

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РОБОТИ З ТРИВОЖНИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ

FAIRY TALE THERAPY AS A METHOD OF WORKING WITH ANXIETY STATES OF THE PERSONALITY

Стаття присвячена використанню казкотерапії як методу роботи з тривожними станами особистості. У даній статті досліджується ефективність цього психотерапевтичного підходу у контексті зниження рівня тривожності та розвитку емоційної саморегуляції через інтеграцію образів казок.

В роботі проаналізовано теоретичні засади казкотерапії та її механізми впливу на психоемоційний стан індивіда. Зокрема, розглянуто використання казок для розв'язання внутрішніх конфліктів та зниження рівня тривожності.

Казкотерапія має на меті оптимізацію взаємодії особистості з її внутрішнім світом, навколишнім середовищем, що в свою чергу допомагає подолати психологічні труднощі та ґрунтується на використанні казок та метафоричних історій. Її використання дозволяє людині переглянути свої переживання через призму символічних образів.

Розглянуто значення казкотерапії як інструменту, що сприяє переосмисленню емоційного стану, розширює внутрішні ресурси особистості та її здатності знижувати рівень тривожних переживань. Особлива увага приділяється тому, як через казкові образи людина може усвідомити свої страхи, емоції, та переживання, які з ними пов'язані, а також знайти шляхи їх подолання.

Казкотерапія не має вікових обмежень і є важливим інструментом для покращення психоемоційного стану як дітей, так і дорослих. Акцентовується увага на те, що казкотерапія дозволяє детально відображати внутрішній світ особистості, виявляючи підсвідомі страхи та тривоги. Казкотерапія сприяє не тільки психологічній корекції, а й розвитку самоусвідомлення та самопошуку, що є важливими для особистісного росту та гармонії.

Емпіричне дослідження, представлене в статті, показує зв'язок між рівнем тривоги та процесом казкотерапії. Вибірка включала респондентів різного віку та професій, які проходили казкотерапію у формі написання власних казок. Результати дослідження підтвердили, що казкотерапія здатна позитивно впливати на зниження тривожності хоча в більшості випадків більша схильна виступати в якості психодіагностичного інструменту при короткотривалій роботі даним методом з респондентами.

Стаття підкреслює значення цього методу в практиці психології, акцентуючи увагу на його універсальності та ефективності у різних контекстах.

Ключові слова: казка, казкотерапія, психотерапія, особистість, тривожний стан, психологічний вплив.

The article is devoted to the use of fairy tale therapy as a method of working with anxiety states of the individual. This article examines the effectiveness of this psychotherapeutic approach in the context of reducing the level of anxiety and developing emotional self-regulation through the integration of fairy tale images. The paper analyzes the theoretical principles of fairy tale therapy and its mechanisms of influence on the psychoemotional state of the individual. In particular, the use of fairy tales to resolve internal conflicts and reduce the level of anxiety is considered.

Fairy tale therapy aims to optimize the interaction of the individual with his inner world, the environment, which in turn helps to overcome psychological difficulties and is based on the use of fairy tales and metaphorical stories. Its use allows a person to review his experiences through the prism of symbolic images.

The value of fairy tale therapy as a tool that allows reducing the level of anxiety, contributes to the rethinking of the emotional state and expands the internal resources of the individual is considered. Special attention is paid to how, through fairy-tale images, a person can realize his fears, emotions, and experiences associated with them, as well as find ways to overcome them.

Fairy-tale therapy has no age restrictions and is an important tool for improving the psychoemotional state of both children and adults. Attention is focused on the fact that fairy-tale therapy allows you to reflect the client's inner world in detail, revealing subconscious fears and anxieties. Fairy-tale therapy contributes not only to psychological correction, but also to the development of self-awareness and self-searching, which are important for personal growth and harmony.

The empirical study presented in the article shows the connection between the level of anxiety and the process of fairy-tale therapy. The sample included respondents of different ages and professions who underwent fairy-tale therapy in the form of writing their own fairy tales. The results of the study confirmed that fairy tale therapy can have a positive effect on reducing anxiety, although in most cases it is more likely to act as a psychodiagnostic tool when using this method for short periods of time with respondents.

The article emphasizes the importance of this method in the practice of psychology, focusing on its versatility and effectiveness in various contexts.

Key words: fairy tale, fairy tale therapy, psychotherapy, personality, anxiety, psychological impact.

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.23>

Данілова О.С.

к.психол.н., доцент кафедри клінічної та практичної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Шевчук К.О.

студент факультету психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Разінков В.О.

