

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
« 01 » червня 2022 року

УДК 159.98:398.21

## **КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка 465 групи

**ГАРАСЮТА Дар'я Валентинівна**

**Науковий керівник:**

доктор психологічних наук, професор

**ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна**

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 03 » червня 2022 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **Гарасюті Дар'ї Валентинівні**.

1. Тема роботи: «Казкотерапія як засіб впливу на формування життєвого сценарію дорослої особистості» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.
2. Об'єкт дослідження – життєвий сценарій дорослої особистості.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості впливу казкотерапії на формування життєвого сценарію дорослої особистості.
4. Завдання дослідження:
  - 1) проаналізувати та узагальнити теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену впливу казкотерапії на формування життєвого сценарію особистості;
  - 2) розглянути особливості застосування казкотерапії у роботі психолога;
  - 3) обґрунтувати критерії, показники та дати характеристику життєвому сценарію особистості;

4) визначити структуру феномену казкотерапії та описати покомпонентний склад методу;

5) обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу казкотерапії на формування життєвого сценарію особистості.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна</b> завідувачка кафедри психології, доктор психологічних наук, професор	25 вересня 2021 року _____	25 травня 2022 року _____

## 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні основи дослідження впливу казкотерапії на формування життєвого сценарію дорослої особистості.	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей впливу казкотерапії на життєвий сценарій дорослої особистості.	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	20 червня 2022 р.

Студентка \_\_\_\_\_

Дар'я ГАРАСЮТА

Науковий керівник \_\_\_\_\_

Ірина ЛИСЕНКОВА

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КАЗКОТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Розуміння методу казкотерапії в психологічній науці.....	7
1.2. Поняття та складові життєвого сценарію в психотерапії.....	18
1.3. Особливості впливу казок на життєвий сценарій дорослої особистості.....	26
Висновки до першого розділу .....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ КАЗКОТЕРАПІЇ НА ЖИТЄВИЙ СЦЕНАРІЙ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	41
2.1. Методичне забезпечення експерименту для виявлення впливу казкотерапії на дорослу особистість.....	41
2.2. Аналіз діагностичних та терапевтичних можливостей казкотерапії на основі емпіричного дослідження.....	48
2.3. Змістовні та процесуальні аспекти запропонованої корекційної програми впливу казкотерапії на життєвий сценарій дорослої особистості.....	53
Висновки до другого розділу .....	64
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	78

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Буденна поведінка людини визначається її розумом і установками, отриманими у минулому, а своє майбутнє вона може лише планувати. Відповідно до своїх життєвих сценаріїв люди чинять тим чи іншим чином, визначаючи своє існування.

Проблема вивчення та наявності умови управління власною долею завжди хвилювало людство. Долю боялися, її намагалися умилостивити або минути. Наші пращури, займаючись вихованням дітей, розповідали їм цікаві історії. Не поспішаючи покарати дитину, що провинилася, вони вели розповідь, з якої ставав ясним сенс вчинку, а багато звичаїв оберігали малюків від напастей, вчили їх життю. Це сьогодні, спираючись на віковий педагогічний та психологічний досвід, ми говоримо, що подібні історії були не чим іншим, як основою казкотерапії.

Сьогодні виявлення та корекція життєвого сценарію, що визначає поведінку і долю людини є актуальними. Це обумовлено зміною культури в цілому, зміною соціальних ролей, різними сімейними проблемами, підвищеним рівнем стресу та зниженням рівнем здоров'я.

Питання про те, як минуле присутнє в нашому теперішньому, не могло не зацікавити і психологів. У 1960-1970-х років вийшла велика кількість робіт, присвячених вивченню проблеми трансгенераційної передачі. Ф. Дольто, Н. Абрахам, а також І. Бошормені-Надь виявили складну проблему як не вирішені конфлікти, таємниці, «невисловлене», передчасні смерті, вибір професії та ін. передаються з покоління до покоління. Джерела повторень не усвідомлюються і навіть раціоналізуються.

На сучасному етапі розвитку казкотерапія об'єднує у собі низку наук: психологію, педагогіку, культурологію. Основна мета казкотерапії полягає у гармонізації особистості шляхом розвитку здатності до самовираження й самопізнання, розкритті її творчого потенціалу.

У наукових пошуках Х. Дикмана, З. Фройда, Е. Фромма, М.-Л. Фон Франц, К. Юнга та ін. розроблялася методологія сучасної казкотерапії. Зокрема, на думку К. Юнга, легенди, міфи, казки значною мірою полегшують процес індивідуалізації саморозвитку особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим і свідомим «Я».

Дослідження з казкотерапії широко представлені в роботах сучасних зарубіжних науковців І. Вачкова, А. Гнезділова, Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, Л. Короткової, Г. Малейчука, А. Наговіцина, Н. Оліфірович, В. Пономарьової. Авторами здійснено спробу дати визначення казкотерапії, розроблено методичні та вікові підходи до її застосування.

Українські науковці Ю. Алімова, О. Бреусенко-Кузнецов, М. Заброцький, І. Лисенкова, О. Мартиненко, Г. Мікляєва, В. Солодухов, Л. Терлецька, Р. Ткач ґрунтовно вивчають теоретичні та практичні аспекти роботи з казкою, форми й особливості її впровадження в індивідуальну та групову роботу. Слід зазначити, що практична психологія використовує казкотерапію й як самостійну форму терапії, й як засіб відпрацювання інших видів діяльності практичного психолога. Зокрема, методи і прийоми казкотерапії широко застосовуються в діагностичній, розвивальній, корекційній роботі, психологічному консультуванні.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив казкотерапії на формування життєвого сценарію дорослої особистості.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати та узагальнити теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену впливу казкотерапії на формування життєвого сценарію особистості;
- 2) розглянути особливості застосування казкотерапії у роботі психолога;
- 3) обґрунтувати критерії, показники та дати характеристику життєвому сценарію особистості;

4) визначити структуру феномену казкотерапії та описати покомпонентний склад методу;

5) обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу казкотерапії на формування життєвого сценарію особистості.

**Об'єкт дослідження** – життєвий сценарій дорослої особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості впливу казкотерапії на формування життєвого сценарію дорослої особистості.

**Методи дослідження.** Для вивчення проблематики та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); *методи математичної статистики* (кореляційний аналіз К. Пірсона, оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерій Стьюдента).

Психодіагностичний комплекс методик склали: Опитувальник рівня фіксованого емоційного ставлення людини (В. Макаров), Тест Берна, «діагностика улюблених творів», складання та діагностика власної казки «Казка про моє життя».

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 50 осіб чоловічої та жіночої статі студенти старших курсів та педагогічний склад віком від 20 до 40 років.

**Теоретична та практична значущість.** Практична значимість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані в діяльності психологів-консультантів з метою розробки тренінгових занять по виявленню і корекції життєвого сценарію. Теоретичний та емпіричний

матеріал даної роботи може бути використаний при розробці робочої програми з виявлення життєвого сценарію на основі методу казкотерапії.

Програма та результати корекційної роботи стануть у нагоді спеціалістам психологічних служб і можуть бути впроваджені при консультативній і психокорекційній роботі з людьми різної вікової категорії.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на Всеукраїнській науково-методичній конференції: «Могилянські читання – 2021: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (Миколаїв, 2021).

**Структура роботи.** Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого і другого розділу, загального висновку, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 87 сторінок, основний зміст викладено на 70 сторінках. Робота містить 7 таблиць, 6 рисунків. Список використаних джерел складає 77 праць українських та зарубіжних авторів.



## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КАЗКОТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Розуміння методу казкотерапії в психологічній науці

У людській цивілізації казкотерапія має поважний вік – не одне тисячоліття. В даний час у розвитку казкотерапії виділяють 4 етапи. Першим етапом розвитку казкотерапії є усна народна творчість. Його витoki губляться в глибині століть, але процес усної творчості триває донині. До нього увійшли притчі, казки, байки, метафори, міфи, які завжди передавалися з покоління в покоління, несучи багатовікову мудрість народу. Другим етапом розвитку казкотерапії є збір і вивчення казок і міфів. Ці дослідження пов'язані з іменами К. Юнга, Л. Фон Франц, Б. Беттельхайма [5].

Юнг побудував мости між мудрецьми Сходу і психологами Заходу. У його дизайні лежить символ. Символ, як і метафора, передає щось більше, ніж здається на перший погляд. Вся картина нашого психічного світу опосередкована символами – архетипами. Архетипи – це вроджені елементи людської психіки, це метафоричні прототипи, які мають багато етапів еволюції людини. Є архетипи батька, матері, мужності, жіночності, дитинства тощо. Розшифровка глибинної архетипності казкових образів дозволяє зрозуміти найскладніші спонукання і закони людського життя. Процес пізнання прихованого сенсу казок і міфів триває донині. Третій етап - це сценарій вашого життя. Е. Бірн зазначав, що конкретна казка може бути життєвим сценарієм для людини [57].

Сценарій – це життєвий план, що розгортається поступово, що формується в ранньому дитинстві, переважно під впливом батьків. Це той психологічний імпульс, який формує долю людини незалежно від її вільного

вибору, а потім перетворюється на життєвий сценарій. Можна помітити явну схожість між казками чи міфами та реальними людьми. Завдяки цьому етапу розвитку казкотерапії стало можливим допомогти людині побачити, як розвивався її життєвий сценарій, в які тупики і пастки він заводить людей, а головне – допомогти людям вийти з цих глухих кутів і створити власну долю. Четвертий етап – комплексна казкотерапія. Цей етап пов'язаний з розумінням казкотерапії як цілісної виховної системи, перевіреної багатьма поколіннями наших предків.

У своїй книзі «Гуру: метафори психотерапевта» Ш. Копп розповідає про рятівну роль казок у його дитинстві та про те, як він пізніше знову відкрив виховну силу легенд і казок. Наукові міркування і дослідження не торкаються душі, а казки, міфи, метафори, створені різними культурами світу, занурюються в його глибини. Зараз казки набули поширення в педагогічній і психологічній системах. Знання про багато чого в педагогіці дають через казки, метафори, притчі. І в педагогіці, і в психології активно використовується методика «Створи казку» [14].

У вітчизняній психології присвятили себе вивченню казок Т. Зінкевич-Євстигнєєва, С. Чарняєва, А. Гнізда. Їм зібрано та опрацьовано величезний казково – метафоричний матеріал, як авторських, так і дидактичних оповідань, оповідань, притч, який використовують не лише психологи, а й педагоги у навчально-виховному процесі. З вищесказаного видно, що казкотерапія – це дійсно багатогранний метод, який затребуваний не тільки в психології, а й в інших сферах життя. Метод казкотерапії спрямований на різноманітні вікові групи, це його перевага. Це один із найбезпечніших способів самопізнання, діагностики та корекції особистісних проблем, що набирає популярність зараз [17].

Специфіка лікувального (цілющого) ефекту казкотерапії полягає у легкому проникненні в глибини підсвідомості та подоланні захисних механізмів психіки. Казкотерапія може виступати як самостійний метод, а також як техніка в рамках інших психоконсультативних методів.

Казка як психотерапевтичний метод представляє інтерес як для вітчизняної (Т. Зінкевич-Євстігнєєва, І. Вачков, Є. Лісіна, М. Осоріна, С. Савченко, В. Барабохіна, О. Івановська та ін.), так і для закордонної психології (Е. Берн, Е. Фромм, Е. Гарднер, Ж. Годен та ін.). Спектр дії цього методу досить широкий. Він допомагає розв'язувати наступні проблеми: неприйняття себе, слабкість, складності в осмислення власного життя, інфантилізм, прояви агресії, самотність, безвідповідальність, формування ієрархії цінностей, відсутність відповідальності, проблеми у відносинах з людьми, яким потрібно підкорятися ін. Сила казки полягає (терапевтична сила) у сукупності архетипів, що становлять її зміст, що пройшли багатовікову еволюцію і підсумовуючи ментальний досвід предків. У символічній формі казка зображує типові архетипи, у метафоричній формі що зафіксували історію людства. Тому наша підсвідомість легко відгукується на мову казки, нехай і не завжди зрозуміла власне свідомості [25].

Іншою важливою перевагою казки є те, що вона не дозволяє клієнту свідомо підмінити нагальні проблеми, замаскувати їх, перебільшити чи применшити, спотворити. Цю особливість казкотерапії містко сформулювали Г. Булгакова та Є. Іванова. За думку авторів, «на початковому етапі казка дозволяє налагодити контакт і активізувати випробуваного, а також у швидкій та щадній формі окреслити його проблемне поле, з'ясувати, що на цей час його більше турбує. Крім того, у піддослідних менше можливості спотворювати або приховувати інформацію, оскільки казкова історія витягується з несвідомого і виявляється мовою метафор, а чи не відкритим текстом» [21].

Е. Берн звернув увагу на те, що життєвий сценарій окремої людини може нагадувати сюжет будь-якої казки. У літературі зазначається, що казка є як способом аналізу сценарію, і джерелом його формування (у дитячому віці). Завдання терапії полягає у виявленні чинного життєвого сценарію (діагностичний напрям), оцінки його на ефективність у подальшій

перспективі (прогностичний напрям), у заміні невдалого сценарію більш успішний (психокорекційний напрям).

Сценарій життя закладається в дитинстві, чільну роль при цьому грають батьки. Казки є далеко не єдиним, а одним з багатьох чинників, що впливають на вибір життєвого шляху. Улюбленою казкою дитину може стати улюблена казка батьків; значення має інтонація, з якою прочитується казка, а також ставлення дорослих до подій та їх інтерпретація. У казці може міститися життєва установка (більше художніх і рідше у народних). Так, казки «Сіра шия», «Червоні вітрила» «Спляча красуня» дають установку на пасивне очікування, а не на подолання труднощів; «Русалочка» та «Попелюшка» – жертвопринесення (у зокрема, чоловікові); «Червона шапочка» – програма жертви (установка на згвалтування); «Гидке каченя» – вибір стратегії переможця (в останній казці закодована позитивна програма (на відміну від попередніх). З цього не слід, що казки читати дітям не треба, але потрібно їх обговорювати доступному рівні розуміння, формуючи антистратегії [37].

Зупинимося докладніше на аналізі життєвих сценаріїв, закладених у казках. Наприклад, у казці Ш. Перро «Спляча красуня» головній героїні не надається вибір, вона є заручницею обставин. Принцеса буде все життя чекати на принца і не прокинеться, поки він її не поцілує. При цьому вона зобов'язана одружитися з тим, хто її поцілує (Можливо, це буде не та людина, яку вона дійсно любить).

Під поцілунком можна розуміти і допомогу, і перші серйозні відносини, та ін. Дуже схожий сценарій міститься у казці А. Гріна «Яскраво-червоні вітрила», згідно з яким дівчина повинна чекати принца на кораблі з червоними вітрилами (хоча, по суті, колір вітрила у житті ролі не грає, як та багато іншого, крім власне взаємин). Людина, яка має подібні жорсткі орієнтири, може прогаяти справжнє щастя. Казка Д. Мамина-Сибиряка «Сіра шийка» також містить заклик до тривалого терплячому очікуванню допомоги з боку, інакше не маючи шанс на порятунок [15].

Інші стратегії жертвопринесення закладені у казках «Русалочка» (Г. Андерсен) та «Попелюшка» (існує кілька інтерпретацій різних авторів – Ш. Перро, брати Грімм, Дж. Базіле), коли головні героїні заради світлого майбутнього обов'язково повинні страждати. Крім цього, в історії про Попелюшку є невиправдана установка на щасливий кінець, безоглядна впевненість у якому змушує знову та знову йти на жертви. Широко відома казка про Червону шапочку є європейським фольклором, художньо переробленим Ш. Перро та братами Грімм. Історія розповідає про неслухняну доньку, не кохану своєю матір'ю і послав її через ліс до бабусі. Дівчинка порушила побажання матері і заговорила з вовком, який пізніше з'їв і її, і бабусю. Нелюба дитина (Червона шапочка), відчуваючи негативне ставлення до себе спеціально порушує всі заборони тих, хто до неї погано відноситься. Відповідно мати, забороняючи їй спілкуватися з вовком, навпаки підштовхує до цього. Джерела складнощів, з якими зіткнеться дівчина в дорослому житті, йдуть своїм корінням в дитинство, коли відбувалася закладка взаємин матері та доньки.

Життєвий сценарій казки Г. Андерсена «Гидке каченя» є позитивним і виховує переможця, який пройшов непростий шлях. Цей твір у людському житті має кілька втілень: пошук ідентичності, а також сценарій «некрасивої» жінки. В першому у разі каченя не є бридким, воно є іншим. Людина знаходить себе, коли духовно знаходить собі подібних. У другому випадку жінка є привабливою, але переконаність у зворотному, заважає їй бути собою. Дивлячись на себе (не лише зовнішність, а й характер, розум і т. д.) очима інших (часто матері), бридкі каченята миряться з негативним до себе ставленням все життя із боку різних людей. Від переможця у цьому сценарії те, що людина не має негативних, що приписуються їй якостями, але постійно працює над своїми недоліками, які не є значними [32].

Вибір казки психологом обумовлений проблемою клієнта. Так, відома казка Л. Пантелєєва «Дві жаби» підходить як дорослим, так і дітям. Вона застосовується у трагічних ситуаціях, коли у клієнта опускаються руки, він

втрачає сенс життя, проблема здається нерозв'язною і йому не під силу. Орієнтуючись на підлогу, можна працювати з казками, де головні герої жінки («Крошечка-Хаврошечка», «Сестриця Оленка і братик Іванушка», «Морозко», «Снігуронька», «Червона квіточка» С. Аксакова, «Пані Метелиця» братів Грімм, «Попелюшка» та «Спляча красуня» Ш. Перро ін.) або чоловіки («Царівна-Жаба», «Кіт у чоботях» та «Олов'яний солдатик» Г. Андерсена, «Хлопчик з пальчик» та ін) [24].

Терапевтичний потенціал казок може бути використаний під час аналізу та розв'язанні конкретних проблем: «Спляча красуня» – робота з людьми, пережили кризу; «Хлопчик з пальчик» – робота з людьми, які дитинстві були покинуті батьками; «Сіра шия» – робота в сім'ях, яких є особлива дитина. У казці міститься готова стратегія, сценарій поведінки, відштовхуючись від якого можна виробляти свій спосіб дії, схожий на пропонування або, навпаки, суперечливий йому.

Усвідомлення життєвого сценарію відбувається за допомогою створення власної або аналізу вже готової казки. Т. Зінкевич-Євстегнеєва виділяє народну, художню, дидактичну, медитативну, психодіагностичну, психокорекційну, психотерапевтичну казки.

Сюжет будь-якої готової казки, як правило, розгортається по типовому плану: народження героя, життя в рідному домі, розлучення, вибір життєвого шляху, перевірка на «чисте» серце, знайомство з персонажами майбутніми помічниками і т. д. Найбільшу цілющу силу мають народні (міфи) та художні казки, оскільки несуть у собі конструктивний сценарій життя [49].

