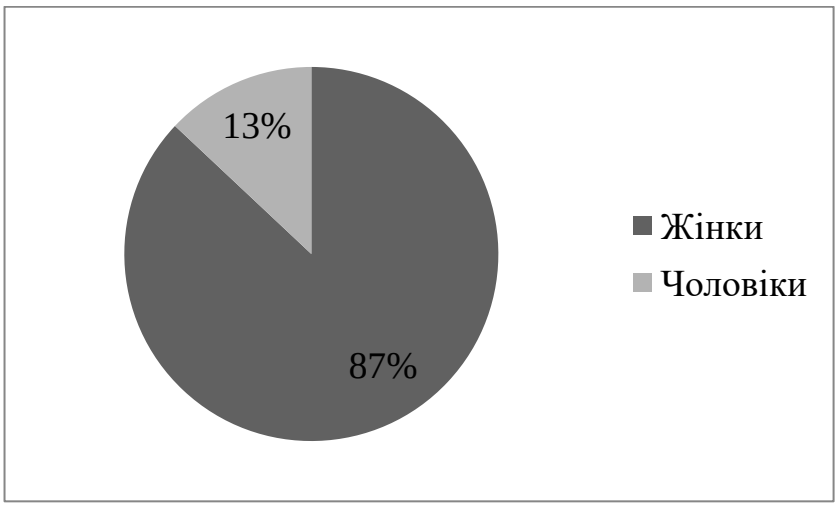


Рис. 2.1. Розподіл учасників за статтю

За віковими групами найбільшу частку склали молоді люди віком від 25 до 35 років (73 %), група молоді віком від 18 до 24 років становила 20 %, а підлітки у віковій категорії 14–17 років – 7 %. Ці дані свідчать про домінування представників молоді вікової групи 25–35 років, що відповідає основній цільовій аудиторії дослідження (рис. 2.2).

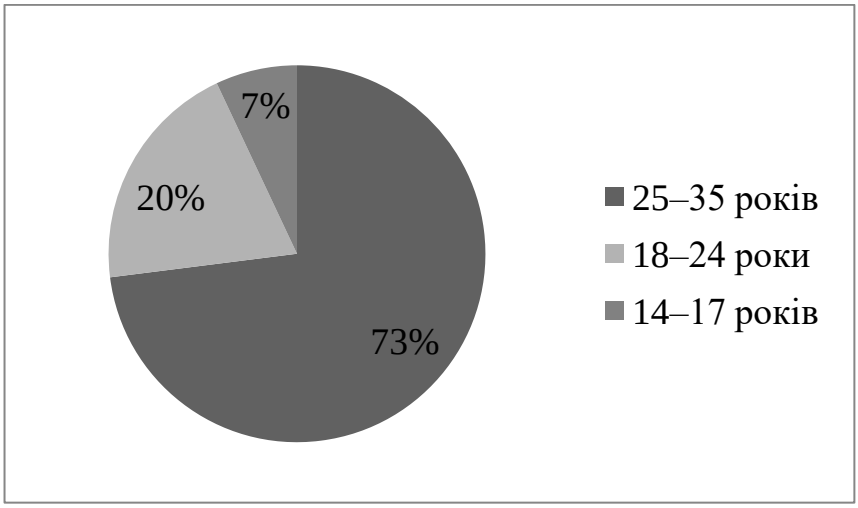


Рис. 2.2. Розподіл учасників за віком

За відсотковим складом розподіл учасників за рівнем освіти, який графічно представлено на рисунку 2.3, складається з 44 % учасників, які мають вищу освіту на рівні бакалавра або спеціаліста; 40 % із магістерським ступенем; 3 % із двома вищими освітами; 3 % із науковим ступенем PhD; а також 10 % учасників, які мають середню освіту або ще навчаються у школі.

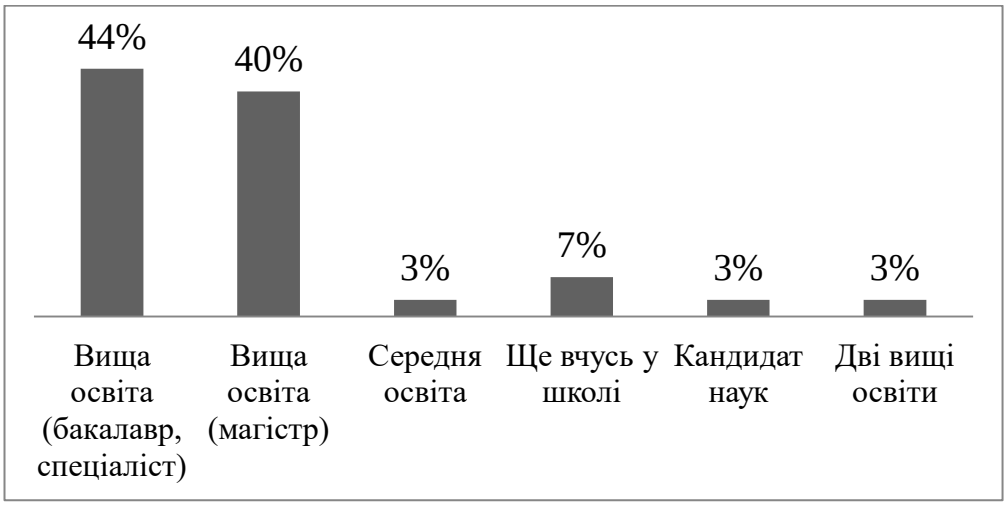


Рис. 2.3. Розподіл учасників за рівнем освіти

Запитання щодо оцінки власного рівня тривожності учасників дало змогу отримати розгорнуту картину про суб’єктивне сприйняття ними власного емоційного стану. Згідно з отриманими даними, 37 % респондентів повідомили, що часто відчувають тривожність у повсякденному житті, тоді як половина опитаних (50 %) зазначили, що такі відчуття виникають час від часу. Рідко тривогу відчувають 13 %, і жоден із респондентів не обрав варіант «ніколи», що вказує на загальне поширення цього стану серед учасників дослідження (рис. 2.4).

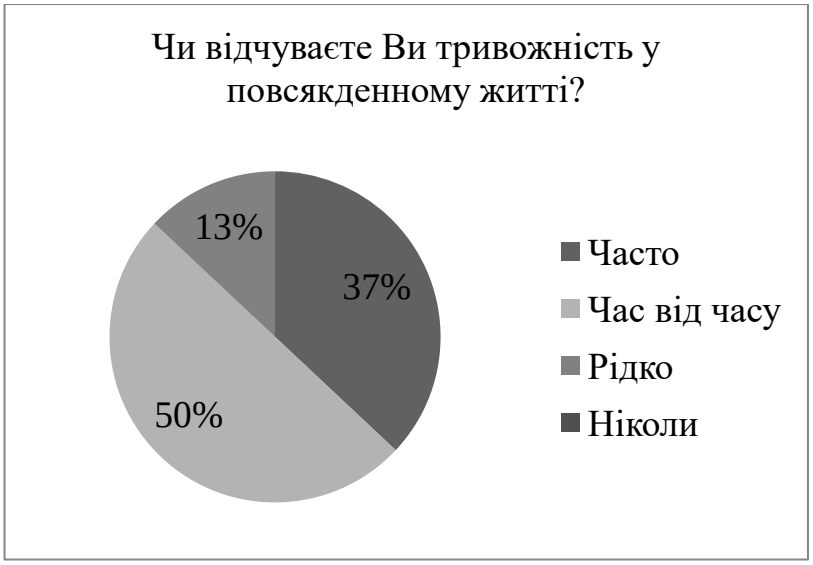


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за частотою відчуття тривожності в повсякденному житті

У межах наступного питання учасникам було запропоновано оцінити свій рівень тривожності за шкалою від 1 до 10 протягом останнього місяця, де 1 означає мінімальний рівень тривоги, а 10 – дуже високий, який значно впливає на життя. Високий рівень тривожності (8–9 балів) зазначили 20 % опитаних, 10 балів, що означає максимальну тривогу, жоден респондент не обрав. Показники в середньому діапазоні (4–7 балів) обрали 60 % респондентів, із яких найбільшу частку складають учасники з оцінкою 7 балів. Низький рівень тривожності (1–3 бали) зафіксували 20 % респондентів. Результати показують, що більшість респондентів (80 %) оцінюють свою

тривожність як середню або високу (4–9 балів), із найбільшою часткою на рівні 7 балів. Лише 20 % респондентів демонструють низький рівень тривожності (1–3 бали), що підтверджує поширеність тривожних станів серед опитаних (рис. 2.5).

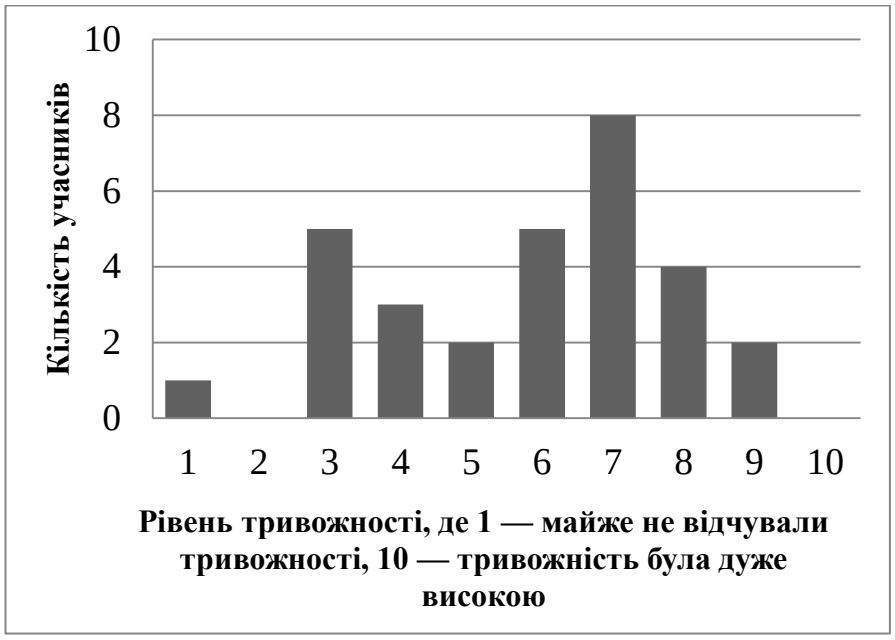


Рис. 2.5. Самооцінка тривожності учасників опитування

Також учасники оцінили фізичні, емоційні, поведінкові та когнітивні прояви своїх тривожних станів, обравши один або декілька варіантів. Аналіз отриманих даних свідчить, що когнітивні та емоційні прояви тривожності є найпоширенішими серед респондентів, кожен із цих типів відзначили 19 учасників. Поведінкові прояви, такі як уникнення певних ситуацій чи метушливість, згадувалися 10 разів. Фізичні симптоми, серед яких серцебиття, пітливість та м’язова напруга, були зафіксовані у 9 випадках. Значна частина учасників повідомила про одночасну присутність кількох видів проявів тривожності. Наприклад, 7 респондентів відзначили всі чотири категорії проявів (когнітивні, емоційні, поведінкові та фізичні). Такий розподіл підкреслює, що тривога є багатовимірним феноменом, який одночасно зачіпає різні аспекти психіки та фізичного стану.

Учасникам було запропоновано обрати один або декілька варіантів (чи поділитись власними) серед методів, які вони використовують для зниження тривожності. Результати продемонстрували, що читання книг є найпопулярнішим, його обрали 63 % респондентів. Фізична активність також користується великою популярністю (60 %), а спілкування з близькими вказали 50 % учасників. Цікаво, що професійну психологічну допомогу обрали 30 % респондентів. Це може свідчити про поступове зростання її значущості в українському суспільстві, хоча бар'єри, пов'язані зі стигматизацією роботи з психологом, ще існують. Інші методи зниження тривожності, зазначені респондентами, включають медитацію та дихальні вправи, час із друзями, а також використання медикаментів, кулінарію, пазли, перегляд соціальних мереж чи гумористичних програм, серіалів, похід по магазинам і навіть такі індивідуальні способи, як «гладити кота» чи «прийом ванни».

Читання є регулярною практикою для значної частини учасників: 33 % читають щодня, а 43 % – раз або декілька на тиждень. При цьому 87 % респондентів наголосили на позитивному чи дуже позитивному впливі читання на психічне здоров'я. Згідно з даними, 40 % респондентів зазначили, що читання завжди допомагає їм знизити рівень тривожності або розслабитися. Ще 40 % обрали відповідь «так, інколи». Таким чином, 80 % учасників підтверджують позитивний вплив читання на їхній емоційний стан, підкреслюючи значущість цієї практики у контексті психоемоційного благополуччя. Це підкреслює потенціал літератури як інструменту психологічної допомоги. Менша частка (10 %) відповіла «рідко», а «ні» або «важко сказати» зазначили поодинокі респонденти (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Роль читання у впливі на емоційний стан і рівень тривожності за оцінками учасників дослідження

Загалом, високий рівень підтримки читання як методу боротьби з тривожністю підтверджує його ефективність у рамках бібліотерапевтичних програм. Ці дані також демонструють, що більшість респондентів уже інтегрували читання у своє життя як спосіб емоційного саморегулювання. Враховуючи ці результати, можна стверджувати, що розвиток і популяризація бібліотерапевтичних підходів мають перспективу для подальшого впровадження в практику психологічної допомоги. Це також підкреслює, що звичка до читання може бути адаптована як важливий інструмент підтримки психічного здоров’я в ширшому суспільному контексті.

Аналіз жанрових уподобань учасників дослідження демонструє широкий спектр літературних інтересів, адже респонденти часто обирали декілька категорій. Найбільш популярним жанром стала фантастика та фентезі, яку зазначили 15 учасників, що може свідчити про прагнення до занурення у вигадані світи як способу відволіктися. Класична література, сучасні романи та нон-фікшн (включно з науково-популярними книгами) отримали по 12 згадок кожна. Класика, ймовірно, приваблює своєю

глибиною та перевіреністю часом, сучасна проза – актуальністю тем, а нон-фікшн – прагненням до нових знань і практичних рішень. Книги із саморозвитку були згадані 8 разів, що може вказувати на потребу учасників у практичних інструментах для покращення свого стану. Романтична проза (7 згадувань) і поезія (6 згадувань) можуть приваблювати своєю емоційною глибиною, а детективи та трилери (10 згадувань) – здатністю тримати увагу та відволікати від повсякденних переживань. Менше згадувань отримали біографії, комікси, графічна проза та навчальна література. Окремі учасники зазначили, що жанр для них не є визначальним фактором, а важливішим є цікавий сюжет. Це свідчить про індивідуальний підхід до вибору літератури для зниження тривожності (рис. 2.7).