студент факультету психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві одним із найбільш актуальних викликів є значне зростання рівня тривожності, стресу, депресії та емоційного вигорання, що має глибокий вплив на психоемоційний стан особистості. Тривожні роз-

лади, стресові реакції та емоційні труднощі стали невід'ємною частиною повсякденного життя багатьох індивідів, що зумовлює необхідність пошуку ефективних та інноваційних методів психологічної допомоги.

Зростаючий попит на психотерапевтичні підходи, які здатні не лише знижувати рівень тривожності, а й сприяти загальному відновленню емоційного балансу, робить це питання надзвичайно актуальним у контексті сучасних досліджень у галузі психології.

Серед традиційних методів лікування тривожних розладів найбільш поширеними є когнітивно-поведінкова терапія та фармакотерапія. Однак останнім часом, як додаткові та доповнюючі методи лікування, активно застосовуються арт-терапія та інші альтернативні терапевтичні підходи. Ці методи, зокрема, набувають особливої значущості в клінічній практиці завдяки своїй здатності не лише коригувати психоемоційні стани, а й забезпечувати глибшу емоційну саморегуляцію, відновлюючи внутрішню гармонію особистості. Вони надають можливість здійснити відновлення через творчі процеси, що не тільки полегшують психологічний стан, але й сприяють глибокому самоусвідомленню.

Одним із таких методів є казкотерапія, яка набуває все більшої популярності завдяки своєму 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 обробляти глибокі психологічні проблеми, що часто не можуть бути усвідомлені або верифіковані традиційними методами.

Казкотерапія є універсальним інструментом, що застосовується як до дітей, так і до дорослих, що робить її важливим елементом комплексної терапії для різних вікових груп.

Об'єкт дослідження: феномен казкотерапії, як методу психотерапевтичного впливу.

Предмет дослідження: казкотерапія як метод роботи з тривожними станами особистості.

Мета дослідження: дослідити вплив казкотерапії на тривожний стан особистості.

Методи дослідження: метод герменевтики, метод інтроспекції, контент-аналіз, синтез, статистична обробка.

Методики дослідження: методика вимірювання рівня тривожності Тейлора, шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберґера – Ю.Л. Ханіна, інтерв'ю, анкетування, опитування.

У вітчизняній психологічній науці дослідженням роботи з казкою займались Ю. Алімова, О. Бреусенко-Кузнєцов, О. Данілова, О. Демченко, К. Єгорушкіна, І. Курило, М. Заброцький, Л. Магдисюк, О. Мартиненко, Г. Мікляєва, Т. Полковенко, В. Солодухов, Л. Терлецька, Р. Ткач та ін.

Казкотерапія – це психотерапевтичний метод, який використовує казку для корекції емоційних проявів та оптимізації взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Цей підхід має на меті зниження симптомів тривожності та страхів, зменшення рівня агресії у дітей та дорослих, а також розвиток емоційної саморегуляції та фор-

мування позитивних міжособистісних взаємозв'язків. Казкотерапія сприяє інтеграції символічних образів і метафор, що дозволяє людині переосмислити свої емоційні стани та налаштувати внутрішні ресурси для подолання психологічних труднощів.

3. Фройд був одним з перших, хто намагався розкрити природу тривоги та хто звернув увагу на казку. У своїх дослідженнях він не зосереджувався на казках безпосередньо, однак підкреслював, що вони містять приховані послання, які відображають складні та глибинні аспекти людської психіки.

Метафора виступає інструментом психологічного впливу у казкотерапії і являє собою основну цінність казкотерапії як методу. Саме вона визначає успішність психотерапевтичного процесу як для дорослих, так і для дітей. Цей психокорекційний підхід спирається на ідею, що вигадана ситуація чи подія приховує глибинний сенс, який допомагає вирішувати складні життєві проблеми.

Казкотерапія не має вікових обмежень. Вона надає можливість покращити процес усвідомлення своїх емоцій, що в свою чергу надає вихід для емоцій напруги, гніву, страху, інших переживань, а також матеріал для інтерпретацій і подальшого обговорення [1].

Як зазначає О. Данілова казкотерапія, як напрямок практичної психології, використовує метафоричні ресурси казки, дозволяє людям розвинути самосвідомість та побудувати особливі рівні взаємодії один з одним. Соціальна перцепція казок, прийняття їх, чи навпаки, не прийняття їх, грають значної ролі у формуванні особистості і духовної культури загалом.

Метафори та образи – це спосіб впливу на підсвідомість, через них людина отримує більше інформації, ніж за звичайної розмови. Казки на людей діють по-різному, залежно від життєвого досвіду та індивідуальних особливостей.

