

*Форманюк Ю. В., кандидат психологічних
наук, доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»*

ВИКОРИСТАННЯ КАЗОК ТА ПРИТЧ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПРОБЛЕМ ТА ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Існує думка, що люди різного віку люблять казки та притчі.
Це очікувано, тому що в казках та притчах
особливим образним засобом показується, як людина може
допомогти собі здолати різноманітні труднощі та негаразди, зробити своє
життя повноцінним, зберігаючи свою індивідуальність.

Використання казок бере свій початок ще з давних часів, коли ще
існувала усна народна творчість. Казки були своєрідним інструментом
навчання та лікування, засобом народної психотерапії.

Сьогодні можна говорити про метод казкотерапії – як про метод,
який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку
творчих
здібностей, розширення свідомості та взаємодії з оточуючим світом [2].

Казкотерапія – це процес пошуку смислів, розшифровки знань про світ та
систему взаємовідносин в ньому; процес створення зв'язків між казковими
подіями та поведінкою в реальному житті; процес переносу казкових смислів до
реальності; процес активізації ресурсів, потенціалу особистості [1].

Міфи та казки в психологічному, глибинному аспекті досліджували К.-Г.
Юнг, М.-Л. фон Франц, Б. Беттельхейм, В.Я. Пропп та інші. До казок вдавались
в своїй творчості відомі психологи: Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А.Менегетти,
Т. Зинкевич – Євстигнєєва та інші.

В останні роки М. Еріксон, Н. Пезешкіан та Б. Беттельхейм почали

використовувати казки та притчі в якості психотерапевтичного втручання у внутрішню картину світу людини. Тексти казок викликають інтерес як у дітей так і у дорослих, в них можна знайти повний перелік людських проблем та способи їх вирішення. Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: рівня свідомості та підсвідомості, що надає особливі можливості під час комунікації [5].

На прикладі героїв казок у людини відбувається осмислення власного життя. Впливаючи на свідомість та підсвідоме, казка може допомогти людині визначити вірну дорогу вирішення власних проблем. Проецируючи вчинок героя казки на сучасне життя, змінюючи своє мислення та поведінку, людина встає на шлях особистісного розвитку, лікування невротичних розладів та соматичних захворювань.

Виділяють наступні корекційні функції казки: психологічна підготовка до напружених емоційних ситуацій, символічне відреагування фізіологічних та емоційних стресів, прийняття в символічній формі своєї фізичної активності [5].

На думку Н. Пезешкіана [3], казки виконують в психокорекції наступні функції: 1) функція дзеркала – зміст казки відображає внутрішній світ людини, полегшуючи ідентифікацію з нею; 2) функція моделі: казки відображають різноманітні конфліктні ситуації та пропонують можливі способи їх вирішення або вказують на наслідки окремих спроб вирішення конфліктів. Таким чином, вони показують на моделі поведінки людини; 3) функція опосередкування: казка виступає посередником між клієнтом та психологом, знижуючи опір клієнта; 4) функція зберігання досвіду: після завершення психокорекційної роботи казки продовжують діяти в повсякденному житті людини; 5) функція повернення на більш ранні етапи індивідуального розвитку: казка допомагає повернутися клієнту до більш ранніх та більш радісних моментів в житті людини, пережити почуття радості, здивування, розчулення тощо, відкриваючи світ фантазії, образного мислення, пробудження до дитячого та творчого проявлення; 6) функція альтернативної концепції: казка пропонує людині альтернативний сценарій та вибір; 7) функція зміни позиції: казки викликають нове переживання,

в якому відбувається змінення відношення та позиції до подій.

Слід також наголосити, що використання казок, історій, притч допомагає покращити взаєморозуміння психолога та клієнта.