Рис. 2.7. Жанрові вподобання респондентів для покращення психоемоційного стану

Книги, які учасники вказували як такі, що допомагали їм впоратися з тривожністю, загалом відповідають статистиці жанрових уподобань, виявленій у дослідженні. Найчастіше серед таких творів згадувалися представники жанрів:

– фентезі і фантастики («Гаррі Поттер» (серія романів) Дж. Роулінг, «Тінь вітру» К. Р. Сафон, «Володар перснів» Дж. Р. Р. Толкін, «Вавилон. Прихована історія» Р. Кван, «Колонія» М. Кідрук, «Четверте крило»

Р. Яросс, фентезі Т. Пратчетта, Т. Гудкайнда та інші);

– класики («Маленький принц» А. де Сент-Екзюпері, «Маленькі жінки» Л. М. Олкотт, «Країна Мумі-тролів» Т. Янссон, твори Дж. Остін, О. Генрі, Л. М. Монтгомері);

– сучасної прози («Те, що видно звідси» М. Лекі, «Похований велетень» К. Ішігуро, «Шоколад» Дж. Гарріс, «Місто дівчат», Е. Ґілберт, «Спитайте Мієчку» Є. Кузнєцова);

– нон-фікшну («Емоційні гойдалки війни» В. Станчишин, «Тіло веде лік» Б. Ван дер Колк, «Спіймай дзен життя. Японські практики, що ведуть до спокою та радості» Ш. Масуно, «Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта» І. Ялом);

– детективів і трилерів («Сімейна гра» К. Стедмен, «Клуб убивств по четвергах» Р. Осман, «Посібник з убивства для хорошої дівчинки» Г. Джексон, романи С. Кінга).

Окремо було проаналізовано ставлення учасників до книг, що стосуються самодопомоги або психологічного здоров'я. Згідно з результатами, більшість респондентів (67 %) зазначили, що не читають такі книги, тоді як 33 % усе ж звертаються до літератури цього напряму. Це вказує на потенціал книг самодопомоги як інструменту підтримки емоційного благополуччя та можливість їх більш широкого поширення, наприклад, через бібліотеки або рекомендації у межах психокорекційних програм.

У рамках дослідження було проведено аналіз відповідей респондентів на чотири запитання, об'єднані спільною темою оцінки впливу читання на емоційний стан. Зокрема, розглядалися аспекти загального впливу читання на психічне здоров'я, його здатності сприяти розслабленню та зниженню тривожності, ефективності читання як методу боротьби з тривожністю, а також ступеня згоди респондентів із твердженням «Читання допомагає мені розслабитися і знизити рівень тривожності».

До категорії позитивного впливу віднесено відповіді, які свідчать про позитивне сприйняття читання, такі як «дуже позитивний», «позитивний» або «так», «скоріше так», «так, завжди» і «так, інколи», а також відповіді «4» і «5». Нейтральний вплив об’єднав відповіді «нейтральний», «рідко», «3» що відображають відсутність чітко визначеної користі або ефективності читання. Негативний вплив включав відповіді «негативний», «дуже негативний», «ні», «скоріше ні» та «важко сказати», «1» і «2» що свідчать про сумніви або відсутність користі від читання.

Результати аналізу свідчать, що більшість респондентів оцінили читання як позитивний фактор, що сприяє покращенню емоційного стану та зниженню тривожності. Частка нейтральних оцінок була значно меншою, що вказує на відносно низький рівень невизначеності серед респондентів. Негативні оцінки були поодинокими, підтверджуючи високий рівень підтримки ідеї позитивного впливу читання.

Наочно результати представлені на малюнку 2.8 і відображають розподіл відповідей за трьома категоріями впливу для кожного з чотирьох запитань. Це дає змогу візуально продемонструвати узгодженість позитивних оцінок та підтвердити значний потенціал читання як засобу емоційної стабілізації та підтримки психічного здоров’я.



Рис. 2.8. Порівняльний аналіз оцінок впливу читання на емоційний стан та рівень тривожності

Результати вказують на загальну тенденцію до визнання читання як корисного і доступного інструменту для покращення психічного здоров'я. Проте наявність нейтральних і негативних відповідей може свідчити про те, що не для всіх респондентів читання є однаково ефективним методом боротьби з тривожністю. Це підкреслює важливість індивідуального підходу до використання читання як терапевтичного інструменту, а також вказує на необхідність подальшого вивчення чинників, які впливають на сприйняття цього методу.

Аналіз відповідей на запитання про емоції та враження, які виникають у респондентів після читання книг, виявив, що найбільш поширеним почуттям є задоволення, яке відчули 73 % опитаних. На другому місці за частотою згадувань знаходиться рефлексія, яка була вказана 60 % учасників, що підкреслює здатність читання стимулювати внутрішні роздуми та осмислення. Відчуття спокою та емпатії зазначили по 37 % респондентів, а розслабленість згадали 50 % учасників, що підтверджує потенціал читання у створенні заспокійливого ефекту. Радість, як емоція, була вказана 33 % респондентів.

Деякі негативні емоції також були відзначені, але їх частка значно менша. Так, втому та роздратування після читання згадали по 7 % опитаних, а сум – 10 %. Окремі респонденти зазначили, що їхні враження залежать від конкретної книги або що читання взагалі не викликає у них особливих емоцій.

Таким чином, отримані результати свідчать, що читання переважно асоціюється із позитивними емоціями, такими як задоволення, рефлексія, спокій, радість та розслабленість. Це підкреслює значний емоційний потенціал читання у створенні позитивного настрою та зменшенні стресу.

Результати опитування свідчать, що близько половини респондентів мають певний досвід участі у книжкових клубах або обговореннях літератури. Зокрема, 30 % зазначили, що регулярно беруть участь у таких заходах, а ще 20 % роблять це час від часу. Ще 27 % опитаних не брали

участі, але виявили бажання спробувати, що свідчить про потенційну зацікавленість у такій діяльності. Водночас 23 % респондентів відповіли, що подібні формати їх не цікавлять.

Серед тих, хто має досвід участі в книжкових клубах, більшість (56 %) зазначили, що обговорення літератури значно покращує їхній емоційний стан. Ще 22 % відзначили, що вплив залежить від конкретної книги або атмосфери обговорення. Однак частина респондентів (17 %) зауважила, що обговорення інколи може викликати змішані або навіть негативні емоції. Лише 6 % учасників зазначили, що не помічають змін у своєму емоційному стані від участі в книжкових клубах (рис. 2.9).



Рис. 2.9. Оцінка впливу обговорень у книжкових клубах на емоційний стан респондентів

Отримані дані свідчать, що книжкові клуби можуть стати важливим інструментом у рамках бібліотерапевтичних програм. Соціальна взаємодія, спільне обговорення літератури та обмін емоціями допомагають респондентам ефективніше долати тривожність та інші емоційні труднощі. Це обґрунтовує перспективність розвитку бібліотерапії у форматі групових зустрічей.

Одним із важливих аспектів дослідження стало з’ясування, які саме елементи читання учасники вважають найбільш важливими для емоційного розвантаження та роботи з тривожністю. У респондентів була можливість обирати одразу кілька варіантів або написати власний. Результати свідчать, що найбільше значення для учасників мають такі аспекти, як можливість «втекти від реальності» (70 %) та надихаючі сюжети (67 %). Це може свідчити про те, що читання виконує функцію тимчасового відсторонення від стресових або тривожних ситуацій, пропонуючи читачам емоційну перерву. Також суттєвим виявилося отримання нових поглядів на вирішення проблем (57 %) та усвідомлення, що інші люди також стикаються з подібними труднощами (50 %) Ці відповіді вказують на те, що література є не лише засобом втечі, а й джерелом натхнення для пошуку рішень життєвих викликів та зміцнення почуття солідарності з іншими людьми.

Серед менш поширених, але цікавих ідей – «ідентифікація з персонажами» (17 %), що акцентує на емпатії, та кілька авторських відповідей. Зокрема, одна з них наголошує на порівнянні власного досвіду з описаними у книгах («Буває й гірше, ніж у мене»), а інша підкреслює терапевтичний ефект самого процесу читання, незалежно від змісту («Сам процес читання. Неважливо, що читати. Важливо робити це, і бажано хоча би понад 10 сторінок») (рис. 2.10).



Рис. 2.10. Розподіл відповідей респондентів щодо найбільш важливих аспектів читання для роботи з тривожністю

Аналіз блоку питань, пов’язаних із бібліотерапією, дає можливість оцінити рівень обізнаності респондентів із цим методом психологічної допомоги та виявити потенційну зацікавленість у його використанні. Результати демонструють, що трохи більше половини опитаних (53 %) знайомі з поняттям «бібліотерапія», тоді як 47 % зазначили, що не мали про нього інформації. Це говорить про певний рівень поширеності знань про бібліотерапію, проте значна частка респондентів потребує додаткової інформації.

Більшість респондентів обрали варіанти відповідей, які свідчать про загальне уявлення про сутність бібліотерапії. Зокрема 80 % розуміє бібліотерапію як використання літератури для психологічної допомоги, що свідчить про сприйняття цього підходу як професійного інструменту. Інші популярні варіанти відповідей включали можливість обговорювати проблеми через читання (43 %) та зцілення через книги (43 %); 20 % опитаних зазначили «кероване читання для вирішення життєвих проблем», а 27 % згадали про процес використання спеціально підібраних книг для лікування. Водночас 13 % респондентів визнали, що не мають чіткого уявлення про бібліотерапію. Це вказує на потребу в подальшому інформуванні та популяризації цього методу.

Щодо зацікавленості в участі в бібліотерапевтичних програмах, 43 % учасників відповіли, що їм цікаво більше дізнатися про такі ініціативи, а 17 % респондентів вважають такий формат цікавим і корисним. Разом із тим 27 % зазначили, що їм складно оцінити свою зацікавленість через брак інформації, а 13 % вказали, що не мають інтересу до участі в подібних програмах (рис. 2.11).



Рис. 2.11. Зацікавленість в участі у бібліотерапевтичних програмах

Також у рамках емпіричного дослідження було проведено оцінювання рівня особистісної та реактивної тривожності учасників за допомогою опитувальника Ч. Спілбергера. Результати були отримані на основі двоетапного вимірювання: особистісна тривожність оцінювалася одноразово, реактивна тривожність – двічі (до і після зустрічі книжкового клубу). У дослідженні взяли участь 11 респондентів віком від 22 до 35 років. Серед учасників переважали жінки – їх було 10 осіб, тоді як чоловіків – 1.

Особистісна тривожність є відносно стабільною рисою, яка відображає схильність людини до переживання тривожних станів у будь-яких ситуаціях. Показники учасників коливалися від 33 до 68 балів (табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Рівень особистісної тривожності учасників

Учасники	Учасник 1	Учасник 2	Учасник 3	Учасник 4	Учасник 5	Учасник 6	Учасник 7	Учасник 8	Учасник 9	Учасник 10	Учасник 11
Показник	44	38	51	46	50	66	35	34	68	54	33
Рівень особистісної тривожності	Середній	Середній	Високий	Високий	Високий	Високий	Середній	Середній	Високий	Високий	Середній

Середній показник рівня особистісної тривожності становив 47 балів, що свідчить про високий рівень тривожності у більшості учасників. Такий результат може бути зумовлений як індивідуальними особливостями особистості, так і загальною соціальною напругою, що характерна для сучасного українського суспільства. Важливим фактором, який може значно впливати на підвищення рівня тривожності, є війна, що триває в Україні. Постійна загроза життю, втрати близьких, економічна нестабільність та інші виклики війни створюють значний психологічний тиск на молодь і суспільство загалом.

Низький рівень особистісної тривожності (до 30 балів) не зафіксовано у жодного з учасників. Середній рівень особистісної тривожності (31–45 балів) відзначено у п’яти учасників (45 %). Високий рівень (понад 45 балів) виявлено у шести учасників (55 %). Найвищий рівень особистісної тривожності – 68 балів – зафіксовано в учасника 9 (рис. 2.12).

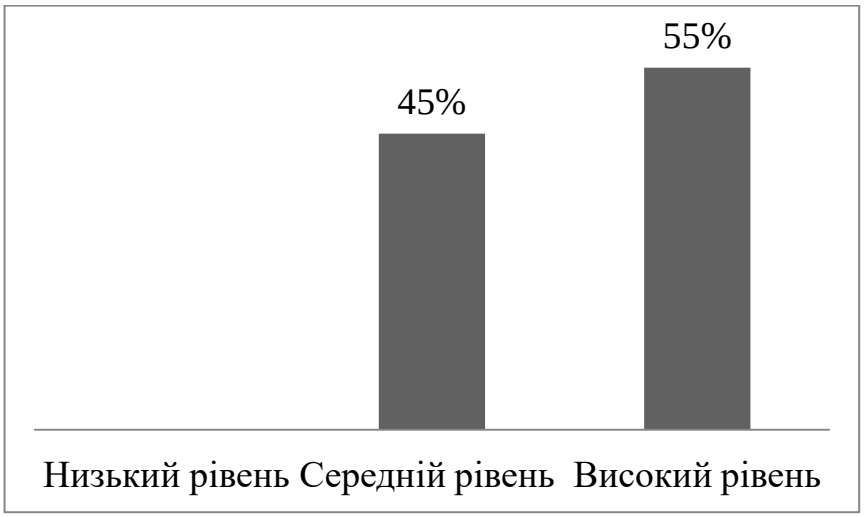


Рис. 2.12. Розподіл рівнів особистісної тривожності

Реактивна тривожність відображає поточний емоційний стан учасників у конкретний момент часу. Рівні реактивної тривожності вимірювалися двічі: до початку зустрічі книжкового клубу та після її завершення. Результати оцінки рівня реактивної тривожності до зустрічі показують, що показники варіювалися від 36 до 69 балів (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Рівень реактивної (ситуативної) тривожності учасників на початку зустрічі книжкового клубу

Учасники	Учасник 1	Учасник 2	Учасник 3	Учасник 4	Учасник 5	Учасник 6	Учасник 7	Учасник 8	Учасник 9	Учасник 10	Учасник 11
Показник	52	55	59	52	61	45	44	45	69	53	36
Рівень реактивної тривожності	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий	Середній	Середній	Середній	Високий	Високий	Середній

Високий рівень реактивної тривожності спостерігався у 7 із 11 учасників (64 %), а середній – у 4 учасників (36 %). Варто зазначити, що низький рівень реактивної тривожності не був зафіксований у жодного з респондентів, що свідчить про загальну напруженість психоемоційного стану учасників на момент проведення дослідження. Підвищені показники можна частково пояснити складними зовнішніми обставинами, зокрема серією обстрілів Києва дронами-камікадзе, яка відбулася в день проведення дослідження. Такі події могли значно вплинути на емоційний стан учасників, викликавши додатковий стрес, посилене почуття тривожності та емоційне виснаження (рис. 2.13).

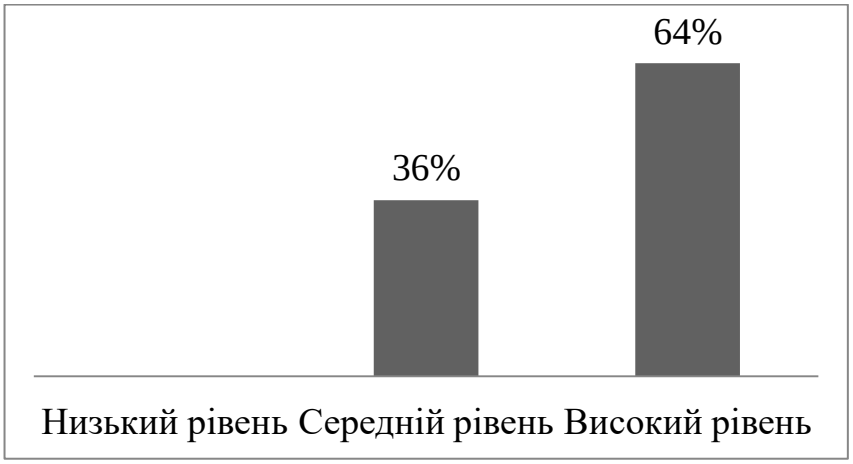


Рис. 2.13. Розподіл рівнів реактивної тривожності на початку зустрічі книжкового клубу

Постійна загроза безпеці, невизначеність і страх за життя близьких створюють додатковий психологічний тиск, який проявляється у вигляді підвищеної тривожності. Усе це свідчить про значний вплив контекстуальних чинників на психоемоційний стан респондентів, що потребує врахування в подальших дослідженнях та роботі з тривожністю.

