

Петрошчук Н. Р.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри історичної та громадянської освіти
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ,
e-mail:n.petroshchuk@kubg.edu.ua,
<https://orcid.org/0000-0002-0906-0603>

Казкотерапія як метод психокорекції тривожності

Анотація. Статтю присвячено розгляду багатоманіття можливостей використання казкотерапії як методу психокорекції тривожності. Встановлено, що вивченням різних аспектів даного питання займалися українські та зарубіжні науковці. Проаналізовано узагальнюючі дефініції терміну «казкотерапія», запропоновані українськими науковцями, історичні етапи її становлення. Розглянуто різні типи казок, які використовуються в казкотерапії, їх особливості, етапи роботи над казкою та алгоритми її написання. Узагальнено, що особлива актуальність казкотерапії спостерігається у роботі з кризовими станами та посттравматичним стресом, а психокорекційний ефект казкотерапії для дорослих забезпечується синергетичною взаємодією трьох основних психологічних механізмів: символізму, метафоричності тощо.

Ключові слова: казкотерапія, тривожність, казка, символізм, метафора.

Petroshchuk N. R.
Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor,
Department of Historical and Civic Education,
Institute Advanced Training, Borys Hrinchenko University of Kyiv,
<https://orcid.org/0000-0002-0906-0603>

Fairy tale therapy as a method of psychocorrection of anxiety

Abstract. The article is devoted to the consideration of the variety of possibilities of using fairy tale therapy as a method of psychocorrection of anxiety. It is established that the study of various aspects of this issue was carried out by Ukrainian and foreign scientists. The generalizing definitions of the term fairy tale therapy; proposed by Ukrainian scientists, and the historical stages of its formation are analyzed. The different types of fairy tales used in fairy tale therapy, their features, stages of work on a fairy tale and algorithms for its writing are considered. It is generalized that the particular relevance of fairy tale therapy is observed in work with crisis states and post-traumatic stress, and the psychocorrective effect of fairy tale therapy for adults is ensured by the synergistic interaction of three main psychological mechanisms: symbolism, metaphoricality, etc.

Keywords: fairy tale therapy, anxiety, fairy tale, symbolism, metaphor.

Зростаючий попит на психотерапевтичні підходи, які здатні не лише знижувати рівень тривожності, а й сприяти загальному відновленню емоційного балансу, робить питання використання казкотерапії для корекції тривожності вчителів надзвичайно актуальним. Казкотерапія набуває все більшої популярності серед психологів завдяки її унікальному потенціалу для роботи з підсвідомими

переживаннями, страхами та емоційними блоками через символічні образи казок. Вона має значну терапевтичну цінність, оскільки дозволяє через метафоричні історії та образи розглядати глибокі психологічні проблеми, що часто не можуть бути усвідомлені або верифіковані традиційними методами (Данилюк&Зольникова, 2019)

Українські науковці пропонують такі узагальнюючі дефініції терміну «казкотерапія»: 1) процес пошуку значення, розшифровки знань про світ і взаємини в ньому; 2) процес об'єктивізації проблемних ситуацій; 3) процес екологічної освіти і виховання дитини; 4) процес активізації потенційних ресурсів особистості; 5) це процес поліпшення внутрішньої природи і світу навколо; 6) терапія середовищем (Данилюк&Зольникова, 2019).

Тобто, якщо узагальнити, то казкотерапія є високоспеціалізованим методом психологічної роботи, який використовує метафоричну та символічну форму казки для забезпечення психокорекційних, розвивальних та інтегративних функцій (Данилюк&Зольникова, 2019). Це створює умови для конструктивного досвіду емоцій та зняття напруги, пов'язаної зі стресовою подією, і дозволяє здійснити потужну трансформацію до усвідомлення і прийняття проблеми. Проекція у казкотерапії використовується як потужний діагностичний та корекційний механізм. Вона дозволяє об'єктивувати внутрішні конфлікти, виявити самоконцепцію, реляційні переконання та фрагменти ідентичності клієнта.

Структуровані проєкційні інструменти, засновані на метафорі, забезпечують підхід з низьким опором та високою залученістю, особливо корисний для дорослих, які чинять опір традиційній вербальній терапії через недовіру до авторитетів або захисні механізми.