Широка поширеність казок, простота їх викладу та доступність розумінню кожному дозволяє розглядати казки як основний елемент, що формує особливе психо-культурне середовище, в якому відбуваються процеси розвитку і становлення особистості [6].

Зображення внутрішнього світу, думок, почуттів та переживань людини неминуче знаходять своє відображення в текстах, записках та творчій діяльності, яку створює людина. Однак способи й засоби реалізації інтроспекції в літературі залишаються недостатньо вивченими.

Дослідники зосереджувалися переважно на таких поняттях, як точка зору та інтроспекція, що репрезентується у художньому тексті. Найширшим концептом у цьому контексті є інтроспекція, яка беззаперечно має рефлексивну природу.

Рефлексія, з одного боку, є невід'ємною характеристикою суб'єкта та засобом його самопізнання, а з іншого – органічно пов'язана з психікою та ментальністю людини. Уявний (внутрішній) світ постає не просто як дзеркальне відображення зовнішнього світу, а як відображення ідей і смислів.

Інтроекція не лише відкриває приховане чи ще не пізнане, а й творить нову реальність, формуючи майбутнє. Світ символів та уявлень за своєю значущістю не поступається реальному світу.

Текст художнього твору можна розглядати як матеріалізований сигнал, що передає інформацію від одного свідомого суб'єкта до іншого. Він існує лише у свідомості того, хто його сприймає, у той час як сама реальність мислиться нами як незалежна від нашого знання про неї.

Інтроекція є складовою частиною процесу самопізнання та глибокого самозаглиблення, коли людина аналізує свої емоції, відчуття та переживання, зосереджуючись на внутрішньому стані, тимчасово відсторонюючись від зовнішньої дійсності.

Такі переходи від реального світу до аналізу власного внутрішнього стану є природним елементом діяльності людини щодо процесів мислення і, відповідно, відображаються в художній прозі. У художньому тексті можна виокремити кілька рівнів реальності, проте основними є дві сфери: світ подій твору та внутрішній світ персонажа. Останній, у свою чергу, є багатограним та динамічним, постійно змінюючись і відображаючи внутрішні процеси самоусвідомлення персонажа.

Свідомість персонажа виконує функцію переробки інформації, аналізу подій та взаємодії з оточуючими. Ми можемо говорити про інтроекцію тоді, коли персонаж зосереджується на власних думках, емоціях і фізичних відчуттях, осмислює та оцінює події, аналізує мотиви своїх дій та вчинків.

Проте аналіз текстів казок як інструменту інтроекції, також потребує кваліфікованого підходу та чіткого розуміння організації речей в діяльності людини, що стосується процесів мислення. Тому що в процесі написання тексту казки людина може переміщувати свого персонажа між різними віртуальними просторами переходячи від простору аналізу власних думок та переживань, які в тому числі можуть бути реалізовані шляхом порівняння свого персонажа з явищами або подіями, до простору спогадів, де вже будуть переважати описові методи взаємовідносин, ніж аналіз власних почуттів. В окремих випадках також варто виділяти інтроекцію власне автора від інтроекції персонажа, в такому випадку думки людини будуть націлені не на фіксацію свого внутрішнього світу, а на обмірковування подій і можливостей та їх подальший розвиток, для таких випадків більш характерним є зниження емоційності та динаміки описової частини внутрішнього світу персонажу. Казка як один із видів художнього твору буде виступати дієвим інструментом інтроекції, який дізнатися про відчуття, думки, переживання та відношення людини до речей або проблем, проте такий аналіз повинен перш за все будуватися на достатніх знаннях психолога, що проводить метод казкотерапії, а також у правильній організації реалізації даного методу.

Використання казкотерапії у психологічній практиці є ефективним інструментом для здійс-

нення психодіагностики, оскільки казка виступає як проєктивний метод, здатний детально відображати внутрішній світ особистості, його психоемоційні переживання та невирішені внутрішні конфлікти. Казка, завдяки своєму метафоричному і символічному змісту, дозволяє виявити приховані аспекти особистості, такі як підсвідомі страхи, переживання тривоги, стресу, а також вказує на потенційні ресурси та механізми подолання труднощів. У результаті проєкції в казковій образи, людина отримує можливість безпосередньо взаємодіяти з власними емоціями, проблемами та ціннісними орієнтаціями, що сприяє глибшому розумінню власного емоційного стану.

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 наративів, які є проєкцією реальних проблем особистості, ця техніка допомагає поступово змінювати негативні переконання та переживання, розвиваючи нові когнітивні стратегії для вирішення конфліктних ситуацій. Казка сприяє формуванню творчих рішень, дозволяючи вийти за межі обмежених поглядів і побачити альтернативні способи вирішення життєвих труднощів. Зокрема, через метафори, які зустрічаються в казках, людина може віднайти нові моделі поведінки, що ведуть до психоемоційного відновлення, покращення адаптації в соціумі та підвищення загального рівня психічного здоров'я.