Художні авторські казки (Ш. П'єро, Г. Андерсен, брати Грімм та ін.) вимагають більшої обережності через суперечливе розвитку подій, можливого негативного результату ситуації, що склалася, повороту сюжету, що підпорядковується фантазії письменника. Винятком є дидактичні казки, що мають педагогічні цілі та не створені задля аналізу життєвого сценарію. Останні три види (психодіагностичні, психокорекційні, психотерапевтичні) дозволяють з прикладу казки проаналізувати життєвий шлях, оцінити його

ефективність, виділити неуспішні повторювані способи поведінки, знайти альтернативні способи, звільнити та активізувати внутрішні духовні ресурси людини, направивши їх на творчі, особистісні цілі. Когнітивний (аналітичний) компонент казкотерапії набуває значущості у підлітковому віці; до цього періоду для виникнення інтересу було досить емоційного та творчого компонентів.

Створення терапевтичної казки в широкому сенсі має підкорятися правилам, сформульованим Р. Ткач [20]:

- 1 – казка має розглядати подібну проблему, але не ідентичну;
- 2 – у зміст казки описується замінний спосіб поведінки, що надає самостійний вибір або за допомогою спеціаліста;
- 3 – розвиток сюжету відповідно до певної послідовності («жили-були...», «і раптом одного разу...», «через це...», кульмінація, розв'язка, мораль казки). Застосовувати психотерапевтичну казку на практиці мають право лише спеціалісти [21].

Орієнтовний план казко терапевтичної сесії може містити у собі кілька етапів:

1. Ритуал «входження» в казку, що передбачає будь-яку дію, що символізує початок чарівної історії: читання певного вірша чи прослуховування музики, можливо, з паралельним виконанням рухів.
2. Власне читання чи розповідання казки. Театралізація (обігрування) сутєвих для клієнта моментів.
3. Обговорення та аналіз казки. Вичленовується головний герой, аналізуються його вчинки та його причини; виділяються події, що виконали функцію пускового механізму тощо. цінність цієї казки, її повчальна сила
4. Застосування арттерапевтичних методів: малювання, ліплення, робота з піском та ін.
5. Ритуал «виходу» з казки.
6. Етап рефлексії та підбиття підсумків. На підставі зібраної інформації ведучий дає особистісну характеристику (учасникам) сесії.

До методів казкотерапії відносять:

1. Робота з відомою казкою.
2. Вигадування з подальшим аналізом своєї казки.
3. Робота із сюжетом казки за допомогою арттерапевтичних технік.
4. Обігрування сюжету казки, її окремих епізодів.
5. Завершення будь-якої казки, тобто переписування її кінця [7; 12].

Опишемо практичне виконання казкотерапії стосовно таких специфічних видів роботи, як:

- 1 – ознайомлення з казкою, підготовленою фахівцем;
- 2 - розповідь улюбленої казки;
- 3 – створення казки.

Перший вид роботи - краще з ентузіазмом розповідати історію, заздалегідь підготовлену терапевтом, ніж читати її, уважно спостерігаючи за клієнтом. Для оповіді казки повинен бути характерний настрій, оповідач повинен бути в стані легкої глибини, що досягається медитативними прийомами багаторазового повторення, рівномірним голосом, співом, прислів'ями та приказками. Паралельно з розгортанням сюжетної лінії записуються пантоміми, установки людини, симпатії і антипатії, невербальні репліки. Правильно було б співвідносити всі реакції з подіями казки, а не окремо від них.

Другий вид – це улюблена дитяча казка, яка запам'ятовується. Ця казка, як правило, в спрощеному вигляді містить відомості про сценарії, закладені батьками, нав'язані з дитинства. Діагностична цінність - це ідентифікація себе з щасливим або невдалим персонажем.

Третій вид роботи — твір власної казки, що дає найбагатший матеріал для аналізу. Психолог повинен уважно розглянути цю роботу з різних сторін, жодні факти чи їх переплетення не є випадковими, а символічно розкривають риси особистості. Створюючи казку, клієнт актуалізує три рівні проєкції: по-перше, індивідуальні соціальні орієнтири та архетипи; по-друге, педіатричні відмінності, що відображають онтогенез обличчя; по-третє, реальний досвід,



який зараз турбує клієнта. Прослухавши казку, психотерапевт може зробити попередній висновок про те, на які аспекти потрібно звернути увагу. Аналіз казки (улюбленої чи вигаданої) передбачає постановку запитань: «Про що ця казка?», «Чому події розгортаються саме так?», «Що означає казка?», «Чому вона навчає?», «Які причини героїв героїв?», «Яка була ситуація, якби головний герой вчинив інакше?», «Яке відношення ця казка має до реального життя?» і т.д [9].

Завдяки грамотному застосуванню методу казкотерапії згладжуються відносини клієнта і терапевта, що вивільнилася енергія прямує на роздуми та обговорення; висвічуються витіснені епізоди індивідуального шляху; заповнюються інформативні прогалини про етапи життя; розкриваються особистісні конфлікти та стимулюється роздум над ним; пошук нових розуміння типових ситуацій, а також конструктивних варіантів поведінки; формування адекватного сприйняття неоднозначних ситуацій, генерування альтернативних варіантів сприйняття; розвиток позитивного ставлення до проблеми. Інформативним є не лише вибір казки клієнтом, а й її подальше обговорення. Аналіз казки відбувається за такими параметрами – виявлення та оцінка головного героя, техніки взаємодії з навколишнім світом, явні та приховані мотиви героя, основна ідея казки та її зв'язок із реальністю. У результаті виявляються архетипічні образи, присутні у казці; соціальні установки, що зумовлюють хід казки; актуальні емоційні стани клієнта у ключові моменти сесії. В результаті стає видно, чим в цей час живе клієнт, яка проблематика його непокоїть; які методи та техніки тепер є найбільш ефективними [53].

У запропонованій казкотерапії всі казки можна розділити на кілька типів:

Розповіді про життєвий шлях: про життєві цілі, «покликання», «обов'язки у світі», «життєву справу», реалізацію здібностей і талантів, саморозвиток і духовне зростання, розкриття справжніх потреб людини. А

назви таких оповідань часто характерні для «Як Іван дорогу знайшов», «Досі...», «В жіночому тілі».

Історії про засуджених: як зустріти свого партнера, ким він (вона) має бути, причини, чому довгоочікувана зустріч не відбувається, як вийти заміж, про кохання та невротичну взаємозалежність. Наприклад, «Як зустріти Красуні Василю Принц», «Як повірити Алісі в зустріч з коханням».

Розповіді про сімейне життя: про шлюбну сумісність, про вирішення конфліктів у сімейному житті, про взаєморозуміння батьків і дітей. «Як знайти спільну мову з Оленою Мудрою з царем Іваном», «Як сокіл пташенят виростив, розуму навчив».

Історії про зовнішній вигляд і здоров'я: розповіді про тіло, залежності, ожиріння, психологічні причини різних захворювань та ресурси здоров'я. «Куди піде Вакула, коли у нього болить нога?», «Чарівне зілля для принцеси», «Казка про добро здоров'я», «Омолоджуючі солодощі».

Історії про кар'єру та гроші: визначення поняття «ділове життя», професії, шляхи кар'єри, шляхи збільшення клієнтів, збільшення доходів, популярності. «Як Соломон поділився мудрістю», «Як безтурботна царівна знайшла власну скатертину і здобула доброї слави», «Чудові вітрила натхнення для написання твору».

Розповіді про особистісні якості та розвиток: «Історія Леона», «Про добро і зло в житті Мар'яни», «Ангели і демони», «Чарівна сопілка, щоб завжди знайти те, що потрібно».

Історії дорослішання: про жіночі та чоловічі посвячення. Наприклад, історія подолання страху переходу на нову роботу підходить до відповідної казкової назви «Про майбутнє царя Олексія в замку чарівника». Назва казки може народитися як до написання казки, так і після неї.

Цікавою формою є самотерапія казкою. Ефективність самотійної роботи відчувається вже у процесі написання. Важливим є попередній настрій: правильним буде прийняти наявність певних складнощів, труднощів, хай навіть не до кінця усвідомлюваних. Саме в основній ідеї казки

полягатиме особистість проблема. Створення розлогої історії допоможе людині поглянути на себе з боку, а значить краще себе дізнатися та зрозуміти. Розв'язка вигаданої казки грає важливу діагностичну роль, розкриваючи позитивний або негативний сценарій. Повний цикл самостійної роботи над казкою завершується прочитанням казки іншою людиною, яка може поділитися власними враженнями та помітити аналогії з життям чи причино-наслідкові зв'язки, які вислизнули від уваги автора.

Недитячі казки відрізняються метафоричністю змісту, меншою конкретністю, розмитістю сюжету, глибоким завуальованим змістом, що вимагають ретельного аналізу. Проблемна область розширюється до внутрішнього світу персонажа, виходячи за рамки зовнішніх об'єктивних труднощів (немає вдома, немає їжі, немає друзів). Складність казки підвищується: персонаж може мати все, але не мати щастя; персонаж може вибирати менші блага (а не більші), керуючись своїми внутрішніми мотивами. Рекомендованими казками для молодих та дорослих людей можуть бути твори Р. Блаво, братів Грімм, Р. Ткач, Т. Пратчетта, «Аліса в країні Чудес» та ін.

До певних обмежень казкотерапії можна віднести своєрідне упередження окремих клієнтів щодо казки як серйозного методу психотерапії, яке згодом може зникнути, але, проте, не дозволяє використовувати казкотерапію на перших етапах. Іншою перешкодою може бути сильно розвинене логічне мислення, сковує генерацію асоціацій, образів, символів, що є, сутності, мовою, якою розмовляє казка. Казкотерапія, будучи молодим методом психотерапевтичної роботи, користується великим успіхом у спеціалістів у роботі як з дітьми, так і з дорослими. Не дивлячись на ігрові форми роботи з нею, завдання, які вирішуються з допомогою казки належать до серйозних.

В окремих випадках тільки казка може зняти затискач, розкріпачити клієнта, змусити його відчувати та посміхатися.

## **1.2. Поняття та складові життєвого сценарію в психологічній науці**

Життєвий сценарій – це складний набір несвідомих паттернів, заснованих на фізіологічних реакціях виживання, які переплітаються з власними інтродекціями життєвого досвіду, виникаючі в умовах стресу, в будь-якому віці, які гальмують спонтанність і обмежують гнучкість у вирішенні проблем, підтримці здоров'я та відносин з людьми.

Сценарії часто розробляються немовлятами, маленькими дітьми, підлітками та навіть дорослими як засіб подолання важких життєвих ситуацій, які неодноразово не задовольнили основні потреби. Ці несвідомі паттерни скоріше за все, були сформовані, закріплені та відпрацьовані протягом кількох вікових періодів розвитку в результаті схожих ситуацій із значимими людьми. Такі життєві сценарії є несвідомими психологічними системами організації і саморегуляції, насамперед, вони формуються з несвідомих спогадів і виражаються через фізіологічний дискомфорт, ескалації або мінімізації афекту, а також перенесення що відбуваються у повсякденному житті.

Ці несвідомі моделі відносин, схеми або життєві плани впливають на реакції та очікування, які визначають для нас світ, в якому ми живемо, формують нас як людей, та якості міжособистісних стосунків, які ми матимемо з іншими. Закодований фізіологічно у тканинах тіла та біохімічних процесах, ефективна як підкоркова стимуляція мозку та когнітивних у формі переконань, установок і цінностей, ці реакції утворюють схему, якою ми керуємося на протязі життя. Такі сценарії включають складну мережу нейронних шляхів, сформовані як думки, біохімічні та фізіологічні реакції, фантазії, моделі відносин і важливі процеси гомеостатичної саморегуляції організму. Сценарії, сформовані з фізіологічних реакцій для виживання, емпіричних висновків, невдач у стосунках, тривалих розладів, нехтування, а також хронічного шоку та гострої травми, все це вимагає психотерапії, де

терапевтичний зв'язок є центральним і проявляється через повагу, надійність, турботливої, залученої, кваліфікованої емпатійної людини [36].

Д. Боулбі також писав про несвідомі моделі та описані біологічні моделі, тривалий фізичний та емоційний зв'язок у створенні інтуїтивного ядра, з якого випливає весь досвід себе та інших. Боулбі називав ці моделі внутрішніми робочими моделями, які є узагальненням минулих переживань. Теорія Боулбі надає модель для розуміння того як інстинкти виживання та несвідомі реакції або паттерни дітей можуть формувати «внутрішню робочу модель», попередник несвідомого життєвого сценарію.

Життєвий сценарій особистості є складний несвідомий феномен. Його дослідження ускладнюється тим, що в структуру сценарію входять різні елементи, більшість яких самою людиною не усвідомлюється. Так, наприклад, людина найчастіше усвідомлює повторювані події у своєму житті, які не призводять до конструктивного результату, може оцінити наслідки цих подій. Але причини їх виникнення та механізм, що забезпечує деструктивну повторюваність, майже завжди лежать поза зоною свідомості особистості.

Проте дослідження життєвого сценарію часто у край необхідне. Без повного усвідомлення самого сценарію, а також причин його виникнення та механізмів, що запускають руйнівні життєві події, неможливо звільнитися від сценарного впливу на своє життя. Крім того, дослідження життєвого сценарію особистості має наукову цінність: досі неясна структура явища, призначення сценарію, не визначено переліку елементів, що входять до структури життєвого сценарію [15].

Своєю появою термін «життєвий сценарій особистості» завдячує Е. Берну – засновнику транзактного аналізу у психологічному консультуванні. У цьому напрямку основний спосіб діагностувати життєвий сценарій людини – це спостереження за ним у процесі індивідуальної та / або групової роботи, що супроводжується наповненням сценарних запитань.

Спостереження за клієнтом у процесі психологічної роботи – це основний метод, за допомогою якого транзактні аналітики виявляють життєвий сценарій особистості. Е. Берном були описані звані ознаки сценарію – особливості поведінки клієнта групи, якими можна назвати момент включення особистості свій сценарій. Ці ознаки є різні тілесні (часто фізіологічні) прояви (глибокий подих, зміна пози, поява напруги у частині тіла). Після того, як людина включилася в сценарій, вона починає її реалізовувати. Далі завдання аналітика полягає в тому, щоб спостерігати за поведінкою та відзначати її найменші зміни. Оскільки все відбувається в реальному часі, аналітик може відразу винести свої спостереження для обговорення в групі або з самим клієнтом (якщо вони знаходяться в процесі індивідуальної психотерапії) з метою розкриття сценарію та його подолання.

Очевидно, що такий метод дослідження сценарію найбільш вдалий для індивідуально-особистісної роботи та виявлення сценаріїв конкретних людей, але не зручний для вивчення сценарію як феномена з метою побудови цілісної картини явища.

Сценарні запитальники як самостійний метод дослідження сценарію не використовуються транзактними аналітиками, вони є доповненнями (видаються клієнтам як домашнє завдання) до роботи в групі або в процесі індивідуального консультування. Як наслідок, немає єдиної схеми (або хоча б загального принципу) аналізу відповідей на таке запитання, яким можна було б користуватися для виявлення сценарію, не вдаючись до індивідуальної чи групової психологічної роботи. Кожен аналітик змушений щоразу, залежно від індивідуальних особливостей клієнта, винаходити новий спосіб показати ключові особливості життєвого сценарію людини.

Таким чином, стоїть завдання створення такого способу дослідження сценарію, який, по-перше, дозволить встановити індивідуальний життєвий сценарій людей і, по-друге, завдяки загальним принципам та схемам аналізу, дозволить робити висновки про життєвий сценарій як загальнопсихологічний феномен. Необхідно відзначити, що питанням як методу дослідження

сценарію, незважаючи на те, що вони не використовувалися самостійно, у транзактно-аналітичній роботі приділялося багато уваги (крім того, Е. Берн та його послідовники пропонують сценарні запитальники як способи самодослідження сценарію).

Е. Берн, творець транзактного аналізу, визначив життєвий сценарій як «несвідомий життєвий план», складений у дитинстві. Як і будь-яка історія, сценарій життя має початок, середину та кінець. У ньому присутні герої, героїні, лиходії та другорядні персонажі, так само як основна тема та окремі сюжетні лінії. Сценарій життя може бути комічним чи трагічним; цікавим та нудним; надихаючим та ганебним.

У транзактному аналізі описуються чотири установки про себе та інших людей: «я – ОК, ти – ОК»; «я – не ОК, ти – ОК»; «я – ОК, ти – не ОК»; «я – не ОК, ти – не ОК». Коли дитина приймає одну з цих позицій, решту свого сценарію він підлаштовує під неї. За змістом сценарії поділяються на три групи: переможця, переможеного та не-переможця, чи банальний. Переможець – той, хто досягає поставленої перед собою мети і внаслідок цього перетворює життя. Переможений – людина, яка не досягає поставленої мети. Не-переможець: з кожним днем він терпляче несе свою ношу, трохи при цьому виграючи і не сильно програючи. Така людина ніколи не ризикує, тому такий сценарій часто називають банальним. Для розгадки життєвого сценарію Е. Берн та його послідовники Й. Стюарт та В. Джойнс запропонували використовувати сни, фантазії, казки та дитячі оповідання [5].

Зазначається близькість життєвого сценарію з поняттям «життєвого плану», запровадженим А. Адлером. Він писав, що «в ранні дні дитинства дитина помилково і безрозсудно створює собі зразки та моделі, формує свою мету та життєвий план, якому він свідомо чи несвідомо слідує. При цьому зразками для нього будуть можливості досягнення успіху та приклади інших переможців» [8].

Р. Ассаджіолі, творець психосинтезу, також звернув увагу, що «деякі люди чітко бачать свою мету із самого початку. Вони здатні сформулювати ясне

уявлення у тому, ким можуть і мають намір стати». У практиці психосинтезу таке уявлення отримало назву «ідеальної моделі досконалої особистості» або «ідеальної моделі» [9]. На основі даного образу, використовуючи його в як приклад для наслідування, людина може побудувати ефективну особистість спочатку у своїй уяві, а потім у реальному житті. Р. Ассаджіолі підкреслював, що цей образ має бути реалістичним, «відповідним потребам, рівнем розвитку та психологічного типу» конкретної людини [10]. За таких умов його можна втілити в життя, інакше це може призвести до неврозу.

В дослідженнях було виділено особливості образів досконалої особи у представників сучасних соціальних рухів. Представлені роботи, які розкривають динаміку зміни та особливості впливу особистісних ідеалів, що надає нові можливості для діагностики, психопрофілактики та психотерапії.

Відзначається близькість життєвого сценарію з поняттям «життєвого плану», запровадженим А. Адлером. Він писав, що «в ранні дні дитинства дитина помилково і безрозсудно створює собі зразки та моделі, формує свою мету та життєвий план, якому він свідомо чи несвідомо слідує. При цьому зразками для нього будуть можливості досягнення успіху та приклади інших переможців» [8].