Після обговорення книги Віктора Шепелєва показники реактивної тривожності значно знизилися у більшості учасників, варіюючись у межах від 23 до 40 балів. Середній показник рівня реактивної тривожності після обговорення становив приблизно 33 бали, що відповідає нижній межі середнього рівня тривожності, демонструючи загальну позитивну динаміку змін емоційного стану учасників дослідження (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівень реактивної (ситуативної) тривожності учасників після обговорення книги на книжковому клубі

Учасники	Учасник 1	Учасник 2	Учасник 3	Учасник 4	Учасник 5	Учасник 6	Учасник 7	Учасник 8	Учасник 9	Учасник 10	Учасник 11
Показник	35	28	37	39	23	36	32	24	33	33	40
Рівень реактивної тривожності	Середній	Низький	Середній	Середній	Низький	Середній	Середній	Низький	Середній	Середній	Середній

Серед усіх учасників троє (27 %) продемонстрували низький рівень тривожності. Водночас більшість, а саме 8 із 11 учасників (73 %), продемонстрували середній рівень реактивної тривожності, з результатами в межах від 32 до 40 балів. Високий рівень тривожності, що фіксувався до зустрічі, після обговорення не був виявлений у жодного з учасників (рис. 2.14).

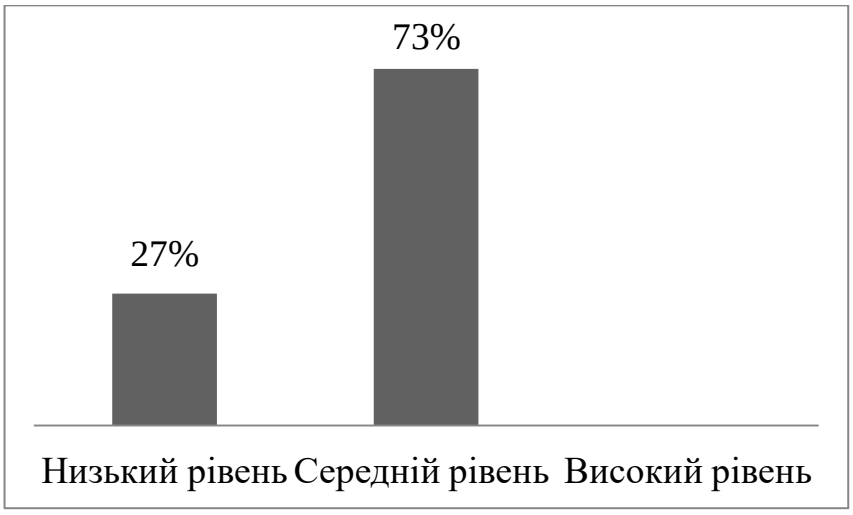


Рис. 2.14. Розподіл рівнів реактивної тривожності наприкінці зустрічі книжкового клубу

Лише в учасника 11 рівень тривожності зріс до 40 балів (з 36 балів до зустрічі). У решти 10 учасників рівень реактивної тривожності знизився, що підтверджує позитивний вплив обговорення. Порівняно з результатами до зустрічі, кількість учасників із високим рівнем тривожності знизилася до нуля, а частка учасників із низьким рівнем тривожності збільшилася до 27 %. Загалом середнє зниження рівня реактивної тривожності після обговорення становить близько 19 балів, або 34 % (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Динаміка змін рівня реактивної (ситуативної) тривожності серед учасників книжкового клубу

Учасники	Учасник 1	Учасник 2	Учасник 3	Учасник 4	Учасник 5	Учасник 6	Учасник 7	Учасник 8	Учасник 9	Учасник 10	Учасник 11
Показник рівня реактивної тривожності до	52	55	59	52	61	45	44	45	69	53	36
Показник рівня реактивної тривожності після	35	28	37	39	23	36	32	24	33	33	40

Продовження таблиці 2.4

Як змінився рівень реактивної тривожності	Знизився	Знизився	Знизився	Знизився	Знизився	Знизився	Знизився	Знизився	Знизився	Знизився	Виріс
Показник зміни тривожності (бали)	17	27	22	13	38	9	12	21	36	20	-4
Відсоток зміни рівня тривожності (%)	33	49	37	25	62	20	27	47	52	38	11

Середній рівень реактивної тривожності після обговорення знизився порівняно з початковими показниками, що свідчить про загальну позитивну динаміку. Учасники з високим рівнем реактивної тривожності, які становили більшість на початку дослідження, перейшли до категорії середнього або навіть низького рівня тривожності. Також важливо зазначити, що учасники з початково середніми рівнями тривожності також зазнали позитивних змін, хоча їх динаміка була менш вираженою. Це може свідчити про те, що обговорення літератури сприяє емоційній стабілізації незалежно від вихідного рівня тривожності (рис. 2.15).

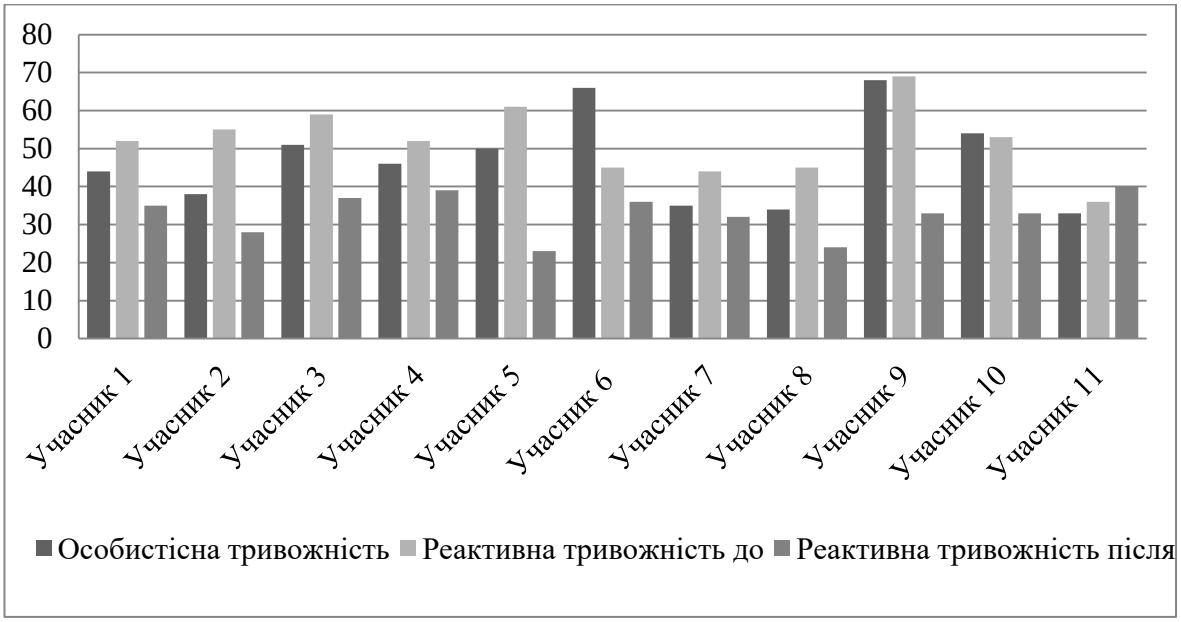


Рис. 2.15. Динаміка рівнів особистісної та реактивної тривожності учасників книжкового клубу

Після закінчення зустрічі та заповнення анкет учасники дослідження зазначили, що обговорення книги сприяло зменшенню напруженості і створило атмосферу відкритості, взаємної підтримки та емоційної близькості. Також вони відмітили, що обговорення сприяло зниженню рівня тривожності, оскільки дало змогу відволіктися від повсякденних турбот, знайти натхнення і підтримку. Одна з учасниць зауважила, що проходячи опитування вдруге зрозуміла, як змінився її стан: «Я по своїм відповідям відчула, що це якась щаслива людина. Я відчула навіть по цій анкеті магію книжкових клубів, що на ці дві-три години це повністю змінює стан людини».

Отримані результати свідчать про потенційний заспокійливий ефект, який може мати обговорення літератури як одна із форм бібліотерапії. Атмосфера відкритого спілкування, інтерактивність, можливість поділитися власними думками та почуттями, а також занурення у світ літературних образів і сюжетів сприяли емоційному розвантаженню та зниженню рівня напруги. Водночас високий середній показник особистісної тривожності свідчить про необхідність триваліших і систематичних інтервенцій, спрямованих на роботу з тривожністю як стійкою рисою особистості.

Отримані результати дослідження підтверджують значний потенціал бібліотерапії в роботі з тривожністю серед молоді. Зокрема, обговорення літератури у форматі книжкових клубів демонструє позитивний вплив на емоційний стан учасників, зокрема зменшення рівня реактивної тривожності та формування атмосфери емоційної підтримки й взаєморозуміння. Аналіз свідчить, що соціальна взаємодія під час таких заходів сприяє не лише розвантаженню, але й створює можливість осмислення власного досвіду та набуття нових стратегій для подолання життєвих викликів.

Читання як індивідуальна практика також відіграє важливу роль у зниженні тривожності. Воно дозволяє молоді знаходити відчуття спокою, рефлексувати над власними почуттями та відволікатися від стресових ситуацій. Популярність різноманітних жанрів літератури серед респондентів

свідчить про універсальність цього методу, адже кожен учасник може знайти твори, які відповідають його емоційним і когнітивним потребам. У поєднанні з елементами соціальної взаємодії читання може стати дієвим засобом стабілізації емоційного стану, що підтверджується даними про зниження рівня тривожності серед учасників дослідження.

Однак, окрім позитивних аспектів, слід зазначити й про наявність індивідуальних відмінностей у сприйнятті літератури як терапевтичного інструменту. Для частини респондентів ефект від читання чи участі у книжкових клубах є менш вираженим, що підкреслює необхідність адаптації підходів до роботи з кожним учасником. Крім того, високий рівень особистісної тривожності, зафіксований у значної частини респондентів, свідчить про потребу у систематичних і тривалих інтервенціях.

У цьому контексті підготовка спеціалізованої психокорекційної програми з використанням бібліотерапії є обґрунтованою та необхідною. Така програма дозволить інтегрувати групові та індивідуальні формати роботи, забезпечивши багатовимірний підхід до зниження тривожності. Використання літератури з терапевтичним ефектом, підібраної відповідно до потреб і запитів учасників, у поєднанні з елементами рефлексії, обговорення та психологічної підтримки створить умови для ефективного подолання тривожних станів. Підготовка програми також передбачає врахування культурного контексту та особливостей цільової аудиторії, що сприятиме її актуальності й практичній значущості. Таким чином, розробка та впровадження психокорекційної програми з бібліотерапії мають перспективу стати важливим кроком у розширенні арсеналу засобів психологічної допомоги для молоді.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЗІ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ МЕТОДАМИ БІБЛІОТЕРАПІЇ

3.1. Методологічні засади програми зниження тривожності серед молоді

Результати проведеного дослідження свідчать про актуальність проблеми тривожності серед молоді. Молодь, як цільова група програми, є особливо вразливою до впливу тривожності, адже цей етап життя супроводжується перехідними кризами, формуванням особистості та пошуком соціальної ідентичності. Соціальний тиск, постійне інформаційне перевантаження, а також виклики сучасного українського контексту, такі як війна, економічна нестабільність і невизначеність майбутнього, значно підсилюють ризик емоційного виснаження.

Емпіричні дані, отримані під час дослідження, підтвердили, що значна частина учасників демонструє середній і високий рівень як особистісної, так і реактивної тривожності. Ці дані, а також теоретичний аналіз природи тривожності, її психологічних механізмів і впливу на життя молодої людини, обґрунтовують необхідність цілеспрямованих інтервенцій, спрямованих на зниження рівня тривожності та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Методологічна основа психокорекційної програми зі зниження тривожності серед молоді ґрунтується на інтеграції різних підходів, що забезпечують ефективність роботи з психоемоційними станами. У центрі програми знаходиться бібліотерапія. Вибір цього методу пояснюється популярністю читання серед молоді, його доступністю та здатністю сприяти рефлексії й усвідомленню. Бібліотерапія дає можливість не лише знайти емоційну підтримку в текстах, а й формувати нові підходи до роботи з власними почуттями через аналіз і обговорення літературних сюжетів.

Водночас, цей підхід має і свої обмеження, наприклад, потребу в правильному виборі матеріалів та високому рівні професійної підготовки ведучого-психолога. Літературні твори повинні відповідати віковим та культурним особливостям аудиторії, емоційному стану учасників, а також бути зрозумілими та близькими за тематикою. Крім того, важливим є дотримання етичних принципів у підборі текстів, щоб уникнути створення додаткового емоційного навантаження на учасників. Відсутність достатніх навичок у психолога може призвести до поверхневого опрацювання тем, недостатньої залученості учасників або навіть ризику емоційного дискомфорту для них. Крім того, ведучий має бути готовим до можливих непередбачуваних ситуацій, таких як прояв сильних емоцій або небажання учасників обговорювати певні теми, що потребує додаткової гнучкості та професійної підтримки.

Програма розроблена з урахуванням гуманістичного підходу, що акцентує увагу на створенні безпечного середовища, в якому кожен учасник має змогу відкрито ділитися своїми думками, переживаннями та досвідом. Гуманістична орієнтація програми забезпечує розвиток емпатії, довіри та соціальної взаємодії, які є ключовими чинниками у подоланні тривожності.

Застосування когнітивно-поведінкових технік у поєднанні з арттерапією й елементами психоедукації створює комплексний підхід до роботи з емоційними станами. Цей підхід дозволяє розвивати навички розпізнавання, ідентифікації та регулювання емоцій, які є важливими у подоланні тривожності.

Програма також базується на принципах індивідуалізації та адаптації, що враховують вікові, емоційні й соціальні потреби молоді. Учасникам надається можливість аналізувати власні емоційні стани через літературні сюжети, що створює умови для самопізнання й усвідомлення. Формат групових занять, побудований за моделлю книжкового клубу, забезпечує атмосферу довіри та взаємопідтримки, яка є необхідною для ефективної роботи з тривожністю. Завдяки обговоренню літературних творів у групі

створюється можливість розділити свої емоції, отримати зворотний зв’язок і знайти нові підходи до вирішення складних ситуацій.

Основна мета програми – допомогти молоді знизити рівень тривожності через систематичну роботу з текстами, обговорення та рефлексію, створюючи простір для емоційної підтримки і самопізнання. Завдання програми включають:

1. Ознайомлення учасників із поняттям тривожності, її причинами та наслідками:

– надання базових знань про тривожність як психологічний стан, її типи та прояви;

– пояснення фізичних, емоційних і поведінкових реакцій, пов’язаних із тривожністю;

– формування розуміння впливу тривожності на загальне самопочуття та життєву активність.

2. Використання літератури для ідентифікації та переосмислення емоцій:

– вибір літературних творів, які допомагають учасникам впізнавати й аналізувати власні емоції через приклади героїв;

– підтримка процесу переосмислення переживань через обговорення художніх текстів;

3. Стимулювання саморефлексії та розвитку навичок емоційної регуляції:

– використання творчих вправ для підвищення усвідомленості щодо власного емоційного стану;

– відпрацювання технік регулювання емоційного стану через вправи на усвідомленість і рефлексію.