Ключову роль у казкотерапії відіграє символізм, універсальний символ (наприклад, архетипи героїв, помічників, випробувань) виступає як одиниця досвіду, що дозволяє клієнту проєктувати свої внутрішні конфлікти на загальнолюдський рівень. Цей механізм дозволяє обійти свідомий опір клієнта, який часто блокує пряме опрацювання травмуючого матеріалу. Завдяки метафоричному відображенню реальної ситуації у безпечному контексті казки, клієнт отримує можливість пізнати світ власних емоцій та переживань без загрози ретравматизації (Бойчук, 2020).

Характеристики, які дозволяють використовувати казки в казкотерапії:

1) казка інформативна – через аналіз казки, яку створює клієнт, психолог отримує інформацію про її життя, актуальний стан, способи подолання труднощів, світоглядні позиції;

2) казка екологічна – вона знаходиться не в буденній, а у драматичній реальності; як дитина, так і психолог емоційно захищені;

3) казка не має меж – доповнюючи, змінюючи, збагачуючи казку, дитина (дорослий) долає самообмеження та доповнює, змінює, збагачує своє життя;

4) казка феєрична – робота психолога стає видимою, тому що, звертаючись до казкотерапії, він може використовувати різні ляльки, костюми, музичні інструменти, художні продукти діяльності, а можливо, і психологічний ляльковий або драматичний театр;

5) казка емоційна – через участь у казко-терапевтичних заняттях дитина (дорослий) накопичує позитивний емоційний заряд

6) казка є мудрою – через казку психолог має змогу передати дитині, батькам, педагогам нові способи та алгоритм виходу з проблемної ситуації;

7) відсутність вікових обмежень – це означає, що казка доступна для всіх, незалежно від віку (Качак, 2023).

Досліджуючи форми роботи з казкою в групі, дослідники рекомендують використовувати казкотерапію як метод профілактики в таких ситуаціях:

1. Коли особи відчують ускладнення і розгубленість, особливо на початку роботи над собою.

2. Коли особи почувають себе надто напружено в групі.

3. Коли необхідно згуртувати групу.

4. Коли потрібно дати групі вибір, для того щоб налаштувати групу на ті чи інші проблеми і задачі роботи.

5. Коли потрібно активізувати взаємодію між учасниками групи.

6. Коли треба вивести людей з їхнього занурення у свої проблеми і спонукати до більш активної спільної роботи (Герман & Горобець, 2015).

У результаті проєкції в казкові образи, людина отримує можливість безпосередньо взаємодіяти з власними емоціями, проблемами та ціннісними орієнтаціями, що сприяє глибшому розумінню власного емоційного стану (Данилюк, 2019)

Крім того, казкотерапія відіграє важливу роль у психокорекції, зокрема в корекції різноманітних психологічних труднощів, травм, емоційних розладів, а також у подоланні стресових ситуацій та депресивних станів. Завдяки створенню казкових нарративів, які є проєкцією реальних проблем особистості, ця техніка допомагає поступово змінювати негативні переконання та переживання, розвиваючи нові когнітивні стратегії для вирішення конфліктних ситуацій.

У роботі психолога з казкою є певні особливості: 1) використання казки як метафори – текст і образи казок викликають асоціації стосовно особистого життя клієнта, потім ці метафори обговорюються; 2) малювання за мотивами казки – асоціації проявляються у малюнку та далі можливий аналіз отриманого графічного матеріалу; 3) обговорення поведінки та мотив дій персонажу – це є приводом для обговорення цінностей поведінки цінностей людини, виявляє систему оцінок людини в категоріях «добре – погано»; 4) програвання епізодів казки, що діє змогу людині відчувати деякі емоційно значущі ситуації; 5) творча робота за мотивами казки – дописування, переписування, робота з казкою (Казачінер, 2023).

Зазначимо, що казкотерапія як правило, виконує такі функції: діагностичну (визначення стану особистості); прогностичну (визначення особливостей бачення навколишнього світу та подальшої поведінки); терапевтичну (зміна негативних проявів у поведінці особистості); виховну (виявлення позитивних змін після терапії).

Загальноприйнятими є такі алгоритми підбору терапевтичної казки: визначення проблемного питання, яке потрібно вирішити; знаходження шляхів розв'язання даної ситуації; пошук або створення головного героя з притаманними негативними

якостями, рисами характеру; в розв'язці проблеми головний герой позбувається комплексів, страхів (Кизилова, 2024).