Р. Ассаджіолі, творець психосинтезу, також звернув увагу, що «деякі люди чітко бачать свою мету із самого початку. Вони здатні сформулювати ясне уявлення у тому, ким можуть і мають намір стати» [10, 40]. У практиці психосинтезу таке уявлення отримало назву «ідеальної моделі досконалої особистості» або «ідеальної моделі» [9; 25].

На основі даного образу, використовуючи його в як приклад для наслідування, людина може побудувати ефективну особистість спочатку у своїй уяві, а потім у реальному житті. Р. Ассаджіолі підкреслював, що цей образ має бути реалістичним, «відповідним потребам, рівнем розвитку та психологічного типу» конкретної людини. За таких умов його можна втілити в життя, інакше це може призвести до неврозу.



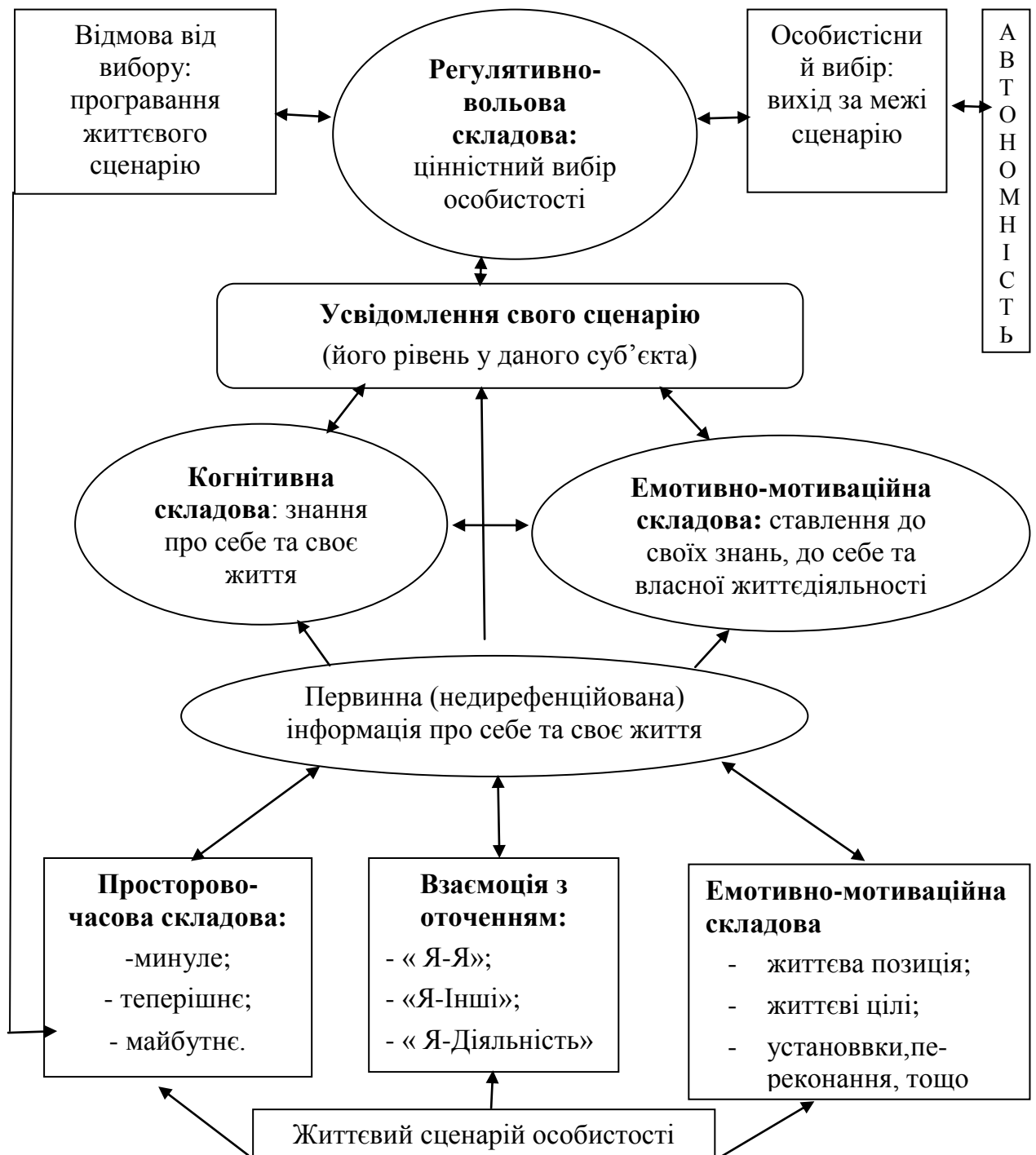
Розглянуті структурні елементи повсякденного шляху людини, як фундаментальна категорія психології, виявляються в таких психологічних явищах, як: життєві цілі, життєві події, життєві стратегії, життєві ситуації, життєві позиції, життєві програми, життєві прагнення. Одним із стандартних уявлень психології життєвого сценарію є категорія «життєва стратегія» - постійна гармонізація особистості та характеру та способу життя, побудова життя насамперед на основі своїх індивідуальних перспектив і даних, а потім тих, що відбуваються в життя. Стратегія життя полягає у зміні стилів, повороті умов життєвих ситуацій відповідно до людських цінностей, у пристрасному прагненні визначити головну мету життя та знайти сенс існування.

У процесі розгляду категорії «життєві орієнтації» стало зрозуміло, що вони є щастям і певною мірою наслідком формування життєвої стратегії. Ознакою життєвих орієнтацій є ступінь залежності внутрішнього світу людини від зовнішнього, що полягає в структурі власного існування, тобто суб'єктивній причетності до суб'єктивних обставин. Одним з основних елементів життєвої стратегії є життєва позиція людини - складна система особистості, установок і мотивів, що керують її у своїй діяльності, цілей і цінностей, які спрямовані на ці зусилля, сукупність здібностей до влаштування власного життя, розв'язуючи його суперечності. Орієнтири, події та кризи є орієнтирами. У працях багатьох авторів життєва ситуація досліджується як важливий епізод життєдіяльності людини, який може визначити подальший напрямок життя.

Отже, життєвий шлях людини необхідно вивчати як складну логічну категорію, багатовимірну групу, що передбачає розкриття особистості в структурних характеристиках життя. Процес реалізації життєвого плану неможливий без глибокого розуміння себе, тобто самосвідомості. Дослідники відзначають, що особливістю підліткового віку є наявність необхідних механізмів (зокрема, розвитку самосвідомості в дорослому віці), які

сприяють усвідомленню молоддю себе, свого життєвого шляху та особливостей життя [12;11;17].

Описані концепції дають певну перспективу структурувати інформацію та визначити складові, що є необхідними у процесі усвідомлення індивідом свого життєвого сценарію. Зобразимо виокремлену структуру схематично (див. рис. 1.1).



**Рис. 1.1** Модель усвідомлення життєвого сценарію.

Життєвий сценарій людини реалізується у сфері співдії з оточуючим середовищем, а також включає емоційно-мотиваційну та просторово-часову складові. Ці сфери прояву сценарію існують не ізольовано, а мають тісний взаємозв'язок. У результаті розробки життєвого сценарію (у цих сферах) суб'єкт накопичує первинну інформацію про себе та своє життя. Отримана інформація далі диференціюється та розкладається на три компоненти, які містять необхідні компоненти для подальшого розвитку розуміння суб'єктом особливостей свого життєвого сценарію – когнітивний, емоційно-мотиваційний та регулятивно-вольовий.

Перший компонент (когнітивний) передбачає пізнання людьми себе та свого життя; другий (емоційно-мотиваційний) компонент – ставлення людини до себе та свого життя; третій (регулятивно-вольовий) компонент – забезпечує реалізацію життєвого вибору людини. Слід зазначити, що життєвий вибір є ключовим у процесі усвідомлення особистої автономії та виходу за межі сценарію; або, навпаки, відмова від самостійності, незалежності та її подальше відтворення. Інтеграція інформації, що міститься в цих компонентах, дозволяє суб'єкту реалізувати свій життєвий сценарій.

Наголошуємо, що це усвідомлення відбувається на різних рівнях: від часткового розуміння сценарію до глибокого і повного розуміння розвитку свого життєвого шляху. Усвідомлення життєвого сценарію – це динамічний процес, що вимагає уваги індивіда до себе та свого життя. Кожна взаємодія суб'єкта зі сферами розробки сценарію дає інформацію для розуміння себе та свого сценарію. Людина, яка за певних обставин ще не зробила життєвий вибір у бік автономії (і повернулася на рівень розігрування життєвого сценарію), з часом може вийти за її межі.

### **1.3. Особливості роботи та впливу казок на життєвий сценарій дорослої особистості**

В психолого-педагогічній практиці є різні погляди на вплив казки на особистість. Зокрема, А. Запорожець особливо наголошував значення казки в моральному розвитку дитини, підкреслюючи, що казки сприяють активної емпатії казковим персонажам. Вчений розглядав емоційне пізнання як відображення дійсності у формі різних емоційних образів. Коли діти слухають казки, вони співпереживають героям казки, що у свій час формує емоційний образ подій та відносин.

Як справедливо зазначає А. Запорожець, емпатія – це спочатку зовнішня діяльність, а потім перехід до внутрішнього миру – емоційної уяви. Через це особистісні характеристики дитини починають змінюватись, вона стає більш уважною, вона починає бути більш чутливою до інших, стає спроможною до моральних дій. Враховуючи нинішню кризу моральності, казка актуальна для роботи психологів, вчителів, а також для сімейного виховання.

В. Сухомлинський дуже серйозно ставився до казки та її значення для дітей в естетичному і патріотичному вихованні, а також до її вкладу у пізнання навколишнього світу. «Казка – це духовні скарби народної культури, пізнаючи які дитина серцем пізнає рідний народ», – зазначав він, і добавляв: «Я не уявляю навчання у школі не тільки без слухання, а й без складання казок» [18].

Чудовим прикладом ефективності казки для розвитку особистоті учнів є робота В. Сухомлинського у Павлишській школі. Ймовірно що саме професійна спадщина великого педагога посприяла створенню сьогочасній казкотерапії в Україні. М. Заброцький вважає, що казки є важливим чинником розвитку людини, та зазначає необхідність застосування навчаючої казки у шкільному процесі, а також можливість інтерпретації вже існуючих, адресовуючи казку як носій зашифрованої інформації, багатьох

математичних, фізичних, та філософських знань, утілених у формі наочного та дієвого мислення.

Важливо зазначити, що казки застосовують у багатьох психологічних напрямків у психотерапевтичній практиці: аналітичної психології, трансакційного аналізу, позитивної терапії, екзистенціальної психології, та ін.

Одні з перших хто звернув увагу на казки були психоаналітики. У своїх роботах З. Фрейд рідко зосереджується безпосередньо на казках, але вказує, що у них записан зашифрований зміст глибокого людського досвіду.

Лідером у впровадженні казок у практику психотерапії є К. Юнг. На думку вченого, казки – це колективне несвідоме, яке інтерпретує досвід, накопичений на протязі поколінь, і може дати нове, конструктивне бачення складних для зрозуміння ситуацій.

К. Юнг, вивчав розвиток психіки людини як виникнення і диференціацію свідомості з несвідомого, а процес індивідуації, усвідомлення особистісної цілісності, познання та наближення до свого сутнісного «Я» – дослідник вважав головним мотивом казки. Вчений приділяв особливу увагу до архетипічних символік, та метафоричного змісту у казках [6].

Послідовники К. Юнга продовжили його наукові дослідження. Зокрема, М.-Л. Фон Франс пропонує аналітичний підхід до інтерпретації казки, що дає можливість розглядати казковий образ як имволічне відображення певного архетипу. Жіночі та чоловічі герої, й їх взаємодія, наприклад, розглядаються як втілення Аніми та Анімуса, Герой а часто і його сім'я – як втілення самого себе.

В екзистенціальній психології Підхід до інтерпретації казки є доси унікальним. Е. Фромм відкидає слово «інтерпретація» заради слова «розуміння» пов'язаного з міфами та казками. Науковець стверджував, що мова, якою написані символи, є універсальною та єдиною, тому це питання розуміння, а не розшифровки складного коду [13].

Інший представник психоаналітичної школи Е. Бірн, який досліджував зв'язок казки з людською долею не тлумачив символи, та не перекладав їх на зрозумілу психологічну мову. На його думку, казки відіграють роль особливого передавача життєвих сценаріїв, що передаються з покоління в покоління. Українській вчений О. Мазяр та його колега О. Юрчак, брали за основу дослідження Е. Берна, при вивчанні життєвих сценаріїв в українських народних казках. Дослідники прийшли до висновку, що є казки з позитивними та негативними життєвими сценаріями, та ці сценарії демонструють уразливість фіксованих егоцентричних позицій у дітей.

Засновник позитивної психотерапії Н. Пезешкян наголосив, що оповідання, казки можуть змінити спосіб життя. Дослідник підкреслював їх виховну та лікувальну цінність у роботі зі сферами життя, які провокують конфлікти: ставлення до тіла, фізичне здоров'я, стосунки з іншими людьми, досягнення в діяльності, уява [11].

В. Проп, вивчаючи типологію, структуру та композицію казки, виділив тридцять одну інваріантну функцію казки, створив метасхему казки. Вчені А. Наговіцин і В. Пономарьов на основі досліджень В. Пропа сформулювали п'ять основних завдань, які присутні в казці, і пропонують герою різні моделі поведінки: 1) спонукання до дії; 2) вибір; 3) накопичення ресурсів; 4) самовдосконалення; 5) реінкарнація.

Українська дослідниця М. Чумарна розглядає українську казку як код для розшифровки сакральних знань, які зберігаються і передаються з покоління в покоління. Д. Соколов, аналізуючи казки, проводить цікаву аналогію: на метафоричному рівні походження та механізму дії він порівнював казки з генетичним апаратом людства. Подібно до того, як гени існують як альтернативи (алелі) і стають матрицями та джерелами інформації для побудови тіла, так і казки можуть служити матрицями для формування базової поведінки та життєвих сценаріїв [14].

Отже, казка – це складне психологічне явище, яке має тривалу історію існування. До вивчення казки звернулися провідні психологічні школи.

Дослідники визначили типологію, структуру і композицію казки, довели її вплив на свідому і несвідому особистість.

В результаті казка лягла в основу окремого напрямку практичної психології – казкотерапії. Термін «казкотерапія» запропонувала Т. Зінкевич-Євстигнєєва [8].

На основі досліджень О. Бреусенко-Кузнєцова, І. Вачкова, Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, казкотерапію слід розглядати як напрям практичної психології, що використовує метафоричні ресурси казки, дозволяє індивідам розвивати самосвідомість і вибудовувати особливі рівні взаємодії, що створює умови для формування їх суб'єктивності [8; 34].

У сучасній зарубіжній психолого-педагогічній практиці поняття «казкотерапія» не зустрічається, але активно використовується при складанні, читанні казок у роботі з клієнтами щодо розвитку здібностей, при обговоренні нових життєвих стратегій і моделей поведінки. Зарубіжні дослідники вважають поняття «бібліотерапія» близьким до казкотерапії, яка пов'язана з читанням для досягнення лікувального ефекту. Яскравим прикладом є роботи польських вчених М. Маліцької, Б. Возницького-Парузеля, які присвячені розробці лікувальних, розслаблюючих казок [5; 10].

Слід зазначити, що сюжет набуває популярності у творчості психологів як варіант повчальної казки, яку зарубіжні вчені використовують для неформального навчання робітників.

Дослідники розглядають казкотерапію у чотирьох контекстах:

- 1) як окремий психолого-педагогічний метод;
- 2) як метод психотерапевтичного впливу через казку;
- 3) як напрям практичної психології;
- 4) казкотерапія – словесний варіант ширшого поняття «арт-терапія»: «техніка мовлення в просторі арт-терапії».

У процесі використання казкотерапії слід враховувати психологічні механізми казки. По-перше, казки є символічною репрезентацією стародавніх ритуалів, найважливішим з яких є ініціація. Долаючи різні труднощі, герой

отримує можливість змінитися, перейти на інший якісний рівень існування. По-друге, казки описують глибоке переживання вікових криз. Впливаючи на несвідомому рівні, казки включають адекватні захисні механізми, механізми адаптації, які допомагають подолати кризу. По-третє, відтворюючи кризові життєві ситуації, казка вчить конструктивно переживати страх і боротися з ним, спрямовуючи його на конкретні казкові образи. По-четверте, образи казки, спрямовуючи проєкцію на реальну життєву ситуацію слухача, відтворюють у метафоричній формі моральні норми та принципи взаємин між людьми, завдяки архетипним елементам включають глибинні механізми несвідомого. І необхідно підкреслити неповторну естетичну привабливість казки [1; 7].

На думку вчених, основним засобом психологічного впливу в казкотерапії є метафора. Використовуючи свідомі пласти психіки, метафора є інструментом вираження символічного несвідомого змісту, позбавленого незначної конкретики: дозволяє об'єктивізувати внутрішні механізми конструктивної чи деструктивної соціальної адаптації.

У сучасній вітчизняній психології метод активного соціально-психологічного навчання (АСПЕ), розроблений Т. Яценко, є синтезом різних теоретичних підходів, які використовують прийом метафори.

Дослідники розрізняють народні та авторські казки, які, у свою чергу, поділяються на корекційні, медитативні, розвиваючі, лікувальні. Використання казкотерапії в роботі практичного психолога дає можливість повноцінно займатися різними видами казки. Такий підхід створює простір для розширення функцій казки в психологічній роботі, а саме діагностичної, прогностичної, реабілітаційної, розвиваючої, лікувальної [4].

Слід зазначити, що функція казкотерапії, як і арт-терапії загалом, полягає не у виявленні психічних відхилень, як зазначає вчений В. Беккер-Глосс, а в актуалізації внутрішнього потенціалу людини.

Очевидно, що всі функції казкотерапії допомагають людині розвиватися, реалізуючи свій потенціал. Слід підкреслити, що відбувається



розвиток соціальних відносин, діалогу між психологом і клієнтом. Важлива функція діалогу пов'язана з активним розвитком мовлення. Пан Чамата наголосив на зв'язку між самосвідомістю дитини та мовною діяльністю. Слово зосереджує і виражає людські почуття, переживання, емоції: «Спати Всесвіт – це виклик, дитина має назвати це словом, порушити тишу, щоб вона прокинулася втілена в людині» [9]. На жаль, у суспільстві спостерігається тенденція до виснаження словникового запасу, деградації мовленнєвої культури, що негативно впливає на формування особистості.

Сучасні психотерапевти, які використовують казку у роботі з клієнтами, користуються традиційними методами та прийомами роботи з казкою: читання, переказ, розповідь, бесіда. О. Бреусенко-Кузнецов, розглядаючи вербальність творчих процесів казкотерапії, наголошує на використанні малювання, ліплення, драматизації у роботі з казкою. Це дозволить «винести» образи у фізичний простір, пропрацювати емоційний аспект проблеми [3].

При цьому набувають поширення нетрадиційні технології роботи з казкою: складання авторської казки, змішування сюжетів і персонажів, зміна характеру героя, місця, часу подій, закінчення казки тощо .