4. Формування навичок резильєнтності та стійкості до стресових факторів:

– ознайомлення з поняттям резильєнтності та її значенням у подоланні труднощів;

– відпрацювання стратегій адаптації до змін через практичні завдання та групові обговорення.

5. Створення середовища, яке сприяє емоційній підтримці та соціальній взаємодії:

– формування атмосфери довіри та підтримки у групі через спільні обговорення;

– сприяння емпатії та взаєморозумінню серед учасників як засобу зниження тривожності.

Етичні аспекти реалізації програми передбачають створення безпечного простору, добровільність участі та дотримання конфіденційності. Особлива увага приділяється підтримці учасників, які можуть стикатися з посиленням тривожності під час рефлексії над власними переживаннями. У цьому контексті важливим є постійний контакт із психологом – ведучим програми та доступність додаткових ресурсів психологічної допомоги.

Розроблена програма враховує соціокультурний контекст і особливості сучасного українського суспільства. Умови постійного стресу, спричиненого війною, соціально-економічною нестабільністю та невизначеністю, підсилюють потребу в доступних і ефективних методах психологічної допомоги. Бібліотерапія, яка є основою програми, виступає як універсальний інструмент, що дає змогу не лише знижувати рівень тривожності, а й формувати стратегії для подолання стресу й розвитку емоційної стійкості. Таким чином, програма сприяє покращенню психоемоційного стану учасників, створюючи умови для їхнього особистісного зростання та гармонійної взаємодії з оточенням.

3.2. Структура та зміст психокорекційної програми із використанням бібліотерапії

Програма зниження тривожності серед молоді із використанням методів бібліотерапії розроблена з урахуванням актуальних психологічних

потреб молоді та викликів сучасного суспільства. Вона складається з восьми занять, кожне з яких присвячене окремим аспектам роботи з тривожністю. Програма передбачає груповий формат книжкового клубу із максимальною кількістю учасників до 12 осіб, що забезпечує можливість тісної взаємодії та комфортної атмосфери. Заняття тривають від 1,5 до 2 годин і побудовані за єдиною структурою, яка включає вступну частину, теоретичний блок, обговорення літературного тексту, виконання творчого завдання, а також підсумкову рефлексію.

Обрання формату книжкового клубу для психокорекційної програми з бібліотерапії базується на його ефективності у створенні безпечного простору для соціальної взаємодії, яка є важливим ресурсом у подоланні тривожності. Результати емпіричного дослідження підтвердили, що соціальна підтримка, яка виникає під час групових обговорень, сприяє зниженню тривожності учасників. Зокрема, після участі в книжкових клубах більшість респондентів відзначали покращення емоційного стану та зменшення рівня напруги.

Кожне заняття програми побудоване на інтеграції теоретичних знань із практичними завданнями, що дає змогу учасникам не лише отримувати нову інформацію, а й безпосередньо застосовувати її у власному житті. Теоретичні блоки занять знайомлять молодь із поняттями, пов’язаними із тривожністю, її проявами та методами подолання, а також сприяють розширенню їхніх знань про емоційні процеси. Після цього практична частина дає можливість закріпити ці знання через обговорення, рефлексію та виконання творчих завдань.

Особлива увага приділяється створенню безпечного й підтримуючого середовища, у якому кожен учасник може відкрито висловлювати свої думки, ділитися переживаннями й отримувати зворотний зв’язок без страху осуду. Атмосфера довіри й емпатії є ключовим чинником, що дає змогу учасникам відчути себе прийнятими та підтриманими, а також сприяє зміцненню їхніх соціальних навичок.

Творчі вправи, що є невід'ємною частиною програми, розроблені так, щоб допомогти учасникам усвідомити та переосмислити свої емоції. Наприклад, створення малюнків дає можливість візуалізувати свої почуття й знайти спосіб їхнього вираження через художні образи, а написання текстів допомагає структуровано викласти думки, проаналізувати свої переживання та знайти нові погляди на складні ситуації. Такі завдання не лише сприяють глибшому самопізнанню, а й формують навички саморефлексії, які необхідні для зниження тривожності та підтримання емоційного благополуччя.

Програма також включає домашні завдання, які є важливою складовою для закріплення отриманих знань і навичок. Вони спрямовані на рефлексію та інтеграцію нових підходів у повсякденне життя учасників. Завдання можуть варіюватися від спостережень за власними емоціями та реакціями до застосування технік емоційної регуляції, розглянутих під час занять.

Вибір літературних творів для програми ґрунтується на їхній відповідності віковим інтересам молоді, актуальності порушуваних тем та емоційному впливу, який вони здатні забезпечити. Молодь, яка перебуває у процесі формування особистості та пошуку ідентичності, часто стикається з тривожністю, викликаною соціальними, особистісними чи екзистенційними викликами. Літературні твори програми створюють простір для рефлексії, знижують емоційне напруження та допомагають знайти нові підходи до вирішення проблем.

Особливістю програми є поєднання творів як зарубіжних, так і українських авторів. Зарубіжна література дає змогу учасникам познайомитися з універсальними сюжетами й героями, які долають труднощі, схожі на ті, що переживає молодь у всьому світі. Українські твори, у свою чергу, сприяють глибшому розумінню національного контексту, що особливо важливо в умовах сучасних викликів, з якими стикається українське суспільство.

Ці твори є близькими та цікавими для молодіжної аудиторії завдяки актуальності порушених питань, зрозумілому стилю та можливості

ідентифікації з героями. Водночас вони спонукають до рефлексії, допомагаючи переосмислити власний досвід і знайти нові підходи до подолання тривожності. Такий вибір літератури сприяє не лише емоційному збагаченню учасників, а й створює основу для практичного застосування навичок, отриманих у рамках програми.

Перше заняття програми має важливу роль у формуванні основи для подальшої роботи групи. Воно знайомить учасників із поняттям бібліотерапії, допомагає розібратися в темі тривожності та створює атмосферу відкритості й взаємної довіри. Центральним елементом заняття є казка Дональда Біссета «Дракон Комодо», яка через метафору дракона допомагає усвідомити, що страх може бути трансформований у корисний ресурс. Учасники вивчають, як розпізнавати ознаки тривожності у своєму житті, і, завдяки творчому завданню, візуалізують свої власні переживання, створюючи образ «внутрішнього дракона». Це заняття закладає основні принципи роботи в групі: відкритість, конфіденційність і взаємопідтримку. Учасники обговорюють свої очікування від програми, формуючи позитивний настрій для подальшої взаємодії.

Друге заняття присвячене соціальній тривожності та самоприйняттю. Учасники аналізують книгу Стівена Чбоскі «Привіт, це Чарлі, або Переваги сором’язливих», яка ілюструє складнощі, пов’язані з соціальними контактами, і важливість підтримки оточення. Під час теоретичного блоку обговорюється природа соціальної тривожності, її прояви та зв’язок із самоприйняттям. Практична частина передбачає дискусію, у якій учасники діляться враженнями від книги та рефлексують над власним досвідом. Творча вправа допомагає знайти позитивні сторони у рисах, які вони раніше вважали слабкими, що посилює їхню віру у власні можливості. Завдяки рефлексії та обговоренню група поглиблює розуміння взаємозв’язку між самоприйняттям і зниженням соціальної тривожності, формуючи позитивні установки на майбутнє.

Третє заняття фокусується на важливості довіри та підтримки у стосунках, використовуючи роман Рейнбоу Роуелл «Елеанор і Парк». Через аналіз взаємодії героїв книги учасники рефлексують над власним досвідом отримання та надання підтримки. Це заняття спрямоване на вивчення ролі довіри як основи для зменшення соціальної тривожності. Учасники також працюють із творчим завданням, у якому вони створюють символічний «міст довіри», що допомагає їм глибше осмислити свої стосунки та способи їхнього зміцнення.

Четверте заняття зосереджене на розвитку навичок усвідомленості як інструменту зниження тривожності. Книга Надійки Гербіш «Теплі історії до кави» стає основою для обговорення, як повсякденні радісні моменти можуть підтримувати емоційну рівновагу та стати джерелом натхнення. Теоретичний блок пояснює концепцію усвідомленості та її значення для зниження тривожності. Літературний текст служить ілюстрацією, як увага до позитивних аспектів буденності може допомогти регулювати емоційний стан. Творча вправа «Мій ресурсний момент» дає змогу учасникам зосередитися на власних джерелах спокою та гармонії, візуалізуючи їх через малюнки або короткі історії. Завдяки цьому заняттю учасники вчаться знаходити й інтегрувати у своє життя «ресурсні моменти», які допомагають протистояти тривожності.

П’яте заняття знайомить учасників із поетичною терапією як інструментом роботи з емоціями. Учасники отримують можливість поділитись улюбленими поетичними текстами, створювати власні вірші, а також аналізувати, як ритм, метафори та образи в поезії допомагають висловлювати і переосмислювати складні почуття. Теоретичний блок включає пояснення впливу поезії на психоемоційний стан. Творча вправа передбачає створення власного вірша, що відображає емоції учасників у поточний момент. Це заняття допомагає учасникам зрозуміти себе краще через творчий процес і заохочує до подальшої рефлексії.

Шосте заняття зосереджене на пошуку балансу та боротьбі з емоційним вигоранням через аналіз твору Михайла Коцюбинського Intermezzo. Теоретична частина включає психоедукацію про емоційне вигорання, його симптоми та вплив на психічний стан, а також значення пауз у житті для відновлення ресурсу. Учасники досліджують, як герой твору долає емоційне виснаження через контакт із природою. Творча вправа спрямована на створення образу свого власного «інтермеццо» – простору чи стану, який допомагає відновлювати сили. Це завдання стимулює учасників задуматися про практичні способи запобігання емоційному вигоранню.

Сьоме заняття зосереджене на формуванні резильєнтності як здатності адаптуватися до змін і долати труднощі. Через аналіз героїв книги Діани Вінн Джонс «Мандрівний замок Хаула» учасники досліджують власні стратегії адаптації до змін. Теоретичний блок роз'яснює, як резильєнтність допомагає емоційній регуляції та забезпечує стійкість у стресових ситуаціях. Обговорення книги сприяє розумінню учасниками того, як страх змін і особистісні виклики можуть трансформуватися в ресурси для розвитку. Творча вправа у вигляді створення колажу допомагає виявити власні ресурси, що зміцнюють їхню здатність долати життєві виклики.

Фінальне заняття завершує програму, підсумовуючи досвід, здобутий учасниками. Головним акцентом є усвідомлення досягнень і ресурсів, які стали доступними завдяки програмі. Учасники створюють «карту ресурсів», яка включає нові навички, техніки та знання, здобуті протягом занять. Завершальною частиною є написання листа собі в майбутнє, де учасники формулюють власні стратегії роботи з емоціями, закріплюючи мотивацію до самостійної роботи. Це заняття спрямоване на закріплення отриманих знань і підсилення мотивації до самостійної роботи над зниженням тривожності. Детальний опис психокорекційної програми наведено в Додатку Ґ.

Після завершення основної частини програми учасники мають змогу продовжувати роботу над собою за допомогою спеціально розробленого бібліотерапевтичного списку літератури, який презентується на фінальному

занятті. Цей список включає ретельно відібрані нон-фікшн та художні твори, спрямовані на глибше розуміння природи тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та створення ресурсного простору для самостійної роботи (Додаток Д).

Процес створення списку ґрунтувався на аналізі актуальних потреб молоді. До нього увійшли книги, які відповідають віковим і тематичним інтересам молодіжної аудиторії, забезпечуючи різнобічний підхід до подолання тривожності.

Список містить дві основні категорії. Перша – це нон-фікшн книги, які розкривають особливості тривожності, пояснюючи її природу, походження та вплив на психічний і фізичний стан людини. Ці книги містять науково обґрунтовані пояснення та рекомендації, які допомагають не лише зрозуміти причини тривожності, а й сформувати стратегії для її подолання. Важливим аспектом є те, що ці твори написані зрозумілою мовою, доступною широкій аудиторії, що робить їх універсальним ресурсом як для психологічної самодопомоги, так і для поглиблення знань. Друга категорія списку – художня література, яка дає можливість читачам рефлексувати над своїми почуттями через історії персонажів, які долають схожі труднощі. Літературні сюжети часто стають джерелом натхнення, а емпатія до героїв допомагає знайти підтримку та нові погляди на власні проблеми. Художні твори у нашому списку відібрані з урахуванням їхнього впливу на емоційний стан, а також здатності створювати атмосферу безпеки і розуміння.

Список було надіслано в електронному форматі учасникам нашого дослідження. Важливо підкреслити, що список розроблений не лише як терапевтичний інструмент, а й як освітній ресурс, який сприяє розумінню механізмів тривожності та способів її подолання. Ми вважаємо, що така інтеграція нон-фікшн і художньої літератури є оптимальною для комплексного підходу до роботи з тривожністю та зміцнення емоційної стійкості.

На жаль, через умови воєнного стану та складну безпекову ситуацію, ми поки не змогли апробувати програму на практиці. Це обмеження зумовлено необхідністю забезпечення безпеки учасників і труднощами в організації офлайн-зустрічей, що є важливими для реалізації програм такого типу. Водночас, ми вважаємо впровадження цієї програми важливим кроком у напрямку допомоги молоді в подоланні тривожності, тому плануємо реалізувати її в подальших дослідженнях. Наша мета – створити безпечні умови для апробації програми, забезпечивши відповідну організацію, щоб оцінити вплив запропонованих методів на зниження рівня тривожності серед молоді та вдосконалити програму відповідно до отриманих результатів.

У третьому розділі представлено розроблену та обґрунтовану програму зі зниження тривожності серед молоді методами бібліотерапії, яка спрямована на вирішення емоційних проблем через роботу з літературними текстами та інтеграцію психологічних підходів. Програма базується на дослідженні, яке виявило високий рівень тривожності серед молоді, зумовлений сучасними соціальними, інформаційними та екзистенційними викликами. Вона враховує специфічні потреби молодіжної аудиторії та забезпечує безпечне середовище для самовираження і підтримки.

Методологічні засади програми ґрунтуються на інтеграції кількох підходів, які забезпечують системність та ефективність роботи з тривожністю. Основу програми становить бібліотерапія – метод, який через роботу з літературними текстами сприяє розвитку рефлексії, усвідомленню власних емоцій і пошуку внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Доповнення бібліотерапії елементами когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії та психоедукації створює можливості для глибокої рефлексії й формування нових стратегій реагування на стресові фактори.

Програма складається з восьми занять, кожне з яких поєднує теоретичну частину, обговорення літературних творів і творчі завдання, такі як малюнки, написання віршів чи створення колажів. Літературні твори адаптовані до інтересів молоді, що підвищує їхню актуальність і сприяє

ефективності. Груповий формат за моделлю книжкового клубу забезпечує атмосферу довіри, де учасники обмінюються ідеями й отримують зворотний зв’язок. Емпіричні дослідження підтверджують, що соціальна підтримка, яка виникає у таких групах, знижує рівень тривожності.

Додатковим ресурсом є бібліотерапевтичний список літератури, який включає нон-фікшн і художні твори. Цей список забезпечує можливість самостійної роботи над зниженням тривожності після завершення програми, пропонуючи науково обґрунтовані рекомендації та емоційно насичені тексти для рефлексії.

Через безпекові умови програма не була апробована на практиці, проте планується її реалізація в майбутньому для оцінки ефективності та вдосконалення. Програма має потенціал стати важливим інструментом для роботи з тривожністю серед молоді, сприяючи її емоційному благополуччю та особистісному розвитку.