У роботі над казкою можна виокремити такі етапи:

1. Ознайомлення зі змістом казки: вступна бесіда; читання казки та спостереження за поведінкою учасників.

2. Обговорення казки із застосуванням рухової активності.

3. Введення морального правила: узагальнююча бесіда, з якої складається гуманне правило. Думки всіх осіб обов'язково враховуються.

Робота над казкою допомагає подолати внутрішні переживання, страхи, комплекси, тому що у казці вони бачать враження, а не реальний світ, оскільки занурюються у свій внутрішній світ.

Зазначимо, що для ефективного застосування казкотерапії потрібно спочатку з'ясувати потреби осіб, їхні попередні знання, досвід та створити особливо казкову атмосферу довіри й увагу до внутрішнього світу (Стельмах, 2023).

Варто зазначити, що науковці пропонують такі алгоритми написання психокорекційної казки: 1) занурення в казкову країну; 2) опис звичаїв та життя у казковій країні; 3) опис головного героя, який дуже, але не прямо схожий на дитину; 4) створення проблемної ситуації; 5) характеристика моральних хвилювань; 6) ухвалення морально правильного рішення; 7) проговорювання моменту прийняття й визнання; 8) позитивне завершення – прийняття та підтримка (Карпенко, 2025)

Треба зазначити, що деякі дослідники представляють також інший алгоритм психотерапевтичної казки у контексті корегування тривожності, який складається за прикладом притчі, і головною темою якої є цінності:

1. Починається усе з зав'язки «жили-були» або іншої.

2. Зустріч із головним героєм. Тут можна описати зовнішність, звички, улюблені заняття клієнта, щоб він легше міг асоціювати з персонажем.

3. «І ось раптом...» – початок сюжету, де описується конфлікт, проблема.

4. «Через це...» – казка змінює напрям. Тепер героєві необхідно подолати ускладнення, що виникли перед ним. Шукає способи, нові ресурси, йому зустрічаються персонажі-помічники, він знаходить чарівні предмети.

5. «Кульмінація» – герой казки долає труднощі, заохочення, нагорода.

6. «Розв'язка» – негативного героя покарано або вигнано, позитивний повертається додому з новими вміннями та артефактами.

7. «Мораль» – головний персонаж отримує урок, його життя кардинально змінюється (Бойчук&Казачінер, 2019).

Отже, підсумовуючи праці дослідників, можемо констатувати, що використання казкотерапії у психокорекційній роботі для зниження тривожності вчителів є дуже поширеним завдяки її вищезазначеним особливостям та можливостям. Казкотерапія є високоспеціалізованим методом психологічної роботи, який використовує метафоричну та символічну форму казки для забезпечення психокорекційних, розвивальних та інтегративних функцій). Психокорекційний ефект казкотерапії для зниження тривожності для дорослих забезпечується синергетичною взаємодією трьох основних психологічних механізмів: символізму, метафоричності та проєкції.

Список використаних джерел

- Бойчук, Ю. Д., & Казачінер, О. С. (2020). Основні педагогічні прийоми, які застосовуються в казкотерапії. *Інноваційна педагогіка*, (26), 79–85.
- Герман, Н., & Горобець, Т. (2015). *Казкотерапія як один з методів практичної діяльності психолога*. Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
- Данилюк, І. В., & Зольникова, С. В. (2019). Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Психологічний часопис*, 5(6), 161–173. <https://journals.indexcopernicus.com>
- Казачінер, О. С. (2023). Характерні особливості видів казок, що застосовуються у практиці казкотерапії. *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології* (pp. 153–156). Liha-Pres.
- Карпенко, С. (2025). До дискурсу створення терапевтичної казки: традиції та новаторство. *Літературознавство. Мовознавство. Фольклористика*, 1(37), 123–128. <https://www.researchgate.net>
- Качак, Т. Б. (2023). Новочасні реалії літературної казки. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Філологія*, (61), 152–155. <http://www.vestnik-philology.mgu.od.ua>
- Кизилова, В. В. (2024). *Феномен української казки*. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». <https://files.znu.edu.ua>
- Стельмах, О. В. (2023). *Основи психокорекції: конспект лекцій*. Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. <https://sci.ldubgd.edu.ua>