За допомогою казки, написаної психологом, дитина здатна емоційно відреагувати на проблему. Крім того, така казка дає можливість змоделювати ситуації, коли значний для дитини подразник з його оточення, що викликав дезадаптивну захисну реакцію, перетворюється з небезпечного на безпечний. Таку ж лікувальну функцію виконує і казка, складена психологом разом з дитиною [5; 10].

Рекомендації щодо складання лікувально-розслабляючих казок для дітей можна знайти в роботах Д. Бретта, Р. Вівера. Психологи наголошують, що казкотерапія ефективно діє при енурезі, енкопрезі, нічних страхах, гіперактивності, логоневрозі, поведінкових проблемах.

Особливу роль у роботі казкотерапевта відіграють клієнтські казки. Щоб краще зрозуміти свою екзистенційну позицію (розуміння, наскільки

ваше життя – це життя, яким ви живете), варто звернутися до особистої казки [14].

Найефективніший спосіб звернутися до своєї казки – написати її. Казка – це текст, який моделює ситуацію подолання життєвих труднощів, впливає на людину як на творця символічної дійсності. Т. Зінкевич-Євстигнєєва [8] радить проводити заняття з написання казки клієнта в три етапи: - уповільнення як творчу дію, пов'язану із заспокоєнням і настроюванням на подальший процес написання казки; – написання казки: клієнту пропонується написати казку; – читання казки, висновок: після того, як клієнт прочитає казку, важливо обговорити почуття клієнта. Відповідно до принципів казкотерапії існують такі блоки роботи з дітьми:

- блок психологічної діагностики - реалізує функцію збору матеріалу про ускладнення або потреби розвитку та самовираження. Включає виконання проєктивних тестів у формі казок (наприклад, тест «Казка» Л. Дусь), бесіду з батьками, членами сім'ї;

- блок психолого-педагогічної корекції – спрямований на збагачення кола позитивних прийомів взаємодії, представлених у казковій формі (створення казкового контексту та подорожі казковою країною, розв'язування казкових завдань);

- блок соціально-психологічної адаптації – служить для закріплення нових форм позитивної поведінки та взаємодії, адаптації до умов життя в суспільстві. У блок входять такі прийоми: зустрічі з казковими істотами, складання казок, різні форми розповіді, побудова картин з піску (пісочна терапія) тощо;

- блок творчого самовираження – реалізує завдання розвитку творчих проявів у повсякденному житті, підвищення спонтанності та відірваності від умов навчально-виховного процесу. У блок входять такі техніки: самостійне складання картин з піску, постановка вистав, малювання казок об'ємними фарбами, придумування власної казки тощо;

- блок роботи з батьками, членами сім'ї та соціальним середовищем – виконує завдання позитивного навчання дитини в звичайному соціальному середовищі (навчання батькам доступних форм роботи з казкою, використання казки як правильного способу розв'язання сім'ї проблеми) [10].

У психологічному консультуванні дуже ефективні методи казкотерапії. Зокрема, це пов'язано з тим, що створення креативного продукту відкриває підсвідомість і допомагає людям висловлювати приховані конфлікти, згадуючи думки та почуття, які раніше були приховані (Лібман). У цьому випадку казка виступає як метафора конфліктів, емоцій, ситуацій, описаних замовниками; допомагає людям уявити себе чи свої труднощі конкретно об'єктивно.

Дослідники, виходячи з того, що певна інформація може бути засвоєна розумом лише шляхом її передачі через образи, вони дозволяють висловити почуття; також викликають різноманітні емоційні реакції і служать для психологічних змін; символічні образи стосуються як свідомого, так і несвідомого рівня психічної діяльності; допомагають розкрити проблемний психологічний матеріал та подолати захисти; прийоми спонтанної та спрямованої уяви забезпечують психологічні зміни навіть за відсутності інтерпретацій [2].

Формування людської особистості визначається не тільки впливом його найближчого оточення, як багато хто розуміє представників психодинамічних шкіл, а й включення її в простір відносини зі спадщиною як своєї етнічної культури, так і світової. Вплив цього культурного простору не відбувається лише через пряму дію на певні правила та звичаї, але й через багатовіковий життєвий досвід людини світ навколо нас. Отже, будувати свій життєвий сценарій людина може спиратися не тільки на власний досвід, а й на досвід всього людства.

Дослідники людської культури та ті, хто до них приєднався представники аналітичної психології вважають, що вона найбільш повна і лаконічна, цей досвід передається через міф. «Не кожен міф такий

нерозкладна й односкладова семантико-художня одиниця: він є результатом ряду епох ... Кожен окремих міф містить елементи сьогодення, початок його минулого і зерно його майбутнього розвитку, тому кожен з них обов'язково і неминуче завжди є правдивий історичний комплекс».

К. Юнг вважав, що міф мав виникнути пізніше культури, тобто. свідомість, перша людина, звільнена від вічної темряви». Він вважав, що міфологічний матеріал також є формою самовираження, і формою мислення, і формою життя. Перш ніж зробити щось значуще у своєму житті архаїчний чоловік зробив крок назад, він занурюється в минуле, шукаючи там приклад, а потім з потрібними йому знаннями повернувся до проблем реального життя, але вже трансформувався і є захищеним. Так його життя отримало свій вираз і сенс це для архаїчної людини, міфологія його народу була не тільки значущим, але також важливим для всіх.

Мистецтво міфології визначається унікальністю її матеріалу. Основна маса цих засобів, які лишилися традицією з незапам'ятних часів античності, що міститься в розповідях про богів і богоподібних істот, героїчних битвах і подорожі в підземний світ – оповідання, які продовжують служити матеріалом для нової творчості [13; 51].

На думку К. Юнга, міф, з одного боку, відображає особливості взаємодії універсальних людських архетипів, які генетично закріплені в структурах його колективного несвідомого. З іншого боку, міф схожий на історично сталу традицію, що показує шлях до ідентичності найефективніших стосунків із зовнішнім світом.

К. Юнг розумів архетипи як вроджену здатність до розвитку в процесі історії людства. Вони мають величезний вплив на особистість, формування почуттів, моралі, світогляду, безпеки, взаємини особистості з іншими людьми і таким чином всієї доля. Суб'єктивний досвід людини тісно пов'язаний з архетипами, вони символічно виражаються в певних універсальних міфологічних мотивах чи образах, що і є основними

складовими всіх релігій, міфів, легенд і казок часів і народів. Так, К. Юнг виділив ще одну важливу функція міфу: він визначає поведінку архетипів.

Послідовники К. Юнга, Дж. Кемпбелл, А. П'ятигорський також вважає, що в основі героїчного міфу є не тільки символічними формами особистості, але й створення світу, тотожного за структурою, організацією і впорядкованістю.

Як показав Г Дікман (2000) у своєму дослідженні казки є ще одна важлива особливість. Багато людей йдуть стопами життя казок. Він побачив зв'язок між улюбленою з дитинства казкою і подальшою долею людини. Вирішальне значення мають казкові мотиви для формування особистості, як в позитивному, так і в негативному значенні. Ці мотиви впливають на самооцінку, світогляд і часто люди, самі того не усвідомлюючи, розігрують у житті справжні мотиви казок. Ця особливість давно використовується в терапевтичній роботі [4; 32].

Наведені дані аналітичної психології з необхідністю підводять дослідника до питання про те, що таке міфи сучасної людини.

Аналіз літератури показує, що сценарій в психології є перевірений життєвий план, який визначає, як розвиватиметься наше життя. Такий сценарій розвивається на ранніх етапах життя в результаті прикладів, які ми переслідуюмо від батьків та інших важливих дорослих, та ранніх рішень, які ми приймаємо. Сценарій можливий як чітко визначена процедура, яку ми визначаємо в дитинства і яку ми підтримуємо все життя.

Поняття було введено в психологічну науку психологами і психіатром Еріком Берном. Інші письменники, які зробили великий внесок, сприяли усвідомленню досліджуваного та заснованого на ньому явища Стен Валемс, Клод Штайнер, Франклін Ернст, Боб і Мері Гулдінг, Стюарт Ян.

Структура життєвого сценарію складається з:

1. Просторово-часовий компонент: минуле, сьогоднішня, майбутнє.
2. Взаємодія з навколишнім середовищем: «Я – Я», «Я – середовище», «Я – Діяльності "

3. Емоційно-мотиваційний компонент: життєва позиція, життєві цілі, установки, переконання тощо.
4. Пізнавальний компонент: знання про себе та своє життя.
5. Регулятивно-вольовий компонент: вибір особистісних цінностей [11; 43].

Слід розрізняти казки, написані з лікувальною метою, і казки, які не мають лікувальної мети. Казки другого типу написані письменником на прикладі парадигми народної казки в культурі, але з зміною сюжетних ліній, окремих частин казки. На відміну від звичайної казки, терапевтична казка, вигадана стосовно конкретної ситуації або спеціально для конкретної людини [21].

Психотерапевтичні авторські казки вигадані для використання в казкотерапії і призначені для лікувального впливу на конкретну людину, для зміни картини її сприйняття власного «Я» у непростій життєвій ситуації.

Якщо казка психотерапевтична, то слухавши її – психологічна робота буде відбуватися на підсвідомому рівні.

Основним принципом казкотерапії є зцілення казкою, сприяння цілісному розвитку особистості, духовності, а основним принципом психологічної взаємодії в казкотерапії є метафора, яка є її ядром. В основі концепції казкотерапії лежить уявлення про метафору як засіб відомості про життєві явища, життєві цінності і навіть про внутрішній світ автора, якщо казка авторська. Метафора в казці може стати діагностичним шляхом виявлення життєвих сценаріїв особистості [7; 22].

Для побудови терапевтичної метафори слід враховувати (адаптовано за Д. Міллсом, Р. Кроулі):

- 1) суб'єкт – що таке сюжет оповідання, інтерпретувати як важливу сферу життя (наприклад, такі теми, як подорожі, сімейні сцени, пошук друзів, таємничі перетворення, виконання бажань тощо, викликають різний інтерес). Особливості теми – самотність, самогубство, наркоманія, сильні конфлікти

(важкі війни), смерть близьких, безглуздість життя, надмірна ейфорія та інші);

2) персонажі та їх якості - можуть трактуватися як значущі люди з оточення слухача, як уособлення його внутрішніх прагнень, як субособистісні;

3) герой - персонаж, з яким ототожнюється слухач казки;

4) стосунки між героями, це може бути суперництво, співпраця, турбота, допомога, пожертвування, взаємозбагачення, інтелектуальна боротьба тощо. бути;

5) типові події казки - пошук скарбів, погоня, пошук кращого життя, пошук особистого щастя, зцілення тощо;

6) труднощі у казці - типові емоційні проблеми суб'єкта;

7) типові засоби вирішення труднощів (відступ/напад, обман/відвертість, самоконтроль / керівництво іншими тощо);

8) наявні ресурси, їх наявність, якість, потужність важливо з'ясувати наскільки вони надійні в психотерапії;

9) брак ресурсів - ось чого недостатньо для вирішення проблем: якісні характеристики (сміливість, чесність, активність, сила, наполегливість, бажання, відповідальність, друзі, кмітливість, представники, технічні засоби зв'язку, краса, транспортні засоби), кількість, ступінь дефіциту, інтерпретується як у реальному житті особистості бракує ресурсів [32].

Традиційно в кожній казці присутні такі елементи: герой або героїня або герої, сюжет, конфлікт та його вирішення. Так лікувальна казка придумана для конкретної життєвої ситуації, тому людина, являє собою героя, схожого на цю людину (для кого пишеться казка) переживаючи ті ж проблеми, ті самі емоції, потрапляє в подібні життєві обставини і т. д. Лікувальною казка стає лише тоді, коли людина ідентифікується з героєм, простежуючи подібність проблем у казці та в його житті, проводячи паралелі між сюжетом і життям, ключовим посланням, мораль казки, визнає.

Тому, завдяки казці людина може подолати свої страхи і комплекси, зрозуміти альтернативні моделі поведінки, підходи до вирішення, подивитись на ситуації з різних точок зору або спробувати поглянути на них об'єктивно.

### **Висновки до першого розділу**

Очевидно, що казкотерапія як метод недирективної психотерапії дозволяє людині взаємодіяти з внутрішнім «Я» через особливе казкове середовище, що сприяє конструктивному вирішенню проблем, створює умови для навчання та самовдосконалення, має широкі можливості для ефективного застосування як в індивідуальній, так і в груповій роботі з дітьми та з дорослими. Робота з казкою здатна зберегти автентичність і відновити гармонію особистості, сприяє розширенню внутрішнього потенціалу, самовираженню, поглибленню суб'єктивного досвіду людини, самопізнанню, внутрішній інтеграції.

Казкотерапія – це не тільки напрямок, а й синтез багатьох досягнень психології, педагогіки, психотерапії та філософії різних культур. Казкотерапія – це живий творчий процес, збагачений дитячими відкриттями та осяяннями. На метафоричному рівні за механізмом дії вони відповідають генетичному апарату людства. Казка для дитини – це реальність світу почуттів, розсуває межі звичайного життя, що дозволяє пізнавати складні явища на доступному для дітей рівні, це символічний банк життєвих ситуацій.

Кожна людина протягом життя формує на основі свого життєвого досвіду уявлення про себе, переконання про свої можливості, особливості тощо. Ці уявлення відображають ступінь інтегрованого усвідомлення (розуміння) самої особистості. Ці уявлення (розуміння) можуть бути представлені на різних рівнях свідомості: від часткового розуміння (або



нерозуміння) – до всебічного переживання себе як особистості, яка є творцем власного життя.

Цей пошук рівнів свідомості самої людини та її життєвого сценарію приводить нас до класифікацій різних вчених. Такі психологи, як Е. Берн, К. Юнг, Е. Фромм, З. Фройд. Зокрема, Е. Берн говорив, що казка — це рольова взаємодія, яка переростає в сценарій, тобто те, чим людина планує займатися в дитинстві та в майбутньому. Думка про те, що життя людини іноді йде за образами, які ми знаходимо в міфах, легендах і казках, базується на ідеях К. Юнг і З. Фройд.

Говорячи про вплив різних видів усної народної творчості на життя людини загалом, слід зазначити їх особливу роль у дитинстві. Особливо хочу сказати про вплив казок. Казка – це дуже важливий путівник в естетичному житті дитини. Саме в дошкільному віці відбуваються глибокі зміни в розвитку естетичного сприйняття. Воно вимагає, щоб приймач потім увійшов у зображені обставини, подумки брав участь у вчинках героїв, переживав їх радощі й печалі.

Цей вид діяльності значно розширює сферу духовного життя людини, має важливе значення для його розумового і морального розвитку. У дошкільника починають вироблятися реалістичні критерії естетичної оцінки. Слухання казок разом із творчими іграми є найважливішим у розвитку творчої активності дитини. Проте сприйняття прекрасного в житті і в мистецтві впливає на загальний психічний розвиток дитини, формування її розуму, почуттів і волі.

Правильно організоване естетичне сприйняття має великий вплив на духовний розвиток дитини. Це призводить не тільки до набуття певних знань і навичок, до формування індивідуальних психічних процесів, а й змінює загальне ставлення до дійсності, сприяє появі нових, вищих мотивів діяльності дитини. Таким чином, усна народна творчість має величезний вплив на розвиток особистості. Це зумовило широке використання в психологічній практиці різноманітного літературного матеріалу, в тому числі

і казок. Значно розширилися можливості використання казки в психокорекційній роботі, що останнім часом дозволило виділити окремий вид психотерапії - казкотерапію.

Життєвий шлях людини визначається великою кількістю факторів, які діють на індивідуальному та колективному рівнях. Одним із факторів, що визначає розвиток життя людини в певному напрямку, є життєвий сценарій. Вивчення життєвих сценаріїв проводиться в рамках теорії транзакційного аналізу.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ КАЗКОТЕРАПІЇ НА ЖИТТЄВИЙ СЦЕНАРІЙ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Методичне забезпечення експерименту для виявлення впливу казкотерапії на дорослу особистість

Домінуючою роботою в системі казкотерапії є взаємодія з клієнтом на ціннісному рівні, на основі моральних орієнтирів, духовних цінностей, особистісного потенціалу, можна вирішувати різноманітні психологічні, виховні, лінгвістичні, культурні проблеми.

Як технічно-терапевтична одиниця казка виконує декілька функцій:

- діагностичну (з'являється певна емоційна реакція при запам'ятовуванні образів з дитячих казок);
- терапевтичну (по-перше, психологічно готує людину до емоційно-стресових ситуацій; по-друге, символічно знімає фізіологічну та емоційну напругу; по-третє, набуває символічної форми її фізичної активності та здатності діяти в кризових ситуаціях; по-четверте, дає інтелектуальну інтерпретацію та повноцінно сприймає діапазон емоційних переживань);
- навчальну (казка дозволяє м'яко пояснити дитині, як треба, а як ні);
- корекційну та реабілітаційну (робота з особливостями особистості як засіб заміни неефективної поведінки більш продуктивною; пояснення того, що відбувається);

Для підготовки експериментальної групи до виконання завдань важливо особисто усвідомити зміст роботи. Формування у людини всіх психічних функцій, психічних процесів, особистості в цілому неможливе без міжособистісних контактів. Розвиток мовлення та його вдосконалення слід

розглядати як відображення формування навичок комунікативної та словесної взаємодії.

Комунікативно-мовні навички можна охарактеризувати як індивідуальні психологічні та психофізіологічні особливості, що сприяють швидкому і якісному набуттю навичок і вмінь засобів спілкування в тій чи іншій ситуації взаємодії з однолітками чи дорослими.

Використання казкотерапії полегшує професійне спілкування. Деякі прийоми казкотерапії (пригадування улюбленої казки, малювання казки чи її фрагмента, розповідь казки) можна з успіхом використовувати під час занять для створення позитивної, доброзичливої атмосфери та створення ситуацій успіху. Комунікативні здібності терапевта представлені такими показниками: здатність володіти культурою професійного спілкування в процесі організаційно-виховної діяльності з використанням казко терапії; інтерпретувати вербальну та невербальну інформацію, отриману від клієнтів різного віку та подану через продукти їхньої творчої діяльності (казки, малюнки тощо).

Важливу роль у реалізації аналізованого методу відіграє ігрово-казкова ситуація, що виникає між людьми в процесі творчого роздуму над змістом відомої казки, що супроводжується діалогічним або монологічним мовленням, іграми, рольовою грою, екстралінгвістичними засоби самовираження.

Зміст психолого-розвивальної психологічної роботи полягає у розумінні й осмисленні змісту казкових ситуацій, образів, сюжетних ліній. Кожна казкова ситуація містить величезний прихований сенс через казкову образність, досвід вирішення складних життєвих проблем через предків.