Також важливим аспектом є потенціал казкотерапії у розвитку самоусвідомлення, самопошуку та самовдосконалення, що дає змогу індивідууму побачити себе в новому світлі, виявляючи внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів та реалізації особистісного потенціалу. Техніка казкотерапії дозволяє створити безпечне середовище для емоційної розрядки та глибоких трансформацій і зцілень, сприяючи відновленню гармонії між свідомими і підсвідомими рівнями психіки.

У практиці казкотерапії можна застосовувати як народні, так і авторські або спеціально створені казки. Кожен з цих підходів має свої сильні й слабкі сторони. Казки відображають проблеми, характерні для певної особистості з якою працює психолог [3]. Вони містять особливі риси, сприйняття конкретної особи, і представляють актуальну проблему в метафоричному вигляді через образи персонажів та головних героїв.

До основних методів казкотерапії можна віднести такі: рецептурні казки, використання архетипу казки, аналіз казки або її частини та її обговорення, написання власної казки, колективне написання казки, драматерапія казки, медитативні казки (ресурсні, діагностичні), малювання казки [5].

Процес вигадкування казки – це одна з форм творчої самовираженості особистості, яка є відо-

браженням унікального і неповторного життєвого досвіду. Тлумачення цього творчого процесу дає змогу відстежити реакцію особистості на зміни навколишнього середовища, на її потреби, ціннісні орієнтири та їх трансформацію. Казка активує емоційний та когнітивний потенціал людини, відкриваючи доступ до її внутрішнього світу. Завдяки створеній казці є можливість глибше пізнати емоції й відчуття людини. Відсутність суджень, невизначеність вихідного матеріалу, створюють простір для максимальної проекції особистості, даючи можливість досліджувати глибинні структури підсвідомості [2].

Таким чином, казкотерапія як метод психотерапевтичної роботи має глибоке підґрунтя, яке дозволяє використовувати символіку казок для впливу на психологічні процеси та допомоги у подоланні різноманітних емоційних труднощів, зокрема тривожних станів. Завдяки своїй здатності виводити підсвідомі процеси на поверхню, казкотерапія сприяє виявленню та осмисленню складних емоційних реакцій, які можуть стояти в основі тривоги. Однак, вивчення тривожних станів потребує не тільки зменшення симптоматики, а й розуміння їхніх причин та функцій на рівні психічних процесів.

У психологічній доктрині існує розмежування між тривожністю, як стабільної характеристика особистості та тривоги, як тимчасового емоційного стану, пов'язаний зі змінами в нервово-психічній діяльності, однак нерідко ці терміни використовуються як синоніми.

Т. Іванова зазначає, що тривога являє собою багатогранний особистісний феномен, що включає численні фактори. Так, деякі автори розглядають тривогу через призму зовнішніх спостережуваних поведінкових ознак, інші фокусуються на захисних механізмах, треті пов'язують її з минулими переживаннями, а четверті визначають як фізіологічну реакцію, що є підвидом афекту [4].

З урахуванням того, що тривожні стани є складними і багатогранними феноменами, важливо підібрати правильні інструменти для їх оцінки та розуміння. Зокрема, одним з універсальних інструментів для оцінки рівня тривожності є шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, що забезпечує можливість детального вимірювання ситуативної та особистісної тривоги. Окрім того, для оцінки інтенсивності тривожних проявів застосовується Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора, що включає твердження, відібрані з Міннесотського особистісного опитувальника (MMPI), які були обрані на основі їх здатності диференціювати індивідів із хронічними тривожними реакціями, таким чином дозволяючи вимірювати тривожні тенденції.

У контексті дослідження, особливе значення має скринінг респондентів за допомогою цих методик та подальше впровадженні казкотерапевтичного методу для глибшого аналізу емоційних реакцій.

Емпірична частина дослідження складалася з 6 послідовних етапів які були націлені на скринінг респондентів до їх загального ставлення до казок, виявлення рівнів тривоги за двома тестовими методиками та проходження самої казкотерапії. Дослідження проводилося в змішаному форматі, базою дослідження виступили Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова та Національний університет «Одеська політехніка»

Вибірка респондентів складалася з людей вікового діапазону від 20 до 50 років, які мають різні рівні освіти та гендерну належність. Щодо гендерної належності то вибірка розподілилася майже порівну на чоловіків та жінок, серед основних сфер діяльності респондентів було відзначено освіта (студенти), інженерія, приватна підприємницька діяльність, правоохорона діяльність, сфера послуг та діяльність пов'язана з творчістю. Віковий розподіл склав, що 26% респондентів мають вік від 25 до 29 років, 40% від 30 до 39 років, 17% від 40 до 50 років та ще 17% респондентів мали вік до 20 років. Близько 78% респондентів на момент проведення казкотерапії мали вищу освіту, інші 22% отримували вищу або фахову передвищу освіту. Всі респонденти на момент проведення казкотерапії перебували на території України.

Основною ціллю емпіричного дослідження було визначення взаємозв'язку між рівнем тривоги особистості та процесом проходження казкотерапії. Метод казкотерапії полягав у написанні респондентами власної казки, при цьому їх фантазія відповідно до інструкції не була абсолютно нічим обмежена, всі респонденти під час написання власної казки мали достатньо часу для її написання та були відсутні зовнішні фактори, які могли б перешкоджати творчому процесу (шум, стресові ситуації, необхідність швидко завершити роботу), що у свою чергу зробило умови для написання казки максимально сприятливими.

В якості стимульного матеріалу кожному респонденту було надано аркуш паперу з інструкцією по написанню казки. В інструкції респондентам пропонувалося уявити головного героя казки та світ в якому він живе при цьому це міг бути як світ людей так і тварин, або взагалі повністю вигаданий світ. Перед тим як написати казку, респондентам також пропонувалося за необхідності обміркувати сюжет та головного героя. Респондентам було рекомендовано звернутися до таких фундаментальних тем, як розуміння добра і зла, любов, батьківсько-дитячі відносини. Також в якості прийому який міг допомогти написати казку було запропоновано задуматися на яку тему респондентам цікаво було б поговорити прямо зараз, пропонувалося взяти в якості теми проблему, яку респонденти останнім часом прокручували в голові.

За результатами проходження тесту на тривожність до проведення казкотерапії було встановлено такі результати

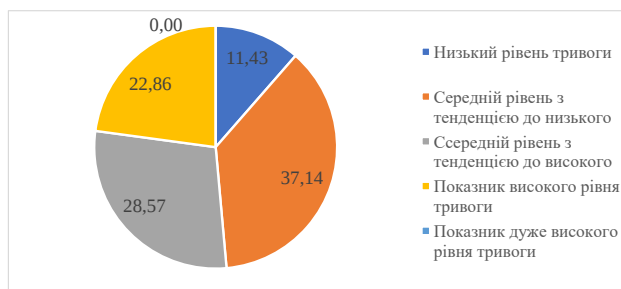


Рис. 1. Визначення рівня тривожності у респондентів до проведення казкотерапії

Результати показника тривоги були розбиті на 5 груп серед них показника дуже високого рівня тривоги у виборці респондентів не було, показник високого рівня тривоги було виявлено у 22,86% респондентів, середній рівень тривоги зі схильністю до високого був визначений у 28,57% середній рівень тривоги з тенденцією до низького рівня визначений у 37,14% та низький рівень тривоги у 11,43%. В цілому результати свідчать про досить високий рівень тривоги в вибірці респондентів.

Після визначення рівня тривоги було проведено невелике анкетування, яке було націлене на визначення відношення респондентів до казок в дитинстві та у теперішньому часі. Серед вибірки респондентів було визначено, що в дитинстві 60% респондентам читали часто казки, 31,4% казки читали рідко та 8,6% казки не читали взагалі. На даний момент було визначено, що 51,4% респондентів не мають улюбленої казки і 25,7% респондентів не можуть визначитись з літературним персонажем, який близький їм за духом.

Перехресний аналіз відповідей респондентів показав, що не можуть визначитись з персонажем та улюбленою казкою в переважній кількості випадків лише ті, кому або не читали казки у дитинстві або читали їх рідко.

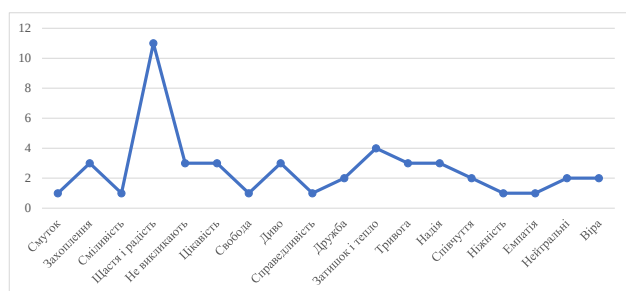


Рис. 2. Виявлені асоціації респондентів до казок

Також за результатами аналізу анкет респондентів було виявлені основні категорії з якими у них асоціюються казки, результати приведені на рисунку 2. Серед найбільш поширених асоціацій були виявлені асоціації характерні відчуттям щастя та радості. Також серед поширених були виявлені такі асоціації як захоплення, цікавість, диво, затишок та тепло, надія, що в цілому свідчить про

позитивне відношення до казок, проте були виявлені також і відповіді що стосується протилежного спектру, а саме тривога, смуток та не викликають асоціацій взагалі, їх кількість від загальних асоціацій склала близько 14%. Аналіз улюблених казок показав що в переважній кількості (52,4%) улюбленими казками респондентів були казки західних авторів серед яких можна виділити таких авторів як Ганс Крістіан Андерсен, Шарль Перро та Брати Грім, також досить велика кількість віддала перевагу фольклорним казкам та стародавнім міфам.

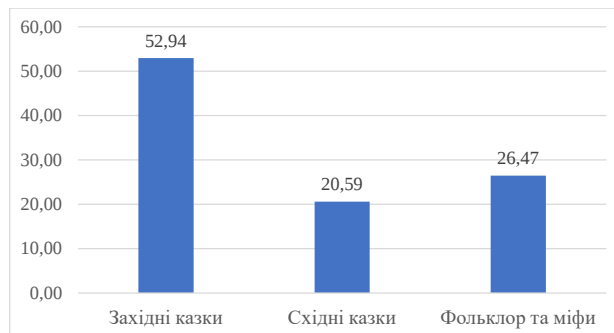


Рис. 3. Розподіл улюблених казок респондентів за авторами

Переважа у виборі творчість Ганса Крістіана Андерсена, братів Грім та Шарля Перро можна пояснити тим, що вона має особливий вплив на духовний розвиток особистості через символіку, архетипи та глибокі моральні уроки. Так казки Андерсена відзначаються глибоким філософським підтекстом та емоційною насиченістю. Найпопулярніші казки, які обирали респонденти такі як «Снігова королева», «Гидке каченя», «Дюймовочка» допомагають дітям та дорослим розвивати чутливість та емпатію, розкриваючись в протистоянні персонажами труднощів, ці казки вчать співпереживати іншим та розуміти їхній біль. Смирнення та віра в себе розвивається через подолання героями труднощів завдяки терпінню та внутрішній силі, а також досить чітко прослідковується духовне зростання через страждання, коли герої жертвують собою заради вищих ідеалів, що виховує почуття відповідальності та любові.

Німецькі фольклористи Якоб і Вільгельм Грім збирали народні казки, які часто містять глибоку символіку та архетипи. Їхні твори «Білосніжка», «Червона Шапочка», «Гензель і Гретель», які обирали респонденти впливають на духовний розвиток через усвідомлення наслідків вчинків оскільки автори наголошують на тому, що добро винагороджується, а зло отримує покарання.

Рішучість та воля формується шляхом стикання персонажів з труднощами, що формують ключову ідею про необхідність не здаватися перед випробуваннями. У казках братів Грім чітко розмежовані добро і зло, що допомагає формувати моральні орієнтири та наголошує на важливості морального вибору.

Французький казкар Шарль Перро у своїх найвідоміших творах розкриває такі ідеї як: перемога труднощів завдяки своїй доброті та наполегливості, розум та кмітливість повинні ставати ключем до успіху, обачливість є необхідною рисою, яка може гарантувати людині безпеку, а також наголошують на важливості довіри та розсудливості у стосунках.

Сукупний розгляд анкет показав, що загальне відношення респондентів до казок позитивне, у багатьох зберіглися улюблені казки та літературні персонажі з якими вони можуть себе асоціювати, а отже метод казкотерапії може бути використаний на даній вибірці, оскільки переважна кількість респондентів вміють через казки відчувати емоції, розуміють загальний конструкт казок та схильні до їх сприйняття і відтворення, що є одним із позитивних факторів для проведення методу казкотерапії у формі написання власної казки.

Наступним етапом було написання респондентами власних казок. Всі казки відрізняються глибинним сенсом та особистісними переживаннями, що показує велику зацікавленість даним методом та дає можливість до подальшого якісного аналізу змісту.

Після написання казок для подальшої роботи всім респондентам було запропоновано пройти коротке опитування про свою казку, де вони могли окреслити ключові моменти казки, які необхідні були для аналізу їх казок, при цьому якщо даний зміст не був розкритий в казці респондентам пропонувалося доповнити його. Дане опитування містило питання про головного персонажа, його характеристики, головну подію у казці, відношення оточення до персонажа, а також для незакінчених або казок негативним фіналом було запропоновано створити позитивний фінал та знайти разом із героєм казки шляхи подолання проблеми яка перед ним повстала.