ВИСНОВКИ

У роботі теоретично узагальнено та емпірично досліджено проблему тривожності серед молоді та можливості її зниження засобами бібліотерапії. Представлено науково обґрунтовані підходи, емпіричні дані та практичні рекомендації для роботи з цією проблемою. Результати здійсненого аналізу дають можливість зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури дав змогу систематизувати знання про природу тривожності та можливості її корекції засобами бібліотерапії. Зокрема, тривожність розглянуто як багатофакторний феномен, що має вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, а також визначено, що її подолання потребує комплексного підходу. Було проаналізовано принципи та методи бібліотерапії, зокрема поступовість у роботі з літературними текстами, їх адаптацію до індивідуальних потреб читача, а також акцент на залученні до рефлексії й активного осмислення прочитаного. Використання метафоричних асоціацій, творчих завдань і читання творів різних жанрів виявлено як важливі елементи цього підходу, що сприяють зниженню тривожності та розвитку адаптивних стратегій поведінки. Ці теоретичні висновки лягли в основу подальших емпіричних досліджень і практичних рекомендацій.

2. Розробка авторської анкети та проведення опитування респондентів стали важливим етапом дослідження, що дало змогу оцінити вплив читання на рівень тривожності серед молоді. Анкета складалася із запитань, структурованих таким чином, щоб дослідити демографічні особливості, частоту читання, емоційні реакції на літературу, а також загальний вплив читання на тривожність. Результати опитування показали, що 90 % респондентів (сукупність відповідей «так» і «так, можливо») вважають читання потенційно ефективним методом для боротьби з

тривожністю. Серед усіх учасників 80 % відзначила, що читання книг допомагає їм розслабитися, покращити настрій і знизити тривожність. Найбільш корисними у цьому контексті виявилися жанри, які дають можливість «втекти» від реальності (фантастика, фентезі, а також класична література, нон-фікшн та сучасні романи). Водночас значний вплив мали книги із саморозвитку та психологічного здоров'я, які надавали нові інструменти для рефлексії та розв'язання життєвих проблем.

Крім того, анкетування виявило значний рівень зацікавленості учасників у бібліотерапевтичних програмах – 17 % погодились та вважають таку можливість цікавою і корисною; 43 % частково згодні і хотіли б дізнатися більше; 27 % не визначились і також потребують більшої кількості інформації; 13 % поки не зацікавлені. Таким чином, проведене опитування не лише дало можливість оцінити вплив читання на тривожність, але й виявило високий потенціал бібліотерапевтичних програм для роботи з емоційними проблемами молоді.

3. Емпіричне дослідження змін тривожності серед молоді, залученої до книжкового клубу, підтвердило позитивний вплив бібліотерапії на емоційний стан учасників. Наприкінці зустрічі було зафіксовано зниження рівня ситуативної (реактивної) тривожності за шкалою Ч. Спілбергера, що свідчить про ефективність такого підходу. У середньому рівень реактивної тривожності знизився на 19 балів (34 %), варіюючись у межах від 23 до 40 балів після обговорення. Усі учасники з високим рівнем реактивної тривожності до зустрічі перейшли до середнього або низького рівня. Серед усіх учасників троє (27 %) продемонстрували низький рівень тривожності, а 8 із 11 (73 %) — середній рівень. Високий рівень тривожності після обговорення не був виявлений у жодного з учасників. Ці результати свідчать про позитивний ефект бібліотерапії у зниженні тривожності. Водночас високий рівень особистісної тривожності серед учасників підкреслює необхідність тривалих і систематичних інтервенцій для роботи з тривожністю як стійкою рисою особистості.

4. Розроблена та обґрунтована психокорекційна програма на основі бібліотерапії є перспективним інструментом для роботи з тривожністю серед молоді. Вона складається з восьми тематичних занять, які інтегрують різні психологічні підходи, зокрема бібліотерапію, когнітивно-поведінкові техніки, арттерапію та психоедукацію. Програма побудована з урахуванням індивідуального підходу до підбору текстів, які відповідають віковим, емоційним та соціокультурним особливостям учасників, що сприяє їхній ідентифікації з героями творів та глибшій рефлексії над власним досвідом. Особлива увага приділяється створенню безпечного середовища для учасників, яке забезпечує комфортні умови для обговорень і творчих завдань. Завдяки груповому формату книжкового клубу створюється атмосфера довіри та взаємопідтримки, яка є важливою для ефективної роботи з тривожністю. Системний підхід до роботи з літературою в межах такої програми потенційно сприяє зниженню тривожності, підвищенню емоційної стійкості та покращенню самооцінки молоді.

5. Розроблений бібліотерапевтичний список літератури є універсальним ресурсом, який може бути наданий учасникам програми для подальшої самостійної роботи над зниженням тривожності. Важливим аспектом є його доступність, зрозумілість та адаптація до вікових і тематичних інтересів молоді, що забезпечує практичну цінність та сприяє його ефективності у подоланні тривожності. Також цей список може бути використаний для поширення у бібліотеках або інших освітніх і соціальних установах, сприяючи доступності якісних матеріалів, які допомагають молоді краще розуміти природу тривожності, розвивати навички емоційної регуляції та знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу.

Гіпотеза дослідження про те, що бібліотерапія як метод психологічної допомоги сприяє зниженню рівня тривожності сучасної української молоді за умови групової роботи та цілеспрямованого використання літературних текстів, що відповідають індивідуальним потребам та особливостям особистості, знайшла своє підтвердження. Результати емпіричного

дослідження продемонстрували позитивний вплив бібліотерапії на зниження рівня тривожності учасників програми. Аналіз даних свідчить, що груповий формат роботи та добір літератури, який враховує індивідуальні особливості та запити учасників, значно підвищують ефективність психокорекційного впливу. Таким чином, бібліотерапія може розглядатися як ефективний інструмент у роботі з тривожністю серед молоді, особливо в умовах сучасних викликів та стресових факторів.

Отримані результати можуть бути використані в практиці психологічного консультування, освітньому процесі та для розробки нових психокорекційних програм, спрямованих на роботу з емоційними розладами. Перспективи подальших досліджень включають розширення вибірки, апробацію психокорекційної програми та вивчення довгострокового впливу бібліотерапії на емоційний стан молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко В., Комар Т., Пирогов О. Потенціал тривоги у вимірах соціально-психологічної адаптації творчої особистості. *Psychology Travelogs*. 2024. № 2. С. 140–151. DOI: https://doi.org/10.31891/pt-2024-2-14

2. Бібліотерапія. *Українська бібліотечна енциклопедія* : веб-сайт. URL: https://ube.nlu.org.ua/article/Бібліотерапія (дата звернення: 06.03.2024).

3. Веремчук О. В. Історія розвитку бібліотерапії в Україні та світі. *Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика* : зб. тез доп. І-ї Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., м. Мукачево, 27 серп. 2021 р. Мукачево : МДУ, 2021. С. 3–6. URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/8632 (дата звернення: 08.08.2024).

4. Вознічка-Парузель Б. Бібліотерапія: від теорії до практичної діяльності. *Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту* / упоряд.: Л. А. Лугова, Ю. В. Стадницька ; Львів. обл. б-ка для дітей. Львів, 2012. С. 40–44.

5. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.

6. Давидова О. В., Літвінова О. В. Психологічний потенціал бібліотерапії в подоланні життєвих криз. *Шляхи подолання кризи читання: соціальнокосунікаційний та психолого-педагогічний аспекти* : монографія. Кременчук : КрНУ, 2022. С. 138–153.

7. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лисак, М. Прокопович; наук. ред. В. Горбунової, Л. Засєкіної, О. Плевачук. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2023. 536 с.

8. Дослідження серед 11 країн світу. *Офіційне інтернет-представництво Президента України* : веб-сайт. URL: http://surl.li/axrums (дата звернення: 18.08.2024).

9. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : матеріали конференції (25 травня 2023 року). Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 33–37. URL: http://surl.li/braikf (дата звернення: 17.08.2024).

10. Заїчко А. С. Педагогічна бібліотерапії як новітня інноваційна технологія у професійній підготовці вчителя школи І ступеня. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки.* 2019. Вип. 167. С. 191–195. URL: http://surl.li/deouvy (дата звернення: 27.08.2024).

11. Карівець І. В. Основи бібліотерапевтичної діяльності. *Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту* / упоряд.: Л. А. Лугова, Ю. В. Стадницька ; Львів. обл. б-ка для дітей. Львів, 2012. С. 21–32.

12. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. *Здоров'я України*. 2022. № 9. С. 46–47. URL: http://surl.li/pmjkkv (дата звернення: 14.08.2024).

13. Кожина Г. М. Тривожність під час війни: шляхи терапії. *Здоров'я України*. 2023. № 3 (66). С. 29. URL: http://surl.li/jpevcr (дата звернення: 20.08.2024).

14. Левченко Н. В. «Молодь» та «Молодіжна робота»: смислове наповнення понять. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Серія Педагогіка. Соціальна робота. 2021, Вип. 2(49). С. 85–91. DOI: https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.49.85-91

15. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 272 с.

16. 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. 218-220. URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/8054 (дата звернення: 09.08.2024).

17. Миропольцева Н. І., Барановська А. О., Іванов О. І. Дослідження взаємозв'язку рівнів тривожності та самооцінки у період ранньої дорослості. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 115–119 DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.20

18. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

19. Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні : Закон України від 05.02.1993 № 2998-XII : станом на 22 трав. 2021 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2998-12#Text (дата звернення: 27.08.2024).

20. Психічне здоров'я української молоді. *U-Report УКРАЇНА*. URL: https://ukraine.ureport.in/story/2054/ (дата звернення: 20.12.2024).

21. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с. URL: http://surl.li/mgeozj (дата звернення: 22.08.2024).

22. Смалько Л. Є., Панченко В. В. Бібліотерапія як спосіб вирішення проблем відчуження та соціалізації особистості у сучасному суспільстві. *Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога* : матеріали VII . наук.-практ. інтернет-конф., 14–16 січ. 2021р. Луцьк, 2021. С. 173–175. URL: http://surl.li/znodss (дата звернення: 27.08.2024).

23. Становище молоді в Україні. Аналітичний звіт, складений Робочою групою ООН у справах молоді. Київ, 2019. 80 с. URL: http://surl.li/fgusuy (дата звернення: 29.08.2024).

24. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ : Віхола, 2020. 176 с.

25. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.* Серія Психологічні науки. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 1. С. 266–272.

26. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця: КВНЗ ВАНО, 2018. 200 с.

27. Федій О. А. Естетотерапія мистецькими засобами у професійній підготовці педагога. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 14: Теорія і методика мистецької освіти.* 2011. Вип. 11. С. 124–128. URL: http://surl.li/arujxh (дата звернення: 08.08.2024).

28. Фельдман Ю. І. Психологія особистості у період молодості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* 2017. Вип. 56. С. 203–213. DOI: http://surl.li/eabnmk

29. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. І. Кучменко. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.

30. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ : Сварог, 2023, 244 с.

31. Цільова модель системи у сфері ПЗПСП. *Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»* : веб-сайт. URL: https://howareu.com/materials/tsilova-model-systemy-u-sferi-pzpsp (дата звернення: 18.08.2024).

32. Цюра М. А. Роль бібліотерапії в соціально-психологічній адаптації дітей та підлітків у новітніх умовах. *Інтегровані комунікації*. 2017. Вип. 4. С. 58–64. DOI: https://doi.org/10.28925/2524-2644.2018.4.10

33. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. 640 с. URL: http://surl.li/hbjtml (дата звернення: 17.08.2024).

34. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник МНУ імені В.О.Сухомлинського. Психологічні науки.* 2016. № 1. С. 229–235. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2016_1_42 (дата звернення: 10.08.2024).

35. Шостак І. Р. Психологічна допомога особистості юнацького віку з високим рівнем тривожності. *Психологія в Україні та за кордоном* : матеріали IV Міжнародної конференції (м. Львів, 24–25 березня 2017 року). Львів, 2016. С. 108–111.

36. Щербан Т. Д., Брецко І. І. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика* : зб. тез доп. І-ї Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., м. Мукачево, 27 серп. 2021 р. Мукачево : МДУ, 2021. С. 131–133. URL: http://surl.li/yvdcrx (дата звернення: 08.08.2024).

37. Що читає молодь? *U-Report УКРАЇНА*. URL: https://ukraine.ureport.in/opinion/7291/ (дата звернення: 20.12.2024).

38. Як почувається українська молодь? *U-Report УКРАЇНА.* URL: https://ukraine.ureport.in/story/1545/ (дата звернення: 25.08.2024).

39. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 20 с.

40. Adolescent health in the South-East Asia Region. *World Health Organization (WHO)*. URL: https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health (Last accessed: 27.08.2024).

41. Barker R. L. The social work dictionary. NASW Press, 2013. 528 p.

42. Beres J. Bibliotherapy and creative writing for talented disadvantaged youth. *ProInflow*. 2015. Vol. 7, No. 2. DOI: https://doi.org/10.5817/proin2015-2-2 (date of access: 14.01.2025).

43. Bibliotherapy. *American Library Association*. URL: https://www.ala.org/tools/atoz/bibliotherapy (Last accessed: 01.08.2024).

44. Bibliotherapy. *APA Dictionary of Psychology*. URL: https://dictionary.apa.org/bibliotherapy (Last accessed: 08.08.2024).

45. Bibliotherapy to decrease stress and anxiety and increase resilience and mindfulness: A pilot trial / V. Sharma et al. *Explore*. 2014. Vol. 10, No. 4. P. 248–252. DOI: https://doi.org/10.1016/j.explore.2014.04.002

46. Brewster E. A. An investigation of experiences of reading for mental health and well-being and their relation to models of bibliotherapy : PhD, Information School, University of Sheffield, 2011. 321 p. URL: http://surl.li/grcqve (Last accessed: 01.08.2024).

47. Brewster L. Books on prescription: bibliotherapy in the United Kingdom. *Journal of Hospital Librarianship*. 2009. Vol. 9, No. 4. P. 399–407. DOI: https://doi.org/10.1080/15323260903253456

48. Brown A. Predictors of change in treatment outcome for parent-delivered guided CBT bibliotherapy for children with anxiety: Effects of age, severity and comorbidity at long term follow-up. Doctoral thesis (D.Clin.Psy. UCL (University College London), 2014. 114 p. URL: https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1449265/3/Thesis_final_volume1_Brown.pdf (Last accessed: 26.08.2024).

49. Canty N. Bibliotherapy: its processes and benefits and application in clinical and developmental settings. *Logos*, 2017. Vol. 28, No. 3. P. 32–40. DOI: https://doi.org/10.1163/1878-4712-11112133.

50. Coffman M., Andrasik F., Ollendick T. H. Bibliotherapy for anxious and phobic youth. *The Wiley-Blackwell handbook of the treatment of childhood and adolescent anxiety.* Chichester, West Sussex, UK : John Wiley & Sons. P. 275–300. DOI: https://doi.org/10.1002/9781118315088

51. Cognitive bibliotherapy for depression: A meta-analysis / R. J. Gregory et al. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2004. Vol. 35, No. 3. P. 275–280. DOI: https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.3.275

52. Colman A. M. A dictionary of psychology. Oxford University Press, 2015. 883 p.

53. Crothers S. M. A literary clinic. *The Atlantic.* URL: http://surl.li/gqkizj (Last accessed: 01.08.2024).

54. Effectiveness of a bibliotherapy intervention for young adult women's sexual functioning / J. Guitelman et al. *Sexual and Relationship Therapy*. 2019. Vol. 36. No. 2–3. P. 198–218. DOI: http://surl.li/xgimia

55. Eife G. The development of Alfred Adler's individual psychology: theory of personality, psychopathology, psychotherapy (1912–1937). Vandenhoeck & Ruprecht, 2019. 84 p. DOI: https://doi.org/10.13109/9783666403842

56. Glavin C. E. Y., Montgomery P. Creative bibliotherapy for post-traumatic stress disorder: a systematic review. *Journal of Poetry Therapy*. 2017. Vol. 30, No. 2. P. 95–107. DOI: https://doi.org/10.1080/08893675.2017.1266190

57. Gürlek T. T, Türkçapar M. H. A review about the use and effectiveness of self-help books in psychology. *Journal of cognitive-behavioral psychotherapy and research.* 2024. Vol. 13 (3). P. 331–340. DOI: https://doi.org/10.5455/JCBPR.139945

58. Herts J. B., Beilock S. L. From Janet T. Spence's Manifest anxiety scale to the present day: exploring math anxiety and its relation to math achievement. *Sex Roles*. 2017. Vol. 77, No. 11–12. P. 718–724. DOI: https://doi.org/10.1007/s11199-017-0845-9

59. Horwitz A. V. Anxiety: a short history. Johns Hopkins University Press, 2013. 208 p.

60. Hynes A. M. Biblio/Poetry therapy : the interactive process: A handbook. North Star Press of St. Cloud, 2011. 290 p.

61. Jack S. J., Ronan K. R. Bibliotherapy. *School Psychology International*. 2008. Vol. 29, No. 2. P. 161–182. DOI: https://doi.org/10.1177/0143034308090058

62. Jacobs N. N., Mosco E. Bibliotherapy as an adjunctive treatment: read all about it. *Evidence-based adjunctive treatments*. Academic Press. 2008. P. 7–39. DOI: https://doi.org/10.1016/B978-012088520-6.50003-2

63. Jin Y. The healing place of the soul: is bibliotherapy helpful in dealing with youth disturbances? *ASSSD 2022*: 3rd International conference on advances in social sciences and sustainable development. 2022. P. 23–33. DOI: https://doi.org/10.23977/ASSSD2022.004

64. Kramer K. Using self-help bibliotherapy in counselling. Lethbridge, Alta : University of Lethbridge, 2009. 58 p. URL: https://hdl.handle.net/10133/762 (Last accessed: 28.08.2024).

65. Kuijpers M. M. Bibliotherapy in the age of digitization. *First Monday*. 2018. Vol. 23. No. 10. DOI: https://doi.org/10.5210/fm.v23i10.9429

66. Kuriakose J., Vallam T., Harsha E. C. Bibliotherapy and cognitive behavioural therapy-changing root of librarian. *International Journal of Advanced Information Science and Technology (IJAIST)*. 2016. Vol. 5, No. 2. P. 51–57. DOI: https://doi.org/10.15693/ijaist/2016.v5i2.51-57

67. McCulliss D., Chamberlain D. Bibliotherapy for youth and adolescents–School-based application and research. *Journal of Poetry Therapy*. 2013. Vol. 26, No. 1. P. 13–40. DOI: http://surl.li/rdxhdk

68. McNicol S., Brewster L. Bibliotherapy in the UK: historical development and future directions. *Information.* 2021. Vol. 26, No. 2. P. 6–29. DOI: https://doi.org/10.35643/Info.26.2.1

69. McNicol S. Theories of bibliotherapy. In: McNicol S., Brewster L., eds. *Bibliotherapy*. Facet, 2018. P. 23–40. DOI: http://surl.li/nflzam

70. Manual for the state-trait anxiety inventory / Spielberger C. D. et al. Palo Alto, CA : Consulting psychologists press, 1983.

71. Martinec R., Šimunović D. Various aspects of using bibliotherapy in the field of education and rehabilitation. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istrazivanja*. 2022. Vol. 58, No. 1. P. 87–103. DOI: http://surl.li/zjudgj

72. Newman K. Bibliotherapy as an intervention for aggressive elementary children. *Theses and Dissertations*. 5779. 2015. 100 p. URL: https://scholarsarchive.byu.edu/etd/5779 (Last accessed: 28.08.2024).

73. On Freud’s «Inhibitions, Symptoms and Anxiety» / ed. by S. Arbiser, J. Schneider. Routledge, 2018. DOI: https://doi.org/10.4324/9780429477836

74. Pardeck J. T. Bibliotherapy: A guide to using books in clinical practice. Edwin Mellen Press, 1992. 168 p.

75. Pehrsson D. E., McMillen P. S. Bibliotherapy: Overview and implications for counselors (ACAPCD-02). *Professional Couseling Digest*. Alexandria, VA : American Counseling Association. URL: http://surl.li/tgblmt (Last accessed: 10.08.2024).

76. Popa D., Porumbu D. Bibliotherapy in clinical context: An umbrella review. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov*. Series VII, Social Sciences and Law. 2017. Vol. 10 (59), No. 2. P. 165–174. URI: http://surl.li/siwpou (Last accessed: 08.08.2024).

77. Riestra-Camacho R., Carney J., Troscianko E. Can narrative bibliotherapy reduce vulnerability to eating disorders? Evidence from a reading experiment. *Empirical studies of the arts*. 2023. Vol. 42. No. 2. P. 303–330. DOI: https://doi.org/10.1177/02762374231196404

78. Riordan R. J., Wilson L. S. Bibliotherapy: does it work? *Journal of Counseling & Development*. 1989. Vol. 67, No. 9. P. 506–508. DOI: http://surl.li/ewlxmz

79. Sevinç G. Healing mental health through reading: Bibliotherapy. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar / Current Approaches to Psychiatry*. 2019. Vol. 11, No. 4. P. 483–495. DOI: http://surl.li/rssjyr

80. Shah B. Bibliotherapy. The healing power of reading. London : Piatkus, 2024. 320 p.

81. Shechtman Z. Treating child and adolescent aggression through bibliotherapy. New York : Springer, 2009. 256 p. DOI: https://doi.org/10.1007/978-0-387-09745-9.

82. Shrodes C. Bibliotherapy. *The reading teacher*. *Reading and the Emotions*. 1955. Vol. 9, No. 1. P. 24–29. URI: http://surl.li/fcsslz (Last accessed: 10.08.2024).

83. Spielberger C. D. Anxiety and behavior. Elsevier science and technology books, 2013. 430 p.

84. Stamps L. S. Bibliotherapy: How books can help students cope with concerns and conflicts. *Delta Kappa Gamma Bulletin*. 2003, Vol. 70 (2). P. 25–29.

85. Sukamto M. E. Bibliotherapy: an alternative therapy in dealing with adolescent problems. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*. 2011. Vol. 26, No. 3, P. 194–202. URI: http://surl.li/wvajoj (Last accessed: 08.08.2024).

86. Sukamto M. E. The effectiveness of bibliotherapy in reducing body image dissatisfaction among high school girls. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*. 2008. Vol. 24, No. 1, P. 33–37. URI: http://surl.li/icqrki (Last accessed: 08.08.2024).

87. Taylor J. A. A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1953. Vol. 48, No. 2. P. 285–290. DOI: https://doi.org/10.1037/h0056264

88. The Queen's Reading Room Study. *The Queen's Reading Room*. URL: https://thequeensreadingroom.co.uk/the-queens-reading-room-study/ (Last accessed: 28.08.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Визначення бібліотерапії в працях дослідників

Дослідники	Визначення бібліотерапії
Е. Колман [52, 88]	Будь-яка форму психотерапії, в якій читання прописаних текстів є важливою частиною терапевтичного процесу.
Дж. Пардек [74]	Припис матеріалу для читання, що допомагає розвивати розум, підтримувати психічне здоров'я.
Ф. Беррі [цит. за 81, 21–22]	Сім'я технік для структурування взаємодії між фасилітатором і учасником ... на основі їхнього взаємного читання літератури
Р. Баркер [41, 43]	Використання літератури та поезії в лікуванні людей з емоційними проблемами та психічними захворюваннями
Психологічний словник Американської психологічної асоціації [44]	Форма терапії, яка використовує структурований матеріал для читання.
Р. Ріордан та Л. Вілсон [78]	Кероване читання письмових матеріалів для досягнення розуміння або вирішення проблем, пов'язаних з терапевтичними потребами людини
Українська бібліотечна енциклопедія [78]	Комплексна наукова дисципліна, що вивчає закономірності смислового та емоційного сприйняття текстів і розробляє методи психологічної корекції особистості за допомогою читання (або прослуховування) спеціально дібраних текстів із книжок та інших носіїв інформації.
Л. Смалько [22]	Науку про закономірності, механізми та засоби соціального становлення та самореалізації людини шляхом збереження та відновлення психофізіологічного та духовного здоров'я особистості, наслідком чого відбувається її включення у суспільство та розвиток комунікативних, творчих і професійних здібностей через самоосвіту та

	самовиховання, читання спеціально підібраної літератури (книжок та періодичних видань, аудіо-книжок, літератури для незрячих) або за допомогою використання цифрових носіїв інформації та інтернету.
А. Заїчко [10]	Галузь психолого-педагогічних знань про цілющий вплив книги на психіку людини, що має катарсисний ефект для інформаційної та духовної гармонії особистості.
Т. Щербан та І. Брецко [36]	Форма психотерапії, яка використовує літературу, особливо художню, для покращення психічного стану, розвитку самосвідомості та підтримки в розв’язанні психологічних проблем
М. Марценюк [16]	Розділ психології, де вивчається психологія читача та читання

Додаток Б

Класифікація тривожних розладів відповідно до Довідника діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації

Назва розладу	Опис
Розлад сепараційної тривоги	Невідповідні до рівня розвитку та надмірні страх чи тривога, пов'язані з сепарацією із людьми, до яких прив'язана особа
Селективний мутизм	Послідовна нездатність говорити вголос у конкретних соціальних ситуаціях, у яких цього очікують від особи (наприклад, у школі), попри спроможність говорити в інших ситуаціях
Специфічна фобія	Помітний страх чи тривога щодо конкретного об'єкта чи ситуації (наприклад, польотів, висоти, тварин, ін'єкцій, вигляду крові)
Розлад соціальної тривоги (соціальна фобія)	Помітний страх чи тривога щодо однієї або кількох соціальних ситуацій, у яких особа піддається можливій пильній увазі з боку інших. До прикладів належить соціальна взаємодія (бесіда, зустрічі з незнайомими людьми), спостереження за собою (наприклад, тим, як вона їсть чи п'є) та виступи перед іншими (наприклад, виголошення промови)
Панічний розлад	Рекурентні неочікувані панічні атаки. Панічна атака – це різкий напад сильного страху чи дискомфорту, який досягає піку впродовж кількох хвилин і має ряд характерних симптомів.
Агорафобія	Помітні страх чи тривога щодо двох (або більше) із таких п'яти ситуацій: 1. Користування громадським транспортом. 2. Перебування на відкритих просторах. 3. Перебування у закритих просторах. 4. Стояння в чергах або перебування у натовпі. 5. Перебування поза домом наодинці
Генералізований тривожний розлад	Надмірна тривога або хвилювання (тривожне очікування), що виникають упродовж більшості днів та тривають щонайменше 6 місяців, стосовно низки подій або видів діяльності (наприклад, роботи чи навчання)
Тривожний розлад, індукований речовиною / медикаментом	У клінічній картині переважають панічні атаки або тривога, симптоми яких розвинулись під час або невдовзі після інтоксикації речовиною або її відміни, або після вживання медикаменту.

Тривожний розлад, зумовлений іншим медичним станом	У клінічній картині переважають панічні атаки або тривога, а порушення є прямим патофізіологічним наслідком іншого медичного стану
Інший уточнений тривожний розлад	Категорія застосовується до клінічних картин, при яких переважають симптоми, характерні для тривожного розладу, які спричиняють клінічно значущий дистрес або погіршення в соціальній, професійній чи інших важливих сферах функціонування, але не відповідають повним критеріям будь-якого розладу діагностичного класу тривожних розладів. Категорію застосовують, коли клініцист вирішує повідомити про те, що клінічна картина з певної причини не відповідає критеріям будь-якого уточненого тривожного розладу
Неуточнений тривожний розлад	Категорія застосовується до клінічних картин, при яких переважають симптоми, характерні для тривожного розладу, які спричиняють клінічно значущий дистрес або погіршення в соціальній, професійній чи інших важливих сферах функціонування, але не відповідають повним критеріям будь-якого з розладів діагностичного класу тривожних розладів. Категорію застосовують, коли клініцист вирішує не повідомляти причини невідповідності критеріям будь-якого специфічного тривожного розладу і додає варіанти клінічної картини, при яких недостатньо інформації, щоб встановити точній діагноз

Додаток В

Опитувальник Ч. Спілбергера

Оцінка рівня реактивної (ситуативної) тривожності

Інструкція: прочитайте уважно кожне із запитань та відзначте ступінь відповідності твердження залежно від того, як Ви себе почуваєте в цей момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№ з/п	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно, так	Цілком правильно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Оцінка рівня особистісної тривожності

Інструкція: прочитайте уважно кожне із запитань та відзначте ступінь відповідності твердження залежно від того, як Ви себе почуваєте **зазвичай**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№ з/п	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2.	Я швидко втомлююсь	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5.	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
9.	Я занадто хвилююсь через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Зазвичай я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	У мене буває нудьга (пригніченість)	1	2	3	4
16.	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток Г

Анкета для дослідження впливу читання на рівень тривожності серед молоді

Шановний(а) респондент(ко), ця анкета спрямована на вивчення Вашого ставлення до читання та його впливу на рівень тривожності. Всі Ваші відповіді будуть використані тільки в наукових цілях та залишаться анонімними. Дякуємо, що берете участь у нашому дослідженні.

1. Вкажіть, будь ласка, Ваш вік
   - ☐ 14–17 років
   - ☐ 18–24 років
   - ☐ 25–35 років
   - ☐ більше 35 років
2. Ваша стать:
   - ☐ Чоловіча
   - ☐ Жіноча
   - ☐ Інше: _____
3. Ваш рівень освіти
   - ☐ Середня освіта
   - ☐ Професійно-технічна освіта
   - ☐ Вища освіта (бакалавр, спеціаліст)
   - ☐ Вища освіта (магістр)
   - ☐ Інше: _____
4. Як часто Ви читаєте книги?
   - ☐ Щодня
   - ☐ 2–3 рази на тиждень
   - ☐ Раз на тиждень
   - ☐ Кілька разів на місяць

☐ Я не читаю книги

☐ Інше: _____

5. Як Ви оцінюєте загальний вплив читання на ваше ментальне здоров’я?

   ☐ Дуже позитивний

   ☐ Позитивний

   ☐ Нейтральний

   ☐ Негативний

   ☐ Дуже негативний

6. Чи брали Ви коли-небудь участь у книжкових клубах або групових обговореннях літератури?

   ☐ Так, я регулярно беру участь

   ☐ Так, але рідко

   ☐ Ні, але хотів/ла б спробувати

   ☐ Ні, і мене це не цікавить

7. Якщо Ви є або були учасником книжкового клубу, чи помічали, що обговорення книг з іншими людьми впливає на Ваш емоційний стан? (Якщо не мали досвіду участі в книжкових клубах – переходьте до наступного запитання)

   ☐ Так, значно покращує мій емоційний стан

   ☐ Так, але вплив залежить від книги або атмосфери обговорення

   ☐ Так, але інколи може викликати змішані або негативні емоції

   ☐ Ні, не помічав/ла змін у своєму емоційному стані

8. Чи відчуваєте Ви тривожність у повсякденному житті?

   ☐ Так, часто

   ☐ Час від часу

   ☐ Рідко

   ☐ Ніколи

9. Оцініть свій рівень тривожності за останній місяць за шкалою від 1 до 10, де 1 – майже не відчували тривожності, 10 – тривожність була дуже високою і значно впливала на життя.

   ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

10. Які прояви тривожності Ви найчастіше помічаєте у себе? (Можна обрати кілька варіантів)

    ☐ Фізичні (серцебиття, пітливість, напруження м’язів)

    ☐ Емоційні (дратівливість, страх, неспокій)

    ☐ Когнітивні (негативні думки, труднощі з концентрацією)

    ☐ Поведінкові (уникнення певних ситуацій, метушливість)

    ☐ Інше: _____

11. Які методи Ви використовуєте для зменшення тривожності? (Можна обрати кілька варіантів)

    ☐ Читання книг

    ☐ Фізична активність

    ☐ Медитація

    ☐ Спілкування з близькими

    ☐ Професійна психологічна допомога

    ☐ Інше: _____

12. Чи допомагає Вам читання розслабитися або знизити рівень тривожності?

    ☐ Так, завжди

    ☐ Так, інколи

    ☐ Рідко

    ☐ Ні

13. Які саме жанри книг допомагають Вам почуватися спокійніше? (Можна обрати кілька варіантів)

    ☐ Класика

☐ Сучасні романи

☐ Романтична проза

☐ Фантастика / фентезі

☐ Детективи, трилери

☐ Біографії

☐ Комікси та графічна проза

☐ Поезія

☐ Книги із саморозвитку, самодопомоги

☐ Нон-фікшн

☐ Навчальна і професійна література

☐ Інше: _____

14. Яка книга (або книги) допомогла/ли Вам впоратися з тривожністю, заспокоїтися чи відчути себе краще?_____
15. Чи читаєте Ви книги, що стосуються самодопомоги або психологічного здоров'я?

☐ Так

☐ Ні

16. Які емоції/враження у Вас виникають після читання книг? (Можна обрати кілька варіантів)

☐ Розслабленість

☐ Спокій

☐ Радість

☐ Задоволення

☐ Рефлексія

☐ Емпатія

☐ Втома

☐ Роздтратування

☐ Сум

☐ Інше: _____

17. Чи вважаєте Ви, що читання книг може бути ефективним методом боротьби з тривожністю?

☐ Так

☐ Скоріше так

☐ Скоріше ні

☐ Ні

18. Наскільки Ви згодні з твердженням: "Читання допомагає мені розслабитися і знизити рівень тривожності"? (Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не згоден/згодна, 5 – повністю згоден/згодна)

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

19. Які аспекти читання Вам здаються найбільш важливими для роботи з тривожністю? (Можна обрати кілька варіантів)

☐ Ідентифікація з персонажами

☐ Надихаючі сюжети

☐ Можливість «втекти» від реальності

☐ Розуміння, що інші люди також стикаються з подібними проблемами

☐ Нові погляди на вирішення проблем

☐ Інше: _____

20. Чи знайомі Ви з терміном «бібліотерапія»?

☐ Так

☐ Ні

21. Як Ви розумієте поняття бібліотерапії? (Можна обрати кілька варіантів)

☐ Зцілення через читання книг

☐ Кероване читання для вирішення життєвих проблем

☐ Використання літератури як інструменту психологічної допомоги

☐ Можливість обговорити проблеми через читання та дискусію про літературних персонажів

☐ Процес використання спеціально підібраних книг для психологічної підтримки або саморозвитку

☐ Не маю чіткого уявлення про бібліотерапію

☐ Інше: _____

22. Чи розглядали б Ви участь у бібліотерапевтичній програмі у форматі книжкового клубу для зниження тривожності?

☐ Так, це здається цікавим і корисним

☐ Можливо, хотів(-ла) би дізнатися більше про це

☐ Важко сказати, потрібно більше інформації

☐ Ні, поки що мене це не цікавить

Дякуємо за Ваш час і відповіді!

Додаток Ґ

Психокорекційна програма з використанням бібліотерапії

Заняття 1. «Знайомство з бібліотерапію та робота з казкою Дональда Біссета “Дракон Комодо”»

Тривалість: 1,5 години.

Стимульний матеріал:

– роздрукована казка «Дракон Комодо» Дональда Біссета або електронний текст для читання вголос або розподілу серед учасників;

– папір і кольорові олівці.

Мета: ознайомити учасників із бібліотерапією як методом роботи з тривожністю, створити комфортну атмосферу для групової взаємодії та показати, як через казкові історії можна трансформувати тривогу в ресурс

Завдання:

– ознайомити з поняттям бібліотерапії та тривожності;

– сприяти розпізнаванню тривожності через творчі завдання.

1. Вступ і знайомство (10 хвилин).

Ведучий пропонує учасникам коротко відрекомендуватись та поділитись власним досвідом читання. Пояснення структури заняття. Коротке обговорення очікувань учасників від програми та першого заняття.

2. Теоретична частина (20 хвилин).

Короткий інформаційний блок про тривожність. Пояснення, як тривожність впливає на емоційний та фізичний стан людини. Питання до учасників: «Як ви зазвичай відчуваєте тривогу? Чи є у вас ознаки, за якими ви її розпізнаєте?».

Коротке пояснення того, що таке бібліотерапія та як її можна використовувати. Питання до групи: «Чи була у вас ситуація, коли книга або герой допомогли вам впоратися з труднощами чи емоціями?».

3. Обговорення казки Дональда Біссета «Дракон Комодо» (30 хвилин).

Ведучий читає казку або дає можливість самостійно її прочитати. Питання для обговорення:

– Які почуття викликає Дракон Комодо? Чому всі боялися його, хоча він сам цього не усвідомлював?

– Як змінилася ситуація після того, як Комодо зустрів Сьюзі? Чи могли б ви у своєму житті побачити подібні зміни через спілкування з іншими?

– Як страх мешканців міста трансформувався у позитивну взаємодію? Чи є в нашому житті емоції або страхи, які можна «перетворити» на щось корисне?

4. Творча вправа: «Мій внутрішній дракон» (20 хвилин).

Учасники отримують завдання створити свого «внутрішнього дракона», який символізує тривогу. Як він виглядає? Які його особливості? Чого він боїться і чому лякає? Як можна трансформувати цього дракона, щоб він став корисним, подібно до Дракона Комодо? Далі учасники (за бажанням) можуть поділитися своїми малюнками або описами й розповісти, як вони бачать свого «дракона» та його трансформацію.

5. Підсумки та рефлексія (10 хвилин).

Обговорення основних висновків: що було корисним у занятті; як учасники можуть застосувати концепцію «внутрішнього дракона» у своєму житті?

Домашнє завдання:

1) Поміркувати, як у реальних ситуаціях тривога могла би бути перетворена на щось корисне.

2) Прочитати книгу Стівена Чбоскі «Привіт, це Чарлі, або Переваги сором’язливих» для наступної зустрічі, звертаючи увагу на емоції, які виникають під час читання, та моменти, які найбільше відгукнулися.

Заняття 2. «Соціальна тривожність і самоприйняття у книзі “Привіт, це Чарлі, або Переваги сором’язливих”»

Тривалість: 1,5 години.

Стимульний матеріал:

– фліпчарт або дошка для запису ключових ідей групового обговорення;

– папір, кольорові олівці / фломастери для творчої вправи.

Мета: допомогти учасникам зрозуміти природу соціальної тривожності, її прояви та вплив, а також підкреслити значення самоприйняття для подолання тривожності через обговорення тексту й творчі завдання.

Завдання:

– розкрити поняття соціальної тривожності та її проявів через приклад головного героя книги «Привіт, це Чарлі, або Переваги сором’язливих»;

– показати важливість самоприйняття та підтримки оточення у зниженні тривожності;

– сприяти рефлексії учасників через прості обговорення та творчі завдання.

1. Вступна частина (10 хвилин).

Привітання учасників та коротке обговорення, які думки виникли під час читання книги «Привіт, це Чарлі, або Переваги сором’язливих». Встановлення теми заняття: соціальна тривожність, самоприйняття, їх прояви та вплив на наше життя.

2. Теоретична частина (20 хвилин).

Коротке пояснення, що таке соціальна тривожність: її причини, як вона проявляється (страх перед осудом, сором’язливість, труднощі у спілкуванні).

Поняття самоприйняття: як воно пов’язане із соціальною тривожністю, чому прийняття себе є важливим для зменшення тривожності.

Питання для групової рефлексії:

– Чи відчували ви коли-небудь сором’язливість або страх висловити свою думку в компанії людей?

– Що для вас означає приймати себе?

3. Обговорення книги «Привіт, це Чарлі, або Переваги сором’язливих» (30 хвилин).

Учасники діляться своїми враженнями від книги.

Питання для обговорення:

1) Як Чарлі проявляє соціальну тривожність у різних ситуаціях? Чи впізнавали ви себе в його діях або думках?

2) Які моменти у книзі викликали у вас найсильніші емоції? Чому?

3) Чарлі знаходить підтримку у друзях і близьких. Як соціальна підтримка допомагає зменшити його тривожність?

4) Як зміна сприйняття себе допомагає Чарлі впоратися з труднощами? Що ви могли б застосувати зі свого досвіду?

4. Творча вправа: «Мій крок до самоприйняття» (20 хвилин).

Учасникам пропонується намалювати або написати про одну свою рису, яку вони вважають слабкою або яку хотіли б приховати від інших (наприклад, сором’язливість, невпевненість, страх).

Далі вони мають написати або подумати, як цю рису можна прийняти і зробити своєю перевагою. Наприклад: сором’язливість допомагає бути добрим слухачем; невпевненість у деяких ситуаціях спонукає більше готуватися і бути відповідальнішим.

Обговорення у групі: учасники діляться, якщо хочуть, своїми думками або малюнками.

5. Підсумки та рефлексія (10 хвилин).

Групова дискусія: що нового ви дізналися про себе під час заняття? Чи вдалося вам знайти у своїх слабких рисах позитивні сторони?

Домашнє завдання:

1) Продовжити спостерігати за своїми соціальними реакціями та помічати моменти, коли ви проявляєте тривогу в соціальних ситуаціях.

Спробуйте подумати, як можна підтримати себе в таких моментах.

2) Пропозиція прочитати до наступної зустрічі книгу Рейнбоу Роуелл «Елеанор і Парк», звертаючи увагу на те, як герої долають свої страхи та труднощі, і як стосунки допомагають їм змінюватися.

Заняття 3. «Довіра та підтримка: як стосунки допомагають подолати тривожність (на прикладі книги "Елеанор і Парк")»

Тривалість: 1,5 години.

Стимульний матеріал:

– фліпчарт або дошка для запису ключових ідей групового обговорення;

– папір, кольорові олівці / фломастери для творчої вправи;

– картки зі смайлами чи емоціями.

Мета: розкрити значення довіри й підтримки у стосунках як чинників зниження тривожності, допомогти учасникам усвідомити роль взаємодії у подоланні емоційних труднощів.

Завдання:

– показати важливість довіри й підтримки у подоланні тривожності через приклади взаємодії героїв книги «Елеанор і Парк»;

– сприяти рефлексії учасників щодо власного досвіду отримання та надання підтримки.

1. Вступна частина (10 хвилин).

Привітання учасників і обговорення їхніх вражень від книги:

– «Які моменти в книзі найбільше викликали у вас емоції? Чому?»

– «Чи впізнавали ви себе в героях книги?»

Встановлення теми заняття: як довіра та підтримка у стосунках допомагають долати страхи й тривожність.

2. Теоретична частина (20 хвилин).

Ведучий пропонує учасникам подумати, які слова або фрази у них асоціюються з поняттям «довіра». Всі думки записуються на фліпчарт чи

дошку. Потім учасники обирають ті, які для них є найважливішими.

Визначення довіри як основи для безпечних і стабільних стосунків. Довіра допомагає зменшити тривожність, оскільки ми відчуваємо підтримку й розуміння. Взаємозв'язок тривожності та довіри:

- Відсутність довіри може підсилювати соціальну тривожність: страх бути засудженим або відкинутим, бажання уникати ситуацій, де є ризик відкритись.
- Довіра формує простір для спокійного спілкування, де тривога знижується завдяки впевненості у доброзичливості оточення.

3. Обговорення книги «Елеанор і Парк» (30 хвилин).

Групова дискусія на основі запропонованих запитань:

- Як Парк підтримує Елеанор? Які його вчинки здаються вам найбільш значущими?
- Чому Елеанор важко довіряти? Як це пов'язано з її минулим досвідом?
- Як змінилися герої завдяки їхнім стосункам? Що кожен із них відкрив у собі завдяки іншому?
- Що ви винесли для себе із цієї історії? Чи можете ви знайти паралелі у власному житті?

Учасникам пропонується обрати один із запропонованих смайликів / емоцій, які найкраще передають їхні почуття щодо взаємодії Елеанор і Парк а (можна намалювати смайлики на фліпчарті або роздрукувати картки).

Кожен коротко пояснює свій вибір: які емоції викликали у них стосунки героїв?

4. Творча вправа: «Міст довіри» (20 хвилин).

Учасникам пропонується уявити, що довіра у стосунках – це міст, який з'єднує двох людей, допомагаючи подолати прірву страху, нерозуміння чи тривожності. Вони малюють або описують свій «міст довіри», використовуючи метафору:

– Опори мосту – якості або дії, які сприяють довірі (наприклад, щирість, увага, підтримка).

– Прірва під мостом – труднощі чи страхи, які заважають довірі (наприклад, невпевненість, страх відмови).

– Сам міст – символ зв'язку між ними та людиною, з якою хочуть побудувати або зміцнити довіру.

Після завершення учасники за бажанням діляться своїми роботами, обговорюючи, що для них найважливіше у створенні цього «мосту» та як вони можуть застосувати ці ідеї у реальному житті.

5. Підсумки та рефлексія (10 хвилин).

Учасники разом обговорюють, що нового дізналися про себе та свої стосунки під час заняття. Ключові запитання для рефлексії:

– Що для вас стало найбільш значущим під час сьогоднішнього заняття?

– Як ви можете використати свої відкриття у повсякденному житті, щоб зміцнити довіру в стосунках?

– Чи змінилося ваше ставлення до труднощів у стосунках після творчої вправи?

Домашнє завдання:

1. Продовжувати спостерігати за своїми стосунками, звертаючи увагу на моменти довіри, підтримки та відкритості. Подумайте, як ви можете зміцнити ці моменти.

2. Прочитати книгу «Теплі історії до кави» Надійки Гербіш, звертаючи увагу на те, як прості життєві історії можуть викликати тепло і допомагати долати емоційне напруження.

Заняття 4. «Тепло у дрібницях: знаходження внутрішнього ресурсу у книзі Надійки Гербіш "Теплі історії до кави"»

Тривалість: 1,5 години

Стимульний матеріал:

– фліпчарт або дошка для візуалізації ідей групового обговорення;

– папір, ручки або кольорові олівці/фломастери для творчої вправи;

– вибрані уривки з книги «Теплі історії до кави».

Мета: показати, як фокусування на позитивних буденних моментах може стати ресурсом для зниження тривожності, і розвинути навички усвідомленості через творчі вправи.

Завдання:

– ознайомити учасників із поняттям усвідомленості як інструменту зниження тривожності;

– на прикладі книги показати, як фокусування на повсякденних позитивних дрібницях допомагає регулювати емоції;

– розвинути навички пошуку гармонії через психоедукацію та творчі завдання.

Вступна частина (10 хвилин).

Привітання та запитання до учасників:

1. Чи були моменти, коли у простих речах ви знаходили спокій або натхнення?

2. Як такі моменти допомагають відчути гармонію і впоратися зі стресом?

Ознайомлення з темою заняття: книга Надійки Гербіш «Теплі історії до кави» як приклад знаходження внутрішнього ресурсу через маленькі радощі.

2. Теоретична частина (15 хвилин).

Поняття усвідомленості як здатності помічати дрібниці та жити «тут і зараз». Усвідомленість (mindfulness) як інструмент зниження тривожності.

Роль дрібниць у зниженні тривожності: як увага до приємних моментів дає ресурс для емоційної стабільності.

3. Обговорення книги «Теплі історії до кави» (35 хвилин).

Учасники читають кілька фрагментів або слухають читання вголос.

Дискусія:

– Які емоції викликала у вас книга? Чи були моменти, які нагадали вам про ваші власні ситуації?

– Як авторка передає тепло через звичайні буденні моменти?

– Чи надихнули вас ці історії на зміну свого сприйняття буденності?

– Як ви могли б використати ідеї книги у своєму житті для емоційного відновлення?

4. Творча вправа: «Мій ресурсний момент» (20 хвилин):

Учасникам пропонується намалювати чи описати свій «ресурсний момент» – просту ситуацію, яка приносить їм тепло чи спокій (наприклад, прогулянка парком, момент спокою з чашкою чаю, розмова з другом).

Учасники працюють самостійно, створюючи свою «історію». За бажанням, діляться результатами у групі, обговорюючи, як цей момент впливає на їхній емоційний стан.

5. Підсумки та рефлексія (10 хвилин).

Питання для обговорення:

– Що нового ви дізналися про себе під час цього заняття?

– Як ви можете використовувати ресурсні моменти у щоденному житті?

Домашнє завдання:

1. Щодня протягом тижня знаходити хоча б одну дрібницю, яка викликає у вас тепло або спокій, і записувати або фотографувати її.

2. Оберіть свій улюблений вірш, який вам подобається або викликає емоції. Поміркуйте, чому саме цей текст важливий для вас. Будьте готові поділитися ним на наступному занятті (за бажанням).

Заняття 5: «Поетична терапія: вірші як спосіб роботи з емоціями»

Тривалість: 2 години

Стимульний матеріал:

– папір і ручки для запису думок та творчих завдань;

– добірка віршів (на випадок, якщо хтось не підготує улюблений текст);

– інструментальна музика для фонової атмосфери під час творчих вправ.

Мета: ознайомити учасників із поетичною терапією як інструментом самовираження й роботи з емоціями, сприяти їхньому переосмисленню через творчі вправи.

Завдання:

– дослідити, як вірші допомагають висловлювати та переосмислювати емоції;

– стимулювати саморефлексію через творчість і обговорення поетичних текстів.

Структура заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин).

Привітання учасників. Питання до групи: «Як часто ви звертаєтеся до віршів у повсякденному житті?»

2. Обмін улюбленими віршами (20 хвилин).

Учасники за бажанням читають свої улюблені вірші, які вони обрали як домашнє завдання.

Запитання після кожного вірша:

– Що ви відчуваєте, коли читаєте цей текст?

– Чому вам сподобався цей вірш?

3. Теоретична частина (15 хвилин)

Поетична терапія як процес, у якому поезія використовується з метою особистісного зростання та емоційного зцілення. Використання поезії як інструменту для осмислення емоцій і думок. Як ритм, метафори та образи впливають на емоційний стан. Полегшення емоційної напруги через створення і читання поетичних текстів.

Запитання для дискусії:

– Чому, на вашу думку, поезія так сильно впливає на емоції?

– Чи відчували ви, що поезія допомагає висловити те, що важко сказати звичайними словами?

4. Творча вправа: «Мій емоційний вірш» (30 хвилин).

Створіть власний вірш, який відображає ваші емоції сьогодні. Підказки для учасників:

- уявіть, що ваш настрій – це частина природи (вітер, квітка, дощ тощо);
- зосередьтесь на простоті – це можуть бути 3–4 рядки, які точно передають ваш стан;
- використовуйте образи та метафори, щоб описати свої емоції.

Учасники можуть написати кілька рядків або повноцінний текст. Не обов'язково писати у риму, головне – передати свої емоції через метафори та образи.

5. Обговорення створених текстів (30 хвилин).

Учасники, які бажають, зачитують свої вірші.

Питання для обговорення:

- Що було для вас найскладнішим у створенні тексту?
- Як ви почувалися під час написання?
- Чи допомогло це вправа глибше зрозуміти ваші емоції?

6. Підсумки та рефлексія (15 хвилин).

Ключові запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про себе через поетичну творчість?
- Чи змінився ваш настрій після створення власного тексту?

Домашнє завдання:

1. Щодня знаходьте один вірш або цитату, яка резонує з вашим настроєм, і записуйте її в блокнот.
2. Підготуйтеся до наступного заняття, прочитавши текст Михайла Коцюбинського «Intermezzo».

Заняття 6: «Пошук балансу: боротьба з вигоранням і тривожністю через Intermezzo Михайла Коцюбинського»

Тривалість: 1,5-2 години

Стимульний матеріал:

- роздруківки ключових уривків із твору Intermezzo;
- фліпчарт або дошка для запису ідей обговорення;
- папір, ручки, кольорові олівці/фломастери для творчих завдань».

Мета: сприяти усвідомленню важливості пауз для відновлення емоційного стану, допомогти учасникам знайти власні ресурси для боротьби з вигоранням і тривожністю.

Завдання:

– ознайомити учасників із природою емоційного вигорання;

– через аналіз твору допомогти усвідомити важливість пауз для відновлення емоційного стану;

– розвинути навички пошуку ресурсних станів для зниження тривожності.

Структура заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин).

Привітання. Коротке обговорення: «Що для вас означає відновлення? Чи є у вас власні способи **“**перезавантаження**”**?».

Вступ до теми заняття: як тривожність і вигорання пов’язані з сучасним стилем життя молоді та чому важливо робити паузи для збереження балансу.

2. Теоретична частина (20 хвилин):

Психоедукація про емоційне вигорання та тривожність:

- Вигорання: стан фізичного, емоційного та ментального виснаження, викликаний постійним стресом.
- Симптоми вигорання: хронічна втома, зниження мотивації, підвищена тривожність.
- Чому молодь вразлива до вигорання: інформаційне перенасичення, висока конкуренція, відсутність відпочинку.

Роль «інтермецо» у літературі та житті:

- У творі Коцюбинського герой переживає емоційне виснаження, і саме контакт із природою допомагає йому знайти баланс.

– Метафоричний сенс «інтермеццо» як паузи для перезавантаження.

3. Обговорення твору Intermezzo (30 хвилин):

1. Читання уривків: вибрані сцени, які ілюструють емоційне виснаження героя і його процес відновлення.

2. Дискусія:

– Що в поведінці та стані героя вам близьке?

– Які ресурси він знаходить у природі?

– Як ви думаєте, чи важливі паузи для подолання тривожності?

4. Творча вправа: «Моє “інтермеццо”» (30–40 хвилин):

Учасники створюють образ свого ідеального «інтермеццо» – місця або стану, де вони можуть відновити сили.

Завдання:

– Намалюйте або опишіть свій простір відновлення: що це за місце, які елементи там є, які емоції це викликає.

– Подумайте, що вам заважає створити таке «інтермеццо» у своєму реальному житті.

За бажанням учасники діляться своїми роботами в групі, обговорюючи, як цей образ може допомогти їм боротися з тривожністю та вигоранням.

5. Підсумки та рефлексія (10–15 хвилин):

Обговорення:

– Як заняття вплинуло на ваше сприйняття власного стану?

– Які прості дії ви можете зробити, щоб уникнути вигорання або знизити тривожність?

Домашнє завдання:

– Щодня протягом тижня знаходити 15 хвилин для власного «інтермеццо» (прогулянка, пауза без гаджетів, читання).

– Підготуватися до наступного заняття, обравши улюблену казку або придумавши власну для обговорення в контексті казкотерапії.

Заняття 7. «Резильєнтність: сила змін і адаптації на прикладі героїв “Мандрівного замку Хаула”»

Тривалість: 1,5–2 години

Стимульний матеріал:

- роздруківки потрібних уривків із книги Діани Вінн Джонс «Мандрівний замок Хаула»;
- папір, ручки, кольорові олівці, матеріали для колажів;
- можливість продемонструвати короткі фрагменти анімеадаптації Хаяо Міядзакі (за потреби).

Мета: допомогти учасникам усвідомити важливість резильєнтності як здатності адаптуватися до змін і долати труднощі, використовуючи власні ресурси та підтримку оточення.

Завдання:

- ознайомити учасників із поняттям резильєнтності як здатності адаптуватися до змін і долати труднощі;
- через аналіз героїв книги допомогти учасникам усвідомити власні ресурси для розвитку резильєнтності;
- розвивати навички емоційного саморегулювання через творчість та обговорення.

1. Вступна частина (5 хвилин).

Привітання. Коротка розповідь про те, як фентезійні історії допомагають справлятися з реальними труднощами. Запитання для обговорення:

– «Чи був у вашому житті момент, коли вам довелося адаптуватися до складних обставин?».

– «Що вам допомогло подолати ці труднощі?».

Ознайомлення з темою заняття: резильєнтність як здатність долати труднощі через гнучкість, самоприйняття та підтримку.

2. Теоретична частина (15 хвилин).

Що таке резильєнтність? Основні аспекти резильєнтності: гнучкість

мислення, емоційна регуляція, соціальна підтримка. Чому резильєнтність важлива для зниження тривожності? Софі як приклад адаптації до змін через прийняття нової ідентичності

3. Обговорення книги (40 хвилин).

1. Учасники відповідають на запитання: «Кого із героїв книги ви відчуваєте найближчим до себе: Софі, Хаула, Кальцифера чи когось іншого? Чому?». Відповіді фіксуються на фліпчарті. Це допомагає налаштуватися на глибше занурення в історію.

2. Групова дискусія:

– Що ви думаєте про реакцію Софі на зміни? Чи легко вам приймати подібні ситуації у власному житті?

– Хаул уникає відповідальності, але врешті знаходить себе. Чому так відбувається? Як страх змін впливає на вас?

– Що герої знаходять у взаємодії одне з одним?

3. Мінігра: «Що зробила б Софі?»

Учасники в групах по 3-4 обговорюють запропоновану ситуацію з книги або вигадану (на кшталт викликів Софі). Наприклад, Софі потрапила в незнайоме місто і відчуває себе самотньою. Що б вона зробила? Учасники обговорюють, як Софі вирішила б проблему, і діляться своїми ідеями. Гра допомагає учасникам відпрацювати стратегії подолання труднощів і знаходити внутрішні ресурси через асоціації з героїнею.

4. Творча вправа: «Колаж резильєнтності» (30–40 хвилин):

Учасникам пропонується створити колаж, що символізує їхню внутрішню стійкість:

– Використовуючи папір, журнали, кольорові олівці чи маркери, намалюйте або наклейте образи, які символізують ваші ресурси, силу й підтримку (наприклад, дерево – символ стабільності, вогонь – енергії, міст – взаємодії).

– Включіть у колаж фрази чи слова, які асоціюються з вашою здатністю долати труднощі.

Наприкінці учасники за бажанням коротко презентують свої роботи, пояснюючи, які ресурси допомагають їм бути стійкими та адаптивними.

5. Підсумки та рефлексія (10–15 хвилин):

1. **Обговорення результатів заняття**: учасники записують на папері або висловлюють думки:

– Одне відкриття, яке вони зробили про свою стійкість.

– Одну дію, яку вони готові зробити наступного тижня для зміцнення своєї резильєнтності.

2. **Домашнє завдання**:

– Впродовж тижня звертати увагу на моменти, коли ви демонструєте стійкість, і записувати їх.

– Підготуйтеся до останнього заняття: подумайте, які зміни ви помітили в собі протягом програми.

Заняття 8: Фінальне заняття програми

Тривалість: 1,5 години

Мета: підсумувати здобутки учасників програми, заохотити до подальшої роботи над зниженням тривожності та підтримати їх у визначенні майбутніх цілей.

Завдання:

– сприяти рефлексії учасників над їхнім прогресом та досягненнями;

– надати учасникам список рекомендованих книг (художніх і нон-фікшн), які вони можуть використовувати для продовження самостійної роботи;

– сприяти позитивному завершенню програми через творчість та рефлексію.

Стимульний матеріал:

– фліпчарт або дошка для створення «карти ресурсів»;

– роздруківки або електронні копії списку книг (художніх і нон-фікшн);

– папір, ручки, кольорові олівці для творчого завдання.

1. Вступна частина (10 хвилин).

Ведучий створює позитивну атмосферу, наголошує на тому, що це фінальне заняття, яке підсумує їхній спільний шлях.

Запитання для налаштування:

– «Що для вас стало найбільшим відкриттям у цій програмі?»

– «Як ви відчуваєте себе зараз, порівняно з першим заняттям?»

2. Колективне підбивання підсумків: «Карта ресурсів» (30 хвилин).

1) Створення карти: на фліпчарті малюється «Карта ресурсів», де кожен учасник записує або малює:

– Що вони виявили про себе під час програми (ресурси, навички).

– Які техніки або інсайти з програми вони планують використовувати у своєму житті.

2) Дискусія: учасники обговорюють свої записи на карті:

– Який із ресурсів був для вас несподіваним?

– Що, на вашу думку, було найціннішим досвідом програми?

3. Презентація списку книг (15 хвилин):

1) **Короткий огляд списку:**

– нон-фікшн: книги, які пояснюють природу тривожності, пропонують техніки її подолання (наприклад, «Стіни в моїй голові», В. Станчишин).

– художня література: твори, які допомагають через історії інших зрозуміти свої емоції й знайти підтримку (наприклад, «Черепахи аж донизу», Дж. Грін).

2) Учасники отримують роздруківки або електронні копії з коротким описом кожної книги.

4. Творча вправа: «Лист собі у майбутнє» (20 хвилин):

Завдання: учасники пишуть лист самі собі, у якому зазначають:

– Що вони здобули за час програми.

– Що хочуть продовжувати робити для зниження тривожності.

– Як вони планують використовувати отримані знання і ресурси у своєму житті.

Пропозиція: запакувати лист у конверт і відкрити через кілька місяців.

5. Підсумки та завершення програми (15 хвилин):

1) Обговорення:

– «Що ви забираєте з собою з цієї програми?»

– «Які моменти були для вас найбільш значущими?»

2) Заключне слово ведучого:

– Підкреслити, що завершення програми – це початок нового етапу для кожного учасника.

– Подякувати за довіру, активність і відкритість.

3) Ритуал завершення:

– Учасникам пропонується обрати одну символічну річ або написати слово на фліпчарті, яке відображає їхній досвід у програмі (наприклад, «спокій», «довіра», «нові ідеї»).

Додаток Д

Бібліотерапевтичний список літератури для зниження тривожності