Розглянемо прийоми роботи з казкою в груповому терапевтичному процесі:

1. Згадування відомої казки (улюбленої, тієї, що вразила найбільше, або першої, що спала на думку) як привід для психологічної роботи. Згадування казки терапевтом є відносно легким терапевтичним втручанням. Після

створення казки, яка спадає на думку, клієнти вирішують, щось намалювати. Як «посилений» варіант цієї форми залучення казки до арт-терапевтичної роботи можлива також візуалізація клієнта моменту (етап розвитку) обраної казки. Вибір казки (вказує на загальний характер глибинних проблем особистісного зростання клієнта), і вибір героя для ідентифікації, і обраний момент казки (звісно, відповідний сучасній ситуації людини) життя, особистісний розвиток є діагностичними.

2. Звернення до певного казкового образу. Робота з символічним образом (символіка – здатність виражати архетипи колективного несвідомого – гарантується його приналежністю до жанру казки) орієнтує учасника групи на коло глибинних проблем. Казка – це символічний простір, що орієнтує клієнта. Така робота виправдана в аналітичних закритих групах. У арт-терапевтичній програмі О. Вознесенської, присвяченій чоловічому та жіночому в структурі особистості, так можна звернутися до казки.

3. Індивідуальне створення казки. У груповій формі арт-терапії це може бути домашня робота.

4. Спільне створення казки, як і створення спільної картини, — це процес, який об'єднує групу. Специфіка казки задає ситуацію об'єднання на глибинну основу навколо процесу пошуку рішення однієї проблеми (екзистенційно значимої, а отже, застосовної до кожного члена групи) [3].

Якщо описувати казкотерапію, то це один із методів психологічної роботи з клієнтом, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку креативності, розширення свідомості, покращення взаємодії з навколишнім світом. У науковій та психологічній літературі існує багато визначень поняття «казкотерапія», але ми вирішили визначити казкотерапію як спільне з клієнтом відкриття знання, яке живе в душі і є психотерапевтичним на даний момент [37; 59].

Проведення дослідження, як найважливішого способу наукового пізнання, вимагає чіткого планування, послідовності проведення певних кількісних і якісних змін. Ці положення й характер дослідження дозволили

визначити його організацію, що була побудована з урахуванням тимчасового фактора й першочерговості виконання дослідницьких завдань.

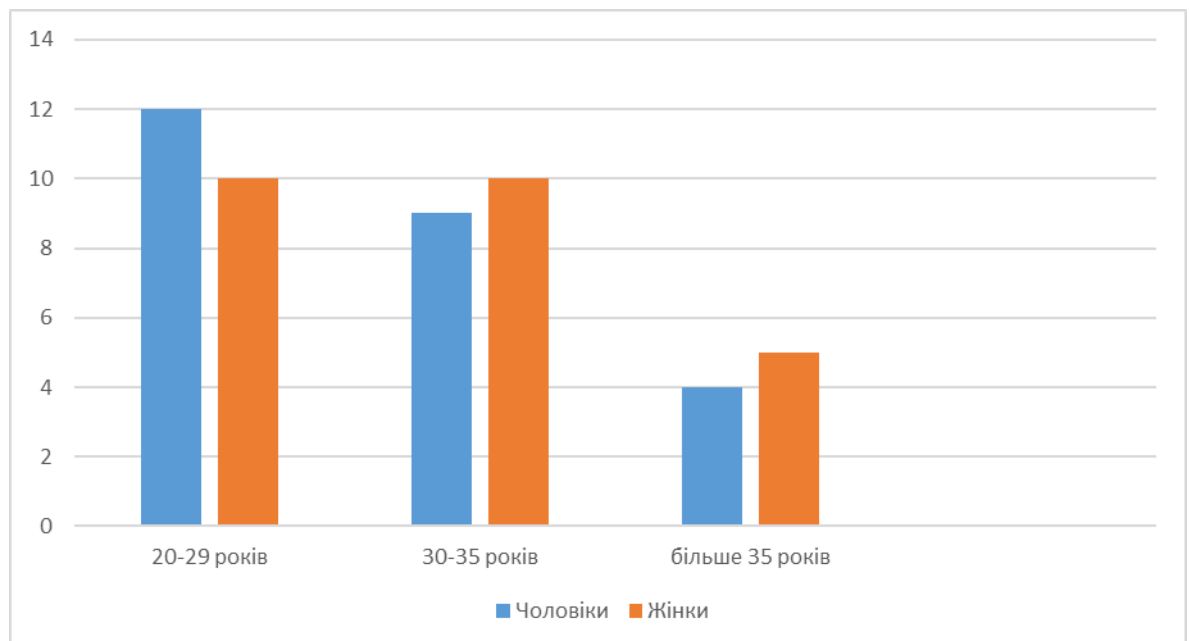
Перший етап включав аналіз наукової літератури. Це дозволило нам обґрунтувати мету й завдання для їх вирішення, а також визначити предмет і об'єкт дослідження.

На другому етапі був визначений вибір контингенту, база дослідження.

Третій етап дослідження полягав у проведенні психологічного тестування, аналізі, диференціації й структуризації отриманих результатів дослідження. Під час третього етапу проводилась діагностика емоційних станів (вигорання) за допомогою опрацьованих у третьому розділі роботи методик.

Четвертий етап складався з обробки, аналізу й опису результатів дисертаційного дослідження, а також оформлення висновків.

Для досягнення мети, поставленої у цій роботі, першому етапі нами було проведено дослідження життєвих сценаріїв групи з 50 людина віком від 20-40 років (чоловіки та жінки).



**Рис. 2.1.** Особливості обстежувальної вибірки.

До обстежуваної групи увійшли 12 чоловіків та 10 жінок віком від 20 до 29 років, 9 чоловіків та 10 жінок у віці від 30 до 35 років, 4 чоловіків та 5 жінок віком від 35 до 40 років. Вибірку склали студенти старших курсів та педагогічний склад Чорноморського Національного університету імені Петра Могили.

У руслі вирішення висунутих завдань було здійснене емпіричне дослідження, яке складалося з трьох етапів:

1) теоретико-методологічний аналіз проблеми; формування вихідних методологічних підходів; збір первинних емпіричних даних (методами спостереження та опитування).

2) констатувальний експеримент із застосуванням тесту Еріка Берна, експертного оцінювання, психодіагностичного обстеження даної вибірки.

3) апробація інтегрованих соціально-психологічних рекомендацій впливу та корекції життєвого сценарію особистості та оцінка їх ефективності.

Основні завдання дослідження полягали у визначенні структури та складових впливу казкотерапії на формування життєвого сценарію особистості .

Констатувальний етап дослідження виконувався методом спостереження. Наукова цінність якого полягала у створенні узагальненої моделі поведінки, а сутність у можливості тривалого спостереження за поведінкою досліджуваних. У цьому, на нашу думку, полягає методологічна перевага методу спостереження над експериментом. До того ж перевагами методу спостереження є часові межі : короткотривалість чи довготривалість процедури.

Для проведення дослідження ми обрали наступні методи

1. З транзакційного аналізу Опитувальник рівня фіксованого емоційного ставлення людини (В. Макаров). Анкета підходить для індивідуальної, групової та індивідуальної роботи. У дослідженні була використана скринінгова версія анкети. Для кожного запитання чи твердження вам потрібно вибрати одну з трьох можливих відповідей. Будь

ласка, обирайте швидко без вагань. Підкресліть або обведіть число, яке вказує на вибрану відповідь:

- завжди, дуже точно – 3 бали;
- іноді, не вказано – 2 бали;
- взагалі ніколи не відповідає дійсності – 1 бал.

У своєму житті я:

1. Я використовую можливість 3 2 1
2. Я задоволений своїми досягненнями – 3 2 1
3. Я оцінюю себе з точки зору: «Що скажуть люди?» – 3 2 1
4. Чекаю невдач у своїх справах, щоб не розчаруватися в їхньому зовнішньому вигляді – 3,2,1
5. Використовую можливості виправданого ризику – 3 2 1
6. Дія відповідно до ситуації, що змінюється – 3 2 1
7. Я беру на себе відповідальність – 3 2 1
8. Я намагаюся уникати непродуктивної тривоги та занепокоєння 3 2 1
9. Розпочаті справи доводжу до кінця – 3 2 1
10. Мені подобається слухати похвалу, яку я заслуговую 3 2 1

При підрахунку результатів ми складаємо всі відповіді. Причому в 3 та 4 питаннях відповідь 1 бал враховуємо, як 3 бали, а відповідь 3 бали як 1 бал. Сума від 10 балів до 15 може відповідати невдачі. Сума від 15 до 25 балів – середняку. І від 25 до 30 балів щасливчику.

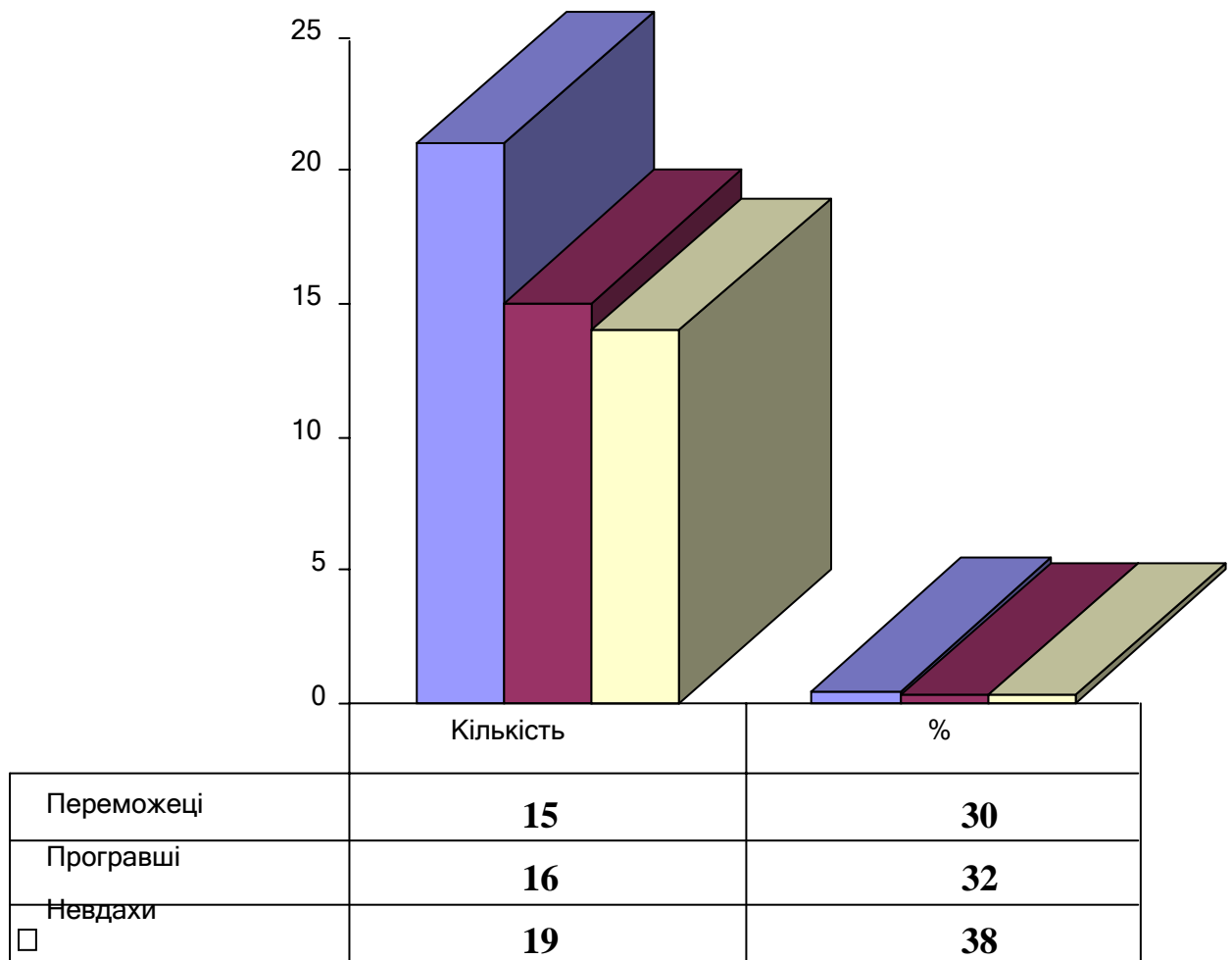
2. З казкотерапії методика «Казка про моє життя», спрямована на вивчення життєвого сценарію.

Кожному випробуваному демонструються 5 карток – «Дім» (кілька варіантів – замок, хатинка, палац тощо), «Країна / місто / місце» (ліс, королівство, місто, джунглі тощо), «Казковий персонаж», «Положення» (з основою на багатство, бідність, знання, силу і т.д.) та «Мрія» (родина, багатство, влада, кохання і т.д.). Випробовуваний вибирає 5 карток та складає на їх основі «Казку про своє життя».



Складені випробуваними казки аналізуються та виділяється стереотипні сценарії життя. Результати піддослідних за опитувальником рівня фіксованого емоційної установки людини відображені у вигляді діаграми.

З даних можна відзначити, більшість випробуваних (42 %) відноситься до категорії «Щасливці», тобто їх дії в житті більшою мірою приносять позитивний результат та їх емоційні установки вірні, у 30 % піддослідних середні показники удачі та невдачі, а 28 % піддослідних відносяться до категорії: «невдахи», тобто їх емоційні та життєві установки невірні і не дають можливості досягти позитивного результату.



**Рис. 2.2.** Розподіл життєвих сценаріїв випробуваних за методикою «Казка мого життя»

Таким чином, за результатами методики можна відзначити, що більшість піддослідних (38 %) наслідують невірний життєвий сценарій,

мають помилкові поведінкові та емоційні установки.

За допомогою кореляційного аналізу в SPSS Statistics у групі піддослідних було виявлено прямий та зворотний взаємозв'язок між показниками, на підставі якого можна зробити висновок про те, що казкотерапія є ефективним методом діагностики життєвих сценаріїв особистості в молодому віці

Після проведення основного дослідження, нами було виділено експериментальну групу, на основі якої і була реалізована програма з корекції життєвих сценаріїв.

До складу групи увійшли 14 осіб, життєвий сценарій яких за обома методиками був «Невдахи» / «Непереможці». З них 3 чоловіків та 5 жінок віком від 20 до 29 років, 3 чоловіків та 3 жінок віком від 30 до 35 років.

## **2.2 Аналіз діагностичних та терапевтичних можливостей казкотерапії на основі емпіричного дослідження**

Алгоритм виконання дидактичної казки-завдання такий:

Знайомство з казковою країною, де живе символ. Розповідь про звички та життя в цій країні.

Погане самопочуття. Руйнівниками можуть виступати злі казкові персонажі (дракон, баба-яга), стихійні лиха (ураган, злива), важкий емоційний стан (відсутність друзів, смуток, страх).

Звернення до дитини: «Тільки людина з гарячим серцем і знаннями може врятувати все. Тому для відродження країни необхідно виконати поставлене завдання».

Психокорекційні казки створені для м'якого впливу на поведінку дитини. Виправлення означає «заміну» неефективної поведінки більш продуктивною, а також пояснення суті того, що відбувається.

Алгоритм психокорекційної казки такий:

Насамперед ми знаходимо героя, близьку дитину за статтю, віком,

характером. Потім ми описуємо життя героя в казковій країні, щоб дитина знайшла схожість зі своїм життям.

Далі ми вводимо героя в складну ситуацію, подібну до реальної ситуації дитини, і приписуємо герою всі турботи дитини.

Герой починає шукати вихід із скрутною ситуації. Або починаємо загострювати ситуацію, доводячи її до логічного кінця, що також штовхає героя до змін. Герой може зустрітися з істотами, які опинилися в такій же ситуації, і спостерігати, як вони розгадують ситуацію. Наше завдання – через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки.

Герой розуміє, що був неправий, і починає змінюватися.

При створенні психокорекційних казок важливо знати приховану причину «поганої» поведінки. Зазвичай їх п'ять. Дитина погано поводить себе в наступних випадках:

Вона хоче, щоб її помітили. У цьому випадку корекційна казка буде зразком соціально прийнятної засоби уваги.

Вона хоче керувати ситуацією, дорослими, однолітками. При цьому в психокорекційній казці може бути запропонована позитивна модель прояву якостей лідера.

Вона хоче за щось помститися дорослому. Однак у психокорекційній казці є вказівка на спотворене бачення героїв проблем та конструктивну модель поведінки.

Їй страшно, вона хоче позбутися невдач. У цьому випадку герої казки підтримують героя і пропонують шляхи подолання страху.

У неї немає почуття міри. У цьому випадку психокорекційна казка може довести ситуацію до абсурду, показавши наслідки вчинків героя, залишивши йому вибір стилю поведінки [14; 22; 71].

Психокорекційну казку можна просто прочитати дитині, не обговорюючи її. Таким чином ми даємо можливість побути наодинці з собою і подумати. За бажанням дитини можна обговорити з нею казку, пограти з

ляльками, картинками тощо.

Сценарій дорівнює сценарним заборонам плюс сценарним приписами і рішення, які приймає по їх приводу дитина. Приписи повідомляють дитині, що він повинен робити, заборони - від чого він повинен утриматися. Виконання приписів винагороджується, порушення заборон карається. Ця «сімейна програма модифікації поведінки» допомагає батькам контролювати дії своїх дітей.

Психотерапевтичні казки. Казки, що розкривають глибинний зміст подій. Історії, які допомагають побачити, що відбувається з іншого боку, з боку життя Духа. Вони завжди однозначні, не завжди мають «традиційно» щасливий кінець, але завжди глибокий. Психотерапевтичні зв'язки часто залишають людину під питанням. Це, в свою чергу, стимулює процес особистісного зростання. Багато психотерапевтичних казок присвячено проблемам життя і смерті, ставлення до втрат і здобутків, зміни подій, кохання і шляхів. Ці казки допомагають там, де інші психологічні прийоми безсилі.