Ключовим етапом було вимірювання рівня тривоги у респондентів після казкотерапії за допомогою теста Спілбергера-Ханіна, який дозволив оцінити особистісну тривогу, яку можна було порівняти з рівнем тривоги до казкотерапії, а також дозволив виміряти ситуативну тривогу для того щоб мати змогу ідентифікувати процеси які підняла казкотерапія.

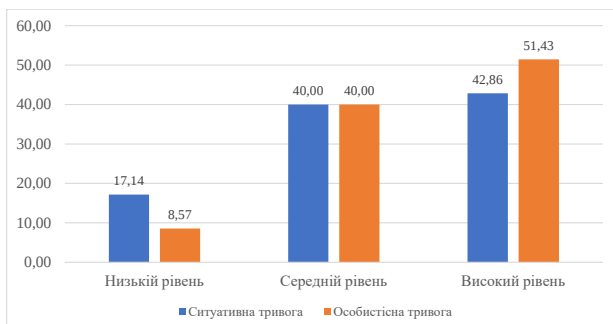


Рис. 4. Результати вимірюної особистісної та ситуативної тривоги після проходження казкотерапії

В цілому результати проведеного виміру тривоги після казкотерапії показали досить високі рівні особистісної та ситуативної тривоги, тому були порівняні результати особистісної тривоги до та після казкотерапії.

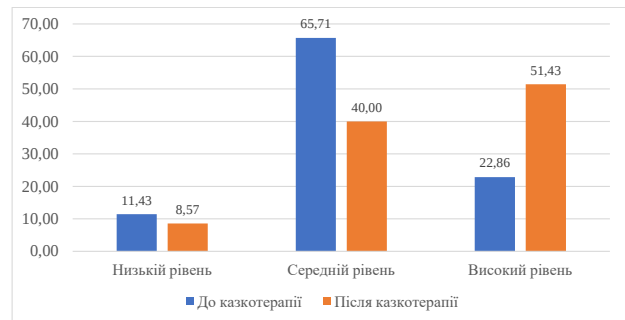


Рис. 5. Порівняння особистісної тривоги до та після казкотерапії

Отримані результати свідчать про те що одразу після проведення казкотерапії особистісна тривога у більшості респондентів зросла, при цьому у 5,7% респондентів спостерігалось збільшення з низького рівня до середнього у 31,4% рівень тривоги збільшився з середнього до високого, у 14,2% рівень тривоги зменшився з середнього до низького, у 2,8% рівень тривоги зменшився з високого до середнього і у 45,9% рівень тривоги не змінився, в цей самий час 43,7% респондентів мали що до, що після високий рівень тривоги, який оцінювався досить високими шкальними оцінками, тому з великою ймовірністю можна зробити припущення про те, що отриманий результат був недостатній для переходу від одного рівня до іншого, однак це не свідчить про відсутність отриманого результату.

Тенденція до позитивного впливу казкотерапії майже в усіх випадках спостерігалась при первинному середньому рівні тривоги, що пов'язано з особистісними ресурсами респондентів котрі мають більш адаптовану реакцію на стресові ситуації та сприйняття певних проблем та викликів. Особи з середнім рівнем тривоги мають кращу здатність до емоційного і когнітивного саморегулювання, що дозволяє їм ефективно сприймати та інтегрувати позитивні аспекти казкотерапії. Вони можуть активно залучатися до процесу, не будучи перевантаженими емоційно, як це часто буває у людей з високим рівнем тривоги, у яких тривога знижує когнітивну гнучкість і здатність адаптуватися до нових терапевтичних умов. Внаслідок цього казкотерапія стає більш ефективною для осіб із середнім рівнем тривоги, оскільки вони можуть краще використовувати її ресурси для зниження стресу та покращення емоційного стану. В ході подальшого інтерв'ю з цими респондентами було відзначено, що процес створення казки допоміг їм краще зрозуміти свої почуття, виразити емоції та знайти вирішення внутрішніх конфліктів. Це дозволило їм знизити рівень переживань і почуватися більш спокійно.

Серед відсотка вибірки у яких не спостерігалась зміна рівня тривоги до та після казкотерапії були відібрані казки респондентів з незмінно високим рівнем тривожності для детального аналізу змісту казки, також разом з цими роботами розглядалися та аналізувалися казки респондентів у яких рівень тривоги зріс для визначення можливих причин, які викликали таку тенденцію.

У ході аналізу та подальшого інтерв'ю виявилося, що ці учасники обрали для своїх казок теми, які спричинили додаткові переживання, пов'язані з травматичними подіями чи складними емоційними станами. Проте ці зміни можуть свідчити про потребу в більш делікатному підході до вибору методу казкотерапії для різних осіб на основі попередньої психодіагностики.