Протягом осені та зими 2021 року (16 занять) нами були організовані дві психотерапевтичні групи для підлітків 10-16 років, під час яких ми використовували роботу з казкою, притчами та написанням наративів. На початку роботи групи, нами було проведено дослідження власного емоційного стану кожного учасника. За шкалою від 0 до 10 було потрібно визначити свій особистісний емоційний стан за такими показниками: 0 – абсолютний спокій, безтурботність, 1 – спокійний стан, 2 – радість від спокою, 3 – мінливий стан (від безтурботності до нав'язливих думок, які викликають стурбованість) 4 – відчуття стурбованості, 5 – тривога, 6 – тривожні думки та страх, 7 – сильна тривога (соматичні прояви), 8 – злість, 9 – агресія вербальна (непряма), 10 – руйнівна агресія [4]. В дослідженні приймали участь 40 осіб, 20 – дівчат та 20 – хлопців. За результатами первинного дослідження було виявлено досить підвищений тривожний стан та стан злості в учасників. Більшість підлітків (50%, що становить 20 осіб) на момент початку роботи знаходилась у стані злості (8), 20% – (8 осіб) відчували постійну нав'язливу стурбованість та румінації (5), 10% учасників (4 особи) знаходились в стані страху та тривоги (6), 10% (4 особи) ідентифікували свій стан як сильна злість, яка проявляється у вербальній агресії (9), 5% (2 особи) – відчували соматичні прояви тривоги такі як стискання в грудях та спазми з порушенням дихання (7) і лише 5% підлітків (2 особи) відчували стурбованість (4). Протягом 16 робочих зустрічей в режимі психологічних груп (зустрічі раз на тиждень) нами були опрацьовані казки, притчі та наративи на такі теми: злість, страх, відчуженість, вразливість, невпевненість, самотність, конфлікти, призначення, здібності та можливості, ресурси тощо. Робота проводилась як в груповому так і в індивідуальному форматі, із готовим психотерапевтичним матеріалом та самостійним творчим написанням власних казок з використанням психодрами та імпровізації. Після роботи груп нами було проведено повторне дослідження емоційного стану

учасників за тими ж критеріями. Слід зазначити, що показники емоційного стану підлітків дещо поліпшилися. Так, 30% учасників (12 осіб) зазначили, що їх стали менше відвідувати тривожні думки і ідентифікують свій стан як мінливий (3), деякі учасники – 30% (12 осіб) зазначили, що в них залишилась злість, але вони нею почали керувати і в загальні визначають свій стан як переважно спокійний (1), більшість – 40% підлітків (16 осіб) відзначили, що вони побачили радість в своєму стані спокою (2). Таким чином ми можемо зробити висновок, що в даній категорії учасників, використання казок виявилось досить психотерапевтичним та психокорекційним та спрацювало на користь емоційного стану учасників. Важливо, на нашу думку, обирати казки за напрямками та прицільно, виявляючи мішені корекції, тоді ефект може бути досягнутий якомога швидше. Для того, щоб використання казок було кориснішим, рекомендовано на початку роботи з казками проводити діагностику – аналіз стану клієнта.

Казки – це відмінний інструмент для психолога та психотерапевта, тому що надають людині опір в умовах невизначеного емоційного досвіду та також можуть готувати її до кризових переживань. Той урок, який людина отримала через казку, залишається у неї на підсвідомому рівні та в складний час може бути використаним (несвідомо) людиною як вже засвоєна стратегія поведінки. Знаходити вихід у складній ситуації. Можливості казки як підготовчої роботи до кризових ситуацій, подоланні існуючих емоційних проблем, – посідають одне із важливих місць серед напрямів психотерапевтичної допомоги. Занурення у психотерапевтичні казки дозволяють активізувати краще в людині. Реалізувати можливості та здібності, творчий потенціал, який є у кожної людини.

Список використаних джерел:

1. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000.
2. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студентов вузов. М., 2000.
3. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истоии в позитивной психотерапии. СПб., 1995.

4. Фопель К. Психологические группы. М.: Генезис, 2000.
5. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. СПб.: Речь, 2002.