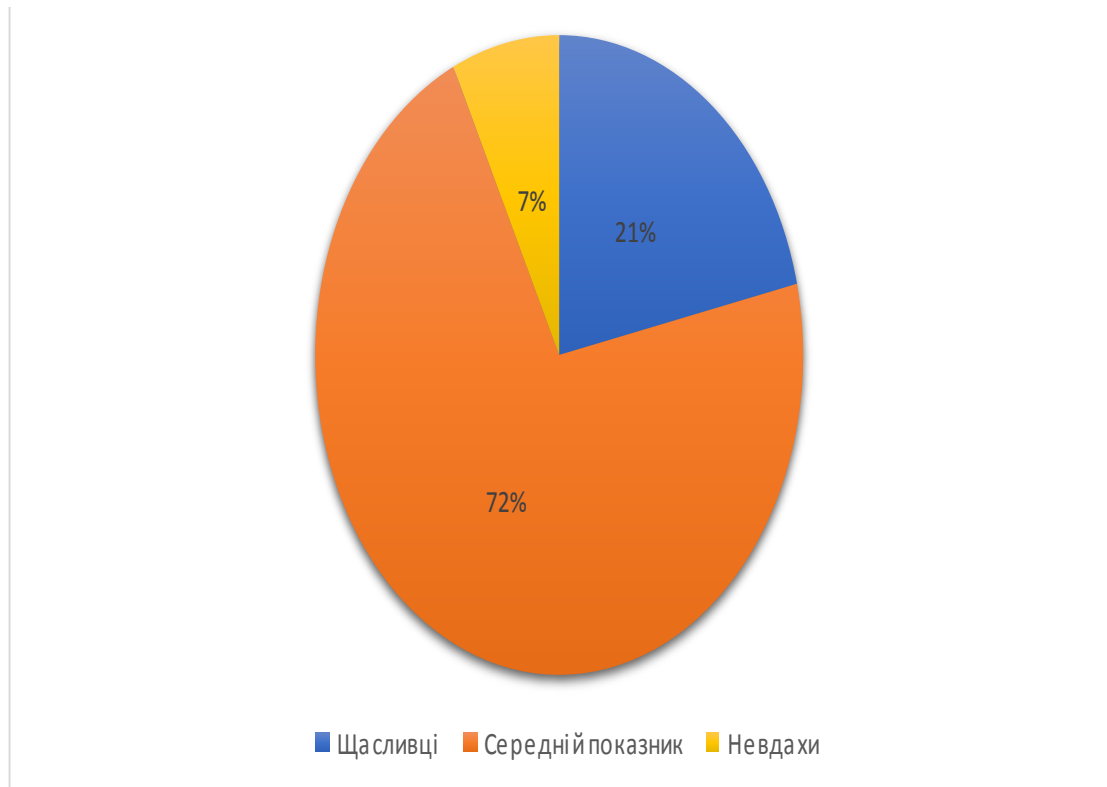
В склад експериментальної групи увійшли 14 людина, життєвий сценарій яких за обома методиками був «Невдахи» / «Непереможці». З них 3 чоловіків та 5 жінок віком від 20 до 29 років, 3 чоловіків та 3 жінок в віці від 30 до 35 років.

Після проведення корекційної програми експериментальна група була повторно обстежено тими ж методиками, що і до проходження програми.

1. З транзактного аналізу Опитувальник рівня фіксованою емоційною установкою людини (В. Макарів)

3. З казкотерапії методика «Казка про моє життя», спрямована на вивчення життєвого сценарію.

Результати випробуваних по опитувальнику рівня фіксованою емоційною установкою людини відображені в вигляді діаграми (див. рис. 2.3.).

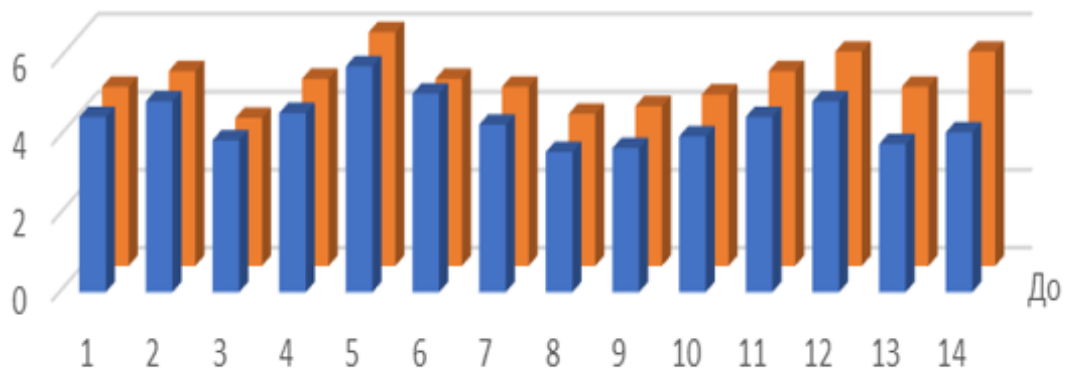


**Рис. 2.3.** Розподіл показників учасників експериментальної групи після першої методики.

З отриманих даних можна, можливо зробити висновок, що більшість випробуваних 10 людей (71,42%) перемістилися з групи «невдахи» в групу «Середній рівень», тобто їхні дії у житті стали приносити більше позитивних результатів і їх емоційні установки розвиваються в вірному напрямку, 3 людини (21,42%) усвідомлюють себе «Щасливцями», а 1 людина (7,14%) після проходження корекційної програми так і відносяться до категорії: "Невдахи", то є їх емоційні і життєві установки невірні і не дають можливості досягти позитивного результату. У ТА грою називається послідовність дій, часто завчених, на перший погляд очевидних, але з прихованою мотивацією. Два найважливіших ознаки гри:

- Приховані мотиви
- Наявність виграшу

Головне, що відрізняє ігри від інших видів людської діяльності, - це не брехливість емоцій, а те, що їх прояв підкоряється правилам.

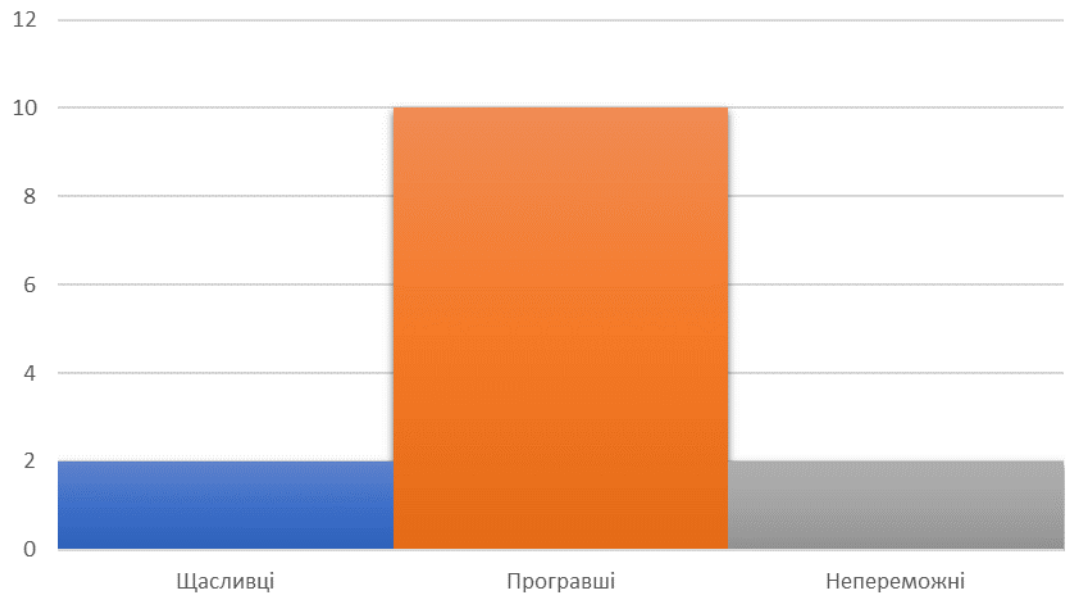


**Рис. 2.4.** Порівняльний аналіз показників до та після реалізації програми

Результати порівняльного аналізу показників учасників експериментальної групи до і після програми за результатами порівняльного аналізу показників учасників експериментальної групи до та після програми, ми можемо побачити стабільне зростання, що дозволяє нам зробити висновки про позитивний вплив корекційної програми на рівень фіксованою емоційною установки людини.

Проведений казкотерапевтичний аналіз показав, що в учасників експериментальної групи після проходження програми були виявлені наступні сценарії: «Казка Переможців» – 2 випробуваних (14,28 %), «Казка Непереможця» – 2 випробуваних (14,28 %), «Казка Програє» – 10 випробуваних (71,42 %).

Таким чином, ми можемо зробити висновки, що розроблена нами програма надає позитивне вплив на життєвий сценарій її учасників.



**Рис.2.5.** Розподіл життєвих сценаріїв учасників експериментальної групи по методиці «Казка мого життя» після проходження корекційної програми

За результатами проведеної роботи можна, можливо зробити наступні висновки:

- казкотерапія є ефективним методом діагностики життєвих сценаріїв особистості;
- корекційна програма, розроблена нами на підставі трансактного аналізу і казкотерапевтичного підходу надає позитивний вплив на фіксовану емоційну установку життєвий сценарій людини.

Таким чином, нами була обґрунтована можливість використання психологічного консультування, орієнтованого на казкотерапевтичний підхід для аналізу життєвого сценарію сучасною молоді.

### **2.3 Змістовні та процесуальні аспекти запропонованої корекційної програми впливу казкотерапії на життєвий сценарій дорослої особистості.**

Наявність у більшості випробуваних невірних життєвих сценаріїв

вимагає надання психотерапевтичної допомоги з корекцією життєвих сценаріїв та зняттям хибних поведінкових установок.

При розробці програми групових корекційних занять автор наслідував такий алгоритм дій.

На першому етапі була сформульована мета програми: корекція життєвих сценаріїв за допомогою трансактного аналізу та казкотерапевтичного підходу

На другому етапі було виділено такі позитивні установки, розвитку яких повинні сприяти заняття:

1. особистісне зростання з можливістю вирішення внутрішніх особистісних конфліктів;
2. стабільний емоційний стан;
3. вольове регулювання.

Для закріплення даних установок необхідно формувати:

- психологічні методи виявлення позитивних та негативних думок з подальшим виявленням причин їх виникнення;
- систему психологічного проектування позитивних установок;
- візуалізацію нових установок на основі поведінкових реакцій з метою досягнення соціального благополуччя;
- методи практичного застосування нових установок у реальних життєвих умовах та формування їх у звичну систему мислення.

Таким чином, психотерапія життєвих сценаріїв має супроводжуватися комплексною та систематичною роботою, що складається з декількох основних блоків, що включають методи казкотерапії та психолічного аналізу.

На третьому етапі відповідно до мети програми було підібрано методи її проведення. Коротко охарактеризуємо обрані нами методи.

Групова дискусія – це спільна розмова учасників з приводу чогось викликає полярні висловлювання, що дозволяє позначити думки, позиції та установки учасників групи. Можливо, що думки та позиції під час спілкування змінюватимуться. Групова дискусія використовується як для



різнобічного обговорення проблеми, так і для групової рефлексії шляхом аналізу переживань членів групи (це посилює згуртованість групи та одночасно полегшує саморозкриття учасників). Крім цих основних цілей, існує досить багато другорядних (але не менш важливих), наприклад, виявлення та вирішення прихованих конфліктів та зняття упередженого ставлення до чужої думки, за допомогою обговорення «гострих питань» та висловлювання різних позицій та почуттів, а також можливості проявити себе з кращого боку і тим самим задовольнити потребу у визнанні та повазі.

До методу групової дискусії ми зарахували і груповий аналіз казок. Оскільки в ході його учасники висловлюють свою думку, сконцентрувавшись на тому, що вони відчули та дізналися. У цей час відбувається емоційне відреагування та осмислення теми.

Все, що відбувається в групі, стає груповим досвідом, який може бути усвідомлений та інтегрований окремими учасниками та групою в цілому. Саме для цього казки обговорюються та аналізуються.

Груповий аналіз казки виявляється зазвичай більш різнобічним і виявляє ті відтінки її сенсу, які за індивідуального осмислення могли б вислизнути від окремої особистості.

Інтерактивна лекція заснована на постійній взаємодії лектора та аудиторії. Інтерактивні лекції різноманітні, але всі вони включають такі активні форми навчання:

- Фасилітація
- Спрямована дискусія чи розмова
- Модерація
- Презентація викладача
- Вправи
- Мозковий штурм
- Мотиваційне мовлення.

Інтерперсональні вправи, у яких учасники грають відведені їм ролі, потребують застосування навичок міжособистісного спілкування.

Психогімнастичні вправи можуть бути використані для: відпрацювання бажаної поведінки, розвитку пізнавальних процесів, розширення меж розуміння, фокусування на почуттях, розвитку самосвідомості, корекцію самоподання, регулювання емоційного стану учасників.

Процедура проведення програми. Програма має свої змістовні та процесуальні характеристики.

Заняття починаються з того, що ведучий запрошує учасників зайняти місця на стільцях, що стоять навколо. Кількість місць має відповідати кількості учасників. Після цього двері до приміщення зачиняються. Психологічний сенс цього наступного:

- закриті двері є символом кордону між зовнішнім світом та групою, на першій фазі групового процесу група потребує такої символічної відокремленості від зовнішніх подій;

- цей простий прийом наочно демонструє неможливість втручання сторонніх осіб у роботу групи;

- ритуал закриття дверей дисциплінує групу.

Учасникам рекомендується приходити на заняття у зручній (спортивній) формі. Це дозволяє їм почуватися розкуто та комфортно, створює більш демократичну обстановку, знімає певну соціальну дистанцію, викликану різним статусом учасників. Психолог працює також у комфортному одязі.

Місце, яке займає учасники та психолог в колі, довільно і ніяк не регламентується. Під час занять можлива зміна місця.

У вступному слові психолог знайомить учасників з метою програми, коротко характеризуються методи, що використовуються під час її проведення, повідомляють основні елементи режиму роботи та точний час закінчення занять. Вступне слово зазвичай займає від 10 до 15 хвилин. Перевищення цього часу зазвичай призводить групу до важкого стану, в якому люди перебувають, вислуховуючи доповіді та лекції. Під час вступного слова психолог встановлює зоровий контакт із учасниками. Мета

вступного слова полягає в тому, щоб продемонструвати учасникам приклад того, як будуватимуться стосунки на заняттях.

Для того щоб забезпечити необхідні для роботи темп і ритм, а також для того, щоб створити умови для формування групи як єдиного організму, психолог знайомить учасників з нормами і правилами, за якими група існуватиме протягом усього циклу занять. Доцільно позначати трохи більше 3-4 правил. На наш погляд, найважливішими правилами для роботи групи є:

- «у колі говорить один» – під час обговорення необхідно дотримуватися черговості виступу для того, щоб кожен був почутий;

- висловлювання від своєї особи - говорячи щось, учасник бере на себе відповідальність за те, що він говорить і не намагається вплинути на думку інших;

- зворотний зв'язок – зворотний зв'язок має бути об'єктивним; необхідно, щоб учасники групи не давали оцінок і не інтерпретували поведінку один одного, а описували власні переживання і відчуття, викликані поведінкою партнера;

- пунктуальність – дотримання часових рамок початку заняття, повернення вчасно з перерв, щоб не гальмувати роботу групи.

Загалом програму занять можна у наступному вигляді.

### **Перше заняття.**

*Таблиця 2.1.*

#### Перша ознайомча зустріч

Вступне слово.	40 хвилин
Вправа «Енергетика імені» Ведучий пропонує учасникам написати на папері свої ім'я, по батькові і прізвище, скласти з наявних в них літер 15 нових слів і вибрати ті, які учасникам більше всього сподобаються. Ведучий звертає увага, що, можливо, в цих словах для них присутній певний ресурс.	20 хвилин

Інтерактивна лекція «Визначення ведучого драйвера» Ціль: Виявити провідні драйвери учасників, визначити сильні і слабкі сторони, а також знайти способи покращення їх життєвої ситуації.	40 хвилин
Лінія зворотній зв'язку, завершення роботи.	20 хвилин

### Друге заняття.

Таблиця 2.2.

#### Зустріч задля актуалізації особистісних ресурсів

Лінія зворотного зв'язку за попереднім днем роботи	20 хвилин
Аналіз казки «Ресурси черствого Пряника» Ціль: актуалізація особистісних ресурсів, що сприяють самореалізації. Основні завдання: — самопізнання; — зняття напруги і тривожності; — навчання навичкам самодопомоги; — розвиток комунікативних навичок і емпатії; — розвиток рефлексії.	20 хвилин
Вправа. «Який я є і яким хотів б бути?» Ведучий пропонує представити учасникам своє звичайний стан і знайти для нього відповідний образ ( <i>наприклад, черствий пряник, загнаний кінь, кришталева чаша і т. д.</i> ). Після цього образ перетворюється на той, яким хотілося б бути учаснику. Потім два образу демонструються при допомогі пантоміми.	20 хвилин
Продовження аналізу казки	20 хвилин
Вправа «Матір і дитя» Ведучий пропонує учасникам утворити два кола: зовнішній	20 хвилин

<p>та внутрішній. Ті, що стоять у внутрішньому колі повертаються спиною до учасників із зовнішнього кола і закривають очі. Ті, що стоять ось зовнішньому колі будуть рухатися навколо внутрішнього. за бавовні ведучого зовнішній коло зупиниться, і кожен учасник з зовнішнього кола почне погладжування учасника, що стоїть перед ним, з внутрішнього кола по плечам, голові, спині. Можна помасажувати плечі.</p> <p>Потім рух по колу продовжиться. Процедура повторюється три рази, а потім учасники змінюються місцями - ті, хто був ось внутрішньому колі, переходять у зовнішній, і навпаки.</p>	
Лінія зворотній зв'язку, завершення роботи.	20 хвилин

### Третє заняття.

*Таблиця 2.3.*

#### Виявлення властивих учасникам патернів

Лінія зворотного зв'язку за попереднім днем роботи	20 хвилин
<p>Вправа візуалізація «Образ внутрішньогостану»</p> <p>Ведучий пропонує учасникам сісти зручніше, знайти таке становище для свого тіла, при якому вони можуть повністю розслабитися. Потім фокусує увага учасників на їх тілі, просить знайти місця концентрації напруги та створити його образ.</p> <p>Після виконання вправи ведучий запитує учасників про їхні відчуття. Бажаючі можуть розповісти про побачених образах і при необхідності попрацювати з ними.</p> <p>Ведучий може продовжити вправу, запропонувавши намалювати побачений образ.</p>	20 хвилин

Інтерактивна лекція «Ігри, в які ми граємо» Мета: дати поняття про ігри у транзактному аналізі і виявити властиві учасникам ігри.	40 хвилин
Групова дискусія «Люди, які грають вігри» Ціль: визначити які вигоди несуть ігри, і до яким наслідків наводять	20 хвилин
Лінія зворотній зв'язку, завершення роботи.	20 хвилин

### Четверте заняття.

Таблиця 2.4

#### Зміна внутрішніх установок

Лінія зворотного зв'язку за попереднім днем роботи	20 хвилин
Розминка. Вправа «Колір мого стану» Учасники по черги кажуть, який сьогодні колір їх внутрішнього стану.	20 хвилин
Аналіз казки «Колобок» Ціль: зміна негативного внутрішнього стану на позитивне, пробудження інтересу до життя. Основні завдання: — осмислення власною моделі поведінки в кризовій ситуації; — стимулювання активною життєвої позиції; — формування позитивного образу "Я"; — розвиток впевненості в собі.	40 хвилин

Вправа візуалізація «Що я хочу насправді справі?» Ведучий включає спокійну музику і пропонує учасникам влаштуватися зручніше та закрити очі. Після цього просить їх уявити себе таким людиною, яка їм подобається, якою вони хочуть бути і можуть стати, побачити його в різних ситуаціях, де він міг виявити свої найкращі якості. Після цього учасники виходять з медитації і записують, ті якості, які їх приваблюють в цьому людині.	20 хвилин
Лінія зворотній зв'язку, завершення роботи.	20 хвилин

### П'яте заняття

Таблиця 2.5

#### Визначення та формування нових моделей поведінки

Лінія зворотного зв'язку за попереднім днем роботи	20 хвилин
Вправа «Образ агресії» На аркуші формату А4, розділеного а на дві частини учасники зображають за допомогою символів з одного сторони малюнок на тему «Агресія, спрямована на мене від інших», з іншого - "Моя агресія". Завдання учасників - усвідомити яке повинно бути місце агресії в їх життя.	20 хвилин
Аналіз казки «Страус» Мета: навчання новим моделям поведінки в кризових ситуаціях, підвищення впевненості в собі. Основні завдання: - осмислення власною моделі поведінки в кризовій ситуації; - навчання навичкам релаксації; - пошук нових шляхів дозволу особистих проблем.	40 хвилин

<p>Вправа «Взаємодія зі страхом»</p> <p>Ведучий пропонує учасникам вибрати в пару того, хто найкраще підходить на роль їхнього страху. Один з учасників стає «страхом» - намагатися утримати свого «господаря» або заступити йому шлях уперед. Другий - справляється зі своїм «страхом», взаємодіючи або уникаючи. Во час ігри можна, можливо вступити зі своїм страхом в діалог і дізнатися, що корисного цей страх може повідомити: від чого він захищає? В результаті бажано, щоб «господар» переміг свій страх, вирвавшись від нього.</p> <p>Після того як «господар» розбереться зі своїм страхом - учасники змінюються ролями.</p>	20 хвилин
Лінія зворотній зв'язку, завершення роботи.	20 хвилин

### Заняття шість.

Таблиця 2.6.