Респонденти у яких рівень тривожності залишився незмінно високим на тому ж рівні зазначили, що відчули такі ж глибинні переживання, як і ті респонденти, у яких рівень тривожності піднявся, однак через початковий високим рівень тривоги суттєвої зміни тривожного стану не було виявлено, що в свою чергу вказує на необхідність застосування більш тривалих методів психотерапії, які враховують потребу в глибшій когнітивній та емоційній роботі. У таких випадках необхідно застосовувати більш структуровані підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія та інші терапевтичні методи, що мають науково доведену ефективність у зниженні тривожних розладів. Ці методи сприяють більш глибокому аналізу і корекції негативних переконань і поведінкових патернів, що є важливими для стабільного зниження тривоги та покращення психоемоційного стану. Тому для таких випадків казкотерапія може використовуватися як додатковий або діагностичний інструмент.

Окрім первинного аналізу отриманих результатів дослідження було також прораховано для отриманого набору даних про тривогу коефіцієнт кореляції Пірсона. Дана кореляція визначалася між рівнем тривоги до проведення казкотерапії та після. В результаті було отримано, що зв'язок між всіма показниками тривоги є суттєвим на рівні 0,01, коефіцієнт кореляції між рівнем тривоги до казкотерапії та особистісної тривоги після склав 0,498 а кореляція з ситуативною тривогою склала 0,483. Найбільший кореляційний зв'язок був отриманий між особистісною та ситуативною тривогою після казкотерапії, який склав 0,798, що свідчить про те що після проведення казкотерапії прослідковується одночасна зміна рівня як особистісної так і ситуативної тривоги. В цілому отримані кореляційні зв'язки підтвердили описані раніше зміни рівня тривоги.

Діагностична функція методу казкотерапії дозволяє виявити приховані емоційні проблеми, конфлікти, психологічні бар'єри, підсвідомі переживання, страхи, бажання та невирішені внутрішні конфлікту респондента, які можуть не бути безпосередньо усвідомлені або вербалізовані.

Результати дослідження показали, що метод казкотерапії є досить неоднозначний при роботі з дорослими, оскільки результати від його впровадження не завжди можна швидко оцінити у часі, через суттєво

більші когнітивні функції дорослих ніж у дітей та накопичені глибинні хвилювання які потребують тривалого опрацювання, та у деяких випадках використання більш структурованих підходів.

Проведене емпіричне дослідження на групі вибірки показало, що ще однією характерною рисою респондентів є дуже високий початковий рівень тривоги, що обумовлюється в першу чергу відчуттям постійної небезпеки та перебуванню індивідів у напруженні від стану війни.

Отримані емпіричні результати дослідження вказують на те, що метод написання казки не є універсальним рішенням для зниження тривожності. Учасники з різними рівнями тривожності показали різні результати: для деяких цей метод виявився корисним, інших підштовхнув до вивільнення глибинних переживань, що і являє собою терапевтичний ефект казкотерапії, однак потребує подальшої роботи з такими станами. Зростання тривожності у деяких респондентів, ймовірно, можна пояснити тим, що вибір теми казки торкається болючих і травматичних тем. Водночас для інших респондентів казкотерапія стала способом знайти вихід із ситуацій, що викликали тривогу.

Це дослідження також показує, що індивідуальні особливості респондентів мають важливе значення для результатів терапії. Психологічний стан, вік, життєвий досвід, тип тривожності, її інтенсивність та тривалість перебування у такому стані – усі ці фактори можуть впливати на ефективність методу казкотерапії, тому даний метод може використовуватися як один із методів терапії так і слугувати додатковим методом психодіагностики, при цьому спосіб використання конкретного методу казкотерапії повинен визначатися в залежності від стану особистості та її психологічної готовності до розуміння деяких несвідомих процесів через метафоричні образи казки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Василевська О. Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6 с. 24–31.
2. Данилюк І., Зольникова С. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *Psychological journal*. 2019. № 5(6) с. 161–173.
3. Жебелева П. В. Казкотерапія як засіб психологічної допомоги особистості. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. № 7 с. 284–291.
4. Іванова, Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2020. № 6 с. 72–78.
5. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 152 с.
6. Danilova H., Vasilioglo I. Psychotherapeutic effect of fairy tales G.Kh. Andersen on the formation of the Person through the prism of the Christian aspect in the cultural and historical space (an empirical study among the youth of Odessa) *The scientific – practical magazine.-Kishinev*. 2017 Vol. № 1-2(30) p. 26–33.