#### Просвітницька зустріч для визначення життєвих ролей

Лінія зворотного зв'язку за попереднім днем роботи	20 хвилин
<p>Вправа «Гірська вершина»</p> <p>Ведучий пропонує учасникам заняття сісти зручніше, при бажанні закрити очі, глибоко вдихнути кілька раз і розслабитися. Потім пропонує уявити себе орлом, злетіти на вершину гори та з висоти подивитися на свої проблеми і нестерпні питання.</p>	20 хвилин
<p>Інтерактивна лекція «Трикутник Карпмана»</p> <p>Мета: дати уявлення про розподіл відповідальності між учасниками комунікації.</p>	40 хвилин
<p>Групова дискусія: «Яка моя роль»</p> <p>Мета: проаналізувати звичні ролі учасників в трикутнику</p>	20 хвилин



Карпмана.	
Лінія зворотній зв'язку, завершення роботи.	20 хвилин
Лінія зворотного зв'язку за попереднім днем роботи	20 хвилин
<p>Вправа «Образ тварини»</p> <p>Ведучий пропонує учасникам заняття сісти зручніше, при бажанні закрити очі, глибоко вдихнути кілька разів та розслабитися. А потім просить уявити образ тварини.</p> <p>Далі ведучий роздає учасникам аркуші паперу формату А4, і під спокійну музику вони малюють своє тварина і ту їжу, яку це тварина воліє: ягоди, гриби, мед та ін.</p> <p>Музика звучить до тих пір, Бувай учасники малюють.</p> <p>Потім вони вирізають дари лісу і складають їх у свої "кошички". Після виконання вправи ведучий пропонує учасникам розповісти про свою тварину і назвати його кохану їжу.</p>	20 хвилин

### Заняття сім.

Таблиця 2.7

#### Остання зустріч. Корегування навичок самосвідомості

<p>Аналіз казки «Хамелеон»</p> <p>Ціль: розвиток самосвідомості, комунікативних і творчих навички.</p> <p>Основні завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навчання навичкам самопізнання;</li> <li>- розвиток комунікативних навичок, відкриття нових форм співробітництва;</li> <li>- розвиток емпатії.</li> </ul>	40 хвилин
--	-----------

<p>Вправа «Колір веселки»</p> <p>Ведучий пропонує учасникам заняття сісти як можна, можливо зручніше, при бажанні закрити очі, глибоко вдихнути кілька раз і розслабитися. Потім просить уявити веселку і отримати від неї той колір, який потрібен учаснику в даний момент.</p> <p>Учасники розповідають про вибраному кольорі і своїх почуттях, ведучий пояснює значення кожного кольору.</p> <p>Червоний – життєздатність, сила, витривалість.</p> <p>Помаранчевий – бадьорість, радість, емоційність.</p> <p>Жовтий – надихаючий, сприяє розвитку інтуїції.</p> <p>Зелений - лікування, гармонія, співчуття. Сприяє розвитку емпатії і кохання до ближньому.</p> <p>Блакитний - спокій. Сприяє зняття напруги та розслаблення.</p> <p>Синій - мислення і творчість. Допомогає генерувати більше творчих ідей.</p> <p>Фіолетовий - натхнення. Допомогає створювати нові концепції.</p>	20 хвилин
Лінія зворотній зв'язку, завершення роботи.	20 хвилин

Технічне оснащення: ноутбук (для відтворення музики), канцтовари (папір, фломастери, ручки, олівці кольорова папір, скотч, ножиці)

### Висновки до другого розділу

Досліджено особливості взаємозв'язку улюбленої дитячої казки та її впливу на формування життєвого сценарію. Проаналізувавши казки студентів та педагогічного складу, структуруючи для наглядності за типом

сценарію, а також за кількістю спів падіння сюжету казки, наявності головних героїв, стратегій поведінки, способу подолання проблем ми бачимо, що великий відсоток опитуваних підтверджують взаємозв'язок улюбленої дитячої казки та її впливу на формування життєвого сценарію.

Підібравши та провівши ряд експериментальних досліджень, метод спостереження, метод казкотерапії, методика «Улюблена казка», спрямована на вивчення життєвого сценарію; авторська анкета, бесіда з метою виявлення ідентифікації випробовуваних з героями, визначенні емоційного фону і основний ідеї в сюжеті. Емпірично виявлено і проаналізовано особливості взаємозв'язку улюбленої дитячої казки та її впливу на формування життєвого сценарію.

Отримані результати становлять інтерес для психологів-практиків, які консультують різні категорії громадян з питань сімейних проблем, труднощів у дитячо-батьківських відносинах, невдач в кар'єрі, що мають нав'язливий, що повторюється характер. Заявлений підхід дозволяє в першому наближенні через трансактний аналіз, або в казкотерапевтичному підході, визначити загальну спрямованість сценарію клієнта, сформулювати дослідницькі гіпотези консультанта, а також забезпечити ефективний моніторинг при реалізації процедур консультування з питань корекції сценарних приписів.

Стратегії подальшої роботи, можливий переклад її в площину терапевтичного процесу стають предметом обговорень в роботі клієнта і консультанта. Цінність представленого досвіду роботи полягає в тому, що дозволяє екологічно і м'яко, в обхід хворобливих переживань і опору, розкрити перед людиною необхідність трансформації глибинних структур, що детермінують його життєві вибори і рішення.

Розроблено тренінгові програму корекції деструктивного життєвого сценарію та доведено її ефективність. Для досягнення цілих, поставлених в даній роботі, нами було прогнозовані дослідження живих сценаріїв на групу з 50 людей віком від 20–40 років (чоловічі і жінки). За результатами перевіреного дослідження було зроблено припущення про ефективність

методів казкотерапії та транзактного аналізу для діагностики живих сценаріїв особистості в молодому віці, а також була показана експериментальна група для ознайомлення з корекційною програмою. Нами була розроблена програма для корекції життєвого сценарію із застосуванням методів транзактного аналізу та казкотерапії, рівне з 4 занять, тривалість 2 години кожне.

Враховуючи такі методи, як інтерактивна лекція, групова дискусія (включаючи груповий аналіз казки), ігрові методи і психогімнастичні практикування. Після проведення корекційної програми експериментальна група повторно вивчала теми, що стосуються методів, що і до проходження програми. Результати дослідження показали, що корекційна програма, розроблена нами на основі транзактного аналізу і казкотерапевтичного підходу, показує сприятливий вплив на фіксовану емоційну установку і життєвий сценарій людини.

Таким чином, у нас була обґрунтована можливість користування психологічного консультування, орієнтованого на транзактному аналізі і казкотерапевтичному підході для аналізу живого сценарію клієнтів. Дане дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми дослідження життєвого сценарію клієнта методами казкотерапії. Виконана нами робота дозволяє визначити низку актуальних питань. На наш погляд, перспективними можуть бути такі напрями роботи: вивчення вікових особливостей дорослих в роботі з методами казкотерапії, розширити інструментарій для виявлення характеру впливу дитячої казки на життєвий сценарій. Перспективами подальшого дослідження в цій галузі є напрацювання експериментального інструментарію казкотерапії. На нашу думку, ефективним є поєднання в казкотерапії кількох підходів, що допоможе особистості розглянути проблему з різних боків і в результаті створити казку, в якій людині хочеться жити, і перенести казковий досвід у реальність у вигляді успішних стратегій поведінки.

## ВИСНОВКИ

Грунтуючись на положеннях транзактного (Е. Берн, Й. Стюарт, К. Штайнер та ін.) та когнітивного (Ж.Ф. Лейне, С.Фіске, С.Тешор та ін.) підходів, життєвий сценарій може розглядатися як важлива психологічна структура особистості, що має значний вплив на її життєвий шлях.

При цьому в даних підходах акцент робиться на мало усвідомлюваність, схематизованість заданість сценарію. Проте, розгляд праць представників суб'єктного (А.В. Брушлінський, А. К. Осницький, В.І. Слобідчиків, К.А. Абульханова-Славська, В.В. Дружинін та ін.), смислового (Д.А. Леонт'єв, А.М. Лобок та ін.) та буттєвого (З.І. Рябікіна, В.В. Знаків, Л.М. Ожигова та ін.) підходів у вітчизняній психології, дозволяє уявити життєвий сценарій як смислову систему, що вибудовується самою особистістю у процесі самовизначення.

На основі теоретичного аналізу літератури показано, що сценарій у психології – це перевірений життєвий план, який визначає, як складеться наше життя. Цей сценарій розвивається в ранньому віці в результаті повідомлень, які ми отримуємо від батьків та інших важливих дорослих, а також ранніх рішень, які ми приймаємо.

Сценарій можна розглядати як чітко визначений курс дій, який ми встановлюємо в дитинстві і підтримуємо протягом усього життя. Психолог і психіатр Ерік Бірн ввів це поняття в психологічний обіг. Іншими авторами, які зробили великий внесок у розуміння досліджуваного явища і взяли його за основу для теоретичного аналізу, були Стен Вуллемс, Клод Штайнер, Франклін Ернст, Боб і Мері Гулдінг, Стюарт Ян; структурні елементи цих явищ визначаються, пояснюються та описуються компонентною структурою ознак.

Дослідження представляє інтерес для психологів-практиків, які консультують різні категорії громадян з питань сім'ї, труднощів у дитячо-батьківських стосунках, нав'язливих, періодичних невдач у кар'єрі. 2.

Визначено структуру життєвого сценарію, пояснено та описано структуру компонентів характеристик.

Структуру життєвого сценарію складають:

1. Просторово-часовий компонент: минуле, сьогодні, майбутнє
2. Взаємодія з навколишнім середовищем: «Я-Я», «Я-середовище», «Я-діяльність»
3. Емоційно-мотиваційний компонент: Життєва позиція, життєві цілі, установки, переконання тощо.
4. Пізнавальний компонент: знання про себе та своє життя.
5. Регулятивно-вольовий компонент: вибір особистісних цінностей.

Розроблено програму емпіричного дослідження, відповідно до мети обрано систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення життєвого сценарію особистості студента. В основі терапевтичної казки лежить розповідь, яка допомагає висвітлити проблемну ситуацію, певні переживання, конкретні обставини і тим самим допомагає знайти шляхи вирішення. Її гострий спосіб донести інформацію про своїх героїв до читачів спонукає до максимальної відкритості про неї і дозволяє їм, незалежно від віку, зрозуміти, яку проблему вони можуть метафорично врівноважити та вирішити.

Ми можемо багато чого навчитися, розмірковуючи над історіями, почутими в дитинстві. Чарівні персонажі, такі як криволок, жаба, що говорить, і фея-хрещена, ймовірно, залишаться в уяві на все життя. Пригоди, які описують ці історії, часто відображають проблеми, з якими ми стикаємося під час наших подорожей. Казки приховують безліч ідей просто під поверхнею. Вони явно більше, ніж просто розвага для дітей.

Ці казки є психологічними дзеркалами, і в міру дорослішання ми стаємо складнішими. Оповідачі навмисно наповнювали пригоди важким символізмом, щоб розкрити більше значень, оскільки ми розвиваємо глибше усвідомлення себе. Історії на ніч мають величезний вплив на нашу особистість. Люди ототожнюються з певними героями в оповіданнях, які

чули в дитинстві. До певної міри багато хто переживає ці історії, багато в чому не усвідомлюючи, наскільки старі казки можуть формувати наше життя.

Знати й розкривати, які казки з дитинства нас захоплюють, — це великий скарб. Як тільки загальний шаблон або сюжетна лінія стає очевидним, завдання полягає в тому, щоб взяти участь у переписанні нашої власної історії. Можливо, ми не зможемо створити річки, які несуть нас, але ми, безперечно, можемо керувати маленькими човнами нашого життя.

Формуються життєві сценарії на основі одержуваних від батьків сценарних листів. Життєвий сценарій робить своє вплив на ті життєві позиції, які виявляє людина у кар'єрі, роботі, у шлюбі, у сфері людських відносин.

За змістом сценарії можуть бути: сценарій переможця, сценарій переможеного (невдахи, жертви) та сценарій непереможця або банальний. І в результаті дослідження групи із 10 осіб було виявлено 3 особи - життєвий сценарій «Переможець», 4 особи - життєвий сценарій «Непереможець», 2 особи - життєвий сценарій "Непереможець", з передумовами для формування життєвого сценарію «Переможець» (названий «Переможець\*») та 1 людина – життєвий сценарій "невдаха".

Для досягнення мети, поставленої у цій роботі, нами було проведене дослідження життєвих сценаріїв на групі з 50 осіб віком від 20-40 років (чоловіки та жінки).

За результатами проведеного дослідження було зроблено висновок про ефективності методів казкотерапії для діагностики життєвих сценаріїв особистості в молодому віці, а також була відібрана експериментальна група для корекційної поведінки програми.

Нами була розроблена програма для корекції життєвого сценарію з використанням методів трансактного аналізу та казкотерапії, що складається з 7 занять, тривалістю 2 години кожне. Що включає такі методи, як

інтерактивна лекція, групова дискусія (включаючи груповий аналіз казки), ігрові методи та психогімнастичні вправи.

Після проведення корекційної програми експериментальна група була повторно обстежена тими самими методиками, що до проходження програми.

Результати дослідження показали, що корекційна програма, розроблена нами на підставі трансактного аналізу та казкотерапевтичного підходу, надає позитивний вплив на фіксовану емоційну установку та життєвий сценарій людини.

Таким чином, нами було обґрунтовано можливість використання психологічного консультування, орієнтованого на трансактний аналіз та казкотерапевтичний підхід для аналізу життєвого сценарію сучасної молоді. Мета цієї роботи досягнуто.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. – М.-Воронеж, 2000. – 300 с.
2. Агеєнкова Є.К. Зовні та всередині: проєктивна діагностика у психологічному консультуванні. - Мінськ: Білорусь. держ. пед. університет, 2018. - 148 с.
3. Агеєнкова Є.К., Ларіонов П.М. Нові можливості дослідження життєвого сценарію у процесі психологічного консультування // Діалог. Психологічний та соціально-педагогічний журнал – 2018. – №3. – С. 18–31.
4. Агеєнкова Є.К., Михальчишина Є.В. Артеріальна гіпертензія у світлі вибору специфічних особистісних еталонів // Медико-соціальна екологія особистості: стан та перспективи: матер. XII міжнар. конф., 11-12 квіт. 2014. - Мінськ: Білорусь. держ. університет, 2014. - С. 360-362.
5. Агеєнкова Є.К., Фондо Ю.А. Деякі аспекти взаємозв'язку сучасних життєвих сценаріїв із сюжетами персональних казок // Вісник БДУ. – Серія 3. – 2004. – № 3. - С. 50-55.
6. Адлер А. Практика та теорія індивідуальної психології: лекції з введення у психотерапію для лікарів, психологів та вчителів / перек. з нім. - М.: Інститут психотерапії. 2002. - 214 с.
7. Алімова Ю.А. Казкові метафори у роботі дитячого психолога. Санкт-Петербург: Мова; Москва: Сфера, 2012. 176 с.
8. Ассаджіолі Р. Психосинтез: теорія та практика / перек. з англ. - М.: REFL-book, 1994. - 314.
9. Ассаджіолі Р. Психосинтез. Принципи та техніки / перек. з англ. - М.: ЕКСМО-Прес, 2002. - 416 с.
10. Баєр У. Терапевтична робота з казками та історіями. Практична психологія і соціальна робота. 2014. № 11 (188). С. 70-71.
11. Берн Е. Люди, які грають у ігри. Психологія людської долі. - М.: ЕКСМО, 2015. - 576 с.

12. Берн Е.. Лікування душі. Трансакційний аналіз в психотерапії. - Єкатеринбург: ЛІТУР, 2003. - 272 с.
13. Берн Е.. Трансактний аналіз в психотерапії: системна індивідуальна та соціальна психіатрія / Е. Берн. - М.: Акад. Проект, 2006. - 320 с.
14. Берн Е. Групова психотерапія. – М.: Академічний Проект, 2001. – 464 с.
15. Бреусенко-Кузнецов А.А. Про спільний твір казки як вербальної техніки в простір арт-терапії. Київ: КІТ, 2005. 135 с.
16. Брун Б., Педерсен Е., Рунбер М. Казки душі. Використання казок у психотерапії. – М.: Інформаційний центр психологічної культури», 2000. – 418 с.
17. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика. - СПб.: Пітер, 2003. С.162.
18. Василевська О. І. Сучасні тенденції казкотерапії в роботі практичного психолога. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2014. Вип. 44. С. 246-252.  
Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2014\\_44\\_40](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_44_40)
19. Вачков І.В. «Казкотерапія: Розвиток самосвідомості через психологічну казку». - М.: Вісь-89,2001.
20. Віршик І.В. Казка в тренінгу: корекція, розвиток, особистісний зріст. - СПб.: Мова, 2005.
21. Віршик І.В. З гусениці в метелика: Психологічні казки, притчі, метафори в індивідуальній та груповій роботі. - М.: Генезіс, 2012 року.
22. Вознічка-Парузель Б. Мистецтво створення релаксаційних казок. Острів безпеки у світі небезпеки: на допомогу бібліотерапевту. Львів, 2012. С. 89-91.
23. Волкова І.В. «Життєві сценарії як психологічна проблема»: методичний посібник-Смоленськ: вид. Філії ГОУВПО «МЕІ»(ТУ), 2004.-27с.
24. Вологодина, н. Ст. Казкотерапія, або Як стати переможцем [Текст] /Н. Ст. Нововолинськ. - Ростов н/Д : Фенікс, 2006. - 256 с
25. Гармаш І.В. Як бути щасливим: казки, які навчають. Харків: Бровін

О.В., 2020. 238 с.

26. Гармаш І. В. Терапія казками. К. : Шкільний світ, 2018. 112 с.
27. Гроф З. Области людського несвідомого - М., 2001.
28. Дікман Х. Юнгіанський аналіз чарівних казок. - СПб. : Академічний проект, 2000.с. 32-95.
29. Доценко О.Л. «Семантичний простір психотехнічної казки»// Журнал практичного психолога 1999, №10-11.
30. Дунаєвська Л.Ф. Українська народна казка. – К.: Вища школа, 1987. – 128 с.
31. Ельконін Б., Ельконінова Л. Знакове опосередкування, чарівна казка та суб'єктивність дій // Вестн. МДУ, серія 14. Психологія. – 1993. – №2. – С. 44-49.
32. Єгорушкіна К. Творимо терапевтичну казку: крок за кроком. Вихователь-методист дошкіль. закл. 2012. № 2. С. 14-16.
33. Єремеева Н. Концептуальна структура народної казки у світлі фреймової семантики. Лінгвістичні студії. – Черкаси, 1995. – С.103 – 111.
- Жебелева П. Життєвий сценарій особистості: сутність та основні психологічні підходи / П.
34. Жебелева [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: [file:///C:/Users/Tanya/Desktop/Vpo\\_2013\\_9\(2\)\\_19.pdf](file:///C:/Users/Tanya/Desktop/Vpo_2013_9(2)_19.pdf) (дата звернення: 12.04.2022).
35. Жильцова, Ольга Олександрівна. Трансактний аналіз Е. Берна: нове прочитання [Текст] / О. А. Жильцова, Ю. А. Самоненко // світ психології. - 2016. - № 4. - С. 256-261. - (Психологія в сучасному світі) (Нові завдання та пошуки у просторі сучасної психології). - Бібліогр.: с. 261 (7 назв.).
36. Заширинська О.В. Казка в гостях у психології. Психологічні техніки: казкотерапія. - СПб.: Вид-во ДНК, 2001.
37. Зінкевич-Євстігнеєва Т. Практикум з казкотерапії. – СПб.: Мова, 2001. – 310с.

38. Зінкевич-Євстігнеєва Т., Грабенко Т. Практикум з креативної терапії. – СПб.: Мова, 2001. – 400с.
39. Зінкевич-Євстігнеєва Т. Д. Форми та методи роботи з казками. СПб. : Мова, 2006. 240 с.
40. Іванов О.М. Притчі та історії для тренера та консультанта. - СПб.: Мова, 2007. Ігри на кожен день / Василяк А., Заорська З., Кендзьор-Нічипорук е., Нога О. - Варшава, 2008.
41. Климчук В. Життєвий шлях творчої особистості: принципи біографічного дослідження за допомогою сценарного аналізу Е. Берна / В. Климчук, Я. Мойсієнко [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/12084133.pdf> (дата звернення: 13.04.2022).
42. Костіна Т. Вивчення формування життєвого сценарію у психології розвитку / Т. Костіна [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.ela.kpi.ua/bitstream/123456789/10551/1/18.pdf> (дата звернення: 13.04.2022).
43. Куїмов Д.К. Застосування методики аналізу індивідуального міфу за участю кількох піддослідних // Психологія, соціологія та педагогіка. - 2013. - № 2 (17). - С. 10. URL: <http://psychology.snauka.ua/2013/02/1723> (дата звернення: 16.12.2021).
44. Кулагіна, Ірина Юріївна. Вікова психологія : Розвиток людини від народження до пізньої зрілості:.. - М. : Сфера, 2001.
45. Купріянов, Б. Прийоми педагогічного взаємодії: трансактний аналіз [Текст] / Б. Купріянов // Виховують. робота в шк. - (Технології та інструментарій). - 2011 року. - - № 1. - З. 67-82.
46. Лебедева Л.Д., Ніконорова Ю.В., Тараканова Н.А. Енциклопедія ознак та інтерпретацій у проєктивному малюванні та арт-терапії. - СПб.: Мова, 2006. - 336 ст.
47. Лисенкова І.П. Арт-терапія як засіб формування професійно-успішної особистості / І.П. Лисенкова // Проєктування професійно успішної особистості в освітньо-виховному середовищі університету: Збірник тез за

матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (4-5 жовтня 2013 року) / За заг. ред. В.Д. Будака. – Миколаїв: МНУ, 2013. – С. 154-156.

48. Локарева Г.В., Філь О.В. Казкотерапія в підготовці соціальних педагогів до професійної діяльності: теорія і практика: монографія. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2016. 416 с.

49. Лук'янова С.П. Метод дослідження життєвого сценарію особистості. // Теоретична та експериментальна психологія. - 2011. - Т. 4, № 3. - С. 55-61.

50. Методичні рекомендації з формування умінь оволодіння методом казкотерапії: для студ. денної та заоч. форми навчання спец. «Соціальна педагогіка» / уклад. О. В. Філь; Державний вищий навчальний заклад «Запорізький національний ун-т». Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 47 с.

51. Моліцька М. Терапевтичні казки. Львів: Свічачо, 2009. 200 с.

52. Пропп В. Структурне та історичне вивчення чарівної казки. Трансформація чарівних казок. Комулятивна казка. Поетика фольклору. – М., 1998. – С. 208-269.

53. Ранк О., Закс Г. Психоаналітичне дослідження міфів та казок // Між Едіпом та Озирісом: Становлення психоаналітичної концепції міфу. - Львів: Ініціатива; М.: Досконалість, 1998. - 207-256 с.

54. Солодухов В.Л. Метафоричність казки як засіб активного соціально-психологічного навчання: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2007. 19 с.

55. Ставицька О. Г. Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування. Психол. перспективи. 2012. Вип. 19. С. 228-236.

56. Стюарт Й. Основи ТА: Транзакційний аналіз / Й. Стюарт, В. Джойнс ; пер. з англ. – К. : ФАДА, ЛТД, 2002. – 393 с.

57. Туров М. П. Створи себе через казку: посіб. для батьків, учителів, вихователів, керівників гуртків і методистів; заг. ред. С. Чередниченко; Інститут розвитку інтелекту дитини (ІРІД), Дитячий Фонд Об'єднаних Націй

(ЮНІСЕФ). К. : Кобза, 2003. 128 с.

58. Філь О. В. Використання казкотерапевтичного тренінгу в професійній підготовці майбутніх соціальних педагогів. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. № 2(13), 2010. С. 173-181.

59. Філь О.В. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до використання казкотерапії у професійній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2010. 20 с.

60. Харріс Т.А. «Я - О'Кей, ти - О'Кей» Пітер, 2004 р.

61. Штайнер Клод «Сценарії життя людей» ОЛМА-Прес 2004

62. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. СПб.: Речь, 2002. 168с.

63. Чиркова М.А. Аналіз життєвих сценаріїв на матеріалі авторської казки // Ярославський педагогічний вісник. - 2008. - № 2 (55). - С. 75-79.

64. Юнг К. Свідомість та несвідоме. - СПб. - М.: Університетська книга, 1997. - 544с.

65. Янічев П.І. Психологічна інтерпретація деяких функцій чарівної казки// Журн. практ. психолога. - 1998. - №5. - С. 24-32.

66. Яценко Т.С. Активна соціально-психологічна підготовка вчителя до спілкування з учнями. - К.: Освіта, 1993. - 208 с.

67. Яценко Т.С. Кміт, Я.М., Мошенська Л.В. Психоаналітична інтерпретація комплексу тематичних психорисунків (глибинно-психологічний аспект). - М.: СІП РІА, 2000. - 192 с.

68. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції”: Навч. Посібник. - К.: Лібідь, 1997. - 264 с.

69. Goulding, R. Injunctions, decisions, and redecision // Transactional Analysis Journal / R. Goulding, M. Goulding. – 1976. – Vol. 6. – No 1. – P. 41–48.

70. Kahler, T. The miniscript / T. Kahler, H. Capers // Transactional Analysis Journal. – 1974. – Vol. 4. – No 1. – P. 26–42.

71. Lysenkova I.P. The Use of Art Therapy in Working with Children with Cognitive Impairment / I.P. Lysenkova // The Scientific Heritage. – 2018. - № 21.

– Vol. 2. – P. 67-69. (міжнародне видання, Угорщина, Психологія)

72. Steiner, C. Script and counterscript / C. Steiner // Transactional Analysis Bulletin. – 1966, – V. 5, No 18. – P. 133–135.

73. Steiner, C. Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts / C. Steiner. – Grow Press : New York, 1990. – 332 p.

74. Steiner, C. The Heart of the Matter. Love, Information, and Transactional Analysis / C. Steiner. – TA Press, California, U.S.A., 2009. – 264 p.

75. Chomsky N. Syntactic Structures. – Berlin: Walter de Gruyter GmbH & Co, KG, 2002. – 117 p.

76. Erikson, E. Identity and the life cycle. – N.Y.: Norton, 1980. – 219 p. 14

77. Kohlberg L. Stage and Sequence: The Cognitive Developmental Approach to Socialization // (Ed.) GoslinD.A. Handbook of Socialization Theory and Research. - Chicago, 1969.

## ДОДАТКИ

### Додаток А Скринінг

За кожному питанню або затвердження вам важливо вибрати один з трьох можливих відповідей. Просимо вибрати швидко, не замислюючись. Підкресліть або обведіть коло цифру, що позначає вибрану вами відповідь: завжди, дуже вірно- 3 бали; іноді, не визначено - 2 бали; ніколи зовсім не вірно- 1 бал.

#### В МОЄМУ ЖИТТІ Я:

1.	Використовую можливість реалізувати себе	3	2	1
2.	Радію своїм досягненням.	3	2	1
3.	Оцінюю себе з погляду того: «Що скажуть люди?»	3	2	1
4.	В своїх справах чекаю невдачі, щоб не разочаруватися при їх настанні.	3	2	1
5.	Використовую можливості виправданого ризику	3	2	1
6.	Поступаю відповідно до _ мінливою ситуацією	3	2	1
7.	Приймаю на себе відповідальність	3	2	1
8.	Прагну уникнути непродуктивного занепокоєння і тривоги	3	2	1
9.	Доводжу до завершення розпочаті мною справи.	3	2	1
10.	Люблю послухати заслужену мною похвалу	3	2	1

При підрахунку результатів ми складаємо всі відповіді. Причому в 3 та 4 питаннях відповідь 1 бал враховуємо як 3 бали, а відповідь 3 бали як 1 бал. Сума від 10 балів до 15 може відповідати невдах. Сума від 15 до 25 балів - середняку. І від 25 до 30 балів удачнику.



**Текст питувальника А В МОЄЙ ЖИТТЯ Я:**

1. Налаштовую себе на удачу.
2. Використовую можливість реалізувати себе.
3. Радію своїм досягненням.
4. Використовую можливість пізнати нове.
5. Використовую можливість бути відкритим для інших людей.
6. Оцінюю себе з точки зору того, що скажуть люди.
7. У своїх справах чекаю невдачі, щоб не розчаруватися.
8. Отримую задоволення від спілкування.
9. Буваю щасливим.
10. Отримую задоволення від роботи.
11. Уникаю залежності від минулого.
12. Вмію висловлювати свої переконання.
13. Отримую задоволення від природи.
14. Використовую можливості виправданого ризику.
15. Планую кілька шляхів досягнення кожною важливою цілі.
16. Отримую задоволення від сексу.
17. Довіряю людям.
18. Люблю вислуховувати заслужену мною похвалу.
19. Вступаю в відповідно з мінливою ситуацією.
20. Дорожу часом.
21. Отримую задоволення від їжі.
22. Планую досягнення кількох цілей одночасно.
23. Довіряю собі.
24. Підтримую доброзичливі відносини з оточуючими.
25. Виявляю наполегливість в важливих для мене справах.
26. Уникаю конфліктів.
27. Впевнений в собі.

28. Отримую задоволення від коханого мистецтва.
29. Приймаю на себе відповідальність.
30. Отримую задоволення від сну.
31. Міняю свої плани згідно обставин.
32. Прагну бути незалежним від майбутнього.
33. Шукаю шляхи бути удачником.
34. Дію усвідомлено.
35. Маю баченням перспективи.
36. Кожну ситуацію розглядаю з різних, виграшних для мене сторін.
37. Ставлю перед собою довготривалі цілі.
38. Упевнений, що найголовніше в моєму житті – це максимально реалізувати себе.
39. Відокремлюю реальні, об'єктивні факти від суб'єктивних думок людей.
40. Розглядаю багато можливості і вибираю кілька з них.
41. Живу справжнім.
42. Унікаю перекладати відповідальність за свої справи на інших.
43. Прагну уникнути непродуктивного занепокоєння і тривоги.
44. Вважаю себе господарем своєю долі.
45. Прагну подолати самообмеження.
46. Для мене характерна внутрішня Свобода.
47. Доводжу до завершення розпочаті мною справи.
48. Те, що я бажаю робити, співпадає з тим, що я повинен робити.
49. Найкоротшим шляхом досягаю своєю цілі.
50. Прагну зійти на свою саму високу вершину.
51. Мрію про диво, яке змінить мою життя до найкращому.
52. Здійснюю вчинки і дії з почуття боргу.
53. Запізнююсь, т.е. до. приймаю рішення, як вчинити, що вибрати.
54. Унікаю невідомого, незнайомого, нового.
55. Даю поради іншим людям з великою обережністю і після

ретельного обмірковування.

**56.** Прагну думати добре і про себе і про інших людей.

**57.** Намагаюся виділити та використати позитивні сторони всього, щовідбувається зі мною і довкола.

#### ЛИСТ ШКАЛИ ОЦІНКИ

Ваша оцінка	Значення оцінки в балах
Завжди, категорично ТАК, дуже вірно	7
Майже завжди, ТАК, вірно	6
Часто, швидше ТАК, швидше вірно	5
Невизначено	4
Рідко, швидше НІ, не вірно	3
Майже ніколи, НІ, не вірно	2
Ніколи, категорично НІ, зовсім не вірно	1

#### Додаток В

#### БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ №1 Опитувач А

Прочитавши запитання чи затвердження у тексті опитувальника А, проставте покожному питанню одне з значень аркуша шкали оцінки.

№ питання	Значення оцінки	№ питання	Значення оцінки
1.		29.	
2.		30.	
3.		31.	
4.		32.	
5.		33.	
6.		34.	

7.	35.
8.	36.
9.	37.
10.	38.
11.	39.
12.	40.
13.	41.
14.	42.
15.	43.
16.	44.
17.	45.
18.	46.
19.	47.
20.	48.
21.	49.
22.	50.
23.	51.
24.	52.
25.	53.
26.	54.
27.	55.
28.	56.
	57.

### Додаток Г

#### БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ № 2 Опитувач А

Прочитавши питання або затвердження в тексті опитувальника А.

Проставте по кожному питанню по три відповіді: я був, зараз я є, майбутньому я хочу стати.

№ питання Був, є, Хочу стати	Значення оцінки,3 відповіді	№ питання Був, є, хочу стати	Значення оцінки 3 відповіді
1.		29.	
2.		30.	
3.		31.	
4.		32.	
5.		33.	
6.		34.	
7.		35.	
8.		36.	
9.		37.	
10.		38.	
11.		39.	
12.		40.	
13.		41.	
14.		42.	
15.		43.	
16.		44.	
17.		45.	
18.		46.	
19.		47.	
20.		48.	
21.		49.	
22.		50.	
23.		51.	
24.		52.	
25.		53.	
26.		54.	

27.		55.	
28.		56.	
		57.	

## Додаток Д

**Зведена таблиця даних опитування за опитувальником В.В. Макарова**

№	Ім'я	Стать	Вік	Освіта	Бал до	Бал після	Категорія
1	Афродіта	ж	20	Нез. вища	4,5	4,6	міцний З
2	Денис	м	20	Нез. вища	4,9	5	слабкий У, міцний З
3	Діана	ж	19	Нез.вища	3,9	3,8	слабкий С
4	Крістіна	ж	20	Нез. вища	4,6	4,8	міцний З
5	Надія	ж	36	вища	5,8	6	міцний У
6	Олена	ж	29	вища	5,1	4,8	слабкий У, міцний З
7	Сергій	м	37	вища	3,6	3,9	повний З
8	Светлана	ж	24	вища	4,3	4,6	слабкий С
9	Ніна	ж	33	вища	3,7	4,1	повний З
10	Наталя	ж	31	вища	4	4,4	міцний З
11	Анна	ж	39	ср.спец.	4,5	5	слабкий У, міцний З
12	Яна	ж	27	вища	4,9	5,5	слабкий У, міцний З
13	Анастасія	ж	26	вища	3,8	4,6	міцний З
14	Татьяна	ж	35	вища	4,1	5,5	слабкий У, міцний З

### **Шкала удовлетворенностью жизнью**

#### **Инструкция**

Ниже приведены пять высказываний, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте

честны и откровенны в своих ответах.

1. Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу.
2. Условия моей жизни превосходные.
3. Я удовлетворен своей жизнью.
4. Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни.
5. Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил.

Варианты ответов: Совершенно не согласен/ Не согласен/ Немного не согласен/ Неопределенно (и согласен, и не согласен)/Немного согласен/ Согласен/ Совершенно согласен.

### **Тест на ведущую субличность: ребенок, взрослый, родитель?**

Согласно Э. Берну, обращаясь к другому человеку, мы выбираем одно из возможных состояний нашего «Я»: состояние Родителя, Взрослого или Ребенка (Дитя). Попробуйте оценить, как сочетаются эти три «Я» в вашем поведении. Отвечайте быстро, первый пришедший в голову ответ и есть верный. Помните, нет правильных и неправильных ответов. Рольевые позиции в межличностных отношениях по Э. Берну:

Инструкция к тесту: Попробуйте оценить, как сочетаются эти три "Я" в вашем поведении. Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
  2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
  3. Родители как более взрослые люди должны устраивать семейную жизнь своих детей.
  4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
  5. Меня провести нелегко.
  6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
  7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
  8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.
  9. Каждый должен выполнять свой долг.
  10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
  11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
  12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
  13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
  14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
  15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
  16. Я — увлекающийся человек.
  17. Мой основной критерий оценки человека — объективность.
  18. Мои взгляды непоколебимы.
  19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
  20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.
  21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.
- Ключ к Тесту Трансактный анализ Э. Берна (Тест ребенок, взрослый, родитель). Ролевые позиции в межличностных отношениях по Э. Берну I (состояние "ребенок"):



1, 4, 7, 10, 13, 16, 19. II (состояние "взрослый"):

2, 5, 8, 11, 14, 17, 20. III (состояние "родитель"):

3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Интерпретация, обработка результатов Теста Трансактный анализ Э. Берна (Тест ребенок, взрослый, родитель). Ролевые позиции в межличностных отношениях по Э. Берну.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам.